

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

マラウイ共和国



※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
 - (4) クレジットカード
 - (5) 出国時の現金持出にかかる注意
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) 予防接種事情について
 - (2) 医薬品について
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) 預け荷物について
 - (2) 写真撮影について
 - (3) 現地での服装について
 - (4) 現地オリエンテーションについて
 - (5) 食品について
 - (6) 電化製品について

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。

【赴任時に必ず持参するもの】

- 公用旅券（写）、旅券ホルダー
- E-visa
- 海外協力隊ハンドブック
- 共済会会員ハンドブック
- 派遣に関する合意書
- Health & Medical Record
- 医薬品（使い慣れている薬や、現在服用しているもの）
- 体温計
- 表敬訪問時の正装（ビジネススーツ、ネクタイ、革靴）
- 交通安全ハンドブック
- 米ドル現金
- 本籍住所と隊員番号などの控え ※ 在留届、在外選挙人登録に使用

医療職種のみ：

- 白衣またはスクラブ

※看護師・保健師・助産師職種については、「白色」の白衣またはスクラブ（上）と紺色のスクラブ（下）をご用意ください。任地赴任前にある4～6週間の病院実習期間及び任地の病院での活動に必要になります。

【持参すると便利なもの】

- SIM ロックフリーのスマートフォン（Dual SIM 推奨）
- ノートパソコン

基本的に電気製品を含め生活に必要なものは、質を問わなければ現地購入可能です。他方、日頃から常用している医薬品・医薬部外品（コンタクトレンズ保存液、化粧品、軟膏等）、眼鏡などは持参をお勧めします。なお、携行品が故障、盗難等にあい国際協力共済会に申請を行う際、領収書の添付が必要となります。貴重品については、必ず物品の保証書、領収書を持参ください。

2. 別送荷物について

（1） アナカン・郵送等の利用について

・郵便

マラウイと日本間の郵便の送達日数は、概ね次の通りです。

手段	日本→マラウイ	マラウイ→日本
航空郵便（エアメール）	2週間	1週間
航空小包	1～3か月	3週間

国際宅配便（FedEx、DHL、ヤマト運輸※1等）	5日～1か月	5日～1か月
船便※2	半年	2～3か月

※1 ヤマト国際宅急便は、JICA マラウイ事務所まで配達された実績はありますが、最新のサービスの状況はご自身でご確認ください。また、食品や化粧品等は送ることができない等、送付可能な物品は限られていますので、こちらも詳細は各自でご確認ください。

※2 船便（日本⇒マラウイ）に関しては、到着まで半年以上かかる場合があります、必ず受け取れる保証もないためお勧めしません。

宛先住所は次のように記入してください。JICA マラウイ事務所宛てに送付し、隊員各自が事務所に引き取りにくる形となりますので、必ず個人名を明記してください。

手段	宛先
郵便	To : Taro Kokusai (隊員名) C/O JICA Malawi Office P.O.BOX 30321, Capital City, Lilongwe 3, MALAWI
国際宅配便	To : Taro Kokusai (隊員名) C/O JICA Malawi Office Pacific House, Area 13, Plot No. 100, City Centre, Lilongwe 3, MALAWI ZIP : 207213 TEL 0888-988-947

2 キロ以下もしくは書留の小包を除き、引き取り手数料が必要です。荷物が到着した際に企画調査員（ボランティア事業、以下 VC）から手数料支払いの連絡をします。

（2） 通関情報について

輸入関税

国外から輸入する荷物は、マラウイ政府が定める輸入関税が課せられる場合があります。

- 免税措置等

赴任後6か月以内に受け取る荷物が免税となります。なお、赴任後6か月以降からは内容物により税金が掛かります。内容物の価格が高額ですと税金も高くなりますのでご注意ください。

- 通関手数料

内容物の価格が約20,000MK以上の場合、事前にマラウイ税関への申告が必要です。申告書類作成のため、送付状や到着予定日等の詳細をVCへご連絡ください。また、届いた荷物の引取りは通関業者に依頼することになります。その際に業者への手数料（通関手数料／1個5,000円～30,000円程度）が別途発生し、受取人（隊員個人）の負担となります。通関手数料の免税措置はありません。

