2025 年 4 月
JICA マーシャル支所

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）

マーシャル諸島

※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）　インターネットの普及状況
（３）　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．お問合わせ

１１．その他

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。

国際線の機内預入れ荷物等についての詳細は担当旅行会社を通じて個数や重量制限についてご確認ください。また、イバイ島派遣予定者は空路国内線の移動があり、その際の機内預入れ荷物個数と重量は、1 個／人、13 もしくは 23 kg まで（航空会社等による）です。

なお、国際・国内線ともに荷物超過分の費用は、赴任経費（移転料）を用いてお支払いください。

◆赴任時に必ず持参するもの◆

- □隊員ハンドブック
- □国際協力共済会「新総合ハンドブック」
- □表敬訪問時着用服（シャツ、スラックス、ひざ下スカート、革靴・パンプス等）
  ※ネクタイ・ジャケットは不要。
- □ご自身の活動に必要なもの（活動用の道具・PC・書籍等）
- □接触式体温計

２．別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

荷物の輸送は、国際郵便（航空便及び船便が利用可、EMS は利用不可）及び国際宅急便（DHL）が利用できます。航空便で約 10 日、SAL 便で約 2 週間、船便で約 2 か月となっていますが、遅れることもありますので、到着後にすぐに使用するものは持参をお勧めします。輸送途中での破損による紛失等を避けるため、割れ物や精密機械は持参することをお勧めします。また荷物の搬送状況確認の為、トラッキング・ナンバーを付けることをお勧めます。

国際郵便での宛先の書き方

Mr. KOKUSAI TARO	←自分の名前
c/o JICA Marshall Islands Office	←JICA マーシャル支所気付
P.O. Box F, MH96960,	←JICA マーシャル支所の私書箱
Republic of the Marshall Islands	

DHL での宛先の書き方

Mr. KOKUSAI TARO	←自分の名前
c/o JICA Marshall Islands Office	←JICA マーシャル支所気付
1stFloor, PII Complex Delap Village,	←JICA マーシャル支所の所在地
Majuro Atoll,	
Republic of the Marshall Islands	

また、日本食・雑貨等も販売する日系企業 Marshalls Japan Construction Company（MJCC）では、同社が利用する海運コンテナに空きがある場合、マーシャル在住日本人に対し、日本からの物資輸送を有料で請負うサービスを提供しています。詳しくは、同社連絡先（info@mjcc.biz）に照会ください。照会時には、JICA 海外協力隊である旨をメール本文等に明記してください。

（２）通関情報について
通関における課税は通常免税ですが、嗜好品や同一品の大量輸入等は課税扱いとなることがあります。

３．通信状況について

（１）パソコンの普及状況
パソコンの現地購入は可能ですが、アメリカからの輸入品が多く種類は限られます。価格は日本の 1.5 から 2 倍程度です。なお、OS を含むソフトの日本語版は入手不可能です。電圧は 110～120 ボルトで停電後などに変動幅が大きく故障の原因となるため、日本の電化製品（主に 100 ボルト）に合わせられるよう、変圧器を通しての利用をお勧めします。PC のウイルス感染被害が多いため十分な対策をとる必要があります。当国では海からの潮風により、USB ポート等のコネクタ部分が錆びやすいので、端子カバーを日本で購入し利用することをお勧めします。また、万一の場合に備えシステム等のオリジナルソフトの携行をお勧めします。

（２）インターネットの普及状況
現在、JICA 支所と隊員との連絡には通常 email を利用しています。email やインターネットの使用頻度は高く、ポケット Wi-Fi を購入・使用したり携帯電話回線でデザリングしたりという方法での利用が一般的です。現地主要なプロバイダは通信局 NTA（Marshall Islands National Telecommunications Authority）で、首都マジュロとイバイの都市部では自宅にインターネット回線を引くことができますが、設置費用を要すことに加えて、その設置までに数か月を要することがあります。

