2025 年 4 月 1 日
JICA セネガル事務所

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

・ 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.　医療事情について

・ 医療事情

・ 防蚊対策（蚊帳、虫除け、マラリア予防薬）について

・ 新型コロナウイルス感染症対策について

・ その他

8.　お問合わせ

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れ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、かなり短めのスカートやホットパンツ等）は、避けるようにして下さい。
- 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、医薬品など必要なものがあれば、ご持参下さい。

■ 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と良いです。
- **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**される場合あり。

- 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）

- Orange 社：http://www.orange.sn

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

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。

※フリーWifi は情報漏洩等セキュリティリスクに注意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。

都市部、若者層を中心にスマートフォンも普及しており、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。

協力隊到着時に、希望者にはセネガル事務所から古いタイプの携帯電話（ボタン式）を貸与することも可能ですが、上記アプリをインストール可能な **SIM フリーのスマートフォンを各自で持参してくることをお勧め**します。

※赴任時、本人名義のプリペイド SIM カードは各自で購入し、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・両替・決済等について

■ **現金持込にかかる注意**

着任後、赴任直後から当面の間に必要となる生活費等（300 ユーロ程度≒約 20 万 FCFA）を空港や銀行等で両替して頂きます。その後の生活立ち上げに必要な金額は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 200 万 FCFA を超える現金を持込む場合は、**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、場所によっては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。

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 万～80 万 FCFA

1)＋2)+3)＝**100 万～130 万 FCFA（約 1,500～2,000 ユーロ）**

※3)に関しては解約時、原状復帰に必要な手数料を差し引いた後に通常は不動産会社（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 1,3000～1,400 ユーロ）**

■ **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も都市部を中心に普及しています。電子決済は光熱費などの決済にも対応している場合もあります。
  - 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 ※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

セネガルの治安情勢は、日本と大きく異なる上、有事の際に対処する関係治安機関の対処能力も日本と同

様には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います。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、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。

国内における一般犯罪については、武装強盗、殺人、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（ラマダン前後等）や年末年始には一般犯罪が増加傾向にありますため、ご注意ください。

また、首都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います。2023 年 6・8 月には有力な大統領候補者（当時）である野党党首の裁判等を機にセネガル国内で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、大規模な政党支持者間の衝突やデモは減少傾向にありますが、発生する可能性は否定できませんので、今後の政治情勢を注視する必要があります。また、大規模騒動が発生すると、投石やタイヤを燃やしての道路封鎖を図るデモ隊との衝突で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。デモや騒動に遭遇した際は、興味本位で接近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、鞄用の小型の鍵の利用も防犯対策には有効です。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、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）や７人乗りタクシー（セットプラス）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車も多く、運転マナーが悪いうえに、スピードの出しすぎ、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。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。）。

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』と呼ばれるバイクタクシーが各地で増えており、運転手に声を掛けられることがありますが、**必ず断ってください。**

7. 医療事情について

■ 医療事情

セネガルの気候は砂漠気候で、季節は乾季（11 月～6 月）と雨季（7 月～10 月）があります。

➢ 乾季

乾季には全く雨が降らず乾燥します。そしてハルマッタンと呼ばれるサハラ砂漠からの細かい砂塵やウイルス、細菌を含んだ季節風が強く吹きます。また砂漠気候による朝晩の寒暖差が大きくなる時期でもあります。これらのことから、以下の点に留意をいただければと思います。

- 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。心配な方は赴任前に医師にご相談になるとよいでしょう。
- 乾燥による皮膚のトラブルも多くなります。特にアトピー素因がある場合には皮膚ケアに留意する必要があります。保湿剤等、日本で使用しているものが入手できない場合もあります。ケアに不安がある場合は、赴任前に医師にご相談されるとよいでしょう。
- 普段コンタクトレンズをご使用になられている場合でも、この時期は使用を控えたほうがよいでしょう。眼鏡をご持参になることをお勧めします。
- 朝晩は冷え込むことがあるため、長袖の上着や薄手の防寒具などを持参されるとよいでしょう。

➢ 雨季

雨季には高温多湿となり、蚊が媒介する病気や、細菌などによる消化器感染症が発生しやすい季節となります。また内陸地方では日中の気温が 50℃くらいまで上がることもあります。そのため以下の点に留意が必要です。

・ マラリアなど蚊が媒介する病気が増える時期になるため、特に防蚊対策を徹底する必要があります。虫よけスプレーや蚊よけ製品、蚊帳などは当地でも入手可能ですが着任後すぐから使用できるように、虫よけ製品は持参を薦めます（マラリア予防薬については、次の項で説明します）。

・ 熱中症対策が特に必要な時期です。ORS（経口補水液）は簡単に作れますが、すぐに飲めるように ORS タブレットやスポーツドリンクの粉末などがあるとよいでしょう。

➢ **通年**

日差しが強いため、サングラスやつばの長い帽子などを持参されるとよいでしょう。日焼け止めなどは当地の薬局等で入手が可能です（ただし日本製はありませんので、気になる方は日本製のものを持参することをお薦めします）。

➢ **医療機関、薬局**

医療機関については、首都ダカールには設備の整った公立および私立の医療機関があります。地方の場合でも、州都には私立や公立の医療機関がありますが、首都のように設備が整っているとは言えません。州都以外では、医師が常駐している保健センターや、医師がいない保健ポストなどの公立の医療施設になり、軽症に対応できる程度の設備になります。

歯科治療に関しては、首都ダカールにはある程度の治療が可能な歯科がありますが、地方においては簡単な治療（歯の詰め物が取れてしまった場合に、それを詰め直すなど）ができる程度になります。そのため、歯科治療が必要な方は、治療を終えてから赴任されることをお勧めします。

薬局は、概ねどこの町にもあり、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は入手が可能です。常備薬や処方薬など、医薬品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**

セネガルでは医療機関で予防接種を実施していますが、ワクチンの流通が不安定です。そのため、腸チフスの予防接種をご希望の方は、可能な限り日本で接種されることをお勧めしています。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、ワクチンの流通状況に応じて接種予定時期を変更して行う場合があります。

■ 防蚊対策（蚊帳、虫除け、マラリア予防薬）について

セネガルはマラリア流行地です。JICA では、積極的にマラリア予防対策を実施しています。その一環として、マラリア予防薬の費用を補助しています。

マラリア予防薬の服用を希望される方は「マラリア予防薬の費用補助について」の案内が訓練所からありますので、お手元に届いた後、渡航外来等を受診していただき処方を受けるようにしてください。赴任後も継続して服用を希望される方につきましては、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、マラリア予防薬のメフロキンは入手不可、アトバコン・プ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。

■ **新型コロナウイルス感染症予防対策について**

セネガル事務所では、基本的な感染対策（手洗い・うがい等）は継続しつつも、マスク着用については義務を解除（2022 年 12 月）しました。活動では、配属先や活動の内容によって、自身でマスク着用が必要かどうかを判断いただければと思います。

なお、不織布マスクやアルコール消毒剤等は、当地の薬局やスーパーマーケットなどで入手可能です。

■ **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します。

8. お問合わせ

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

※長期隊員の方のお問い合わせは派遣前訓練が開始され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。

JICA セネガル事務所代表アドレス：sn_oso_rep@jica.go.jp

以上