2025 年 4 月 1 日
JICA パラオ事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

パラオ共和国

※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
（１）　本邦、国際免許証の携行の要否
（２）　現地運転免許の取得手続き
（３）　車両の購入・輸送について

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。

＜隊員ハンドブック＞

着任時のオリエンテーションで使用しますので、別送荷物ではなく持参してください。

＜表敬訪問用服装＞

日本大使館やパラオ政府機関への表敬訪問用に、Ｙ シャツ、ブラウス、長ズボン、スカート等を持参してください。ジャケットやネクタイ・革靴は不要です。また、パラオではアイランドフォーマルも正装となりますので、アロハシャツの着用も可能です。

＜眼鏡、コンタクトレンズおよびその付属品＞

パラオでの入手は困難ですので、必要なものは予備を含めて日本から持参してください。

＜医薬品＞

パラオ国内の病院で、基本的な診療と医薬品の処方は可能ですが、日本で常用している薬がある場合は各自持参してください。

＜その他＞

ホームステイが予定されている隊員の方は、ホストファミリーへのお土産を持参することをお勧めします。

２．　別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

日本から別送で荷物を送る方法としては、国際郵便（航空便、船便）あるいは DHL 等の国際宅配便会社の利用があります。なお、現在、国際郵便での送付は 2 週間～1 か月半程度、船便は 3 か月～4 か月程度を要している模様です。一方、国際宅配便会社は、概ね 1～2 週間程度を要している模様です。このため、早期の受領が必要な物品を送る場合は計画的な送付が必要です。また、送付ができない物品もありますので、業者に十分確認の上ご準備いただくようお願いします。

また 2025 年 3 月時点で、ユナイテッド航空利用時の 2 つ目の受託手荷物（預入荷物）手数料は 4,000 円（23 kg以下）、3 つ目は 20,000 円（23 kg以下）となっていますので、荷物の個数や重量によっては飛行機の預入荷物にした方が安い場合もあります。なお、赴任時の航空便はユナイテッド航空以外の場合もありますので、詳しくは航空会社に確認してください。

〈参考情報〉

国際郵便（航空便）　19,800 円（20 kg）／　（船便）　10,600 円（20kg）

※料金やサービスは変更になる可能性がありますので、ご自身で確認の上検討ください。

日本から荷物を送る場合、送付先は以下に記載の住所とし、**受取人の名前を必ず明記**して送付してください。

郵便局から送る場合の送付先
To:（受取人の名前）
c/o JICA Palau Office, P.O.Box 6047, Koror, Republic of Palau 96940
Tel.（+680）488-5373, Fax.（+680）488-3656

郵便局以外から送る場合の送付先
To:（受取人の名前）
c/o JICA Palau Office, George Ngirarsaol Commercial Building, Koror, Republic of Palau
Tel.（+680）488-5373, Fax.（+680）488-3656

（２）通関情報について
国際宅配便会社を利用する場合、通関手数料として受取時に$3.00、ポート手数料$19.53が必要となるケースがあります。また、郵便局、国際宅配便会社に関わらず、1 回の輸送物の合計が$1,000 を超える場合、10%の税金と手数料$5 が徴収される可能性があります。

３．　通信状況について

（１）パソコンの普及状況
パラオでもパソコンは購入可能ですが、メーカーや種類が限られていることや、価格も割高であるため、日本から持参することをお勧めします。同様に、パソコンの周辺機器についても、必要なものは日本から持参することをお勧めします。
インターネットプロバイダーは、現在 2 社にて、それぞれ月契約とプリペイドカードサービスがあります。無料で Wi-Fi が利用できるカフェや、ホットスポット（Wi-Fi 接続ポイント）のあるレストラン等もあります。電波が不安定なため、インターネット接続が切断されることも珍しくありませんが、安定時には動画の視聴も可能です。
家庭用としては、利用データ無制限の使い放題プランから、従量制、時間制のプランも用意されており、ニーズに合わせて選ぶことができます。隊員の配属先やホームステイ先でも、インターネット環境が整備されているところが増えてきています。

（２）携帯電話の普及状況
携帯電話は広く普及しパラオ人のほとんどがスマホを使用しています。一部、バベルダオブ島や離島では携帯電話の電波の届かない地域があります。
パラオ事務所では、隊員に緊急連絡用として携帯電話と SIM カードを貸与しています。日本で使用中の携帯電話は、SIM ロックを解除していれば事務所から貸与する SIM カードをそのまま使用することができます。事務所から携帯電話の貸与を受けず、個人のスマホを緊急連絡用の携帯電話として使用することもできます。

