

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

(JICA 海外協力隊 長期・短期隊員用)

マレーシア



※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
 - (1) 赴任時に必ず持参するもの
 - (2) 注意事項
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) 固定電話・携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) クレジットカード
 - (2) 日本の都市銀行発行のインターナショナルカード
 - (3) 両替状況
 - (4) 赴任時に用意することが望ましい金額について
 - (5) マイナンバーの持参
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

(1) 赴任時に必ず持参するもの

通常の生活用品、電気製品はほとんど購入可能です。また、日本語書籍はクアラルンプールの紀伊國屋書店で購入・取り寄せ注文が可能です。(輸入されたものは日本の1.5倍程度)

電気の電圧は220~240ボルト、差し込みプラグの形状は英国式のBFタイプです。100ボルトの日本電化製品を利用する場合は、プラグ変換アダプタと変圧器(当地購入可)が必要です。テレビの受像方式は日本と異なりPAL方式です。(日本はNTSC方式)

※ 携行・別送ともに、写真雑誌等を含むポルノ、麻薬類は持ち込み厳禁です。特に麻薬類の持ち込みに関しては、いかなる事情であれ極刑が課されます。赴任の際に第三者の託送品等は不用意に預からないようにしてください。

長期隊員の任地への赴任は、オリエンテーションおよび現地語学訓練のため、マレーシア到着から3~4週間後になります。(各隊時のスケジュール、学習言語の有無等に加え、派遣時のマレーシア政府措置により異なります)。

短期隊員の場合は、1週間以内でオリエンテーション/手続きを行い、すぐに任地赴任・活動開始をします。

※ 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、以下をご持参ください。

※ 本資料別紙に、説明が必要な携行品について詳細を記載しています。

【携行荷物】

- ・当初の活動に必要な機材
- ・公式訪問用の服装(スーツ等)
- ・JICA 海外協力隊隊員ハンドブック
- ・国際協力共済会会員ハンドブック
- ・自身に合った医薬品
- ・健康管理用品(接触型体温計、パルスオキシメーター、マスクなど)
- ・携帯電話(スマートフォン)
- ・語学資料

(2) 注意事項

① 段ボールでの携行荷物は通関時に検査される可能性が高く、可能な限りスーツケースやバッグを使用してください。但し、スーツケースやバッグであっても検査対象になる可能性はあります。

② パソコンなどの電気製品は課税される可能性があり、購入時の箱を使わず、カバンに入れるなどして中古品であることを明確に示してください。

(本来、JICA 海外協力隊は免税で荷物を持込めることになっていますが、当国を含む途上国では通達の不徹底等で税金の支払いを命じられることもあるため、事前の自己防衛対策をお願いします。)

③ 赴任の際、荷物は任地まで各自が携行しますが、マレーシア国内移動で空路を利用する場合は重量制限がありますので、航空会社のホームページで預入荷物の超過料金を確認し、送付または携行の判断をしてください。超過料金が発生した場合は、移転料より支弁いただきます。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

①郵便（EMS、航空小包など日本郵便 HP 等を参照して下さい）

受取時の通関手続きがアナカンより簡易で国際宅急便に比べて安価です。これまで問題なく届いていますが、紛失の恐れから高額な物品の郵送は避けるべきでしょう。

※ 内容品不明の小包は検査対象となり、国際空港税関まで本人がパスポート持参で開梱立ち会いの必要があります。また、荷物が新品と見なされると課税される可能性があります。

※ 発送物に関税が課せられることがありますので、荷物発送状に内容物を記入される際には、内容物の記載に加え「Personal Use」や「Used」とご記入されることをお勧めします。

※ 郵送等により荷物が本人より先に配属先に到着した場合、荷物が紛失する可能性があります。任地に直接送付する場合は、留守家族等に頼んで赴任後に発送するようにしてください。

