

2021年8月17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（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. 赴任時の携行荷物について

### 赴任時に必ず持参するもの

- ・ 公用旅券とパスポートケース
- ・ 査証や労働許可証関連書類(訓練終了後に申請し、赴任前に入手予定)
- ・ PCR検査陰性証明書(2021年8月現在:検査から入国まで **72時間以内のPCR検査結果**)
- ・ 隊員ハンドブック
- ・ 共済会新総合ハンドブック
- ・ JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書
- ・ JICA 支給のピンバッチ
- ・ 活動に必要な書籍等の日本でしか購入できないもの
- ・ 公式行事や表敬訪問時に着用するスーツ等の正装
- ・ ヘルス&メディカルレコード、常備薬、体温計
- ・ マスク(自身に合ったもの。ただし、種類は限られているが任地でも購入可能。)

生活用品・電化製品は、メーカーや品質を問わなければ、ほとんどのものが市販されている。しかし、全て輸入品のため価格は高めである。食料品は首都であればかなりの品揃えがある。主要都市でも、生活に困らない程度の品揃えである。しかし、地方の小さな町では、販売されているものは少なく、週末等を利用して近隣の都市へ出向き、購入する必要がある。安価なレストランやコンビニなどは少なく自炊が基本。自炊に必要な一通りの調理器具は当地で調達可能。首都では、オーストラリア米、カリフォルニア米、中華米など比較的良質な米に加え、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。衣料品は品質を問わなければ一般的なものは入手可能。しかし、良質で日本人のサイズに合う下着／スラックス類の入手は困難である。雨季用に折りたたみ傘があれば便利(当地には良質・安価なものはない)。

過去に南アフリカの空港トランジットの際に、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。そのため、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、スーツケースを簡単に開けられないように工夫するなどの注意が必要。

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

日本から国際郵便小包等を利用する際に経由地等で荷物が開封され、貴重品が盗まれる可能性があるため、電子機器等を入れない事。当国の港に直接到着する船便の利用も可能だが、航空便よりも日数がかかるため推奨しない。

赴任前に荷物を事務所に送付する場合は、宛先を次のように記載すること。なお、郵便小包を日本から送る場合は時間を要するため、すぐに活動等で使用するものに関しては、手荷物として持参したほうが良い。ナミビア国内の郵便事情は良好で、配属先までの郵便配達もしくは私書箱宛になる。

事務所住所(郵便物は私書箱宛てです。):

宛先: c/o JICA NAMIBIA OFFICE (Volunteer NAME)

住所: Private Bag 12047, Ausspannplatz, Windhoek, NAMIBIA

電話: +264 61301236 FAX: +26461301215

DHL、FedExなどの宅配業者(直接配送)を利用する場合:

宛先: c/o JICA NAMIBIA OFFICE (Volunteer NAME)

住所: 17 Liliencron Street, Eros, Windhoek, NAMIBIA

電話: +264 61301236

## (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、注意して下さい。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、ギャンプル機器、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事がある。

## 3. 通信状況について

### (1) パソコンの普及状況

首都や主要都市ではパソコンが普及しており、インターネットを利用できるカフェやホテルなどもある。当地でもパソコンは購入可能であるが、機種・メーカーなど選択肢が限られている。(DELLや台湾メーカーのもので英語配列キーボード)

### (2) 携帯電話の普及状況

首都や主要都市では携帯電話(スマートフォン)は普及しており、インターネットを利用できるカフェやホテルなどもある。当地でも携帯電話(スマートフォン)は購入可能である。(APPLE、SAMSUNG、HUAWEI、OPPOなど)

インターネット通信は、都市部ではLTEまたは3G回線が利用可能で、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、携帯電話の回線を利用する事が多いが、自宅に回線を引く事も可能。支払方法は長期契約かプリペイドとなるが、契約の無いプリペイドが便利。任地の通信状況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。

隊員の多くは日本からSIMフリーのスマートフォン(AppleやAndroid)を持参し、当地で利用している。プリペイドSIM(電話回線)であれば購入後すぐに通話可能。購入を検討する際はSIMカードが2枚入る機種が便利。