3. 通信状況について

マラウイではインターネット接続状況が不安定かつ通信速度は遅いです。（3G - 4G が普及）

インターネットへの接続は、スマホからのテザリング機能やポータブルWiFiの購入で行います。

赴任後に隊員と連絡が取れず、ご家族が心配して事務局に安否確認を求める事例が発生していますので、接続が不安定であることを赴任前にご家族に予めご説明ください。また、

赴任後はご家族が不安にならないよう定期的に連絡をお願いします。

(1) パソコンの普及状況

PC や基本的な周辺機器（プリンター等）は、現地でも購入可能です。ただし、種類は少なく日本で購入した方が安価です。

なお、停電が頻発する任地もありますので、PC およびスマホ用のモバイルチャージャーの持参も推奨しています。

(2) 携帯電話の普及状況

事務所からの連絡は主に E-mail および WhatsApp というアプリを使用するので、PC 又はスマートフォンが必要です。

赴任後に連絡用として TNM と Airtel という 2 社の SIM カード 1 枚ずつ配布します。通信状況が悪いため、緊急時に一方の回線が使えない可能性があるためです。

スマートフォンは現地でも購入可能ですが、機種は限られ、PC 同様日本よりも高価です。日本で使い慣れた SIM フリーのスマホの持参を推奨します。また、2 社の SIM を配布するため、Dual SIM 対応の端末があると便利です。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

- **現金は必ず最新デザインの「米ドル」でご持参ください。**
※日本円とトラベラーズチェックの両替は不可
- **特に 100 ドル札は青いセキュリティリボン付きの新紙幣をご持参ください。**
(下記画像参照)
※旧紙幣は受け取り拒否されることがあります。

また、現地の外貨交換レートは紙幣の額によって異なり、小額紙幣は、レートが非常に低くなり、旧紙幣や汚れや破損のある紙幣は、換金できない場合もあります。



(2) 両替状況

両替は空港、主要都市の銀行、両替所等で米ドル紙幣から現地通貨への両替が可能です。マラウイ国内でのドル不足の影響から、銀行口座間での両替レートよりも現金からの両替レートの方がよくなっています。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

長期派遣の場合、現地生活費を指定口座に送金しますが、現地の銀行口座開設に時間がかかるため、現地生活費の初回送金に1か月程度時間が掛かる可能性があります。当面の生活費や家具購入等の生活立ち上げに係る費用に予備を含めて2,000～3,000ドル程度の米ドル現金を持参されることをお勧めします。

最低でも初回送金までの1か月程度の生活費として600ドル程度はご持参ください。

(4) クレジットカード

マラウイではクレジットカードが使える場所が限られ、またスキミング被害も発生しているため国内での利用はお勧めできません。

ただし、ATMでのキャッシングや赴任時のトランジット、任国外旅行等で、クレジットカードが必要になることがありますので、持参することをお勧めします。

その際、カードブランドはVISAもしくはMASTERがお勧めです。アメックスやJCBなどは利用できる場所が極めて限られます。

(5) 出国時の現金持出にかかる注意

国内のドル現金が不足していることから、ドル現金での引き出しが可能となるのは、国外旅行に出かける場合や帰国の際に限られ、一度に引き出せる金額も限られています。

また、出国の際1,000ドル以上の現金を持ち出す場合は、入国時の持ち込み証明を求められる場合があります。そのため、日本で両替した際のレシートなどの保管をお勧めします。

マラウイ国内で銀行から引き出した外貨の場合、銀行からの証明があれば最大10,000ドルまで持ち出しが可能です。証明なしで高額の外貨現金が見つかった場合、没収されたり、逮捕されたりする可能性があります。

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）

JICAの安全対策については、「海外協力隊ハンドブック」、「JICA海外安全対策ハンドブック」、「マラウイ安全対策措置」、「マラウイ安全対策等マニュアル」を参照

2023年11月に、マラウイクワチャの対ドルレートが44%切り下げられました。44%の切り下げは同国史上最大であり、経済や人々の生活、政治や安全保障に前例のない影響を与える可能性があります。既に燃料費や電気料金が大幅に値上がりし、今後はさらなる物価の上昇が予測されています。物価高騰により、治安は急激に悪化しています。旅行者や外国人、在留邦人だけでなく現地人の被害も増加しています。すり、ひったくり等は頻繁に発生し、強盗や殺人などの凶悪犯罪も増加傾向にあります。現地は日本とは違うことを肝に銘じておく必要があります。特に家宅侵入（空き巣、深夜就寝中の侵入）や乗合いバス利用中の被害が多く発生していますので、電気製品、パソコン等を持参する場合は、盗難にあうことも覚悟の上で持参してください。また、高価でなくとも目立つ装身具は犯罪者の関心を引きます。使用を控えるようにしましょう。我々には日常品のように見慣れた物でも現地の方々には非常に高価な物であり、一生入手不可能かも知れない物であることを理解しておく必要があります。