※ 現地語学訓練中に本人が受け取った荷物を任地へ転送する場合の送料は、自己負担です。また、任地に赴任する際の荷物に加えることも可能ですが、飛行機を利用する場合の預入荷物は 30 kg が目安となり、超過料金は自己負担です。

【宛先の書き方: 例 JICA 事務所宛の場合】

To : Mr. Taro YAMADA (氏名はアルファベットで記載)、JICA VOLUNTEER
C/O JICA MALAYSIA OFFICE
Suite 29-03 Menara Citibank, 165 Jalan Ampang, 50450 Kuala Lumpur, Malaysia
Tel: +60-3-2166-8900

②アナカン（Unaccompanied Baggage）

アナカン利用はあまりお勧めできません。個人での免税通関手続きには手間がかかるため通関業者を使うのが一般的ですが、航空（海上）運賃に加えて、通関手数料、保管料、マレーシア国内の配送料金が別途必要となります。

③国際宅急便

貨物の引き取り、輸出入の通関、貨物の配送とすべての作業を業者が行いますので手間がかからず便利ですが高価です。

(2) 通関情報について

上記の通り

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況（現地で購入可能な PC の機種・価格、プロバイダ、E-mail の利用状況など）

- ① クアラルンプールでは日本語仕様パソコンの購入が可能です。特別な場合を除き修理もできます。日本語 OS 対応のパソコンを販売している日系の PC 業者が数社あり、各社とも日本人担当者あるいは日本語が出来るスタッフがいるため、購入に関して相談することが出来ます。地方でもパソコンショップがあれば日本語 OS 対応のパソコンを購入することが可能ですが、補償・修理等のサービスは良くありません。
- ② 停電直前や落雷の際に 2～3 倍の電圧がかかり、パソコンが故障することもあるので、防護のための電圧安定器（スタビライザー3,000 円程度、当地購入可）の使用もお勧めします。また、万一の場合に備え、購入時の領収書（保険請求用）、国際保証書、システム等のオリジナルソフトを携行してください。
- ③ インターネット

現在、JICA 事務所と隊員との連絡には通常 E メールを利用しています。マレーシアでは電子メールやインターネットの使用頻度は高く、携帯電話回線を使用するデザリングが可能です。インターネット解約時に時間がかかりますが、設置する隊員もいます。

住居が決まるまで滞在するホテル等では、インターネットを利用できる所が多く、クアラルンプール市内、地方の中心都市にはインターネットカフェ（但し日本語フォントはほとんどサポートされていません）もあります。マクドナルド、KFC などでは、多くの店舗で Wi-Fi 接続が可能です。

※公共 Wi-Fi 利用上の注意

現地における公共 Wi-Fi はセキュリティ対策が十分とは言えないため、携帯電話や PC から端末情報や個人情報の流出、ネットバンキングで入力した口座情報やパスワード等の漏洩による事故も発生していますので注意が必要です。

(2) 固定電話・携帯電話の普及状況

住居に固定電話を設置する場合、TELEKOM MALAYSIA へ申し込みますが、サービスは日本に比べ非常に悪く、申し込みから設置まで数週間かかる場合があります。申し込みの際には、外国人の場合 1000 リンギット程度必要で、契約を終了する際には保証金の返金などに 2 か月ほどの日数を要する場合があります。

携帯電話はマレーシア国内に一般に広く普及しており、一部の村落部では電波の届かないところもありますが、同僚との通信、業務において WhatsApp 等（通信用の SNS アプリ）を使つての通信が一般的です。

マレーシア赴任後、事務所から緊急連絡用の携帯電話（スマートフォン）および SIM カードが貸与されます。この携帯電話は皆さんの安全管理のためのものです。通信費は、四半期毎に支給されている現地生活費に含まれています。友達同士の連絡や日本の留守家族への連絡等にもこの携帯電話を使用することはできますが、その通信費用は自己負担です。

