

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ミクロネシア連邦



※本資料に記載の情報は、作成日時点のものであり、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すよう作業をしていますが、万が一誤りがあった場合にも 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. 別送荷物について
 - (1) 国際郵便等の利用について
 - (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、海外安全対策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. 問合わせ
9. その他
10. 最後に

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

① 手荷物（機内持ち込み）で持参するもの

- 公用旅券
- アメリカ合衆国のトランジットビザ（公用旅券に添付）
- グアム宿泊を含む旅程となる場合は G-CNMI ETA(グアムー北マリアナ諸島連邦電子渡航認証)
- E-ticket（控え）
- Entry Permit（写）
- Acceptance Letter（写）
- 合意書、ハンドブック、外貨、携帯電話
- 医療品、検査結果など

「Health & Medical Record」及び治療中の病気があり、受診中の医療機関から診断書やレントゲン写真等を受け取っている場合などは、その関係資料は、手荷物で機内持ち込んでください。

医薬品等は、液体・ジェル状のものは手荷物として持ち込むには制限がありますので、制限をよく確認して、持ち込みが禁止されている薬物なども持ち込まないように対応してください。

- 現金、パソコン、カメラ等の貴重品
- 電子機器等の充電リチウム電池やモバイルバッテリー

② グアムでのトランジットとアイランドホッパー

グアム空港でのトランジットでは、一度グアム（米国）に入国する必要があります。降機後、入国審査と税関手続きを通過して、グアムに入国してください（日本の空港で預けた受託荷物は直接ボンペイまで運ばれますので、荷物の受け取りは不要です）。その後、空港3階の出国エリアで出国審査を受けて、搭乗エリアに入ります。

なお、グアム空港で税関手続き（申告）は電子（オンライン）での申告となります。搭乗72時間前から登録が可能です。（[グアム電子申告書 \(visitguam.jp\)](http://visitguam.jp)）グアム空港ではFree-Wifiの利用が可能です。つなごうにくいこともあるので事前に登録を済ませ、QRコードを印刷、またはスクリーンショットなどで記録しておくとう安心です。

また、グアムから搭乗する便はアイランドホッパーと呼ばれる、グアム出発後、チューク、ボンペイ、コスラエ、クワジェリン、マジユロを経て、最終到着地のホノルルまで行く便です。途中のチューク空港では、通常約1時間停機します。トイレなどに行きたい場合は降機も可能ですが、必ず機内持ち込み手荷物をすべて持って降りるようにしてください。機内で待機する場合も荷物検査（機内に手荷物棚に持ち主不明の不審物が残されていないかの確認）が行なわれますので、自分の荷物の所在を確認するようにしてください。

③ 表敬訪問時や公式行事用の服

襟付きシャツ、アロハシャツ、スラックス、膝の隠れるスカート、ワンピース等

④ その他携行が望ましい物品

事務所から配布、提出を求める書類はマイクロソフト Office で作成されたファイルになります。プリントアウトされた紙での提出も可能ですが、同ファイルを編集できるパソコンがあると公私に渡って便利ですので、携行をお勧めします。また、隊員報告書作成・提出や各種申請の際に使用する「ボランティアポータル」は、Windows 利用を前提として作成されています。Mac からのアクセスについては現時点で動作保証されていません。(2026年3月末現在)

日本食品も含め、生活に必要な物品は、首都が位置するポンペイでは購入可能です。各州都でも、概ね日本よりも高価ですが物品の調達が可能です。しかし、以下の物については購入できない、または品質が悪いため、持参することをお勧めします。

- 下着・靴下
- 雨具（レインコートまたはウインドブレイカー、折り畳み傘）
- 履物（靴、運動靴、サンダル等）
- 日用品（歯間ブラシ（フロスは入手可能）、日焼け止め、うがい薬）
- 本・辞書、活動に必要な参考資料（和・英共）等（書店はありません）
- 基礎化粧品（化粧水、乳液など）
- 解熱鎮痛剤（アセトアミノフェン）⇒薬局に無くなることもある
- 飲み慣れた市販薬、イソジン以外の消毒薬（マキロンなど）
- 防蚊、防虫対策グッズ（ダニ取りシート、粘着カーペットクリーナー、虫よけスプレー、虫刺され用の外用薬）
- スポーツ用品
- 眼鏡やコンタクトレンズおよびコンタクトレンズ洗浄液・保存液
特に、コンタクトレンズの購入は困難です。

