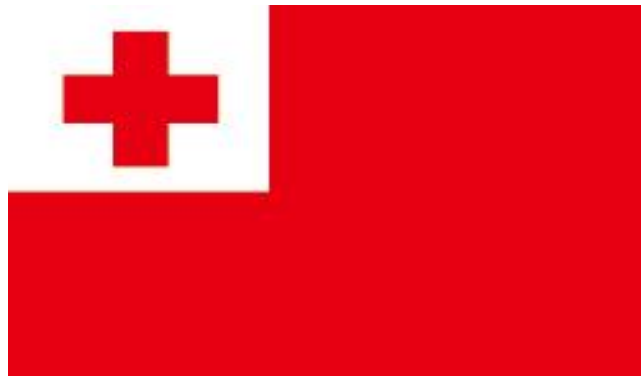


2025 年 11 月 5 日
JICA トンガ支所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

トンガ王国



※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) 固定電話、携帯電話の普及状況
 - (3) インターネットの普及状況
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. 防蚊対策について
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

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現金

(参照：4. 現金の持込み等について・赴任時に用意することが望ましい金額について)

②クレジットカード

(赴任後に NZ 査証申請が必要。その際、本人名義クレジットカードが必須)

③国際協力共済会会員ハンドブック

④Health & Medical Record (訓練所で配布するピンク色の冊子)

※訓練所で接種したワクチン以外の接種記録があればそれも持参してください。

例：麻疹/はしかワクチン(MR または MMR)

⑤ノートパソコン

⑥体温計

⑦2~3 週間の滞在に必要な身の回り品

⑧正装 (下記参照)

表敬訪問や公式行事で着用する正装

【男性】夏用のスーツ上下、ネクタイ、Yシャツ、革靴あるいは適切なサンダル。

【女性】ジャケット、ブラウスあるいはシャツ (ノースリーブ不可)、ロングスカートやワンピース (ロング丈、マキシ丈のもの)、パンプスあるいは適切なサンダル。

【男女共】革靴やパンプスの代わりに適切なサンダル着用可。適切なサンダルとは、踵があるタイプのサンダル。踵が隠れるサンダルやストラップを踵にかけるサンダルが該当。但し、スリッポンタイプ、クロックスは不可。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

アナカン (別送荷物)、国際宅急便、郵便小包などを利用して送ることができますが、発送可否は流動的となっています。送る際は必ず事前に配送会社にご確認ください。また、送料、必要日数等は各自ご確認ください。

梱包時の注意点

経由地や運搬時の扱いが雑なので、しっかりとしたダンボール箱などを使用してください。中身全体を袋に入れてからダンボール詰めする、ガムテープで箱を補強するなどしておく、中身の飛び出しや紛失を防ぐことができます。

税関でのトラブルを避けるために、隊員の郵便物や荷物の宛先にはご自身のお名前と共に

「C/O JICA Tonga office」と記載して下さい。

受け取り方法

全ての荷物は首都郵便局留めになり、受領は自己責任で行っていただきます。荷物の宛先に「C/O JICA Tonga office」とご記載があっても、荷物はJICAトンガ支所まで配達されず、首都郵便局留めになります。ご自身でインターネット上で荷物追跡をしていただき、首都郵便局に受け取りに行くこととなりますので、荷物のお問い合わせ番号（追跡番号）をご持参下さい。

離島隊員で首都から配属先まで転送する場合、首都から離島間の送料は個人負担となります。

郵便小包

郵便物は日本から航空便で約1ヶ月以上、船便は約3ヶ月以上かかります。紛失事故も報告されています。

郵便局から送る場合のあて先：

Mr./Ms. ○○ ○○（隊員氏名）
C/O JICA Tonga Office
P.O.BOX 413, Nuku' alofa, Kingdom of Tonga
Tel:676-23-072

別送荷物・国際宅急便

日本から到着まで2～3週間、場合によっては数か月かかります。引取りには手数料等が必要です。出発の当日に成田で手続きを行った場合でも、必ずアナカンの送り状を受取り、持参してください。パッキング・リストは全て英語で記入してください。国際宅急便の場合も同様です。

別送品および国際宅急便のあて先：

Mr./Ms. ○○ ○○（隊員氏名）
C/O JICA Tonga Office
Level3, National Reserve Bank of Tonga building
Salote Road, Fasi-moe-Afi, Nuku' alofa, Kingdom of Tonga
Tel:676-23-072

