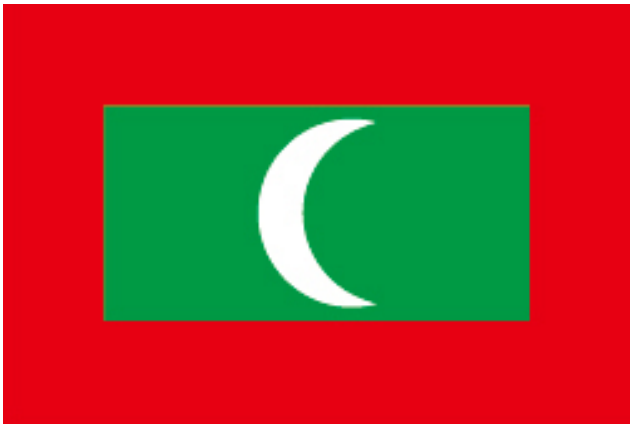
2025 年 4 月 1 日
JICA モルディブ支所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

モルディブ共和国



※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
（１）　本邦、国際免許証の携行の要否
（２）　現地運転免許の取得手続き
（３）　車両の購入・輸送について

１０．お問合わせ

１１．その他

１．　赴任時の携行荷物について

（１）　赴任時に必ず持参するもの

※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。

① JICA 海外協力隊ハンドブック
② 国際協力共済会総合ハンドブック
③ 表敬訪問時着用服（襟付きシャツ（男性はＹシャツ、ネクタイ）等）
④ 医薬品、体温計
　アセトアミノフェン系の解熱鎮痛剤、胃腸薬、整腸剤、酔い止め薬、かゆみ止め軟膏、目薬などの家庭用常備薬も、必要に応じて持参されることをお勧めします。
⑤ 現金・クレジットカード

（２）　その他

a. 本邦から首都マレまでの移動では、航空機・車輌と複数回の乗換えが必要となるため、携行荷物はスーツケース１個と手荷物１個程度を目安としてください。
b. 本邦からの国際線航空機搭乗時の荷物の超過料金、日本からの荷物送料は高額になります。そのため荷物は最小限とし、必要な物は現地購入することも考慮ください。
c. 地方島への赴任で国内線航空機にて移動する場合、航空機に搭載する荷物の重量制限（※）が厳しく、荷物の量を調整しなければならないことがあるので注意ください。
d. 国際・国内線（船舶移動含む）ともに荷物超過分の費用は、赴任経費（移転料）から自己負担となります。

（※）預け荷物 20 kg、手荷物 5 kgまで。船舶移動は事業者によって異なりますが概ね航空機に準じています。

２．　別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

荷物の送付については、国際小包郵便・EMS（取扱地域限定・マレ首都圏）・アナカン・国際宅急便（DHL 等）があります。EMS の場合、日本からモルディブまで、ラマダン期間を除き（※）、通常 4～7 日程度で到着します。アナカンは送料が高額な上に引き取りに相当な日数を要します。地方島が任地である場合の転送は、マレにて荷物受取後に各自で対応します。郵便局のある島へは国内郵便にて、無い島へは貨物船等の運航情報を得たうえで送付することになります。

- 荷物送付の宛先記入例

宛名（隊員本人氏名／ローマ字で記入）・JICA Volunteer c/o JICA Maldives Office, 5F, Farukani, Neeloafaru Magu, Galolhu, Male’ 20131, MALDIVES TEL:+960-332-2049　　FAX:+960-332-6643

- 隊員が赴任する前に支所に荷物が到着するようなタイミングで送付するのは控えてください。隊員がモルディブに到着して現地訓練期間中のタイミングで荷物が届くように留守家族等に依頼するなどで調整願います。

- 荷物は、「(2)通関情報について」に該当する内容が含まれる場合、また、食料品の状況により、税関/郵便局留となり隊員自身で引き取ることになります。
- 荷物の引き取りまでに時間を要する場合、各会社所定の保管・引き取り手数料が発生することがあります。

