2025 年 4 月 1 日
JICA タンザニア事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

タンザニア

※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、変更等があった場合には責任を負いかねますのでご了承ください。

※本資料は JICA 海外協力隊の赴任を想定して作成しています。

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. 別送荷物について
(1)郵送等の利用について

3. 通信状況について
(1)電話について (2)インターネットについて

4. 現金の持ち込み等について
(1)両替状況
(2)赴任時に用意することが望ましい金額について(長期派遣者のみ)
(3)トラベラーズチェックとクレジットカードの利用について

5. 治安状況について(JICA 海外協力隊ハンドブックも併せて参照のこと)
(1)政治情勢 (2)テロ及び一般犯罪

6. 交通事情について(JICA 海外協力隊ハンドブックも併せて参照のこと)
(1)陸路 (2)空路 (3)航路

7. 医療事情について
(1)一般概況について (2)歯科疾患について
(3)携行することが望ましい医薬品・衛生用品について(4)予防接種事情について
(5)傷病時の医療費について(6)蚊帳の要否、現地での購入可否
(7)出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について

8. お問合わせ

9. その他
(1)タンザニア到着時について (2)服装について (3)気候について
(4)住居について (5)イエローカード(黄熱ワクチン接種証明書)について
(6)現地語学訓練について(初赴任者のみ)

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

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。

<u>すべて必ず手荷物(機内持ち込み)で持参して下さい。</u>

□JICA 海外協力隊ハンドブック
□国際協力共済会　新総合ハンドブック
□大使館等表敬用の衣類(正装)
□現金(米ドル)　※別途説明あり
□クレジットカード
□パスポートホルダー(首から下げる/胴体に巻くパスポートケース)
□筆記用具
□体温計

その他、パソコンやカメラなどの高価な電気製品は盗難や紛失を避けるため、手荷物で持参して下さい。なお、新品の電気製品は課税対象になります。箱に入った状態や一目で新品とわかるような状態で持参することはお勧めしません。

ビニール袋の禁止

2019 年 6 月より一部の例外(ジップロック等)を除き、ビニール袋は禁止されている。外国からの持ち込みも認められないので、ビニール製レジ袋等は所持しないこと。

2.　別送荷物について

ご自身の荷物の引取りに関する、手数料や税金、輸送時の事故、荷物の未着、保管中のトラブル等については各自で対応いただくことになりますので予めご了承下さい。

(1)郵送等の利用について

本邦からの荷物送付には国際郵便(EMS、航空便等)が利用可能ですが遅延等も報告されています。詳しくはご自身で日本郵便等のウェブサイトを確認してください。

赴任時の荷物の宛先は JICA タンザニア事務所として下さい(送付先は以下の通り)。タンザニアで郵便等の受け取りには、手数料や税金が課金され、送付内容申告金額で大きく左右されます。当国の現状として、荷物の引取りには手間がかかり、手数料などの費用も不明瞭です。日本とは状況が全く異なりますので、その点ご注意ください。また、長距離輸送で中身が破損する場合もありますので、梱包にご注意下さい。

(郵便物などの送付宛先)
Mr./Ms. ●●●●(自分の名前)　注)氏名は英語で記入してください。
C/O JICA TANZANIA OFFICE
Plot NO. 1008/1, Ohio Street, 3rd Floor ABSA House,
P.O.Box 9450, Dar es Salaam, Tanzania

3. 通信状況について

(1) 電話について

タンザニアでは携帯電話が普及しており、一般家庭の固定電話所有は多くありません。赴任後、緊急連絡用として SIM カードを取得していただきますので、使い慣れた SIM フリーのスマートフォンを持参することをお勧めします。緊急連絡手段として、音声通話、SMS、アプリ(WhatsApp)を利用しています。スマートフォンをお持ちでない方については、事務所より貸与します。

なお、携帯電話には PIN コードの設定を行い、JICA 関係者の電話番号等の個人情報が流出することがないよう漏えい防止対策をとってください。

(2)インターネットについて

携帯電話の普及によって、複数の電話会社がインターネットサービスを提供しています。各社とも複数のプランがあり従量制が主流です。インターネットの通信速度は日本のように速くなく、地域、キャリア、時間帯等によって変わります。PC、タブレットの利用については、インターネットモデムを使わなくてもスマートフォンのテザリング機能を使いインターネットに接続することができます。

