

2026年4月8日  
JICA スリランカ事務所

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## スリランカ民主社会主義共和国



※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) 現金持ち込みにかかる注意
  - (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) 医療機関・受診システム
  - (2) 感染症・風土病
  - (3) 医薬品の入手
  - (4) ワクチン接種
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
11. その他

## 1. 赴任時の携行荷物について

※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、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。

赴任時に必ず持参するもの

- スーツ+ネクタイ、フォーマルシューズ、公式の場で着用する衣服
  - 常備薬（各自必要と思われるもの、体温計は必ずご持参ください）
  - Health & Medical Record（予防接種記録付）
  - JICA 海外協力隊ハンドブック
  - 国際協力共済会・会員ハンドブック
  - スリランカに荷物を別送した人は梱包明細書
  - ノートパソコン（赴任後の語学訓練や活動等で利用します）
  - SIM フリー・スマートフォン（着任後、スリランカの通信会社の SIM を自身で購入して、持参した携帯電話に差し込む形で使用しています。）
  - 衣類等
  - 母親または父親の旧姓、本籍（銀行口座開設時に必要な情報です。事前確認をお願いします。※情報のみで構いません。証拠書類の持参は不要です。）
- \* 品質等にこだわらなければ、生活に必要なほとんどの物は現地で購入可能です。
- \* 別送した荷物がお手元に届くまで 2 週間以上かかりますので、着任後すぐに必要なものについては必ず携行荷物としてご持参ください。

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

日本からは EMS は 2 週間程度、航空便は 3 週間程度で荷物を郵送することが可能です。最新情報は、料金・日数は下記サイトから検索ください。

[料金・日数を調べる | 国際郵便 | 日本郵便株式会社](#)

アナカンはスリランカ到着後の手続きに時間がかかり割高になることから、使用はお勧めしません。

※アナカンとは引っ越しなどの時の大容量の荷物を運ぶ際に直接航空会社のタイアップで荷物を運ぶシステムです。

また、USP, FEDEX, DHL などのクーリエ（国際宅配便）を利用すると関税がかかった場合、手数料が高額になることがありますので、こちらもお勧めしません。

なお、経済情勢悪化などの影響で郵便物の受取りが大幅に遅れる可能性があります。加えて、郵送状況が変更される場合もありますので、荷物を送付する前には必ず「国際郵便物の差出可否早見表」をご確認ください。

【参考】郵便局「国際郵便物の差出可否早見表」※スリランカを検索ください

<https://www.post.japanpost.jp/int/information/overview.html>

### (2) 通関情報について

荷物によって関税がかかる場合があります。関税が発生する場合は、郵便局から連絡があり、その連絡より 5 日間が経過しても荷物の引き取りのない場合は、保管料がかか

りますのでご注意ください。免税手続きに時間がかかる場合も同様です。

関税の有無にかかわらず、荷物の到着後、免税手続きや JICA スリランカ事務所への配送等に時間がかかることがあります。

日本から荷物を郵送される場合、JICA スリランカ事務所への送付と任地への直接送付の 2 通りが考えられます。JICA スリランカ事務所へ送付する場合の宛先は下記のとおりです。任地への直接送付は、実際に赴任した後に住居または配属先へ送るようにしてください。ご自身で送付先（住居 / 配属先住所）を確認頂き、ご家族等から後日送付していただくこととなります。

JICA スリランカ事務所宛：

|  |
|--|
| Mr. /Ms. ----- (←自分の名前をアルファベットで表記)   |
| C/O JICA Sri Lanka Office, Level 17, PARKLAND, No. 33, Park Street, Colombo<br>02. SRI LANKA |
| TEL: +94-11-2303700  |

皆さんの任国到着前に荷物がスリランカに到着すると通関手続きができませんので、荷物は必ず任国到着日以降に到着するよう送付してください。JICA スリランカ事務所宛に荷物を送った場合、コロンボから任地までの荷物の移動は各自で行っていただきますのでご了承ください。

