

2025年4月1日
JICA サモア支所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

サモア



※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
2. 別送荷物について	2
3. 通信状況について	3
4. 現金の持ち込み等について	3
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）	3
6. 交通事情について	4
7. 医療事情について	4
8. 蚊帳について.....	4
9. 任国での運転について	4
10. お問い合わせ	4
11. その他	5

1. 赴任時の携行荷物について

(1) 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」に記載されている「手荷物として持参するもの」を参照してください。また、以下の物品を必ず持参してください。

- 国際協力共済会 会員ハンドブック
- 医療検査結果：治療中の方は、診断書やレントゲン画像を持参してください。
- 個人常備薬：一般的な薬でも在庫切れで手に入らないことがあります。液体状の薬は手荷物持込制限を確認してください。
- マイナンバー：銀行口座開設に必須です。番号が分かれば、カードは不要です。
- 表敬訪問時の服装：公式の場に適した服装(襟付シャツ、スラックス/スカート)もしくはサモア国の正装(アロア・イエファイタガ/プレタシ)

(2) 持参が望ましいもの

- ノートパソコン：着任時のオリエンテーションは一部オンラインで行われます。
- 変換プラグ：サモアのコンセント形状はハの字型のO or O2 タイプです。
- ハイドロコロイドテープ(絆創膏)：サモアで発症しやすい膿皮症の予防に効果的です。
- 生活必需品：首都アピアでは購入可能ですが、質が悪く、在庫が不安定な場合があるため、衣類・靴・雨具・基礎化粧品・眼鏡・コンタクトレンズ・文具等は持参をお勧めします。
- 蚊の対策グッズ：首都アピアでは蚊取り線香や虫よけ剤は購入可能ですが、皮膚のアレルギーがある方は日本で使い慣れたものを持参することをお勧めします。

(3) その他留意事項

- パソコン、貴重品、電池：機内持ち込み手荷物としてください。

2. 別送荷物について

(1) 国際郵送

- 国際郵便小包を利用する隊員が多いです。
- 航空便は約1~2か月、船便は3か月以上で到着します。
- サモアでは自宅配送がないため、JICA サモア支所宛に送付してください。
- 荷物受取に必要なため、Tracking Number（お問い合わせ番号）を持参してください。
- 受取人を明記し、以下の住所に送付します。

c/o JICA Samoa Office

To: Mr./Ms. 隊員の氏名

P.O.BOX 1625,SNPF Plaza,Savalalo , Apia Samoa

Tel:685+22572

(2) 通関情報

JICA 関係者は無税です（アルコール飲料、タバコ等は免税範囲有）。サモア到着時に、税

関申告書を提出してください。

3. 通信状況について

(1) パソコン

- ほとんどの配属先で普及しています。
- 現地購入は可能ですが、品数が少なく割高です。

(2) 携帯電話

- スマートフォンが一般的に広く普及しています。
- サービスエリアはサモア全土をほぼカバーしています。
- 着任後すぐに、隊員各自で携帯電話、現地 SIM を調達します。または、日本でお使いの携帯電話を SIM フリー化して使用してください。

(3) インターネット

- ホテルや住居ではインターネット環境が整備されていないことが多いです。
- 隊員各自でポケット Wi-Fi を調達するか、スマートフォンのテザリングで利用します。
- 料金は従量課金制のプリペイド式が一般的です (100GB で 5000 円位)。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込

2 万タラ (約 7,200 米ドル) 以上の外貨を持ち込む場合は申告が必要です。

(2) 両替

- 両替は、両替所、空港、主要ホテル、銀行で可能です。
- 米ドル、豪ドル、NZ ドル、ユーロ、日本円も両替可能です。
- 日本円の両替は、首都アピアの一部の両替所に限られます。
- デビットカードがあれば、ATM から現金を引き出すことも可能です。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額

- 長期隊員の場合、着任後すぐに銀行口座を開設し、初回の現地生活費が支給されます。赴任当初は、生活必需品、医療費、住居契約時のデポジット(敷金)などに現金が必要になることがあるため、1,500~2,000 米ドルを準備しておくことを推奨します。
- 到着時には 200~300 米ドル分の生活費を両替しておくことと安心です。

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)

- 外国人住居を狙った窃盗事件、スマートフォンを狙った盗難が多発しています。
- 政治は安定しており、テロや暴動のリスクは低いですが、過去には JICA 関係者が武装強盗被害に遭う事件もありました。
- インターネット上の「サモアは安全な国です」といった情報を信じず、正確な情報に基づいた高い安全意識を持つことが重要です。

- 移民中国人に対する偏見から、中国人と間違えられる日本人も稀に嫌がらせを受けることがあります。
- 昼間でも人通りの少ない場所での単独移動は避け、夜間の外出は特に注意が必要です。
- 窃盗・強盗、性犯罪などの事件も発生しているため、警戒が必要です。
- 詳細は、着任時の安全対策オリエンテーションで説明します。

6. 交通事情について

- 首都アピアでは、平日の通勤・通学時間帯と土曜日の午前中は道路が混雑します。
- 歩道がない道路が多いため、歩行時は車に注意してください。
- 飲酒運転が多いので、夕方以降の歩行は特に危険です。
- 運転マナーが悪く、車両の整備状況も不十分なため、交通事故が多発しています。乗車する際は、運転手と車両の状態をよく確認するようにしてください。
- 信号機は首都アピア周辺に限られています。
- 野犬や放し飼いの犬が多く、犬を避けるため急ハンドルをする車に注意してください。
- 詳細は、着任時の安全対策オリエンテーションで説明します。

