

2026年4月1日
JICA ペルー事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項 (長期／短期隊員用)

ペルー



※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) 生活用品情報
 - (3) 任地赴任に係る携行荷物の輸送について
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) 郵便事情について
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. 現金の持込等について
 - (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
 - (1) 日常生活において
 - (2) その他
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. その他

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

※海外協力隊ハンドブック（以下「ハンドブック」という）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。

【ハンドブック P21 抜粋】

手荷物として持参するもの

1. 公用旅券及びパスポートホルダー
 2. 航空券
 3. 外貨（該当者のみ）
 4. 予防接種証明書（該当者のみ）
 5. 受入確認書（該当者のみ）
 6. 緊急連絡先メモ
 7. 「出発案内」
 8. JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書(*)及び JICA 海外協力隊ハンドブック
(健康上条件付派遣該当者で承諾書を提出されている方は、本人控えを持参してください。)
 9. 受入国及び経由地の「JICA 安全対策措置」及び「安全対策マニュアル」(*)
 10. 任地での訪問先へ着用する上着・数日分の着替（預け入れ荷物が遅れて届いてしまう場合に備える)
 11. Health & Medical Record
 12. 赴任前留意事項に記載の物品
- (*)電子データでの持参も可とする。

【補足情報】

- 0 1. 公用旅券は貴重品とは別に、防犯用パスポートホルダー（首下げタイプ）を使い『身につけて』赴任してください。
- 0 3. 米ドルを持参してください。※4 現金の持ち込み等を参照
- 0 5. 赴任前に送付される登録申請文書（Solicitud de Adscripcion）を持参ください。
- 0 8. JICA 海外協力隊ハンドブックは冊子で持参してください。
- 1 0. ペルー着任後、日本国大使館等、関係機関表敬訪問が予定されています。ジャケット、ネクタイ、革靴、ブラウス等は必ず「携行」してください。
- 1 2-1. パソコン ※3. 通信状況（1）パソコンの普及状況を参照
- 1 2-2. SIM フリータイプの携帯電話機器（スマートフォン）を持参してください。
※3. 通信状況（2）携帯電話の普及状況を参照
- 1 2-3. 体温計（当地でも購入できますが、高額且つ性能は日本製と比べると悪いです）
- 1 2-4. 隊員番号は各種申請に、本籍地情報は在留届等に必要となります。

(2) 生活用品情報

※巻末「1 1. その他」に隊員からの意見「任国へ持参して「有益だったもの」「持参すべきもの」など」を記載しています。ご参考までに。

① 電化製品

都市部ではほとんどの電化製品の購入が可能です。リマ市内には日系の家電量販店もあります。なお、日本製や欧米諸国で製造されている製品は品質も高く割高となります。次項の通り日本とは電圧が異なりますので、携行荷物を考慮の上、日本から持参する物品等を検討してください。

② 変圧器

ペルーの電圧は220V、60ヘルツです。日本の電化製品には変圧器が必要となるものもあります（携帯電話やPC等マルチボルテージ対応（INPUT：100V-240V）機種はそのまま使用出来ます）。変圧器はリマ市内の日系の家電量販店等で入手可能です。

③ コンセントプラグ

ペルーではA、B、Cタイプがありますが、一般的にはA、C共用タイプのものが多く設置されています。各種アダプターは国内スーパーマーケット



や商店等で入手可能です。

④ 書籍

ペルーではスペイン語の専門書を取り扱う書店は多くはありません。活動に必要な書籍は持参する必要があります。

隊員活動に必要な専門書やスペイン語学習教材等は活動や生活を進めていくうえで重宝するため、必要に応じて持参することをお勧めします。

⑤ 衣類

ペルーは地形の変化に富んだ国であり、気候は地域によって様々です。一般的に夏季は11月から4月まで、冬季は5月から9月までと言われています。地域を大別すると以下の通りです。

➤ 砂漠が広がる沿岸部のコスタ（Costa）地域

太平洋から東に向けて標高500mまでの地点を指し、砂漠地域ですが海流の影響もあり、年間の平均気温は20℃前後、雨はほとんど降りませんが湿度が高く、冬季は霧が立ち込め曇天となる日が多くなります。

