

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## モンゴル



※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) 郵送等の利用について
  - (2) 郵送について
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) 銀行口座開設について
  - (4) クレジットカードについて
  - (5) 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）
  - (1) 一般的犯罪傾向
  - (2) 事務所の安全対策
  - (3) 防犯対策
6. 交通事情について
7. 医療事情について
  - (1) 一般的な健康管理
  - (2) 医療機関について
  - (3) 医薬品の購入について
  - (4) 予防接種
  - (5) 大気汚染
  - (6) 新型コロナウイルス感染対策について
8. お問い合わせ
9. 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、以下を必ず持参ください。

- ・スーツ（フォーマルな服装一式）
- ・ピンバッジ（訓練所で配布）
- ・隊員ハンドブック
- ・共済会ハンドブック

当国はかなり物資が豊富になっており、日本から携行しなければならないものは少なくなっています。ウランバートル（首都）においては、韓国系大型ショッピングモール（イオンのようなモール）、百元均一ショップ（ダイソー等、価格は250円程度2倍～）、市場にて、様々な物が入手可能です。



ショッピングモール



デパート内部



スーパーマーケット



市場

以下にウランバートルの状況を紹介します。ダルハン・オール県ダルハンとオルホン県エルデネトを除く地方都市の場合は、全ての面において首都とは大きな格差がありますが、任地赴任前や安

全対策連絡協議会、健康診断等でウランバートルに来た際に必要な物品を購入することができます。

#### ①電化製品

Windows コンピュータやその周辺機器は容易に入手できますが、Mac コンピュータ等とその周辺機器は地方都市では調達できない場合もあります（詳しくは、「3. 通信状況について」を参照して下さい）。なお、日本語 Windows のコンピュータは調達できません。他の電化製品（ヘアドライヤー・調理器具等）に関しては、日本とは電圧の違いがありますし（モンゴル：220V, 50Hz）、こちらで比較的安価で容易に購入できることから現地での購入をお勧めします。なお、モンゴルのプラグ（コンセント）は日本とは異なり、丸い2穴タイプ(B、B3、C)が主流となっています。変換プラグを購入する場合はA→C型を選んでください。

#### ②文具・日用品・調理器具・寝具等

韓国製・中国製（一部ヨーロッパ製）が主ですが、通常必要なものはほぼ入手可能で種類も豊富です。また日本製品を売っている百円均一ショップもあります。（商品は250円程度〜であり、日本に比べ少し割高です。）

#### ③食料品

モンゴルでも野菜生産が盛んになり、ウランバートルでは中国産も含め、一年中多くの種類の野菜が入手可能です。お米に関しては日本産の日本米も売られており、価格は日本に比べ割高ですが、味噌・醤油・胡椒・ポン酢・めんつゆ、海苔、カレールウ等も日本・韓国・中国製等ほぼ入手可能です。その他、乾物（椎茸・わかめなど）・缶詰・麺類（乾麺・パスタなど）も出回っています。

#### ④衣料品

夏は日中30℃まで気温が上昇しますが、朝晩は冷え込みますので出来るだけ調節可能な服装をご用意下さい。冬は室内温度が20℃（集中暖房のため一般に調節不可能）、外気温がマイナス20～35℃と気温の差が激しいので外出の際はできるだけ重ね着をして調節します。特に足先の冷えが厳しいのでスキー用タイツや冬用の下着、靴下等が必要です。靴下、タイツ、手袋、マフラー、帽子など防寒具は、ウールやカシミア製品、ダウンが日本より安く現地で調達できます。一方、ヒートテック製の冬用下着は入手困難です。

マイナス20～35℃に耐えうる防寒コート、防寒帽子、ブーツ等の防寒具は、現地で豊富に売られており、比較的安く購入することが可能ですが、冬季（11～3月）赴任の方は、到着直後からしっかりと防寒対策をする必要がありますので、防寒具一式を日本から用意してきてください。

例：スーツ 1着	US\$150 前後～	ダウンコート	US\$150～
マフラー	US\$30～	セーター	US\$50～
皮コート	US\$200～	靴 1足	夏用 US\$20～、冬用 US\$20～

※防寒具については、中国輸入品からヨーロッパ等のブランド品まであり、安価なものから高価なものまで揃っています。

#### 例：11月～3月の服装イメージ

防寒コート（ダウンジャケットを中に着てスキーウェアを重ね着する程度は最低限必要）  
帽子、マフラー  
マスク（大気汚染対策）  
手袋  
ズボンの上にスキーウェアを重ね着  
（あるいはズボンの中に保温性の高いレギンスやウール・カシミア製のタイツを着用）  
靴下（スキー用あるいはウール・カシミア製品）  
ブーツ（スノーブーツ）

