2025 年 4 月
JICA ラオス事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

ラオス人民民主共和国

※本資料に記載の情報は、作成日現在のものであり、その後状況が変化している場合があります。記載内容については正確を期していますが、万が一誤りがあった場合には JICA は責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊を対象としたものであり、その他の方には該当しない情報も含まれている可能性があります。

目次

１．　赴任時の携行荷物について

２．　別送荷物について
（１）アナカン・郵送等の利用について
（２）通関情報について

３．　通信状況について
（1）パソコンの普及状況
（2）携帯電話の普及状況
（3）通信事情

４．　現金の持ち込み等について
（１）現金持込にかかる注意
（２）両替状況
（３）赴任時に用意することが望ましい金額について
（４）クレジットカードについて

５．　治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

６．　交通事情について

７．　医療事情について
（１）病院事情
（２）傷病予防

８．　蚊帳について

９．　任国での運転について

１０．お問合わせ

１１．その他

1.赴任時の携行荷物について

隊員ハンドブック 3-5 出発時の注意事項を必ず確認の上、ハンドブックに記載されている「手荷物として持参するもの」に加えて、以下を持参ください。

- JICA 海外協力隊ハンドブック
- 共済会ハンドブック
- Cashless Medical Service 保険証の紙印刷
- ノートパソコン
- 【男性】スーツ、襟付きシャツ、スラックス、ネクタイ等正装
  【女性】ひざ下寸スカート等正装（表敬訪問時等に使用）
- 厚手の衣類（12～2 月の朝夕は冷え込むことも多いため、フリース、ダウンなどの衣類を持参されることを勧めます。北部や標高の高い地域は零度近くまで気温が下がることもあります。）

❖ パスポート・現金などの貴重品及びノートパソコンなどの壊れやすいものは機内持ち込み手荷物にしてください。

❖ 赴任時の同時携行荷物は自分で運べる重さ、量にしてください。荷物を航空会社に預ける場合、ビエンチャンまでの通しで預けますが、時に濡れる所に長時間放置されることもあるため、鍵のかかる堅い材質のスーツケースをお勧めします。南京錠等の外付けの鍵は壊される被害が多発しています。ダンボール箱は通関時に内容を検査される可能性が高く、引取りに数週間を要する場合もあるため極力使用を控えてください。

2.別送荷物について

（1）アナカン・郵送等の利用について

赴任時には、表敬と現地語学訓練中に必要となる資料及び衣類の持参を最優先して下さい。任地に赴任後、追加の荷物をご家族等に送っていただくこともできます。首都から離れた任地へ、航空機または鉄道で赴任する場合、ラオス国内線の荷物の重量制限は 20kg です。重量制限をオーバーした分の超過料金は自己負担になります。

本文書改訂時現在、別送で利用できるのは DHL です。郵便局の船便は現在取り扱い中止、国際小包（航空機利用）・EMS は利用可能。遅延が発生している場合もありますので、配達にかかる期間については、各配送サービス事業者へお問い合わせください。内容物によって関税がかかりますのでご注意ください。また、受領の際に手数料が発生する場合は自己負担となります。<u>まれに郵便物の紛失もありますので、貴重品や高価な物品の別送は推奨しません。</u>

別送品を任地ではなく JICA 事務所に送る場合の送付先は全て「C/O JICA LAOS OFFICE」と明記してください。（下記参照）

名宛人はローマ字、フルネームで、必ず記入して下さい。

＜郵送、EMS の場合＞
Mr. /Ms. (氏名) / JICA Volunteer
C/O JICA Laos Office
P.O. Box 3933, Vientiane Capital, <u>LAO P.D.R.</u>
(Tel. +856-21-24-1100)

＜国際宅配便（DHL）の場合＞
Mr. /Ms. (氏名) / SV または JOCV
C/O JICA Laos Office
2nd Floor, Sacombank Building, 044 Haengboun Rd, Ban Haisok,
Chanthabouly District, Vientiane Capital, LAO P.D.R.