（３）携帯電話の普及状況
マジュロおよびイバイでは携帯電話が普及しています。支所から全隊員に対し、安全確保を目的に携帯電話（Android スマートフォン）と SIM カードを貸与しています。貸与される携帯電話で国際電話もできます。貸与される携帯電話はプリペイド式で、使用料は個人負担（現地生活費から支出）となります。日本の携帯電話番号による海外ローミングサービスは利用できませんのでご注意下さい。なお、マーシャル国内では離島によって携帯電話が使えない地域があり、その地域への移動に関しては移動制限等を設けています。

４．現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意
マーシャルにおける流通通貨はアメリカドル(US$)です。現金の持ち込み上限に規定ありませんが、$10,000 以上持ち込む場合には経由地のグアムやハワイ、マーシャル到着時に税関申告の義務があります。課税はされませんが、申告漏れの時には罰金が課されることがありますのでご注意ください。

（２）両替状況
当国では US$以外の通貨は現金もトラベラーズチェックも一切通用しません。日本円の両替は現地の銀行口座開設後に銀行で行えますが、日本と比べるとレートは良くありませんので、日本から US$を持参されることをお勧めします。

クレジットカード(主にマスター／ビザ／アメックス)は一部商店で利用可能です。首都マジュロにある ATM では、裏面に PLUS や Cirrus の文字の入ったクレジットカードを使用したキャッシングが可能です。ただし限度額が低く手数料が高いため、キャッシング利用者は少ないという状況です。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について
長期隊員の場合は、現地の銀行口座開設後（赴任後 2 週間後くらい）に初回の現地生活費（通常 2～3 か月分）を支給します。当国の物価は日本より高めであり、コロナ禍等の影響により物価が高騰しています。そのため、生活準備資金として$2,000～2,500 前後、準備し持参されることをお勧めします。

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）

以下「海外安全の原則」の遵守徹底をお願いします。

●海外安全の原則

①自分の身は自分で守る
②無抵抗主義　犯人を追わない・取り返そうとしない
③目立たない・行動を予知されない・用心を怠らない

マーシャル諸島は大洋州諸国の中でも比較的治安が良い国とされ、殺人や強盗等の凶悪犯罪も稀です。しかし、都市部では未就労の若年層の増加による空き巣や居空き等の軽犯罪、飲酒に起因する傷害事件や車輌へのいたずら等は増加傾向にあり、また性暴力事件も報告されています。違法薬物の流通も報道されています。最近ではアメリカに渡ったマーシャル人がアメリカで犯罪を犯し、マーシャルに強制送還された人による犯罪も急増しています。犯罪に巻き込まれないよう、海外安全の原則の徹底順守はもとより、以下の点に留意してください。犯罪に巻き込まれた場合は、安全確保のため、ボランティア調整員へ速やかにご連絡ください。

(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の状況により、処置・加療が遅れることがあると認識する。

６．交通事情について

人口が集中している首都マジュロ環礁とクワジェリン環礁イバイ島では、乗合タクシーが一般的な交通手段として利用されており、隊員も通勤や生活上の移動でよく利用します(ただし、夜間女性一人で乗合タクシーを利用することは極力避けてください。)。マジュロ環礁内はほぼ全道路が舗装されているため、タクシーや自家用車数の増加に伴い交通事故も急増しています。特に交通事故が多いタイミングは週末の夜間で、主な原因は飲酒運転やスピード超過です。また子供の飛び出しが多いため、タクシー乗車中も注意が必要です。その他の環礁内は全般的に未舗装で、小さな島内や地域内では車両数は少なく、徒歩移動が中心です。

７．医療事情について

マーシャル諸島における医療水準は低く、日本の様な医療サービスは受けられません。そのため、病気や怪我をしないよう、常日頃からの自己管理が最も大切になります。

(1) 感染症について

発症数が稀であったデング熱が 2011 年、その後 2019 年半ばから 2020 年初めにかけて大流行し、2015 年 1 月にはチクングニア熱が流行しましたので防蚊対策は必須です。その他、アメーバ赤痢、コレラ、腸チフスの発症もあるため、特に離島部で飲料水に注意を払う等の心掛けが大切です。