(2) 通関情報について

申告書の項目に該当するものがあれば、必ず該当欄にチェックを入れて申告してください。未申告の場合を含め、空港や荷物引取りの際には税関職員による荷物検査をされることもあります。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

Macintosh、Windows (Lenovo/HP/Dell/Toshiba 他)ともに購入可能ですが、輸入品となるため旧型モデルであっても価格が割高、機種も少ないので、日本からの持込をお勧めします。日本語版アプリケーションソフトは現地では購入できないので、必要なソフトは日本から携行することをお勧めします。

(2) 携帯電話の普及状況

携帯電話は国内全域で2社が通話可能となっています。着任時に事務所から緊急連絡用としてプリペイド式携帯電話を貸与しており、国際電話の送受信やモバイルデータ通信も可能です(通信費用は自己負担)。また、隊員が派遣されている離島には、緊急連絡用として衛星携帯電話を各1台配備しています。

国際通話のかけかた

00(国際電話識別番号)+国番号+地域番号(頭の0をとる)+電話番号

(例) 03-5***-6*** 日本にかける場合 → 00-81-3-5***-6***

トンガの国番号 676

プリペイドカード：携帯電話は、プリペイドカードを利用して通話(発信)する方法が広がっています。携帯電話の通信・通話料は、TCGは「U-call」、デジセルは「Digicel」という各社専用のプリペイドカードを商店などで購入するか、各支店に出向き現金を支払ってチャージします。携帯2社の利便性にほとんど差はありませんが、地域により電波状況に差異が見られます。

(3) インターネットの普及状況

インターネットは普及しており、現地通信会社のプラン内容によりますが、自宅や外出先等でアクセスが可能です。日本に比べると速度が遅く安定しないことがあるため、インターネット状況が悪い時は、ビデオ通話が途切れることや大容量ダウンロードができないことがあります。日常使いに大きな支障はありません。離島の通信状況は、首都(トンガタプ島)よりも劣っています。

通信業者

TCG (Tonga Communication Corporation)

データSIMプラン TOP15~(5GB~)、プラン多数

DIGICEL Tonga Ltd <https://www.digicelpacific.com/mobile/to>

データSIMプラン TOP60~(30GB~)、プラン多数

参考：通貨呼称 TOP(トンガパアンガ) 1パアンガ=約60円

データSIMプランの他にADSLプラン(無制限など)もあります。

ホテル：ホテル、ゲストハウスでは無料・有料で利用できる場所もあります。いずれも

無線 LAN が主流ですが、速度はどこも遅いです。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

外貨通貨を含む現金の持込み制限額は、TOP10,000 相当（日本円で約 60 万円）です。超過する場合は入国時に申告（申告書の該当欄にチェックを入れる）して下さい。

(2) 両替状況

空港ロビー： Western Union が国際線ターミナルの到着ロビーにあるので、到着時に出迎えるの職員と合流した後、5 万円程を現地通貨に換金してください。

銀行：月～金曜日 09：00～16：00

Money Gram、Western Union：月～金曜日 09：00～16：00、一部店舗土曜日午前中

※日本円からの換金も可能です。両替時にはパスポートや ID の提示を求められます。

※空港の両替所は、上記営業時間とは異なり、フライトの到着に合わせて営業しています。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

現地銀行口座開設後に事務所から約 3 ヶ月分の海外手当が支給されますが、口座開設には約 1 カ月以上かかります。また、多くの住居では、入居の際に家賃 1 カ月分のデポジット（退去時に返金）と当月家賃を求められます。海外手当が支給されるまでの間にかかりうる費用として、生活費（10 万円程度）と入居時費用（15 万円程度）、合計約 25 万円をご用意ください。

通貨の種類

通貨呼称は TOP（トンガパアンガ）です。

1 パアンガ=約 64 円（2025 年 11 月現在）

硬貨（セニティ）：5、10、20、50、TOP1 紙幣（パアンガ）：2、5、10、20、50、100

クレジットカード

クレジットカードの利用は一般的ではありません。VISA、Master 等の一般的なクレジットカードは、主なホテル、一部レストラン等で使用可能ですが、ホテルでは数%程度カード使用手数料がチャージされることがあるので、事前に確認してください。VISA または Master は、BSP 銀行の ATM 機でキャッシングも可能です。2016 年 9 月には ATM を利用したスキミング被害も報告されていますので、お勧めはできません。