➤ アンデス山脈の標高2,500~3,500mのシエラ（Sierra）地域

一年中雪をかぶった山脈が連なり、標高が高いため気温は平均して低く、日中と朝晩の気温差が大きくなります。

➤ ボリビア、ブラジルに接するアマゾン川流域のセルバ（Selva）地域

平均気温も28℃と高く、雨も多い地域となります。

赴任時期が7月の場合、南半球のペルーは冬季となり少し厚手の衣類（トレーナー、フリース等）があると便利です。

なお、赴任時期が1月の夏季であっても、シエラ地域の高地では任地赴任後を想定した防寒衣類が必要となります。

国土の広いペルーでは上述の通り気候が大きく異なるため、任地の気候に合わせた衣類だけでなく、他の気候にも対応した衣類があるとよいでしょう。リマ市や地方都市部（州都等）にはショッピングセンター等があり、衣類に限らず物資は豊富です。

⑥ 常備薬

基本的な常備薬は現地でも調達が可能ですが、日ごろから使用しているものについては持参することをお勧めします。虫刺され用のレスタミンクリームや液体かゆみ止めは入手困難です。

⑦ その他

日系社会があるため、リマ市内では日本食の調味料、乾物等の製品、野菜、生鮮食品等、割高ではありますが入手可能です。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

①郵便

※2025年11月現在、日本からペルーへの郵便については通常郵便物、小包郵便物とも航空便、船便、EMS便の利用が可能です。

(日本郵便：<https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html>)

通常、日本からの封筒・はがき類は1週間程度で到着します。小包等については、航空便/EMS便では1週間から10日間程度、船便では2ヶ月から4ヶ月を要します。

いずれの場合も、梱包サイズ/内容物/価格等によっては関税がかかるため、ペルー郵便公社SERPOSTにて指定料金の支払い後、引き取ることができます。

(ほとんどの小包は関税の有無にかかわらず、SERPOSTから通知が届き次第、指定されたSERPOSTにて受け取ります。)

ペルーから日本への郵便も同程度の期間で届きます。

②アナカン

アナカン(別送手荷物)は、通関の際に複雑な引取り手続き及び時間、手数料、また、荷物に対する関税がかかることもあるためお勧めしません。

(2) 通関情報について

赴任にあたり、本邦出国前に差出人・受取人とも隊員名として発送した荷物がペルー入国後6ヵ月以内に税関へ到着した場合に限り、免税措置手続きが可能となります。

手続きを希望する場合、当国到着時に送付状控えと内容物リストを事務所へ提出してください。ただし、免税措置の判断はペルー国外務省が行なうため、申請の結果として必ずしも免税扱いとなるわけではありません。いずれの場合も、引取手数料及び保管料等の手数料は個人負担となります。

注1：ご家族やご友人から送られる(贈られる)荷物は、インボイス(送付状：荷物の商品分類や数量、単価等の明細)を求められますので、その旨、同封するよう伝えておかれることをお勧めします。

注2：2年分の使い捨てコンタクトレンズ郵送したところ、商品と見なされ高額な関税課された例もあります。他にもスポーツ用品や薬、サプリメントにも関税が課せられる場合もありますので、必要なものは着任時に携行されることを強くお勧めします。

郵便物の送付先：JICA ペルー事務所

注：隊員氏名、住所のみ（JICA 事務所名は書かない）

Sr. / Sra. / Srta. 隊員氏名（ローマ字）
Edificio “Plaza República Torre II” Piso 7
Avenida República de Colombia N°717, Piso 7, Oficina 701-B-A,
San Isidro, Lima 27, PERU
TEL 51-940-004-205

3. 通信状況について

（1）パソコン PC の普及状況

- PC の普及率は高く、Windows・Mac 共に入手可能です。周辺機器も含め価格は日本よりも高額となりますが、現地調達が可能です。OS はスペイン語もしくは英語となるため、日本語ソフトをインストールすると機能障害を起こす例もあります。主に日本語で使用する場合、PC は日本から持参されることをお勧めします。
- JICA ペルー事務所との連絡はインターネットを経由した「メール」を主に使用します。また各種申請書の様式はマイクロソフト Word、Excel、PDF で作成されているため、各自の PC にもこれらのファイルを利用できるアプリケーションソフト（または互換性があるもの）が入っていることが必須となります。
- 国内ほぼ全域にプロバイダがあり、インターネット普及率は高く、空港やショッピングセンター等、無料 Wi-Fi を利用できる場所も増えてきています。