（※）ラマダン期間の後半は休業などにより引き取り日数に時間を要す場合があります。

（２）通関情報について

禁制品やそれに準ずる疑わしき物の送付/持ち込みは「没収」されますことご留意ください。

a. モルディブ到着時の国際空港では手荷物の X 線検査が行われます。またスーツケース等の預け荷物は係官による開梱検査が行われる場合があります。ここで禁制品の酒類、豚肉等は没収され、書籍・CD・DVD 等は検閲のため一時預かりとなる場合もあります。

b. モルディブへ送付された荷物は、送付方法に関わらず（EMS、DHL、アナカンなど）全て開封され内容物が確認されます。昨今は税関当局による検査が大変厳しくなっており、インボイスの内容物リストに記載されていない物や禁制品である酒類や豚肉等の梱包の疑いをかけられる物については没収されます。

c. DHL や UPS などの国際宅配業者を通じで送付した場合、通関手続きの開始前に Invoice と Packing List が必要です。これらを事前に取得し、到着時までに上記宛に写しを提出してください（手続き開始が遅れると日毎に荷物保管手数料等が課金されます）。

d. CD・DVD・書籍は検閲され、ポルノ・宗教関係等の映像・画像などが確認できるような内容の場合は没収されます。

e. JICA Maldives Office を宛先とする送付物から禁制品が発見されると、今後の当支所宛の荷物の検査が一層厳しくなり、引取りに時間がかかるようになるため日本の留守宅家族や友人にこれらを贈物等として送付しないよう予め伝えて下さい。

（参考）

・食品を送付する際は、英語で商品名、材料名を印字して 1 つずつシールを商品に貼り付けて下さい。(PC 入力・印刷（手書き不可))

・インボイス　https://www.post.japanpost.jp/int/use/writing/invoice.html

・在モルディブ日本国大使館のホームページ「通関」等関連項目の内容を確認ください。(査証については当支所で対応しますので大使館照会は行わないでください。)

モルディブへの入国（ビザ・事前登録等）｜在モルディブ日本国大使館

https://www.mv.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00498.html

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）

a. 当国では、周辺機器を含め PC（Dell、Acer、Lenovo 等）調達は可能なため、普及率は高いです。ただし、当国で購入すると価格も高く OS やソフトが正規ライセンスのものではないものが多く、日本語対応もしていませんので日本よりノート型 PC を持

参することをお勧めします。

b. アップル社製（Mac）の PC、付属品を購入できる店は限られており、メンテナンスの質は未詳です。

c. 全国的に通信網が発達し、インターネット利用が可能です。基本的に隊員と事務所の連絡は E-mail や SNS（Viber）を利用しています。

d. インターネット・電話などの通信回線接続は、隊員自身の負担となります。モルディブ到着直後はプリペイドカードによるモバイルデータチャージ方式が通信事業者と契約を行うことで可能ですが、滞在許可証（査証）を得た後のほうが通信プランの選択の幅が広がりますため、同許可証を得てからの加入をお勧めします。

e. 通信事業者は主に下記となります。

Dhiraagu：https://www.dhiraagu.com.mv
Dhiraagu | Leading digital services provider in the Maldives

Ooredoo ：https://www.ooredoo.mv
Prepaid | Postpaid | Broadband | Mobile Data Plans | Ooredoo

（参考）

PC は報告書等の作成に必要となりますが、高温多湿なモルディブでは故障が多く見受けられます。そのため PC を持参する場合、故障時に復旧を行うリカバリーCD 等持参すると便利です。

なお、モルディブの電圧は 220～240V で、周波数は 50Hz です。日本国内用の電化製品を使用する場合、変圧器が必要となりますのでご注意ください。差し込みプラグ形状は主に BF（G）タイプとなりますが、変換プラグはマルチプラグの持参をお勧めします。（現地でも入手可能）

（２）携帯電話の普及状況

a. 携帯電話の普及率は高く、上記通信事業者によって国内ほぼ全域（海上域の一部を除く）を 5G 等でカバーしています。

b. 日本から SIM ロックを解除したスマートフォンを持参する場合は、現地通信事業者の SIM カードを挿入することで現地での使用が可能です。

４．　現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

1 万米ドル相当額を持ち込み（持ち出し）する際は、税関当局に現金申告書を提出する必要がありますので留意ください。

なお、現金持ち込みには、日本円での両替ができる両替所は極めて限られていますので、可能ならばモルディブでよく流通していて両替がしやすい米ドル現金の持参をお勧めします。

（２）両替状況

a. 米ドル現金の現地通貨（MVR:モルディブルフィア）への銀行両替レート（2025 年 3 月現在）は、US$1＝MVR15.37 となっています。市内の両替店の場合は、銀行レートより米ドル買い取り価格が若干高くなります。

b. 高額紙幣（100 米ドル・50 米ドル）については他紙幣に比して比較的良いレートで両替ができますが、5 米ドル以下の紙幣や硬貨は、両替や ATM 預金ができないため注意が必要です。

c. 首都マレにおいては、小さな個人商店でない限り米ドル紙幣が利用可能ですが、お釣りは現地通貨（MVR）になります。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について

