

2025年11月3日
JICA パラグアイ事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

パラグアイ



※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
 - (1) 赴任時に必ず持参するもの
 - (2) その他
2. 別送荷物について
 - (1) 別送荷物・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) 固定電話、携帯電話の普及状況
4. 現金の持ち込み等について
 - (1) 現金持ち込みにかかる注意
 - (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、隊員ハンドブック及び海外安全対策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
 - (1) 医療事情
 - (2) 予防接種
 - (3) キャッシュレス・メディカルサービスの申込み
 - (4) その他
8. 防蚊対策について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ
 - (1) パラグアイ事務所メールアドレス
 - (2) 出発前準備についてお願い
11. その他
 - (1) パラグアイ入国に掛かる手続き
 - (2) パラグアイ受入体制
 - (3) 住居

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

※ 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。

- 本状
- 黄熱予防接種証明書（イエローカード）
- 大使館表敬用の服装
- 本籍地の情報（在留届等の書類の記入に必要）
- JICA 海外協力隊ハンドブック（着任オリエンテーション時に使用）
- 共済会新総合ハンドブック（着任オリエンテーション時に使用）
- ヘルス&メディカルレコード、常備薬、体温計、パルスオキシメーター（推奨）
- スペイン語学習資料（西和辞書、和西辞書、文法参考書等）
- 首かけパスポートケース
- SIM ロックが解除されたスマートフォン

(2) その他

- 荷物は可能な限り携行荷物とすることをお勧めします（別送荷物は税関手続きのための日数と費用が必要となります）。
- 携行荷物は段ボール箱を使用せず、スーツケースやバッグ類を使用してください。段ボール箱は空港でのセキュリティーチェックや通関の際にトラブルの原因となる場合があります。
- 生活用品や電気製品はパラグアイ国内でも入手可能です。パソコン等の電気製品を持参する場合は 240V まで対応可能な機種か変圧器を持参してください（パラグアイの電源は 220V、50 ヘルツ）。
- SIM ロックが解除されたスマートフォンを持参してください。着任後、当国内で使用可能なプリペイド SIM 購入をご案内します。携帯電話端末の持参が困難な場合は、赴任前にパラグアイ事務所担当調整員までご相談ください。
- 持参するクレジットカードの番号やカード紛失時の連絡先、在留届に入力する本籍住所、隊員番号等の情報は必要に応じて控えておいてください。（戸籍謄本等を持参する必要はありません）
- 年間を通して高温多湿であることから、衣類は夏服が中心となります。しかしながら、日によって寒暖の差が激しく、特に 5 月から 8 月にかけては気温が 0 度近くまで下がる日もあります。パラグアイ国内でも購入可能ですが、防寒具（ジャケットや寝袋）の持参をお勧めします。
- ある程度の日本食材はアスンシオン市及び日系移住地等で入手可能です（値段は日本より高い）。
- 日本食材を持参される場合、食品によっては没収される可能性があります。

2. 別送荷物について

(1) 別送荷物・郵送等の利用について

- 別送荷物の宛先は JICA パラグアイ事務所気付としてください。また、パラグアイ赴任中の郵便物（手紙等）についても、宛先は以下の JICA 事務所気付としてください。

氏名・隊次（必ず明記してください）（ローマ字）

C/O JICA PARAGUAY OFFICE
Av. MscI Lopez #3794, c/Cruz del Chaco,
CITICENTER 5to Piso,
Casilla de Correo No.1121 Código Postal 1808
Asunción, Paraguay
Tel: +595-21-608400, Fax: +595-21-608406

- EMS 便を利用した場合、通常 5 週間程度で到着しますが、3 か月以上を要する場合がありますので、ご注意ください。現在、パラグアイ宛の船便はありません。（2024 年 3 月 5 日現在差出不可）
- EMS 便以外に、DHL 社や Fedex 社（書類のみ扱っている）といった配送業者による郵送方法があります。

(2) 通関情報について

- 荷物を別送する際に発生する通関手数料は隊員の支払い（自己負担）となります（DHL 等は内容によって高額な通関手数料がかかります）。
- EMS 便、受領時に手数料等が発生する場合があります。
（※通関手数料や受領時の手数料等は、自己負担となります。）

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

- 当国では HP (WindowsOS)、Apple 等、大手メーカーの PC（輸入品）が販売されています。（参考価格：ノートブック型 800 米ドル～1,500 米ドル）。
- 当国には大小合わせて 7 社程度のプロバイダーが存在しています。
- 大手プロバイダーからは、Wifi ルーターを用いたインターネット接続のサービスが提供されています。
- 首都圏のコーヒーショップ、ショッピングセンターの中には、Wifi が利用できる店もあります。

(2) 固定電話、携帯電話の普及状況

- 固定電話よりも携帯電話の普及率が高く、所有率も高いです。
- 携帯電話会社が 3～4 社存在しています。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