なお、個人のスマートフォン（SIM Free タイプ、SIM カードを 2 枚挿入できるダブル SIM 対応がお勧め）の使用も可能です。回線利用申し込み、プリペイドカードの購入などはショッピングセンター内や商店街などにある携帯電話ショップで容易にできます。

4. 現金の持ち込み等について

(1) クレジットカード

クレジットカードは偽造・盗用・スキミング被害等の報告があるものの、特に都市圏では一般的に広く使用されています。旅行時の航空券の購入、ホテル予約などではインターネット上でのクレジットカード決済がほとんどです。また、医療機関では、受診の際にクレジットカードの提示を求められるケースがあります。医療費は高額なため、支払いでもクレジットカードの利用が便利です。

(2) 日本の都市銀行発行の国際カード

現地 ATM で現金引出も可能ですが、マレーシアでの引き出しに対応していない銀行もありますので、事前確認が必要です。

(3) 両替状況

公認両替商は銀行・ホテル以外にもショッピングモール等に多数あり、日本円や US ドル現金であれば簡単に両替可能です。

(4) 赴任時に用意することが望ましい金額について

- ① 任地に赴任した際、住居の準備ができていない場合はホテルに宿泊する可能性があり、ホテル代の立替えする場合があります。また、住居契約の際、光熱水費保証金（家賃1か月分）や家具購入等で出費が嵩みがちです。また、銀行口座開設に時間がかかる際には、現地生活費等の受け取りが遅れ、一時本人が立て替えるケースも想定されます。そのため、住居契約時に必要になる費用（7～13万円）に加え、必要であると考えられる当面の生活費、初期投資費用等に見合う金額のご持参をお勧めします。
- ② 長期隊員には、オリエンテーション時に赴任時期によって約1～3か月分の海外手当を現金にて手交、または銀行口座へ振込みます。銀行口座の開設には滞在ビザの取得が必要であり、任地赴任以降に滞在ビザが取得できるサバ州、サラワク州赴任者は半島赴任者よりも口座開設までの時間がかかります。口座が開設されれば日本からの送金も可能です。クアラルンプールでの宿泊費については事務所から支払うため立て替えの必要はありません。
- ④ 派遣期間が180日以内の短期派遣者に対しては、赴任前に全現地生活費を支払われますので赴任後の支給手当は住居手当のみになります。安全な方法で十分な現地生活費を持参して下さい。派遣期間が180日を超える短期派遣者に対しては、赴任後180日分は派遣前に支給されますので、安全な方法で十分な現地生活費を持参して下さい。180日を超える分の手当については、マレーシアでの指定銀行口座か日本国内の銀行口座かを選択することができます。

(5) マイナンバーの持参

現地銀行口座の開設時にマイナンバーの記入を求められますので、必ず番号がわかるようにご準備ください。自治体での転出届提出時に、マイナンバーの利用停止等の手続きがあった際にも、番号を控えてご持参ください。

5. 治安状況について

安全対策については JICA 海外協力隊隊員ハンドブックや海外安全対策ハンドブックを参照。

マレーシアは東南アジア諸国の中では比較的治安の良い国の一つに挙げられていますが、それでも日本に比べると犯罪率は高く、リスクは身近にあるという意識で下記事項を念頭においた生活を心掛けください。世界的に新型コロナウイルス感染症やウクライナ情勢の影響による景気の後退や雇用情勢の悪化等により、一般犯罪は当国においても増加傾向にあり、その手口の凶悪化も懸念されています。

- (1) 一般犯罪が発生しやすい社会、経済状況になっていることを認識する。
- (2) 普段であれば治安の良い場所や時間帯であっても、犯罪が発生することが十分にありうる。徒歩移動時にはスマホの利用や音楽を聴きながらの移動は避け、注意と警戒を怠らない。
- (3) 市中の人通りが急激に減少している状況は、犯罪が発生しやすいと認識する。
- (4) 外国人が標的となる犯罪が発生しうることを常に認識する。
- (5) 傷害を受けた場合、検査機関や医療機関が逼迫しているため、処置・加療が遅れることがあると認識する。