なお、公の席へ招待される場合もありますのでスーツ等フォーマルな服装一式は必ず準備してください。また事務所（役所、役場等）や教室（小中高校、大学等）での活動の場合は、同僚の方々は基本的にきちんとした服装（スーツ、ネクタイ）をしており、隊員のみなさんも配属先に合わせた服装で勤務いただくこととなりますので、対応できるよう工夫して下さい。

#### ⑤その他

体温計はモンゴルでも購入できますが、できるだけ日本よりご持参ください。

ウランバートルや一部の地方都市では冬場の大气汚染が深刻で、呼吸器の疾患も多いです。例年インフルエンザの流行も予測されます。マスクや消毒剤などはモンゴルでも入手可能ですが、自分のこだわりの物品など（小さめサイズのマスクや濡れマスクなど）があれば持参することをお勧めします。

また、眼鏡とマスクを併用する場合、冬期はマスクから出る息でレンズが凍り視界が悪くなり、メガネが機能しません。冬場の移動の際には、裸眼あるいはコンタクトレンズの装着をおすすめします。

## 2. 別送荷物について

### （１）郵送等の利用について

荷物は極力当面利用する荷物のみ携行することをお勧めます。

なお、荷物を別送する場合は、EMS（国際郵便の中で最優先のサービス）、国際小包（国際郵便のベーシックなサービス、航空便・船便有）、DHL や Central Express Line 等の国際貨物輸送会社があります。引き取りに関しては、国際小包（航空便）や EMS の方がアナカンより便利です。

### （２）郵送について

EMS で 5 日前後、国際小包で 1 週間前後かかります。EMS 便で郵送された荷物は通常 JICA モンゴル事務所に届けられますが、国際小包は確認・検査対象の為、各自が中央郵便局で荷物を引き取る必要があります。EMS、国際小包共に通関で中身を確認されることもあります。そのため荷物はご本人がモンゴル赴任後に到着するように発送して下さい。なお、引き取り時に手数料は不要ですが、郵便局に着後、数日間荷物が保管される場合は、手数料がかかりますので郵便局からの連絡後、早めの引取りが必要です。

また、1 種類の物品を多数送付すると課税対象となります。

郵送の際の宛先は以下の通りです。

<p><b>【EMS・手紙・封書】</b></p> <p>To : <u>氏名（ローマ字）</u> /JICA Volunteer JICA MONGOLIA OFFICE</p> <p>Shangri-la Centre, 19th and 21st Floor, 19A Olympic Street, Sukhbaatar District-1, Ulaanbaatar 14241 Mongolia</p> <p>Tel +976-7505-8778</p>
---

郵便の宛先に①お名前、②肩書（JICA Volunteer）、③事務所名（JICA Mongolia Office）の記入を

忘れないようご留意下さい。肩書及び事務所名を記入し忘れずと事務所ではなく隣接するアパートメントに送付される恐れがあるとともに、個人扱いとなり引き取り時に手数料や課税対象になる場合があります。

みなさんの赴任後に、日本のご家族・知人等が書類・小包などを郵送される場合にも事務所宛に送付いただくことが可能です。但し、事務所引き取りまでの間の紛失に関しての責任は負いかねますのでご了承下さい。

### (3) 通関情報について

別送の場合、通関が困難なものは特にありませんが、課税される場合もあります。

## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

当国で普及している Windows コンピュータの OS は英語版になります。Mac (アップル社) も販売されていますが、Windows の方が主流です。

通信状況については、現在、Univision、Skymedia といった複数のインターネット・プロバイダーがあり、高速回線も増えてきています。料金は契約プランによって異なりますが、概ね\$20/月〜で利用できます。首都だけでなく、地方においても、県庁所在地を中心にインターネット環境はほぼ整っています。

### (2) 携帯電話の普及状況

首都・地方に関わらず、公的施設や機関、大企業では固定電話の回線を持っているところがほとんどですが、一般家庭では固定電話はあまり普及していません。携帯電話が広く普及しており、個人的な連絡は固定電話よりも携帯電話が中心です。

みなさんには JICA モンゴル事務所から緊急連絡用の携帯電話を貸与することもできますが、最近はお自身のスマートフォンやタブレットにモンゴル国内の SIM カードを入れて使う方がほとんどです。事務所としても **SIM フリー対応の機種をご持参**されることを強く推奨します。