４．　現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意
パラオ国内で使用されている通貨は米ドルです。海外からの 1 万米ドル相当以上の持込については、グアムでのトランジットおよびパラオでの入国時に申告する必要があります。

（２）両替状況

日本国内で円から米ドル（現金）に換金して持参することをお勧めします。パラオ国内でのクレジットカード利用は可能ですが、場所によって 4～5%（Amex の場合 12%）の手数料が発生します（なお、Amex カードは利用できない店舗が多いのでお勧めしません）。

着任後 3 週間程度で銀行口座を開設できますので、日本から持参した現金の預け入れが可能となります。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について

着任当初の約 2 週間はオリエンテーションと現地語学訓練を行います。この期間はホテルに滞在し、宿泊料はパラオ事務所が支払いますが、食費は自己負担となります。また、銀行口座開設次第、各四半期末までの現地生活費（通常 2～3 か月分）を支給します。

ホームステイとなる隊員は、赴任直後に必要な経費は食費と身の回りの物を整える程度です。

アパートを契約する隊員の方は、住居契約の際に約 1,000 米ドル程度の保証金（退去時に返却）が必要となります。また、住居決定後に生活道具を揃える必要がありますが、パラオの多くの物件には必要最低限の家具・電化製品が備え付けられています。

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）

パラオは殺人等の凶悪犯罪が少なく、比較的治安が良いとされていますが、空き巣、窃盗、傷害、車上荒らし等の一般犯罪はしばしば発生しています。特に、夜間の裏道の歩行などは注意が必要です。

６．　交通事情について

パラオには、バスや電車等の公共交通機関がありません。コロールは生活圏が狭いため、隊員は徒歩で移動し、必要に応じてタクシーを利用しています。離島へは、州政府による定期船（ステートボート）が運行されています。また、各省庁は専用のスピードボートを所有しており、隊員の離島出張時などにも使用されています。

コロールからマルキョクへの首都移転に伴い、バベルダオブ島の周回道路が整備され、バベルダオブ島のいずれの州からも車で最大 1 時間半程度でコロールに来ることが可能となりました。

タクシーは、コロール市街地を中心に走っていますが、コロナの影響により観光客がいなくなった 2020 年 3 月以降、その数は極端に減っています。タクシーにはメーターがなく、事前の交渉が必要です。2024 年 12 月現在コロール島内の移動で 5 米ドル程度、コロール島内からマラカル島、アラカベサン島まで 10～15 米ドル程度です。流しのタクシーはいないため、電話で自宅まで呼ぶか、ホテルのフロントやレストランで依頼する必要があります。コロール市内ではパラオホテルやスランゲルズスーパーマーケット前にタクシーが停まっていますが、観光客と見られると割高の料金を請求されるので注意が必要です。

７．　医療事情について

- 全般的に医療は脆弱です。パラオには、受診できる医療機関はありますが、日本の様には設備が整っていません。MRI と CT はありますが、故障で使用できないこともあり、

稼働状況は不安定です。また、日本のような精度の高いものではないため、確定診断がつけられず、治療が開始できないことも多いです。専門医も少なく、日本では助かる命も助からない場合や、後遺症を残してしまうこともあります。そのため、病気や怪我をしないような自己管理が重要です。

- 持病のある方は、日本の主治医から英文の診断書を持参されることをお勧めします。もし、未申告の病気やけががある方は、必ず赴任前に JICA 健康管理室へ報告してください。
- 継続して内服する必要のある方は、ある程度の薬は調達できますが、外国製のため量が多かったり新薬の流通がなかったりと、全く同じ成分の薬が調達できないこともあります。パラオで内服が途切れてしまうことの無いよう、主治医と調達方法について相談してください。
- マラリアはないと言われていますがデング熱があり、年によって大流行することがあります。虫刺され後に皮膚炎を発症するケースも多いため防蚊対策、虫刺され対策が必要です。
- 犬が非常に多いため、咬傷には注意する必要があります。咬まれた場合は、破傷風のワクチン接種が必要になる場合があります（同ワクチンはパラオで接種可能）。一方で、パラオには狂犬病がないため国内に狂犬病ワクチンはありません。それでも不安や心配で赴任前に暴露前狂犬病ワクチン接種を希望する方は、接種料を JICA に申請することができます（交通費対象外、接種料金上限あり）。任国外旅行で大洋州以外の途上国に行く予定をしている方は、赴任前の接種をお勧めします。
- 腸チフスの流行はありませんが、流行国からの出稼ぎ労働者が多いため、ワクチン接種が推奨されています。腸チフスの発生は少なくワクチンの流通がないため、本邦で接種してくることを推奨しています。
- 2022 年 1 月に初めて新型コロナウィルスの市中感染が発生しました。その後も小流行がたまに見られます。マスクや消毒用アルコール等は入手可能ですので、引き続き状況に応じた感染予防対策を実施してください。
- 新型コロナウィルス感染症で症状が強い場合は、抗ウイルス薬治療を受けられます。コロナワクチンは外国籍でも接種可能ですが、在庫がないこともしばしばです。
- 年間を通して、上気道感染症（感冒やインフルエンザ等）はたびたび流行しています。

