

2026年4月1日
JICA ウガンダ事務所

JICA 海外協力隊 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

1.	赴任時の携行荷物について	3
(1)	赴任時に必ず持参するもの	
2.	別送荷物について	3
(1)	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	5
(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	5
(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
6.	交通事情について	7
7.	医療事情について	7
(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	
8.	マラリア予防及び蚊帳について	8
9.	任国での運転について	9
10.	お問い合わせ	9
11.	その他	9
(1)	服装について	
(2)	バックパックについて	
(3)	入国カードの記載内容	

以上

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

※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 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 JICA 海外協力隊ハンドブック（事前に熟読のこと）
- ④ 派遣に関する合意書（電子データ可）
- ⑤ 国際共済会会員ハンドブック
- ⑥ Health & Medical Record（短期は Vaccination Record）

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。ただし、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、ウガンダ政府省庁への表敬訪問の可能性があるため、スーツ・ネクタイ・革靴等を持参してください。

黄熱病のワクチン接種記録（イエローのカード）は、空港到着時に旅券と共に提示が求められますので、旅券に挟んでおくようにお願いします。

2. 別送荷物について

(1) 郵送等の利用について

送付方法及び到着までに必要な日数や手数料等は下記のとおりです。

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 2 週間前後	なし	なし	配達あり
② 航空便	約 3 週間～1.5 か月	あり	なし	検閲の場合あり・私書箱引き取り
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

EMS は到着まで通常 2 週間前後、航空便は 1 か月程度、船便は最低 3 か月程度、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。

なお、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。

(2) 通関情報について

JICA 海外協力隊には、赴任後 6 か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、業者の手配及び通関委託手数料・保管料の支払いは隊員自身が行う必要があります。

郵便（EMS、航空便、船便）に関しても通関委託手数料・保管料・受取手数料がかかる場合は隊員が自身で負担します。

・送付先の宛名（書き方）は下記のとおりです。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、船便及び手紙）の送付先は郵便局（カンパラ中央）の私書箱（P.O.Box）になりますのでご注意ください。日本で使用しているような「住所（所在地）宛て」ではありません。住居への直接配達はなく、JICA 事務所スタッフが私書箱に到着する荷物を定期的に引き取りに行きます。荷物が事務所に届いた際に個別にお知らせし、隊員本人による引き取りまでの間、事務所で一定期間保管します。

【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・JOCV・隊次（英語で記載） P.O.Box 12162 Kampala, Uganda Tel: + 256-393-000-014	← 必ず先頭に記入
--	-----------

（隊次は「JOCV・2026-1」のように記入をお願いします。）

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）宛としてください。

【記入例】個人の荷物を EMS で送付する場合（隊次は上記と同様）

JICA Uganda Office Mr/Ms 隊員氏名・JOCV・隊次（英語で記載） 4 th 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

- ① パソコンは現地購入可能ですが、種類は少なく高価です。
- ② 主要都市では wi-fi 環境があるネットカフェが利用可能です。
- ③ 隊員の多くはプリペイド式の SIM カードを購入し、個人のスマートフォンに入れて使用しています。各携帯会社のモバイルマネーが広く普及しています。モバイルマネーを利用することで、ウガンダ国内では送金、通信データ購入、電気代等の支払が簡単に行えます。
- ④ データ通信用モバイル wi-fi ルーターを用いたネット接続サービスも利用可能です。

ウガンダ国内ではメッセージアプリ「WhatsApp」が広く普及しています。JICA 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メッセージアプリ「LINE」を使用しています。赴任後は情報発信・連絡用の LINE グループに加入して頂きます。

Facebook の閲覧は現在ウガンダ政府により一部制限が設けられていますが、VPN を介することによりアクセスが可能です。

（2）携帯電話の普及状況

- ① ウガンダ国内には主要携帯電話会社が 2 社（Airtel 及び MTN）あり、会社によって通話エリアに違いはありますが、ウガンダ国内のほぼ全域で通話（国際電話を含む）及びデータ通信が可能です。
- ② 到着後、通信手段の確保のため、Airtel の SIM カードを購入して頂きます（1 枚につき 2,000 ウガンダシリング（約 80 円）ほどで購入可能です）。
- ③ 携帯電話は SIM フリーのスマートフォンを持参するか、ウガンダでの購入をお勧めします。事務所から通話及び英語 SMS のみ使用できる携帯電話（ガラケー）の貸与は可能です。

4. 現金の持ち込み等について

（1）現金持込にかかる注意

日本円を直接現地通貨に両替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 などの紙幣は両替レートが不利であるため、赴任時には、\$100 または\$50 札の現金を持参してください。
- ② 2013 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。また、手書きの書き込みやスタンプ等がある紙幣は受け付けてもらえないことが多いため、銀行両替等でドル紙幣を入手した際はよく確認願います。
- ③ クレジットカード/デビ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、地方ではほとんど使用できません。首都カンパラ市内や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/デビ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ため、クレジットカード/デビットカード利用時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

当面の生活費として USD\$1,000~1,500 程度 を持参してください。

短期隊員は長期隊員と手当支給の取り扱いが異なるため、隊員ハンドブックをよく確認し、それぞれの派遣期間に応じた金額を持参してください。

5. 治安状況について

コロナ禍や世界的な物価高などはウガンダ経済にも深刻な影響を及ぼしており、国内の治安状況は悪化傾向にあります。一般犯罪の被害は各地で増加していますが、特にカンパラ等都市圏では邦人を含む外国人が被害に遭うことも多く、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。

