

2025年9月1日
JICA ナミビア支所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ナミビア共和国



※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
6. 交通事情について
7. 医療事情について
8. 蚊帳およびマラリア予防薬について
9. 任国での運転について
10. 問い合わせ先
11. 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、以下を持参すること。

- ・ スーツ等の正装(公式行事や表敬訪問時に着用)
- ・ 生活に必要な数日分の衣服、日用品等
- ・ 常備薬、体温計
- ・ クレジットカード
- ・ 国際協力共済会 会員ハンドブック(冊子もしくはデータ)
- ・ 公用旅券、合意書等のスキャンデータもしくはコピー
- ・ 個人情報を書き留めたメモ(旅券番号、本籍地、クレジットカード番号、カード紛失時連絡先、合意書の締結日、隊員番号、その他)

公用旅券は、査証(ビザ)の内容についても必ず自身で確認し、首下げパスポートケースなどを利用し、他の貴重品とは分けて持ち歩ける工夫をしてくること。

貴重品を分けて携行するポーチやキーチェーンといった安全対策グッズは、当国では販売店舗が限られ、日本と比較して高額になるものもあるため、適宜、持参することを推奨する。

過去に南アフリカの空港でトランジットをした際に、スーツケースなどの預け荷物が開錠され、貴重品が盗難に遭うケースが報告されているため、貴重品やパソコン・デジカメ等の高額機器については手荷物で持ち込むことが望ましい。

変換プラグについて、ナミビア(及び南ア)は Type M(日本では B3L)と呼ばれる珍しい丸型 3 ピンで、日本では入手困難なため、着任後に当面使用するものを支所にて貸し出す。なお、Type C(丸型 2 ピン)が利用できる場合もある。

預け荷物や手荷物の個数・重量制限については、航空券を手配した旅行会社に問い合わせるか、航空会社のウェブサイトを確認すること。

生活用品・電化製品は、メーカー等を問わなければ、ほとんどのものが市販されているが、全て輸入品のため価格は高めである。

食料品や調理に必要な器具は、首都や主要都市であれば生活に困ることはない品揃えであるが、地方の小さな町では販売されているものは少なく、週末等に近隣の都市で購入が必要な場合もある。首都では、オーストラリア米、カリフォルニア米、中華米などに加え、醤油・豆腐・わさびなどが入手可能。みりん・味噌も時々入手できる。衣料品はメーカー等を問わなければ一般的なものは入手可能。しかし、日本人にあうサイズの下着やスラックス等の入手は困難なこともある。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

コロナ禍以降、日本郵便はナミビア宛て国際郵便の取扱いを中止しており、確実に荷物等を郵送できるサービスは DHL のみとなっている。(2025 年 9 月時点)

ヤマト運輸ではナミビアへの国際宅急便の取り扱いについてホームページに記載があるが、実際に日本から荷物を送ったものの、ヤマト運輸の様式によるインボイス(内容証明書)では通関手続きができず受け取ることのできなかつたケースが発生している。

また、荷物の内容によっては、関税等の支払いが発生する。

(2) 通関情報について

タバコ(400 本まで)、葉巻タバコ(50 本まで)、刻みタバコ(250 グラムまで)、ワイン(2 リットルまで)、その他アルコール製品(1 リットルまで)、香水(50 ミリリットルまで)、化粧品(250 ミリリットルまで)、贈答品(1,250 ナミビアドル相当まで)は持ち込みに制限があるので、注意。なお、違法ドラッグ、武器、動物・植物(許可を得ている場合はこの限りではありません)、乳製品、肉類、偽造通貨、ギャンブル機器、ポルノ雑誌類等は持ち込みが禁止されている。入国時に税関職員の指示により荷物検査が行われることもある。

3. 通信状況について

(1) パソコン

一般にパソコンが普及しており、当地でもパソコンは購入可能であるが、機種・メーカーなどの選択肢が限られている。

(2) 携帯電話

一般に携帯電話(スマートフォン)は普及しており購入可能である。(APPLE、SAMSUNG、HUAWEI、OPPO など)

