2026 年 8 月 1 日
JICA モザンビーク事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

モザンビーク

※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……3

2. 別送荷物について……4

3. 入国時の対応について……5

4. 通信状況について……5

5. 現金の持ち込み等について……6

6. 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

7. 交通事情について……6

8. 医療事情について……7

9. 蚊帳について……8

10. 任国での運転について……8

11. その他……8

12. お問い合わせ……9

1.　赴任時の携行荷物について

（１） 日本から携行が必要な荷物

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。

- 米ドル現金：現地訓練期間中の生活費、及び任地での生活を始めるための準備金等（到着日翌日から当該四半期末までの現地生活費を現地で渡します）
- 鍵付きのスーツケース、及び手荷物用バッグ：持参するすべてのバッグがカギ付き、もしくは南京錠等で施錠できるものであること（ファスナー型は容易に開けられるためフレーム型を推奨）
- JICA 海外協力隊ハンドブックと合意書
- 正装：表敬訪問時に着用するため（スーツまたは、ブレザー、ブラウス/ワイシャツ、ネクタイ、革靴等）
- 健康管理関連：ヘルス・アンド・メディカルレコード、国際協力共済会会員ハンドブック、常用薬、体温計
- その他：隊員番号、本籍住所、JICA モザンビーク事務所の住所などは手帳等に書き留めておき、すぐにわかるようにしておいてください。各自、公用パスポートのコピーを手荷物に入れ持参してください。

（２） 機内預け入れ荷物

空港での荷物の取り扱いは決して丁寧ではありません。過去にトランジットの際、預け荷物の鍵が壊されたりナイフで切られたりして、貴重品を盗まれるケースが起こっています。マプト到着後の税関の荷物検査では、全ての荷物に対して X 線検査が行われており、新品の家電や大量の薬品・化粧品等は販売目的とみなされ、関税をかけられることがありますので箱やタグを外すことをおすすめします。

対策

- 預け荷物用には丈夫なスーツケースを選ぶ。
- 鍵は必ずかけると共に、スーツケースベルトをしっかり閉める。
- 預け荷物の中には PC、現金、貴金属等の貴重品を絶対に入れない。
- 赴任早々に必要なものは手荷物として機内持ち込みにて持参する。

（３） 機内持ち込み用の手荷物

出国やトランジットの際に手荷物のＸ線検査があります。かばんの中に入れている携帯電話やパソコンは取り出すように言われますので、取り出しやすいようにしておくとよいでしょう。

機体のサイズによっては搭乗時に大きめの手荷物（キャリーケースや大きなバックパック）を預けるよう指示されることがあります。そのような大きめの手荷物には鍵をかけておき、このような指示をされた場合には PC 等貴重品を取り出した上で鍵をかけて預けて

下さい。(PC をいれたまま施錠せずに預けて盗まれた事例あり)
バッテリーチャージャーは航空会社によっては、荷物の預け入れ不可の場合があります。ご注意ください。

対策

- パスポートはしっかり身につける。
- 空港内での管理がしやすいように手荷物はできるだけ 1 つにまとめる。
- 現金は①身につけるもの　②財布に入れるもの　③バッグのどこかに隠すものなど分散して持っておく。
- 手荷物であっても鍵をかけられるようにしておく。

預け荷物が遅延する場合もあります。以下のものは、手荷物（機内持ち込み）とすることを推奨します。

- 上着・ネクタイ等（大使館、JICA 事務所、モザンビーク国省庁への表敬時に必要）
- ヘルス・アンド・メディカルレコード
- 1 泊分程度の着替え

2. 別送荷物について

（1） 郵送等の利用

（2025 年 3 月末時点：利用できるのは国際郵便（航空便のみ）、DHL と FedEx のみ）

国際宅配便（DHL、FedEx 等）で通常 1 週間、日本郵便の航空便はハガキ、封書、小物で 2 週間、小包で 1 カ月から数か月、船便は 3 ヵ月～1 年程度でマプトに到着します。金額は、サービス、重量によって異なりますので、各会社に問い合わせて下さい。
※各宅配会社の利用可能状況が異なるので、事前に各会社に問い合わせご確認ください。
上記の輸送期間は、通常時の目安期間となります。

JICA モザンビーク事務所宛に荷物を送付する場合、次のように宛名を書いてください。
（※「JICA MOZAMBIQUE OFFICE」の後に、ご自身の氏名を記載してください。）
（※伝票が箱から剝がされることがあるので、箱にも宛名を直接記載してください。）

送付先：JICA MOZAMBIQUE OFFICE
【ここにローマ字で隊員本人名】
Av. Marginal, Nr. 141, 9 Andar, Edifício das Torres Rani, Caixa Postal 2650, Maputo, Moçambique
送付先電話番号：Tel: +258- 21- 486357 / 486358