（2）通関情報について

EMS などを利用した別送品の場合、書物、食料品、衣類などは通関上、特に大きな問題はありませんが、DVD や CD、パソコン本体を別送品に同梱すると関係機関の許可取得が必要で通関に時間がかかる場合があり、赴任時に同時携行する方が無難です。家電製品、薬品等も同じ物品が多数ある場合、輸入目的とみなされ説明を求められることがあります。

3.通信状況について

（1）パソコンの普及状況

ノートパソコンは e-mail での連絡、提出物の作成等に必要ですので必ずご持参ください。
当国では日本語ソフトウェアの入手が難しいので、マイクロソフト OFFICE 等の基本的ソフトウェアは日本から持参されることをお勧めします（Word、Excel、Adobe Reader は必要です。Power Point も職種によってはあった方がよいでしょう）。

パソコンが不調時には OS やソフトウェアの再インストールが必要になりますので、OS やソフトウェアのオリジナル CD あるいはリカバリーディスク、マニュアルをご確認ください。

また、故障時に備え、外付けハードディスク等へのデータのバックアップを強くお勧めします。

パソコンの故障時にはデスクトップパソコン、ノートブックパソコン（Windows/Mac）とも現地購入が可能です。日本語 OS は入手できません。価格帯は、500～1,500USD 程度（増設メモリー、モデム、UPS は別途）です。またノートパソコンは通常 1,000～2,500USD と割高です。

プリンタは 100 USD から入手可能です。日本からプリンタを持参された場合はインクの入手が困難なことも多くあります。

（2）携帯電話の普及状況

赴任日に、事務所よりスマートフォン本体と SIM カードを貸与します。

ラオスではスマートフォンが一般的に普及しています。日本への国際電話は、JICA 事務所が貸与する SIM からもかけることが可能（通話料は自己負担）ですが、近年は LINE や WhatsApp などの通話アプリの利用が一般的です。また、日本で契約されている SIM でもローミングにより通話可能ですが、通話料が非常に高額になります。

日本で利用している端末をラオスでも使用する場合は、SIM フリーの機種かを確認いただいたり、SIM ロックを解除してからご持参ください。お使いの機種によっては SIM ロック解除に対応していない、特殊な解除方法を要する場合がありますので、詳しくは出国前にメーカーHP、携帯ショップなどでご確認ください。

ラオス国内は地方でも十分に電波が届きますが、奥まった屋内や山岳部などでは電波が届かない場合があります。

（3）通信事情

主なインターネットプロバイダには Lao Telecom、Unitel 等があります。貸与 SIM で利用でき

るモバイル通信のパッケージの他、別途、モバイルルーター端末（ポケット WiFi）を購入して利用することも可能です。ADSL 回線、光回線を契約できる地域も首都ビエンチャンだけでなく、地方においても増加しつつあります。

モバイル通信のパッケージは、通話付きで 10GB/10 日/25,000KIP～35GB/30 日/85,000KIP など、さまざまな種類がありますので、ご自身の利用状況に合わせて選択できます。

4.現金の持ち込み等について

（1）現金持込にかかる注意

外国為替及び外国貿易法により、100 万円相当額を超える現金などの海外持ち出しは日本税関において所定の届け出が必要です。

（2）両替状況

到着日、または翌朝に銀行へご案内します。

米ドルを銀行で両替できます。両替と、現地活動費を受取る米ドル口座開設、住居費支払いに必要なため、米ドル現金を持参してください。T/C（トラベラーズチェック）は換金及び両替に手間と手数料がかかり、一日あたりの取り扱い額に制限があるなど、使い勝手が良くないのでお勧めしません。ラオス通貨の KIP（キープ）の紙幣最高額は 100,000KIP（5USD 前後）であるため、一般的に高額支払いは米ドルで可能な場合もあります。

（3） 現地銀行口座開設について

到着翌日にラオス外商銀行 BCEL(Banque Pour Le Commerce Exterieur Lao Public)で、現地活動費を受け取るための口座（米ドル、ラオス KIP）開設申請をします。口座開設のデポジットとして米ドル口座に 10USD が必要です（破れや汚れのないお札をご準備ください。受け取りを拒否されます）。ラオス KIP 口座にもデポジット 300,000KIP が必要です。

申請後約 1-2 週間で開設完了します。開設後に約 1～3 か月分の初回現地活動費を事務所から米ドル口座へ振込みます。（2 回目以降の現地活動費は四半期毎に JICA 本部より送金）

（4）赴任時に用意することが望ましい金額について

使い方にもよりますが、**2,000 USD 程度**を持参することをお勧めします。

ラオスへの渡航時に経由地での宿泊を伴う場合、トランジットホテル宿泊料金（最大 200USD 程度）の立替が必要な場合があります。

また、住居候補の大家によっては 3～6 ヶ月の一括前払いを要求される場合もあるほか、契約の際にデポジット（敷金・1 ヶ月分相当、解約時に大家から返金対象）が必要な場合は自己負担となりますので、赴任時に持参する金額は、住居契約やデポジット等に要する金額も考慮してください。

