

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、原則マレーシア到着から3～4週間後になります。(各隊次のスケジュール、学習言語の有無等により異なります)。

短期隊員の場合は、数日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書籍・資料
- ・表敬訪問用の服装(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、マスクなど)
- ・携帯電話(スマートフォン)

(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ち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、郵送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) マレーシアの郵送について

① 郵便 (EMS、航空小包など日本郵便 HP 等を参照して下さい)

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 20～25 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 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。詳細は、必ずご自身でご確認ください。

(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。インターネットを自宅に引くことも可能で、自宅に Wifi ルーターを設置する隊員もいます。ただし、解約時に時間を要したり、デポジットが戻ってこないこともありますので、ご注意ください。

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（但し日本語フロ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) 携帯電話の普及状況

携帯電話はマレーシア国内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。

マレーシア到着日、もしくは翌日までに緊急連絡先を確保（事前に購入した SIM カードを到着後にお渡しします）する必要がありますので、到着直後から使用可能な電話機を持参してください。日本で利用している SIM フリーの電話機の使用も可能です。SIM ロックのかかった電話機は使用できませんので、日本で利用している電話機を任国でも使用する場合は、SIM ロックの解除など必要な手続きをあらかじめ日本で実施してくる必要があります。

マレーシア赴任前に SIM カードを調整員(Volunteer Coordinator: VC)が立替え購入しておき、到着後にお渡しします。SIM カード代を含む通信費は、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。

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ます。ホテル代を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。口座が開設後は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。
- ③ 派遣期間が180日以内の短期派遣者には、赴任前に外国日当の全額が支払われますので、安全な方法で持参して下さい。派遣期間が180日を超える短期派遣者には、赴任前に180日分の外国日当が支給されます。こちらも、十分な額を安全に持参して下さい。181日目以降の日当については、マレーシアでの指定銀行口座か日本国内の銀行口座のいずれかへ送金する方法を選ぶことができます。

(5) マイナンバーの持参

現地銀行口座の開設時に、マイナンバーカード写しまたは通知カード写しの提供が求められる場合がありますので、ご準備ください。

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。世界的な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

マレーシアは車社会化が進んでいます。同時に、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は未だ不十分です。

(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、運行頻度は明確ではありません。乗客の多い時間帯には比較的頻繁に運行しますが、少ない時間帯は運休していることもあるようです。また、地域によってはバスの運行ルート自体がはっきりしない場合もあります。

(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もあります。配車後に目的地まで来ず、キャンセル待ちを狙ってキャンセル料を取るケースもあるので、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い、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) かかりやすい病気

特に注意が必要な疾患は以下の通りです。

- 呼吸器疾患：インフルエンザや **Covid-19** に加え、大気汚染による影響で、咳や気管支炎が長引くことがあります。
- 消化器疾患：屋台食や不衛生な水による下痢・腹痛・腸チフスなどがみられます。
- 蚊媒介感染症：デング熱、チクングニア熱などが発生しています。
- 狂犬病：毎年死亡者が出ています。
- 歯科疾患：虫歯や詰め物の破損など。なお、現地での歯科治療は高額かつ保険適用外の素材もあるため、**赴任前に治療を済ませておくことを強く推奨**します。

(2) 医療事情

マレーシアの都市部では医療水準が高く、私立病院では英語対応も可能です。一般的に医療費は高額ですので、クレジットカードの携行を推奨します。また、一部、キャッシュレス・メディカルサービス（以下、**CMS**）を利用できる医療があります。

△ 重要：キャッシュレス・メディカルサービス（CMS）の事前申込をおすすめします。
CMS は、提携する医療機関で現金不要で診療を受けられる制度です。申込は本人が共済会代表メールアドレスに行く必要があります。詳細は「国際協力共済会会員ハンドブック」をご確認のうえ、出発前に申し込みをしてください。

(3) 予防接種

腸チフスの流行地ですので、派遣前に腸チフスワクチンの接種を済ませて赴任されることを推奨します。渡航前の接種が不可能な場合は、赴任後に医療機関を案内しますので、オリエンテーションの期間中に自身で医療機関を受診し接種して下さい。ワクチンの在庫は流動的であるため、在庫がない場合は希望の日時に接種出来ない場合がある点につきご留意下さい。

麻疹（はしか）はしばしば流行しています。感染力が強いため、麻しんワクチンを未接種で罹患歴がない方、麻しんワクチンを 1 回のみ接種し罹患歴がない方、接種回数や罹患歴を確認できない方は派遣前の接種を強く勧めます。

(4) 医薬品や衛生用品について

現地でも薬は入手可能ですが、成分や用量が異なる場合があります。以下の薬は日本から

の持参を推奨します。

- 総合感冒薬・胃腸薬・整腸剤
- 虫刺され用軟膏・保湿剤
- 体温計（替え電池も）
- その他、使い慣れた薬（※特に漢方薬は入手困難です）

持病のある方は、3 か月分程度の薬と英文診断書（紹介状）を持参してください。薬については現地で同じ薬が入手できない場合があります。

（5）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のサバ州やサラワク州の森林地帯の限られた地域や半島内陸部などでマラリアが発生しています。現在、JICA 海外協力隊員が配属・居住している地域においてはマラリア予防内服が推奨されている地域はありません。しかし、赴任後に活動等でマラリア感染リスクの高い地域に行かれる場合は、予防内服が推奨されるケースがありますので、その場合は事務所にご相談下さい。

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の購入も可能です。

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 1 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。

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：訓練所経由でお問い合わせください。

※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
：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⇒VC／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

- ・「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
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

(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 海外協力隊
(<https://www.jica.go.jp/overseas/malaysia/activities/volunteer/index.html>)
- ・ JICA マレーシア事務所 Facebook page
(<https://www.facebook.com/JICAMalaysia.official.site>)

以上

1. 健康に関する渡航準備等について

派遣にかかる健康管理については、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。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。

・参考情報

[マレーシア国内の感染状況及び防疫措置等について | 在マレーシア日本国大使館 \(emb-japan.go.jp\)](http://emb-japan.go.jp)

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)。 <u>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。</u>
6	免許や資格のコピー	該当する隊員が準備	協力隊 HP「 各種証明書の提出について 」をご確認の上、該当する方はコピーを持参ください。

(2) 現地に持参する物品等

	物品	備考
1	携帯電話	ご自身が日本で使用されている携帯電話を海外で使用できる状態にしてご持参されることをお勧めします。利用

		されている携帯電話の SIM ロックが解除されて、 SIM フリーになっていることを必ず確認してください。 SIM ロックが解除されていない携帯電話はマレーシアで使用できません。
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	配属先での活動に必要な資料作成、および定期報告書等作成のためにも、 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、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、接触式体温計は自身の健康管理のため必ず持参してください。

※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

1	携帯電話用 SIM カード	携帯電話の SIM カード購入費を含む通信費は皆さんの現地生活費に含まれています。皆さんの到着前に SIM カードを立替えて購入しておきます。
---	----------------------	---

以上