●通信会社はプリペイド、長期契約共に次の2社である。

- ① Telecom(<http://www.telecom.na/>) 通信品質(スピード)は低い、電波のカバー範囲が広い(地方部も広くカバーしている。)
- ② MTC(<http://www.mtc.com.na/>) 都市部の通信スピードは高いが、Telecomと比較すると、地方部の電波のカバー範囲が狭い。

#### 4. 現金の持ち込み等について

##### (1) 現金持込にかかる注意

現金の持ち込みは 100,000 ナミビアドル (約 75 万円、2021 年 8 月為替レート) とされている。トラベラーズチェックは近年の詐欺や不渡り問題で利用出来ない。隊員は着任後の赴任時オリエンテーション中に銀行口座 (ナミビアドル) を開設する。

##### (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で可能。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

長期隊員は赴任後すぐに現地生活費の支給があるため、移転料・支度料程度の金額、短期隊員は支度料と合わせ 30~40 万円程度の金額を持参すれば、任地での生活を整える上で心強い。

なお、乗り換え地の空港や到着時の両替所にて、当面の生活費として数万円程度の額の通貨をナミビアドル/南アフリカランドに両替されることをお勧めする。

#### 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、政治的に安定しており、比較的治安も良いとされているが、高い失業率や貧困等の社会・経済的な背景から、一般犯罪や性的暴力等が増加している。窃盗、スリ、車上荒らし、ATM での強盗等の一般犯罪が急増しており、在留邦人や邦人旅行者の被害報告もあり、十分注意が必要である。クレジットカードのスキミング被害も報告されている。

また、国境地帯では、窃盗、自動車盗難、麻薬、違法銃器所持等の犯罪が発生しており、ナミビア政府当局は、犯罪抑止のため隣国と協力しつつ合同での取締りを強化している。人々も友好的で一見安全そうに見えるために油断を招きやすい。アジア人はターゲットになり易いので、より注意する必要がある。日常の服装・所持品などにしても質素に(金持ちではないように)見えるよう心掛ける。

なお、一般犯罪に巻き込まれるリスクが高い時間帯 (18 時から翌 6 時まで) の徒歩による移動は禁止。詳しくは着任後のオリエンテーションにて説明する。

#### 6. 交通事情について

車優先の社会で、街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、道路を通行時は注意が必要。

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運航日、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のタクシーやシャトル(バン)、長距離バス等が利用できるが、目的地までを希望通りの時間で到達するのは困難である。都市間移動については、朝 6 時から夜 6 時のみ可能。

COVID19 感染拡大の影響下では、タクシーやシャトルバスの利用時は、三密にならないよう注意する。三密が避けられないと感じた場合は、複数座席を買い取り、密を避ける対応を行う。(公的業務での移動の際は、複数座席の購入分も公費負担可能。)長距離バスにおいては、感染予防対策が確認できた Intercape 社を利用する。

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。都市間の幹線道路は対面通行区間が多いため、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。 搭乗者は後部座席であってもシートベルトを必ず着用する。

## 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 District Hospital の他、クリニックやヘルスセンターが存在する。しかしながら、これら公立病院では、医療設備や技術も限定的で、医療サービスの質的問題があることから、日本人の受診には適切とは言えないため、私立病院や私立クリニックでの受診を勧める。



医師は、南アや欧州での留学経験者やナミビア大学の医学部卒であるが、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。地方では医師不足を補うために、看護師(正・准)が日常の診療を担当しているところが多くある。一方で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、技工士の技術が低い等の理由からお勧めできる歯科は限定的。出来る限り出発前に本邦で治療を済ませることをお勧めする。

24 時間救急対応の総合病院や専門医のクリニックなどがあるが、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であり立替払いとなるため、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。

### ●新型コロナウイルス感染について(2021 年 8 月時点)

ナミビアでは 2020 年 3 月 14 日に初の新型コロナウイルスの感染者が確認され、8 月 23 日に 1 日当たりの新規感染者は 316 名となりピーク(第 1 波)を迎えた後、全体的な新規感染者数は減少傾向となり、9 月 17 日には非常事態宣言が解除された。その後 2 ヶ月半新規感染者数は落ち着いた状況を継続したが、12 月に入り新規感染者が増加したことから、ナミビア政府は感染の第 2 波に直面していること発表し、措置を強化させた。年末年始には 1 日あたり平均 400 名程度(ピーク 680 名)の新規感染者が確認されていたが、1 月末より減少傾向が見られ、1 日 100~200 名程度となった。