なお、**体温計は必ず各自で持参**してください。

⑤ その他留意事項

- 成田/羽田空港でチェックインする際、グアム空港（米国）を経由しますので、預ける荷物（スーツケース等）の鍵は掛けないことが推奨されています。航空会社HP（[米国出入国時の手荷物の取扱いについて|ANA](#)）に同様の記載があります。
- グアム空港で荷物検査が実施され、鍵をかけていると壊して中身を調べられることがあります。
- 一般的に TSA ロックの場合は施錠しても大丈夫とされていますが、破損される

ケースもあるようですので、自身の判断で対応してください。

(1) 国際郵便等の利用について

- ① 郵政公社の HP によると、現在、通常郵便物・国際小包ともに航空便、船便の利用が可能です。小包は個人間の贈答品で内容品価格が 100US ドル以下のものに限定されています。(2026 年 3 月時点)。状況によりませんが、航空便では 2 週間から 1 か月程度、船便は到着まで、2~6 ヶ月以上かかることがあります。

SAL 便、EMS の取り扱いは現在はありません。

荷物のサイズは、長さ（最長辺）1.05m 以内、長さ + (高さ + 幅) × 2 = 2 m 以内まで。重量は 20kg までです。詳細は郵便局の HP 等を確認してください。郵送にあたって事前に郵便局 HP でアカウントを開設し、PC またはスマートフォンで送り状を作成する必要があります。(現在手書きでの作成は不可) 詳細は日本郵政 HP をご確認ください。

- ② 郵便物を発送する場合は、各自配属される州の郵便物送付先に個人名を明記し送付してください。

ポンペイ州 : P.O.BOX G, Kolonia, Pohnpei, 96941, FSM

コスラエ州 : P.O.BOX 609, Tofol, Kosrae 96944, FSM

チューク州 : P.O.BOX 970, Weno, Chuuk 96942, FSM

ヤップ州 : P.O.BOX 784, Colonia, Yap, 96943, FSM

(2) 通関情報について

携行品については JICA 関係者は無税です。グアムおよびマイクロネシア到着時に、税関申告書(機内配布)を提出してください。持込禁止品は、絶対持ち込まないようにしてください。

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、米本土からの輸入品が多く、種類も限られます。価格は、日本の 1.5 から 2 倍以上です。なお、OS を含むソフトの日本語版は入手できません。
- ✓ インターネット接続は、マイクロネシア・テレコム (<https://www.fsmtc.fm/>)、スターリンクがあります。個人で自宅にインターネットを引く際には、初期(設置)費用と月々接続料金(速度により数種あり)が必要です。

都市部では、上記テレコムの有料モバイル接続が可能な地域が増えています。また、滞在者向けの無料 Wi-Fi を提供しているホテルや、有料のインターネットが利用できるレストランなどもあります。

- ✓ 当国では、パソコンに限らず精密機器の修理はほぼできません。日本に送付して修理を依頼するという対応が考えられますが、郵便の状況次第です。もしもの場合に備えて、保証書および領収書を持参しておくといいでしょう。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

- ✓ 固定電話、携帯電話ともに、広く普及しています。また、当国到着後、JICA 支所から、全隊員に対して緊急連絡用の SIM カードと、必要に応じて携帯電話（スマートフォン）を貸与します。eSIM も利用可能です。希望者は各自テレコム社窓口で手続きを行ってください。
- ✓ 日本で使っている（使っていた）携帯電話を SIM フリー化して、当地で使用することも可能です。ただし、前述のように日本とは通信速度が異なるため、ご自身の機種を持参される場合は 3G にも対応した機種をお勧めします。
- ✓ 支所では安全管理の連絡のために、WhatsApp（LINE のようなチャットアプリ）を利用しています。日本語でのやり取りも可能です。
- ✓ 固定電話は、緊急時に携帯電話が使えなくなった場合に便利です。固定電話を自宅に設置した場合は電話番号を支所にお知らせください。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

ミクロネシアとグアムへの通貨持ち込み制限はありませんが、現金以外（チェック等）も含め、1 万米ドル相当額以上を持ち込む場合に申告が必要です（持ち込みは違法ではありません）。

