

# JICA 海外協力隊赴任前留意事項

## セネガル国



- ※ 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。入国条件の変更などにより、内容に変更が生じる可能性があります。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はご了承ください。
- ※ 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

- ・ 赴任時に必ず持参するもの
- ・ 通関情報について

### 2. 別送荷物について

- ・ 郵送について
- ・ 別送時の注意事項

### 3. 通信状況について

- ・ パソコンの普及状況
- ・ インターネットについて
- ・ 携帯電話の普及状況

### 4. 現金、両替、決済等について

- ・ 現金持込にかかる注意
- ・ 両替状況
- ・ 赴任時に用意することが望ましい金額について
- ・ 決済について

### 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』を参照

### 6. 交通事情、車両運転について

- ・ 交通事情
- ・ 車両運転

### 7. 保健・医療事情について

- ・ 医療機関（病院・歯科・薬局）
- ・ 予防接種
- ・ マラリア予防薬について
- ・ 気候・季節と健康
- ・ 新型コロナウイルス感染症対策について
- ・ その他

### 8. お問い合わせ

## 1. 赴任時の携行荷物 について

### ■ 赴任時に必ず持参するもの

- ※ JICA 海外協力隊ハンドブック『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。
  - 1) 正装（ジャケット、ネクタイ等）※表敬訪問等で着用します。
  - 2) 共済会ハンドブック、体温計、常備薬
  - 3) イエローカード（黄熱ワクチン接種証明書カード）
  - 4) 犯罪経歴証明書（無犯罪証明書） ※公用旅券取得後に各自で取得
  - 5) セネガル政府からの受入確認レターのコピー ※渡航前に事務局より各自に送付
  - 6) その他、JICA が指示するもの ※JICA からの連絡は必ず確認してください。
- JICA セネガル事務所、関係省庁、日本大使館等の公的機関を訪問する際は正装あるいはその場にふさわしい服装を着用願います。
- セネガルでは日本以上に服装に対する配慮が必要です。当国がイスラム教国であることを踏まえ、肌の露出度の高い服装（とりわけ、短めのスカートやホットパンツ等）は、避けるようにしてください。
- 日常生活に必要なもののほとんどは入手可能です。日用品（生理用品・蚊帳・蚊取り線香等）は必要最小限のもので問題ありません。※日本食材、日本書籍、医薬品（虫刺され用の薬・鎮痛剤・コンタクトケア用品など）、美容品などは必要なものがあれば、ご持参ください。

### ■ 通関情報について

- 携行荷物で、私用機材（電気製品・A V機材・カメラ・パソコン等）を持ち込む場合は、空港での通関手続を容易にするため、携行機材リストを各自で用意しておくことをお勧めします。

携行機材リストの記載項目は、①隊員名 ②機材名 ③メーカー・型番 ④数量 ⑤購入年月日 ⑥購入価格 とし、⑦領収書オリジナル を添えて下さい。（派遣中に盗難等に遭った場合の保険請求に際しても、これらの情報が必要になります。）
- 新品の私用機材は、通関時に販売用と誤解され、厳重な税関検査を受ける可能性があります。包みや箱の状態のままでの持ち込みは避け、梱包材を取り除き、名前の入ったタグをつけるなどしておくが良いです。
- 現金や貴重品を預け入れ荷物に入れることは厳禁。

## 2. 別送荷物について

### ■ 郵送について

- 荷物を別送する場合には、国際郵便（とりわけ EMS）が便利です。船便は、時々不着トラブルが有ります。いずれにしても、日本から荷物を別送するにはリスクがあることをご承知おきください。
- 1 個 30kg まで。配達日数目安：EMS 1 週間程度、航空郵便 2 週間前後、船便 2～3 ヶ月。引き取り手数料・保管料・課税（中身の申告額に応じて）が受け取る際に必要な場合もあります。

- 詳細は日本郵便 HP をご確認ください。

日本郵便 HP (セネガル宛国際郵便)

<http://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/country.php?cid=176>

郵便小包 (EMS 含む) の追跡

<https://trackings.post.japanpost.jp/services/srv/search/>

## ■ 別送時の注意事項

- 送付先住所、送付元、内容品名等は必ず仏語で記入して下さい。

▽送付先宛名記入例▽

-----  
氏名 : Mr./Ms. \* \* \* \* \* (JOCV)