JICA 事務所は、上記の私書箱（Caixa postal）から引き取り手続きを行います。送付された内容物や容量、引き取り手続き等により、JICA 事務所に届くまで数か月要する場合もあります。首都マプトでは日常生活に必要なものはほとんど入手可能です。**日本から送付する荷物はできるだけ少なくし、さらに貴重品の送付は避けてください。**

（2） 国際宅配便の注意

国際宅配便の場合は、送料+輸送品価格に対して関税がかかり、内容物によっては関税が高額になることもあります。また、荷物引取り諸手続きに時間と手数料がかかります。日本の郵便局から送る場合、基本関税はかかりませんが、現地で対応する担当者によって

はかかることがあり、また、引取り手数料が荷物の重量に応じてかかります（ハガキ、封書以外）。

３．入国時の対応について

（１）入国時の黄熱病国際予防接種証明（イエローカード）の提示について

モザンビークは非汚染国ですが、入国時、感染リスクからの入国者はイエローカードの提示が求められます。日本からモザンビークへ渡航する際の主要な経由地（ドーハ、ドバイ、アディスアベバ）のうち、黄熱病感染リスク国であるエチオピア（アディスアベバ）経由の航空便利用の可能性があるため、万が一に備えて黄熱病の予防接種を受けて頂いています。

エチオピアは、国際保健規則（IHR（2005））に則り入国時に黄熱病感染リスク国からの渡航者もしくは、滞在履歴がある渡航者、黄熱病感染リスク国に 12 時間以上滞在するトランジットでの渡航者に対して、イエローカードの提示を求めています。上記に当てはまらない日本からの渡航者は、入国時にイエローカードを提示する必要はありませんが、フライトの遅延や欠航等により結果的に 12 時間を超えてしまう可能性もあります。

もし未接種で渡航されて、入国に提示を求められた場合、ご自分で黄熱病予防接種が必要ない旨をご説明頂き、入国ください。

（２）入国審査時に回答する滞在先住所について

マプト国際空港に到着後、入国審査の際に、入国カードを記入する必要がありますが、実際に宿泊されるホテルが確定していないため、下記 JICA 事務所が入っている住所を記載ください。不安のある方は、メモをして、入国審査時に滞在先としてご提示ください。

滞在先住所（A endereção do hospedagem）
建物名：Torres Rani Tower
住所：Av. Marginal 141, Maputo, Mozambique

※上記住所を入国時に伝えるか、控えて見せられるようにしてください。また、日本の政府機関から派遣されたボランティアである点を説明できるようにしておいて下さい。その際に公用旅券を示すことも効果的です。

４．通信状況について

（１）パソコンの普及状況

首都マプト市では比較的容易にパソコン購入が可能です（デスクトップ型、ラップトップ型。ただし、日本語 OS 及び日本語キーボードはない）。価格は概ね日本の 1.5～2 倍です。ノート型パソコンは需要が多くあり、高く売れるためこれを狙った盗難も多く発生しています。

また、電圧が一定でなかったり、埃が多かったり、雨季には激しい落雷が原因で故障してしまうことがあります。リカバリーディスクを作成しておくと復元可能な場合もあります。電源は 220V、コンセントは丸型 SE タイプ（丸型 C も使用可）。アダプターが必要であるため、現地でも入手可能ですが、到着直後のことを考えて、購入して来ることを勧めます。

（2） 携帯電話

携帯電話会社も 4.5G サービスを開始し、プリペイド式で利用可能です。従って、SIM ロックフリーの携帯電話を日本から持参すれば、SIM カードを購入次第、インターネットに接続できます。省庁、学校、会社等には固定電話がひかれていますが、一般にはプリペイド式の携帯電話が広く普及しています。SIM ロックフリーの携帯電話をお持ちにならない方は、簡易な携帯電話を購入することも可能です。国際通話も可能です。

5. 現金の持ち込み等について

モザンビークでは日本円の換金はできません。配属先によって住居提供に差があり、生活備品（ベッド、テーブル、イス、ガスコンロ、小型冷蔵庫、食器類、シーツ、毛布など）の購入が必要な場合がありますので、日本で支給された移転料を換金し、現金を持参する事をお勧めします。短期隊員の場合は、個別にご相談ください。

米ドルは、銀行、両替所等で現地通貨に換金できますが、2005 年以前に発行された米ドル紙幣は換金できない場合もありますので、事前に確認してください。

任地に赴任後、現地銀行に口座（現地通貨口座）を開設していただきます。最初の四半期分の海外手当は任地赴任前に現金で渡します。その後は本部から各自の現地で開設した口座に直接送金されます。

