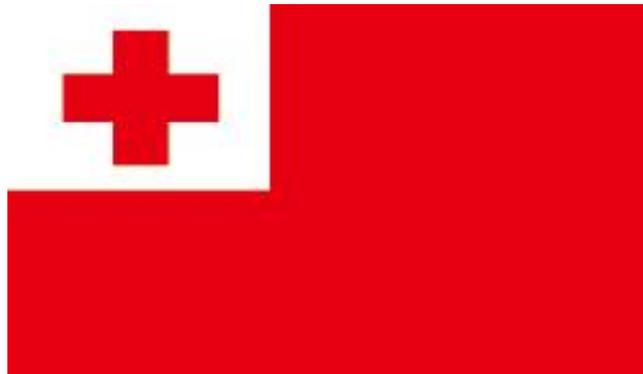


2025年4月1日  
JICA トンガ支所

# 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
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
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
  - (1) 蚊帳の要否、現地での購入の可否
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。

- ・ 現金、クレジットカード等  
(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)
- ・ 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
- ・ Health & 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)
- ・ ノートパソコン
- ・ 2~3 週間の滞在に必要な身の回り品
- ・ 正装
- ・ 体温計

表敬訪問や公式行事で着用するために、男性は夏用のスーツ、ネクタイ、Y シャツ、革靴をご用意ください。女性はセットアップ、ブラウス、膝が出ない長さのスカートやワンピース、パンプスなどが必要です。(女性のスラックス着用は一般的ではありません。) トンガでは男女ともにかかとにかけられるタイプのサンダルも正装として扱われます。(スリッポンタイプ、クロックスを除く)

## 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。
- ・ 経路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。
- ・ お問い合わせ番号でインターネット等からの追跡が可能ですので、必ず控えを持参して下さい。
- ・ 離島派遣の隊員の任地赴任後の郵便物の宛先は、配属先とすることが原則です。(離島への郵便は首都よりさらに 2 週間程度時間がかかります。) JICA 事務所に到着し配属先まで転送する場合は、首都から離島間の送料は個人負担となります。
- ・ 日本から発送する場合の送料、必要日数等は各自ご確認ください。(郵便局、佐川急便などが対応可)
- ・ 郵送物の問合せや追跡、受領は自己責任でおねがいします。

### 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 Bldg  
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。

**インターネット・Eメール**

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。通信状態は年々改善されているものの、日本に比べると速度が遅い、安定しない、断線が度々起こる、高額である等、インターネット環境が良いとは言えないため、容量の大きいメール

のやりとりやダウンロード等には支障をきたすこともあります。離島の通信状況は、トンガプ島よりも

#### 通信業者

TCC (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 62 円

データ SIM プランの他に ADSL プランもあります。また、USB 型やポケット型の WIFI ルーターも販売しています。

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。

#### (2) 携帯電話の普及状況

携帯電話は国内全域で上述の 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) する方法が広まっています。携帯電話の通信・通話料は、TCC 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。

#### 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。

## 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

① 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、到着時に迎え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。

② 銀行：月～金曜日 09：00～16：00（一部の店舗で土曜日午前中営業）

③ Money Gram、Western Union：月～金曜日 09：00～16：00、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。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

JICA 海外協力隊には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るので、身のまわりの物を購入する額（10 万円程度）を用意していれば十分です。

## 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 62 円（2025 年 3 月現在）

硬貨（セティ）：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

VISA、Master 等の一般的なクレジットカードは、主なホテル、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。

## **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噛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 Dengue 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、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。

### 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。Dengue 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）。

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**

①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。

②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（15～30℃）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。夏季は湿度が高く蒸し暑い日も多いですが、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。エアコンはあまり普及していません。冬季の朝夕は冷え込みもあるため、フリース等の防寒着があるとよいでしょう。

### **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。可能な限り日本で接種を済ませてくることを強くお勧めします。日本で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は着任前にワクチン接種しておくことを強くお勧めしています。またワクチン接種記録・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。

狂犬病はないとされていますので接種不要です。

## **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。またできるだけ長ズボン長袖などの着用をお勧めします。

虫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。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

事務所代表アドレス：[to\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto: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

首都隊員は現地語学訓練中に住居候補の防犯設備や環境などを見学・確認できるよう調整します。離島の住居は事務所にて事前に選定し、防犯設備を整えた上で赴任します。

### 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。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。靴や下着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。

### 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（マキシ丈）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、20℃を下回る肌寒い時期もあり、赴任時研修を行う施設の冷房が効きすぎて寒かったという事もありました。フリースや羽織れるようなものを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