８．　蚊帳について

パラオでは、時期によってデング熱が流行します。ほとんどの住居には網戸が設置されていますが、ホームステイ先によっては網戸がないところもあります。網戸だけでは心配な方は蚊帳の使用をお勧めします。蚊帳はパラオでの調達は困難ですので、必要な方は日本から持参してください。

蚊帳の使用に関わらず、虫よけスプレー、蚊取り線香、殺虫剤等を使用した防蚊対策は必要ですが、それらの防蚊グッズはパラオで入手可能です。

９．　任国での運転について

JICA 海外協力隊員の運転は、4 輪、2 輪車両共に禁止されています。

１０．　お問合わせ

パラオでの活動や生活に関する質問は、以下の JICA パラオ事務所共有アドレス宛にメールでお問い合せください。

※長期隊員の方は、お問い合せは派遣前訓練が開始してから行ってください。

パラオ事務所代表アドレス　: pa_oso_rep@jica.go.jp

１１．　その他

＜入国・通関手続き＞

成田空港出発時やパラオ入国審査時に帰りの航空券提示を求められた際は、JICA から事前に手交するパラオ国国務省からの受入確認レターを提示し、JICA 海外協力隊員として長期滞在する旨を伝えてください。成田空港出発時には、チェックインカウンター等においてパラオ入国に問題がないか確認するため時間を要することもありますので、早めにチェックインされることをお勧めします。

＜電子タバコの取扱禁止＞

パラオではタバコ規正法により電子タバコの取り扱いが禁止されています。パラオへの電子タバコの持込みや使用･所持は禁止されており､違反した場合は罰則が課せられます。

＜現地での服装等＞

政府機関オフィスでも比較的カジュアルな服装であることが多いですが、サンダル、ショートパンツの着用は禁止されています。政府機関主催のパーティーなどでは、服装はアイランドフォーマルとされることが多く、男性はアロハシャツとスラックス・パンツ、女性はワンピース、ブラウス＋スカート・パンツなどで対応できます。アロハシャツ、ワンピースなどのアイランドフォーマルは現地で購入または仕立てが可能です。

なお､強い日差しに対する対策が必要ですので､薄手の長袖シャツ（日焼け防止）､帽子、サングラス等必要なものを準備してください。長袖シャツはデング熱を媒介する蚊を避けるためや冷房対策としても有効です。一方、強い日差し対策として日焼け止めを利用される方もおられると思いますが、パラオではサンゴ礁に有害な成分を含む日焼止め製品の持ち込みが禁止されていますので、日本から持ち込む場合は、留意が必要です。詳細は以下をご確認ください。

https://www.palau.emb-japan.go.jp/itpr_ja/b_000265.html

また、パラオでは天候が非常に変わりやすいため突然の雨に対する対策として、折りたたみ傘、雨合羽、バックパックカバー等を持ち歩くと良いと思われます。

＜電気＞

電源は 110～120Ｖ、60Hz、コンセントの形はアメリカ式で日本とほぼ同じです。一般的に、日本製品はそのまま使える場合が多いですが、製品によっては変圧器（トランス）

が必要な場合もあります。また、停電復旧時に規定以上の電圧がかかり故障してしまう場合もありますので、持参品の耐用電圧にはご注意ください。

＜日本食＞
　食料品について、日本の調味料（みそ、しょうゆ、ソース、マヨネーズ）、納豆、餃子等の冷凍食品、乾麺（ラーメン、うどん）等、主な日本食は入手できます。ただ、価格が日本と比べ割高であったり、消費期限が切れていたりする場合もあります。また、日本食を提供するレストランも多くあります。

＜語学学習資料＞
　パラオ人同士の会話はパラオ語で行われることが多いですが、ほとんどの隊員活動は英語を使用します。配属先でのコミュニケーションやレポート提出に備えて学習資料を持参すること、継続して学習することをお勧めします。

以上