個々人で異なりますが、以下目安として持参ください。

●長期派遣隊員　US$4～500 程度

現地生活費が振り込まれる銀行口座はモルディブ政府の発行する滞在許可証が発行されてから開設することになり、モルディブ到着後約 3～4 週間かかります。

モルディブ到着後、小切手にて定められている期間分の現地生活費を支給いたしますが、時間を要す場合があるため念のため上記目安程度を持参ください。

●短期派遣隊員

赴任前に本邦で支給される手当を持参ください。

（４）その他参考情報

クレジットカードは VISA/MasterCard の汎用性が高く、次いで American Express/Diners 等となります。他ブランドについては極めて限られた場所での利用は可能です。そのため、クレジットカード（デビットカード）での現地通貨引き出しの可否についてはカード会社や ATM によって異なりますので、利用の予定がある場合は必ずカード会社等にご確認ください。また、カードでの支払いは、手数料が上乗せされてしまう場合が多いことご留意ください。

着任後、長期隊員は海外手当受け取り用の米ドル並びに現地通貨（MVR）の銀行口座を現地銀行にて開設します。開設時に最低預金額として US$100 もしくは MVR1,000 を預け入れることになります。また、必要に応じた手数料が発生することもありますこと予めご承知おきください。なお、手数料等は変更されることもあります。

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）

モルディブ警察では「違法薬物の蔓延」「犯罪集団（ギャング）の存在」「暴力的過激主義の流入」を挙げ、各種対策を行っています。

a. 一般犯罪で凶悪なものは少数ですが、若年層増加に伴う雇用数の不足や薬物に起因する暴力犯罪、空き巣、引ったくり等の被害が急増しています。JICA 関係者の被害も発生したことがありましたので十分注意願います。

b. 人口が集中しているマレ首都圏では路上痴漢が多発しているため、女性隊員は市内で歩行中は周囲の男性との距離に注意するなど路上痴漢の被害防止に努める必要があります。

c. 麻薬等違法薬物の所持・使用は絶対に行わないでください。また、他人から荷物を親切心や軽い気持ちで預かり、違法薬物が隠されていることが発覚する場合、知らないうちに共犯者にされることがあるため、絶対に他人から荷物を預からないでください。

d. モルディブは多様な国から就労する外国人が多いのが特徴です。未だに日本人＝金を持っていると思われる可能性は否定できないため、日頃から犯罪の標的にならないように心掛けてください。

６．　交通事情について

a. 日本と同じ左側通行となっています。近年は自動車や小型自動二輪車の増加により首都圏では交通事故が増加しています。特にマレ島内は道路が狭く、歩道が未整備な所があります。そのような道を車両はスピードを緩めずに走行しているケースもあります。道路横断時も横断者の傍を走り抜けるため、十分な注意が必要です。
b. 島々間の移動手段はドーニと呼ばれる木造船・スピードボート等を利用することになります。基本的に環礁内の船舶での移動は比較的波が穏やかですが、環礁と環礁を結ぶ船舶に乗船の場合は揺れが激しくなります。現地で入手可能な酔い止めは一回当たりの用量が多いため、日本から持参することをお勧めします。
c. マレ及び一部の地方島では、タクシーの利用が可能です。マレ島内のタクシー料金は距離に関係なく 1 回につき MVR30（午前 0 時～6 時までは MVR35～40 の深夜料金）となります。
d. マレ国際空港があるフルレ島から首都マレの往復は 24 時間、30 分間隔でドーニが就航しています。大人 1 回 MVR15 または US$ 1（午前 0 時～6 時の間は MVR20 の深夜料金となります）。タクシー移動の場合、空港～マレ市内は MVR80～100 となり荷物 1 個につき MVR10 追加されることもあります