隊員のほとんどは日本からSIMフリーのスマートフォン(Apple や Android)を持参し利用している。プリペイドSIM(電話回線)であれば購入後すぐに通話が可能。

●通信会社はプリペイド、長期契約共に次の2社である。

- ① MTC(<https://www.mtc.com.na/>) ② Telecom(<https://telecom.na/>)

(3) インターネット

インターネット通信は、都市部では LTE または3G 回線が利用可能。地方においても3G(もしくは2G)にて概ね利用できる。インターネットの利用方法は、携帯電話の回線やモバイル Wi-Fi を利用する事が多いが、自宅に回線を引く事も可能。任地によって利用できないサービスもあるため、任地での通信状況を確認後、各自で利用可能なサービスを選択する。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

申告せずに持ち込み可能な現金の額は 100,000 ナミビアドル(約 83 万円相当、2024 年 12 月為替レート)。

(2) 両替状況

外貨の両替は空港内もしくは市内のショッピングセンターなどにある両替所で可能。一部の両替所では日本円からナミビアドルへの両替も可能。ナミビア国内で南アフリカランドは同額で使えるが、ナミビア国外(南アフリカを含む)ではナミビアドルは使えず、また両替も出来ない。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

長期隊員は赴任後、早期に銀行口座(ナミビアドル)を開設し、現地生活費の支給を受ける。銀行口座開設後は銀行のデビットカードが利用できるようになるため、生活費としては現金の持参は不要。

赴任当初に現金で支払うものとしては、住居の敷金(~6.5 万円程度)が必要な場合がある。

高額な電化製品等の購入希望がある場合は、日本のクレジットカード使用や必要額を持参すること。なお、開設した銀行口座への本邦からの送金は可能だが、持参した現金(円)での預金は出来ずナミビアドルに両替してから預金することとなる。(2025 年 3 月時点)

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)

ナミビアは、政治的に安定しているが、新型コロナウイルス感染拡大による経済活動の停滞、上昇を続けるインフレ率、高い失業率を背景に、経済格差が深刻化しており、これに伴う治安情勢の悪化が指摘されている。一般犯罪の窃盗、スリ、車上荒らし、ATM での強盗、家宅侵入盗等が急増しており、在留邦人、JICA 関係者や邦人旅行者の被害報告もあり、十分注意が必要である。併せてクレジットカードのスキミング被害も報告されている。

外務省のナミビア危険情報レベルは、2024 年 2 月に全地域レベル1となり、先に記載した通り一般犯罪は増加傾向にあり、銃器やナイフ等を用いた犯罪も発生しているため、対処を間違えると命の危険が有ることを認識する必要がある。併せて、詐欺等の非暴力事案も発生しているため、十分な注意が必要である。

現在、JICA 関係者は首都ウイントフックおよび西部ウォルスベイでの徒歩移動は終日禁止されており、他の地域でも徒歩移動は6時から 18 時のみ可としている。

また、施錠ができない施設での宿泊(テント、グランピング含む)は禁止。

6. 交通事情について

車優先の社会で、町中の交差点には信号機(ロボット)があるが、歩行者信号は壊れていることが多いため、道路横断時は注意が必要。

公共交通機関はあまり発達しておらず、地方都市を結ぶ航空便は便数が少ないなどの制限がある。陸路移動は都市間を結ぶ乗合タクシーやシャトル(バン)、長距離バス等があるが、目的地に希望通りの時間で到達することは困難である。都市間移動については、6時から18時のみ可能。移動手段としては、乗合タクシー等の利用は禁止していないが、十分に注意して利用すること。