（2）携帯電話の普及状況

- 携帯電話（最近ではほとんどがスマートフォン）はほぼ全ての地域での通信が可能です。電波が届かない地域（地方の国道や自然保護区等の山岳部）や通信会社により電波状況が異なる地域もあります（任地により普及（電波が入りやすい）している通信会社のSIMカードを購入します）。
- JICAでは安全対策の観点から緊急時連絡用として携帯電話機器（スマートフォン）を準備してもらっていますので、日本からSIMフリータイプのスマートフォンの携行をお願いします。また、ペルーでスマートフォンを購入することも可能ですが、種類に限りがあり、金額も割高です。

4. 現金の持込等について

（1）現金持込にかかる注意

※派遣期間 1 年以上の隊員は、現地銀行口座¹（BANCO BBVA PERÚ、米国ドル及びソール）を開設します。口座開設には約 1 か月程度かかります。口座開設後にはキャッシュ兼デビットカードが発給され、持参した米国ドル現金を預入することも可能です。

※派遣期間 1 年以下の短期派遣隊員は、滞在期間の長さや派遣形態によって個別対応し

¹ 当国の銀行では米国ドル及び現地通貨の口座開設が可能であり、米国ドルの預入及び引出しが可能。
「(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について」を参照。

ます。次項「(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について※派遣期間1年未満の短期派遣隊員」をご参照ください。

①ペルーの通貨単位はソル、略号はS/またはPENと表示される。ソルの補助単位としてセンチモ Centimo (複数形で Centimos) があります。

ソル紙幣：S/10、S/20、S/50、S/100、S/200の5種類。

※(全て新券が発行されています。(図柄が異なります。))

ソル硬貨：S/1、S/2、S/5の3種類。

センチモ硬貨：¢10、¢20、¢50(100センチモス=1ソル)

【参考情報】2026年3月 JICAが使用する公式為替レート(毎月変動制)

*ペルーの為替管理制度は自由変動相場制です。

S/1.00=¥46.8777 US\$1.00=S/3.329366=¥156.073

②持込限度額

ペルー入国にあたっての外貨・現地通貨の持込限度額はありますが、米国ドル1万ドル(またはそれに相当する外貨)以上の持ち込みは税関への申告が必要となります(1万ドル以下なら申告不要)。

米国経由の場合、米国でも税関審査があり、同様に税関申告が必要となりますのでご注意ください。

注：他方、防犯の観点から多額の現金携行は避けてください。

(2) 両替状況

①トラベラーズチェック(T/C)

トラベラーズチェック(T/C)については、ほぼ流通していないのでお勧めしません。

②現金(日本円、米国ドル等)

リマ市や各州都等では銀行や両替商にて換金が可能です。

日本円の換金は両替商で行えますが一般的ではないため、**米国ドルの持参を推奨**します。

③クレジットカード、キャッシュカード

➤ VISA、MASTER、DINERS、AMEX等のクレジットカードが広く普及しており、都市部のホテル、レストラン、スーパーマーケット等で利用することができます。なお、最も使用されているのはVISAカードです。

➤ 「ICチップ付き」のクレジットカードが主流となっており、利用の際には暗証番号が必要となります。クレジットカードを持参される際には暗証番号も忘れずに。

➤ 国内のほとんどのATM機はPlus(Visa)、Cirrus(Mastercard/Maestro)、American

注意：クレジットカードやデビット・キャッシュカードの携行/利用は、盗難やスキミング被害に遭う可能性もあるため、その管理には十分注意が必要です。万が一、盗難等に遭ってしまった場合に備え、カード会社の連絡先も併せて携行してください。また、旅行時などは複数枚のカードを別々に所持しておくこともお勧めします。

Express等のネットワークと繋がっているATM機もありますので、クレジットカードや国際キャッシュカードでのキャッシングも可能です。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

【参考情報1】2026年3月の物価

- ・ミネラルウォーター（1.5ℓ） S/3.00-
- ・リマ市内バス（専用レーンを走行する） S/3.40-
- ・コカ・コーラ（500ml） S/2.80-
- ・大衆食堂での昼食（前菜&メイン） S/15.00~20.00