また、クアラルンプール、ペナン、ジョホールバル等の主要都市では、以前から置き引き、詐欺、ひったくり等の犯罪発生が目立ちます。以下が典型的な犯罪被害例です。

- (1) 置き引き
空港の内外（特に出発・到着ロビー）やタクシー乗り場、ホテル（カウンター近辺やロビー）、レストラン等で貴重品の入っているカバンを一瞬の隙に持っていかれる。
- (2) バイクによるひったくり
バイクで走行しながら、歩行者（特に女性）のバッグを奪って逃げるひったくりが多発。バッグは車道側に持たない、車道側から離れて歩くなどの注意が必要。またバッグの斜め掛けも被害時には引きずられる危険があるため、バッグを前に持つ、ひもの上から上着を着用する等の対策が必要。
- (3) 日本人旅行者をねらった賭博詐欺
下記ケースをはじめとした、特に外国人を標的にする事件が身近に多発していますので、不審に感じる場合にはきちんと断る、その場から離れるなど、安全第一の対応を心掛けてください。
ケース①：若い女性や中年男性に、ショッピングセンター等で「今度わたしの親類兄弟が日本行くので親を安心させるために日本の話を聞かせてほしい。一緒に自分の家に行こう」等と言われ家に誘われる。家でトランプ賭博のイカサマを教えられ見せ金のために現金や貴金属を要求される。手持ちがない場合はクレジットカードで貴金属を買わされ、結果的に所持金全部及びクレジットカード限度額一杯巻き上げられる。
ケース②：特に最近クアラルンプールでは、「旅行中にひったくり被害にあい、現金を持ち合わせていない、携帯電話も取られた、当面の資金を貸してほしい」と声をかけられ、現金を要求されるケースが増加。犯人が外国人の場合は、「大使館にはすでに報告済み」「警察にはすでに出頭している」等、偽の証明書を保持していることもある。

6. 交通事情について

マレーシアでは車社会が進んでいます。また、クアラルンプール周辺では急速に LRT (Light Rail Transit)、モノレールや MRT (Mass Rapid Transit) が整備され、首都圏近郊では公共交通機関 (バスや電車) のみで生活することも可能になっています。その反面、地方部においては公共交通機関の整備がまだまだ不十分です。

(1) 電車

地方都市の電車は長距離のみです。首都圏を除き、市内交通手段として電車を利用することはほとんどできません。

(2) バス

バス停はありますが時刻表はなく、どれくらいの頻度で運行しているかは把握できません。乗客が多い時間帯には頻繁に運行し、少ない時間帯は休んでいるようです。また、バスの運行ルートもはっきりしない地域もあります。

(3) タクシー

配車アプリである「Grab」の利用が主要な移動手段の 1 つになってきています。目的地に向かうにあたり値段交渉が不要であるなどの利点がありますが、地方部ではサービスの提供が開始していない地域があります。乗客を狙った犯罪の可能性もありますので、利用に際し注意が必要です。

市内の要所であればタクシーを拾うことはできますが、市内から外れると難しくなります。Grab と異なり、値段交渉が必要であり、高額に設定されないよう注意が必要です。知り合いに紹介してもらう、何回か利用して顔見知りになったタクシーの中から選んで利用するというのが一般的です。比較的安全と言われるマレーシアでも犯罪の発生率は日本と比較するとかなり高いため、注意が必要です。

7. 医療事情について

(1) 医療機関

受診前には、必ず健康管理員にご相談ください。軽い症状の場合は、家の近所にある個人開業医 (クリニック) を利用することもできます。これまで感じたことの無い症状や、症状が重い場合には、国立病院ではなく、比較的医療レベルの高い私立病院での受診をお勧めします。

