

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (長期隊員用)

## ネパール連邦民主共和国



※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

### (1) 赴任時に必ず持参するもの

- ① 公用旅券、航空券（E チケット）、現金
- ② JICA 隊員ハンドブック
- ③ JICA 隊員派遣に関する合意書
- ④ 表敬訪問、公式行事の際に着用する正装

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

赴任時の荷物の別送には、アナカン、EMS、国際宅急便（DHL 他）などを利用してください。内容物、量にもよりますが EMS は通常 1 週間程度で届くため事務所では EMS をお勧めしています。船便を利用すると大幅な延着（2～3 ヶ月以上）や荷物が紛失するケースもありますので、できるだけ避けた方が無難です。

アナカン利用における保管料、手数料は自己負担となります。アナカンの受け取りには着後 2～3 週間ほどかかるので、すぐに必要な身の回り品（医療品など）はアナカンには入れず、携行してください。エアウェイビル（Air Way Bill）とアナカンリスト（Packing List 英文）は必ず赴任時に持参すると共に、数量等を正確に記入してください。これらの書類に不備があると、引き取り時のチェックに支障をきたし、引き取れない場合もあります。

なお、アナカン（別送品）の送付については免税輸入期間がネパール入国日から 6 ヶ月となっています。もしこの期間を過ぎてアナカン等を受領すると一般課税扱いとなり税金がかかりますのでご注意ください。

#### 郵便荷物や EMS の送付先：

自分の名前（英語表記） C/O JICA Nepal Office, P.O. Box 450, Kathmandu, Nepal

#### アナカンや国際宅急便等（特に空港止めとなる荷物送付）の送付先：

JICA Nepal Office

National Life Insurance Building 3<sup>rd</sup> floor, Lazimpat, Kathmandu, Nepal

TEL:+977-1-4425636 FAX:+977-1-4425658

※備考欄には、受取人氏名を英語で記入願います。

### (2) 通関情報について

#### 携行する荷物について

カメラ、ビデオカメラ、パソコンはそれぞれ一人一台のみ無税で通関できます。その他の電気製品や高額品は直接持参すると入国時に税関でトラブルとなるケースが多いので、ご注意ください。

免税で持ち込み可能な酒類はウイスキーやワイン等 1ℓまたはビール 12 缶、タバコは 200 本または葉巻 50 本となります。

### EMS など郵便荷物の取り扱いに係る注意

ネパールでは、相当価額 US\$100 以上の荷物を郵便で送ることは原則禁止されていますので、送付しないようにしてください（家族や友人等にも周知してください）。ただし、相当価額 US\$100 未満の荷物については郵送が可能ですが、税金を支払わないと引き取ることができません。税額は明細書上の記載価額に税率（食料品 25%、衣類 25%、靴 40%、電化製品 45%、内容物により若干の差があります）を乗じた額です。左記のとおり、電化製品については、引き取り時に高額の税金が課せられるため、赴任に合わせて荷物を送る際や、任期中家族等に依頼して荷物を送ってもらう際には、なるべく含めないことをお勧めします。

※荷物の送付については、様々な方法があります。当事務所で把握している情報には限りがありますので、詳細は使用する航空会社や宅急便会社等にお尋ね下さい。

## 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）

○PC は現地で購入が可能ですが、日本語ソフトウェアの入手は不可能であるため、日本よりノート型 PC を持参されることをお勧めします。

○首都及び主要な地方都市（現在隊員が派遣されている地域の大部分）ではワイヤレス及び ADSL 等でインターネットに接続が可能です。

○インターネットカフェは首都及びポカラには多数ありますが、それ以外の都市では少なく、首都でも日本語入力ができるパソコンがあるインターネットカフェは限られています。

○現在、隊員連絡所では、インターネットの使用が可能です。使用方法等については、赴任後ドミトリー委員会よりオリエンテーションがあります。

○ネット状況に関しては、日本に比べると環境は良くありませんが、ネットメール等の確認は十分に可能です（ファイルや画像等の取り込みには若干の時間を要します）。また、インターネットは主に以下の会社が利用されています。

Nepal Telecom

<https://www.ntc.net.np/>

World Link

<https://worldlink.com.np/>

Ncell

<https://www.ncell.axiata.com/>

Vianet

<https://www.vianet.com.np/>

## (2) 携帯電話の普及状況

天候、回線の混み具合により左右されることもありますが、隊員が派遣されているほぼ全ての地域で固定電話および携帯電話での通話が可能です。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

○現在ネパール国立銀行の方針により、ネパール国内で TC の使用ができません。したがって US ドルか日本円の現金を持参ください。

○外国人は入国後 6 ヶ月を経過するまで、国内航空券購入に US ドルの現金が必要です。とくに地方隊員は緊急な首都上京等の可能性を踏まえ、ドルの現金を最低 500 ドル程度持参することをお勧めします。

○ネパール到着後に US ドルとネパールルピーの銀行口座を開設し、現地生活費はドル口座に振り込まれます。口座開設手数料は不要です。

### (2) 両替状況

銀行や両替所で、両替可能。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任後 1 ヶ月で住居が決定し、3 か月分の家賃前納を想定すると、赴任時に用意することが望ましい金額は 25~35 万円です。内訳は家賃前払い 5~15 万円、生活用品購入費 10 万円、初回現地生活費が支給されるまで（約 1 か月）の食費 5 万円、その他予備費 5 万円程度です。

