2025 年 4 月 1 日
JICA タジキスタン事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

タジキスタン共和国

※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．　任国での運転について

９．　お問合わせ

１０．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。

① 現金、クレジットカード等
② 隊員ハンドブック、国際協力共済会会員ハンドブック、キャッシュレス・メディカルサービス被保険者証
③ ノートパソコン
④ スーツ等フォーマルな服装（表敬訪問・公式行事の際に着用）
⑤ 体温計、常用薬
⑥ SIM フリーのスマートフォン（３．（２）携帯電話の普及状況、参照）

※貴重品・PC 等は機内持ち込み手荷物扱いとしてください。

２．　別送荷物について

（１）アナカン・郵送等の利用について

① 国際郵便（小包）

郵便局の普通郵便での小包や手紙を送付した場合、不達となる可能性があることもご承知ください。

航空便は通常 2～4 週間で届きます。宛先は下記のタジキスタン事務所気付とすることをお勧めします。郵便物は事務所最寄りの郵便局留めとなり、郵便局から電話連絡を受けた事務所が保管手数料（約 200 円前後）を立て替えて引き取ります。（保管手数料は隊員が事務所から荷物を引取りの際に事務所へ支払う。）日本からタジキスタンに送付できる物品内容には制限もありますので送付時に郵便局で確認の上送付ください。

なお、作成日現在、コロナ禍前/ロシアーウクライナ危機前にサービスのあった SAL 便は実施されておりません。また。EMS はタジキスタン向けの取扱いはありません。（最新の情報は日本の郵便局で得るようにしてください。）

例：Mr. Taro KYORYOKU
JICA Tajikistan Office
4th and 5th floor, Serena Office Complex, 14 Rudaki Avenue, Dushanbe,
Tajikistan, 734013
Tel. +992-44-610-00-33/34

② 国際宅急便（書類）

タジキスタンで取扱いのある国際宅急便は DHL となります。OCS も日本からは送付可能ですがタジキスタンからの取扱いはありません。これら国際宅急便は追跡も可能であり確実性は高いですが料金はそれなりに掛かることにご留意ください。なお、利用する場合のタジキスタンの宛先は郵便と同様、JICA Tajikistan Office としてください。

（２）通関情報について

特になし

３．　通信状況について

（１）パソコンの普及状況

ノートパソコンと Microsoft Office の基本ソフトウェア（Outlook、Word、Excel 等）

は E-mail での業務連絡や提出物の作成等のための必需品ですので必ずご持参ください。リカバリーディスク、マニュアル等も持参されることをお勧めします。

デスクトップパソコン、ノートパソコン（hp、acer 等）とも現地購入が可能です。ただし OS はロシア語か英語版になり、日本語 OS は入手できません。プリンターは現地で購入可能です。日本から持参したプリンターのインクカートリッジは入手困難です。

事務所からパソコンや周辺機器の貸し出しや、パソコンの使い方など技術的支援はありませんが、事務所内に隊員の皆さんに利用いただける PC とプリンターを設置しています。国内の一般市民が使っているパソコンには海賊版が多く PC ウイルスが非常に蔓延しており、メールやデータのやり取りによる感染の可能性は非常に高く危険です。あらかじめ日本国内で正規版のアンチ・ウイルスソフトをインストールしておくことをお勧めします。

インターネット接続に関し、指定宿泊先ホテル、一部のカフェで Wi-Fi 接続が利用可能です。JICA 事務所では、必要な場合にのみ来訪者用 Wi-Fi 接続サービスを提供しています。自宅でもインターネット接続が可能ですが個人名義での契約となり、赴任直後に外国人登録のない状態では契約ができないため、住居入居時に大家に依頼してください。インターネット速度は日本と比較して遅く、動画の視聴はやや困難な場合があります。また、インターネットサービスプロバイダ―（ISPI）によっては、一部のサイトや日本の銀行のオンラインバンキングなどに制限が掛かり接続できない場合があります。

（２）携帯電話の普及状況

携帯電話会社は何社かあり、会社によってアンテナがカバーする地域が若干異なるものの、地方部でも（山岳部を除き）ほぼ通じます。JICA 事務所から隊員には同国で流通している Tcell 社の SIM カードを貸与します。通信・データ料はプリペイド式で、現地生活費から各自が支払います。タジキスタンでもスマートフォンの利用が標準化しており連絡手段も WhatsApp などの SNS を利用する手段が多く用いられています。タジキスタンでは国外からの端末の持ち込みに政府への登録[1]手続きが必要となります。日本から SIM フリーのスマートフォンを持参して当地の SIM カードを利用する場合は、タジキスタン到着後に申請、端末に応じた税金[2]を支払う必要があるため、必要に応じて、事務所貸与の携帯電話（Andoroid）を準備しています。申請手続きをされる場合に係る費用は皆さんの負担となります。日本から持ち込んだ携帯電話等は、Wifi 回線を利用して日本からの端末を使用することは可能です。