【参考情報2】持参金額例

- ・食費（S/60.00/日×50日分） S/3,000.00
- ・通信費（SIMカード購入、インターネット接続費等） S/100.00
- ・交通費（タクシーなど） S/100.00
- ・住居費立替分 約US\$450.00（1か月分）
- ・予備費

合計：S/3,200.00（約US\$850.00）+約US\$450.00）

（約US\$1,300.00 米国ドル）+予備費

※長期派遣隊員

任地（配属先）へ移動するまでの約1か月間をオリエンテーション及び現地語学訓練²期間としてリマ市に滞在します。後述の通り、海外手当支給されるまで50日程度となり、この間に必要となる日々の飲食代等が必要となります。

「飲食代」や「交通費」「生活用品購入費」の支出額には生活形態により個人差がありますので、上述【参考情報2】を目安として各自で持参する金額を決定願います。

なお、銀行口座開設（現地語学訓練終了時期）から約10日後に、事務所から約3か月分（該当の四半期分）の海外生活費及び住居費を支給³します。

※派遣期間1年未満の短期派遣隊員

出発前に派遣期間分の外国日当が支給されます。現地銀行口座の開設は滞在期間の長さや派遣形態によって、個別対応します。現地での必要経費について前項も参考にしつつ（クレジットカードや国際キャッシュカードの活用等）、安全確保にも配慮した方法にて用意してください。なお宿泊費（住居費）については事務所が対応（事務所から支給等）します。

² ベルーに初赴任する隊員には現地語学訓練（約20日間、滞在はホームステイ）を実施します。着任オリエンテーションと合わせ約30日間、リマ市に滞在します。

短期派遣隊員は5日程度のオリエンテーション後に任地に移動、活動を開始していただく予定です。

³ ベルー赴任直後の四半期分のみ事務所から支給し、以降はJICA本部からの支給（送金）となります。

5. 治安状況について

※JICAの安全対策についてはハンドブックを参照し、海外安全対策ハンドブック（要インストール）も参照してください。

当国の治安は大きく「テロ」と「一般犯罪」に分けて考える必要があります。

(1) テロリズム

近年は二大テロ組織（センデロ・ルミノソ、MRTA）も弱体化していますが、2022年12月の社会騒乱（以下「③政治・治安状況」のとおり）を通じ、これら組織に支えられる一部グループがリマでの抗議活動を目的に潜伏しているとの情報があり、テロ組織の再活性化が懸念されます。

なお、アヤクチョ州・クスコ州・フニン州・ワンカベリカ州・ロレト州の一部⁴では麻薬生産等の活動を行っており、テロ事件等も発生しています。また、過去にテロ集団により、日本及びJICA関係者がテロの攻撃を受けたことは認識しておく必要があります。

①JICA 専門家殺害事件

1991年7月12日、リマ市北方80kmのワラルにおいて、テロ集団「センデロ・ルミノソ」が「野菜生産技術センター」を襲撃し、派遣中の日本人専門家3名を殺害しました。JICAの歴史において、JICA関係者がテロリストに攻撃され、犠牲となった初めての事件です。

②日本大使公邸占拠事件

1996年12月17日、リマ市の日本大使公邸にテロ集団「MRTA」が侵入、大使館主催レセプション招待客約800人を人質に取り長期間に渡り立て籠もった事件。翌年4月22日、軍の特別部隊が強硬突入し、ペルー人の人質1名と軍兵士2名の計3名の犠牲者を出し、公邸内に残っていた71名の人質は無事救出されました。

③政治・治安状況

2022年12月⁵にカスティージョ元大統領の弾劾決議が発効し、ボルアルテ氏（元第一副大統領）が大統領に任命されました。同日から「大統領辞任と議会解散（選挙前倒し）」を求め、デモ、道路・鉄道封鎖、ストライキ、公共・民間施設への攻撃等が行われ、一部地域には非常事態宣言⁶が発出されました。2023年3月以降、全国的に抗議活動は落ち着きを見せてきたため非常事態宣言も解除されていますが（プノ州を除く）、政治状況には変化なく、油断は禁物です。