米ドル現金を必ず持参してください

- トラベラーズチェックを受付けている金融機関はほとんどありません。ただし、現金を持参する際には保管等に十分に気を付けてください。

近年、偽札対策等のため、一般商店、両替店、銀行等において、以下に該当する米ドル紙幣の受け取りは拒否されます。**必ず新デザイン紙幣*をご用意ください。**

- 米ドル旧紙幣
- 破損している（破れている／ちぎれている等）
- 落書きやスタンプが押してある、汚れている等

※100 米ドル札の新デザイン紙幣は、青みが掛かった真中に 3-D セキュリティ・リボンが入ったものです。日本の金融機関では基本的に新デザイン紙幣のみが取り扱われています。

(2) 両替状況

- 首都及び地方都市には両替商があり、比較的容易に米ドル現金から現地通貨に両替が可能です。
- 首都や地方都市の主な店舗やレストランでは代表的なクレジットカード（VISA、MASTER、AMEX 等）の利用が可能です。ただし、カードが利用できる店舗でも、現金払いの方が安い場合があります。
- ATM でのクレジットカードによるキャッシングサービスも受けられます。1 回の引き出し限度額は 1,500,000 グアラニー又は 300 米ドルに設定されています。1 日の引き出し限度額や利用手数料・金利等については、各カード会社に確認してください。

<海外手当受取口座の開設>

パラグアイ到着後、現地の信用金庫（Financiera Paraguayo Japonesa）の口座新規開設にかかる手続きをしていただきます。詳しくは赴任後に案内します。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

望ましい持参金額： 約 2,000 米ドル以上

着任時に必要となる経費（現金）内訳：

- 任地への赴任後、1 カ月分から 2.5 カ月分の住居費（最大で 1,250 米ドル程度）を立替え払いしていただきます。生活費として、1 カ月分程度（約 750 米ドル）を用意してください。

※短期隊員の場合も米ドル現金を必ず持参してください。

5. 治安状況について

(JICAの安全対策については、JICA 海外協力隊ハンドブック及び海外安全対策ハンドブックを参照)

当国では、特に首都圏等の大都市及びブラジルとの国境に位置する地域にて、一般犯罪が多発しています。そのため、次のような防犯対策が日常的に求められます。

- 多額の現金・貴重品を持ち歩かない。
- バスに乗る際にはスリ・置き引き等に注意する。
- 歩きスマホをしない。
- 夜間の一人歩きはしない。
- 貴重品は鍵のかかるスーツケース等に保管する。
- 身分証明書と緊急連絡先を常に携帯する。
- 携帯電話のバッテリー及びデータ通信量に注意する。

ここ数年、北部5県（サンペドロ県、コンセプション県、アマンバイ県、カニンデジュ県、プレシデンテアジェス県）を中心にパラグアイ人民軍(Ejercito del Pueblo Paraguayo「EPP」)によるテロ事件が断続的に発生しています。

6. 交通事情について

パラグアイでは、車、バス、タクシーが主な移動手段ですが、交通事故死亡者数が年々増加しており、社会問題となっています。交通事情が日本と異なる点及び以下の点に留意し、交通事故に巻き込まれないよう細心の注意を払い行動してください。

<留意が必要なパラグアイの交通事情>

- 車両は右側通行（日本と反対）
- 運転マナーが悪く車優先主義。ウィンカーと逆方向に進行する車両も少なくない。
- 道路の陥没や信号・ガードレール・歩道の不備等が多い。
- 高速車と低速車・バイク等が混在して直行する。
- 無理な追い越しや、同一車線での2列走行が行われている。

<歩行上の注意事項>

- できるだけ車と対向する左側を歩く。
- 道路を横断するときは、車とバイクが優先であることを心掛け・注意して横断する。
- バイクによるひったくりや事故が多発しているため、歩行中は周囲に注意。

<自転車の注意事項>

- 自転車の貸与に関しては、都市部（アスンシオン市、エンカルナシオン市、シウダ・デル・エステ市）は使用を禁止しています。

7. 医療事情について

(1) 医療事情

首都のアスンシオン市内、エンカルナシオン市内、シウダ・デル・エステ市内の医療機関は、比較的医療事情も良く、緊急対応や専門医の受診ができますが、地方都市に行くほど医療の質が良くありません。傷病に罹患した場合は、早めに事務所担当者へ連絡するとともに、上記3都市の医療機関へ受診することを勧めています。

(2) 予防接種

入国に際して、1)A型肝炎、2)狂犬病、3)破傷風、4)黄熱、5)B型肝炎、の接種を勧めます。派遣までに時間がない場合は少なくとも1)、2)、3)、4)の接種に努めてください。パラグアイでは腸チフスワクチンの入手は困難な状況です。従って、渡航外来など医療機関に受診し、医師に相談のうえ接種を検討してください。

また、当国は黄熱に感染する危険のある国に定められており、黄熱予防接種が推奨されています。隣国ブラジルでの流行に伴い、近隣国を経由する出入国審査の際に、イエローカードの提示を要求されることがあります。パスポートと一緒に必ず携行してください。