マレーシアの主要都市には「General Hospital (マレー語では Hospital Besar)」と呼ばれる国立総合病院があり、地方には「District Hospital (マレー語では Hospital Daerah)」と呼ばれる国立地方病院もありますが、KPJ Hospital グループ、Pantai Hospital グループ、Colombia Asia Hospital グループといった大手病院グループの私立病院があります。

クアラルンプール周辺の日本人は私立総合病院の Prince Court Medical Centre、Gleneagles Kuala Lumpur、Pantai Hospital Kuala Lumpur、循環器や整形外科中心の ALTY hospital などを利用することが多く、これらでは日本語リエゾンによるサポートも手配できます。

(2) 医療費

私立病院の医療費の総額は、日本と同等です。皆保険制度ではないため、日本では医療費総額の 3 割を本人が負担しているとする、マレーシアでは本人負担分が

10割です（日本で1,000円支払いと同じような内容で、3000円超の支払いとイメージ）。皆さんは、共済会申請対象の医療費であれば受診後に請求可能ですが、受診時にはまずご自身で支払います。現地語学訓練時などによく利用するクアラルンプールの私立総合病院では、高熱でインフルエンザ、デング熱などの複数の検査と薬剤処方を行うだけで2万円近くかかります。入院治療になると、10-15万円のデポジット費用が請求されることが多いです。

都市部には共済会と提携したキャッシュレスでの受診も可能な医療機関があります。円滑に利用できるように、別途、共済会に申請して取得する保険証券を準備し、着任時に配布されるキャッシュレス対応可能病院リストで、任地近くの対応病院を把握しておくことをお勧めします。

（3）緊急時の対応と措置

クアラルンプール周辺においては、緊急医療体制は比較的整備されています。病気、あるいは事故によるけがの場合は、病院で処置を受けますが、まず健康管理員へ連絡していただきます。なお、サバ、サラワク、クランタンなどの地方で事故があった場合も、まず健康管理員に連絡していただき、最寄りの総合病院で治療を受け、継続的な治療が必要であれば、クアラルンプールの私立病院で転院治療することもあります。

救急車は電話（999番）で呼ぶことができ、24時間体制ですが、移送先は国立病院となります。近くの私立総合病院への搬送を希望する場合には、各病院の緊急番号へ電話することにより、同病院へ搬送してもらうことも可能ですので、予め携帯電話などに入れておくことをお勧めします。

（4）医薬品、衛生用品

① 医薬品について

現地医師の処方箋に基づく院内薬局で得る医薬品の使用をお勧めしており、フェイクドラッグ（似せて作った模倣品）の事例もあることから薬剤師の常駐していない薬局などでの購入は推奨しません。受診がかなわない時間に急ぐ場合、解熱鎮痛剤であるアセトアミノフェンなどは、薬剤師が常駐する薬局で購入することも可能です。医薬品は、表記がマレー語記載のものや、欧米からの輸入品で日本より用量が多いことがあります。常用薬品がある方は、持参をお勧めします。

当地ではデング熱が通年流行していますので、赴任時には、接触式体温計を必ず持参し、アセトアミノフェン解熱鎮痛剤を適量持参する事をお勧めします。不足した場合は、速やかに現地で購入し、携行してください。

② 衛生用品について

体温計、絆創膏、マスクから、コンタクトレンズ用洗浄液、敏感肌用の衛生用品、日本製の生理用品まで、概ね幅広く揃っています。ブランドや規格にこだわりがある場合は、持参ください。

マレーシアでは、野焼きや森林火災が発生源と見られる煙害（ヘイズ）により、各地で大気汚染数値の悪化が報告されることがあります。目や喉の痛みがある場合はうがいの習慣化、マスクを着用し、息切れなどがあれば受診を検討ください。なお、ヘイズにはPM2.5も含まれるため、敏感な方は「N95」などマスクの性能規格についても留意し、持参もしくは現地購入をお勧めします。

