

# JICA 海外協力隊協力 赴任前留意事項

## ウガンダ共和国



※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

<b>1. 赴任時の携行荷物について</b>	<b>2</b>
（1）赴任時に必ず持参するもの	
<b>2. 別送荷物について</b>	<b>2</b>
（1）アナカン・郵送等の利用について	
（2）通関情報について	
<b>3. 通信状況について</b>	<b>5</b>
（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、E-mailの利用状況など）	
（2）携帯電話の普及状況	
<b>4. 現金の持ち込み等について</b>	<b>5</b>
（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	
<b>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）</b>	<b>6</b>
<b>6. 交通事情について</b>	<b>6</b>
<b>7. 医療事情について</b>	<b>7</b>
（1）医薬品について	
（2）国際協力共済会について	
（3）「Health & Medical Record」	
（4）予防接種について	
<b>8. マラリア予防及び蚊帳について</b>	<b>8</b>
<b>9. 任国での運転について</b>	<b>8</b>
（1）本邦、国際免許証の携行の要否	
（2）現地運転免許の取得手続き	
（3）車両の購入・輸送について	
<b>10. お問い合わせ</b>	<b>8</b>
<b>11. その他</b>	<b>9</b>
（1）服装について	
（1）バックパックについて	
（2）入国カードの記載内容	

## 1. 赴任時の携行荷物について

### (1) 赴任時に必ず携行するもの

- ① 表敬訪問等公式行事で着用する正装（スーツ）
- ② 到着直後の生活に必要な身の回り生活用品一式
- ③ 隊員ハンドブック（事前に熟読のこと）
- ④ 隊員の派遣に関する合意書および同意書
- ⑤ 国際協力共済会 新総合ハンドブック、
- ⑥ Health & Medical Record
- ⑦ 一般旅券預かり証
- ⑧ PCR 検査陰性証明書（出国から 72 時間以内に発行の物）

首都のカンパラでは日常生活に必要なものはほぼ入手可能です。特別な物以外は現地購入をお勧めします。ただ、日本食用の調味料などは殆どありません。必要に応じて持参もしくは郵送されるとよいでしょう。着任後の現地訓練期間中に必要と思われる物、あるいは郵便（EMS、航空便、船便）などで送付して万が一紛失しては困るような物は、携行することをお勧めします。

現地訓練期間中に日本大使館、ウガンダ政府省庁などへの表敬の可能性もあるため、スーツ・ネクタイ・革靴等を持参してください。また、一般旅券預かり証を必ず持参してください。任期を終えて帰国した際、帰国時プログラムの中で公用旅券と一般旅券の交換を行う際に必要となります。

ウガンダ政府は入国の際は出発地の出発前 72 時間以内に受けた PCR 検査での陰性証明書の提示が求められていますが、経由地でも同様に出発 72 時間以内に受けた証明の提示が求められる場合があるため、必ず出発前 72 時間以内に受けた PCR 検査陰性証明書（英文）をご持参ください。<sup>1</sup>

## 2. 別送荷物について

### (1) アナカン・郵送等の利用について

送付方法および到着までに必要な日数や手数料等は下記の通り。

郵送手段	到着までの期間	受取手数料	税関手続	その他
① EMS	約 1～2 週間	なし	なし	配達あり
② 航空便	約 3 週間～1.5 ヶ月	あり	なし	検閲の場合あり・私書箱引き取り

<sup>1</sup> ウガンダ政府の発表によると 2021 年 9 月 3 日より、ウガンダに入国するすべての者は入国地（エンテベ空港等）にて PCR 検査を受検する必要があるとの発表がありました。現在、JICA ウガンダ事務所ではこの件に関しまして、情報を収集中です。判明次第別途連絡致します。

③ 船便	約 3~6 か月	あり	なし	検閲の場合あり・私書箱引き取り
------	----------	----	----	-----------------

(事務所ではアナカンの利用は推奨しません)

EMS は到着まで通常 1, 2 週間前後、航空便は 1 か月程度、船便は最低 3 ヶ月程度、時には半年以上かかることもあります。ウガンダへの SAL 便はありません。また上記の手段を利用したとしても、荷物が届かないことがありますので、貴重品等の送付は避けてください。(荷物の紛失等に関しては、JICA は責任を負いかねますので予めご承知おきください。) 新型コロナウイルスは物流にも影響しており、荷物の輸送時間は予測できない状況であり、送付される際は事前の確認をお願いします。