(2) 一般犯罪

ペルーは中南米諸国のなかでは比較的殺人事件の発生は少ないですが、銃器・凶器を用いた犯罪は日常的に発生しており、ほかの開発途上国同様、常に注意が必要です。新型コロナウイルス感染症（以下「COVID-19」という）の蔓延や昨今の政治状況による非常事態宣言発令以降、失業者増や収入減等経済的に困窮している層が増加していること等もあり、治安は悪化傾向にあります。そのため、比較的安全と言われていた事務所周辺の地区や関係者が多く居住する地区でも窃盗、強盗、短期誘拐等が発生しており、隊員も十分な

⁴ 日本政府外務省海外安全情報では「危険情報レベル3：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）」の地域。

⁵ 2022年12月に「危険情報レベル」の引き上げがあり、レベル2地域に派遣されている隊員はリマ市（レベル1）に一時避難を実施した。（レベル2の地域にJICA海外協力隊の派遣は行わない）その後、2023年4月にレベルが引き下げられた。

⁶ 抗議活動発生時に軍を派遣可能にする措置であり、市民の社会生活に対する制限（外出制限等）の措置は別途発出される。

注意が必要です。

着任後、最近の犯罪事例とその対策を含め安全管理につきオリエンテーションを実施すると共に適時安全に関する情報提供を行います。一般的な安全対策措置を常に念頭に置きながら行動することが肝要です。

(3) 自然災害

ペルーは日本と同様に環太平洋地震帯に位置し、また、国内に海岸地帯 (Costa)、山岳地帯 (Sierra)、熱帯雨林地帯 (Selva) と自然環境が大きく異なることから、地震、津波、土砂災害、洪水等のさまざまな自然災害に対して高いリスクを抱えています。夏季 (雨季) にあたる 12 月から 3 月頃、大雨による洪水、冠水、土砂崩れ等も多発します。事務所からも情報提供を適時行いますので、食料や飲料水の備蓄は日ごろから心掛けるようにしてください。

※自然災害の備えとして食料や飲料水の備蓄は必須です。

6. 交通事情について

(1) 交通事情

鉄道路線は 4 つありますが、主要移動手段は車両になります。公共交通機関は国内航空便、長距離バスがあり、市内では路線バス、タクシーとなります。

➤ 国内航空便

2~3 の民間航空会社により、主に首都リマ市と主要地方都市間に運航しており、リマ空港には約 100 便/日が発着しています。

➤ 長距離バス

7 社以上のバス会社が国内の様々な路線、主要都市を結ぶ路線、をカバーしています。通常全席指定、エアコンが完備されています。夜間便もありますが、JICA 関係者には安全対策の観点から夜間の都市間等の長距離陸路移動を原則禁止としています。

➤ 市内バス

リマ市内には路線バスの他、高速道路の専用レーンを走行するバス (Metropolitano)、また小型バスがあります。主要都市では小型バスが運行している地域もあります。

バスは非常に込み合い、かつ予想外の揺れや衝撃を受ける可能性もありますので、荷物は少なく、両手を空けての乗車をお勧めします。

➤ タクシー

リマ市や主要都市ではタクシーの利用が可能です。ラジオタクシーの他、Uber はじめタクシーアプリもあります。メーターはなく、乗車前に料金を確認することが必要です。前述のアプリでは申し込み時に料金が決定し、運転手のデータも登録され (確認できる) ており、流しのタクシーに比べて安全性は高いといえます。

地方ではモトタクシー (オートバイ後輪部分が屋根付き 2-3 人用座席シートになっているタイプ。ほとんどが現地法人ホンダ社製) が多く利用されています。モトタクシーを利用する場合には車両の整備が行き届き、信頼できる (配属先同僚等がよく利用する等) ものを利用してください。

(2) 日常生活 (徒歩) において

全国各地で人身事故が多発しており、病気を除いた死亡原因の第一位を占めています。歩行時には十分な注意と機敏な行動が必要です。

➤ 車優先社会のため、歩行者に注意を払うドライバーは多くありません。そのため、赤

信号はもちろんのこと、青信号であっても前後左右の車両の動きを十分確認し、横断する必要があります。バイクも含めた車両の急発進、急制動、急回転、ウインカーは出さないか間違えていることも多く、予測困難な動きにも十分留意が必要です。