2021 年 5 月後半よりデルタ株の感染拡大による第 3 波に直面し、6 月 24 日には 2,547 名の新規感染者数を記録し、入院が必要な中等症の患者も自宅療養となるなど、医療ひっ迫状況であった。8 月 17 日現在は、第 2 波収束後の状態まで感染状況は改善し、医療ひっ迫も見られない。

ナミビアで接種可能なワクチンは、シノファーム製とアストラゼネカ製のみ。ジョンソン & ジョンソン製が 8 月中に届くとの報道あり。

(ナミビア保健省発表)

● 予防接種について

- ・腸チフスワクチン : 到着後のオリエンテーション期間中に予防接種を行います。
- ・B 型肝炎ワクチン : 赴任後、2 回目の接種日から換算して 6～12 ヶ月くらいの期間に 3 回目の予防接種を行う。

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 : 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・薬局にて日本より安価で接種可能。黄熱ワクチンの有効期限は 1 回の接種で生涯有効。

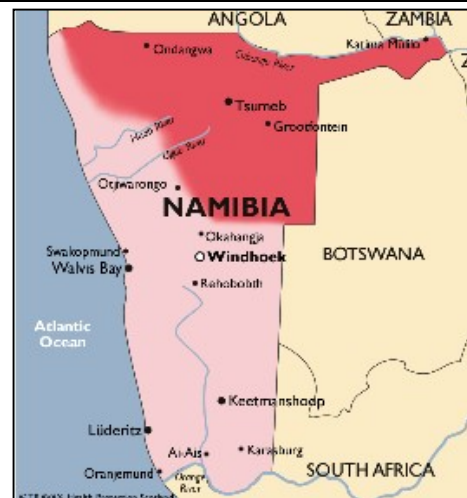
アフリカ周辺国への任国外旅行時、黄熱ワクチン接種証明書(通称 Yellow Card)が無いと入国許可が出ない、ナミビアへ再入国できない場合がある。 旅行の計画時は、事前に下記のサイトでワクチン接種の必要性を必ず確認。なお、出張で必要な場合を除き、接種費用は公費補助の対象外。ただし、コロナ禍においては任国外旅行・出張などの制度に制約があり、原則禁止。

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

## 8. 蚊帳について

当国はマラリア流行地域で、右図の赤い部分に見られる。(首都ウイントフックはマラリア流行地域ではない。) 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。雨期になると多くの蚊が発生するため、特に北部では蚊帳の使用を勧めている。現地での購入も可能だが、自己負担での購入となる。

任地がマラリア流行地域(地図の赤い地域)であり、かつ予防薬服用を希望される方は、以下のとおり赴任前マラリア予防薬購入費が補助対象になる。ご自分の任地が流行地域か不明な場合は、任国ボランティア調整員へ確認する。赴任後も継続して予防薬を服用される場合は、自身で購入していただいたものをナミビア事務所から費用補助する。



● 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)

● 赴任前に購入希望時の補助対象費用:

- ・診察料+処方薬代+税金
- ・31 日以上の長期派遣者の赴任前本邦購入分は、1 ヶ月分までを費用補助対象
- ・赴任後は、原則派遣国にて購入した薬剤を費用補助対象とする。

- 赴任前購入費申請書送付先:(申請書は以下に問い合わせ)  
〒100-0004  
東京都千代田区大手町 1-4-1 竹橋合同ビル 7F  
独立行政法人国際協力機構青年海外協力隊事務局  
海外業務第一・二課 派遣手続き担当宛

- 問い合わせ窓口:expertvolunteerkenko@jica.go.jp

なお、私費旅行等でマラリア流行地へ行く場合、予防薬服用される方の費用は自費である。

## 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. お問い合わせ

当国での活動に関する質問は、以下の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。

ボランティア調整員メールアドレス : 大井 VC [Ohi.Toshiak@jica.go.jp](mailto:Ohi.Toshiak@jica.go.jp)

: 武藤 VC [Muto.Isao2@jica.go.jp](mailto:Muto.Isao2@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>

(隊員の活動状況も掲載されています。)

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

以上