## (2) 通関情報について

JICA 海外協力隊には、赴任後 6 ヶ月までの生活用品の輸入免税特権があります。事務所は通関に必要な書類の用意は致しますが、通関手続は業者が行うことになっており、業者の手配および通関委託手数料・保管料の支払いは隊員が行う必要があります。郵便 (EMS、航空便、船便) の場合はこれが免除となる場合が多いのですが発生する場合があります。その場合調整員が立て替え、金額をお知らせしますので荷物引き取り時に支払うようお願いします。航空便、船便は受け取り手数料が発生します。

### ・送付先

送付先の宛名 (書き方) は下記の通り、送付方法により異なります。

#### 1) 普通航空便、船便、手紙の場合：事務所の私書箱宛に送付

ウガンダでは郵便 (普通航空便、船便および手紙) の送付先は私書箱 P. O. Box になりますのでご注意ください。日本でいう住所 (所在地) 宛ではありません。配達は無く事務所スタッフが私書箱に送付物を定期的に引き取りに行き、ピジョンボックスに入れておきます。小包等は隊員には荷物の到着の通知を行い、事務所の隊員室に置いておきます。

#### 【記入例】個人の荷物を普通航空便、船便で送付する場合

JICA Uganda Office Mr/Ms 隊員氏名 (英語で記載) P.O.Box 12162 Kampala, Uganda Tel: + 256-393-000-014	← 必ず先頭に記入
---	-----------

#### 2) EMS の場合：事務所の住所宛に送付

EMS は事務所まで配達されます。宛先は、下記 JICA Uganda 事務所の住所 (所在地) 宛とさせていただきます。隊員には荷物の到着の通知を行い、事務所の隊員室に置いておきます。

#### 【記入例】個人の荷物を EMS で送付する場合

JICA Uganda Office  
Mr/Ms 隊員氏名（英語で記載）  
4<sup>th</sup> Floor, Course View Towers,  
Plot 21 Yusuf Lule Road, Kampala, Uganda  
Tel: +256-393-000-014

← 必ず先頭に記入

### 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、E-mailの利用状況など）

- ① パソコンは現地購入可能ですが、種類は少なく、品質面もあまり期待はできません。
- ② 主要都市では WIFI のあるネットカフェが利用可能です。
- ③ データ通信用 USB モデム、WiFi ルーターを用いたネット接続サービスが利用可能です。

ウガンダ国内では Facebook や WhatsApp が最も普及している SNS となっています。ウガンダ事務所では邦人スタッフ、協力隊員向けの安全対策等の連絡手段として LINE 使用しています。赴任後は情報発信用の LINE グループに隊員の皆さまに任意で加入していただきます。

#### (2) 携帯電話の普及状況

- ① ウガンダ国内には携帯電話会社が 5 社あり、会社によって通話エリアに違いはありますが、ウガンダのほぼ全域で通話（国際電話を含む）及びデータ通信が可能です。
- ② 事務所では通信手段の確保のため、大手の MTN と Airtel の SIM カードを購入していただきます。（2000 ウガンダシリング（約 60 円）ほどで購入可能です）
- ③ 携帯電話、または SIM フリーのスマートフォンをお持ちでない方には、JICA 事務所から通話および SMS のみ使用できる携帯電話を貸与します。日本のスマートフォンを利用して通信を行う場合は、事前に SIM フリーのスマートフォンを持参、または現地で購入ください。

### 4. 現金の持ち込み等について

#### (1) 現金持込にかかる注意

日本円を直接現地通貨に換金することはできません。現地で US ドルをウガンダシリング（現地通貨）に両替します。

#### (2) 両替状況

- ① \$1、\$2、\$5、\$10、\$20 などの紙幣は換金率が不利であるため、赴任時には、\$100 または\$50 札の現金を持参してください。
- ② トラベラーズチェックは換金率が不利なばかりか換金場所はほとんどありませんのでお勧めしません。
- ③ 2006 年以前に発行されたドル紙幣は受け取りを拒否される可能性があります。
- ④ クレジットカードは大手スーパーやレストランでは使用可能ですが、地方はほとんど

ど使用できません。カンパラ市内等、都市部の一部の銀行では、海外 ATM に対応したクレジットカードで現金引き出しが可能です。但し、スキミング詐欺などもある事から、クレジットカードの利用は十分注意してください。