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）

治安

2006年11月16日に反政府集会が暴徒化し暴動が起こり、首都中心部の商業地区の80%が略奪と放火で焼失するという事態となり、2006年11月17日から非常事態権限法が施行され、2011年2月まで継続されました。現在、社会・治安情勢は安定していますが、政治経済的な不安定要素はあるため注意が必要です。

一般犯罪

最近の失業や物価上昇とともに犯罪率も増加しています。銃器を使うなどの悪質な犯罪はそれほど多くはありませんが、窃盗や空き巣等の犯罪は増加傾向にあり、特にクリスマスから年始にかけて、海外在住のトンガ人の帰省が急増する時期は注意が必要です。近年薬物犯罪が急増しています。特にトンガタプ島では薬物及び銃器流通の増加が著しく、政府は摘発の強化に乗り出しています。巻き込まれないよう十分な注意が必要です。

一般に日本人には好意的ですが、急増し経済力をつけた中国人とトンガ人の諍いも多く、JICA関係者が中国人と間違われて嫌がらせなどに遭うことが懸念されます。反中国人感情が存在することについては、今後も注意が必要です。

防犯対策

現金、パソコンや携帯電話を盗まれたという被害が多いので、常に防犯対策を心がけることが大切です。パソコンには専用の「キーロック」を持参していただくことをお勧めします。夜間は住居の防犯灯を点灯する、外出時には必ず施錠する、在宅時も門扉と玄関は施錠する、多額の現金を自宅に置かない、外から見える位置にパソコン等高価なものを置かない、無闇に現地の人を家の中に入れない、危険を感じたら近づかないなど、自分の身は自分で守るという意識を持って下さい。夜間外出は極力避け、やむを得ない場合でも2人以上で行動し、帰宅時には必ずタクシーを利用してください。また、女性一人での見知らぬタクシーへの乗車は絶対に避けてください。週末の夜には町のあちらこちらに酔っぱらいが目立ちますが、近づかないことが大切です。

犬

トンガでは野良犬が多く、年に数件、犬に咬まれる事例が発生しています。トンガは今のところ狂犬病フリー国ではありますが、咬まれた際には、医師が予防接種歴を確認のうえ、破傷風ワクチンの接種を指示するケースがあります。

6. 交通事情について

日本と同じ、右ハンドル左側走行ですが、交通ルールが日本とは異なるので注意が必要です。また日本と異なり歩行者優先という概念はありません。そのため歩行者の道路横断などは特に注意が必要です。

近年、車両数の増加とともに交通事故が増え死亡事故も時々発生しています。道路事情が

悪いことも影響し朝夕の通勤時間帯は渋滞が起こります。また飲酒運転が原因の交通事故が多いので、休日の前夜、週末などは事故に巻き込まれないよう十分に注意して下さい。歩行中や自転車に乗っている時に犬に追いかけられ咬まれるケースが多発しているため、注意して下さい。

バス：ヌクアロファ市内と病院、郊外の西地区・東地区を結ぶ公共バスが走っており、利用は可能ですが、便数は非常に少なく、夕方の早い時間にバスの運行が終了するので注意が必要です。空港への定期便はありません。離島にはバスはありません。

タクシー：本島とババウ島では利用できますが、他の離島では利用できません。流しのタクシーでは外国人を狙った犯罪が報告されており、信頼のおけるドライバーに直接連絡して利用するようにして下さい。

自転車：隊員には、活動、生活物資の調達、津波からの避難を目的として、必要に応じて自転車を貸与しています。

離島間移動：ババウ、ハーパイ、エウアなどの離島へは、飛行機または船での移動となります。

日曜日は安息日であるため、飛行機（国際線・国内線）、船、バス等の公共交通機関は一切運行されていません。

7. 医療事情について

全体的に医療の水準（医療設備、技術、診断能力やケアの質）は日本や他地域に比べると決して高いとは言えません。加えて、天候や航空機の整備不良等により島間移動が速やかに行えないことも少なくありません。このような背景より、日頃からの健康管理が大変重要で、安全と同様に「自分の身は自分で守る」よう、赴任前から意識づけるよう心がけてください。また赴任中に傷病が発生した場合は早めの対応（受診、事務所への相談）を心がける必要があります。

一般医療・歯科治療

隊員が疾病に罹患した場合、軽症であれば各島にある国立病院または首都にある JICA と契約している顧問医のクリニック（私立）を受診しています。歯科では応急処置的な虫歯治療と抜歯しかできないので、必ず日本で治療を済ませて来て下さい。