4. 現金の持ち込み等について

(1)両替状況

両替は、銀行・両替所・ホテルなどで可能ですが、両替所は銀行関連が主のため、換金レートに大きな違いはあまりありません。なお、米ドルは低額紙幣(20 ドル以下)での換金レートが悪いので、100 ドル紙幣を持参することをお勧めします。またドル紙幣の発行年により両替及び取引を拒否されることがあるため、最新版の紙幣を持参してください。

日本円は換金レートが非常に悪く、また、換金の可否も不明です。

(2)赴任時に用意することが望ましい金額について(長期派遣者のみ)

タンザニア到着直後に、四半期区分による海外手当(目安は 3 ヶ月程度)をタンザニアシリングで現金支給する予定ですが、到着日から数日分の経費は必要に応じて各自で準備して頂くことになります。また、任地への移動後、生活を立ち上げるための経費も必要です。(赴任前に支給される支度料/移転料がこれら諸経費にあてるものとなります。)以上の理由から 1,000 米ドル程度を目安に用意することをお勧めします。

(3)トラベラーズチェックとクレジットカードの利用について

トラベラーズチェックは使用できません。クレジットカードの利用はダルエスサラームの一部を除き一般的ではありませんが、高額になりがちな病院の支払い等でクレジットカードを利用するため、必ず携行してください。Cirrus Plus のマークがある日本の銀行カードが利用できる ATM や、VISA や Master などのクレジット機能を利用して、現地通貨が引き出せる ATM もあります。JCB の取り扱いについては不明です。犯罪被害防止のために、カード明細をインターネットやアプリ等を利用して任地でも確認できるようにすることをお勧めします。

5.　治安状況について（JICA 海外協力隊ハンドブックも併せて参照のこと）

（1）政治情勢

2021 年 3 月マグフリ大統領の逝去に伴い、サミア政権が誕生しました（初のザンジバル出身、女性大統領）。前政権下では野党は集会などの政治活動が制限されていましたが、現在は緩和され、大規模な政治集会が開催されています。

人が多く集まる場所は一般的にテロの標的や各種犯罪のリスクが高まることから近づかないでください。

なお、2025年10月には大統領選挙が予定されています。情勢次第では、行動制限がかかる場合があります。

（2）テロ及び一般犯罪

ア　テロ

ムトワラ州（モザンビーク国境）がテロの脅威が最も高い地域となります。

他方、2021 年 8 月ダルエスサラーム市内のフランス大使館前で銃撃テロ事案が発生（当事務所から約 2.5km）したことから、ムトワラ州以外の地域でも留意しておく必要があります。

イ　一般犯罪

一般犯罪の発生件数は増加傾向にあると言われています。原因として考えられるのは、物価上昇に加え、コロナ禍で減少していた人の往来（特に外国人観光客）が戻ってきていることが挙げられます。外国人の主な被害事例は、路上でのスマートフォンのひったくりや強盗ですが、抵抗しなければ命が助かる可能性は高いともいわれています。その他、2022 年 11 月邦人が長距離バス車内で睡眠薬強盗の被害に遭い、重篤な状態になったとの報告があります。

注：当事務所の複数関係者が 2023 年～2024 年度中に一般犯罪の被害に遭っています（いずれも対応を誤れば死傷事案に発展する虞があった）。

特殊詐欺（モバイルマネーでの振込詐欺等）も増加しています。電話や SMS で知らない人から連絡があったら十分注意してください。

（3）その他

渡航は可能でも、宿泊が認められていないエリアや宿泊施設がありますので、安全対策マニュアルや JICA 事務所が発信する情報に留意ください。

6.　交通事情について（JICA 海外協力隊ハンドブックも併せて参照のこと）

（1）タンザニアでの行動規範

ア　23 時から翌日 5 時の間は外出禁止としています。（車両での市内移動を含む）

イ　日没後、日の出前の都市間幹線道路の移動は禁止です。（18 時～6 時半目途）

ウ　夜間（日没後、日の出前）の歩行や自転車での移動は禁止としています。

※ダルエスサラーム市内は交通事情につき自転車の利用を制限しています。

エ　歩行時に荷物をたすき掛けしないこと。（ひったくり被害時の怪我防止）

（2）陸路

ア　バイクタクシーの利用は禁止としています。

イ　三輪タクシー（バジャジ）の利用は極力避けてください。

（バジャジは四輪車と異なり安全面に懸念があることから、やむを得ず利用する場

合でも他の交通手段を利用できない狭い路地や、タクシーを傭上できない地方部等に限定しています)。

ウ　近距離移動

ダラダラ(小型バス)は多数走っているほか、都市部ではタクシーや配車アプリサービス(ウーバー等)が普及しています。配車アプリサービスは安価で利用しやすく、留意事項を順守すれば安全に利用できます。タクシーは正規のタクシーを利用するようにしてください。