(2) 両替状況

当国では日本円からの換金はできませんので、事前に日本でアメリカドルに換金してきてください。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

当国の物価は高いです。ものによっては日本の倍以上するものもあります。路上で販売して

いる弁当が一食分で6～8ドル、外食で定食を頼むと安い店で10ドルほどからです。長期隊員の場合は、現地の銀行口座開設後、初回の現地生活費（1～2か月分；赴任時期によって異なります）を支給します。赴任時には1,000米ドル程度持参しておくと思いません。

5. 治安状況について（JICAの安全対策については、海外安全対策ハンドブックを参照）

- 全般的に良好であり、テロ事件は発生していません。しかし、外国人住居を狙った空き巣等の窃盗事件は増加傾向にあり、JICA関係者にも被害が及んだ事例があります。
- 発生件数は多くありませんが、窃盗・強盗、レイプ等の事件も発生しています。現地オリエンテーション期間中に、防犯や治安に関する講義を実施しますが、各自しっかり安全対策意識を身につけるように心掛けてください。
- 夜間、給料日（水曜日）、年金支給日（毎月末週）、に事件が多く発生していますので注意が必要です。

6. 交通事情について

- 信号はありません。車道は、広い道路が優先で、一般的な運転マナーは良くはありません。
- 飲酒運転の車両に充分注意してください。
- 全国的に犬が多く、車や自転車の車輪に反応して追いかけてくることが多いです。車や自転車で興奮している犬に近づいて噛まれないよう注意してください。
- 隊員は自動車、自動二輪、船舶の運転や所有は一切禁止です。自転車の利用は可能です。（貸与無し。隊員自身で調達。）日本と違い道路状況は非常に悪く、また万一事故の際には十分な医療措置を受けられないという状況を理解したうえで、できる限りの安全措置を取る必要があります。（細やかな車両整備、ヘルメット着用、ライトの使用など。）自転車やその他用品類も品数が限られており、質のわりに非常に高額です。
- 特に夜間は、街灯が無いため真っ暗になること、徘徊している野犬が非常に凶暴化すること、また飲酒に起因する犯罪被害に遭う可能性が高くなることなどから危険性が上がります。特に徒歩での夜間の単独移動は控えてください。

7. 医療事情について

ミクロネシア連邦においての医療事情は悪く、日本の様な医療サービスは受けられません。そのた

め、病気にならないよう、各自の健康管理が大切になります。

- 傷病発生時は、ミクロネシア支所、パラオ事務所に配置されている健康管理員（HA）、JICA 本部の三者がサポートしながら対応します。
- ミクロネシアには医療機関は少なく、各州に州立病院が一つずつと、ポンペイ州に私立病院が1院とプライベートクリニックが2院あります。他州からポンペイ州やグアムへの移動は、航空便が週2～4便程度ですので、すぐに移動できるとは限りません。
- 医療設備は乏しく、MRIはありません。CTはポンペイ州のプライベートクリニックに設置されていますが、画像を読影できる医師がいません。専門医も少なく、当国で対応できる疾患は限られています。また、医薬品や検査用試薬の不足、検査機器の故障などにより、安定した医療サービスが常に受けられるとは限りません。
- 重症疾患が発生した際や当国で検査が行えないような場合には、日本または第三国で治療、検査を受けることになります。このような状況から、隊員には病気、怪我予防に対する高い意識、管理能力が求められます。
- マラリア、狂犬病はないと考えられていますが、デング熱の症例は確認されています。
 - デング熱は季節に関係なく1年を通して流行しています。また、数年に一度各州あるいは国全体で大流行し、隊員が罹患した事例もあります。2004年の流行時には国外に移送され、治療を受ける事態となりました。各人で防蚊対策に心がけてください。特に、生活環境にも慣れておらず、防蚊対策が徹底しにくい赴任直後に罹患する人が多いようです。
 - ヤップ州では、2007年にジカ熱、2013年にチクングニア熱（蚊媒介による疾患）の流行が認められました。
- ミクロネシアには腸チフスの流行はありませんが、流行国からの出稼ぎ者が多いため、ワクチン接種を推奨されています。しかしながら、ミクロネシア国内ではワクチンが流通していないため、日本での予防接種をお勧めします。
- 風邪や胃腸炎などの一般的な傷病は対応可能ですが、いずれも早めの対応がカギとなりますので、無理な我慢をしないようにしてください。
- 狂犬病はありませんが、犬が非常に多いため咬傷には注意する必要があります。動物咬傷に遭った場合は、破傷風のワクチン接種が必要になる場合があります。
 - 狂犬病ワクチンに関して、当国へ赴任される方は必須にはなっていませんが、任意での接種は可能です。狂犬病ワクチンを赴任前に接種した場合には JICA へ費用補助を申請することができます。なお、任国外旅行で狂犬病流行地域への渡航を計画されている方は、事前に接種しておかれることをおススメします。ミクロネシア国内で狂犬病ワクチン接種はほぼ不可能です。
- 現在、B型肝炎と破傷風のワクチンの予防接種を受けることが非常に困難になっています。現地で3回目接種が受けられない可能性があります。動物咬傷の際処置としての破傷風ワクチン接種は可能です。
- 食材は基本的に輸入に頼っているため、とくに生鮮品（野菜類）の入手が難しくなることがあります。普段から食事のバランスにも気を配ってください。

