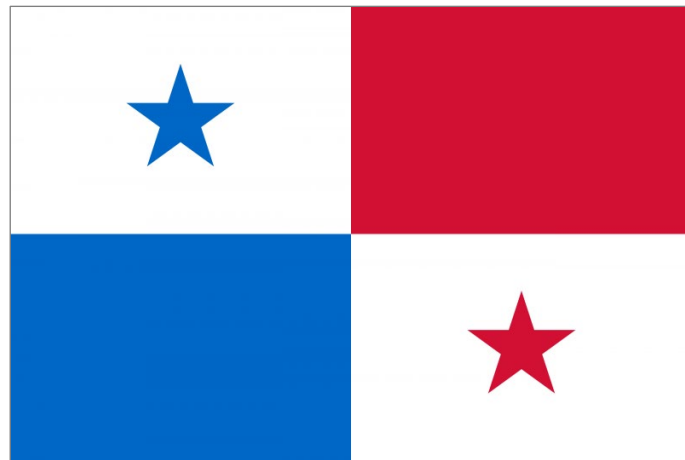


JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

パナマ



※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。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

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。

- 当面の生活費（米ドル現金）：金額については、4-（3）参照。
- 日本の運転免許証：銀行口座開設の際に提示するため。運転免許証を持っていない場合は、マイナンバーカード等。
- クレジットカード：傷病等により医療機関を受診した際、支払いが高額になる可能性があるため。
- **SIM** フリーのスマートフォン：滞在中は緊急連絡手段として携帯電話の所持が必須、緊急連絡網には WhatsApp（SNS）を使用するため、使い慣れたスマートフォンを持参する。スマートフォンを持っていない場合は、貸与も可能。
- 正装（スーツ等）：大使館表敬を行う際に着用。
- 共済会被保険者証：キャッシュレス・メディカルサービスの利用に備え、赴任前に国際協力共済会へ被保険者証の発行を依頼し、持参する。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- 船便：一般的に到着までに3ヶ月以上かかる。
- 航空便：2週間から1ヶ月程度かかる。EMS や FEDEX、DHL が利用可能。
送付先は以下の JICA 事務所宛とすること。アナカンによる国際機関関係者の身の回り品は免税による輸入が可能であるが、免税手続きを含む通関に約2~4週間かかり、その間倉庫保管料、通関手数料、輸送料（パナマ国内）等が発生する。郵送荷物については、大きさに関わらず一つの荷物についてUS\$0.25の引取金がかかる。

郵便物宛先

JICA (Agencia de Cooperación Internacional del Japón)

JOCV 受取人氏名（ローマ字）、隊次（数字）

Apartado 0832-00900
Marbella Office Plaza, Piso 8, Oficina 8A
Av. Aquilino de La Guardia
Panamá, República de PANAMÁ

当国では郵便物宅配サービスはなく、すべて郵便局留置である。Apartado は郵便局の私書箱を意味するので、宛先に必ず上記 Apartado の番号を記載する必要がある（この記載がないと郵便物は届かない）。このため、赴任後の郵便物も JICA 事務所気付で送付するか、または個人（特に地方の場合）で私書箱を開設する必要がある。

(2) 通関情報について

- 入国時の携行荷物について、通関時にスーツケースや段ボール箱を開けられることがある。特に段ボールは途中盗難のリスクが高くなる。
- 食料品への規制、特に生もの（米や果物）については厳しく制限されているため、通関時荷物を開けられ没収される可能性がある。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- パソコンの普及度はかなり高いが、日本語バージョンのPCやソフトは現地では購入不可。日本語環境で使用する場合は日本から持参することを勧める。パナマで購入可能なPCは、メーカーや仕様にもよるが安価なものでは\$500程度から入手可能（OSのみ、オフィス等ソフト抜きの価格）。
- 米国大手メーカーはサービス体制が確立しているものもあるが、修理技術については日本の水準と異なる場合が多く、修理完了までに多くの日数を要するケースが多い。
- インターネットの普及度は高く、月額US\$40~100程度でさまざまな契約が可能。パナマでの主なプロバイダはTigoもしくはCable & Wirelessである。ただし、会社によっては回線設置工事、利用まで2~3日かかる。パナマ市・地方都市にはインターネットカフェあり。Wifiのあるカフェ等も多い。