７．　医療事情について

モルディブの医療水準（医療設備、技術、診断能力や医療の質）は日本に比べると決して高いとは言えません。加えて、天候不良等により島間移動ができず治療まで時間を要することも少なくありません。このような背景より、日ごろからの健康管理が大変重要で、安全と同様に「自分の身は自分で守る」よう、赴任前から意識づけるよう心がけてください。また赴任中に傷病があった場合は早めの対応（受診、相談）を心がける必要があります。

a. 首都圏のマレには診療所やクリニックが多数あり、JICA 関係者は一般的な傷病や健康診断で「AMDC クリニック」をよく利用しています。一般的な疾患には対応可能ですが、CT や MRI などの検査ができる外国人にも対応可能な私立病院は「ADK 病院」、「Tree Top 病院」のみです。病院は常に患者で混雑しており専門医も非常に限られており、1 か月以上先しか予約が取れないこともあります。
b. モルディブで働く医師の大半は周辺国からリクルートされた外国人医師です。医師が現地語を話せるとは限らず、受診時には英語が必要になります。
c. 歯科治療について首都には複数の歯科医院があります。パノラマ CT などの設備もありますが初期の齲歯治療や被せものの再装着以外の治療は推奨していません。齲歯から重大な疾患につながることもありますので赴任前に日本で歯科検診も兼ねて受診、治療を完了させてください。首都以外の島では医療の質、衛生状態なども問題もあり歯科治療はできないところがほとんどです。首都であっても日本のような治療は望めません。
d. マレ島以外の地方島には、医師と看護師と薬剤師が常駐しているヘルスセンターが

あり、基本的な薬の処方や傷の処置などを受けることはできますが、専門医の診察やレントゲン等の検査を受けるためには、各行政区にあるリージョナル病院や、各アトール（環礁）の州都にあるアトール病院を受診する必要があります。地方島の病院での対応には限界があるため、首都の病院を受診するよう勧められる場合もあります。

e. 年中高温多湿な環境であり、脱水症状や消化器系感染症に注意が必要です。A 型肝炎、腸チフス・パラチフス、赤痢、アメーバ赤痢等、生水の飲用や加熱不十分な食事等が原因となる感染症に注意が必要です。また、インフルエンザを含む呼吸器系感染症も増加しています。

f. ここ数年、蚊が媒介するデング熱、チクングニア熱が大流行しており、防蚊対策は必須です。（年間通して多いが、特に雨期の 5～10 月に注意が必要）

g. 日本からの入国に際し義務づけられている予防接種はありません。「予防接種のご案内」を参考に、必要な予防接種を受けた上で赴任して下さい。モルディブは腸チフス流行地であるにもかかわらず、腸チフスワクチンの在庫が無い場合が多く、調達に 3 か月以上かかってしまっています。そのため、本邦での接種を強く推奨します。尚、モルディブでは適切にワクチンが保管されている病院は一部の医療施設に限られています。また、全ての医療資源を輸入しており、流通も不安定なためワクチンの手配に時間を要します。腸チフスワクチンに限らず本邦で接種可能なワクチンは、できる限り接種された上で赴任することをお勧めします。過去の接種歴を記録し、赴任時は Health & Medical Record を必ず持参してください。

h. 医薬品は物によっては欠品も多く在庫は不安定です。安定的に購入できるものでも薬の容量が異なるものが多いため日本から使い慣れた薬品を持参してください。アセトアミノフェン系の解熱剤、整腸剤、胃腸薬、酔い止め薬、目薬等を持参することをお勧めします。持病がある場合は、必ず治療薬を持参してください。また、英語の成分名と容量の控えをお持ちください。定期的な検査や受診が必要であれば、主治医に英文紹介状を作成してもらい持参してください。

i. 眼鏡やコンタクトレンズ、保存液は首都で購入可能ですが、日本と比較すると非常に高価であるため十分量を持参することをお勧めします。

j. 珊瑚や海洋生物等による皮膚炎、珊瑚による外傷、日焼けや日光アレルギー等の皮膚疾患に注意が必要です。日焼け止めの使用、怪我の防止のため、サングラス、長袖のウェットスーツやラッシュガード、手袋等で皮膚を保護することをお勧めします。

k. 当国におけるマラリアは 2015 年に WHO より撲滅宣言がされています。そのため赴任前からの予防薬の服用は推奨していません。一方、医療機関ではマラリアの診断、治療に不慣れなため、外国旅行後にモルディブで発症する輸入感染には注意が必要です。

l. モルディブでは 2022 年 3 月に約 2 年間にわたる新型コロナの緊急事態宣言が解除されました。これに伴い行動制限や感染症対策が緩和、撤廃されました。感染者数の発表は中止されていますが市中感染が拡大しているリスクもあるため引き続き注意が必要です。

m.