新型コロナウイルスの感染状況について、マーシャルは落ち着きを見せている状況です。現地ではマスクや消毒用アルコール等の感染予防グッズは入手可能ですので、引き続き状況に応じて感染予防対策を実施してください。

(2) 予防接種事情

長期隊員は、赴任後半年から 1 年の間に B 型肝炎や破傷風の 3 度目の予防接種（該当者のみ）を受けます。当国では腸チフスワクチンの入手の困難さや、麻疹流行に備えての MMR（流行性耳鼻科腺炎、麻疹、風疹の総称）、動物咬傷に備えた破傷風トキソイドを本邦で接種してくることを推奨しています。JICA の予防接種のご案内等を参照し、医療機関にご相談の上、医師が推奨するワクチンの接種を進めてください。

(3) 医療事情

主な医療機関は、首都マジュロ環礁内及びクワジェリン環礁イバイ島内に各 1 か所ある国立病院です。医師や看護師の多くは近隣諸国をはじめとする外国人で、設備は比較的整っていますが、日本の様な医療サービスは受けられません。対応不可能な重傷病患者については主にハワイやフィリピンに移送されます。

当国で狂犬病はないとされていますが、普段の生活圏内にたくさんの野良犬や野良猫がいます。犬や猫に噛まれたり引っ掻かれたりする被害も複数発生しているため、日頃から十分な警戒が必要です。

(4) 持病薬の持参

JICA 支所からの医薬品の支給はなく、必要に応じ現地病院を受診し薬を処方してもらいます。健康管理は原則自己管理と捉えていただき、普段から服用している薬等は各自ご持参してください。持病や幼少の頃に患った病気などの再発が傷病報告の多くを占めていることから、持病の薬（特にアレルギーやアトピー性皮膚炎など）は充分持参し、医師に相談し英文診断書等を準備したり、家族等と相談して赴任後も必要な薬を購送したりする体制を整えておいてください。未申告や新規発症の病気や怪我や症状がある方は、必ず赴任前に JICA 健康管理室（expertvolunteerkenko@jica.go.jp）へご報告ください。

※派遣前訓練修了以降、渡航日までに新規傷病が発症した場合にも、上記アドレスにご報告ください。

デング熱等が流行することがありますので、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ことをお勧めします。

(5) 保健衛生

首都マジュロにおける水道の特徴として、ほとんどの世帯が雨水貯留タンクを所有・利用しており、基本的に個別の雨水貯留タンクに貯水された水を優先的に利用しています。このことから、飲用にはミネラルウォーターの購入をお勧めします。

(6) その他

生理用品は種類が限られ供給が安定しないことがありますが購入は可能です。

８．蚊帳について

当国ではマラリアはありませんが、デング熱はあります。2011 年、2019 年にデング熱が首都マジュロ環礁とクワジェリン環礁で大流行し、数百人規模の患者が罹患しました。また、2015 年はチクングニア熱が発生、2016 年にはジカ熱の発生も報告されています。蚊帳はあった方が安心です。実際には蚊帳を要するほど蚊がおらず蚊取り線香等でも防蚊対策はできますが、デング熱はいつ大流行するか予測は難しいので、心配な方は日本から蚊帳を持参されることを勧めします。現地購入では、日本より品質は劣り、在庫は不安定で、確実に購入できるとは限りません。

９．任国での運転について

当国では、隊員による四輪車やバイクの運転を不可としています。
自転車については、入居する住居が活動先からかなり離れているなど活動上必要があると判断される場合などには、自転車利用を許可することがあります。

１０．お問合わせ

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：支所代表アドレス ma_oso_rep@jica.go.jp（担当：渡邉）
※お問い合わせは派遣前訓練開始以降にご連絡ください。
※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

・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 マーシャル国担当
：マーシャル派遣後⇒ボランティア調整員、在外健康管理員