また米ドル、モザンビーク通貨（メティカル）の国外への持ち出しに関して、それぞれ 5,000 米ドル・10,000 メティカルを超えると申告が必要となっています（モザンビーク為替法 104、105 条）。また、エチオピア経由の場合、3,000 米ドルを超える持ち込みができません。

なお、任国では、首都、州都等でクレジットカードやデビットカードが使用可能（※店舗や地域によって使用状況はことなります）です。ただし、通常日本人がモザンビークでカードを使うことは稀なため、日本のカード発行元会社の不正利用監視システムによって不正トランザクションとみなされ、使用できないことが時々発生しています。出国前、カード会社にモザンビークでカードを使用する可能性がある旨を伝えておくとよいでしょう。

6. 治安状況について

隊員が遭遇する可能性のある主な一般犯罪は、乗り合いバス（シャパと呼ばれる）乗り場や、車中、市場での携帯電話や財布を狙ったスリ・引ったくり・置き引き、更には PC やデジカメ、現金を目的とする空き巣や押し入り強盗などです。基本的な防犯対策はもちろんのこと、自分の周囲（任地）で何が起こっているかに対して常にアンテナを張り巡らし、活動期間を通して、犯罪に遭遇しないという強い心構えが必要です。

事務所からは、防犯グッズとして防犯アラーム、サイレン付メガホンなどを貸与しています。移動でバックパックを使用する際には、防水用カバーや南京錠が役立ちます。

また、麻薬犯罪が増加傾向にありますので、空港等で他人の荷物は絶対に預からないでください。

7. 交通状況について

主要な幹線道路や都市部の道路の整備は進んでいますが、一般的に道路事情は決してよくありません。交通手段は乗り合いバス（通称シャパ）が主流で、遠距離移動向けに大型

バス（通称マシンボンボ）もあります。また、運転技術・マナーともに悪い状況にあります。
　飛行機は、マプト市を中心に各州都を結んでいます。しかし、航空賃は割高で、フライトの一方的なキャンセルや時間の変更（12 時間以上の遅延や、予定時間よりも早い出発もあり）も起こり得るので注意が必要です。

8. 医療事情について

　マラリアなどの蚊が媒介する感染症や、コレラや腸チフスなどの消化管感染症、結核・エイズなどの流行国です。医療水準は高いとは言えません。首都においても外国人がよく利用している私立病院は数か所にとどまります。日常的な傷病の治療や CT や MRI などの検査も可能ですが、医師数の不足・医療技術の問題があり、国内での専門的な治療や手術は期待できず、南アフリカなど医療先進国への渡航・医療搬送が日常的に行われています。専門医師数も限られるため受診時は予約が必要ですし、緊急外来などの受診時も待ち時間を要します。万が一の事故などによる怪我や感染症などの病気の際に国内で適切な医療を受けることが難しいことが予測されるため、予防接種・マラリア予防薬の内服など感染症予防対策や自己の健康管理をしっかりと行う必要があります。

【常備薬の持参について】傷病発生時は現地病院を受診し、医師の診断に基づいた内服などの治療をお願いしていますが、日常的に内服している鎮痛剤や胃腸薬などは持参をお勧めします。既往症など現在治療・内服中の処方薬は、かかりつけ医と相談の上、持参してください。現地での受診・処方に備えて処方内容を記載した英文診断書の携行をお勧めします。現地医薬品の流通状況については、健康管理室・巻末の問い合わせ先にご質問ください。

【予防接種について】派遣前訓練を受けられる方は訓練所にて接種しますが、「黄熱病」や「腸チフス」など訓練所で集団接種を行わないワクチンは渡航前に各自での接種をお願いします。訓練免除の方は「予防接種のお知らせ」を参考に接種を勧めてください。任国で接種が必要な場合、首都私立医療機関で実施します。現地での追加接種については着任後健康管理員より案内します。

【マラリアについて】世界で５番目のマラリア流行国ですが、南北に広がっている地形のため国内でも流行状況に差があります。任地によって予防薬の内服を強くお勧めしますが、到着直後に滞在されるマプト市街地では一般的に陽性報告・マラリア有病率は低いと言えます。防蚊対策は必須ですが、予防薬内服については現地到着後の検討も可能です。出発前からの内服を希望される場合は、各自、トラベルクリニックを受診し処方をしてもらってください。現在、現地で入手可能であり関係者が内服している予防薬は、マラロン（アトバコン・プログアニル）製剤です。費用補助対象であるメフロキンの内服を希望される場合は第３国での調達が必要となります。ドキシサイクリンは国内でも入手可能です。マラリア予防薬の費用補助についてはマラリアの ABC(職員・専門家・協力隊員向け)をご確認ください。
　国内のマラリア流行状況等については着任後のブリーフィングにて説明させていただき