宛名 : A/S BUREAU DE LA JICA AU SENEGAL

住所 : ATRYUM CENTER, 3EME ETAGE, ROUTE DE OUAKAM B.P.3323,  
DAKAR, SENEGAL

TEL: +221 33 859 7272  
-----

- 新品のものを申告したり、申告金額欄に金額を書き入れたりすると課税されることがあります。使い始めたものについては、備考欄に「DEJA UTILISE, NON VALEUR」と記入し、新品ではないことを示してください。
- 日本食品・食材は、嗜好品とみなされ課税対象となることがあります。別送荷物は、ほぼ問題なく到着していますが、船便を中心に航空便でも時々不着トラブルが有りますので、関係書類 (送付状控え、内容品リスト等) を必ず持参して下さい。

荷物は上記住所の JICA セネガル事務所に直接届くわけではなく、中央郵便局 (Poste Malick SY) に留め置きになりますので、追跡等で荷物の到着確認後ご自身で中央郵便局に取りに行ってください。  
Poste Malick SY Tel: +221 33 849 21 67 (14 Avenue Malick Sy, Dakar, Senegal)

## 3. 通信状況について

### ■ パソコンの普及状況

セネガルでは、インターネット環境が普及しており、行政機関、公共機関、隊員配属先機関でも、パソコンを使用して業務が行われています。パソコンの価格は日本と同じかやや高めですが、ダカール等主要都市で購入可能です。

### ■ インターネットについて

各協力隊員居住地においてインターネットが利用できます。※通信状況に差はあります。

- ◆ 固定 (光ファイバー/ADSL)

月約 15,000FCFA

※通信料、種類に応じて複数プランあり

- ◆ 携帯電話網を利用した 3G/4G/5G（地域による）によるインターネット

SIM フリーのスマートフォン、タブレットが便利です。

4G データ通信、5GB/月 2,000FCFA

※通信料、種類に応じて複数プランあり

- Orange 社 : <http://www.orange.sn>

- 無料 WIFI アクセスポイント

空港や大都市のレストラン、カフェ等では無線 LAN（無料）を設置しているところが多くあります。

※フリーWifi は、情報漏洩等のセキュリティリスクがあることを認識して利用しましょう。

## ■ 携帯電話の普及状況

携帯電話の普及率は非常に高く、参入している通信会社も数社あります。会社によって通じやすい/通じにくい地域があるため、人によっては複数の通信会社の番号を持つこともあります。

都市部、若者層を中心にスマートフォンは普及しており、WhatsApp、Facebook Messenger 等のメッセージ交換/通話アプリを介したコミュニケーションも活発です。セネガル事務所では、緊急時の安否確認でも上記アプリ WhatsApp を使用する可能性があります。現地でも購入は可能ですが、到着からすぐに使用できるように、SIM フリーのスマートフォン（中古品で十分です）をご持参ください。

※セネガル到着時、本人名義のプリペイド SIM カードを各自で購入していただきます。スマートフォンは緊急連絡時に備え、常に持ち歩いて下さい。

## 4. 現金・両替・決済等について

### ■ 現金持込にかかる注意

セネガル到着時、赴任直後から当面の間に必要な生活費等（300 ユーロ（EUR）≒約 20 万フランセーファ（FCFA）を空港で両替していただきます。その後の生活立ち上げに必要な金額は、以下の「生活費について（目安）」の活動任地に応じて判断してください。

※日本出国時に 100 万円相当を超える現金の持出し、およびセネガル入国時に 100 万 FCFA 相当を超える現金（海外通貨を含む）を持込む場合は、**空港にて申告が必要**です。

### ■ 両替状況

首都ダカール市内の銀行や両替所でも両替可能です。ユーロ建てが有利です（公式固定レート：1EUR=655.957FCFA。両替所に応じてレート・手数料は若干変動します）。また地方都市においても