隊員に多い傷病

よくみられる風土病としてデング熱、ジカ熱、腸チフス（ワクチンで予防可能）がありま

す。その他に風邪、皮膚疾患(虫刺されを含む)、食あたり等の疾患が目立ちます。トンガの道路にはサンゴが含まれており、町中の道路では粉塵が舞い常に埃っぽいので咽頭炎、咳などの呼吸器疾患を起こしやすいです。野犬や放し飼いの犬が多く、群れとなって町中を移動していますので犬咬傷への注意が重要です。狂犬病はないとされていますが、犬咬傷後の細菌感染による創部の悪化や破傷風予防のために速やかに受診し、咬傷箇所の消毒と抗生剤の服薬が必要となります。事前に破傷風ワクチンを接種しておくことを推奨します。

常備薬・医薬品

日本の医薬品は販売されていませんが、首都やババウ島ではオーストラリアやニュージーランド製の医薬品を購入可能です。目薬、鼻炎薬、胃腸薬、整腸剤、経口補水液用の粉末や温冷湿布等の使い慣れている薬がある場合は、日本から多めに持参すると良いでしょう。デング熱等の感染症があるので、解熱・鎮痛剤等はアセトアミノフェン系の薬を服用してください。薬(一般的な商品名：パナドール)は現地でも購入できますし、日本で購入して持参しても良いです(日本での一般名：タイレノール)。また、ダニやノミなど虫に咬まれるケースも多いため、皮膚に塗る軟膏(日本での商品名：リンデロンVs)の持参をお勧めします。なお、感染症予防のためのマスク及びアルコール消毒液、虫(蚊)よけスプレーは現地調達可能です。

国内で入手できる薬剤は種類も数も限られています。既往症や生活習慣病で継続して受診や投薬が必要な方は必ず英文の診断書や薬剤情報を持参してください。

医療機器

体重計、電子体温計、血圧計や血糖測定器は購入可能ですが、日本より高額の上、質は良くありません。婦人体温計は取り扱っていませんので、必要な方は日本から持参してください。

衛生状況と健康管理の留意点

首都ヌクアロファ周辺の衛生状況は比較的良好です。生活用水は、水道水(地下水)かタンクに溜めた雨水で、いずれもあまり水質がよくないので、飲料水としてはミネラルウォーターの利用をお勧めします。

公共機関は全て禁煙です。一般オフィス(ビル)内においても禁煙のところが多くなっているため、喫煙者はあらかじめ確認してください。2012年8月からレストランは全面禁煙となっています。

気候

南半球に位置するため季節は日本とは逆になり、夏季は10月~4月(17~33℃)、冬季は5月~9月(15~28℃)です。11月~5月はサイクロン(台風)シーズンのため警戒が必要です。貿易風が吹くため1年を通して比較的過ごしやすい気候ですが、夏季は湿度が高く蒸

し暑い日も多く、冬季の朝晩は冷え込みます。

予防接種

B型肝炎、破傷風、ポリオは現地で接種可能です。腸チフスの発生はありますが、現地では接種できません。狂犬病はないとされていますので狂犬病予防接種は不要ですが、犬に咬まれるケースがありますので、着任前の破傷風ワクチン接種を強く推奨します。また、過去に麻疹や水痘ワクチンを2回接種した記録がない方、または記憶がない方、麻疹・風疹に罹患したエピソードがない方も、ワクチン接種しておくことを強く推奨します。どのワクチンも在庫に限りがありますので、可能な限り日本で接種を済ませて下さい。なお、ワクチン接種記録・抗体検査結果は英文の証明書を作成してもらい、持参すると良いです。

8. 防蚊対策について

虫よけスプレーやローション・蚊帳・蚊取りマット・蚊取り線香等の防蚊対策物品は現地で購入可能です。蚊が多く発生する夏季（10月～4月）には、蚊が媒介するデング熱は、全土に感染リスクがありますので、特に日中の蚊に刺されないように虫除けスプレー（薬局、商店で購入可能）を常用するとよいでしょう。またできるだけ長袖などの着用をお勧めします。蚊よけスプレーは日本に比べて刺激が強いものもありますので、皮膚の弱い方やアレルギーをお持ちの方は日本で使い慣れているものの持参をお勧めします。