なお、当地では 1.5 万円程度からの安価な SIM フリーのスマートフォンの購入も可能です。

[1] タジキスタンでは同国で販売されている SIM カードを利用する際、端末情報（IMEI）の登録が義務付けられています。日本から持ち込んだ端末に日本で購入した SIM カードを差し込んで利用する場合、当該手続きは不要ですが、その場合は利用する SIM カードのデータローミング可否及び利用料金にご注意ください。

[2] 端末の種類及び発売年月によって異なります。目安は Android 端末が 10～20 米ドル前後、iPhone シリーズが 100～200 米ドル前後となります。

４．　現金の持ち込み等について

（１）現金持込にかかる注意

※作成日現在、日本⇔タジキスタン間の銀行間送金はロシア主要銀行の SWIFT 除外の関係で流動的になっております。最新の情報は日本の銀行から得るようにしてください。

① 現金等の持参方法

米ドル現金が最も一般的です。持ち込み制限は特にありません。着任後に当地銀行口座を開設し本邦から送金してもらうことも可能ですが、当地の銀行口座は引出し手続きが煩雑で、送金手数料がかかります。

② クレジットカード

一般的にはあまり普及していませんが、一部ホテルやスーパーマーケットなどで VISA や Master Card が利用可能です。また、現地通貨のキャッシングができる ATM が設置されています。安全管理上、人目に触れないホテルや銀行内でのみ ATM を利用するようにしてください。

③ 出国時の外貨持ち出し制限

3,000 米ドル相当以上の外貨持ち出しは制限されています。同額以上を持ち出すためには事前に中央銀行（National Bank of Tajikistan）にて持ち出し許可を得る必要があります。

（２）両替状況

日本円からの両替は出来ず、米ドル（もしくはユーロ）からの両替となります。少額紙幣（20 米ドル以下）の換算レートが低いことはありません。汚れ（落書きやスタンプ）・破れなどのある紙幣は両替してもらえないため、新札を持参することをお勧めします。

（３）赴任時に用意することが望ましい金額について

目安は 2,500 米ドル程度です。現地で銀行口座を開設後、海外手当（現地生活費・住居費）が振り込まれますが、口座開設から振り込みまでの間に必要となる費用（家賃の前払い金、また、光熱費や生活雑費、食費、交通費、通信費など）については現金をご持参ください。

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）

（１）タジキスタンの治安状況

首都ドゥシャンベ市内の治安は安定しており、外国人を狙った一般犯罪は比較的少ないですが、置き引きや若者不良集団間の抗争による殺傷事件も報告されており、全般的に犯罪が増加しつつある傾向も見られます。タジキスタンにとって最大の脅威である隣国アフガニスタンとの国境地帯、及びキルギス国境地帯や山岳バダフシャーン（パミール）地域への渡航は禁止されています。また、ドゥシャンベ外への移動は事前に事務所の承認を得る必要があります。

最新の治安状況は、赴任後のオリエンテーションで説明します。

（２）治安対策

海外では「自分の身は自分で守る」という意識を持つことが何よりも大切です。日本とは違う環境の中、危険と隣り合わせで生活しなければならないことを自覚し、安全対策意識を常に持って行動することが必要です。首からかけるタイプや腰巻き型のパスポート入れなどがあると便利です。また、小さな南京錠やチェーンロックなども携行されることをお勧めします。防犯ブザーと拡声器を事務所から希望者に貸与し、同じく希望者にドアチェーンを支給できます。体感治安を認識すると同時に、各自の個人的な主観での勝手な判断を避けていただき、常時周囲に注意するようお願いします。

首都ドゥシャンベ市から地方への移動が必要な場合には、予め事務所に国内移動申請を提出し承認を得る必要があります。

６．　交通事情について

（１）公共交通機関

トローリーバス、路線バス、乗り合い路線タクシーを比較的安全に利用できます。大型の路線バスに関してはプリペイドカードによる支払いが導入されています。メーター制の会社タクシーも種類が増えています。それ以外のいわゆる白タクの利用はお勧めしません。活動に利用するバスや乗り合いタクシーの路線については、赴任後に事務所現地職員や配属先と相談しながら確認してください。

