

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## ルワンダ共和国



※ 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
  - (2) 通関情報
3. 通信状況について
  - (1) インターネット
  - (2) パソコン
  - (3) 固定電話、携帯電話
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
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)
6. 交通事情について
7. 医療事情について
  - (1) マラリア
  - (2) 医療状況
  - (3) 予防接種
8. 「新型コロナ感染症及び他の感染症への対応について」
9. 問い合わせ先
10. 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、以下を持参ください。

### <全隊員共通>

No.	持ち物	備考
1	最終学歴の卒業証明書(英文)	ルワンダに到着後、事務所に提出していただきます。VISA 取得のために必要ですので、絶対に忘れないでください。 ※紛失を避けるため、手荷物としてください
2	犯罪経歴証明書(英文) ※赴任日以前 3 ヶ月以内に発給されたもの	
4	正装(スーツ等)	襟付きシャツ(Yシャツ、ブラウス)、ジャケット、ネクタイ(男性)、ズボン、スカート、靴。現地訓練中に、大使館や外務省の表敬が予定されています。その他、任期中に公式行事等で着用が必要となる機会もありますので、用意してください。また、訓練所で配布されるピンバッジも必要です。
5	現地語学訓練に必要なもの	筆記用具、ノート、辞書などを持参してください。「English-Kinyarwanda Dictionary by A.H.Zemback」という辞書が使いやすいようですが、ルワンダでは購入できないようなので、必要あれば各自用意してください。
6	JICA 海外協力隊ハンドブック【長期派遣】	訓練所で渡される申請等書式データ一式も忘れずに持参してください。
7	本籍の情報	緊急連絡先届などに使用します。戸籍謄本に記載されている情報を確認してください。
8	メールアドレス	事務所からの連絡等に使用します。

<日本出国からルワンダ到着まで>

■日本出国時

預入荷物には、荷物紛失の際の混乱を避けるために、英語表記で氏名、フライトナンバー、JICA オフィスの連絡先が分かるようにタグ付けなどを行ってください。

また、VISA 取得手続きのために必要な書類となる「最終学歴の卒業証明書」及び「犯罪経歴証明書」は、紛失を避けるために手荷物として持参してください。

■ルワンダ到着時

到着→入国審査→荷物引き取り→荷物の検査→空港出口

※空港施設、敷地内は写真撮影禁止です。

※入国審査時に滞在先などを聞かれることがありますので、JICA 事務所の住所をメモして携帯しておいてください。

**JICA RWANDA OFFICE**

EBENEZER HOUSE, Umuganda Boulevard P.O.BOX 6878, KIGALI, RWANDA

TEL: +250 (0) 788301731/32/23

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用

日本からルワンダへの荷物の輸送としては、主に以下の方法があります。輸送にかかる費用・日数はそれぞれ異なり、大きさの規定を設けているものもあるので、詳細については各自 HP 等で確認してください。郵便物の引き受けが停止されることもありますので必ず郵送前にご自身で確認し最新情報を調べるようにしてください。

- ・ 国際宅急便(DHL など)(通常 1~2 週間で届くが料金は高め)
- ・ EMS(通常 1~2 週間で届くが料金は高め)

※2025 年 3 月現在、日本からルワンダに EMS での郵送は断られるケースが確認されています。ご利用を検討されている方は、早めに最寄りの郵便局にご確認することをお勧めします。

### ※ 送付時の注意

宛先は、必ず見本の通り記入してください。事務所の電話番号、隊員本人の名前も必ず記入してください。

Japan International Cooperation Agency RWANDA OFFICE

Mr. / Ms. ○○○ ○○○ (JOCV)

EBENEZER HOUSE, Umuganda Boulevard

P.O.BOX 6878, KIGALI, RWANDA

TEL: +250 (0) 788301731/32/23

※ 到着時の確認のために、送付物リストを作成し、送付状の控えを必ず持参するようにしてください。

## (2) 通関情報

荷物の引き取りの際に、通関手続きや手数料が発生する場合がありますが、すべて個人負担となります。特に DHL は、日本の宅急便業者を利用してその業者が DHL を使った場合にも、引き取り手数料として 1 万円以上かかったケースもあります。