また、JICA スリランカ事務所では免税手続等について専門の代行業者を利用しており、業者へは荷物受取人が手数料を負担する必要があります。

### 3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況（現地で購入可能な PC の機種・価格、プロバイダなど）

- パソコンは Mac・Windows どちらも購入可能ですが、機種は限られていて日本よりも高価です。また、現地で購入するパソコンは英語 OS のみで、且つ日本語ソフトの購入も出来ません。日本語 OS や日本語ソフトが必要な場合は、日本から持参してください。なお、各種提出書類の作成を考慮し、任地に持参するパソコンはマイクロソフトオフィスのインストールされたものを推奨します。
- インターネットについては、複数のインターネットプロバイダーがあり、月額 500 から 3,000 ルピー程度で各種サービスが提供されています。通信速度は地域や契約の種類によって異なりますが、一般的な通信速度は YouTube の視聴（中程度の画質）が可能なくらいの速さです。
- 隊員の多くは各自で WiFi ルーターを契約し、インターネットを利用しています。スリランカ国内の大半の地域では 4G を利用したインターネット接続が可能ですが、3G のみ利用可能な地域もありますのでご注意ください。

(2) 携帯電話の普及状況

- スリランカ国内における携帯電話の普及率は高く、一般庶民の通信手段として広く利用されています。日本から SIM フリーのスマートフォンを持参し、スリランカの

携帯電話会社の SIM カードを差し込み使用することが可能です。

#### 4. 現金の持ち込み等について

##### (1) 現金持ち込みにかかる注意

- 入国に際し、1 万 5 千米ドル相当額以上の外貨を持ち込む場合には申告が義務づけられています。また、出国に際し 1 万米ドル相当額以上の外貨を持ち出す場合も同様に申告が必要です。現地通貨（スリランカ・ルピー）については、20,000 スリランカ・ルピー以内であれば持出し・持込みが可能です。
- 日本からスリランカへ入国する際、1 万 5 千米ドル相当額以上の外貨等を持ち込む場合には、あらかじめ日本の税関当局に対して「支払手段等の携帯輸出・輸入申告書」を申告するとともに、スリランカ到着時に税関当局に対し適正に申告してください（空港到着時、税関検査場手前に税関の「Number 01 Officer」のカウンターがあるので、一般の税関検査場へ入る前に申告してください）。
- 外貨申告で不明な点がある場合には、スリランカもしくは日本の税関にお問い合わせください。

##### (2) 両替状況

- 外貨の両替は、空港、銀行、ショッピングモール、ホテル、街中の両替所で可能ですがトラベラーズ・チェックはほとんど使用できません。また、許可された場所以外での外貨両替は違法行為とされていますので注意してください。
- スリランカ入国後、空港の両替所にて当面の生活費として 200～300 米ドル（円でも可）程度を両替することをお勧めします。
- 宝石店等では米ドルで購入できる場合もありますが、これは厳密には法律違反になりますので利用は控えるようにしてください。

##### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

長期派遣の方は、着任直後より銀行口座開設に向けた手続きを開始します。開設されるまでの約 1～2 か月の間の生活費（食費や交通費等）や任地での生活基盤を整えるために必要な物品購入費として、現地生活費（スリランカルピー）を手渡しするため、出発時は約 **500～1,000 米ドル（円でも可）** 程度のお金を持参いただければ十分です。（※ホテルなどで盗難にあったケースもあるので、多額のお金を持参する場合はその保管方法に十分ご注意ください）また、クレジットカード利用を想定している場合の持参金額については、各自の判断にお任せします。

短期派遣の方は、赴任前に支給された日当を持参ください。宿泊料は現地にて支給します。

なお、クレジットカード（主に Master、VISA が使用可能。JCB は使用できない可能性が高い）を利用される場合は、スキミング被害等のリスクがありますので、ご利用には細心の注意が必要です。

#### 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）

スリランカでは政府軍と反政府組織 LTTE との間で約 25 年続いた内戦が 2009 年 5 月に終結しました。約 10 年間、LTTE によるテロの脅威はほとんどなくなりましたが、2019 年 4 月 21 日、コロンボ市を含む複数の都市の計 8 計か所で 258 名が死亡し、約 500 名が負

傷する同時爆破テロ事件が発生しました。国内のイスラム過激派組織 NTJ や JMI から派生したグループによる犯行であり、国際テロ組織 ISIL の影響も受けていたとされています。その後、治安当局による捜査・警備強化もあり治安状況は安定化していますが、一方で、引き続きテロ発生の可能性は排除できない状況です。

