2025 年 4 月 1 日

JICA フィリピン 事務所

JICA 海外協力隊

赴任前留意事項

フィリピン共和国

※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ており、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

3. 通信状況について
   1) パソコンの普及状況
   2) インターネットの普及状況
   3) 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) 銀行口座開設
   4) 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
   1） 国内医療機関について
   2） 歯科治療について
   3） 感染症について
   4） 予防接種について
   5） 医療保険と医薬品について

8. 防蚊対策について

9. お問い合わせ

10. その他
   1) 現地語学訓練について
   2) 到着時の空港出迎えについて
   3) 現地訓練中の宿泊先について

1. 赴任時の携行荷物について

日本食材、日用雑貨類や電化製品のほとんどは、フィリピンで入手可能です。ただし、日本製などの海外製品は、日本よりも割高となるものもあります。

※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」をあわせて参照し、赴任準備を進めてください。

※赴任時に必ず持参・準備するもの

✔	赴任時に持参必須なアイテム	詳細
	上衣：ジャケット 襟・袖のあるワイシャツ・ブラウス等	表敬訪問や各種公式行事参加のため、スーツ一式またそれに合う靴を持参ください。
	下衣：男性 折り目のついたスラックス 女性 折り目のついたスラックス、又はスカート・ワンピース等	
	革靴：上記服装にあった靴	
	JICA 海外協力隊ハンドブック	オリエンテーションで使用。必要時は参照
	国際協力共済会会員ハンドブック	
	共済会キャッシュレスメディカルサービス被保険者証（pdf 版を印刷）	
	体温計	
	解熱剤（アセトアミノフェン系）	
	常備薬	着任当初はおなかを壊す人も多いです。当地では整腸剤や総合感冒薬はあまり流通しておらず、かつ高価です。日本からの持参をお勧めします

※ 服装について：フィリピンは一年を通じて温暖ですが、オフィス・ホテル・レストラン・公共交通機関などは一般的に冷房が強いため、カーディガンなどの上着等を準備することをお勧めします

※ PC やタブレットなど破損しやすいものは機内持ち込み荷物で持参することをお勧めします

2. 別送荷物について

住居の決定前は、JICA フィリピン事務所の住所を送り先として構いませんが、予めフィリピン事務所ボランティア班に連絡ください。また、住居決定後は、送り先は新居へ変更ください。船便の郵送には、日本での発送からフィリピンでの受け取りまで1～1.5ヵ月程度かかります。

事務所関係者による使用実績のある運送業者の一例は以下のとおりです。業者ごとに積載可能物の制限等に差異がありますので各自で確認ください。

- Transtech Co., Ltd.(バリックバヤンボックス＝元来は日本在住のフィリピン人が故郷に送付する小包の通称。以下はそれを担う代表的な運送業者の一つ。日本→フィリピンの片道)
  https://balikbayanbox.jp/sp/jp/services/
- 郵便局　エコノミー航空(SAL)便(フィリピンでの受取は局留めとなる可能性あり)
  https://www.post.japanpost.jp/int/service/dispatch/sal.html
- 日本通運　https://www.nittsu.co.jp/kaigaihikkoshi/
- 西濃運輸　https://www.seino.co.jp/seino/service/global/moving/

国際線と国内線では無料受託荷物許容量が異なる場合(国内線の預け荷物は 20KG が上限の場合が多い)があります。超過分については自己負担となりますのでご留意ください。

3. 通信状況について

(1)パソコンの普及状況

デスクトップパソコン、ノート型パソコンはマニラ首都圏及び地方都市で手に入りますが OS 等インストールされているものは、日本で購入するよりも割高です。**供給電圧は 220V** ですのでご注意ください。周辺機器もプリンターを始め各種手に入りますが、値段は性能を考えると若干高いと感じるかもしれません。
各種報告会の機会がありますので、Excel, Word や Power Point 等のプレゼンテーションソフトウエアがあると便利です。

なお JICA フィリピン事務所内ではマイクロソフト社の OS 及び関連ソフトウエアを使用しており、報告書や移動届、現地業務費申請書の提出の際には Excel、Word フォーマットでの提出をお願いしています。

