2025 年 3 月 31 日
JICA ソロモン支所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

ソロモン諸島

※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
（１）赴任時に必ず持参するもの
（２）あると望ましいもの

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）送り先
（３）通関情報について
（４）ソロモンで入手できないもの

３．　通信状況について
（１）パソコンの普及状況
（２）固定電話、携帯電話の普及状況
（３）インターネットの利用

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
（１）疾病について
（２）出発前のマラリア予防薬の内服推奨と購入について
（３）減圧症等への対応について
（４）予防接種について
（５）注意事項

８．　蚊帳について

９．　お問合わせ

１．　赴任時の携行荷物について

※「JICA 海外協力隊ハンドブック」（以下「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、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）赴任時に必ず持参するもの

・事前に支所より送付する、受入確認書（※手荷物で持参すること）
・隊員ハンドブック
・国際協力共済会ハンドブック
・パルスオキシメーター（血中酸素飽和度及び脈拍測定器）
・体温計
・公式の場に適した服装（男性はワイシャツ、スラックス、革靴。女性はそれに準ずる服装。）

（２）あると望ましいもの

・ノートパソコン、スマートフォン、現金、クレジットカード、眼鏡の予備

２．別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

日本からの別送には郵便局を利用することが一般的である。

EMS＞航空便＞船便の順で早く着き、2025 年 3 月 31 日現在、すべて利用可能。（30kg 以内の国際小包。追跡可）。他社では DHL が荷物の発送を行っている。荷物発送時には郵便局の最新情報を確認すること。

（２）ソロモン国内の送り先

JICA 住所宛てで送付する。

・郵便局または DHL から送る場合（ソロモンの郵便局留めとなる）

Attn. Mr. Taro Solomon,（隊員名）
JICA Solomon Islands Office,
P.O.Box 2046, Panatina Plaza, Prince Philip Highway, Honiara,
SOLOMON ISLANDS,
Phone: 677-24170

※荷物を郵送した場合は、その旨を企画調査員に知らせること。原則、荷物は隊員自身がホニアラの郵便局または DHL 受け取る。なお、受け取りには関税がかかる場合がある。

（３）通関情報について

入国手続き時に税関申請書 1 枚を提出する。税関カウンターで申告書を提出する。すべての食料品は申告する必要があり、生鮮食品・種子・乳製品・肉製品・土等は原則として持ち込み禁止である。EMS 等での別送品についても、開封され中身を確認されることが多い。

新品の電化製品の持ち込みは課税の対象となるので、持ち込みにあたっては、物品がすでに使用されていることがわかるように梱包しないと課税額が高額になる。

（４）ソロモンで入手できないもの

・質を問わなければ大抵の日常生活品は任国で揃うが、質のわりに高価なものが多い。T シャツ・サンダル等は購入できるが、衣類・靴・水着等は日本から持参したほうが良い。

・水道水は飲み水には適さないため、市販の飲料水を購入するのが一般的である。雨水を利用する場合は、煮沸・濾過してから飲用することをお勧めする（濾過には浄水器を持参すると良い）。
・コンタクトレンズは購入できないがコンタクト洗浄液は購入できるが高価である。眼鏡店は 1 店あるが、予備も含めて持参するのが望ましい。
・日本から 100V の電気製品を持参する場合は変圧器が必要となる。

３．通信状況について

（１）パソコンの普及状況

パソコンは政府機関・教育施設・民間企業などで使用されている。ホニアラ市内では数件のパソコン販売店があり、購入は可能である。パソコンの性能は 1～2 世代前のものだが、価格は日本並みかそれ以上であるため、日本から持参するのが望ましい。JICA ソロモン支所には、隊員用の業務 PC が 1 台ある（原則持ち出し不可）。コンピュータウイルス対策は必須である。パソコンを持参する場合には、必ずウイルス対策ソフトを入れて頻繁にアップデートするとよい。

（２）固定電話、携帯電話の普及状況

固定電話は政府機関・教育施設・民間企業などで使用されている。配属先同僚の多くはスマートフォンまたは携帯電話（ガラケー）を所有している。連絡手段は電話以外に WhatsApp も広く利用されていることから、スマホの持参を推奨するその際、SIM ロック解除済みのスマートフォン（SIM フリー）を持参すること。
また、日本で主流となっている「eSIM」には対応していない。

（３）インターネットの利用

首都や地方州都の政府機関、民間企業などでは、インターネット環境が比較的整備されており、業務上使用することが可能である。しかし、地方の場合は電力の供給事情や回線の速度の関係で使用が制限されることも多い。

インターネットを個人で利用する際には、①スマホ端末、②自宅での Wi-Fi 利用、③公共施設等での Wi-Fi 利用が挙げられる。

① スマホ端末：首都ホニアラ市内では基本的に 4G 回線が利用可能であるが、地方では 3G 回線が入らないところもある。スマホからデザリング機能を利用してパソコンを利用することも一般的である。
② 自宅での Wi-Fi 利用：首都においては、当地通信会社（Our Telekom または Satsol）を利用して自宅に Wi-Fi を引くことが可能（1 ヶ月 9,000 円程度）。地方州に関しては、Wi-Fi の整備が困難な場合がある。
③ 公共施設等での Wi-Fi 利用：利用可能な場所は限定的であるが、主に首都のホテル、レストラン、カフェにて利用できる場所がある。

４．現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

米ドルまたは豪ドルを持ち込む必要がある。

（２）両替状況

国際空港、ホニアラ市内の銀行、主要ホテル、両替所で米ドルと豪ドルの両替が可能である。小額紙幣は敬遠されることが多いため、100 ドル札紙幣を持参すること。

旧札は両替出来ないため新紙幣を持参すること。なお、日本円は両替に対応していない。交換レートはネットで検索可能であるので、必要に応じ参照されたい。
※1 ソロモンドル（SBD）＝約 17.95 円　（2025 年 3 月現在）