両替は可能ですが、取扱い店舗のない任地もあります。

## ■ 赴任時に用意することが望ましい金額について

※物件、住むエリアによって家賃が大きく変わってきます。

※初回の現地生活費、家賃、不動産屋手数料については、赴任後に JICA 事務所より支給します。

## ■ 生活費について（目安）

### 例) : ダカール、ティエス、サンルイ隊員の場合

- 1) 赴任直後に必要となる生活費（到着時に空港で両替）→ 20 万 FCFA
  - 2) 生活立ち上げに掛かる費用（家財道具購入費や雑費代）→ 30 万 FCFA
  - 3) 住居保証金（通常家賃 1 ヶ月分）→ 50 万～70 万 FCFA
- 1)+2)+3) = 100 万～120 万 FCFA (約 1,500～1,850EUR)

※ 3)の住居保証金 に関しては帰国する解約時、原状復帰に必要な手数料を差し引いた後に、不動産会社（大家）より返金されます。

### 例) : 上記以外の地方隊員の場合

- 1) 赴任直後に必要となる生活費（到着時に空港で両替）→ 20 万 FCFA
  - 2) 生活立ち上げに掛かる費用（家財道具購入費や雑費代）→ 30 万 FCFA
  - 3) 住居保証金（通常家賃 1 ヶ月分）→ 30 万～40 万 FCFA
- 1)+2)+3) = 80 万～90 万 FCFA (約 1,250～1,400EUR)

## ■ 決済について

- 基本的に決済は現金で行われています。個人商店やタクシーなどでは 10,000FCFA のような高額紙幣はおつりが用意できないため受け付けないこともあります。
- スマートフォンのアプリを介した電子決済システムが普及しています。この電子決済は光熱費などの決済にも対応しており、以下の 2 社はほとんどの隊員が利用しています。
  - Orange 社 : <http://www.orange.sn/orange-money>
  - Wave 社 : <https://www.wave.com/>
- クレジットカードはダカールなどの大都市の一部の外資系スーパーなどで使用できますが、地方部ではあまり普及していません。また、スキミングの危険性もありますので、使用の際は注意してください。

## 5. 治安状況について ※ 安全対策の詳細については、最新版「海外安全対策ハンドブック」参照

セネガルの治安情勢は、日本と大きく異なる上、有事の際に対応する関係治安機関の執行力も日本と

同様のレベルを期待することはできません。このため、各自が安全対策を「自分事」としてとらえ、平素から「①自分の身は自分で守る、②無抵抗主義、③目立たない・行動を予知されない・用心を怠らない」という「海外安全の原則」を念頭に置き、日々の生活の中で確実に実践していくことで、様々な脅威に遭遇する可能性をできるだけ低下させるとともに、万一の際に可能な限り被害を軽減できるようにすることが肝要です（ある程度、現地での生活に慣れて気が緩んだ頃が特に要注意です）。

近年、セネガル国内におけるテロの発生やイスラム過激派の活動は確認されておらず、日本人・日本権益を直接標的としたテロ・誘拐も確認されていません。しかしながら、セネガルの周辺国であるマリ、ブルキナファソ、ニジェール等では、イスラム過激派によるテロ事件が頻繁に発生しており、2025年7月には、セネガルと国境を接するマリ南西部カイ州 Diboli 等においてイスラム過激派による襲撃事件が発生しました。マリのイスラム過激派は、セネガルを攻撃対象とすると明言しており、マリとの国境地帯においては、治安部隊の増員及び国境検問所の取締り強化等の警備強化が行われていますが、イスラム過激派が流入するおそれがあります。加えて、セネガル国内でも過激主義に傾倒する人物の存在が確認されている上、政府の管理が十分ではないセネガル南東部の砂金採取産業をはじめ、セネガル～マリ～モーリタニア国境周辺地域にイスラム過激派が浸透している可能性について指摘する研究報告もあることから、セネガルでテロが発生する可能性は排除できません。

こうした状況を受け、首都ダカールでも、高級ホテル、空港等の警備が強化されており、空港でテロ関係者が実際に拘束されるなど、ダカール市内においてもテロの脅威は常に潜在しています。軍基地や政府関連施設だけでなく、警備や監視が手薄で不特定多数が集まる場所を標的としたテロが世界各地で頻発しており、特に、観光施設周辺、イベント会場、レストラン、ホテル、ショッピングモール、公共交通機関、宗教関連施設等は、テロの標的となりやすく、また、外国人を標的とした誘拐のリスクも排除されず、常に注意が必要です。セネガル滞在中は、テロ・誘拐はどこでも起こり得ること、日本人も標的となり得ることを十分に認識し、テロ・誘拐に巻き込まれることがないように、行動のパターン化を避けるなど、常に警戒して行動ください。