(2)インターネットの普及状況

フィリピンのインターネットブロードバンドサービスは、主にケーブル回線と携帯電話回線、光ファイバーを利用するタイプの 3 種類があります。(ただし、光ファイバーは高級住宅エリアのみ対応可)。住居によっては契約できるプロバイダーや回線が決まっているので、大家や建物の管理者に事前に確認が必要です。また高層階になると、速度が落ちてしまう回線もあるので、併せて直接プロバイダーに確認する必要があります。日本に比べると、通信速度は遅いです。地方でも通信速度は遅い傾向にありますが、ケーブル回線、携帯電話回線を用いることができる任地が多くなっています。

一部大学、中央省庁の出先機関、役場等に配属の場合は配属先内のインターネットの利用が可能なところもありますが、場所により様々です。インターネットカフェが普及している町もあり、店によっては個人の PC を持ち込み、Wifi にてインターネット接続できる場合も増えています。携帯電話のテザリング利用でもネットアクセスもできますし、ポケット Wifi なども入手可能です。

任地において何が最適かは場所によってそれぞれ異なりますので、着任後任地の同僚に相談したうえで、最適な方法を隊員自身が検討することになります。USB メモリ等でのデータのやり取りでウィルスに感染するケースが非常に多いため、ウィルス対策は必須です。各自準備をするようにしてください。

(3)携帯電話の普及状況(フィリピン国番号:+63)

大都市や地方主要都市においては、固定電話、携帯電話が普及していますが、地方においては携帯電話しか使えない地域もあります。全国で使用可能な携帯電話会社は 2 社(Globe と Smart)あり、隊員のみなさんには着任時に緊急連絡用として、この 2 社両方の SIM カードをセットしたプリペイド式スマートフォンを貸与しています。携帯電話から国際電話をかけることも、また、国際電話を受信することも可能です。使い慣れた携帯電話の SIM ロックを解除した上で、ご持参いただいてご使用いただくこともできます。SIM スロットが 2 つあるものが便利です。

Globe 社: https://shop.globe.com.ph/

Smart 社: https://smart.com.ph/corporate

4. 現金の持ち込み等について

(1)現金持込にかかる注意(○日本円、○米ドル、×トラベラーズチェック)

マニラ首都圏においては空港の両替所や銀行だけではなく、外貨両替所が市内のショッピングモール内などに設置されていますので、容易に日本円から現地通貨に換金できます。T/C(トラベラーズチェック)はフィリピンでは一般的ではなく、現金化に時間を大変要し(2 か月ほどかかる)大変不便ですのでお勧めしません。

(2)両替状況

2025 年 3 月のおおよその為替レート

1 ドル=約 150 円、1 ペソ=2.58 円(1 万円で約 3,800 ペソ)

(3)銀行口座開設(赴任後に開設)

長期隊員

現地銀行(BPI)にペソ口座とドル口座の 2 つの口座を開設します。

☑ペソ口座:フィリピン事務所からの初回海外手当、交通費、住居費等の受取口座

☑ドル口座:本部(日本)からの海外手当の受取口座

短期隊員

現地銀行(BPI)にペソ口座を開設します。

☑ペソ口座:事務所からの交通費および宿泊費等の受取口座

※留意事項留意事項:赴任前に準備する※

✓	To Do	詳細
	英語のサイン(署名)を考えておく	銀行口座のサインは英語のみのため
	母親の旧姓を確認しておく	口座開設書類に記入のため

(4)赴任時に用意することが望ましい金額について

長期隊員

赴任時には以下①、②、③の用意をお願いしております。

① 20 万円(赴任後約一ケ月はマニラ首都圏で現地訓練を行いますので、赴任時に約 20 万円程度の金額を用意すれば概ね余裕を持って生活をスタートできます。ここには、今後の住居契約に必要となる可能性のある家賃一か月分ならびに住居の敷金(Security Deposit)の立替分(住居によって異なりますが、1～2万ペソ程度)が含まれています。)

② 銀行口座開設用の現金(ドル口座用:500＄)【500$を下回ると口座維持料がかかります】

③ 銀行口座開設用の現金(ペソ口座用:3000php)【到着日、日本円／ドルからペソ換金できます】

上記の金額はあくまでも「余裕を持って」生活のスタートを切るための目安ですので、以上の条件をご自身で考慮して用意する金額を決めていただければと思います。

なお、到着後すぐ現地銀行口座を開設し、約一週間後にはキャッシュカードが発行されます。この時期に、該当する四半期分の現地生活費を振り込んでおく予定です。

短期隊員

短期隊員は、赴任前に現地生活費が日当として本邦で支給されるため、本邦からの現地生活費の送金は派遣中にありません。日々の生活に必要な分を持参してください。フィリピン滞在中に支給される旅費や住居費等の受領のため、ペソ口座の開設をお願いしています。