８．　蚊帳について（蚊帳の要否、現地での購入可能か否か）

モルディブは蚊が媒介し感染するデング熱、チクングニア熱などの汚染地域です。数年おきに大流行しており感染防止のために蚊帳の設置は必須です。

a. **モルディブで蚊帳を購入することは不可能なため、必ず日本で購入し持参してください。蚊だけでなく、不快な害虫を寄せ付けないためにも効果的です。**
b. モルディブの住居の構造上、蚊帳をつる場所はありません。折りたたみタイプで持ち運び可能なもの、自立式のドーム型やテント型のシェルター（要ポール）、ワンタッチ式のものなどが実用的です。
c. 日本から持参した蚊帳を住居の窓の大きさに合わせて貼り、網戸代わりに使っている隊員もいます。
d. 屋外では虫除けスプレーやローション、室内ではマット・液体式の電気蚊取りや蚊取り線香の使用をお勧めします。いずれも現地購入可能ですが流通が不安定なため日本からの持参をお勧めします。
e. 直接肌につける虫除けスプレーは、成分や濃度によって効果が異なります。世界中で最も効果が認められている成分は**ディート（DEET）**で、濃度が高いものほど持続時間が長くなります。低濃度の DEET や植物性の成分の虫除け剤を使用する場合は、頻回に塗布する必要があります。

９．　任国での運転について

当国では、隊員による動力付き車両（自動車・自動二輪車、等）の運転、船舶等の操舵・操縦は認めていません。活動圏内における業務・生活上必要と判断する場合に限り自転車の利用について認める場合があります。

１０．　お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の JICA モルディブ支所代表アドレス宛にメールで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。

JICA モルディブ支所代表メールアドレス：ml_oso_rep@jica.go.jp

１１．　その他

（１）　日本出国時・モルディブ入国時について

●「入国便宜供与依頼書（写）」

日本出発直近になりましたら、JICA モルディブ支所よりモルディブ外務省宛に「入国便宜供与依頼書」を発出しますので、その写しを出発隊員に送付します。

モルディブ入国時に入国審査官に提示を求められますので必ず印刷したものを持参してください。（入国審査に時間がかかる場合がありますことご了承ください。）

●「IMUGA（入国管理システム）」

モルディブでは出入国管理局の要請により、モルディブ到着前の 96 時間以内に、オンライン専用サイト IMUGA（入国管理システム）（下記リンク）に必要事項を登録し渡航申告を行う必要があります。

Imuga - Maldives Immigration　https://imuga.immigration.gov.mv/traveller

（以下わかりにくい箇所のため、下記参考にしてください。）

・Purpose of visit：Official or Diplomatic をチェック

・Country Residence：Japan

・Mobile Number：自身の日本の携帯番号を国番号(81)から入力して下さい。

・Port of Entry→Velana International Airport を選択

・Accommodation Details

Address→JICA Maldives Office（5th Floor, Farukani, Neeloafaru-Magu, Galolhu, Male'）Island →K.Male'

・Departure

Port of Depature→Velana International Airport を選択

Departure Date→自身の派遣期間の前日

Destination After Maldives→Japan

・In the past 6 days, have you traveled through or transited a Yellow Fever endemic country?

→No

必ず自身で登録を行い、登録後に表示される QR コードの画面を保存（もしくは印刷）してください。日本出国時及び入国審査時に保存（印刷）した QR コードの提示を求められる場合があります。

※モルディブ到着の際、ラフな服装は避け、節度を保った服装で入国してください。

（２）　服装について

a. モルディブでは職場での勤務やレセプション、政府関係者との会合等でワイシャツの着用（女性もそれに相当する服装）が必要となります。

b. 学校等で体育を教える場合は襟付きのポロシャツ等を持参することを勧めます

c. イスラム教国家のモルディブにおいて、当地の文化を尊重するべく服装には注意が必要です。特に女性の服装には留意が必要で、ミニスカートや短パン等、肌の露出が多い服装や、胸元の開いた服、下着が透けるような薄い色の服、スリットの入ったスカート等の着用は避けてください（省庁の規定でもこのような服装は禁止されています）。

（３）　参考

a. 日常生活に必要な物はほとんどモルディブで購入可能です。日本食材は高価かつ限られていますが、首都の高級スーパー等でのみ購入可能です。

b. モルディブは日差しがかなり強いため、UV カット仕様のサングラスと帽子を持参されることをお勧めします。

以　上