なお、日本の電話会社の海外ローミングサービスを利用して、モンゴル国内での通話は可能ですが、国際電話となるため通話料金が極めて高くなります。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

15,000,000 トウグルグ (モンゴル国の現地通貨) 以上の現金、もしくは同額相当の外貨現金 (2025 年 10 月時点のレートで約 64 万円) を所持して入国する場合は、税関で所定の用紙により申告しなければなりません。違反した場合、罰則が科されますのでご注意ください。

### (2) 両替状況

首都の一般の両替所では日本円をはじめ米ドル、中国元、ロシアルーブル等、様々な国の通貨が両替可能です。しかしながら、地方都市では一般的には日本円の両替は難しいです。

### (3) 銀行口座開設について

現地生活費など JICA からの送金のために、モンゴルの銀行にドル口座とトウグルク口座を開設していただきます。(全員必須) 赴任直後の口座開設時には、最低預金額として 1,500 円程度の入金が求められます。なお、モンゴル到着後、開設銀行については事務所より案内します。

なお、現地の銀行（KHAN BANK、GOLOMT BANK 等）では円口座を開設することが可能ですが、円口座の開設にあたっては、ご自身で手続きなどを行っていただきます。

#### （４）クレジットカードについて

クレジットカードに関しては、首都のホテル、レストラン、デパート等を中心に VISA・Master・American Express・JCB 等のカードが使用できる場所が増えてきています。なお通常クレジットカード手数料は取られません（2025 年 10 月現在）。

#### （５）赴任時に用意することが望ましい金額について

持参するお金は円でも米ドルでも構いませんが、45 万円（3,000 米ドル）<sup>1</sup>程度の持参をおすすめします。当面の生活に必要な物品の購入、一時的な家賃の立替払い、地方に赴任する方は赴任前に必要な物品をまとめて首都で購入するという場合があります、まとまった現金が必要となります。モンゴル国内では一般に現地通貨（トゥグルグ）払いです。

なお、最初の約 2 ヶ月～2 か月半程度分（着任時期によって異なります）の現地生活費（米ドル）が、通常赴任後 1 か月以内に、みなさんが現地で開設したドル口座に振り込まれます（\* 短期派遣除く）。

## 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）

近年は経済が発展し、人口の都市流入が進んでいます。貧富の格差も以前より広がってきており、治安の悪化傾向が見られます。一般的には当国の治安は比較的良いと言われていますが、一般犯罪は、日々、多数発生しています。JICA 関係者の犯罪被害の種類のはほとんどは窃盗であり、安全対策をしっかりと行っていれば未然に防ぐことが可能なケースが多いと言えます。

#### （１）一般的犯罪傾向

近年の犯罪認知件数は右肩上がり増加しています。犯罪種別では、「すり、ひったくり、窃盗、暴行・傷害、詐欺、侵入盗、強盗、強制性交罪、殺人」等が多く、薬物関連、飲酒に起因する事案も近年、急増しています。こういった犯罪が昼夜を問わず発生しており、特に夜間は、身体への被害が重篤化するケースが多くなるのが特徴です。日本人が被害に遭うケースも発生していますので注意が必要です。「裕福そうに見え、防備の甘い」外国人旅行者はこれらの犯罪の対象になりやすく、旅行者の増加と共に被害件数も増加しています。特に日本人は「文化・人種的な親近感による油断」があり、狙われやすいので注意を要します。

#### （２）事務所の安全対策

JICA では皆さんが安全かつ被害に遭うことなく活動を終了し、帰国できるよう様々な安全対策を行っています。個々人が安全対策をしっかりと実施し、そのルールを守れば被害を未然に防ぐことが可能です。

- ① 赴任時オリエンテーションの安全対策講習及び安全対策動画及び住居選定動画の視聴（モンゴルの犯罪状況、過去の犯罪事例、犯罪被害体験談、防犯対策等）
- ② JICA 事務所発行の ID（緊急時の連絡先、血液型を付記したもの）を貸与
- ③ 緊急連絡用の携帯電話を貸与（\* 日本で使い慣れた SIM フリー携帯電話の持参を推奨）
- ④ 防犯機器（携帯防犯アラーム、寝室用メガホン）を貸与
- ⑤ 安全対策アドバイザーや事務所員等、複数名による住居安全チェックの実施

<sup>1</sup> 家賃分の 1800 米ドル（600 米ドル/月当たり×3 か月分）が含まれていますが、入居後（赴任後 2 か月程度）、現地通貨にて返金される予定です。内訳）3000 米ドル：家賃（一時立替 1800 米ドル+当面生活費 1000~1200 米ドル程度）