(5) 保健衛生

① 飲料水

都市部では上水道が普及していますが飲用には適しません。水道管（石綿管が多い）が老朽化しているため、水質が多少落ちています。飲用には、ミネラルウォーターか、浄水器の使用をお勧めします。浄水器は、スーパー(AEON)やハイパーマーケット等で入手できます。

② 防蚊対策

当地では蚊が媒介するデング熱、チクングニア熱、ジカ熱、森林地域ではマラリアに注意をする必要があります。袖の長い衣服の着用を心がけ、肌の露出部分には虫よけスプレーなどを塗布してください。室内では、蚊取り線香や電気蚊取り、ワンプッシュタイプの虫除けを使用してください。防蚊対策グッズは、当地でも購入できます。『デング熱の ABC』、『マラリアの ABC』※をお読みください。

※ インターネットで検索をすると JICA 健康管理室の資料『デング熱の ABC』、『マラリアの ABC』がヒットします。

(6) 任国の予防接種事情

マレーシアでの滞在においては、A・B 型肝炎、破傷風、日本脳炎（主要都市以外へ長期滞在する場合）のワクチン接種が厚生労働省検疫所 FORTH に推奨されています。そのうち、日本脳炎ワクチンについてはマレーシアでは弱毒生ワクチンの Imojev が主流であり、本邦/訓練所で接種している不活化ワクチンとの互換性が確認できておりません。その上で、現地主治医と相談し了承が得られれば、基礎接種の 3 回目（1 回目の基礎接種から 6-12 か月程度に接種することが推奨されています）を任国で接種することも可能です。滞在地により確実な予防効果を望む場合は、私事目的任国外旅行制度により一時帰国し、不活化ワクチンの接種をご検討ください。

また、狂犬病ワクチンについて渡航前に基礎接種を終えていない場合は着任後に完了させてください。腸チフス、麻しんについては、必要性を検討いただき、着任後に受診してワクチン接種をすることが可能です。これらのワクチンは、概ね現地の医療機関で接種できますが、在庫がない場合、取り寄せに一週間程度かかりますので、派遣後に接種の必要がある方は、前もって予約をお願いします。追加接種時期等のご不明点は、健康管理員へご相談をお願いします。

ポリオ（不活化ポリオワクチン）については、マレーシア国内での感染が収束したことにより、現在ワクチンが流通していません。感染リスクは非常に低いと考えられますが、本邦/訓練所で基礎接種を開始しており、基礎接種の 3 回目（1 回目の基礎接種から 6-12 か月後に接種することが推奨されています）を確実に実施したい場合は、私事目的任国外旅行制度による一時帰国での接種をご検討ください。

なお、狂犬病については、暴露前ワクチン接種が完了していても、咬傷後 0 日目に追加接種が必要になりますので、速やかに健康管理員へ連絡し、医療機関で確実にワクチン接種を実施してください。

【厚生労働省検疫所 FORTH（マレーシア渡航に関して推奨されているワクチン）】
https://www.forth.go.jp/destinations/country/malaysia_singapore.html

(7) 出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について

- ・推奨しない

マレーシアではボルネオ島に位置するサバ州、サラワク州の限定的な一部地域において、マラリア感染リスクがあります。JICA では、積極的感染予防対策として、派遣 30 日前からのマラリア予防薬の服用に対する補助制度があります。現在マレーシア全体として、予防薬内服の推奨はされていませんが、居住地域や活動形態（罹患リスクがある山間部での隊員活動（公務）の展開が想定される場合など）により考慮されます。副作用のリスクもあるので、上述の通り感染リスクが高い滞在が見込まれる場合は、健康管理室、健康管理員へご相談ください。『マラリアの ABC』もご一読ください。

8. 蚊帳について

村落部では蚊帳が必要な場合もありますが住居状況によります。必要な場合は現地で購入も可能ですが、地方へ派遣される方は、日本から持参されると着任後すぐに使用できますのでお勧めします。

