

2021年3月16日
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
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
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
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
11. その他

1.赴任時の携行荷物について

- 公用旅券
- Health & Medical Record(黄緑色の冊子)
- 現金
- パソコン
- JICA 海外協力隊ハンドブック
- JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書
- 共済会ハンドブック
- スーツ、襟付きシャツ、スラックス、ネクタイ等正装（男性）
- ひざ下寸スカート等正装（表敬訪問時等に使用）（女性）

*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、ピ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、鍵がかかり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) 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もらっている場合もあります。首都から離れた任地へ、航空機で赴任する場合、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。

2021年3月現在、別送で利用できるのはDHL、OCS、郵便局の船便となっています。DHL、OCSは1~2週間、船便は1か月~1か月半かかります。内容物によっては関税がかかりますのでご注意ください。まれに郵便物の紛失もありますので、貴重品は手荷物で携行するようにしてください。

赴任時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）

<郵送の場合>

Mr. /Ms. (氏名) / SV または JOCV
C/O JICA Laos Office
P.O. Box 3933, Vientiane Capital, LAO P.D.R.
(Tel. +856-21-24-1100)

名宛人はローマ字、フルネームで、必ず記入して下さい。

<国際宅配便（DHL,OCS）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.

携行が勧められるものの一つとして厚手の衣類があります。日本の気候と比較すると「ラオスは一年中暑い」ということになりませんが、当地に居住しているとそれなりに寒さを感じるようになります。特に 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。

女性は、公式の場ではひざ下寸スカートもしくはシン（ラオス巻きスカート）を着用します。任国赴任直後に表敬訪問がありますので、ひざ下寸スカートを持参するようお願いいたします。

（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ます。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、マニュアルもご持参ください。

CD-ROM 等でのデータ配布する場合がありますので、CD ドライブが内蔵されていない機種を持参する場合には対応をご検討下さい。

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とも現地購入が可能です。日本語 OS は入手できません。プリンタは 100 ドルから入手可能です。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。パソコンは普及してきており、首都ビエンチャンではデスクトップパソコン（Windows/Mac）が 500～1,500USD 程度（増設メモリー、モデム、UPS は別途）でほぼ何でも揃います。またノートパソコンは通常 1,000～2,500USD と割高です。

主なインターネットプロバイダには Lao Telecom、ETL、Beeline 等があります。地方の隊員は Mobile WIFI を利用している人が多く、日によっては繋がらないこともありますが、Eメールの送受信や LINE 等の利用には便利です。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。

Mobile WIFI は約 60 ドルで入手可能です。3G 回線を利用するため、1 ドル程度の SIM カードを購入し、プリペイドカードで課金して利用します。パケット容量に限られる 1 日限定利用の 1 ドル程度のパッケージから、1 か月間パケット無制限(20～35 ドル程度)のパッケージまで、様々

なものが利用可能です。

（２）携帯電話の普及状況

携帯電話はかなり普及しており、スマートフォンの利用も一般的になってきています。日本への国際電話は、赴任後に JICA 事務所が貸与する携帯電話からもかけることが可能ですが、多くの人は LINE や Whatsapp などの通話・ビデオ通話の機能を利用しています。

また、日本で契約されている携帯電話もローミングにより使用可能ですが、通話料は非常に高額になります。日本から持ち込む場合には、SIM フリーの機種、もしくは SIM フリーにしてから持参することをお勧めします。なお、事務所から安全対策のために着任後に皆さんに貸与する携帯電話は、スマートフォンではありません。

隊員の皆さんの任地では携帯電話の利用可能ですが、出張等で山岳部を訪問する場合には電波が届かない地域になる場合があります。事前に分かる場合には事務所から衛星携帯電話を貸与することもあります。

4.現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

外貨の現金持ち込みは約 USD10,000 相当までとなっていますので、ご注意ください。

（２）両替状況

外貨は米ドル及びタイバーツ共に、銀行や両替商で両替できます（日本円も手数料が若干割高で取り扱う両替所も限られますが両替は可能です）。米ドル口座を開設するので、持参した現金を預けるために、米ドル現金での持参をお勧めします。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、使い勝手は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（約 10.7USD）であるため、一般的に高額支払いは米ドルまたはタイバーツで可能な場合もあります。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について

ラオスへの渡航時に、マレーシアでのトランジットホテル宿泊料金（約 14,300 円）と隔離ホテルへのバス代（USD6）の立替が必要になります。（2021 年 3 月現在、マレーシア経由での渡航を想定しています。）

着任して 1 か月以内を目処に現地生活費受取口座（米ドル）をラオス外商銀行 BCEL (Banque Pour Le Commerce Extérieur Lao Public) に開設し、開設後数営業日以内に約 3 か月分の現地生活費が支給されます。JICA 海外協力隊の方が選択する住居には洗濯機、冷蔵庫、電子レンジ等が設置されていないこともあり、必要な方はそのための購入資金を持参することをお勧めします。また、住居契約時に選定する住居によっては、大家が 3～6 ヶ月（まれに 12 か月）の一括前払いを要求する場合があります。使い方にもよりますが、\$1,500～\$2,500 程度は持参することをお勧めします。なお、住居契約の際にデポジット（保証金、解約時に家主から返金対象）が必要な場合は自己負担となりますので、赴任時にはデポジット等に要する金額（家賃 1 ヶ月分相当、\$400 程度）を持参してください。