9. 任国での運転について

当国では JICA 海外協力隊の運転を認めていません。（自転車は除く。利用の場合は、誓約書および利用許可届が必要）

10. お問い合わせ

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い合わせください。

※長期隊員の方は、お問い合わせは派遣前訓練が開始してから行ってください。

※生活や活動に係る質問に限りご照会ください。但し、活動に係る詳細は、配属先赴任後に配属先に直接伺ってください。

事務所代表アドレス：to_oso_rep@jica.go.jp

11. その他

住居

現地語学訓練中の宿泊先は隊員連絡所またはゲストハウスとなります。

現地語学訓練後の宿泊先

住居は配属先と事務所にて選定し、防犯設備を整えた上で、語学訓練終了後に入居していただきます。当国は住居の選択肢が限られ、すぐに入居できないケースがありますので、その場合は、一時的に隊員連絡所に滞在していただきます。

食事

首都ヌクアロファでは、中華料理、韓国料理、ベトナム料理、洋食(イタリアン、ステーキ等)、軽食(フライドチキン、ハンバーガー、カフェ)、ローカルフード(トンガ風 BBQ)などがあります。日曜日は、基本的にはほとんどのレストランは休みになりますが一部の中華料理店やホテルは営業しています。

ババウ島にはレストランが複数あります。(7~10月のクジラ観光シーズンのみ営業している店もあります。)

エウア島には1~2軒のレストランがあります。

商店

首都中心部は、オーストラリア、ニュージーランド、フィジー、中国などからの輸入品を中心に、品物はある程度揃っているため生活には支障がありません。しかしながら、靴や下着や靴はサイズが大きい商品しか入手できないことがありますので、持参することをお勧めします。日曜日はスーパーマーケット、ミニスーパーともにお休みです。

離島にはスーパーマーケット等はなく、中国人経営のミニ・マートにて生活物資を購入します。必要最低限の物資は揃いますが、種類はあまり多くありません。

電圧

240ボルトでコンセントはOタイプ(ハの字型)。コンセントの形状が日本と異なるのでアダプターが必要です。質は良くないですが、現地で購入可能です。スタビライザー(電源安定器)の現地購入も可能です。変圧器は入手困難であり、日本の電化製品を使用の際はご注意ください。

自然災害

2022年1月のフンガ・トンガ - フンガ・ハーパイの火山活動及び津波による被害に関しては、直接家屋等に被害があった人を除いて社会経済活動は通常に戻り、活動上の制約等は特にありません。生活面においても、トンガタプ島ではインフラ、通信、医療、物資等における災害の影響は特に認められません。

2018年2月のサイクロン「ジタ」ではトンガタプ島全域に被害をもたらし、停電断水もありました。サイクロンシーズン(11月~4月)にかけては、食糧(水を含む)の備蓄、携帯電話の充電、懐中電灯・ラジオの用意を心掛けておく必要があります。懐中電灯、ラジオはいずれもトンガで入手可能です。

その他の留意事項

トンガ王国は敬虔なキリスト教国です。日曜日は「安息日」であるため、公共の場でのレ

ジャー・スポーツは慎んでください（厳密には法律で禁止されています）。リゾート地では外国人の行動はそれほど制限されていませんが、遊び・仕事ともに、日曜日にトンガ人を誘うことは控えて下さい（トンガ人にとって日曜日は教会に行く日です）。制服を着ている警察官や看護師を罵ったり、みだりに触れたりした場合、公務執行妨害で逮捕されることもあります。ご注意ください。

服装に注意

公共の場での極度の肌の露出はタブーとされています。男性でも公共の場において上半身裸でいることは犯罪として逮捕されることがあります。タンクトップやミニスカートは避けてください。公式な場所でのジーンズ、女性のパンツルック（ズボン）の着用は、トンガの文化習慣上好ましくありません。トンガの女性は、仕事中は必ずロングスカートを着用していますので、女性隊員は活動のためにロングスカートをご用意ください。当地でも購入は可能です。

また、気温が 20℃を下回り、毛布を掛けて寝るほどに寒くなる時期があります。個人差はあるものの、多くの方が 6 - 9 月頃は思っていた以上に寒いと感じています。日中でも長袖や防寒着を着用する時期がありますので、カーディガン、フリース、パーカー、トレーナー、ウインドブレーカーなどの防寒着を複数持参することをお勧めします。

その他

外務省 海外安全ホームページ <https://www.anzen.mofa.go.jp/>
世界の医療事情（トンガ）
<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/oceania/tonga.html>

以上