マリファナ等の麻薬には絶対に関与しないでください。麻薬は現地でも厳しく処罰されます。特に本人が喫煙しなくてもマリファナ等を喫煙している人物と同席するだけでも、同

罪と判断されますので、そうした人物とは絶対に関与しないよう注意してください。当然、事務所も麻薬等には厳しく対応します。

また、2019年5月に行われた大統領選の不正に係る抗議デモの発生以降、現在でも様々な抗議デモが発生しています。デモそのものは平和裏に終了しても、その後、暴徒化することがあり注意が必要です。

6. 交通事情について

JICAの安全対策については、「海外協力隊ハンドブック」、「JICA海外安全対策ハンドブック」、「マラウイ安全対策措置」、「マラウイ安全対策等マニュアル」を参照
事務所に無断での都市間移動は禁止しています。

また、安全上の配慮から日没後は長距離移動および徒歩移動での外出を禁止しています。
主要都市間の長距離移動は大型バスが運行され、ブランドタイヤ-リロングウェームズ間の運行は時間も比較的正確です。それ以外の長距離移動や地方での地域間移動は小型乗合バスを利用しますが、不定期な上に便数も多くありません。日没後はタクシー以外の交通手段はありません。

7. 医療事情について

マラウイは、首都であってもCT/MRI等の医療機器や専門医の不足等のため、その医療水準は近隣諸国と比較しても良いとはいえず、外国人対応可能な私立病院もありますが、日本と同じレベルのサービスは望めません。日常的な軽微な疾患はマラウイ国内でも対応は可能ですが、日本のような高度医療を提供できる医療機関はなく、重篤な傷病や手術を伴う傷病などの治療は困難で、国外への移送が必要になります。最も注意すべき疾病の一つはマラリアで防蚊対策と予防薬の服用が重要です。その他特有の疾病として、住血吸虫症があります。マラウイ全土の湖・沼・川・水田で感染する危険があり、予防は淡水に入らないことです。

(1) 予防接種事情について

- 黄熱ワクチン接種について、黄熱に感染する危険のある国ではないため、入国に際して黄熱予防接種は推奨されていませんが、黄熱に感染する危険のある国から来る、1歳以上の渡航者は黄熱予防接種証明書の提示が要求されています。また、乗り継ぎのため、黄熱に感染する危険のある国の空港に12時間以上滞在した渡航者も黄熱予防接種証明書が要求されます。任国外に旅行される場合も、訪問国によっては、入国の際、また、マラウイへの再入国の際に証明書の提示を求められます。マラウイで黄熱ワクチン接種可能な場合もありますが、流通事情が不安定であり、どの医療機関にも在庫がなく接種できないこともあります。また、品質の保証された製造元のワクチンが入手出来るとは限らない事を念頭に置き、黄熱予防接種証明書が必要と判断される場合には、本邦で接種をして赴任されることをお勧めします。
- 腸チフスについては現在任国で入手できないことが多いため、本邦で接種をして赴任されることをお勧めします。
- ポリオワクチンに関しても、生ワクチンが主流で、不活化ワクチンの流通事情は不安定であり、入手困難なことから、本邦での接種を推奨します。

- B型肝炎については、任国で実施予定です。

(2) 医薬品について

常備薬（感冒薬・かゆみ止め・軟膏など）は必要に応じて携行してください。アセトアミノフェンなどは、処方箋がなくても薬局で購入可能です。下痢はよく見られる疾患ですので整腸剤などは持参をお勧めします。粉末タイプの経口補水液は現地購入可能ですが、好みによってスポーツドリンクの粉末の持参も検討してください。日焼け止めは現地でも購入できますが割高です。コンタクトレンズ使用者は、洗浄液等の流通が少ないため当座分を携行することをお勧めします。また、乾季は埃による目のトラブルが多く、眼科疾患に罹患した際はコンタクトの利用を避けることが非常に重要になります。度数のあった眼鏡を必ず準備してください。また、歯間ブラシなどは現地で購入が困難ですので、持参することをお勧めします。DEET成分の入った忌避剤（虫よけスプレー）は、20%前後のものが主流で、種類もあまり多くはありません。医薬品等についてご不明な点は事前にお問い合わせください。