- 最近ではデリバリーサービスの需要増加によりバイクや自転車も多くなっており、渋滞を避けるために自転車専用車線や歩道を走ることもあり要注意です。
- 歩道がある道路も多くみられますが、石畳や路面の剥離・陥没もあり、総じて道路の整備状況は良好とは言えません。「つまづき」「転倒」にも注意する必要があります。また、渋滞を避けるために自転車専用車線や歩道を走ることもあるため要注意。

7. 医療事情について

(1) 医療機関

①リマ市及び国内主要都市

私立病院、特にリマ市内の私立病院では医療器材も整備され、日本並みの医療提供が可能な場合もあります。また、各科の専門医もおり、受診する医療機関に選択肢があります。

②地方／農村部

地方都市や農村部であっても公立や民間の医療機関がありますが、風邪や下痢等の一般的な傷病で受診するレベルとなります。そのため、病状によっては最寄り都市やリマ市での対応を検討することが必要となる場合もあります。

※赴任後、歯科治療が必要になるケースが散見されます。虫歯、詰め物がとれる、親知らずが痛み出す等、様々な症状がありますが、抜歯治療される可能性も高いため、**赴任前に必ず歯科検診を受診し、必要な治療は完了してから赴任してください。**

(2) 感染症

アマゾン川流域のセルバ地域や北部地域のみならずシエラ地域以外では、蚊を媒介とするデング熱、チクングニヤ熱、ジカ熱、マラリア等の感染症が発生していますので、衣服での調整、防蚊製品（虫よけスプレー、蚊取り線香等）の活用等防蚊対策は必須です。また、細菌や寄生虫による下痢については、生水やなまもの、また屋台等での飲食を避ける等の注意を怠らなければ過度の懸念は不要です。感染症を重症化させないためには免疫力を下げないことが重要ですので、日ごろから栄養と休養をきちんと摂るようにしましょう。

(3) 高地対策

高地（クスコ、プノ、ワラス、カハマルカ等はいずれも標高 2,600m～3,700m 以上）を訪問する際には急性高山病（Soroche）への注意が必要となります。予防薬は薬局で入手可能ですが、発症には個人差や体調差によるものが大きく、画一的な対策はありません。

(4) 医薬品

隊員の任地には必ず複数の薬局があります。欧米の医薬品がライセンス生産された欧米の医薬品、輸入品も入手可能です。防蚊製品（虫よけスプレー、蚊取り線香、蚊取りマット等）、衛生用品（包帯・ガーゼ・綿棒・生理用品等）も入手可能です。

しかし、普段からよく使用する薬や体温計は日本から持参されることをお勧めします。（総合感冒薬、解熱剤、目薬、湿布薬、液体かゆみ止め等）。

(5) 予防接種

ペルー入国にあたり、義務づけられている予防接種はありませんが、黄熱、狂犬病、A型肝炎、B型肝炎、破傷風の予防接種をお勧めします。これらの予防接種はペルーでも可能ですが、流通が不安定なこともありますので、派遣前に日本で接種されることを併せて推奨します。

また、ペルーには黄熱汚染地域もあり、イエローカード（黄熱予防接種証明書）をお持ちの方はどうぞご持参ください。

8. 蚊帳について

ペルー全土においてマラリア罹患はほとんどありませんが、デング熱の事例は報告されており、毎年流行地域が見られます。また、季節や地域により蚊が多く発生するため、特にセルバ地域や太平洋沿岸地域においては蚊帳の利用をお勧めします。現地で入手可能であり、購入は自己負担となります。

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

当国では隊員の車両／普通自動二輪（バイク）等の運転を不可としています。

10. その他

(1) 入国、通関に関する留意事項

①ペルー入国にあたり（空路）

赴任の際、JICAからメールで送付される、「外交公用査免除の大統領令および国際協力庁への登録申請文書（Solicitud de Adscripcion）」の写しを忘れずに携帯してください。