１１．その他

（１） 予防接種証明書について

隊員ハンドブック「3-5 出発時の注意事項」の手荷物として持参するものにある「4. 予防接種証明書（該当者のみ）」について、医療系職種（「英文各種証明書等必要書類について」に記載の職種）の方々は、新型コロナウイルス感染症予防接種証明書をご持参いただくことをお勧めします。上記接種証明書をご取得される場合、マーシャル渡航前に発給される公用旅券の旅券番号を用いてご申請・ご取得いただくことをお勧めします（必須ではありません）。

（２） 受入確認書について

隊員ハンドブック「3-5 出発時の注意事項」の手荷物として持参するものにある「5. 受入確認書（該当者のみ）」は、マーシャル入国時の状況により提示を求められますので、必ず手荷物として持参してください。派遣前訓練修了後に JICA 支所よりメールで配布する予定です。

（３） 現地訓練について

着任後は、事務所においてオリエンテーション（表敬訪問、銀行口座開設等の諸手続等も含む）および約 40 時間程度の現地語学訓練（マーシャル語）を行います。期間は約 1 か月間を予定しています。

（４） 住宅事情

隊員住居は、マーシャル政府・配属先から提供される住宅に居住することになります。任地によって住居環境は異なり、1K タイプのアパートや教員寮が用意されることが多いです。全住居、水道・電気はありますが、断水・停電はどの住居もあります。特にイバイにおいては、断水や停電は頻繁に起こります。また、レンジなどの家財や食器、寝具等は入居者自身で準備することが一般的です。着任後から住居入居までの間は、隊員連絡所を利用します。

（５） 服装について

現地訓練期間中における各表敬訪問や活動開始以降の職場では、アロハシャツが一般的です。また、男性は襟付シャツにスラックス、女性は半袖のトップ＆スカートかワンピースも一般的ですが、現地外務貿易省への表敬訪問では女性はスカート着用が必要になります。但し、ショートパンツやタンクトップ等肌を露出する服装は避けてください。一般的に女性はズボンの着用はせず、特に離島ではスカートのみ着用となります。遊泳時に水着を着用する習慣もないので、当地では水着やマリンシューズ等の購入は困難です。各表敬訪問時の服装が気になる方は、JICA マーシャル支所の Facebook ページの過去の投稿をご参照ください。

（６） 日本食について

生鮮食料品は購入できませんが、マジュロでは、醤油、海苔、わさび、味噌、出汁、カレールー、カップラーメン、お菓子、納豆など、種類を選ばなければかなりの日本食は購入可能です。

（７）Yahoo Japan や Gmail のセキュリティ設定、クレジットカードについて

アカウントのセキュリティ設定（2 段階認証など）で日本の携帯電話番号を設定されている場合、現地到着後にご自身のメールアカウントにアクセスした際（特にマーシャル支所からの貸与携帯電話でメールにアクセスした際）に、日本の携帯電話番号での SMS 受信・認証コードの確認が求められることがあります。しかし、現地では日本の携帯電話番号での SMS 受信ができません。このことから、セキュリティ設定で日本の携帯電話番号を登録されている場合には、日本ご出発前に SMS 認証以外の認証方法への設定変更をされることをお勧めします。日本の金融機関の Online Banking で SMS 認証を設定されている場合も同様です。

日本のクレジットカードをマーシャルで利用することを想定される場合には、必要に応じてクレジットカード会社に事前連絡しておかれることをお勧めします。

（８）モバイルバッテリー

上記「（４）住宅事情」記載の通り、最近のマーシャルでは電力設備の老朽化や老朽設備の入れ換え作業等に起因する停電が頻発しています。もし普段から携帯電話やPCの使用頻度が高い場合には、携帯電話やPC用のモバイルバッテリーをご持参されることをお勧めします。

（９）その他、参考情報

・JICA Marshall Islands Office Facebook ページ
・JICA 海外協力隊の世界日記（「マーシャル」をご検索）
・在マーシャル日本国大使館 HP
・マーシャル語自主学習用
「話してみよう！マーシャル語」橋本岳・末松洋介・佐藤美香著　株式会社薬事日報社

以上