### (3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

当座の生活費用として\$1,000 程度を持参してください。短期隊員は、それぞれの派遣期間に応じて持参してください。

## 5. 治安状況について

現在、新型コロナウイルスによる経済的な影響等からウガンダ国内の治安状況は悪化傾向にあります。特にカンパラ市内における外国人が巻き込まれる一般犯罪の増加が著しい傾向にあり、特に単独での徒歩移動や人通りの少ない路地での行動は極めてリスクの高い行動となります。また、2021 年 1 月の大統領選は平穏に終わりましたが、2020 年 11 月には選挙キャンペーンに伴うデモが発生し、デモに参加した民衆が死傷する事件が発生しました。また、2010 年 7 月にはカンパラ市内で手製爆弾を使用したテロ事件が発生し、外国人を含め 70 名以上の死者が出ました。このように比較的治安のよいといわれるウガンダではありますが、日常生活を送る上で多くのリスクがありますので、十分な警戒が必要です。訓練所や JICA ウガンダ事務所で説明された安全に関する行動規範や心得などは確実に順守してください。なお、安全情報については随時、LINE、E-mail、電話等にて協力隊員のみなさんに情報提供を行っています。

## 6. 交通事情について

首都カンパラは交通量が多い上にルールが遵守されていないため、頻繁に事故が起きています。他の主要都市も同様の状況です。道路歩行も危険を伴う場合があります。特に、主要交通機関である乗り合いタクシー（マタツ）の運転マナーが悪く、郊外の幹線道路ではスピードの出し過ぎによる事故が後を絶ちません。2021 年 6 月現在、乗り合いタクシー（マタツ）は新型コロナウイルスの感染防止の観点から利用は禁止しています。

また、ウガンダではボダボダと呼ばれるバイクタクシーも一般的に多く利用されていますが、ヘルメット不着用、単車の 3 人乗り、交通法規の無視など非常に危険であり、その事故率が高いことから、JICA 関係者のバイクタクシー利用は例外なく禁止されています。カンパラ市内ではウーバーといった配車サービスの利用について特に制限は設けておりません。比較的容易に利用できますが、利用時は必ずドアの施錠、窓を閉じるといった防犯対策を講じてください。また運転手についてもなるべく過去に利用したことがある、又は評価の高いドライバーを利用するように心がけてください。また、いかなる交通手段に於いても、手の消毒、マスク着用など感染防止基本事項を遵守してください。

## 7. 医療事情について

### (1) 医薬品について

ほとんどの医薬品は、ヨーロッパ製、インド製、中国製等が現地で購入できます。し

かし、薬が必要な時に移動が制限される状況や自宅近くに薬局がない場合もあります。また、日本製品は入手できませんので、効能や使用方法が分かる家庭常備薬（風邪薬・胃腸薬・虫刺され用クリーム・解熱鎮痛剤・他）は必ず持参してください。持参いただきたい解熱剤は成分名がアセトアミノフェンで日本で商品名はタイレノール、カロナールがあります。

下痢や発熱の時の脱水症状予防のために、スポーツ飲料の粉末が数袋あると便利でしょう。現地で入手できる体温計は、電池の寿命が短くなっている事がありますので、日本から持参する事をお勧めします。また LR44 や LR41 等の小型ボタン電池は無いわけではありませぬが、見つかりにくいです。また湿布薬や漢方の薬品は、入手できませんので、これらが必要な方は日本から持参してください。マスク・消毒用のアルコールについては、ウガンダ国内では地方都市でも比較的容易に入手できるため、赴任時は1週間程度賄える程度を持参してください。

## （2）国際協力共済会について

皆さんは、JICA の国際協力共済会会員となり、派遣期間中の医療費は共済会が加入する医療保険から給付されます。皆さんに配布されている「国際協力共済会員ハンドブック」には、給付内容の詳細や給付申請の方法について記載されていますので、必ずこれを持参してください。

## （3）「Health & Medical Record」

訓練中の予防接種の記録をしている冊子は、着任後の予防接種の記録や、受診時の記録などにも使用しますので必ず持参してください。

## （4）予防接種について

ウガンダでは腸チフスに罹る可能性もありますので、未接種の方は着任後すぐに、腸チフスワクチン接種を行います。B 型肝炎ワクチンの 3 回目の接種も、必要な方は当地で受けていただくことになります。

## 8. マラリア予防及び蚊帳について

ウガンダは全土がマラリア流行地であり、蚊帳は防蚊対策として必須アイテムです。蚊帳は現地のスーパーなどでも購入できますが、オリセットネットのように頑丈で薬剤塗布したのを見つけるのは困難です。