セネガル国内における一般犯罪については、武装強盗、殺人、性犯罪、バイクなどを用いたひったくり、空き巣等の事案が確認されており、実際に JICA 関係者がこれらの被害者となる事例（生命・身体・財産に深刻な被害・脅威が及んだ事案も含まれます。）も複数発生しています。一般犯罪は首都ダカールだけではなく地方都市でも発生しており、特に宗教行事（ラマダン、タバスキ、マガル等）前後や年末年始には一般犯罪が増加傾向となるため、ご注意ください。

また、首都ダカールを含む各地において市民団体や学生によるデモが発生しており、過去には大統領選挙等を巡って大規模デモが発生し、多数の死傷者が発生する事態となりました。2024年の大統領選挙後、大規模な衝突やデモは減少傾向にありますが、2025年から2026年にかけてダカール大学(UCAD)構内及びその周辺において一部の抗議学生と警察機動隊（装甲車等も投入）とが激しく衝突して双方に死傷者が出た上、周辺道路でも投石・放火等の影響で大規模な交通規制・渋滞・一部通行車両の損傷といった影響が生じました。今後もこうした衝突・デモ等が発生する可能性は否定できませんので、政治情勢等を注視していく必要があります。大規模デモ等が発生すると、投石・放火等によって道路封鎖を図るデモ隊と衝突した治安機関が催涙弾を使用することもある上、興奮した群衆の矛先が突然外国人に向けられる可能性も否定できませんので、これらに遭遇した際は、興味本位で接近・撮影するなどの行為は厳に控え、安全を確保しながら速やかに現場から遠ざかるようにしてください。

貴重品の防犯対策として、体に密着するバッグや服の下に隠すことができるシークレットポーチ等を日本で購入してくることをお勧めします。また、紛失やスリの被害に遭遇しやすい携帯電話や財布等の盗難防止対策のため、ネックストラップやカラビナ付コイルストラップの着用、鞆用の小型の鍵の利用

等も有効です。リュックサックを利用する場合は、ファスナー部分を覆うことのできる防水カバーも有効です。また、貴重品を一か所にまとめて携行するのではなく、常に何か所かに分散させるとともに、万一の際に犯人にあえて差し出して身の安全を確保すべく、いわゆる「捨て財布」を平素から活用するようにしてください。

## 6. 交通事情、車両運転について

### ■ 交通事情

セネガルの交通手段は、バスやタクシー移動が殆どで、首都と地方都市間の移動には、高速バス（デムディック DemDikk）や7人乗りタクシー（セットプラス Sept Places）などが利用されています。

地方へ向かう幹線道路は舗装されていますが場所によっては穴だらけだったり、砂で埋もれていたりと状態はよくありません。

セネガル国内を走行する車両は整備不良も多く、運転マナーが悪い上に、速度超過、無理な追い越しによる交通事故が日常的に発生しています。また、首都ダカールにおいては、道路整備工事や雨期の未整備道路の冠水等による渋滞も問題となっています。

車両に乗車する際は、シートベルトを確実に着用してください（シートベルトが無い場合は、手摺や座席につかまるなど可能な限りの安全確保に努めてください）。

### ■ 車両運転

当国では、隊員の自動二輪（バイク）・四輪（乗用車）の運転を不可としています。また、後部座席でも**隊員のバイクの二人乗りは禁止です**。知人や配属先のバイクにも絶対に乗らないでください。『ジャカルタ』や『チャクチャク』と呼ばれるバイクタクシーが全国各地にあり、運転手に声を掛けられることがあります。必ず断ってください。

## 7. 保健・医療事情について

### ■ 医療機関（病院・歯科・薬局）

首都ダカールには比較的設備の整った公立・私立の医療機関がありますが、専門性の高い検査・治療や重症例の対応には限界があります。地方では州都に私立・公立の医療機関がありますが、医療水準や設備はダカールより大きく劣る場合があります。州都以外では、医師が常駐する保健センター（Centre de santé）や、医師は常駐せず看護師が対応する保健ポスト（Poste de santé）などの、初期診療や簡単な処置に対応できる設備に限られます。重症時や精密な検査が必要な場合は、ダカールまたは国外での対応となる場合があります。