9. 任国での運転について

(1) 四輪車および単車の購入・使用は全面的に禁止。

(2) 自転車貸与

入居する住居が活動先からかなり離れており、かつ、配属先による交通手段の提供が難しいなど、活動上必要があると判断される隊員にのみ自転車を貸与します。

なお、赴任後 3 か月程度までは、任国の交通事項を観察する期間として、原則自転車の運転を控えていただいています。自転車の貸与は、原則赴任 3 か月後以降です。

10. お問い合わせ

質問内容に応じて、各問合せ先にお問い合わせください。

- ・任国での活動に関する質問：ボランティア班代表アドレス：jicamy_vc@jica.go.jp

※上記問合せ先へは派遣前訓練開始以降にご連絡ください。

※活動にかかわる内容以外の質問はお控えください。

- ・保健・健康関連の質問：訓練期間中⇒訓練所診療室（上記アドレスへの問合せ不可）
：訓練期間外の派遣前⇒健康管理室 海外班マレーシア国担当
：マレーシア派遣後⇒在外健康管理員

11. その他

(1) 服装

基本的に年間通じて夏服ですが、オフィスや乗り物の内部は冷房によりとても寒い場合が多く、ジャケット、カーディガン、トレーナー、サマーセーターなどの用意が必要です。また、文化的・宗教的背景から女性のノースリーブ、短パン等の極度に肌を露出する服装は避けてください。特に公の場ではドレスコードが定められている場合があり、入場を拒まれるケースもあります。(イスラム色が強い文化背景があり、男女共に服装には注意が必要です)

活動時には襟付きのシャツを着用する必要があり、宗教上、特に女性の場合は体型が第三者に分かるようなタイトな服装は好まれません。配属先の中にはそれぞれの服装が規定されている場合があり、ポロシャツ、Tシャツ等は着用できない場合があります。隊員の多くは、赴任後にマレーシアの民族衣装を購入し着用しています。小・中・高等学校では、曜日により女性はバジユクロン、男性はバジユバティックの着用が義務付けられているケースが多くみられます。

(2) 推薦図書

- ・ マレーシア語 常用 6000 語 大学書林 ¥6,700 (税抜)

現地の書店での購入は難しいため、必要な場合は持参をお勧めします。

福祉関係のボランティアの方への推薦図書

- ・ 「障害者の社会開発」中西由起子、久野研二、明石書店 ¥2,200 (税抜) 3,800
- ・ 「リハビリテーション国際協力入門」久野研二 ¥3,000
- ・ 「途上国の人々との話し方」和田信明、中田豊一著、みずのわ出版 (税込) ¥3,850

(3) 各資料閲覧

- ・ JICA 図書館ポータルサイト (マレーシアをはじめ、各国の資料を閲覧できます)
(<https://libportal.jica.go.jp/library/public/Index.html>)
- ・ 知られざるストーリー「14」(マレーシア政府首相経済企画院長官からのメッセージ)
(<https://www.jica.go.jp/volunteer/outline/story/14/index.html>)
- ・ JICA マレーシア News Letter (2009~2019 年度分まで)
(<https://www.jica.go.jp/malaysia/office/others/newsletter.html>)
- ・ 教育ナレッジ・マネジメント・ネットワーク(KMN)発行、「教育だより」
(<https://www.jica.go.jp/activities/issues/education/newsletter.html>)
- ・ JICA マレーシア事務所 Facebook page
(<https://www.facebook.com/JICAMalaysia.official.site>)

以上

1. コロナ禍を踏まえたマレーシアの状況および渡航準備等について

コロナ禍を踏まえたマレーシアの状況および渡航準備等について、今後大きな変更が生じた場合には、派遣前に連絡予定です。ご自身で行っていただく渡航前の諸手続きも含まれていますので、予めご一読いただき、今後の準備に備えていただきますよう宜しくお願い致します。