- ▶ 病気にならない、ケガをしない等、普段からの健康管理がとても重要です。

8. 問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の支所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なうようにしてください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

JICA ミクロネシア支所代表アドレス：mn_oso_rep@jica.go.jp

9. その他

【ミクロネシア入国～到着】

- ① ポンペイ到着日からオリエンテーションの間は、支所近く（徒歩3分ほど）のJOY HOTEL（住所：Ohmine St., Kolonia, FSM、電話番号：+691-320-2447）に滞在予定です。
- ② 機内で青色の『入国および税関申告カード』が配布されますので、事前に必要事項を記入しておくようにしてください。（『入国および税関申告カード』が機内配布されなかった場合は、ポンペイ国際空港アライバルビルディング入ってすぐの右手カウンターにカードが置かれていますので、そちらで入手してください）
- ③ ポンペイ国際空港にて降機後は、入国審査→荷物受け取り→スキャニング→税関（出口付近にある銀色の台のところ、担当者が申告書を確認するのみ）と進みます。
- ④ 税関を抜けた出口にて、VC（企画調査員（ボランティア事業））が待っています。
- ⑤ 車でホテルへ向かいます。空港から約2.5キロ、5～10分です。
- ⑥ ホテル到着後は支所に移動し、簡単な説明や諸注意、緊急連絡用の携帯電話とSIMカード（日本から持参する私用携帯電話利用の場合はSIMカードのみ）を貸与します。

【オリエンテーションについて】

- ▶ 到着後約1週間は首都のポンペイ州において、当国外務省・日本大使館表敬および着任時オリエンテーション（安全や健康、生活、活動に関する説明、銀行口座開設など）を実施します。
- ▶ ポンペイでのオリエンテーション終了後、各州に移動し、州政府・配属先表敬、現地語学訓練等を行ないます。その間に住居等の生活基盤をある程度整えて、活動を開始します。着任当初は体調を崩しやすいため、日本出発前から健康管理に充分気をつけてください。

【住居について】

- ▶ JICA 海外協力隊は、オリエンテーション終了後、住居が決まるまでの間、ホテルに宿泊します。派遣取極に基づき、基本的に配属先や州政府がホームステイ先、もしくはアパートの候補を準備することになっていますが、JICA 支所が家探しを支援することもあります。ミクロネシアには不動産業者はほとんど存在せず、ホームステイ受け入れ先やJICAの安全基

準を満たす賃貸住宅物件には限りがあるため、立地や間取り、家屋の状況など、必ずしも満足のいくものではない可能性があることを理解しておいてください。JICA は候補物件の安全状況を確認し、隊員に紹介をしますが、家主との契約、家賃等支払いは隊員が行います。賃貸物件を契約する場合は、家主によっては家賃1ヶ月分の保証金を求められることもあります。保証金は、契約者である隊員が負担し、退去時に本人の過失による破損等が無ければ家主から全額返却されます。退去時の家主への連絡や保証金の返金交渉も隊員自身が行います。

