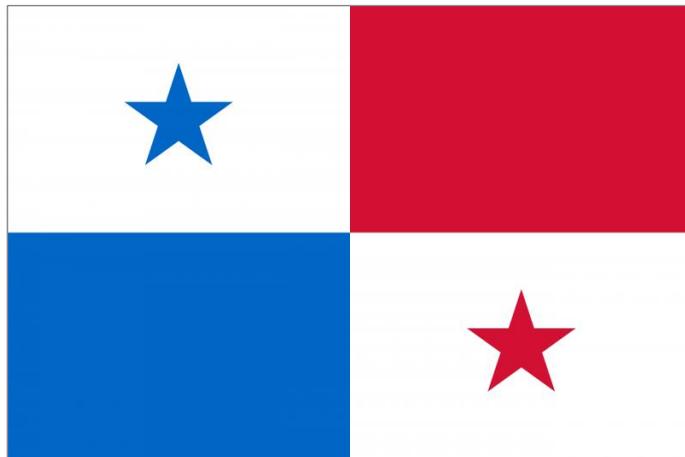


# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## 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、以下をご持参ください。

・防寒用の長袖の衣類：オフィスやレストラン、ショッピングモール、長距離バス車内は冷房が強いので、夏服に加えて、防寒用の長袖の衣類が必要。

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

- 船便: 現在利用不可。
- 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 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）

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

- 入国時の携行荷物の通関時にスーツケースを開けられることは滅多にないが、段ボール箱については開けられることもあるとともに、途中盗難のリスクも高くなる。
- 食料品への規制が厳しく、特に生もの（米や果物）については、厳しく制限されているので持ってこない方がよい。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

- パソコン普及度はかなり高いが、日本語バージョンの PC、ソフトは現地では購入不可。
- 価格は日本とあまり変わらない。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。

- 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 40~100 ドル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。
- パナマで購入可能な PC はメーカー、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)。

## (2) 携帯電話の普及状況

- スマートフォンは普及している。現在、Cable & Wireless 社の+(Más) Móvil、Tigo 等が携帯電話サービスを提供している。どれもほぼ同等のサービスで、地域によって受信の感度に若干の違いがある程度。通常はプリペイドカード (tarjeta SIM prepago: US\$3~US\$15) を購入する。日本と比較すると割高だが、スマートフォンは iPhone や主に中国・韓国メーカーのものが家電量販店などで購入可能 (SIM フリー)。
- インスタントメッセージは WhatsApp の普及率が高い。
- 関係者へは、緊急連絡用として事務所より公用携帯電話 (プリペイドカード式スマートフォン) を貸与している。全ボランティアに一齐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。
- 当事務所から携帯電話貸与を行うが、持参の私用スマートフォンに事務所貸与 SIM を挿入して利用される隊員の方も多し。隊員の方が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、パナマに赴任される方が多い。

## 4. 現金の持ち込みについて

### (1) 現金持込にかかる注意

- 現金の持ち込みについて 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

- 日本円の換金ができない。なお、当地の通貨は Balboa だが、US\$1.00 = B/1.00 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、日常使用・流通している紙幣は、US\$20 以下である。US\$50・US\$100 札は通常、一般の商店では受け付けない。受け付ける店では、必ず身分証明書またはパスポートを提示しなければならない。

- パナマ着任後にすぐ現地銀行口座を開設し、持参した現金も預け入れ出来るため、日本からの持ち込みは当座使用の少額紙幣を用意すれば、残り大部分を US\$50 - US\$100 紙幣で持参いただいても問題はない。
- 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現金 US\$300 程度の支払いが必要。
- 集合住宅（アパート）あるいは一軒家などに居住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、この分も追加持参用意する必要がある。契約・入居後、JICA 事務所への住居費認定申請により、家賃の支給は速やかに手続きするが、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がされるものでもあり、JICA 事務所からの支給はないことをご理解ご了承願う。
- 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）した後に、事務所から初回四半期分現地生活費の口座振込を行っている。

## 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）

- (1) 中南米地域の中では比較的安定した地域と言えるが、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ため、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全体的に治安が悪化傾向にある。
- (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ので、十分注意した行動が必要。一般タクシー（黄色）は、運転手も絡んだ強盗が発生する可能性があるため、常時 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）の渋滞は激化しており、バス・タクシー等公共交通機関の運行に支障をきたしている。交通事故による死亡者数は、対人口比で日本の交通事故死亡者数の約 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。

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。

## 7. 医療事情について

首都の私立病院は設備が整っており、医療技術も他国と比較すると高いので、特に問題はない。医薬品は本邦に比べ高額なことが多いが入手は可能である。狂犬病汚染国だが、ワクチン流通は保健省によって制限されており接種はほぼ不可能であるため、派遣前の基礎接種完了をお勧め

する。

腸チフスの接種勸奨国だが、近年の流行はなくワクチンの流通は限られている為、希望者は派遣前の接種をお勧めする。

マスクを含め、コロナをはじめとする感染症対策物品や医療用物品は各種豊富に揃っている。医薬品購入については、風邪薬や頭痛薬など一般的なものを除いては、すべて医師の処方箋が必要となる。

## 8. 蚊帳について

蚊帳は現地で購入可能。蚊を媒介主とする熱帯病であるデング熱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、発生地域ではこの対策が必要となる。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、蚊帳をつけて眠ることを勧める。また肌の露出範囲を少なくし蚊取り線香を利用することも勧める。

## 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。また自転車の使用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ので、パナマ着任後すぐに現地にて各自の銀行口座を開設する（事務所スタッフが同行）。開設にはパナマ事務所発行の保証書、パスポート、及び写真付きの身分証明書（日本の運転免許証提示（日本語表記でも現状問題なし）にて手続きを行っている）が必要となるため、運転免許証を持参のこと。開設時には最低US\$50の現金預入れが必要である。
- 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である。
- 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（ネットバンキングのみ取り扱い）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。

(2) 健康面の留意事項

- パナマ市内では、水道水を直接飲用できるが、心配な方はミネラルウォーターの飲用を勧める。
- 高地を除き、1年を通して30度前後の気温と高湿度であるため体力を消耗しやすい。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけるとともに、十分な水分補給や直射日光対策（帽子・日焼け止め）等を心がける必要がある。
- 発熱の際は、アセトアミノフェン製剤（タイレノール tylenol など）を内服すること。日本で使用されるバファリン等のアスピリン系製剤は、デング熱など熱帯病の発症の際に解熱剤として使用すると、出血熱などになる可能性が高いので使用しないこと。

以上