## 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）

○ネパールは政治的に不安定な面があり、政党やさまざまな民族、政治グループ間の主導権争いに伴うバンダ（＝ゼネラルストライキ）やブロックード（＝道路封鎖）等も起こることがあります。また、爆弾事件も発生しています。

○学生運動のデモ等の抗議行動に伴い市内の交通等が混乱することがあります。

○一般犯罪で凶悪なものは比較的少数ですが、スリや強盗、ひったくり等の犯罪は増加傾向にあり、特に夜間や観光地、空港等注意してください。

○大麻の所持吸引は違法ですので、絶対にかかわらないでください。

※上記の治安情勢を受けて、皆さんには安全確保のための各種措置に従っていただく必要があります（一部地域への移動等に制限があります）。詳細は到着後のオリエンテーションでご説明します。

## 6. 交通事情について

○日本と同じ左側通行。首都では、交通事情及び（自分勝手な運転、急増するバイクなど）マナーが極めて悪く交通安全にも注意が必要です。

○地方部の移動の際、急峻な山道が多く崖への転落等が発生しています。長時間にわたる移動の際は信頼できるバス会社を選び、車両の状態を確認する必要があります。

す。

○隊員による車及びバイク等モーターを利用する車両の運転は認められていません。自転車も業務・生活上必要と判断された場合に限り許可しており、それ以外は使用できません。

## 7. 医療事情について

### (1) 疾病について

経口感染する急性感染性胃腸炎(コレラ、細菌性赤痢、アメーバ赤痢、ジアルジア症、腸チフスなど)、大気汚染による呼吸器疾患、虫刺され(ダニ・ノミ・南京虫・毛虫・蚊・ヒル・アリ)による皮膚科疾患などが多くみられます。その他、ウイルス性肝炎、破傷風、結核などにも注意する必要があります。また狂犬病は毎年死亡者が多数出ており、十分な注意が必要です。花粉症も季節や地域によってみられます。

インドの国境に近いタライ地方では、マラリア、日本脳炎、カラアザール、フィラリア症、デング熱も流行しています。最近はカトマンズ近郊でもデング熱が確認されていますので防蚊対策は重要です。また、山中ではヒルやコブラなどの毒ヘビも生息しています。

### (2) 予防接種について

JICA「予防接種のご案内」等を参考に、必要な予防接種を日本で行った上でネパールに赴任されることを強くお勧めします。ただし、腸チフスの予防接種ワクチンに関しましては、赴任時オリエンテーション中にワクチン接種をアレンジする予定です。そのほか、ネパール国内では希望時に希望するワクチンの接種ができるとは限らず、適切にワクチンが保管されている病院は一部の医療施設に限られています。

また過去の接種歴を正確に記録し、ネパール赴任時は予防接種記録表を持参してください。

### (3) 注意事項等

ネパール国内では日本と同じ水準の医療は望めません。体調で気になるところがある場合は、必ず日本で受診・治療を行ってから赴任してください。

薬品は主にインド製のものが流通していますが、日本と比較すると選択肢が少なく、同じ名前であっても1錠中の有効成分含有量が多いものもありますので、飲み慣れた薬を持参することをお勧めします。

持病がある場合は、必ず治療薬を持参してください。また、英語の成分名と容量の控えをお持ちください。定期的な検査や受診が必要であれば、主治医に英文紹介状を作成してもらい持参してください。

歯科については、気になるところは必ず完治させて赴任してください。また、親しらずがある方は、赴任前に日本の歯科医で健診してもらうことをお勧めします。

眼鏡とコンタクトレンズは日本からの携行をお勧めします。衛生用品に関しては、メーカーや質を問わなければ、たいていのものはカトマンズで調達可能です。(主にインド製品が流通)湿布、座薬は流通していません。また防蚊対策として虫除けは蚊取り線香、コンセン

ト使用の液体タイプが調達可能ですが、品質の観点からも虫除けスプレーや、ダニ除け、かゆみ止め等は日本からの持参をお勧めします。

## 8. 蚊帳について

近年では、カトマンズ近郊でもデング熱の症例がみられるため、蚊帳の利用が推奨されており、持参することをお勧めします。

## 9. 任国での運転について

当国では、隊員の運転を原則不可としています。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のネパール事務所代表アドレス宛にメールでお問い合わせください。その際、隊次・氏名は必ず記載ください。

※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。

ネパール事務所代表アドレス : np\_oso\_rep@jica.go.jp

## 11. その他

○電力供給給について、現在は地方部を除き安定供給に取り組んでいますが、地域によっては長時間の停電もあります。万が一に備え懐中電灯を手元に備えておくことをお勧めします。

○政治・民族問題等でバンダ（＝ゼネラルストライキ）やブロッケード（＝道路封鎖）が発生した場合、長期にガソリンやガスが欠乏し、日常生活や活動に支障をきたすことがあります。

以上