赴帰任の空港送迎、表敬訪問などの JICA 事務所が実施する業務、緊急時などには事務所公用車を使用します。

（２）車両の運航状況

スピードを出す車、信号・一時停止を含む交通ルールを遵守しない車両が多く、車両同士および人身事故は頻発しています。日本と逆の車両右側通行である点に気を付け、信号が青であっても左右確認を何度もするなど、横断歩道での停止時も含め歩行時に十分な注意が必要です。

７．　医療事情について

（１）全般的な医療事情

内陸国であるタジキスタンは、夏（7～8 月）は暑く乾燥し気温は 40℃を超えることもあり、冬（1～2 月）はマイナス 10℃を下回ることもあります。暑さも寒さも厳しい環境ですので、体調管理には十分ご留意ください。

医療環境は旧ソビエト時代からの保健医療システムが維持されており、国立病院が現地の主要医療機関となります。多くの病院や医療設備は老朽化し、常に混雑しており、英語を話す医師は稀で、外国人の病院受診は容易ではありません。日本と同様の医療は受けられません。首都には英語対応可能な私立のクリニックはありますが、高度な治療や検査が必要な場合は、国立病院に移送となります。健康に不安のある場合や、既往症のある方は必ず赴任前に受診し、必要な治療を済ませてから赴任してください。歯科に関しても、日本と治療方針が異なる場合も多く、赴任前にしっかり検診をおこない、必要な治療は済ませてから赴任してください。

（２）医薬品など

薬局は多いですが、ほとんどがロシア語もしくはタジク語のみの対応となり、製品もほぼロシア語表記となります。インド製やロシア製の医薬品が主で、処方箋がなくても購入できる薬品も多いですが、体調不良の際は現地の医療機関を受診した上で、医師の処方箋に従った医薬品を購入し服用することをお勧めします。特に既往症やアレルギー等がある方は、普段使い慣れている常用薬を携行してください。解熱鎮痛剤は現地でも購入可能ですが、日本と同様な総合感冒薬や整腸剤などは入手が困難です。また年間を通して、日差しが強く乾燥していますので、日焼け止め、サングラス、保湿剤等、適宜持参をお勧めします。

（３）予防接種

タジキスタン赴任後の予防接種について、赴任前の訓練時に受けて頂く以外の接種は任意かつご自身での管理・判断となります。関係者の利用する私立クリニックでのワクチンは非常に高額で自己負担が発生する場合がありますし、流通が不安定で在庫が不足する可能性もあります。腸チフスのワクチン接種を希望される方は、本邦で接種してからの赴任をお勧めします。また、追加接種が必要な場合や犬に咬まれた場合は、過去の接種歴が必要になりますので、予防接種記録は必ず持参してください。

８．　任国での運転について

当国では隊員の運転を不可としています。

９．　お問合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の事務所代表アドレス宛にメールでお問合わせください（活動に関わる内容以外の質問はお控えください）。

タジキスタン事務所 VC 代表アドレス：Volunteer-Tajikistan@jica.go.jp

１０．その他

＜服装＞

・首都であれば、必要最低限の衣料品は手に入りますが、日本とは異なり、一般的に値段の割に品質が良くないことが多いです。
・夏（7 月～8 月）は気温が 40 度を超えて、日差しも強いため、日焼け止めや帽子、サングラス、日傘などがあると便利です。また夏場は、建物内の冷房が強いことがありますので、カーディガンなどの薄手の上着が必要です。
・冬（1 月～2 月）は気温がマイナス 10 度ぐらいまで冷え込むこともあります。ヒートテックなどの肌着や、ダウンジャケット、ニット帽や手袋などがあると良いでしょう。

＜食品＞

・日本製の食品は殆ど手に入りませんが、外国製のしょうゆは首都の大手スーパーなどで手に入ることがあります。
・下痢などの体調不良になった場合に備えて、粉末の経口補水液、フリーズドライの味噌汁やおかゆなどがあると便利です。

＜日用品＞

・生理用品やマスク、消毒液などの衛生用品は種類が少ないですが、現地でも手に入ります。

・日焼け止め、保湿クリームなども同じく手には入りますが、使い慣れたものを持参することをお勧めします。

・コンタクトレンズや洗浄液は首都で入手できますが、種類はあまり多くなく、値段が高く在庫が安定しません。

以上