

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。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・郵送等の利用について
 - (2) 通関情報について
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) 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
8. 蚊帳について
9. 任国での運転について
10. お問い合わせ

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

- 1) 正装（ジャケット（男性はネクタイ持参）等）
- 2) JICA ボランティア・ハンドブック
- 3) JICA ボランティアの派遣に関する合意書（オリジナル）
- 4) メディカル・インフォメーション
- 5) 国際協力共済会 新総合ハンドブック、医薬品
- 6) イエローカード（黄熱ワクチン接種証明書カード）

➤ JICA セネガル事務所、関係省庁、日本大使館等の公共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。

➤ セネガルでは日常生活に必要なもののほとんどは入手可能です。（生理用品、蚊帳、蚊取り線香、コンピューター、プリンター・・・）荷物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、医薬品など必要なものがあれば、ご持参下さい。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- アナカン：1週間程度（但し、手続のため更に2～3週間前後が必要）

送付先宛名記入例

氏名：Mr. * * * * * * * * * * (JOCV) または
Ms. * * * * * * * * * * (JOCV)

A/S BUREAU DE LA JICA AU SENEGAL

ATRYUM CENTER, 3EME ETAGE,
ROUTE DE OUKAM

B.P.3323, DAKAR SENEGAL

TEL: +221 33 859 7272

➤ アナカン利用について、派遣前オリエンテーションでアナカン業者による説明がありますので、その指示に従って下さい。

➤ アナカンで別送品荷物を送った場合は、セネガルでの引き取り時に、**税金・保管料・手数料等が徴収**されます。その金額は、荷物の内容品・申告金額・重量等によりそれぞれ異なりますが、おおよそ荷物 20kg で、5～6万円程度かかります。

- 郵送（1個 30kg まで）：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、課税される場合あり

➤ 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承知ください。

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。
- 申告金額欄に金額を書き入れると、課税されることがあります。価値のある物については金額を申告せず、備考欄に「DEJA UTILISE, NON VALEUR」と記入し、新品でないことを示して下さい。
- 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。

(2) 通関情報について

- 携行荷物で、私用機材（電気製品、AV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、携行機材リストを必ず各自で持参願います。
- 携行機材リストの記載項目は、①ボランティア名 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、保険請求に際して、これらの情報が必要になります。）
- 新品の私用機材は、通関時に販売用と理解され、厳重な税関検査を受けますので、包みや箱の状態のままでの持ち込みは避け、梱包材を取り除いて下さい。 荷物には全て名前が入ったタグをつけて下さい。

****現金や貴重品を預け入れ荷物に入れることは厳禁****

3. 通信状況について

(1) 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を行っています。DELL、HP等の機種（OSフランス語）が流通しており、価格は日本と同じかやや高めです。
 - インターネットプロバイダー
一部地域を除きほとんどボランティア居住地でインターネットが利用できます。
 - a) 固定電話 ADSL 25,000FCFA~45,000FCFA(5,000円~9,000円)です。
Orange社 <http://www.orange.sn>
 - b) 携帯電話網を利用した3G/4Gによるインターネット
Orange社 <http://www.orange.sn>
Expresso社 <http://www.expressotelecom.sn/>
TIGO社 <http://www.tigo.sn/>
- 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、4GB/月千円程度）
- 無料WIFIアクセスポイント
大都市を中心にレストラン、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。スマートフォンなど携帯端末があると便利です

- インターネットカフェ (Cyber Cafe)
利用料は1時間 500FCFA(約 100 円)程度

(2) 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会社の番号を持つこともあります。ボランティア到着時にセネガル事務所から携帯電話（ダブル SIM タイプ：2社の SIM カードを入れることが可能）を貸与しています。赴任後、本人名義のプリペイド SIM カードを各自で購入し、携帯電話は緊急連絡網の確保のため、常に持ち歩いて下さい。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

着任後、赴任直後から必要となる生活費等（600 ユーロ程度）を空港や銀行等で両替して頂きます。また生活立ち上げに必要な金額として、別途 500 ユーロ程度を持参してください（トラベラーズチェックは盗難等リスクに対して安心ですが、使用できる場所が非常に限られますので、お勧めしません）。通貨については、ユーロ建てでご準備下さい。なお、短期ボランティアは派遣期間に応じ、ご自身で判断して下さい。

(2) 両替状況

首都ダカール市内の銀行や両替所で両替可能です。また地方都市においても両替は可能ですが、場所によっては取扱い店舗のない任地もあります。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

例)：ダカール隊員の場合

- 1) 家賃（一か月分）→30 万 FCFA（約 6 万円）・・・①
- 2) 保証金（通常家賃 2 ヶ月分）→60 万 FCFA（約 12 万円）・・・②
- 3) 不動産手数料（通常家賃 1 ヶ月分）→30 万 FCFA（約 6 万円）・・・③
- 4) 電気契約手数料→10 万 FCFA（約 2 万円）・・・④
- 5) 生活立ち上げに掛かる費用（生活費や雑費代）→約 20 万 FCFA（約 4 万円）・・・⑤
- 6) ①+②+③+④+⑤=150 万 FCFA（約 30 万円）