（３）赴任時に用意することが望ましい金額

生活基盤の立ち上げに係る寝具や調理器具、その他の生活必需品の購入が必要となるあるため、ある程度の現金（10 万円から 20 万円程度）を持参するとよい。住居に備え付けられているものは大家により異なる。なお、現地生活費は赴任日に現金支給される。

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）

2000 年前後に民族紛争による内戦が勃発したが、2003 年に多国籍治安部隊が派遣されて沈静化した。直近では、2019 年 4 月の首相選挙の際や、2021 年 11 月には地方州反政府グループによる暴動がホニアラ市内で発生するなど、治安情勢の不安定要素は残っている。一般犯罪は、特に首都において強盗やひったくり、スリなどの犯罪は増加傾向にある。また、週末には昼夜問わず酔っ払いが一定数いる。日常生活においては、夜間の外出を避ける、自宅の防犯に努める等の注意が必要である。

当地では、過去地震・津波・洪水・サイクロンの自然災害が発生していることから、これらの災害に対する警戒も必要である。

６．交通事情について

ホニアラ市内ではバスやタクシーの利用が可能。ホニアラ隊員は、自宅から配属先や食料品店まで、徒歩とバスを合わせて 30 分から 1 時間かかるのが一般的である。時間帯や天候によっては、バスやタクシーが捕まらないことも多々ある。

地方州では、バスが運行していない場合が多く、基本的には徒歩またはタクシーでの移動となる。ホニアラと比較して道路網が整備されていないことから、ボートで海上移動をする機会も多い。

７．医療事情について

（１）疾病について

蚊が媒介するマラリアとデング熱が、国土全土で通年流行しているため、防蚊策は必須である。赴任時オリエンテーション後に、マラリア迅速テストキット・スタンバイ治療薬の現物支給を行う予定である。

新型コロナウイルス感染症の検査をすることはほとんどしなくなったが、流行が終わったわけではないため、感染予防に必要なマスクやハンドサニタイザーなどを持参すること。

JICA 関係者の傷病の傾向としては、真菌・細菌による皮膚疾患、食あたり、上気道炎が多い。特に、虫刺され後の掻き傷が細菌感染するボイルと呼ばれる皮膚疾患が多い。皮膚を清潔に保つことと虫にさされないようにすることが大切である。

（２）出発前のマラリア予防薬の内服推奨と購入について

「マラリアの ABC」、「マラリア予防薬の費用補助について」をよく読み、渡航外来の医師と相談し、渡航前より予防薬の内服を開始することを強く推奨する。

（３）減圧症等への対応について

チャンバーは整備されておらず、国内で再加圧治療は困難である。スキューバダイビングを行う際は自己責任であり、緊急輸送のためのダイビング保険の加入が強く推奨される。

（４）予防接種について

JICA「予防接種のご案内」を参考に必要な予防接種を行った上で赴任されることを強くお勧めする。特に、JICA が推奨する腸チフス、季節性インフルエンザのワクチンと新型コロナウイルス感染症ワクチンは国内では流通していないため、出発前に接種してくることを推奨する。当国において、WHO 認定のワクチンは首都の限られた医療機関でしか提供できない。提供できるとしても、オーストラリアから取りために数か月以上前からの予約が必要である。

（５）注意事項

当国の医療水準は大変低い。特に地方の病院では、医師の不在、医師がいても試薬切れのために検査ができないことがある。そのため、必要に応じ医師や支所の指示で首都へ移動し、首都の医療機関を受診することがある。しかし、首都で唯一の入院病棟を持つ国立中央病院でも、邦人が入院加療できる環境ではない。歯科についても、地方では、衛生環境や治療技術の問題があるため、受診が必要な場合は、首都へ移動して受診することになる。しかし、首都の歯科でも高度な治療は望めず、抜歯となるケースが多い。そのため、体調で少しでも気になることがある場合は、日本で受診・治療してくること強くお勧めする。歯科についても、治療を完了し、定期的な管理方法も確認してくることを強くお勧めする。

治療中の疾患がある場合は、使用中の薬を日本から持参することをお勧めする。また、アセトアミノフェン（解熱鎮痛剤）は、薬局で購入可能であるが、流通が不安定な時があり、必要時に購入できないこともあるため、日本から必ず持参すること。なお、当国で同じ名前の薬であっても１錠中の有効成分含有量が異なることがあるため、使い慣れた常備薬（総合感冒薬、整腸剤、目薬等）は携行しておくと便利である。

肌に塗布する昆虫忌避薬はオーストラリア製やニュージーランド製のものが首都で入手可能。現地購入できる部屋用昆虫忌避薬は効果が弱く、また香料が強いことが多い。噴霧式の部屋用昆虫忌避薬を日本より持参されることをお勧めする。

衛生用品に関しては、メーカーや品質にこだわりがなければ、大概のものは首都にて入手可能である。ただし、物流が不安定であり、再入荷まで数か月を要することが珍しくないので、自身の基礎医薬品・衛生品を備蓄しておくことが大切である。

８． 蚊帳について

住居窓に虫よけのネットが取り付けられている住居がほとんどである。吊り下げ式の蚊帳は、市内の商店で購入が可能であるが、テント式の蚊帳を日本から持参してくると旅行先などでも使用でき便利である。

９．お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のソロモン支所代表アドレス宛にメールでお問い合せください。

ソロモン支所代表メールアドレス： si_oso_rep@jica.go.jp

以上