

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ミャンマー



※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
 - (1) 赴任時に必ず持参するもの
 - (2) ミャンマーへの持ち込みができないもの

2. 別送荷物について
 - (3) アナカン・郵送等の利用について
 - (4) 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、隊員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

10. お問い合わせ

11. その他

1. 携行荷物について

(1) 赴任時に必ず持参するもの

- 1) パスポート、航空券、米ドル現金(USD100 以上)
 - * 現地生活費等の受取用として、現地で米ドル口座を開設します。最低預金額として \$100 以上を預け入れる必要がありますので、必ず米ドル現金を持参してください。
 - * 日本円の両替はヤンゴン市内の限られた両替所が取り扱っているのみです。現状、ヤンゴン国際空港や銀行での取り扱いはありません。
 - * 米ドルの換金レートは USD100 紙幣が最も高く、小額紙幣はレートが低くなります。但し、米ドル現金であっても、汚れている紙幣や折れ曲がっている紙幣、ハンコの押してある紙幣は受け取ってもらえないことが多いため、新札をお勧めします。
- 2) JICA ボランティア・ハンドブック
- 3) 国際協力共済会 新総合ハンドブック
- 4) 表敬訪問時等に着用する洋服
 - (男性)ジャケット、襟付きシャツ、ネクタイ、スラックス、革靴
 - (女性)ブラウス、ひざ下の長めのスカート、革靴
- 5) 医薬品
 - 体温計、常備薬として日ごろ使っている薬を持参。治療中の疾病のある方は、医師から指示された薬を日数分持参、または英語で書かれた紹介状を持参
- 6) ご自身の活動に必要なもの(職業用の道具等)

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

代表的な別送方法は以下の通りです。いずれの方法も、ミャンマー到着後税関で開梱検査が行われる場合があります。当地で輸入が出来ないものや輸入に制限のあるものについて必ず郵便局や輸送会社に確認してから輸送の手続きをしてください。また、引き取りの際に引き取り手数料が発生する場合、荷物が到着後引き取りに日数がかかる事があります。

1) 郵送(EMS、船便、航空便等) => 大使館気付

- ・EMS は、通常 3 日~1 週間程度で荷物が EMS オフィスに到着し、便宜上、事務所で引き取りの作業をおこなっております。*明確な住所はないため、郵便物は基本的には、私書箱宛となります。私書箱を持っていない個人的な住居には郵送はできません。
- ・船便は到着まで 2 ヶ月弱かかりますが、料金は割安です。荷物の扱いが粗いため、丈夫なダンボール箱を利用し、梱包に注意してください。

2) 国際宅配便(DHL、ヤマト運輸等) => JICA ミャンマー事務所宛

- ・到着後の手続きに時間を要し、EMS より受取りが若干遅くなる場合があります。

3) アナカン(別送品: Un-Accompanied Baggage)

- ・手続きが煩雑で受け取りに数週間要します。

※関係者は、EMS で別送することが多いようです。

郵送(EMS等)私書箱宛=>大使館気付

Mr./Ms.(名前)〈Volunteer〉
JICA Myanmar Office
c/o Technical Cooperation Section, Embassy of Japan,
No. 100 Natmawk Road, Yangon, MYANMAR
P.O.Box 841
(Tel: +95-1-255473)

〈国際宅配便等〉=>JICA ミャンマー事務所宛

Mr./Ms.(名前)〈Volunteer〉
JICA Myanmar Office
#701, 7th Floor, Sakura Tower, No.339,
Bogyoke Aung San Road,
Kyauktada Township, Yangon, MYANMAR
(Tel: +95-1-255473~6)

(参考)ヤンゴンなどの大都市では日用品、衣類、家電製品、食材等は、品質に拘らなければ多種多様なものが容易に購入出来ます。値段は2倍ほどしますが、日本の100均ショップなどもあります。

日本から電化製品を携帯する場合、プラグ形状と電圧(当地は220V/50Hz)に留意する必要があります。アダプタープラグや220V<=>110/100Vの変圧器は当地で購入可能です。なお、当地は電圧が不安定ですので現地でオートカット(異常電圧を検知して自動的に一定の時間電源を遮断する機器)又はスタビライザー(電源電圧を安定させる機器)を購入する必要があります。