また、主要なクレジットカード（JCB、VISA、MASTER 等）は使えるようになってはきたも

の、まだ使用できる店舗等は限られており、多くの場合は一定の手数料（2～3%）を取られます。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関係者も頻繁に被害に遭っていますので、十分な注意が必要です。陸路移動が禁止されている地域、安全管理上の観点からの幾つかの条件を設けて、陸路移動を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、夜行の長距離バス利用は横転、転落等の事故が多発しているため、利用禁止としています。

なおコロナ禍ではビエンチャン県と首都ビエンチャン間の移動を除き、安全とコロナ感染予防のため県をまたぐ移動は空路のみに限定しています。

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。

7.医療事情について

ラオスでは、国立・公立病院が主要医療機関となっています。医療水準は日本と異なりますので、安全と同様に「自分の身は自分で守る」よう、赴任前から心がけてください。

首都を含め、地方の各任地には、配属先やご自宅から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。通常は一般の診察や応急処置、簡単な血液検査は可能ですが、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては受診が不可能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、猫などから傷を受けた場合には、狂犬病ワクチン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る場合があります。移動には時間がかかります（飛行機、バス利用）ので、絶対に犬、猫に近づかないようにしてください。

首都ビエンチャンには、英語で対応可能な私立クリニック、C.M.A.F.クリニック(欧米系人医師がメイン)と、A.I.M.C.クリニック(タイ人医師がメイン)があります。両クリニックは、邦人に限らず在留外国人も多く利用していますが、第1-2次救急レベルである為、傷病によっては国立病院や第三国もしくは本邦への移送となる場合もあります。新型コロナウイルス流行以前はタイ国の私立病院を利用することもできましたが、現在は国境が封鎖されており利用できません。

歯科治療に関しては、C.M.A.F.クリニックでも可能ですが、赴任前に確実に治療を済ませてくることをお勧めします。

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。長袖の着用や防虫スプレーの利用等、普段から防蚊対策には十分ご注意ください。また、免疫力を落とさないような栄養管理等、普段からの健康管理も常に重要となります。任国で防虫スプレー等（蚊取り線香・マット・液体）は入手可能ですが、匂いが強く、薬剤の成分が多く肌に合わない場合もあります。気になる方は、日本から持参することをお勧めします。ラオスはマラリア汚染国ですが、ラオス国内でも実際の感

染例は少なく、関係者でのマラリア発生はありません。発生地域は関係者の派遣はない南部5県の中でも都市部からアクセスの悪い地域に集中しており、予防薬の服用は推奨しておりません。

解熱剤、頭痛薬、抗生物質等は市内の薬局で購入可能ですが、抗生物質については自己判断で購入せず、病院を受診し、医師の診断の基に正しい処方を受けてください。

○任国の予防接種事情

腸チフスについては任国でも接種可能ですが、赴任前に接種可能な場合は接種を済ませてからの赴任をお勧めします。

8.蚊帳について

一般的なものであれば、現地での購入が可能ですが、殺虫剤処理された蚊帳の入手は困難です。事務所からの貸与はしていませんので、各自で準備することとなります。

9.任国での運転について

ラオスでは 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。また、現在はバイク貸与を中止しています。そのため、(国際)運転免許証の持参は不要です。

10.お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※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。

ボランティア班共有アドレス：jicala-volunteer@jica.go.jp

11.その他

2021年3月現在ラオスへの協力隊員の派遣は、コロナ禍での安全対策を考慮し、首都ビエンチャン・ルアンパバーン県・ビエンチャン県・サワンナケート県・チャンパサック県に限定しています。

(1) 赴任直後について

※ラオスでは COVID-19 予防対策として、ラオス政府から入国時に 14 泊 15 日の隔離措置が求められています。

<一日目(着任日)>

●ワットタイ空港(ビエンチャン)到着時

入国のための PCR 検査、健康状態申告書、各自入国審査(Passport Control)通過後、預け荷物をターンテーブルより受け取り、税関を通過してください。入国審査は「公用旅券・外交旅券専用」カウンターへ行き、税関で「JICA」と伝えると比較的スムーズに通過できます。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、調整員等は空港ではなく、隔離ホテルでお待ちしています。

※ 現地通貨への両替は、隔離期間終了後に市中の両替所にて可能です。

※ 2021年3月から、ラオス入国の際には隔離期間中の医療用モニタリング機器の着用とCOVID-19保険加入の措置が適用となる可能性があります。詳細については出発までに別途説明します。

●空港から宿泊先までの移動

空港からは、ラオス政府指定のバスでの隔離ホテルまで移動することになり、調整員が隔離ホテルでお待ちしています。詳細については、別途ご案内します。バスの利用にはUSD6ドルもしくは5万KIP(2021年3月現在)が必要となります。隊員のみなさんにお支払いいただき、後日精算します。

<隔離期間(到着日から起算して14日間)>

ラオス政府の指示により、ホテルでの隔離となります。オンラインで着任時オリエンテーション、現地語学訓練を行います。

<隔離期間終了後>

JICA手配の車両で、滞在先まで移動します。その後、語学学校での語学訓練、JICAラオス事務所への挨拶と事務所内の紹介、在ラオス日本国大使館及び各関係省庁への表敬訪問、各種制度の説明を行います。表敬訪問時は正装にて行いますので、準備をお願いします。

現地語学訓練は、合計で約3週間となります。ラオス語(又は英語)の研修を受講します。

(2) 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。

(3) 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300~400USD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。数ヶ月から1年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)。外国人が借上げる住宅の供給状態は良好とは言えないまでも、物件が払底している訳でもありません。電気代及び水道代は居住者負担となります。

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、身近での変化や通勤途上に注意を払う努力が必要です。

以上