マラリア予防薬は、着任後に配布し、任期中は現物支給します。しかし、流行地に入る前に服用を開始する事が理想とされていますので、これを希望する方はトラベルクリニックなど受診して、事前に処方を受けて下さい。メフロキン・マラロン・ドキシサイクリンのどれでも費用補助の対象で、赴任前 1 か月分の購入費用は、JICA に給付申請することができます。申請方法については、事務局派遣業務可国担当または健康管理員に

お問い合わせください。

虫よけスプレーは、日本では入手しにくい Deet15%以上も市販されています。しかし、皮膚が弱く外国製品を使用できない方は持参する事をお勧めしますが、スプレー缶は、航空機に持ち込みが制限されますので気を付けて下さい。蚊取り線香やマットや液剤式の電気蚊取器も購入できます。

## 9. 任国での運転について

任国に於いてはあらゆる車両の運転は禁止されています。また、現在新型コロナウイルスの影響により、他国への緊急移送に通常時よりも長い時間を要するため、リスク軽減の観点から単車の貸与は当面の間行いません。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のウガンダ事務所ボランティア調整員 (VC) にメールでお問い合わせください。その際、お手数ですが CC にウガンダ事務所ボランティア班アドレス (jicaug\_jocv@jica.go.jp) も加えてください。

※訓練所入所中の方は、訓練所スタッフにお問い合わせをお願いします。

ウガンダ事務所ボランティア調整員 (VC) , ナショナルスタッフ (NS)、健康管理員連絡先

仙北谷 未来 調整員: (総括、保健セクター担当)

主) 0774-829-204 副) 0759-796-765 [Sembokuya.Miki2@jica.go.jp](mailto:Sembokuya.Miki2@jica.go.jp)

上田 龍一 調整員: (安全担当、コミュニティ開発・農業セクター担当)

主) 0774-865-219 副) 0708-483-163 [Ueda.Ryuichi3@jica.go.jp](mailto:Ueda.Ryuichi3@jica.go.jp)

大杉 治英 調整員: (受入担当、教育セクター担当)

主) 0772-961-643 副) 0708-669-741 [OSUGI.HARUHIDE2@jica.go.jp](mailto:OSUGI.HARUHIDE2@jica.go.jp)

三島 宗浩 調整員: (受入担当、コミュニティ開発・水・環境教育セクター担当)

主) 0772-353-189 副) 0759-796-437 [Mishima.Munehiro@jica.go.jp](mailto:Mishima.Munehiro@jica.go.jp)

Nabunnya Juliet 所員: (仙北谷 VC、大杉 VC 担当分)

主) 0773-261-917 副) 0701-243-242 [NabunnyaJuliet.UG@jica.go.jp](mailto:NabunnyaJuliet.UG@jica.go.jp)

Okello Allan 所員: (上田 VC、三島 VC 担当分)

主) 0773-253-864 副) 0706-015-950 [OkelloAllan.UG@jica.go.jp](mailto:OkelloAllan.UG@jica.go.jp)

井上 康子 健康管理員:

主) 0771-412-693 副) 0707-034-948 [Inoue.Yasuko@jica.go.jp](mailto:Inoue.Yasuko@jica.go.jp)

## 11. その他

### (1) 服装について

① 迷彩柄のシャツやズボン及びミリタリー・ブーツの着用等はウガンダ国政府により禁止されています。これらを不用意に着用していると、警官から尋問を受け、罰金を言い渡されたり拘留されたりすることがあります。迷彩柄の服を日本から持参または、別送しないようにしてください。

② 主要な政党のイメージカラーの衣服を着用すると、政党支持者と誤認され、予期し



ないトラブルに巻き込まれる可能性があります。下記に示す色の衣服を着用することは避けてください。

・ NRM⇒黄色      ・ FOC⇒(薄い)青色      ・ NUP⇒赤色      ・ DP⇒緑

- ③ 特に女性について、肌の露出が多い服装（ノースリーブ、膝丈上のスカート）は好まれていません。過去には、膝丈上のスカートを着用している場合、逮捕されることがあるとの新聞記事も掲載されました。日焼けを防ぐためにも、肌を洋服で覆う方が好ましいと考えられ、その点十分留意して下さい。
- ④ 赤道が通る国ですが、標高が高く朝晩や雨天時は肌寒く感じることも多いです。夏服だけではなく、長袖のカーディガンやフリースなど薄手の防寒着があると便利です。
- ⑤ 雨も多い国です。レインコートも便利です。傘は購入可能ですが機能的なレインコートの入手は困難です。