(3) キャッシュレス・メディカルサービスの申し込み

本邦出発後から任国到着までの間の不測の事態に備えて、出発前に共済会のキャッシュレス・メディカルサービスの申し込みをしてください。キャッシュレス・メディカルサービスは本人が共済会代表メールアドレス宛に申請する必要があります。

出発前もしくは、パラグアイ到着後速やかに申請をお願いします。キャッシュレスサービスの詳細は「国際協力共済会会員ハンドブック」を参照してください。

(4) その他

- 日常の軽微な症状の緩和や医療機関を受診するまでの間に使用するものとして、常備医薬品は有効です。現地でもある程度の常備薬の購入は可能ですが、日本と同様の物が手に入るとは限りません。日常の使い慣れた家庭常備薬（風邪薬、消炎鎮痛剤、整腸剤、胃薬等）は持参することをお勧めします。
- 持病がある方は、赴任前に、現地での治療継続の要否や方法について、主治医と十分に相談しておいてください。治療中の方は英文の診断書をお持ちください。現地で日本と同じ薬品の入手が可能か、事前に健康管理室に問い合わせをしてください。
- 不燃布・不織布マスクは薬局で購入できます。必要な場合は持参してください。
- アルコール消毒液は現地で購入できます。
- 眼鏡やハードのコンタクトレンズは、破損時のためにスペアの持参をお勧めします。欧米製のソフトレンズは入手可能です。
- 生理用品等の衛生用品は、薬局やスーパーで購入できます。
- 体温計は必ず持参してください。
- 医療機関への訪問・受診の機会を最小限にするためにも、歯科治療は日本で済ませて下さい。

8. 防蚊対策について

デング熱やチクングニア熱など蚊が媒介する病気が流行しています。虫よけ剤はスーパーや薬局で購入できます。なお、蚊帳は首都などの都市で購入することも可能ですが、防虫剤処理の蚊帳は手に入りません。必要であれば日本からの持参をお勧めします。

9. 任国での運転について

活動上、私用を問わずバイクや自動車の利用はできません。

10. お問い合わせ

(1) パラグアイ事務所メールアドレス

任国での活動等に関する質問は、以下の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。

※既往症に関する医療情報等、個人情報を含む内容は、恐れ入りますが、まずは、本部・健康管理室担当者にご相談ください。

宛先:パラグアイ事務所代表アドレス pg_oso_rep@jica.go.jp
CC: 着任時業務担当 企画調査員高橋 Takahashi.Taro2@jica.go.jp

(2) 出発前準備についてのお願い（重要）

- 赴任時、ご自身の携帯電話を持参予定の方は、出発2週間前を目途に、携帯アプリ「WhatsApp」のダウンロード（DL）をお願いします。
（渡航時乗り継ぎトラブルが発生した際、WiFi環境があれば迅速・確実に連絡を取ることが可能となるため。）
- DL後、以下「仲間、高橋」2名の企画調査員（ボランティア事業）の連絡先を、新しいコンタクト先として電話番号にて登録をお願いします。（+595から登録）
登録後、テストのため上記2名それぞれにWhatsAppにてメッセージを送信してください。
- 同アプリを通しての連絡は、渡航の際の緊急時のみでお願いします。
- 日本出発前に、必ず渡航管理システムへの登録をお願いします。

(<https://tokokan.jica.go.jp>)【企画調査員（ボランティア事業）連絡先】

仲間企画調査員： +595-972-690107

高橋企画調査員： +595-972-690110

11. その他

(1) パラグアイ入国に掛かる手続き

2022年10月24日より、水際対策に係る措置としてこれまでパラグアイ入国時に必要とされていた、ワクチン接種証明書又は陰性証明書の提示が不要となりました。詳細は以下の通り。

※在パラグアイ日本国大使館 HP リンク：

https://www.py.emb-japan.go.jp/itpr_ja/exigenciassanitariasdeingresoalpais_20221024.html

- 1) 新型コロナウイルスワクチン接種証明書を所持していない入国者は、入国時に検査を受ける必要は無い。
- 2) 入国管理の目的で、新型コロナウイルスに対する予防接種状況に関する情報がESPII（国際的に重要な公衆衛生上の緊急事態）として求められるが、予防接種を受けていないことをもって、入国が拒否されることはない。

(2) パラグアイ受入体制

- 空港の到着ロビーで企画調査員(ボランティア事業)が出迎えます。空港より車両にて宿泊先ホテルまで移動していただき、チェックイン後、ホテルで現地の身分証明書や査証申請にかかる手続きを行います。

(3) 住居

- 赴任後の住居については、基本的に配属先関係者が手配し、JICA 事務所による安全確認が済んだ家にホームステイ、あるいはアパートでの居住となります。
- 住居費は配属先負担を原則としていますが、配属先が負担できない場合は JICA 事務所が負担します。
- 食費、水光熱費、インターネット代等は自己負担（現地生活費から支弁）となります。

以上