②ペルー空港到着時

(ア) ペルー国内の国際空港における出入国審査ではスタンプ押印が廃止されています。（2023年5月29日より）

※公用旅券でペルー入国する者には「OF1 90（公用 90日の意味）」の滞在が許可されます。出入国の記録等や滞在許可日数については、以下のペルー入国管理局のサイトにて、旅券番号・国籍・到着日等を入力することで、確認することが可能です。[Agencia Digital | Migraciones](#)

なお、着任後にみなさんの派遣期間中の滞在査証を事務所が取得します。

(イ) 預入荷物の引き取り

(ウ) 通関

申告するものがない場合はそのまま税関職員の前を通過します。その際、税関職員により荷物をX線装置に通す指示が出される場合には、その指示に従ってください。

(エ) 出迎え

JICAペルー事務所スタッフが空港ターミナル（国際線到着ロビー）で出迎えます。**※現地通貨は到着時に少額お貸ししますので、空港内での換金は不要です。**

(オ) 移動

リマ市内のホテルまで約15km（バスで1時間弱、渋滞状況によって変わります）

を移動します。

(2) 住居

※住居選定にあたっては、配属先の協力も得て、JICA が物件を準備します（配属先が住居を提供する場合があります）。協力隊員の「住居にかかるガイドライン」に沿い、JICA が調査し「安全上、問題ない」と判断した物件に入居していただくこととなります。

※長期隊員は「現地の人々と生活を共にし、共に活動する」という理念のもと、ペルーでは原則ホームステイとなります。

賃貸合意書は大家と隊員が締結し、家賃は隊員が支払います。配属先の住居費負担が困難なことがほとんどであり、住居費（家賃相当額）を JICA が負担（隊員に支払い）します。ガス、電気等の光熱水費は隊員負担（現地生活費に含まれるため）となります。

※短期隊員は滞在期間の長さ及び派遣形態によって、個別対応します。また、長期隊員のような光熱水費の自己負担は発生しません。

(3) 隊員による任国へ持参して「有益だったもの」「持参すべきもの」

※個人差がありますが、ご参考までに。

「こだわり」があるものは持参されることをお勧めします。

※帰国時に隊員に作成いただいている引継書より抜粋

※「注」は事務所追記。

◎持参すべきもの	
日本食	・首都には日系スーパー、日系のレストラン等あるが値段が高い為、体調不良時用のフリーズドライ等の味噌汁等はあった方が良く感じる。
USB	・小さい容量でも OK。同僚と資料のやりとりの際 USB を使うことが多い。
眼鏡、コンタクトレンズ等	注：郵送する場合、税関で処方箋や領収書等の原本を求められる他、関税がかかります。かつ、受取まで（=書類の審査）にかかった日数（規程日数を超えた日数分）の保管料を徴収される場合があります。 <u>着任時に携行することを強くお勧め</u> します。 ・眼鏡は高額な上に質は低いため、出発前に新調したり、予備眼鏡を持参することをお勧めする。 ・コンタクトレンズの液も日本と比べると割高であるためある程度の持参を推奨します。
スキンケアグッズ	・クレンジングや日焼け止め、乾燥肌であればその対策グッズ ・フェイスパック 日本製の方が高品質のため、肌ケアが気になる方は日本製を持参することをお勧めします。
◎持参して有益だったもの	