エ　長距離移動

主要都市間を結ぶ長距離バスは複数のバス会社により運行されています。道路事情は年々改善されていますが、速度超過や無理な追い越しが原因による死亡事故が散見されていることから死傷するリスクが高いと思われます。リスクを抑え、安全に移動するために余裕をもって日没前に目的地へ到着できるよう旅程を組む必要があります。また、車両状態及びシートベルトの有無を確認し、乗車中はシートベルトを常時装着してください。

(3)空路

国内航空も国営航空会社以外に複数の民間会社が就航しています。欠航や大幅な時間変更等が度々あります。2022 年 11 月には北部のブコバ空港近郊にて国内線が墜落しました(悪天候によるもの)。

(4)航路

ザンジバル島(ペンバ島を含む)への移動は空路以外に、複数の会社が高速フェリー等を運行していますが、過去には整備不良、過積載や悪天候などが原因で座礁事故も度々起きています。フェリー利用の際は、安全のために事務所で指定したフェリー会社を利用してください。

7.　医療事情について

(1)一般概況について

ダルエスサラーム市内には、政府系、私立系、ミッション系の医療機関があり、日本人が利用する場合、医師資格者がおり外国人診療に慣れていているダルエスサラームの私立系医療機関での受診が推奨されています。地方では、準医師(クリニカルオフィサー)が診療をする 簡易診療所が 最寄りの医療機関となり、風邪や下痢、風土病には対応可能ですが、ごく簡単な検査しかできず、医薬品の在庫切れも多く、また外科的な診療は期待できません。一定程度の医療を提供する医療施設もありますが、地方においては緊急時の対応ができる医療機関が少ないため、地方で病気、怪我をした場合には、状況に応じてダルエスサラームに移動する必要があります。

タンザニアは、マラリア汚染地域であり、デング熱の流行もみられます。マラリア予防薬の内服、蚊帳の使用、夜間の長袖・長ズボンの着用(蚊は暗い色を好むため、できれば明るい色の服)、防虫スプレー・蚊取線香の使用などの防蚊対策が必要です。また、生水は飲めません。

(2)歯科疾患について

感染症のリスクや高額であることを考慮すると、赴任前に歯科検診を受け、治療を済ませることが望ましいです。外れた詰め物の再装着など簡単な処置は受けられますが(詰め物を紛失した場合、詰め物を作成・装着に 1,000 米ドル以上、根幹治療費はさらに必要)、日本と同様の治療は期待できません。

（3）携行することが望ましい医薬品・衛生用品について

日本の医薬品は入手できませんので、日頃利用している常備薬などがある人は必ず必要量を持参して下さい。日本で一般的な医薬品の中で現地入手困難なものは、総合感冒薬、湿布、非ステロイド抗炎症薬のロキソプロフェンナトリウム、健胃薬、整腸薬や乳酸菌製剤、痔疾患治療薬等です。種類が少ないものは、下剤、絆創膏（撥水タイプはない）、虫刺され用軟膏、かゆみ止め、抗菌剤入りの目薬、コルセット、脱水時に飲む経口補水薬などです。なお、一年を通して高温多湿の気候のため、吸湿性の医薬品（粉薬など）の保存には防湿剤が必要です。コンタクトレンズは購入困難で、コンタクトの保存液は、ダルエスサラームの薬局や眼鏡店で入手可能ですが、品切れのこともある為、予備を持参した方がよいでしょう。

（4）予防接種事情について

推奨されている予防接種は、接種可能です。赴任直後に腸チフスワクチンの接種を予定しています。黄熱病ワクチンについては、接種可能ですが、接種できる場所が限られており、在庫が無くなることもあり物流は不安定です。黄熱病リスク国へ行く可能性がある方は可能な限り本邦での接種をお勧めします。

（5）傷病時の医療費について

医療費については、派遣前研修にて国際協力共済会からの説明がある通り、ご自身で支払い、共済会本部へ立替払い申請をします。申請書を共済会が確認後、皆さんの指定された国内口座に送金されます。なお、既往症に係る傷病は自己負担が生じるため、必ずしも申請額が承認されるわけではありません。