マラリア予防薬については、出発前からの予防薬内服の推奨をしています。マラリア予防薬の服用を希望する方は、訓練所で配布する派遣前オリエンテーション資料「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読し、渡航外来などを受診して処方を受けるようにしてください。マラウイでは、費用補助対象の予防薬3剤すべて流通しています。

8. 蚊帳について

国土全域がマラリア流行地域に該当します。マラリア予防の原則は防蚊対策と予防薬の定期的な内服です。よって蚊帳は必需品ですが、ベッドの大きさやタイプにより適切な蚊帳が異なりますので、現地での購入（約1,500~3,000円程度）をお勧めします。防蚊対策用の虫除けスプレー、殺虫剤は現地でも購入できますが、ワンプッシュで長時間効果がある虫よけルームスプレーはありません。

9. 任国での運転について

当国では隊員の運転（単車を含む）を不可としています。

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。

マラウイ事務所代表アドレス： mw_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) 預け入れ荷物について

経由地での預け入れ荷物の盗難・破損事故が散発しています。貴重品や壊れやすいものは機内持込みにして、自分で管理してください。また、預け入れ荷物にする場合には、梱包

と施錠をしっかりと行い「fragile」のマークを目立つように貼ってください。なお、機内持込みや預け荷物には個数・重量・大きさの制限がありますので注意してください。

(2) 写真撮影について

マラウイでは空港内や政府官庁施設内での写真撮影は禁止されています。公用旅券で派遣されているということを十分に意識し、決して観光旅行気分で写真撮影しないようお願いいたします。また、JICA 事務所周辺には各国大使館やマラウイ国政府の建物があり、撮影禁止とされているものもあるため、写真撮影は控えてください

(3) 現地での服装について

1. 着任時：空港到着時は、観光旅行者でなく公用旅券保持者ということ意識して、常識的な服装（襟付きシャツ、長ズボン等）をお願いします。きちんとした格好をしていることで、乗継手続きの航空会社やセキュリティのチェック、入管、税関の対応が違ふことも事実です。また、関係省庁等への表敬訪問時は、スーツ、ネクタイを着用願います。なお、事務所内オリエンテーション中は常識的な服装でお願いします。
2. 赴任後：マラウイは場所によってかなり気候が違います。一般にマラウイ湖沿いは年間を通して暑く、高地は昼夜でかなりの温度差があります。リロングウェでも、最も気温が低い時期は最低気温が10℃以下となり、セーターやフリース、ブルゾン、トレーナー、ウインドブレーカー等が必要になります。
3. 当国では、女性がチテンジという布をロングスカートののように腰に巻く習慣があり、特に地方ではミニスカートや女性のズボンは正装と見なされない場合がありますので、ロングスカートを数枚持参することをお勧めします。
4. 道路や歩道の状態が悪いのでケガ防止のためご自分にあつた靴・スニーカーを持参しておくことを推奨します。マラウイではサイズも限られる上、品質が良いもの入手することが困難です。

(4) 現地オリエンテーションについて（長期隊員のみ）

現地到着後、リロングウェにおいて約4週間の現地オリエンテーション（現地語学訓練を含む）および関係省庁に対する表敬訪問を実施します。現地オリエンテーション期間中は隊員連絡所に宿泊することになります。

(5) 食品について

日本食を除けば、日常生活に不便しない程度の食品は現地で購入できます。醤油はリロングウェ、ブランタイヤなどで入手可能です。地方では野菜が手に入りにくいところがあり、乾物があると便利です。嗜好品、アルコール類（ビール、ワイン）等は購入可能ですが、地方での嗜好品の購入は盗難等を誘発するおそれがあるので注意する必要があります。

(6) 電化製品について

各種家電製品の選択肢は限られますが、現地でも入手可能です。マラウイの電力は、230V/50Hzなので、日本国内用の製品を使用する場合は変圧器が必要です（100～240Vをカバーできる製品の場合は不要）。変圧器は現地購入可能ですが若干高価です。旅行用の軽量な変圧器を日本から持参してもよいでしょう。プラグ形状については英国式のBFタイプが標準ですが、各種変換プラグは現地で購入可能です。

以上