また、上記テロに加え、宗教・民族間の対立が残っている事、スリヤやひったくり、痴漢等の一般犯罪も多発している事から、日常生活においても安全に関する情報には常に留意し、宗教施設や人混みに近づかないなど安全意識を高くもつ必要があります。

詳細については、赴任後オリエンテーション時に説明します。

外務省海外安全ホームページ（スリランカ危険情報）

[海外安全ホームページ: 危険・スポット・広域情報 \(mofa.go.jp\)](http://mofa.go.jp)

## 6. 交通事情について

隊員が日常で利用する交通手段には電車、バス、タクシー、3輪タクシー、運転手付きレンタカー、自転車等があります。交通事故も多発しているため、公共交通機関（電車、バス）を利用する際は十分にご注意ください。安全面や交通費関連の詳細については、赴任時オリエンテーションの際に説明します。

現在、JICA はバイクタクシーの利用及びバイクの二人乗りを全面的に禁止しています。また、隊員のバイクの運転も認められていません（業務・私用問わず）。

一方で、自転車利用の申請は任地赴任後より受け付けています。詳細は赴任後オリエンテーションにて説明します。

## 7. 医療事情について

### （1）医療機関・受診システム

スリランカでは全国各地に保健省や州政府が管轄する公的医療機関があり、基本的に医療はスリランカ国民は無料（私立病院は有料）で提供されています。また、コロンボやキャンディなど大都市圏には設備が整った私立総合病院やクリニックもあり、途上国の中ではある程度良好な医療レベルにあるといえますが、都市部と地方にはかなりの格差があることや、衛生観念や習慣、システムやサービス面が日本とは大きく異なります。

なお、スリランカでは「オープンシステム」といって医師の大半は1つの病院に常勤せず複数の病院を掛け持ちしており、特定の診療科（専門医）を受診する場合は、事前に病院の窓口や電話（または専用サイトやアプリ）で予約をとる必要があります。日中は政府系病院で勤務して夕方や夜間の限られた曜日・時間帯だけ私立病院で診療を行う専門医も多いため、先に勤務していた病院の都合や渋滞等の理由で予約時間が遅れることや、当日急なキャンセルもあります。また、病院やクリニックでは日本のように個人カルテは保管されず、医師から処方箋や検査の指示書を兼ねた手書きの診察記録（1枚紙のメモ）を渡された後は、検査予約や薬の購入などは全て自分で手配する必要があります。そのため、日頃から自己管理を徹底して、早期対処・早期受診を心がけてください。（病院は英語対応可能ですが、日本語が通じる病院やクリニックはありません）

また、診察料、検査料、薬剤費等はそれぞれの窓口で前払いとなります。医療費は現金以外にクレジットカードでも支払い可能です。\* 医療費の給付に関する事は、「国際協力共済会会員ハンドブック」をご参照ください。

なお、赴任後オリエンテーションで医療事情関連ブリーフィングを行いますので、その際に各項目に関する詳細の説明をします。

## （２）感染症・風土病

スリランカでは熱帯地方特有の蚊を媒介とするデング熱が年間を通じて（特に 6-8 月、12-2 月の 2 シーズン）で流行しています。2022 年-2024 年 1 月はデング熱が流行し、2024 年 1 月には月間患者数が 1 万人を超えたこともありました。2025 年も患者数が増加傾向にあり注意が必要です。また、2025 年はデング熱と同じ種類の蚊によって媒介されるチクングニア熱が約 16 年ぶりに流行していると報告されています。

さらに、毎年国内で数 20~30 名の狂犬病の死者が報告されており、各地で狂犬病ウイルスを保有している犬や猫、野生動物（リス、コウモリ）や家畜が見つかっています。市街地・農村部の至る所に野良犬や猫がいますし、大家さんや同僚がペットとして飼育している犬や猫でも、不用意に手を出すことや自分から近づくことは厳禁です。絶対に動物に咬まれたり、引っ掻かれたりしないように注意して行動することを徹底してください。もし動物咬傷が発生した場合は、すぐに事務所か健康管理員に連絡して、対応指示に従ってください。（コロンボの病院を受傷後 24 時間以内に受診し追加接種を受ける必要あり）