日頃邦人が受診しているダルエスサラーム市内の病院は、私立であり、公立と比較して医療費が非常に高額です（風邪や下痢などの受診で 100～150 米ドル）。万が一入院となり医療費が高額となった場合に備え、必ずクレジットカードを持参してください。また、カード払いをする国内口座には、最低 10 万円程度の預金をしておくことも併せてお勧めします。

（6）蚊帳の要否、現地での購入可否

蚊帳や蚊取り線香、虫除けは必要です。いずれもタンザニアにて入手可能ですが（事務所からの貸与はありません）、蚊帳については質の良いものをいつでも調達できるとは限りません。蚊取り線香は流通が少ないこともあります。また、ワンプッシュ殺虫剤（液状のものに限る、ガス状のものは航空機持ち込み不可）は現地で入手できないので持参することをお勧めします。

（7）出発前のマラリア予防薬内服の推奨と購入について

タンザニア全土マラリア汚染地域のため、予防薬内服を推奨します。マラリア予防薬の服用を希望する方は、訓練所で配布する派遣前オリエンテーション資料「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読し渡航外来等を受診して、処方を受けるようにしてください。タンザニア赴任後は健康管理員より適宜必要数を手交予定です。

8.　お問い合わせ

赴任に関する質問は、次のアドレス宛にお問い合せください。
ボランティア班共有アドレス：jicatz-vcs@jica.go.jp

9.　その他

（1）　タンザニア到着時について

各自で入国手続きを済ませ、預け荷物を引き取った後、出口まで進んでください。出迎えのボランティア調整員が待っています。

（2）　服装について

赴任時

スーツを着用する必要はありませんが、JICA 海外協力隊の一員として赴任すること、また入国時の無用なトラブルを避けるためにもサンダル、短パン、Tシャツは避けて下さい。

表敬訪問時

赴任後に、日本大使館等への表敬訪問を予定しています。表敬時にはスーツの着用が必要です。ネクタイ、革靴等も忘れずに持参して下さい。預入荷物の紛失が発生することを想定して、スーツ、ネクタイ等は機内持ち込みの手荷物としてください。

活動時

タンザニアにおいては、男性は襟付きのシャツとスラックスに革靴、あるいは職種によっては作業着が一般的です。女性は「外国人」ということで目立つこともあり、ムスリムの割合も多いため肌を露出するような派手な服装や短いスカートの着用は避けることが無難です。現地の人と同様の長いスカート丈の服を仕立てる人も多いです。Tシャツ、短パンは休日の装いになります。

その他

綿製品の下着類は入手が難しいため持参をお勧めします。また、地域にもよりますが、一般的に水事情が悪いことから洗濯で洋服や下着が変色したり傷んだりすることがあります。

（3）　気候について

ダルエスサラームなどの海岸地方では一年を通して高温多湿な一方、内陸部の高地では乾燥し朝晩は冷え込みます。特に 6 月～8 月は 1 年で最も寒い時期でコート等の防寒具が必要になります。また、日中は日差しが強いことからツバ付きの帽子や日焼け止め等で日焼けの対策が必要な一方、冷房が寒いほど効いている建物もあるので、薄手の羽織るものを持参されるとよいでしょう。

雨期（例年3～5月）には洪水が発生し、死者や浸水被害が報告されています。エルニ

ーニョ現象などの影響により、例年とは異なる気象も想定されます。

（4）　住居について

住居は原則として配属先が提供することになっています。ベッド、机、椅子、棚があるシンプルな一人用住居が基本です。必ずしも日本と同様の生活環境ではないことをご理解下さい。

（5）　イエローカード（黄熱ワクチン接種証明書）について

現在、黄熱病流行地域を経由せず、日本から直接タンザニアに入国する場合、イエローカードの提示は不要です。入国に際し、イエローカードの提示を求められることがありますが、日本から直行でタンザニアに入国したことを伝えれば、イエローカードを取得していなくても問題はありません。

（6）　現地語学訓練について

着任後、現地語学訓練としてスワヒリ語を約 4 週間学習します。「英語－スワヒリ語」辞書はタンザニアで入手可能ですが、日本語で書かれたテキストや辞書は手に入りません。必要に応じて日本から参考書を持参したり、アプリ等の学習ツールを準備したりしてください。

以上