

# 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. ミクロネシア到着後のスケジュール
3. 別送荷物について
  - (1) アナカン（別送手荷物）・郵送等の利用について
  - (2) 通関情報について
4. 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
5. 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
6. 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）
7. 交通事情について
8. 医療事情について
9. 問合わせ
10. その他
11. 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）
- E-ticket（控え）
- Entry Permit（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
- カメラ等の充電リチウム電池やモバイルバッテリー

#### 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

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。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、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）
- 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。
- 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）
- 女性用基礎化粧品

- 日焼け止め
- 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（ワンプッシュ式の殺虫剤、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

なお、体温計は必ず各自で持参してください。

#### ④ その他留意事項

- 成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）の鍵は掛けないでください。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言われていますが、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。

## 2. 別送荷物について

### （1）アナカン（別送手荷物）・郵送等の利用について

- ① 郵政公社のHPによると、現在、通常郵便物は航空便、SAL 便、船便の利用が可能ですが、国際小包は船便のみとなっています（2024 年 2 月時点）。船便は到着まで、6 ヶ月以上かかることがあります。

国際小包の航空便および SAL 便の再開状況については、直接郵便局で確認してください。従来は航空便では 1 週間ほどで到着していましたが、現在の状況は不明です。

なお、荷物のサイズは、ゆうパック（大）位まで、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。

- 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

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

- ✓ 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不可能です。
- ✓ インターネット接続は、ミクロネシア・テレコム (<https://www.fsmtc.fm/>) 1 社のみです。近年 ADSL が急速に普及していますが、通信速度は 3G/4G に止まっています。また、個人で自宅にインターネットを引く際には、電話基本料金の他、入会金と月々接続料金（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ワイヤレス（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使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良いでしょう。

#### (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。
- ✓ 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、こちら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 のようなメッセージアプリ）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、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

当国では日本円からの換金できませんので、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、日本より高めです。\$1,000 程度あれば当面の生活は可能かと思えます。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（約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、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。

- ▶ 活動や生活に自転車が不可欠で、JICA 支所が定めている安全対策を実施すると誓約いただける場合、ミクロネシア支所では自転車の使用を承認しています。ヘルメットや、ライトなど安全対策用品の購入と使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。
- ▶ 街灯が無いため、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移動は、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（現在は故障のため使用不可）。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、デング熱の流行が認められます。
- ▶ デング熱は季節に関係なく1年を通してデング熱が流行しています。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。
- 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](mailto: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)3202447）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→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（ボランティア調整員）が待っています。
- ⑤ 車でホテルへ向かいます。空港から約2.3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2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いません。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。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。
- 住居から勤務先へは徒歩あるいはタクシーでの通勤になります。

#### 【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.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。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) (<http://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/shinryo/yakuzai/data/126.pdf>)」を参考にしてください。

#### 【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お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 JICA 海外協力隊としての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います。

以上