(2) 通関情報について

衣類などの一般的な引越荷物は通関上特に大きな問題はないものの、パソコンを別送品に同梱すると関係機関の許可取得を要し、通関にも時間がかかることがあるため、赴任時に携行してください。また、家電製品、薬品等も同じ品が多数ある場合、商用目的とみなされ説明を求められることがあります。また、違法物(コピー製品、わいせつ物等)の持ち込みは厳禁です。

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)

2015年の民政移管以降、複数の民間通信事業者が携帯電話、インターネット等の通信事業に参入し、スマートフォンが一般市民にも急速に普及しつつあります。パソコンも家庭ではまだ珍しいものの、政府機関やある程度大規模な民間企業では一般的に使われるようになっています。

1) パソコン本体

・安価なものはUSD200くらいから購入できますが、同じ性能で比べると日本で購入するよりも割高です。

- ・多くの場合、OS(Windows)やアプリケーションソフト(Office等)は別途購入する必要があります。
- ・ソフトウェアは英語版になります。WindowsやMicrosoft Officeでは日本語も使用できますが、一部機能に制約が生じる可能性があります。
- ・キーボードは英語配列、もしくはミャンマー語配列となります。これらのキーボードでも日本語入力は可能ですが、入力方法がやや特殊なものとなります。

2)プリンター

- ・機能を問わなければ100USD程度(インクジェット式)から入手可能です。
- ・日本から持参する場合インクカートリッジ等の消耗品もあわせて持参されることをお勧めします。

3)その他

- ・市販のソフトの多くは海賊版であり、正規品はシンガポール等に注文・輸入するため、入手までに1~2ヶ月を要することがあります。日本語ソフトは入手困難です。再インストールなどの必要性を考え、購入時に付属した「リカバリーディスク」や「インストール済みソフトのCD」は必ず持参してください。

4)インターネット接続について

- ・各携帯電話会社が4G接続によるインターネットサービスを提供しています。大都市部では速度も速く、通信費用も日本と比べて割安です(1GBあたり100円程度)。テザリング機能のあるスマートフォンがあれば、PCからのインターネット利用も可能です。
- ・外国人向けのホテルやカフェでは、無料WiFiの提供が一般的になっています。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

1)固定電話

- ・固定電話の普及率は高くありません。また、日本のような公衆電話機はほとんど設置されていません。

2)携帯電話

- ・一般市民でも手の届く価格となったことから、スマートフォンの普及が急速に進んでいます。SIMカードは現在4社が販売をしており、地域によって各社のネットワークの強い地域や弱い地域があります。事務所から安全対策用に貸与する携帯電話*(MPT)の料金は以下の通りです。
- ・国内通話 24Ks/分(固定・携帯共) ・国際電話 約400Ks/分(日本)
(単位はKs=>チャット。100チャットが約7円)
- ・SIMフリーであれば、日本から持参したスマートフォン等に現地のSIMをセットして使用可能です。ただし、使用する周波数帯や通信方式の違いにより、利用できるエリアが狭まる可能性があります。

*関係者の安全対策の一環として、緊急時や業務連絡の為に携帯電話を貸与しています。

(3) その他

- ・日本で加入した携帯電話の国際ローミングサービスも利用できますが、通話料が高額で、受話時にも費用が発生します。また、誤ってデータ通信機能をローミングで利用してしまうと、知らないうちに高額の費用が発生してしまうことがあります。ミャンマー国内で日本の携帯電話の利用を

お考えの場合は、予め契約されている携帯電話会社に詳細をご確認ください。

(4) 各種書類の提出について

・現在、ボランティア・ポータルシステムの使用ができないため、Word や Excel などの所定の様式を使用して各種書類を提出いただき、事務所にてシステムへの代行登録をしています。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

・2,000 米ドル以上の外貨を持ち込む場合は、入国の際に「税関申告書 (CUSTOMS DEPARTMENT PASSENGER DECLARATION FORM)」により申告することが義務づけられています。

(2) 両替状況

・一般的に最も両替が可能な外貨は「米ドル」です (日本円を取り扱う両替所は限られる)。なお、CB で始まる紙幣記番号、折れ目、汚れ (スタンプ含む)、破れがあると受取りを拒否されたりするため、赴任前には新札の米ドル札をご用意ください。銀行等では事前に申し込まない場合は新札の米ドル札への両替は困難な場合があります。早めに準備をお進めください。