その他注意が必要な感染症としては、飲料水や食べ物を介する A 型肝炎や腸チフスや、レプトスピラ症など雨季や洪水が発生した時に流行する感染症があります。日常生活における基本的な予防行動の徹底や加熱調理、洪水や冠水の多発地域では長靴やゴム手袋を準備して不用意に水に入らないこと、できるだけ肌の露出を控えること等の対策が必要です。

## （３）医薬品の入手

昨今の経済危機の影響もあり医薬品流通状況は非常に不安定で、入手できる種類も日本ほど多くありません。既往症や生活習慣病で継続的な受診や投薬が必要な方は、スリランカで入手できる薬に変更しなければならない可能性もありますので、必ず英文で記載された診断書や薬剤情報（一般名）を持参してください。体調面で不安があり薬を服用したい場合は、早めに医師の診察を受けて処方箋を入手することをお勧めしています。

使用頻度が高い解熱剤（パラセタモール）やビタミン剤などはスーパーで購入できますが、体調不良時には早めに健康管理員に相談の上、指示に従い早期受診するようにしましょう。

スリランカへの赴任直後は、環境の変化やストレスで体調を崩しやすく、香辛料や油の多い食事で胃炎や下痢を経験する人が大変多いです。また、高温多湿な環境で虫にも刺されやすく、皮膚トラブルが起こりやすくなります。日頃から使い慣れた薬（胃薬、整腸剤、目薬、湿布薬、軟膏類）がある方はある程度持参することをお勧めします。

蚊よけ対策用品としては、蚊取り線香、コンセントに差し込む液体マット、シトロネラオイルを含有するキャンドルやスプレーなどの購入が可能です。ディート（DEET）を含有したスプレーやローションは濃度が低いものしかなく、いずれもこまめに塗りなおす必要があります。日本で購入される場合は、現地では購入できないものとして、ディート成分濃度が高い「医薬品」に分類されるもの、イカリジン配合の虫よけ、ワンプッシュで長時間効果がある虫よけなどを持参されるとよいでしょう。

## （４）ワクチン接種

スリランカ赴任前に、A/B 型肝炎、破傷風、狂犬病、日本脳炎、腸チフスのワクチン接種を受けることが推奨されます。また、麻しん・風しん罹患歴や予防接種歴が不十分（不明）な方は、日本を出発する前に追加接種をご検討ください。

コロナの流行と経済情勢の悪化によりワクチンの流通は非常に不安定で在庫不足となり、任国での接種が困難な状況です。これまで腸チフスについては着任後に任国でワクチン接種をアレンジしていましたが、スリランカでは入手不可となり接種できなくなりました。任意のワクチンですが希望される方は可能な限り日本で接種を済ませるよう推奨します。

#### (5) 出発前のマラリア予防内服の推奨と購入について

- ・ 推奨しない

\* マラリアについては、毎年数例の輸入事例の報告があるものの、2016年にWHOから根絶宣言が出されているため予防薬の服用は必要ありません。ただ、デング熱が1年中流行していますので蚊に刺されない対策は常時必要です。

### 8. 蚊帳について

一般的な蚊帳であれば現地のスーパーマーケット等で購入可能ですが、防虫・殺虫剤処理されたものは入手できません。住居や宿泊施設には網戸がなく蚊帳は必需品となりますので、スリランカに到着後に各自で必ず準備してください。

### 9. 任国での運転について

当国では隊員の単車及び車両の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代表アドレス宛にメールでお問い合わせください。

※長期隊員の方は派遣前訓練が開始し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。

JICA スリランカ事務所 ボランティア班代表アドレス : [sl\\_jocv@jica.go.jp](mailto:sl_jocv@jica.go.jp)

### 11. その他

#### (1) 住居

- ・ 隊員の住居は JICA スリランカ事務所が事前に決定します。
- ・ 隊員の住居形態は、ホームステイが多いですが、一戸建ての場合もあります。
- ・ ホームステイの場合、1階が大家、2階を隊員が使用する形態や、同一敷地内の別棟に住む形態が一般的です。

以上