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)

隊員が最も注意すべき犯罪は、以下の4種類です。

(1)窃盗(飲食店等における置引き、公共の乗り物やショッピングモール、繁華街等でのスリやひったくりの被害多発。スリはほとんど気づけないほど巧妙化しています) 特にスリなどの対策には、ジッパー付き、内ポケット付き(可能であれば、背中側にポケットがあるタイプ)のカバンを準備することをお勧めします。

(2)睡眠薬強盗(首都圏のショッピングモール等で、老若男女を問わない犯人グループが日本人に声をかけ、飲食店や自宅、自動車内で睡眠薬を入れた食物(果物の場合もあり)、飲み物を飲食させ、意識を失っている間に、金品を強奪したり、ATM で現金を引き出させたりする事件が近年頻発しています)

(3)オレオレ詐欺(出張・旅行中の外国人が滞在するホテルの部屋等に電話し、家族の事故等急遽現金が必要になった関係者を装い、現金を騙し取る事件も発生しています)

(4)拳銃強盗(近年、首都圏、特に JICA 事務所近辺で急増してきた犯罪です。ショッピングモール近辺の歩道を夜(深夜ではなく、19～22 時頃)歩いている際、バイクに乗った複数の犯人から拳銃で脅され、財布、スマートフォンを奪われる事件が多発しています)。

フィリピンでは貧富の差が激しく、経済状況も厳しいことから、強盗、窃盗等の事件が絶えず、また政治状況の不安定さからくるテロ事件、誘拐事件等数々の凶悪犯罪が地域によっては多発しています。加えて銃社会であること等を鑑みると、任国では日頃の行動等、十分な注意が必要です。また、フィリピンでは、反政府イスラム勢力(BIFF、アブ・サヤフ、マウテ等)及び反政府共産主義勢力(CPP、NDF、NPA 等)の活動が活発です。これら反政府勢力は、必ずしも末端まで統制が取れていないこともあり、地方部では、上記首都圏での注意事項に加えて、十分な安全対策措置が必要となっています。

6. 交通事情について

マニラ首都圏においては、公共交通手段として高架鉄道(MRT、LRT)、バス、ジープニー、タクシーなどがあります。タクシー等利用時、他の国でも見られるように、料金の不正請求等のトラブルは時折発生していることから、運転手の身元が明らかで信用のおけるタクシーを利用することが重要です。大都市では配車アプリ(Grab)が使え便利です。国内移国内移動について、マニラを拠点とする陸海空のネットワークは比較的充実しています。しかしながら、クリスマスやホーリーウィーク(イースター)等の連休には、人の移動が激しいため、定員オーバーによる船やバスの事故が多発します。この時期の移動には十分注意が必要です。なお、地方においては、タクシーはほとんどなく、バイクにサイドカーをつけたトライシクルや自転車にサイドカーをつけたトライシカットが市内や近郊の移動手段となっています。

7. 医療事情について

1) 国内医療機関について

フィリピンの医療水準は、比較的設備の整った医療施設のあるマニラ首都圏やセブ市圏と、その他の地方とではかなりの格差があります。しかし、地方でも簡単な血液検査などは実施可能ですし、設備が整った病院もあります。

2)歯科治療について

首都マニラやセブ島には信頼できる歯科医は数か所ありますが、高額な治療を勧められることも多いです。

日本で定期検診や齲歯の治療を終了させてから赴任しましょう。

3）感染症について

隊員がよく罹患する病気は、アメーバ赤痢や感染性胃腸炎等の消化器疾患、新型コロナやインフルエンザ、マイコプラズマ感染等の呼吸器疾患、蚊が媒介するデング熱などが挙げられます。軽症であれば任地近くの都市部の病院での受診が可能ですが、上記医療格差を考慮して、重症の場合は首都に上京していただく場合があります。さらにフィリピンには狂犬病が存在しています。野良や放し飼いの犬や猫もよく見かけますので、十分な注意が必要です。