ます。

【蜂毒アレルギー及び食品アレルギーでのエピペン購入・持参について】蜂に接触する可能性が高い活動となる方や食品アレルギーがある方など、エピペンを本邦でも携帯されている場合、本邦主治医に相談をして各自で準備・対応をお願いします。国内ではエピペン購入は難しく第３国調達・取り寄せが必要です。

＜参考情報＞エピペン　https://www.epipen.jp/　蜂毒アレルギー　https://allergy72.jp/

９．蚊帳について

モザンビークはマラリア流行地域であり、防蚊対策が必須です。蚊帳、蚊取り線香、防虫スプレー等は現地で購入可能です。ワンプッシュ式虫除けは本邦からの持参が必要です。現地の蚊帳の品質に不安を感じる方は、日本で購入して持参することも可能ですが、寝室・ベッドによって吊り方やサイズなども異なるため、大半の方が現地購入されています。

１０．任国での運転について

安全上の理由から隊員の自動車の運転および二輪車の運転及びバイクタクシーの利用を不可としています。

１１．その他

（１）　服装

日本の春夏向けの服装を準備してください。職場（教員など）によっては、**ビジネススタイル（襟付きシャツ・ネクタイ・革靴など）**が求められます。教員には上着が配布され、その下には何を着ても良いというところもあります。医療関係者は白衣を準備しなければならない場合が多いです（配布されることもあり）。相手や場面によっては、**暑いからといってＴシャツでの活動は好ましく**ない場合があり、相手国の人々に対し失礼になる可能性もあります。こちらにはカプラナと呼ばれる布地が売っており、これを地元の仕立て屋でアフリカスタイルのシャツやドレスを作って着ている人も多く、フォーマルな服装としても活用可能です。

年間通して温暖な気候ではありますが、冬にあたる時期の朝晩は気温が 10℃程度まで下がることもあります。セーター、ジャケット等、寒いときに羽織れるものがあると便利です（任国でも購入可能です）。

（２）　食べ物

ポルトガルの影響を受けた食事は日本人にもおいしいと評判です。南アフリカ資本のスーパーマーケットには牛肉、豚肉、鶏肉などの肉類やバター・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品が揃います。

市場では新鮮な野菜や果物などに出会えます。マプト市内には公設の大きな魚市場もあり、内陸部でない限り、魚介類は簡単に入手できます。

日本食材についてはマプト市では数軒のみ、高額ですが、醤油、海苔、豆腐、うどん、味噌、マヨネーズ、餃子も売られています。また、中華食材販売店で代用品の購入も可能です。

（３）　現地で手に入りにくいモノ、日本から持参すると便利なモノ

例えば下記のようなモノです。

文房具　：日本製の筆記用具

薬品等　：ワンプッシュ式虫除け・常備薬（胃薬、シップ、虫刺され時のかゆみ止め塗薬、コンタクトレンズ用洗浄液）

日用品　：爪切り、体温計（必須）もしくは婦人体温計、下着類・靴下

化粧品・日焼け止め：日焼け止め、基礎化粧品は使い慣れたものを持参してください。モザンビークでも購入できますが、輸入品であるため高価であり、香料が強く、皮膚が弱い人にはお勧めできません。

家電関連：電源は 220V、コンセントは丸型 SE タイプ（丸型 C も使用可)、変換プラグ(F タイプ)、変圧器

なお、国際協力共済会加入の保険で生活用動産損害補償があります。任国にて携行品が破損、盗難等にあった場合、補償申請が可能ですが、盗難の場合、領収書が必要となります。保険加入者は必ず物品の保証書、購入時の領収書をご持参ください（詳細は国際協力共済会会員ハンドブック P10 を参照下さい)。

（４）　女性隊員のみなさんへ

婦人体温計とそのグラフ用紙

女性ホルモンは環境の変化やストレスによって変調を受けやすく月経不順になる人が時々います。基礎体温計測・記録をすることで、ホルモンバランスの変調や体調など健康状態の把握に役立ちます。排卵障害やホルモン異常の診断や治療方針の参考となるため日ごろからの基礎体温計測をお勧めします。

生理用品

生理用ナプキンは入手可能です。タンポンはフィンガータイプの製品が主流で、アプリケーター式のタンポンを扱っているお店は少なく、輸入品であるため値段も高く、日本製と比較すると品質的にも劣ります。

現地で購入した生理用品を使用している女性隊員がほとんどですが、気になる方は日本から持参してください。

１２．お問い合わせ

不明な点がある場合は、下記 2 名の VC 宛にご連絡ください。

JICA モザンビーク事務所

北山　敏之　Email：Kitayama.Toshiyuki5@jica.go.jp

菊地　めぐみ Email：Kikuchi.Megumi@jica.go.jp

※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。

以上