・また、両替レートは券面額によって異なります。一番レートのよい券面は 100 米ドル札で、券面額が小さくなるとレートが悪くなります。よって、出来る限り「新札の 100 米ドル札」で持ち込む事をお勧めします。但し、小さな券面額の札も、観光施設入場料や、ホテルでの支払いなど、利用する場面があるため、多少の額を持っていると便利です (ただし、前述の通り番号と汚損にはご注意ください)。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

長期隊員については、ミャンマー到着後、各自、海外手当の受取用に銀行口座 (米ドルとミャンマーKyat の 2 種類) の開設手続きを行っていただいております。短期隊員については、派遣期間等に応じてそれぞれでご判断をいただいております。

赴任時に持参される金額につきましては、以下の情報を参考にご検討ください。

1) 現地で米ドル口座を開設する際に、最低預金額として USD100 を預け入れる必要があります。必ずドルの現金で持参をお願いします。

2) ミャンマーの銀行で Kyat (チャット) 口座を開設された方は、ATM カードで現地通貨預金の引き出しが可能です。米ドル口座から米ドル現金を引き出す場合には、口座のある銀行の窓口で引き出し手続きをすることが必要です。

3) クレジットカードは一部のホテルや店舗を除き使用できません。使用できる場合も、多くは利用手数料 (3%~) が利用者に課せられます。

4) 青年海外協力隊は、ミャンマー到着後のオリエンテーション期間中 (現地語学訓練期間も含む) のホテル代については、JICA 事務所にて支払いを行います。青年海外協力隊が住居契約をする際には、入居前に家賃 1 か月分のデポジットの支払いが必要となることが多いです。ヤンゴン は 1000 \$、その他の地域は 1700 \$ を持参されることをお勧めします。持参が難しい場合、在外事務所にお問い合わせください。

5) 上記の金額に加え、当面の生活費、移動費や生活環境整備のための費用も必要となります。また私事目的に国外旅行を実施される可能性のある方については、そうした費用もご勘案の上、必要な金額をご検討ください。

* 持参された米ドルを銀行口座に預け入れる場合、預入額の 1%の手数料が発生します(2018年3月現在)。

5. 治安状況について

滞在中は、以下の事項に十分留意して行動し、テレビ、ラジオ、新聞などの報道や、外務省の海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)等から最新情報を入手し、危険を避けるようにしてください。

(1) 一般的に治安は安定していますが、スリ、空き巣、ひったくり、かっぱらい等が発生しています。

(2) ショッピングセンター、映画館、バス停、市場、ホテルなどで爆弾事件が発生しています。人が多く集まる場所では周囲への警戒を怠らない等、十分に気をつけてください。不審な状況や不審物を察知したら速やかにその場から離れてください。

(3) 不測の事態に巻き込まれることのないよう、標的となる可能性のあるモスク等宗教施設、政府機関、軍・警察関連施設には可能な限り近づかないでください。また、これらの施設、港湾及び橋梁などは写真・ビデオの撮影が禁止されていますので注意してください。

(4) 集会やデモが行われている場所には決して近づかず、遭遇した場合は速やかに回避してください。

(5) 車両の増加、劣悪な交通マナー、車両整備不良等により交通事故が多発しています。夜間における長距離移動は、街灯がなく暗い場所もあり、襲撃事件や横転事故に遭う可能性も高くなりますので禁止しています。

(6) ヤンゴン市内中心部はバイクおよび自転車の乗車が禁止されています(なお、関係者の車両運転は全国的に禁止しています)。

(7) 民族や宗教の問題が起因する暴動などが発生しております。政治的な話題、宗教的な話題は、公の場ですることは避けるようにしてください。

6. 交通事情について

(1)交通事情について

ミャンマーは、日本とは逆の右側通行です。車両の数は年々増えていますが、運転マナーが悪く、交通事故も増加しています。ヤンゴンにおいては、市街地でのバイク、自転車の乗車は禁止されておりますが、劣悪な交通マナー、道路整備状況、交通法規の未整備などの理由から、ヤンゴン市街地以外の地域においても、関係者の車両運転(自転車を含む)とバイクタクシーの利用は禁止されています。

(2)交通機関について

ヤンゴン内の移動方法は、タクシー(概ね 1,500Ks~)が主流になりますが、公共バス(200Ks)や列車も利用できます。ヤンゴン市内は交通渋滞がひどく、移動するには余裕を持って移動することが大切です。また、夜間の長距離の車両、鉄道等での移動は安全上の理由から認められておりません。