(2) 携帯電話の普及状況

- スマートフォンが普及しており、日本と比較すると割高だがiPhoneや主に中国・韓国メーカーのものが購入可能（SIMフリー）。Cable & Wireless社の+ (Más) Móvil、Tigo等が携帯電話サービスを提供している。地域によって受信の感度に若干の違いがあるが、どの会社もサービス内容はほぼ同等である。通常はプリペイドカード（tarjeta SIM prepago: US\$3~15）を購入し利用する。
- インスタントメッセージはWhatsAppの普及率が高く、全ボランティアに一斉送信する緊急連絡には電子メールの他、WhatsAppを使用している。
- 日本で使われているスマホ契約は、パナマではカバーされていないケースが多いため、赴任前に番号維持のサービスに切り替えるボランティアが多い。

4. 現金の持ち込みについて

(1) 現金持込にかかる注意

- US\$10,000を超える場合は別途申告が必要であり、かつ高額な現金は空港からの移動中に強盗等の犯罪に遭遇するリスクが増大することから、注意を要する。
- 銀行口座を開設する際、US\$10,000を超える現金を一括で預金できない場合がある。本邦の銀行からの送金手続きは、送金時に経由銀行等でも手数料が引かれる。

(2) 両替状況

- 日本円を換金できる場所はあるが、推奨できないため、USD に換金して持参すること。なお、当地の通貨は Balboa だが、US\$1.00=B/.1.00 と固定であり、紙幣はドル札のみ流通している（一部コインのみ Balboa がある）。
- 偽札被害防止のため、日常的に使用・流通している紙幣は US\$20 以下であり、一般の個人商店では US\$50・US\$100 札は受け付けない。取り扱い可能な店でも、必ず身分証明書またはパスポートの提示を求められる。
- パナマ着任後に現地銀行口座を開設し、持参した現金（USD）を預け入れ出来るため、日本からの持ち込みは当面使用する分の少額紙幣を用意すれば十分である（大部分は US\$50 または \$100 紙幣でも問題はない）。
- T/C はほとんど使われていない。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

- 現地語学研修中（3 週間）や任地に赴任する際の日常生活用品購入のため、現金 US\$1,000～2,000 程度を持参することを勧める。うち、現地語学訓練中、ホームステイ先への食費として US\$300 程度の支払いが必要。
- 集合住宅（アパート）あるいは一軒家への入居が想定される場合は、契約・入居の際に初回月家賃及び家賃 1 ヶ月分に当たる保証金を支払う必要があるため、追加で持参する必要がある。契約・入居後、JICA 事務所への住居費認定申請により、家賃の支給手続きは速やかに行われるが、保証金については契約終了時に物件に損害等問題がなければ返金されることから、JICA 事務所からの支給はない。
- 現地銀行口座を開設（後述の「11.その他 (1) 銀行口座開設とカード利用について」参照）した後、事務所から初回四半期分現地生活費を各口座に支払う。

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）

- (1) 中南米地域の中では、パナマは治安が比較的安定した国と言えるが、世界的な運輸・交通・流通の拠点でもあり多数の外国人が滞在・通過すること、麻薬流通・取引に端を発する殺人事件等、犯罪率が増加傾向にあることから、相応の対策は必要である。なお、コロナ禍による経済状況の悪化に伴って、治安は悪化傾向にある。
- (2) 夜間の外出、特に徒歩での外出は犯罪に巻き込まれる可能性が高いため、十分注意した行動が必要。一般タクシー（黄色）は、運転手も絡んだ犯罪が発生する可能性が高いため、UBER の利用を推奨している。
- (3) 夜間（19 時～翌 5 時）の都市間長距離移動は禁止。

6. 交通事情について

都市部における自動車の普及率は高く、近年、1 日 3 回（朝・昼・晩）の渋滞激化がバス・タクシー等公共交通機関の運行に大きな影響を与えている。尚、パナマ市では、地下鉄メトロ 1 号線、

