2025 年 4 月 1 日
JICA ネパール事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項
（長期隊員用）

ネパール

※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．お問合わせ

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、以下を持参ください。

①JICA 海外協力隊ハンドブック
②表敬訪問、公式行事の際に着用する正装
③クレジットカード
④国際協力共済会ハンドブック
⑤Health＆Medical Record、医薬品（常備薬、治療薬）

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 ヵ月以上）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りますと、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 3rd 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。

私的利用のためのドローンの持ち込みは厳しく制限されています。

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）

〇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。

〇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。

〇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。

〇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

〇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。

〇外国人は入国後 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。

〇ネパール到着後に 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

赴任時に用意することが望ましい金額は 20 万円ほどです。内訳は生活用品購入費 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）

〇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）やブロッケード（＝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。

〇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。

〇一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。特に、コロナの影響により、失業率が高くなっていることから、都市部での犯罪が増加しています。

〇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

〇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。

〇地方部の移動の際、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。

〇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）ネパールでかかりやすい疾患など

〇急性胃腸炎：細菌性、ウイルス性、寄生虫性の下痢、（腸チフス、アメーバー赤痢、ノロウイルス、ジアルジア症など）、飲食物に関連した感染症に注意が必要です。水道水は大腸菌で汚染されていますので、煮沸や浄水器を使用してください。

〇蚊が媒介する疾患（デング熱、日本脳炎など）に罹る可能性があるため、蚊に刺されない防蚊対策が重要です。マラリアはタライ平野などのインド国境に滞在する場合には感染のリスクがありますが、出発前のマラリア予防薬内服は推奨していません。

〇狂犬病：毎年死者が多数出ており、十分な注意が必要です。

〇Covid-19、インフルエンザ、風邪：基本的な感染予防（マスクの着用、手洗いの徹底、人混みを避ける）を継続して行うことが大切です。

〇大気汚染：カトマンズ盆地、タライ平野は大気汚染がひどい地域です。呼吸器疾患を防ぐため、マスクなどによる対策が必要です。

〇花粉症：ヒマラヤスギなどの花粉が2月から5月頃に舞います。日本でスギ花粉症などがある方は、使い慣れた薬剤や物品を持参してください。

（2）予防接種について

〇「予防接種のご案内」を参考に、必要な予防接種を受けた上で赴任してください。

〇腸チフス：流行地のため、腸チフスワクチンは派遣前に日本で接種することを推奨します。赴任後に接種を希望される方は、首都での案内は可能です。

〇麻しん（はしか）：感染力が強いため、麻しんワクチンを未接種で罹患歴がない方、1回のみ接種し罹患歴のない方、接種回数や罹患歴を確認できない方は派遣前の接種を強く推奨します。

※ワクチン流通が不安定な場合、希望時に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。現地で追加接種が必要なものについても入荷状況によって接種時期がずれることもあります。接種可能なワクチンは、できる限り日本で接種することを推奨します。接種歴はHealth＆Medical Recordに記録し、赴任時必ず持参してください。

（3）医薬品、その他

〇体温計：日本製を持参することを推奨します（ボタン電池は入手困難）。

〇解熱鎮痛剤：アセトアミノフェン系のものを持参することを推奨します。ネパールの薬局でも入手は可能です。

〇総合感冒薬（アセトアミノフェン系）、整腸剤、胃薬、湿布、目薬、清涼感を伴うかゆみ止めは入手困難ですので必要に応じて持参してください。

〇酔い止め薬：山道、悪路が多いため、車酔いしやすい人は使い慣れたものを持参してください。

〇パルスオキシメーター：酸素飽和度は標高により変わり、モニタリングもできるので、持

参を推奨しています。
〇歯科は日本と同レベルの治療は望めません。赴任前に歯科検診を受け、気になるところは完治させてから赴任してください（親知らずなども要相談）。歯間ブラシ、デンタルフロスは種類が少ないので、必要な場合は使い慣れたものを持参してください。
〇眼鏡、コンタクトレンズは日本から持参することを推奨します。埃が多く、コンタクトレンズが使用できない場合もあるため、眼鏡との併用を検討してください。
〇防蚊対策：虫よけ剤、蚊取り線香、コンセント使用の液体タイプは調達可能です。 ディート（DEET）成分が入った虫よけ剤は低濃度（10%程度）のクリームタイプしかありません。日本製のDEET濃度が高いもの、イカリジン配合（ネパールで入手不可）の持参を推奨します（ミストタイプ）。
〇既往症：医師から処方された内服薬や軟膏の治療を継続する場合は必ず十分な量を持参し、処方薬の調達方法等を事前に確認するようにしてください。日本の主治医が記載した英文の診断書（紹介状）を持参することを推奨します（主治医との連絡方法も要確認）。日本と同様の薬剤を入手することは困難な場合が多いです。

８．　蚊帳について

（１）蚊帳の要否、現地での購入可能か否か
近年、国内全域で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います。現地で蚊帳の購入は可能です。

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

〇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。
〇政治・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