道路状況は、幹線道路は舗装されており良好だが、幹線道路を外れると未舗装道路が多い。都市間の幹線道路では、無理な追い越しなどによる交通死亡事故が多いので、車両や運転手の状況確認やバス会社の選択など利用者も注意が必要。乗車する際は、後部座席であってもシートベルトを必ず着用すること。

7. 医療事情について

ナミビアは、国立中央病院が第3次医療施設の機能(脳、心疾患等に対応)を有し、地方では公立病院(District Hospital)や公立診療所(Clinic, Health Centre)が存在する。しかしながら、これら公的機関では、医療設備や技術も限定的なため、私立病院(Private Hospital)や私立診療所(Private Practice)での受診を推奨する。



医師の数は少なく、公立病院でも慢性的な医師不足で地域医療は厳しい状況にある。首都や一部の地方主要都市では、富裕層及び外国人居住者等を対象とした海外資本の私立病院が、比較的高度な医療(CTスキャンや集中治療室の完備)を提供している。しかし、脳神経、心疾患治療等の検査や治療に関しては人材、医療器材共に限界があり、南アの病院への移送・受診が必要となることがある。

歯科については、出来る限り出発前に本邦で治療を済ませることを推奨する。

24時間救急対応の総合病院や専門医の診療所もあるが、緊急の場合を除き、余裕を持って受診することが必要。また、これら私立病院での診療経費は高額なことが多いため、ある程度の現金またはクレジットカードを準備しておく必要がある。(受診後、共済会への給付申請が可能)

● 予防接種について

- ・腸チフスワクチン : ナミビア国内の在庫が不安定なため、赴任前に日本で接種することを推奨。
- ・B型肝炎ワクチン : 初回接種日から換算して6~12ヶ月くらいの期間に3回目の接種を行う。

その他

- ・狂犬病 : 動物咬傷発生時に JICA 顧問医の指示に従い追加接種。
- ・破傷風 : 接種歴により、派遣後に任国等で追加接種。
また、動物咬傷や外傷発生時に JICA 顧問医の指示に従い必要に応じて追加接種。
- ・黄熱病 : 黄熱病の予防接種は、当国の医療機関・薬局にて接種可能。
任国外旅行の際、黄熱ワクチン接種証明書(通称 Yellow Card)が無いと出入国ができない国がある。旅行の計画時は、事前に下記のサイトでワクチン接種の必要性を必ず確認。出張で接種が必要な場合を除き、接種費用は補助の対象外。

(参考: 厚生労働省 FORTH <http://www.forth.go.jp/useful/yellowfever.html#top>)

● 持参するとよい医薬品等

常備薬等、自身で必要と思うもの。

8. 蚊帳およびマラリア予防薬について

ナミビアのマラリアは熱帯熱マラリアで、右図の赤い部分に見られ、その発生数は、近隣の流行国と比べると少ないが、特に11月から6月頃に患者が多発する傾向がある。

任地により治療薬や予防薬、検査キットを配布するが、この地域に居住する場合は、網戸の設置や蚊帳の利用等の防蚊対策を加えた方がよい。

また、この地域に出かける場合は、防蚊対策を徹底すること。また、予防薬の内服を推奨する。



● ナミビア国内で入手可能な予防薬:

- ①ドキシサイクリン
- ②アトバコン+プログアニール合剤(商品名マラロン、マラニル)

なお、私費旅行等でマラリア流行地へ行く場合、予防薬服用にかかる費用は自己負担。

9. 任国での運転について

当国では隊員へのバイク貸与は行っておらず、隊員の単車及び車両の運転は不可。

10. 問い合わせ先

質問は、以下のナミビア支所代表アドレス宛にメールで問い合わせること。メールの件名に、隊次および氏名を明記すること。

※問い合わせは派遣前訓練開始後にすること(長期隊員)。

※活動や生活に関わる内容以外の質問は控えること。

ナミビア支所代表アドレス: nm_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

JICA ナミビア支所ホームページ <https://www.jica.go.jp/namibia/index.html>

外務省海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

以上