## (2) バックパックについて

バックパックは、任国内外での移動に便利なため、レインカバー付きの若干大きめのサイズ（自分でゆとりをもって背負える範囲）のものを推奨します。レインカバーは人込みを歩く際などに防犯の役目も果たしますので、付属のものが無い場合は別途準備することをお勧めします。

## (3) 入国カードの記載内容

ウガンダ入国時には、入国カードに記載し提出する必要があります。カード（次ページ参照）は通常、エンテベ空港行きの飛行機内にて配布されますので、機内にて記入を済ませてください。

この他に新型コロナウイルスに関する問診票が機内で配布され、エンテベの空港でPCRの英文陰性証明書と共に確認されます。記入は次項を確認ください。

<入国カード記入内容>

- |                   |  |
|-------------------|--|
| ① 姓               | ⑬ 入国交通手段→Air                                     |
| ② 名               | ⑭ 入国日  |
| ③ 生年月日            | ⑮ 滞在予定日数→Two Years                               |
| ④ 出生地             | ※短期隊員はそれぞれの派遣期間を記入                               |
| ⑤ 性別              | ⑯ ウガンダ滞在先→                                       |
| ⑥ 国籍→Japanese     | P.O.Box12162, Acacia Avenue, Plot no.1B, Kampala |
| ⑦ 居住国→Japan       | ⑰ 連絡先名→JICA Representative                       |
| ⑧ 職業→Volunteer    | ⑱ 連絡先→+256-393-000-014                           |
| ⑨ 旅券番号            | ⑲ 滞在目的→一番最後の空白ボックスにチェック、“Volunteer” と記入          |
| ⑩ 旅券失効日（日/月/年）    | ⑳ サイン→旅券の署名と同じ                                   |
| ⑪ 出発国→Japan       |  |
| ⑫ 入国交通機関の便名       |  |
| →経由地からカンパラまでの搭乗便名 |  |

<入国カード>

EAST AFRICAN COMMUNITY



THE REPUBLIC OF UGANDA

ARRIVAL DECLARATION FORM/FOMU YA KUINGIA NCHINI

- ① Surname / Jina la ukoo .....
- ② Other names / Majina mengine.....
- ③ Date of birth / Tarehe ya Kuzaliwa.....
- ④ Place of birth / Mahali pa Kuzaliwa .....
- ⑤ Gender / Sex / Jinsia Male/Mwanaume  Female/Mwanamke
- ⑥ Nationality / Uraia wako .....
- ⑦ Country of Residence / Unaishi nchi gani .....
- ⑧ Profession / Occupation / Kazi .....
- ⑨ Passport No. / Nambari ya pasipoti .....
- ⑩ Date of expiry / Tarehe ya mwisho wa pasipoti .....
- ⑪ Country where this journey started /  
Nchi ambayo safari hii ilianza.....
- ⑫ Flight/Vessel No. Unasalina chombo gani / nambari ya chombo .....
- ⑬ Mode of travel / Njia ya Usafiri Air  Road  Water   
Ndege/anga Garibabaraba Moli/Maji
- ⑭ Date of Arrival / Tarehe ya kuwasili .....
- ⑮ Intended length of stay (Non-Resident only)  
Utakaa nchini Uganda kwa muda gani (Ukiwa wewe si mkaaji).....
- ⑯ Address in Uganda/Anwani yako nchini Uganda  
Residence/Hotel/nyumba/Hoteli .....
- ⑰ Contact Person/mwenyeji wako .....
- ⑱ Telephone number / Nambari ya simu .....
- ⑲ Main purpose of travel / Sababu ya msingi ya kusafiri  
Returning resident  Tourism  Investment  Trade   
Mkaaji anayerudi Utalii Uwekezaji Biashara  
Employment  Short Contract/Consultancy  Education  Conference/Meeting   
Kazi/Ajira Mkataba Mfupi wa kazi Elimu/masomo Mkutano/Kongaman  
Medical Treatment  Visiting friends/Relatives  Transit   
Kupata Matibabu Kutembelea marafiki/Uamaa Kupita tu
- Others / Sababu nyingine .....
- ⑳ Signature/Sahihi .....



Website/Wavuti: <http://www.immigration.go.ug>  
Email Address/Anwani pepe: [info@immigration.go.ug](mailto:info@immigration.go.ug)

*Welcome to Uganda, the pearl of Africa*

以上