7. 医療事情について

ミャンマーの医療事情は決して良いとは言えません。各々が日頃から健康管理には十分に気を遣い、体調が優れない時は無理をせず、早期に受診するよう心がけてください。JIC 事務所には健康管理員が駐在し、赴任時には医療事情等のブリーフィングを行っています。

(1)医療機関

ミャンマーでは国立病院が現地の主要医療機関となっておりますが、その医療水準は低く衛生面も良いとはいえず、在留邦人はヤンゴンにある英語の通じる私立病院やクリニックを受診することが多いです。

しかし、これらの私立病院やクリニックも、医師不足、患者の混雑等があり、緊急時に高度な処置を受けることは困難です。そのため、ヤンゴンでの治療はあくまでも風邪や食あたり等の一時的なものや慢性疾患の継続治療と捉え、専門的な判断が必要な場合や手術または長期の療養が必要な場合は、バンコクもしくは日本での治療となります。

歯科は、簡単な治療は受けられますが、根管治療などは安全に出来ません。赴任前に確実に治療を済ませておいてください。

(2)疾患

邦人にしばしば見られる疾患として、下痢(食中毒、急性胃腸炎)、風邪、皮膚疾患の他、デング熱、マラリア、チクングニア、腸チフス、インフルエンザ等の感染症、アメーバ赤痢、ジアルジア等の寄生虫があります。飲食物や防蚊対策には十分に気をつけてください。

また、ミャンマーでは、狂犬病による死者が毎年 1000 人程度発生しています。野良犬が多いため、自ら近寄らないなどの注意をしてください。他、熱中症、紫外線による日焼けにも注意をしてください。

治療中の疾患がある方は、英文の診断書および多めの処方薬をご持参くださるよう強くお勧めし

ます。

(3) 医薬品等

解熱剤、頭痛薬、抗生剤等、処方箋がなくても市内の薬局で購入できるものもあります。ただし、医師・薬剤師の診断の基に正しい処方を受けることをお勧めします。

〈日本からの持参が推奨される医薬品（必要と思われる方のみ）〉

- ・総合感冒薬・胃腸薬等の常備薬（下痢することが多いので、ビオフェルミン等の整腸剤を持参することを勧めます。 Dengue熱、マラリアにアスピリン系は禁忌の為、総合感冒薬や解熱鎮痛剤はアセトアミノフェン系であること。）
- ・使い慣れた外傷消毒薬（当地ではヨードチンキ系消毒液が主流）
- ・痒み止めなど各種軟膏（肌に合わない人もいる）
- ・日焼け止め（陽射しが非常に強いので、サングラス、日傘の持参）

(4) 予防接種

A・B 型肝炎、破傷風、日本脳炎、狂犬病、腸チフスの予防接種を赴任前に受けることを強く推奨します（隊員の場合、腸チフスワクチンは赴任後に当国で接種します）。当国でも、ある程度のワクチンは接種可能ですが、管理が徹底されていない、在庫状況が不安定などの問題もあります。なお、当任地の病院で、予防接種や外科的治療等を受ける際に予防接種歴を尋ねられることがあるので、予防接種記録を持参ください。

8. 蚊帳について

(1) 蚊帳の要否、現地での購入可能か否か

一般的な蚊帳（約 5USD〜）は現地購入が可能です。 Dengue熱、マラリア予防のために防虫スプレーは有効ですが、当任地で手に入るものは匂いが強く、また薬剤の成分が多く肌に合わない方もいます。気になる方は日本から殺虫効果のある蚊帳を持参する方が良いでしょう。蚊取り線香・マット等も市販されています。

9. 問い合わせ先

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア担当アドレス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開始後をお願いします。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

[ボランティア担当アドレス : Nakahashi.Ichiro@jica.go.jp](mailto:Nakahashi.Ichiro@jica.go.jp), Isogai.Mayumi2@jica.go.jp

10. その他

(1) 日本からミャンマーまでの移動時

2013年12月、本部からの出張者が本邦から当国まで移動中の航空機内（VN ハノイ経由）で、座席上部の棚に保管して置いたバッグ（無施錠）から邦貨入り財布の抜き取り被害が発生しています。被害者は自身の座席の直上の棚にバッグを置いていましたが、空席があったため前方の席に移動し、飛行中に居眠りをしていて被害には全く気が付かなかったとの事です。移動中は現金・貴重品必ず身に着けて持ち、手荷物は施錠して自身の座席の直上の棚か前方の棚（許可