- ⑥ 安全対策連絡協議会（最新の安全情報、防犯のためのグループ討論等）の実施
- ⑦ 安全情報の提供（メールまたは SMS・SNS）

なお、22 時以降の不要・不急の外出及びやむを得ない理由で 22 時を超えてしまった場合の徒歩移動はできるだけ避けていただくようお願いしています。

### （3）防犯対策

次の事項を徹底するとともに、「自分の身は自分で守る」という危機管理意識を常に高く持って下さい。

- ① アパートの鍵も含めて複数の鍵を管理する必要がありますので、盗難防止のためチェーンやワイヤー、フックの付いたキーホルダー等があると便利です。
- ② 電子機器の盗難防止のためのワイヤーロック等もあればよいです。
- ③ 人混みや、市場でのスリ被害を避けるため、バッグは前に抱えるほうがよいです。開口部が大きいトートバッグ、バックパックはリスクが高いです。また、切られることがあるため、丈夫な素材の物を準備してください。
- ④ 上着、ズボン、カバンのポケット等の取り出しやすい場所に、財布、携帯電話を入れることは避けて下さい。

## 6. 交通事情について

近年、特に都市部においては車両が増加し、交通事故が増加傾向にあります。まだ車優先社会であるということを十分に認識して行動してください。また、日本とは違って左ハンドル、車は右側通行といった交通ルールの違いもあり、青信号でも車両を十分に確認してから道を横断してください。

日常の交通手段に関してはウランバートルでは路線バス、路線マイクロバス、タクシーが一般的です。なおウランバートルにおいては交通渋滞が激しく、日中で近距離であれば徒歩の方が早い場合があります。また地方都市ではバス、タクシーが走っていますが、地方の村では公共交通機関が存在しない場合も多く、徒歩での移動となります。

都市間の移動については、飛行機や鉄道で結ばれている区間は多くなく、基本的に車（長距離バス・マイクロバス・タクシー）での移動になります。但し、夜間（日没後）の個人タクシー移動は原則禁止しています。



## 7. 医療事情について

#### (1) 一般的な健康管理

モンゴルの気候は雨量が少なく空気が非常に乾燥していること、酷寒、一日の最高気温と最低気温の差や年間を通じた月ごとの最高気温と最低気温の差が大きいことが特徴です。さらに近年大気汚染の問題も深刻化しており、喉を痛めたり風邪を引きやすかったりと、鼻炎や気管支炎など呼吸器系の病気にかかりやすい環境といえます。日頃から手洗いうがい等を徹底し、マスクの着用、気温の変化に対応できるような衣服の工夫、乾燥対策として部屋の加湿や水分摂取を心がけることが健康管理に欠かせません。

持病や慢性疾患のある方は、病名や検査データ、処方薬等が英語で書かれた診断書や処方箋を携行されることをお勧めします。

歯科治療については、モンゴル国内でも可能ですが、安心して受診できる歯科は限られており、日本で治療、歯石除去などすませてから渡航されることを強く推奨します。

#### (2) 医療機関について

首都ウランバートルには国立・私立の総合病院や専門病院、歯科など開業クリニックがあります。一部の医師は英語での対応が可能ですが、多くの場合はモンゴル語しか通じません。地方にも各県に病院があり、基本的な検査や医師の診察を受けることは可能ですが、設備面や医師の技術の両方において都市部と地方の格差は大きく、精密検査が必要になった場合はウランバートルで受診することを勧めています。ただし、ウランバートルでも設備や医療機器の老朽化、医薬品不足の恐れなどがあり、高度な精密検査や手術が必要になった場合は国外への移送が必要になる場合もあります。

#### (3) 医薬品の購入について

モンゴルでは、通常は医師の処方箋を自分で選んだ薬局に持参して薬を購入します。これまでは薬の一般名が分かれば処方箋がなくても市販薬・処方箋薬に関係なく購入できましたが、最近では購入には処方箋を要する薬品が多くなっています。医薬品についてはロシア・ヨーロッパ各国、韓国、東南アジアなど、様々な国から輸入されたものが出回っているため供給は安定しておらず、表記されている言語の問題で服用方法や効能、容量・用法の把握が難しい場合があります。また、期限切れのものや不正医薬品が販売されている可能性もあります。