## (3) ドローン等の持ち込みについて

日本で販売されているドローン等は軍物品として取扱いされるケースが多く、未許可でルワンダに持ち込んだ/送付した場合、基本的にすべて空港で没収されます。一度没収された物品は帰国時にも返却されない可能性が大きいので、ドローン等の持ち込みは十分ご注意ください。なお、ルワンダ入国時に持ち込みが禁止される物品等については、事前にご自身でご確認ください。JICA では個別の物品の持ち込み可否のお問い合わせについては回答できませんのでご了承ください。

## 3. 通信状況について

### (1) インターネット

首都キガリ及び地方都市においてもネット通信(4GLTE)が可能なエリアが増えています。Wi-Fi も比較的普及しており、ホテルやカフェに自分のパソコンやスマートフォンを持ち込んでインターネットを使用することができます。個人のインターネット利用には、SIM カードを購入しデータ通信を使用している隊員が一般的です。また、ルワンダでは各通信会社が提供するモバイルマネーサービスでの商取引が広く普及しています。代表的な通信会社は、MTN、AirTel などがありますが、地域や使用する時間帯によってそれぞれ通信状況が異なりますので、赴任後、各自で最新情報を入手してください。

### (2) パソコン

パソコンはほとんどの配属先で使用されています。停電が多く、電圧が不安定なので、サージプロテクターがあると安心です。パソコンにより対応電圧が違う場合があるので、事前に確認しておくことをお勧めします。ウィルスによる故障や被害も起こっているようですので、赴任前にアンチウ

イルス等のソフトをインストールするようにしてください。ルワンダでもパソコンの修理をしてくれる店はありますが、修復される保証はありません。なお、パソコンやスマートフォン、プリンタなどは、現地でも入手可能ですが、日本で販売されているものよりも型式が古く、かつ高額です。特にパソコン、スマートフォンは日本から持参することを強くお勧めします。

また、活動報告会などでプレゼンテーションを行う機会がありますので、必要な方はパワーポイントなどのソフトを準備してください。

### (3) 固定電話、携帯電話

固定電話は行政機関などに設置されている所がありますが、携帯電話が主流となっています。携帯電話に関しては、赴任後に緊急連絡用として携帯電話を希望者に貸与します。

なお、貸与用の携帯電話に関しては、私的利用を想定していませんので、私的に携帯電話を使用する場合は日本から持参いただくか、現地で購入ください。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

ルワンダ国内の流通通貨は、ルワンダフランです。外貨両替所や銀行で米ドルからルワンダフランに両替が可能です(日本円はほぼ両替不可)。国内の外貨交換レートは紙幣の額によって異なり、小額紙幣はレートが非常に低くなります。2005年以前の紙幣や汚れや破損のある紙幣は、受け取ってもらえない、もしくはレートが悪くなる場合がありますので、2006年以降に発行された新しいデザインで、できるだけきれいな100米ドル紙幣を用意することをお勧めします。

銀行口座の開設時、デポジットとして20米ドルが必要となりますので、新紙幣の汚れていない20米ドル紙幣1枚をご持参ください。

### (2) 両替状況

両替所は、主にキガリ市内にあります。手元を見られない屋内にある両替所を利用するようにしてください。また、両替後は必ずその場で金額を確認してください。道端で声をかけてくる両替商は危険ですので利用しないでください。

キガリ空港の到着時間によりますが、可能な場合は到着日、空港にて少額の両替を行います。大量の現金を持ち歩くことは安全上好ましくないため、100米ドル程度両替することをお勧めします。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額

任地で新たに生活を始めるための物品類(電化製品など含む)は、各自で購入します。ルワンダは特に電化製品について日本と比較して決して安価というわけではなく、場合によっては日本よりも高額な場合があります。居住する住居によって、備え付けの物品類に差異が生じますが必要なものを買い揃えるとなるとそれなりの金額が必要ですので、ある程度米ドル現金(出発前に支給される移転料相当額)をご持参ください。