4）予防接種について

現地での接種が必要になる場合、予防接種のご案内をよく読み、接種を迷う場合はすぐに健康管理室に相談してください。

ワクチン全般は流通が不安定で、在庫状況により任国での接種が困難となる場合もあります。日本産の A 型肝炎ワクチンは流通していません。

フィリピンや東南アジアの地域では麻疹や水痘、風疹が流行します。日本で麻疹や水痘ワクチンを 2 回接種した記録がない方、または記憶がない方、麻疹・風疹に罹患したエピソードがない方は着任前にワクチン接種しておくことを強くお勧めしています

腸チフスはフィリピン国内で接種が困難なため接種をすませてから赴任されることを強くおすすめします。

5）医療保険および医薬品について

海外協力隊員は必ず国際協力共済会（以下、共済会）に加入してから派遣されていますので、任国で受診した医療費等は共済会へ申請後、査定の上支払われます（既往症や歯科治療費等は給付制限があります）。医療費はご自身で立て替え払いの上、共済会へ申請となります。振込先は日本の銀行口座となりますので、ご自身の日本の銀行口座の詳細（振込先金融機関、口座番号）はわかるようにどこかに控えておきましょう。

共済会の概要及び補償内容については「国際協力共済会ハンドブック」を参照して下さい。

またフィリピンの首都圏にはキャッシュレスサービス（病院において治療費を自己負担することなく治療を受けられるサービス）で受診できる病院もありますので被保険者証を印刷して持参して下さい。

日本で薬を処方されている場合、フィリピン国内では流通していない薬もありますので、主治医と相談の上、必要に応じて、フィリピン事務所ボランティア班（連絡先は p.9 参照）へお問い合わせください。尚、派遣前語学訓練に入ると、主治医と相談する時間は限られますので、訓練前に相談することを推奨します。

既往症や生活習慣病で継続して受診や投薬が必要な方は必ず英文の診断書や薬剤情報を持参してください。日本のような胃薬、整腸剤、目薬などの市販薬も販売していますが、日頃から使い慣れた薬は持参するとよいでしょう。血圧計、体重計、血糖測定器などは購入可能ですが、

日本より高額で質もよくありません。

8. 防蚊対策について

当国はデング熱汚染地域、また一部地域で熱帯熱マラリアの汚染地域です。特にデング熱は隊員も罹患しています。そのため健康管理上は蚊帳を使うことをお勧めしますが、住居の形態によっては使用できない場合もありますので日本から持参する必要はありません。フィリピンでは、蚊取り線香や蚊取マットなども購入できます。蚊に効果的なワンプッシュ型のスプレーやダニやベッドバグに効くバルサンやワンプッシュスプレー等は入手困難なため持参することをお勧めします（煙を出すタイプのバルサンは機内持ち込み、預け荷物共に禁止されており、空港で没収されますので注意）。

9お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のフィリピン事務所ボランティア班宛にてお問い合せください。

【宛先】jicapp-jv@jica.go.jp　　【件名】JOCV 赴任前問合せ（氏名）

※派遣前訓練が開始しましたら、隊員各自との連絡手段確保のため、上記メールに連絡をお願いします。
※健康管理員への相談もこちらの問い合わせ先にご連絡ください（詳細な相談内容は記載する必要はなく、「健康管理員と相談したい」旨だけ、お知らせください。健康管理員に転送し、相談できるように調整します）。

10.その他

（1）現地語学訓練について

フィリピンではおおむね英語が通じますが、フィリピン到着後、2 週間ほどの英語と、1 週間ほどの現地語訓練を行います。事務所内での中間報告会・帰国報告会は英語で行う他、フィリピンのボランティア全体の受入機関であるフィリピンボランティア調整局（PNVSCA: Philippine National Volunteer Service Coordinating Agency）に対しては英語の活動報告書を提出します。語学は活動を進める上で重要なコミュニケーションツールの一つですので、訓練中から終了後もしっかり取り組んでください。

（2）到着時の空港出迎えについて

詳細案内は、赴任前に調整員から連絡をします。

（3）現地訓練中の宿泊先（長期・短期共通）について

JICA フィリピン事務所から徒歩 5 分圏内にある、隊員連絡所に宿泊いただきます。

住所：unit 82 Cosmopolitan Tower, Valero Street, Salcedo Village, Makati
コンドミニアムの 1 ユニットです。 男女別寝室は 1 部屋最大 4 名。キッチン、ランドリー共有

フィリピン事務所スタッフ一同、皆さんの赴任を心よりお待ちしております。
身体に気を付けて訓練に励んで下さい。 それではフィリピンでお会いしましょう！

以上