【参考：渡航・初期生活費のおおよその目安と内訳】

渡航時	トランジットホテル宿泊費 ※発生した場合のみ	最大 200USD	小計	200USD
初期生活費	口座開設（米ドル）	10USD		
	口座開設（ラオス KIP）	300,000KIP≒15USD		
	家賃（3 か月分）	1,200USD	小計	2,125USD
	住居のデポジット	400USD		
	1 か月分の生活費	500USD		
			合計	2,325USD

※渡航時に立替ていただいた費用は、ラオス到着後精算します。

※現地口座開設後、規定の住居費と現地生活費の口座振込が開始されます。口座開設には時間を要するため、初回送金のタイミングが住居契約時や新住居への引越しに間に合わない場合は、持参金から一時的に費用を支出していただく必要があることを、ご了承ください。

※生活費は、個人の生活水準や住居契約にかかる初期費用に左右されます。

（4）クレジットカードについて

主要なクレジットカード（JCB、VISA、MASTER 等）は、まだ使用できる店舗が限られており、一定の手数料（2～3%）がかかる場合があります。またスキミング被害も増えており、利用には注意が必要です。

5.治安状況について（JICA の安全対策については、隊員ハンドブックを参照）

窃盗、空き巣、引ったくり等、外国人を狙った犯罪は増加傾向にあり、近年、JICA 関係者も被害に遭っていますので、十分な注意が必要です。安全管理上の観点から、移動を禁止、または制限している地域もあります。

6.交通事情について

近年ラオス全域では、交通量の増加や交通ルールが遵守されないことにより、交通事故が急増しています。JICA 関係者が交通事故の当事者となるケースも残念ながら発生しており、自動車や長距離バスの横転、転落等の事故も多発しています。そのため、車両に乗車する際はシートベルトを必ず着用するなど安全に配慮して利用していただくようお願いします。なお、夜行バスの利用は全面禁止としています。

海外では「自分の身は自分で守る」という意識を持つことが何よりも大切です。日本とは違う環境の中、危険と隣り合わせで生活しなければならないことを自覚し、安全対策意識を常に持って行動することが必要です。

現在は JICA 海外協力隊の方に対し、二輪・四輪自動車の運転・所有を認めていません。

7.医療事情について

（1）病院事情

ラオスでは、国立・公立病院が主要医療機関となり、医療水準は日本と異なります。また、近隣国と比較しても医療事情は脆弱です。

首都を含め、地方の各任地には、配属先や自宅から 30 分～１時間以内でアクセス可能な県病院や郡病院がありますが、病院によっては衛生面や診断等に懸念があります。多くの地方病院では、一般的な診察や応急処置、簡単な血液検査やレントゲン検査は可能ですが、薬剤・試薬の不足や機器の故障等で治療や検査ができない、感染症の流行状況によっては受診が不可となる可能性もあります。また、ラオスは狂犬病流行国であり、犬や猫などから傷を受けた場合には、狂犬病ワクチンの接種が必要となります。地方によっては、狂犬病ワクチンが入手できず、首都への上京が必要となります。狂犬病ワクチンの接種は受傷後 24 時間以内が望ましいのですが、移動には長時間がかかる場合もあります（飛行機・バス等利用）。

首都には、在留外国人が多く利用する英語で対応可能な私立クリニックが２軒と私立病院（タイ人医師がメイン）が１軒ありますが、クリニックは一次救急レベルの対応のみ、病院も重篤な傷病には対応できず、第三国（多くは隣接するタイ国）もしくは本邦へ移送となるケースもあります。

歯科治療に関しては、首都には英語対応可能な歯科がありますが、日本とは治療方針等が異なることもあります。歯科治療はその後の QOL（生活の質）に多大な影響を与えますので、赴任前に確実に治療を済ませることをお勧めします。

（2）傷病予防

日本と同レベルの治療は受けられません。安全と同様に「自分の身は自分で守る」ことを常に意識し、自己管理を徹底し、毎日の体温測定等でご自身の健康状態を確認してください。健康上の懸念 がある場合や既往症がある場合は赴任前に必ず受診をし、赴任後の治療や服薬について日本の主治医とよく相談してください。