歯科治療に関しては、ダカールでは一定の治療が可能ですが、地方では簡単な処置（歯の詰め物を詰め直すなど）に限られます。そのため、歯科治療が必要な方は、赴任前に治療を完了しておくことを強くお勧めします。

薬局は各地にありますが、薬の種類にはばらつきがあります。解熱剤（アセトアミノフェンなど）などの日常使用する薬品、不織布マスクやアルコール消毒液などは入手が可能です。常備薬・処方薬の持参を検討されている方は、赴任前に配布される「携行医薬品の準備について」を参考にしてくだ

さい。

## ■ 予防接種

セネガルで予防接種は可能ですが、ワクチンの流通が不安定です。可能な限り日本で接種されることをお勧めします。また、B型肝炎の3回目はセネガルで実施することになっていますが、流通状況に応じて接種時期を変更する場合があります。

## ■ マラリア予防薬

セネガルはマラリア流行地域です。予防薬の服用と防蚊対策。マラリア予防薬の服用を希望される方は、訓練所から案内される「マラリア予防薬の費用補助について」をご確認のうえ、渡航前に渡航外来等を受診し、処方を受けてください。赴任後も継続して服用を希望する方は、事務所から予防薬をお渡ししています。なお、セネガルでは、メフロキンは入手不可、アトバコン・ブルグアニルは入手困難な状況が続いています。薬剤の流通状況は変動しますが、ドキシサイクリンは比較的安定して入手可能です。

## ■ 気候・季節と健康

### ➤ 乾季（11月～6月）

乾季には雨が降らず乾燥し、ハルマッタンと呼ばれるサハラ砂漠からの砂塵を含んだ季節風が吹きます。またこの時期は朝晩の寒暖差が大きくなります。これらの点を踏まえ、以下に留意してください。

- ・ 風邪や気管支炎などの呼吸器疾患が増加します。喘息等の既往がある方は特に注意が必要です。心配に応じて、赴任前に医師に相談してください。
- ・ 乾燥による皮膚トラブルが増えます。アトピー体質など皮膚トラブルが起こりやすい方は特に留意してください。保湿剤などは日本で使用しているものを持参することをお勧めします。赴任後のケアについて不安がある場合は赴任前に医師に相談してください。
- ・ コンタクトレンズは不調が出やすくなるためこの時期は使用を控え、眼鏡を使用することをお勧めします。
- ・ 朝晩は冷え込むことがあるため、長袖の上着などを用意しておくとお安心です。

### ➤ 雨季（7月～10月）

雨季には高温多湿となり、蚊が媒介する感染症や、細菌などによる消化器感染症が発生しやすい時期です。また、内陸地方では日中の気温が非常に高くなる場合があります。これらの点を踏まえ、以下に留意してください。。

- ・ 防蚊対策（虫よけの使用、長袖着用、蚊帳の使用）を徹底してください。虫よけ製品や蚊帳は当地でも入手可能ですが、着任後すぐに使用できるよう準備しておくとお安心です。また、蚊が媒介する感染症はマラリアのほか、デング熱などもあるため、時間帯に関わらず対策を徹底してください。発熱時は自己判断せず、速やかに医療機関を受診してください。
- ・ 食中毒予防のため、手洗いや飲食物の管理に注意してください。
- ・ 熱中症予防のため、こまめな水分補給を行ってください。ORS（経口補水液）は簡単に作れま

すが、ORS タブレットやスポーツドリンクの粉末などを準備しておくで安心です。

➤ **通年**

日差しが強いため、サングラスやつばの広い帽子の持参をお勧めします。日焼け止めは当地で入手可能ですが、日本製はありませんので、必要に応じて日本から持参してください。

■ **その他**

訓練終了後、任国派遣までに病気やけがをして医療機関を受診された場合には、東京本部の健康管理室にご連絡いただきますようお願いいたします。

## 8. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の JICA セネガル事務所 JOCV 班のアドレスにメールでお問い合わせください。

JICA セネガル事務所 JOCV 班アドレス：[jocvsn@jica.go.jp](mailto:jocvsn@jica.go.jp)

※長期隊員の方は、派遣前訓練が開始されてからお問い合わせください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

以上