

2019年11月7日
JICA ミクロネシア支所

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、協力隊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

① 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、その関係資料については別送せず、手荷物で機内持ち込みにしてください。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、対応してください。

② 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）

③ その他携行が望ましい物品

PCは公私に渡って必要ですので、携行をお勧めします。

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、物品が調達できます。しかし、以下の物については購入できない、または質が悪いため、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）
- 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。
- 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）
- 女性用基礎化粧品
- 日焼け止め

④ その他留意事項

- 成田空港でチェックインする際、預ける荷物（スーツケース等）の鍵は掛けないでください。
- グラム空港で荷物検査が実施され、鍵をかけていると壊して調べられることがあります。
- 現金、パソコン、カメラ等、貴重品、カメラ等の充電リチウム電池は、必ず手荷物で機内持ち込みにしてください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- 国際郵便小包の利用が最適です。航空便で到着まで約1週間です。サイズ制限はゆうパック(大)位までで、重量は20kgまでです。郵送にあたって品目リストを書き込む書類が必要ですので、郵便局で記入してください。船便も利用できますが、6ヶ月以上かかることがありますので、お勧めしておりません。日本からは、航空便、SAL便が利用できます。

- 郵便物は、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

JICA 関係者は無税です。グアムおよびミ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

（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 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。
- ② インターネット接続は、ミクロネシア・テレコム (<http://telecom.fm/>) 1社のみです。近年ADSLが普及し、電話基本料金の他、入会金と接続料金（速度により数種あり）が必要で、開設まで1カ月程度を要します。都市部では、上記テレコムの有料ワイヤレス接続（従量制プリペイドカード方式）が可能な地域が増えています。また、ホテル、レストランなどで、有料のインターネットが使用できます。
- ③ 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場合に備え、保証書および領収書を持参してください。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

- ① 固定電話、携帯電話ともに、広く普及しています。また、JICA支所から、全隊員に対して、緊急連絡用の携帯電話を到着後すぐに貸与しています。
- ② 日本でお使いの携帯電話をSIMフリー化していただきこちらで使用している隊員の方が多いです。その場合、日本語でメッセージのやり取りができるので便利です。
- ③ 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のでご自宅に固定電話回線を引くことを推奨しています。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

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、トラベラーズチェック等現金以外も含め、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

当国では日本円は換金できませんので、事前に日本でアメリカドル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、日本より高めです。\$1,000程度あれば十分かと思えます。なお、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（3か月分）を支給します。

5. 治安状況について（JICAの安全対策については、協力隊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でいます。
- 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。車道の広い道路が優先ですが、任地に慣れるまでは運転も危険ですので、運転をする予定のSVの方は、周囲からの情報収集を積極的に行ってください。
- 夜間に運転する際は、飲酒運転車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。その際に、犬に噛まれないよう注意してください。
- 活動に自転車が不可欠であると事務所が承認した場合は、自転車を貸与しています。温度湿度ともに高い国ですが、ヘルメットの着用を義務付けています。みなさんの安全のためですので、遵守してください。
- 街灯が無い場合、夜間は真っ暗になることや、野犬が徘徊していることから、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ける医療事情は悪く、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、各自の自己管理が一番大切になります。

- マラリア、狂犬病はないと考えられていますが、デング熱は流行が認められます。医療機関は少なく、各州に1つ州立病院があり、ポンペイ州に私立病院が1つ、ポンペイ州とチューク州にプライベートクリニックがあります。他州からポンペイ州への上京は、航空便が週2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。
- ヤップ州では、2004年と2011年にデング熱が大流行し、隊員も罹患しました。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。近年、チューク州やコスラエ州でも、デング熱の流行が認められています。
- 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。

8. 任国での運転について

- (1) 本邦、国際免許証携行の要否
日本の運転免許証をご持参ください。
国際免許証は必要ありません。
- (2) 現地運転免許の取得手続き
日本の運転免許証を現地の運転免許証に書換えられます。3 cm×2.5 cmの写真を念のため2枚ご持参ください。
- (3) 車両の購入・輸送について
自家用車の購入・輸送・保険・メンテナンス・燃料等に必要な経費は、隊員の自己負担となりますので、あらかじめご了承ください。

自家用車の入手方法としては、①日本で使用している車両を現地へ輸送する、②日本で購入して現地へ輸送する、③現地で前任者から購入する、④現地で中古車販売店等から購入する、などがあります。これらに必要な手続きは、支所でもサポートをいたしますが、原則各自で行っていただきますので、この点についてもご了承ください。

(4) その他留意事項

自動車なしでは通勤や生活に多大な支障がある場合、その利用を承認しています。当国では日本とは逆の右側通行であり、交通ルールに慣れるまで時間を要することから、承認には特に慎重な対応を取っています。

9. お問い合わせ

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 ミクロネシア支所代表アドレス：mn_oso_rep@jica.go.jp

10. その他

【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を実施します。その後、各州に移動し、州政府・配属先表敬を行います。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。
- ポンペイ州における着任後オリエンテーション指定期間は、青年海外協力隊および海外協力隊は基本的に隊員連絡所に宿泊し、シニア海外協力隊はホテルに宿泊します。

【住居について】

- 青年海外協力隊、および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、隊員連絡所のあるポンペイ州、ヤップ州では隊員連絡所に宿泊します。チューク州及びコスラエ州については、隊員連絡所がないため、住居が決まるまでは、ホテル宿泊です。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。
- シニア海外協力隊は、ホテルに滞在しながら住居を探します。着任オリエンテーシ

ョン終了後、10日間のホテル宿泊に関しては JICA が実費を支給しますが、それ以降は月額の上限の日割りしたもの（\$25/泊程度）を JICA 負担、それ以外はご本人の負担になりますのでご了承ください。不動産業者がほとんど存在せず、賃貸住宅物件には限りがあります。首都のあるポンペイ州コロニアでは、独立家屋タイプよりアパートタイプの賃貸物件の方が多く、安全対策上も適切です。契約や家賃支払い手続き等は、JICA 支所の承認が必要です。

【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。また、マリンスポーツをする方は、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、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「海上活動申請書」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.diversalertnetwork.org/> また、エンジン付ボートの運転・保有は禁止しています。いずれにしても、「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, 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。東京医科大学病院 薬剤部の出している、お薬のしおり 海外旅行時の薬の携行 No. 126 (H24.8) のリンクを参考になさってください。

<https://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/shinryo/yakuzai/data/126.pdf>

【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】

シニア海外協力隊は、病院受診の支払いが本人立替払いになります。特に既往症があり、当国で定期的に受診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。

【赴任にあたっての心構え】

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途上国に赴任されます。途上国では、日本の生活そのままを望むことは出来ません。生活環境で言えば、娯楽施設がほとんどありません。もし日本の生活を追求するならば、不平・不満が募り、ストレスが溜まってしまいます。一方、ミクロネシア連邦には、素晴らしい自然があり、心温かい人々が生活しています。活動や生活で困難や問題が生じることもありますが、自分で選んだ途上国での2年間に前向きに取り組んでいただければと思います。みなさんが円滑に活動できるよう JICA ミクロネシア支所は支援していきますので、困ったことがあれば、ボランティア調整員をはじめとする支所スタッフに遠慮せず相談してください。

みなさんの到着を楽しみにしております。

以上