体温計、Health and Medical Record、常備薬は日本から必ず持参してください。その他、英文診断書（アレルギーや既往症のある方）、おくすり手帳（日本での内服歴がある方）、パルスオキシメーターなど、ご自身の健康管理に必要な文書や物品等の持参も強くお勧めします。

蚊が媒介するデング熱やマラリア等の感染症は重篤化すると非常に危険です。長袖の着用や虫よけスプレーの利用等、普段から防蚊対策を徹底してください。特に、重症デング熱は世界各国において増加しており、ラオス保健省からもデング熱により命を落とされた方の数が毎年報告されています。デング熱の予防には、防蚊対策の徹底と共に免疫力を落とさないよう普段からの健康管理も重要です。ラオスで虫よけスプレー等の防虫剤は入手可能ですが、肌に合わない場合もあり、日本製は高額となるため、気になる方は日本からの持参をお勧めします。蚊帳は、一般的なものであれば市内のマーケット等で購入可能です。ラオスはマラリア汚染国ではありますが、実際の感染例は少なく、JICA 関係者のマラリア発生事例はありません。発生地域は南部５県の中でも都市部からアクセスが悪く、関係者の派遣がない地域に集中しています。そのためマラリア予防薬の服用は推奨していません。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、肺炎等の呼吸器疾患も関係者に多くみられます。呼吸器疾患では自覚症状がないまま体内の酸素濃度が低下することがあり、特に地方滞在者は必要な治療へのアクセスが遅れる場合もありますので、パルスオキシメーターの持参をお勧めします。また、胃腸炎になる方も非常に多いため、脱水予防のための経口補水液（粉末）や、整腸剤の持参もお勧めします。

〇医薬品事情

解熱鎮痛剤、総合感冒薬、抗生物質等は都市部の薬局では購入可能です。首都には日本製の市販薬が入手できる店がありますが、高額であり、品切れのことも少なくありません。抗生物質については自己判断で購入せず、病院を受診して医師の診断の基に正しい処方を受けてください。不織布マスク、消毒用アルコール、虫よけスプレー等の感染対策消耗品は、スーパーマーケットでも入手可能です。

〇任国の予防接種事情
　流通が不安定で入手できるワクチンは限られています。従って**『腸チフスワクチン』は赴任前の接種をお勧めします。**ラオスで流通している『日本脳炎ワクチン』は日本製ワクチンとの互換性の確認されていない生ワクチン（IMOJEV）のため、赴任後に接種を希望される場合は医師との相談が必要です。

8.蚊帳について

　前述のとおり、一般的なものであれば現地での購入が可能です。

9.任国での運転について

　当国では隊員の運転（自動車・バイク、等）を不可としています。
　自転車については、事務所の使用承認を受けた場合、安全管理規定の範囲で利用可能です。

10.お問合わせ

　任国での活動に関する質問は、以下のメールアドレス宛にお問い合せください。
　※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が開始してから行ってください。
　※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。
　ラオス事務所代表アドレス： la_oso_rep@jica.go.jp

11.その他

（1）電化製品

　当国では電圧はすべて 220～240 ボルトです。日本製品を持ち込む場合は変圧器が必要になります。変圧器は入手可能ですが、品質にばらつきがあります。

（2）住居状況について

　一戸建て独立住宅と、アパート、ゲストハウス等の集合住宅があります。家賃は一般的な１LDK タイプで月 300～500USD 程度です（家賃の相場は地域によって異なります）。通常、家具付きで、1～2 年契約です。最大６カ月の前払いを求められることがありますが、できる限り月払いでの契約をお願いします。契約条件にデポジット（保証金、解約時に家主から返金対象）が含まれる場合には自己負担となります。水道光熱費、インターネット代金等は居住者負担です。
　配属先からの提供もしくは、配属先から紹介された住居への入居が基本となりますが、空き巣や窃盗事件の発生も頻発しているため、住居決定時は、事前に当事務所が、候補物件周辺の環境、防犯上から見た家屋の安全性等を確認します。独立住宅（一戸建て）に入居する場合、防犯対策として警備員を雇う、または犬を飼う外国人もいます。当事務所では安全対策グッズの貸与をはじめ、安全対策に取り組んでいますが、何より大事なことは一人ひとりが自分の身を守る意識と姿勢を持つことであり、近所の人たちとの人間関係構築に配慮するとともに、身辺での変化や通勤途上に注意を払う努力が必要です。

以上