歯ブラシ (ブラシ部が小さいもの)	<ul style="list-style-type: none"> ・こちらの歯ブラシはブラシ部分が大きい ・こちらで売られている子供用で代用できるとも思うが、毎日のことなので有益だったと思っている。(どうしても!というこだわりがあれば、小さなストレスを溜めるよりは持参した方がいいと思います。)
ボディータオル	<ul style="list-style-type: none"> ・お風呂で身体を洗うタオルや速乾タオル
日焼け防止グッズ	<ul style="list-style-type: none"> ・日焼け止め、日よけの傘、サングラス等 <p>注：日焼け止めはスーパーマーケット、薬局で購入可能だが高額。</p>
暑さ対策グッズ	<ul style="list-style-type: none"> ・冷感タオル、手持ち扇風機、日よけのパーカー等 <p>注：北部地域の隊員のコメントです。</p>
寒さ対策グッズ	<ul style="list-style-type: none"> ・ウルトラライトダウン、ヒートテックインナー、湯たんぽ <p>シエラ(山岳地帯)に旅行する際は冷えるため</p> <p>注：山岳地帯(シエラ)隊員のコメントです。</p>
虫よけスプレー	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋にスプレーするタイプのもの <p>注：↑は「ワンプッシュ式虫よけスプレー」。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔や体に塗布する虫よけクリーム/スプレーはスーパーマーケット、薬局で購入可能です。 ・虫刺され後の軟膏やムヒもあるとよい。
ゴキブリ、虫対策グッズ	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋にゴキブリやネズミがはいってきってしまう場合は、ドアの下にタオルをつめる等の対策をすると良い。 <p>注：殺虫スプレーはスーパーマーケット、薬局で購入可能です。</p>
日本食	<ul style="list-style-type: none"> ・リマに行かないと日本食はほぼ手に入らない。 ・カレールー、抹茶の粉、めんつゆ・だし等(友人たちとの食事会でふるまえる日本料理の準備：醤油、小麦粉、パン粉は買えます。海苔や日本米も高いけど買えます。味噌はリマで買えますが、私は日本から持参しました。)
PC パソコン	<ul style="list-style-type: none"> ・配属先にも PC はあるが自分のものがあると家でも使えるため ・キーボードカバーシート <p>注：隊員活動報告書はじめ各種申請等は電子化されています。</p> <p>▶ JICA ベルー事務所との連絡はインターネットを経由した「メール」を主に使用します。また各種申請書の様式はマイクロソフト Word、Excel、PDF で作成されているため、各自の PC にもこれらのファイルを利用できるアプリケーションソフト(または互換性があるもの)が入っていることが必須となります。▶</p>
スピーカー	
デジタルカメラ・GoPro	旅行時によい
ドライヤー、ヘアアイロン	<ul style="list-style-type: none"> ・任国にも売っているが質が低いうえに金額が日本の数倍する。 <p>注：ただし電圧が日本とは異なりますので、持参する際には要注意。</p>
洗濯用品	<ul style="list-style-type: none"> ・洗濯機はないので服は手で洗うが洗濯板があると早い。小さいやつで OK) 注：特に地方部では洗濯機は一般的ではありません。 ・洗濯ネット
プラスチック製品(ビーチサンダル等)	任国にも売っているが質が低いうえに金額が日本の数倍する。
その他、生活用品	<ul style="list-style-type: none"> ・散髪用ハサミ ・ファブリーズのような消臭ミスト ・日本の輪ゴム、使い捨てマスク、太陽光発電式非常用ライト等
日本文化紹介関連グッズ	<ul style="list-style-type: none"> ・浴衣、おりがみ、習字道具、半紙、箸、けん玉等 ・洗濯機で洗えて簡単に着れる 2 部式浴衣 <p>注：浴衣や法被等は事務所から貸出可能だが、数に限りがあったり、地方隊員は引き渡しに難しいため、日本文化紹介実施を希望する方は持参することを推奨。</p>

	※在ペルー日本大使館も日本食サンプル、人形類等（展示するタイプ）の貸出可能。
防犯用ランニングポーチ	・貴重品をおなかに隠して財布や携帯を持ち歩けるため
その他	・トレッキングシューズ、トレッキング用レインウェア等
◎（持参しなかったが）持参すればよかったと思うもの	
調理用具	・包丁、包丁研ぎ、ピーラー等、ラップ
◎持参する必要がない、持参不要なもの	
大量の服	
ペルー産でも満足できるグッズ（紙、シャンプー等）	・生理ナプキンはスーパー、薬局に売っているので特にこだわりがなければ持参不要。メイク用品等もこだわりがなければ持参不要 ・傘、長靴
必要以上の冬服	・任地以外の都市で過ごす分と朝晩冷え込むので、その時用のものがあれば十分。 注：北部地域の隊員のコメントです。
折り紙	・折り紙は、もし和柄の千代紙や両面折り紙にこだわらなければ、こちらの紙で代用できる。
日本の調味料	・高価ではあるがリマで購入可能
プラスチック製品電化製品等	・基本的なものはなんでもリマでそろろう。ただし、プラスチック製品や電化製品等は日本のものよりも高価なことがある為、スーツケースにあきがあれば、持参すると良い。 変圧器は不要だった。

ペルー事務所一同、みなさんの赴任をお待ちしております。

以上