なお、日本で医師から処方された薬を赴任後も継続して服用する必要がある方は必ず十分な量を持参してください。また、赴任直後は食事や環境の変化、緊張などで体調を崩しやすいため、赴任時に風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、整腸剤、目薬など使い慣れたものを携行することをお勧めします。なお、体調不良時は、安易に市販薬・処方箋薬を購入せず、病院受診をし、適切な薬を処方してもらうことを勧めています。

コンタクトレンズや洗浄用品は首都では主に韓国製のものが入手可能ですが、度数にあわせたものを確実に購入するには物流は不安定で手に入る商品がかぎられています。

コンタクトレンズに限らず、一度に大量の医薬品関連を送付すると商用とみなされ課税対象となることがありますのでご注意ください。この場合、入国時のトラブルを防ぐために、事前に医師の診断書等を取り付けておくと安心です。

#### (4) 予防接種

モンゴルではワクチンや薬の流通が不安定です。ワクチンによっては高額で補助限度額を超えてしまうものや在庫がない時期もあり、接種可能な予防接種は赴任前に日本で接種されることをお勧めします。

インフルエンザは毎年冬季に大流行する傾向にあります。ワクチンを接種しても罹患する場合がありますが、他の発熱性疾患との鑑別や重症化を予防する意味でも接種をお勧めしています。一般的に10月頃から接種が可能となりますが、在庫がなくなり次第終了となり接種できない可能性もありますので、赴任前に本邦での接種をお勧めします。

麻疹（はしか）はモンゴルでは約10～15年周期で大流行しています。麻疹（はしか）は感染力が

強いため、自身の接種記録を確認の上、過去に罹患したことがなく予防接種も受けていない場合、あるいは今まで1回のみしか接種していない場合は、赴任前の接種をお勧めします（2回接種していない方は費用補助の対象となります）。

近年、腸チフスの流行はないため、現地で腸チフスワクチンを接種する場合、在庫が無い・乏しいことを予めご承知おきください。

#### （5）大気汚染

モンゴルでは冬季の大気汚染が深刻です。2019年に政府の政策で改良燃料が使用されたことで、ウランバートルの大気汚染は改善傾向にあります。依然として健康に良くない数値を示しています。大気汚染による身体への影響として、呼吸器系や循環器系の病気のリスクを高めると言われています。大気汚染に対応したマスクを持参するなど、事前に準備をお願いします。

## 8. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレスま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。

連絡先：ボランティア班共有アドレス：[jicamg\\_volunteer@jica.go.jp](mailto:jicamg_volunteer@jica.go.jp)

また、以下のホームページでモンゴルの情報を入手できます。

外務省海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

外務省国別情報

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/area/mongolia/>

在モンゴル日本国大使館

[https://www.mn.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.mn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

JICA（モンゴル事務所情報）

<https://www.jica.go.jp/overseas/mongolia/office/index.html>

## 9. その他

#### （1）住居事情について

住宅は、原則それぞれの配属先が手配し、事務所が安全に問題ないと判断される住居を選定しますが、近年は在留外国人の増加、物価高により住宅の確保が非常に難しく、任地着任後すぐ住宅に入れない場合もあります。また、住居に家具がついているケースもありますが、その内容（家具、設備等）は物件によって異なりますので予めご了承ください。なお、住宅費の支出が困難な配属先については事務所と配属先で協議したうえで住居費を補填する場合があります。

（2）入国に際して、緊急連絡先（電話番号）を確認して下さい。また、モンゴル語で自分の「氏名・滞在目的・緊急連絡先・血液型」等を紙に書いたものを準備して下さい。

Овог нэр（名前）：（名前はローマ字表記でも可）

Оршин суух зорилго（滞在目的）：ЖАЙКА-ийн сайн дурын гишүүнээр Монголд оршин сууна。  
（JICAのボランティアとしてモンゴルに滞在します）

Яаралтай үед холбоо барих утас（緊急連絡先）：

9909-6835（企画調査員 志賀 VC：日本語）

9909-6403（企画調査員 税所 VC：日本語）

ЖАЙКА-ийн Монгол дахь Төлөөлөгчийн газар

Цусны бүлэг (血液型) :

O (I)、A (II)、B (III)、AB (IV)

(モンゴルでは ABO 式ではなくカッコ内のように数字での表記が一般です)

(3) 入国の際は、必ずビザの上に入国スタンプ(証印)が押されてあるか確認してください。もしなかった場合は、入国審査官に確認して下さい。

(4) 赴任当日は、皆さんのフライト到着に合わせ JICA 事務所の企画調査員(ボランティア事業)が空港の到着ロビーで出迎えますので、荷物を受け取り次第、出口に向かってください。

以上