## 5. 治安状況について

ルワンダは一般的に他のアフリカ諸国と比べて、治安が良いとされていますが、スリ、ひったく、空き巣等を中心に JICA 関係者が被害にあうケースが散見されています。そのため、特に人が集まる場所(市場、バス乗り場、銀行や郵便局、外貨両替所前)や公共交通機関内では注意が必要です。キガリ市内の一部地域では夜間歩行禁止エリア等を設定しています。詳細は、赴任後の安全対策ブリーフィング時に説明します。

## 6. 交通事情について

市内の移動手段として、タクシー、バス、ミニバス(マツ)、バイクタクシー(モト)、自転車タクシー等があります。バイクタクシーは事故が多く、非常に危険であるため、JICA 関係者の利用は禁止しています。また、JICA では自転車の二人乗りを禁止しているため、自転車タクシーについても同様に利用禁止となります。バス及びミニバスの料金は約 30 円～です。運行本数も多く便利に利用できますが、ルワンダ国内の道路は地方都市を結ぶ主幹道路であっても片側1車線の狭い道が多く、無理な追越しをする等、危険な運転が多いのが実態です。そのため、特に事故が多発する夕方 18 時から明朝 6 時までの時間は郡を跨いだ移動については協力隊員を含む JICA 関係者は禁止としています。公共交通機関を利用時は、車両の整備状況や運転手の状態を観察して選び、乗車位置にも気をつけて乗車するようにしてください。詳細は、赴任後の安全対策ブリーフィング時に説明します。

## 7. 医療事情について

### (1) マラリア

ルワンダにおける健康管理の最重要項目のひとつは、マラリアに罹患しないことです。マラリアは正しい予防行動で罹患を最小限に抑えることができます。予防の 2 大原則は「防蚊対策」と「予防薬の内服」です。現地でも防蚊グッズ(蚊帳、虫除けスプレーなど)の購入が可能です。肌の弱い人は日本から虫除け(皮膚につけるタイプ)を持参することをお勧めします。蚊帳は現地で購入可能です。住宅事情に合わせて(四隅が吊れない場合あり)選定してください。赴任後のマラリア予防薬及び自己検査キットは事務所から支給します。予防薬に関しては、予防効果が出るまでに内服開始から一定期間の内服が必要となるため、赴任前からマラリア予防薬の内服を開始する事も可能です。その場合は診察料・処方薬代・税金の費用補助があります。現地で購入できる

薬剤に限られますので、事前の内服を検討される場合は本資料の「問い合わせ先」までご連絡ください。

マラリアに限らず、ルワンダ外の国では蚊が媒介するデング熱の危険もあるので、日ごろから防蚊対策をしっかりとしましょう。

追記：現在ルワンダにおける予防薬はドキシサイクリンとなっています。ほかの薬を希望される場合は訓練所での説明の通り、赴任前にご自身で受診し処方をしてもらってください。着任後に、メフロキンはほぼ入手不可能で、アトバコンプログアニルも流通は不安定ですので継続して内服できる保証がないのが実際です。

## (2) 医療状況

ルワンダの医療機関で日本と同等レベルの治療を受けることは難しいので、日本出発前に治療可能な病気は、治療を済ませてきてください。また、常備薬(風邪薬や胃腸薬など)がある人は使い慣れたものを持ってきてください。任地の家などでダニ・ノミ・南京虫の被害に遭う人も多くいますので、防虫対策やかゆみ止め等を持参することもお勧めします。

解熱鎮痛剤(アセトアミノフェン系)・風邪薬・痒み止め軟膏などは現地で購入も可能です。キガリ市内に薬局は多くあり、休日も営業しています。いわゆるトローチやのど飴の類が輸入品なため薬局では非常に高価です。必要な方は日本からご用意ください。