※①、③については、後日 JICA から振り込まれますが、最初に各自立替で支払う必要があります。

②、④に関しては、通常、解約時に不動産会社および電気会社より返金されます。

※地方隊員の場合は 75 万 FCFA~100 万 FCFA（15 万~20 万円）

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）

セネガル全土において外国人を対象としたスリ、置き引き、ひったくり、空き巣、などの犯罪が発生しています。ボランティアや JICA 関係者が被害に遭う事案も度々発生しており、特に最近では力づくで物を奪う犯罪（バイクのひったくり等）や空き巣被害に遭うケースが増えています。しかし、防犯対策を行っていれば、防げたケースもあり、日ごろの安全に対する意識や注意が非常に重要です。赴任直後から以下のことを心掛け、各自で

防犯対策に努めてください。

① 親しげに話しかけてくる人をすぐに信用しない、付いていかない。

② バスやタクシー移動の際、スリ・置き引きに注意する。

※移動中に携帯電話の盗難や紛失が頻発しています。電話本体の損失のみならず、個人情報の流出にも繋がるので十分に注意してください。

③ 夜間の外出や繁華街の移動は避ける。

④ 歩きスマホをしない。

⑤ 目立った服装や装飾品を付けない。

※セネガルでは日本以上に服装に対する配慮が必要です。女性の場合、キャミソールやタンクトップ、ショートパンツやミニスカート等肌の露出度の高い服装は、当国がイスラム教国であることを踏まえ、避けるようにして下さい。

6. 交通事情について

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）や7人乗りタクシー（セットプラス）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状態はよくありません。整備不良車も多く、運転マナーも悪いため、事故も多いのが実状です。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。

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。バイクタクシーが地方で増えており、運転手に声を掛けられることありますが、必ず断ってください。

7. 医療事情について

セネガルは、悪性マラリア、デング熱、寄生虫病、肺炎、赤痢、結核、髄膜炎、チフス、麻疹、ポリオ、エイズなどの病気があり、特にマラリアについては年間を通して注意が必要です。また、乾期（12月～6月）には西風（ハルマッタン）がサハラ砂漠からの細かい砂と共に多くの病原体（細菌・ウイルス）を運んで来ると言われており、呼吸器系の病気には特に注意が必要です。

各種ワクチンの多くがフランス製等になり、日本製は入手できません。また、大人用ワクチンは流通が不安定なことがあります。腸チフスワクチン、3回目B型肝炎ワクチン、季節風インフルエンザワクチンは接種タイミングの都合上、こちらでのアレンジを行っておりますが、その他ワクチン接種については、基本各自で行ってもらうため渡航前の予防接種を強く勧めます。

JICA関係者は、原則として首都ダカールの医療施設を利用しています。ダカール市内の中心街には、24時間受診可能な総合病院、往診サービス会社や検査室があります。

セネガルでは、基本的な医薬品は薬局にて購入可能です。しかし、日本製の医薬品は入手できませんので、使い慣れた常備薬（風邪薬、解熱鎮痛薬、整腸剤、胃腸薬、便秘薬、目薬、痒み止め、湿布薬、体温計（女性は婦人体温計も）など）は持参することをお勧めします。他に、マスクや冷湿布、スポーツ飲料の粉末（ポカリスエットなど）は体調不良時に有効に利用できます。

セネガルは砂埃が多くコンタクトレンズの使用はお勧めできません。使い捨てコンタクトレンズおよびコンタクトレンズ用洗浄液で入手できるものもありますが、使い慣れたコンタクトレンズおよびコンタクトケア用品は十分な量を持参し、眼鏡（予備を含め）も必ず持参してください。

※ 訓練終了後に医療機関を受診し、長期間の治療 (医薬品の処方等も含む)を要する場合、JICA 健康管理センターに必ず報告して下さい。

8. 蚊帳について

蚊帳の要否、現地での購入可能か否か蚊帳は、セネガル国内の首都及び地方都市の薬局にて購入することができます。価格は大きさによりますが 5,000～10,000FCFA 程度 (約 1,000～2,000 円) です。

WHO によりセネガルはマラリア汚染地域に指定されており、マラリアを媒介するハマダラ蚊に刺されないようにすることが肝要です。防蚊対策として、蚊帳、蚊取り線香、防蚊スプレーの使用や長袖・長ズボン・靴下の着用が必須です。また JICA は、推奨マラリア予防薬についての説明を行い、着任日よりマラリア予防薬内服を奨励しています。虫除け、蚊取り線香、蚊帳は当地でも入手可能です。

9. 任国での運転について

当国では、隊員の車輛運転を不可としています。

10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のボランティア班共有アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が開始してから行ってください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

星野圭祐 : Hoshino.Keisuke@jica.go.jp

奈田達人 : Nada.Tatsuto@jica.go.jp

以上