7. 医療事情について

サモア赴任前には、以下の準備をしてください。

医療事情についての詳細は、別紙サモア国の医療事情に記載しています。

特に既往症をお持ちの方や高齢者の方は、必ず一読の上、留意してください。

赴任前に日本で行うこと、持参するもの

(1) 歯科治療

2年間通院できないことを歯科医に伝え、日本で全ての歯科治療を完了させてください。

(2) 継続治療

英文の診断書や薬剤情報を持参し、現地での受診に備えてください。

(3) 予防接種

日本で必要な予防接種を受けてください。

8. 蚊帳について

- マラリアはありませんが、デング熱の感染リスクがあります。
- 蚊帳は購入可能ですが、品質は劣ることがあります。

9. 任国での運転について

サモアでは隊員による車やバイクの運転は認められていません。

10. お問い合わせ

活動に関する質問は、JICA サモア支所の代表メールアドレスにお問い合わせください。

- ✓ 長期隊員の方は、派遣前訓練が開始してからのお問い合わせをお願いします。

- ✓ 活動に関わる内容以外の質問はご遠慮ください。

JICA サモア支所代表メールアドレス：sm_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

(1) 着任時のオリエンテーション

- 首都アピアにて、健康管理、安全管理、活動に関するオリエンテーションがあります。
- 長期隊員：サモア語訓練を含む約3週間の訓練を受けた後、任地に赴任します。
- 短期隊員：約3日間のオリエンテーションを受けた後、直ちに任地に赴任します。
- 宿泊：オリエンテーション期間中は、JICA サモア支所が手配したホテルに滞在します。
- 健康管理：日本出発前から体調管理に注意し、着任当初の体調不良に備えてください。

(2) 住居

- オリエンテーション終了後、JICA サモア支所で予め決定した住居に移動します。
- 住居タイプは、一戸建て、集合住宅(アパートメント)があります。

(3) 現地での服装

- サモアでは女性の肌の露出が多い服装は好まれません。
- 活動時は膝丈以上のスカートやパンツを着用し、短パンやミニスカートは避けてください。
- 多くの隊員は、活動時の服装を現地で調達しています。
- マリンスポーツをする際は、ラッシュガード(上下)、アクアシューズを着用し、露出度の高い水着は避けてください。

(4) 赴任にあたっての心構え

- 途上国でのボランティア活動は、日本とは異なる生活や価値観に触れる機会です。
- 日本の生活様式に固執せず、現地の文化や環境に柔軟に適應することが求められます。
- 困難や問題が生じた際も、前向きな姿勢で取り組むことが大切です。

以上

別紙：サモア国の医療事情

サモア国の医療事情

サモアでは、日本と同レベルの医療サービスや精密検査は受けられず、医療事情は非常に脆弱です。「自分の健康は自分で守る」を心掛け、日常から健康管理と病気予防に努め、傷病発生時にはすぐに対処することが重要です。

(1) 国内医療機関

- 検査・入院設備：首都アピアの国立病院とサバイイ島の国立病院にのみ整っています。これらの国立病院は相部屋しかなく、エアコンが故障している場合があります。血液検査の結果は数日かかり、試薬不足で検査ができないこともあります。検査のために第三国へ移送されることもあります。緊急時以外の検診などのレントゲン撮影の判明には数週間かかることもあります。X線検査装置が故障し、検査が受けられないことがあります。
- CT スキャン：首都の国立病院に唯一のCT スキャンがありますが、故障し検査が受けられないことがあります。
- MRI 装置はありません。
- 専門医：限られており、望むような治療は期待できません。

(2) 歯科治療

- 治療法：抜歯が第一選択になります。歯根治療やクラウン作成は常時できるわけではありません。
- 詰め物：外れた詰め物の再詰めは可能ですが、虫歯がある場合の治療は困難です。

(3) 薬局

- 入手可能な薬：首都アピアに薬局があり、痒み止めクリームや下剤、アセトアミノフェンなどが処方箋なしで購入可能です。
- 日本製薬品：入手不可で、風邪薬など日頃から使い慣れた薬の持参をお勧めします。
- 在庫：薬の品数は少なく、在庫は不安定です。

(4) 医療機器

- 入手可能な機器：血圧計、体温計、パルスオキシメーター、体重計は購入可能です。

- 日本製機器：日本製の医療機器や婦人体温計は入手できません。

(5) 狂犬病

- サモアでは狂犬病リスクはなく、狂犬病ワクチンの取扱いもありません。
- 狂犬病汚染国で動物に咬まれた場合、ワクチンの暴露後接種が完了するまでサモアへの帰国はできません。

(6) マラリア

- サモアはマラリア汚染国ではありません。出発前の予防薬の内服は必要ありません。
- しかし、外国旅行中にマラリアに感染してサモアに戻った場合、サモアではマラリア治療薬が常時入手できるとは限りません。発症した際のリスクは極めて高いため、旅行中の予防が大変重要です。
- マラリア予防薬はサモア国内で医師の処方箋に基づき入手可能です。

(7) 予防接種

- サモアでは予防接種の取扱いがないことや在庫切れで接種できないことがあります。
- 腸チフスワクチンは、可能であれば日本で接種を済ませることをお勧めします。
- サモアでは、腸チフスワクチンの在庫が少ない、またはないことがあります。

最後に

サモアの医療事情を踏まえ、ご自身の年齢や既往症などのリスクを考慮し、サモアへの渡航を決断し、行動に留意してください。

以上

* 作成日の情報に基づき作成しております。