が出る場合には床に)置いて目配りを怠らないようにご注意ください。

(2) ヤンゴン国際空港到着時

1) 入国審査

公用旅券所持者は「Diplomat」カウンターに並んでください。入国審査後、預入手荷物の受取りをし、税関通過(申告書提出)となります。なお、空港内の両替所で 100USD 程度を現地通貨へ両替しておかれると便利です。(空港のレートはそれほど悪くありません。)

2) 到着時の空港でのピックアップと市内への移動について

到着ロビーに送迎看板を持ったドライバーまたはボランティア事業担当者が待機しています。空港からは事務所が用意した車両でホテルへ移動します(約 1 時間)。夜間便にて到着の場合、現地の事情に精通していないことを考慮し、緊急時を除いて翌朝までホテルから外出しないことをお勧めします。

(2) 到着日翌日以降

JICA ミャンマー事務所、在ミャンマー日本国大使館、ネピドーにある関係省庁への表敬訪問や各種オリエンテーションおよびミャンマー語現地訓練を実施します。別途、赴任オリエンテーション日程表をお渡ししますが、直前の日程・内容変更の可能性がある事もご承知おきください。なお、表敬訪問時の服装は下記の正装としてください。

(男性)ジャケット、襟付きシャツ、ネクタイ、スラックス、革靴

(女性)ブラウス、ひざ下寸スカート、革靴

(3) 住居について

配属先からの住居提供がある場合には、原則、そちらに入居いただきます。しかし配属先からの提供が困難な場合や、提供された住居に安全等の問題があると事務所が判断したような場合には、ボランティア自らが住居の選定を行い、安全確認等の手続きを経たうえで、規定の範囲内で住居費の支給を受けることができます。

住居を探す場合、日本のアパートのような集合住宅への居住が一般的となります。

また当地では、住居の最低契約期間は一般的に 6 か月もしくは 1 年以上となります。それ以下の期間の居住は家主との交渉次第となりますが、短期ボランティアや任地によっては流通物件の状況によってホテル滞在となる可能性がある事もご承知置きください。

住居契約をされた場合は、契約書等必要書類を所定の申請書に添付して事務所に申請し、認定額された家賃額が住居費として支給されます。

申請方法等については赴任時オリエンテーションで説明します。

(4) 服装等

基本的には他の東南アジア諸国と同様、一年を通して暑いです。過ごしやすい服装を用意してください。最近ミャンマーでは Dengue 熱が流行しており、防蚊対策の為、長袖・長ズボン(ロングスカート)が適しています。また、山間部や高原を訪れるときは、夜間気温が下がるため、長袖の衣類を用意してください(現地購入も可能)。

職場での服装は男性、女性ともに、下はロンジーと呼ばれる巻き布風の民族服にサンダルを着用している人が多いです。もちろんワイシャツ(女性はブラウス等)にスラックス(女性はスカート)などの着用も一般的です。短パンやTシャツは職場で着用できません。特に女性は、パゴダなど宗教的な建造物を見学する際は、露出度の多い服装は厳禁とされており、ロンジーを着用することを求められることがありますので、注意してください。

パゴダなど宗教的な建造物を見学する際には履物を脱ぐ必要があります(靴下含む)。サンダルやスリッパのような脱ぎやすい履物を用意することをお勧めします(現地購入も可能)。しかしながら、動物咬傷や整備されていない道で怪我をする危険性もありますので、通常は靴下(短いスニーカーソックスはお勧めできません)、シューズなどしっかりとした履物を使用してください。

(参考)雨季には、スコールのような激しい雨が降ることが多いです。屋外での活動・移動が多くなる方は、傘(日よけとしても利用可)以外に雨合羽も用意すると便利です。

・参考情報入手先

外務省海外安全	http://www.anzen.mofa.go.jp/
在ミャンマー日本国大使館	http://www.mm.emb-japan.go.jp/profile/japanese/index.htm
日本郵便	http://www.post.japanpost.jp/int/index.html

・ JICA ミャンマー事務所住所

JICA 事務所(JICA Myanmar Office)
#701, 7th Floor, Sakura Tower, No.339,
Bogyoke Aung San Road,
Kyauktada Township, Yangon, MYANMER
(Tel: +95-1-255473~6)

以上