- ▶ JICA が住居を紹介できるのは着任時のみです。後に隊員自身で適切な物件を見つけ、転居することは可能です。その際、前住居の家主との賃貸契約の解約交渉・手続き、新住居家主との契約、保証金支払い等もすべて隊員自身で行います。ただし JICA の安全基準や家賃上限などを満たさない物件への転居は承認できません。転居を考える場合には、必ず事前に JICA 支所に候補物件を知らせてください。
- ▶ ポンペイ州以外の州やポンペイ州でもコロニア以外の地域での滞在は、多くの場合ホームステイとなります。
- ▶ 住居から勤務先への交通手段は、基本的には徒歩あるいはタクシーになります。

【現地での服装について】

- ▶ 日常の服装はさほど気にする必要はありませんが、現地では女性が太腿をみせるのは好ましくないとされています。女性は、膝丈より短いスカートや短パンを着用しないよう、気をつけてください。現地の若い女性がショートパンツを着用していることもありますが、外国人の着用はお勧めしません。
- ▶ マリンスポーツをする方も、露出度の高い水着は避け、太腿がある程度隠れる丈の水着を持参してください。

【海のレジャーについて】

- ▶ 当国では、ボートなどでの海上移動、スノーケリング、スキューバダイビング、釣りなどの海上活動を行う際、事前に JICA に「海上活動届」を提出していただいています。
- ▶ マリンスポーツには、命に直結する危険性が常にあり、もしも潜水病や大きな傷病を発症した場合、それらに充分対応し得る設備はありません。このため、当支所ではマリンスポーツを奨励していません。
- ▶ スキューバダイビングについては、ご自身で保険に加入されることを許可条件としています。国際的によく利用されている保険のリンク (<http://www.diversalernetnetwork.org/>) を参考にご自身の責任において加入をしてください。
- ▶ エンジン付ボートの運転・保有は禁止しています。
- ▶ 「自分の安全は自分で守る」という基本を忘れないでください。

【既往症・医療品】

- ▶ 既往症がある場合には、赴任前に必ず受診してください。可能であれば、日本の主治医に英

文の紹介状もしくは病状説明書を用意してもらってください。薬の処方を受けている場合は、赴任後も確実に薬を服用できるよう、任地で病院を受診するまでの数か月分の薬をご持参ください。また、薬は任地で手に入らないことも多いので、第2、第3の選択薬を主治医に確認しておいてください。

- ▶ 既往症がなくても、日本の市販薬と同一の物を当国で購入することは難しいため、使い慣れている市販薬などは、日本から持参することをお勧めします。なお、1か月分以上の薬を持ち込む場合は、英文薬剤携行証明書を主治医に依頼して持参するとトラブルを防げます。

【歯科治療】

- ▶ 歯科に関しては、医師に今後2年間受診が困難であることを説明し、治療中の場合でも完治してもらうようにしてください（特に「詰め物」「さし歯」の問題が多いため）。
- ▶ また、治療済でも再度日本での受診をお勧めいたします。現地での歯科および既往症治療には、限度があることに留意してください。現在、既往症があり、薬を処方してもらっている場合は、赴任後も確実に薬を服用できるよう、医師、家族と相談してください。

【医療費について】

- ▶ 当国における JICA 海外協力隊は、病院受診の支払いは本人立替払いになります。
- ▶ 特に既往症があり、当国で定期的に薬の処方を受ける予定の方は、医療費が高額になる場合がありますので、赴任時に予め現金を多めにご準備ください。

10. 最後に

みなさんは自ら手を上げ、ボランティア活動を行うために開発途上国に赴任されます。開発途上国では、日本の生活そのままを望むことはできません。交通インフラ、衛生状況、娯楽の有無など、日本と大きく異なる点は多く、これまでに経験したことのない不便な生活に戸惑うこともあるかもしれません。

一方、ミクロネシア連邦には、素晴らしい自然があり、唯一無二の文化があり、心温かい人々が生活しています。それらを受け入れて過ごす2年間は、かけがえのないものとなるでしょう。任地での活動や生活を通じ、何を任地の人々に伝え、何を得ることができるかは隊員の皆さん次第です。困難に直面することももちろんあるでしょうが、皆さん自身が選んだ JICA 協力隊としての2年です。一日一日を大切に、責任感を持って前向きに取り組んでください。

みなさんの到着を楽しみにしています。

以上