2号線が市内の主要な地域、施設を高頻度、効率的に結んでいる。

- 交通事故による死亡者数は、対人口比で日本の約3倍にのぼっており、事故発生率が極めて高いと言える。交通事故の主な原因は、交通ルール無視、スピード違反等である。

7. 医療事情について

1) 医療機関・医薬品について

- 首都の私立病院は医療設備が整っており、医師の技術も比較的高いが、公立病院や地方においては、専門医が不在であったり医療の質が劣っていたりする。そのため、JICA 関係者の受診は原則首都の私立病院としている。他方、地方都市においても医療・検査設備の整った新しい私立クリニックが開設されてきており、傷病によっては任地最寄りの地方都市クリニックでも対応が可能。
- 医薬品は入手可能なものが多いが、流通は不安定であり、本邦に比べ高額である。風邪薬や頭痛薬など、一般的なものを除いては医師の処方箋が必要となる。マスクを含め、一般的な感染症対策物品や医療用物品は各地の薬局で購入可能である。

2) 気候、衛生状態について

- パナマ市内では水道水を直接飲用できるが、体調が万全ではないときや心配な場合はミネラルウォーターの飲用を勧めている。特に地方では、断水後の水質には注意が必要である。
- オフィスやレストラン、ショッピングモール、長距離バスの車内は冷房が強いため、夏服に加えて長袖の衣類が必要となる。
- 高地を除き、1年を通して気温は30度前後、特に雨季は湿度が80~90%となり、体力を消耗しやすい。使い慣れた日差し対策用品（帽子・日焼け止め・サングラス等）の持参を勧める。

3) 予防接種について

- ワクチン流通は保健省によって厳しく管理されているため、派遣前に推奨されるワクチンの基礎接種を終えることを強く勧める（狂犬病、A型/B型肝炎、腸チフスなど）。
- パナマ入国にあたり、黄熱病予防接種は義務ではない（イエローカードの所持が必須ではない）が、国内にも感染地域があり、渡航先によっては出入国の際にイエローカードの提示を求められることがある。また、ここ数年、隣国コロンビアを含む南米で黄熱患者が急増していることから、赴任前の予防接種を強く推奨する。

8. 防蚊・防虫対策について

- 蚊を媒介主とするデング熱やマラリアのほか、シャーガス病の発生も地方を中心に報告されているため、常に防蚊・防虫対策が必要となる。また、チトラと呼ばれるブヨに似た虫や、ガラパタというダニによるアレルギーなどが多いため、日ごろから肌の露出を少なくするなど、意識的に防虫対策をおこなう必要がある。蚊帳、蚊取り線香、各種防蚊スプレーは現地でも購入可能である。

9. 任国での運転について

単車、四輪車の運転は認めていない。また自転車も特に都市部においては大きな危険を伴うため現状利用を認めていない。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の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。

※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。

パナマ事務所代表アドレス: pm_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) 銀行口座開設とカード利用について

- 本邦より海外手当が四半期毎に送金されるため、着任直後に現地銀行口座を開設する。開設には、パナマ事務所発行の証明書、パスポート、及び写真付きの身分証明書：日本語表記の運転免許証またはマイナンバーカード提示で手続きを行っているため、運転免許証を持参のこと。開設時には最低 US\$50 の現金を預け入れる必要がある。
- 現地に邦銀はない。
- 口座開設時にデビットカード機能または VISA クレジット機能（選択可）を備えたキャッシュカードも発行申請する。スーパーやレストランでは、買い物・食事等もこのキャッシュ（デビット）カードで支払い可能。
- 現地で開設した銀行口座のネットバンキング（初回ログインには別途電話での申し込みが必要）により、国内での送金や各種公共料金の支払い、携帯電話の料金チャージも可能。携帯電話用アプリもあり、国際送金以外の各種手続き・サービスがアプリで行える。
- 携帯電話の銀行アプリから携帯電話番号を利用した送金サービスが普及している。

以上