デモに伴う暴動やテロへの警戒も必要です。2021 年 1 月の大統領選挙は平穩に終わりましたが、その前年となる 2020 年の 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態となりました。2021 年 10 月と 11 月には手製爆弾による爆弾テロ事件が 4 件続いた他、爆弾テロ未遂事件も発生しています。2010 年 7 月にカンパラ市内で発生した爆弾によるテロ事件では、外国人を含む 70 名以上の死者が出ています。2023 年 6 月には、西部国境近くの学校がテロリストの襲撃を受け 40 名以上が亡くなった他（※同地域は、治安上の理由により事件以前から JICA 関係者は立ち入り禁止）、テロ予告やテロ準備と見られる武器等の押収などもしばしば報じられており、引き続き警戒が必要です。

ウガンダは周辺国に比べて比較的治安が良いと言われることもありますが、テロを始めとした様々なリスクが日常に存在していることに留意する必要があります。

ります。訓練所や JICA ウガンダ事務所で説明される安全に関する行動規範や心得などを確実に順守し、常日頃からセルフディフェンスの意識を持ち、十分に警戒して過ごしてください。

なお、JICA ウガンダ事務所では、派遣中の隊員の皆さんに対し、随時、LINE、E-Mail、電話等にて安全情報の提供を行っています。

6. 交通事情について

ウガンダでは交通ルールの順守状況が劣悪で、車道や車線の逸脱、逆走なども日常的に行われており、交通量の多い首都カンパラや他の主要都市では特にその傾向が著しい状況です。交通事故が頻繁に発生しており、歩行中も思わぬ事故に遭う危険があるため、十分注意する必要があります。また、主要な公共交通機関である乗り合いタクシー（マタツ）の運転マナーは非常に悪く、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。なお、感染症対策や治安上の理由等により、交通機関の利用や移動範囲を制限する場合があります。

単車の運転、乗車は禁止されています。

ウガンダでは「ボダボダ」と呼ばれるバイクタクシーが市民の間では広く一般的に利用されているものの、信号無視や逆走、ヘルメット未着用、3人以上の同乗など、交通法規の無視が常態化しています。また、乗車中のひたくり遭遇による転落事案も発生するなど、極めて危険な交通手段となっており、JICA 関係者のバイクタクシー利用は、ウガンダに限らず全ての国において例外なく禁止されています。

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ないため、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。解熱剤を持参する際は成分名が「アセトアミノフェン」で、日本での商品名は「タイレノール」や「カロナール」となります。

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す。現地で入手できる体温計は、電池の寿命が短い事があり、また LR44 や LR41 等の小型ボタン電池は見つかりにくいので、日本から持参することをお勧めします。また、湿布薬や漢方の薬品は入手できない

ため、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、地方都市でも比較的容易に入手できます。

(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**。
短期隊員の皆さんは Vaccination Record となります。

(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」のいずれの薬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。ただし、購入する場合は、JICA 本部から送付される案内資料「マラリア予防薬の費用補助について」の受領後に購入するようにしてください。申請方法については、事務局海外業務 2 課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。ただし、スプレー缶は航空機への持ち込みが制限されるため注意が必要です。

詳しくは各航空会社等にお問合せ下さい。日本で販売されているワンプッシュ式の12時間作用が持続する小型スプレーを持参すると便利です。蚊取り線香、マットや液剤式の電気蚊取器もウガンダで購入できます。

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。ただし、自転車の利用については、JICA ウガンダ事務所が安全性や必要性を勘案した上で、認める場合があります。自転車を利用する場合はヘルメットの着用は義務となります。

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班宛てにメールでお問い合わせください。

JICA ウガンダ事務所ボランティア班連絡先：jicaug_jocv@jica.go.jp

(※訓練所入所中の候補者の方は、訓練所スタッフを通じて問い合わせをお願いします。)

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のため、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、入国カードの記載を求められることがあります。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、機内で記入を済ませてください。ただし、事前配布が無い場合、また空港でも求められない場合もあります。入国カードの記入は次項を確認ください。

以上

<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
※短期隊員はそれぞれの派遣期間を記入 |
| ④ 出生地 | ⑯ ウガンダ滞在先→
P.O.Box12162, Acacia Avenue, Plot no.1B, Kampala |
| ⑤ 性別 | ⑰ 連絡先名→JICA Representative |
| ⑥ 国籍→Japanese | ⑱ 連絡先→+256-393-000-014 |
| ⑦ 居住国→Japan | ⑲ 滞在目的→ボックスにチェックせず、
Othersに“Volunteer”と記入 |
| ⑧ 職業→Volunteer | ⑳ サイン→旅券の署名と同じ |
| ⑨ 旅券番号 | |
| ⑩ 旅券失効日（日/月/年） | |
| 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 KUIINGIA 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 Gari/barabara Maji/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/jira Mkataba Mlupi wa kazi Elimu/masomo Mikutano/Kongamano
Medical Treatment Visiting friends/Relatives Transit
Kupata Matibabu Kutembelea marafiki/Ujamaa Kupita tu
- Others / Sababu nyingine
- ⑳ Signature/Sahihi



Website/Wavuti: <http://www.immigration.go.ug>
Email Address/Anwani pepe: info@immigration.go.ug

Welcome to Uganda, the pearl of Africa