また、派遣にかかる健康管理については、JICA（訓練所、協力隊事務局、在外事務所）からの感染予防に関する措置にも留意し、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のみならず、あらゆる傷病の罹患リスク回避・体調管理に努めてください。

・参考情報

マレーシアの最新情報は在マレーシア日本国大使館ホームページをご確認ください。

https://www.my.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

※以下の情報等が確認できます。

- ・マスク着用の義務について
- ・マレーシアにおける COVID-19 陽性者の取り扱い
- ・KKMNOW など

2. 渡航に際して準備する物

※ ハンドブック 3-5 出発時の注意事項に記載されている「手荷物として持参するもの」と本資料 2 ページの持ち物の一部について、詳細情報を以下に説明しています。

(1) 原本や印刷物を持参する書類等

	準備する書類等	手配の流れ	備考
1	E チケット	青年海外協力隊事務局または旅行会社から隊員へデータ送付します。	プリントアウトして持参してください。
2	公用旅券原本 ※査証 (Single Entry VISA)	青年海外協力隊事務局または旅行会社から隊員へ送付します。	原本持参 ※査証は旅券内にスタンプ済
3	公用旅券 (写し) (顔写真面のコピー)	青年海外協力隊事務局または旅行会社から隊員へ送付します。	プリントアウトして持参してください。
4	隊員受入省庁発行の受入確認レター (Acceptance Letter)	在外事務所から隊員へデータ送付します。	プリントアウトして持参してください。
5	英文の診断書 (持病がある方)	隊員各々が準備	持病がある方は主治医から英文の診断書を依頼して持参することをお勧めします (診断名、処方されている薬剤名、現在の病状や治療方針等)。派遣前に健康面で懸念がある方は、本文「10 お問合せ」の通りご相談ください。

(2) 現地に持参する物品等

	物品	備考
1	携帯電話 ※マレーシア政府の健康状態管理用公式アプリ「MySejahtera」のインストール済のもの	青年海外協力隊事務局もしくは在外事務所から隊員に対し、インストール時期等について連絡します。 各自、渡航前に基礎情報、渡航情報、健康情報やワクチン接種記録等の登録が必要です。 マレーシア国内で COVID-19 陽性となった場合、本アプリから保健省へ通知が必要です。陽性者へはアプリを通して質問票や隔離期間等の情報が届きます。医療機関等でワクチン接種歴提示が求められる場合は、登録画面を提示します。参考： https://www.my.emb-japan.go.jp/itpr_ja/newinfo_07092021B.html
2	医療品・医薬品、Medical Record	アセトアミノフェン成分の解熱・鎮痛剤（カロナールなど） マレーシアで入手困難な常備薬などは医師に相談の上、多めに処方してもらうことをお勧めします。
3	PC	隔離があった場合は、ホテルの各自の部屋から現地語学訓練等を実施するため、PC の持参が必要です。
4	健康管理・衛生用品（接触型体温計、マスク、パルスオキシメーター、手指消毒等の消毒備品など）	左記のものはすべて現地でも十分購入可能ですが、接触型体温計は自身の健康管理のため必ず持参してください。マスクはある程度持参してください。パルスオキシメーターは持参をお勧めしています。

※国際協力共済会ハンドブック、JICA 海外協力隊ハンドブック、語学等訓練の資料、スーツ、派遣合意書は、必要な時にいつでも活用できるよう別送荷物にはせず必ず持参してください。

(3) その他情報（事務所貸与備品）

1	携帯電話およびSIMカード	マレーシア到着後にお渡し予定です。緊急時の連絡手段として使用する他、隔離があった場合のオンラインでの各種オリエンテーションや現地語学訓練にデザリングとして活用します。 ご自身で持参した携帯電話を使用される場合には、携帯電話を貸与しないことも可能です。その際はダブルSIM対応の携帯電話をお勧めします。
---	---------------	---

以上