体調不良の場合には、現地の医療機関にかかります。赴任後、任地の医療機関を健康管理員と訪問します。

### ※ 蜂毒アレルギー及びエピペンの購入・持参について

農村部での生活では蜂に刺されないための対策を十分に講じて行動することが重要です。過去に蜂に刺されたことがあり、その際にアナフィラキシー様の症状があった方は派遣前に医療機関に相談することをお勧めします。万が一蜂に刺された場合には、エピペンで応急措置が可能です。エピペンを購入する場合は自己負担となりますが、アレルギーの既往がある場合は、保険適応となる場合もありますので、医療機関を受診し相談してください。蜂毒アレルギー及びエピペンの購入・持参について質問のある場合は本資料の「問い合わせ先」までご連絡ください。

## (3) 予防接種

ルワンダ滞在で推奨されるワクチンは訓練所で接種します。訓練所で接種した B 型肝炎の追加接種はルワンダで実施していますが、A 型肝炎の追加接種は赴任期間の 2 年間は追加接種しなくても派遣前の 2 回の接種で抗体が維持されるため実施しません。

腸チフスワクチンに関しては全派遣国で推奨されるワクチンですが、日本で製造販売承認を受けたものがないため訓練所で接種していません。一方で一部の医療機関では海外から輸入したワクチン(国内未承認ワクチン)の接種が行われています。接種後、約 14 日目頃から免疫の獲得となりますので出発前の接種を推奨します。国内で腸チフスワクチンを接種していない場合は赴任

後できるだけ早く接種し、B 型肝炎の追加接種は赴任後 3 か月から 6 か月で接種します。短期派遣隊員は、追加の予防接種(狂犬病・A/B 型肝炎など)の時期を確認し、できるだけ日本での追加接種を受けてきてください。

<FORTH「海外渡航のための予防接種」> <https://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

※ ルワンダは、黄熱病感染の危険が無い国としてイエローカードは不要ですが、私事目的任国外旅行等で汚染国に行く場合はイエローカードが必要となります。私費旅行のための黄熱病の接種は各自の負担となりますが、ルワンダ国内でも接種可能です。

## 8. 「新型コロナ感染症及び他の感染症への対応について」

ルワンダ内におけるコロナ感染症の発生は極めて低くなっております。発熱で病院を受診しても、コロナ検査の実施は一般的ではなく、コロナ検査が実施できる医療機関は限られています。ただ日常的に上気道炎や胃腸炎なども流行っており、日々のアルコール手指消毒や、体調不良を感じたらマスクの着用をお勧めします（マスクもアルコールも現地調達可能です）。特に着任時の機内は乾燥していることと、あらゆる国から来た方が集まるためマスクの着用での保湿と感染予防を強くお勧めします。

## 9. 問い合わせ先

任国での活動に関する質問は、以下のアドレス宛にメールでお問い合わせください。

ボランティア担当: [Iwata.Mao@jica.go.jp](mailto:Iwata.Mao@jica.go.jp) cc: [Ueda.Ryuichi5@jica.go.jp](mailto:Ueda.Ryuichi5@jica.go.jp)

※ 長期派遣の方は、派遣前訓練が開始されてから、問い合わせを行ってください。

※ 活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

医療・健康に関する質問は、以下のアドレス宛にメールでお問い合わせください。

健康管理員: [gayton.sayaka5@jica.go.jp](mailto:gayton.sayaka5@jica.go.jp) cc: [Ueda.Ryuichi5@jica.go.jp](mailto:Ueda.Ryuichi5@jica.go.jp)

※ 長期派遣の方は、派遣前訓練が開始されてから、問い合わせを行ってください。

## 10. その他

ルワンダの気候は、大雨季、大乾季、小雨季、小乾季があります。一年を通じて穏やかですが、雨が降ると気温が下がります。長袖の羽織るもの(カーディガンやジャケット等)があると便利です。特に、北部地域においてはかなり気温が下がるため、ダウンジャケット等防寒着があるとよいです。折り畳み傘もあると重宝します。また、丘や斜面が多いので、滑りにくい靴があるとよいです。

以上