

JICA 海外協力隊

赴任前留意事項

(長期隊員用)

ウルグアイ東方共和国



※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
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) 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（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. 任国での運転について
9. お問い合わせ
10. その他

1. 赴任時の携行荷物について

赴任時に持参していただきたいものは、以下のとおりです。

- ① 隊員ハンドブック
- ② JICA 海外協力隊の派遣に関する合意書（コピーや電子データでも可）
派遣期間延長や配属先変更の際の手続きの際に記載内容を確認するために必要。
- ③ 米ドル現金（必要に応じて。「4. 現金の持ち込みについて」参照）
- ④ 既婚の方で、単身で渡航される場合は配偶者の身分証明書の写し（運転免許証、旅券、保険証等の写しで、氏名と何らかの番号の記載あるもの。日本語表記・顔写真無しでも可）→これは、ウルグアイ国内の銀行口座開設手続きの際、SV ご本人が事故等で死亡された際の預金残高の受取人を配偶者にする場合に必要になります。「未婚」登録、あるいは「既婚」と登録しても配偶者登録をしない場合は自動的に親兄弟が受取人になります。従いまして、預金受取人を配偶者としない方、ウルグアイで口座開設されない方は持参する必要はありません。
- ⑤ その他
観光施設（ホテル、レストラン等）の利用料金の支払いを、ウルグアイ国外発行のクレジットカードまたはデビットカードで行うと、消費税 22%が免税になります。なお、協力隊員はウルグアイ居住者であるため、ウルグアイ国内でのホテル宿泊の消費税は免税にならないことがあります。また、観光省の方針で免税時期や対象が変わることもあります。

2. 別送荷物について

日本からウルグアイへの荷物の送付手続きは非常に煩雑で、日本のようにスムーズに引き取りできるわけではありません。また、個人の荷物の引き取り手続きは協力隊員各自で行っていただくこととなります。従いまして、超過料金を支払ってでも、飛行機の預け入れ荷物として持参されることをお勧めしますが、郵送等で発送される方は以下をお読み下さい。

(1) アナカン・郵送等の利用について

家財道具等の大型・大量輸送は、複雑な税関手続きと通関に要する日数・多額な経費（日本国内だけではなく、ウルグアイでも別途多額な費用が必要）等を考慮すると、お勧めできません（モンテビデオ居住者は、家具付き物件に入居しており、家具や電化製品の別送実績なし）。

小包を国際郵便の航空便で発送すると、（東京から）約 1 週間から 10 日位でモンテビデオに到着します。宛先を JICA ウルグアイ支所（以下参照。隊員氏名をお忘れなく）にすることは可能ですが、ご自身で受領できるタイミングを見計らって送付手続きを行って下さい。船便はありません。（2014 年以降に変更になったため、郵便局で受け付ける場合もありますが、船便はありません）。

また、日本や第三国から送付された小包が届かなかったり内容物が抜かれていたケースがあるので、重要なものを送る場合には、DHL・UPS・Fedex 等、国際クーリエ便の利用がより確実です。

SR. /SRA. _____ (2019-2)

↑ 隊員名はアルファベットで記入、隊次を入れる

C/O OFICINA de JICA Uruguay

Bulevar General Artigas 417, Oficina 601, C.P.:11300, Montevideo, Uruguay

TEL. 598-2712-2723 / 598-2710-2724 FAX. 598-2710-3917

(2) 通関情報について

当国では輸入品に係る制限が厳しく、条件も頻繁に変化しています。現状では、送付される内容物の価値が、クーリエ・EMS 便は 200 米ドル以内/回、普通郵便は 50 米ドル以内/回で、且つ 20 キロ以内であれば、規定の税金を支払って引き取ることが可能となっています。ただし、書籍類は、内容物価格が 1000 米ドル以内であれば何回でも無税で引き取りができます。ただし、送付内容物の価格や引き取り回数を超過した場合には個人では引き取ることができず、通関業者を通じた引き取り手続きが必要となり、多大な時間と費用が生じることになります。

- ①送付内容物が中古品や寄贈品であっても、パッキングリストとインボイスを荷物内に入れ、送付内容物の価値相当の価格を明記する必要があります。パッキングリスト及びインボイスの写しはウルグアイに持参して下さい。
- ②荷物を送付する場合は、必ず事前に内容物の情報をインターネット（以下 URL）でウルグアイ郵便局に申告する必要があります（メールアドレスとパスワードを設定してアカウントを作成）。インターネットで購入された輸送物に対しても、同様に事前申告が必要です。

<https://ahiva.correo.com.uy/aduanas-web/login.jsessionid=a+0Qz8DHpLwYk1zP4IXTWQzR?0>

- ③インターネットで購入された輸送物は必ず領収書及びクレジット決済の詳細（クレジットカード番号が分かる書類）を持参する必要があります。

パソコン、タブレット、スマートフォンなどの情報通信機器や特殊な機材などは、税関で止められる場合や中央郵便局留めになるなどの場合があります。その場合、多額の税金や倉庫での保管料を請求されることがあり、引き取り手続きは受取人（隊員自身）が行うこととなります。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

DELL、Lenovo、HP、SAMSUNG、ACER などのメーカーの PC（OS はスペイン語または英語）が家電量販店等で売られています。MAC ショップもあります。しかし、いずれも種類は少なく、仕様も日本のものとは差異があります。価格は日本よりも高めです。

インターネットは全国的に普及しており、電話会社等を通じ契約できます。プランにもよりますが、自宅設置型モデムでは 350GB で 1105 ペソ（約 32 米ドル）/月からのプランがあります。USB メモリタイプのモデムは、15GB で 645 ペソ（約 19 米ドル）/月が最も経済的なプランです。なお、いずれも最低契約期間が 2 年になっており、途中解約は各支店の判断になります。これまでは、事情説明した JICA のレター持参で申請し、途中解約できなかったケースはありませんが、途中解約できない場合もあり得ます。

(2) 携帯電話の普及状況

携帯電話の普及率は非常に高く、ほぼ全国で使用可能となっています。携帯電話は、ANTEL(国営電話会社)や CLARO、MOVISTAR の民間携帯電話会社もサービスを提供しています。

隊員の皆さんには、緊急連絡用として、事務所から ANTEL のプリペイド式携帯電話(スマートフォン)を貸与します。貸与する際には 500 ペソ(約 15 ドル)のチャージをしますが、その後は各自でチャージしていただきます。貸与携帯の SIM カードの種類にもよりますが、ご自身のスマートフォンに貸与携帯の SIM カードを装着して使用することも可能です(いわゆる SIM フリーの携帯の場合)。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

ウルグアイ出入国時に持参可能な現金及び有価証券等の合計金額に制限はありませんが、合計一万米ドル以上の現金及び有価証券等を持ち込む場合、あるいは持ち出す場合には申告が必要になります。なお、経由国における現金持込制限等は各自でご確認下さい。

(2) 両替状況

モンテビデオ市内には多数の両替商が店舗を構えています。両替可能な通貨は、米ドル、ユーロ、ブラジル・リアル、アルゼンチン・ペソが主流です。日本円を取り扱う両替商は非常に少なく、あったとしても換金レートがよくないうえに、保有する円も限られるようです。トラベラーズチェックは一般的ではなく、現金化できたとしても手数料が高くなると思われます。交換レートはどの両替商でも大差はありませんが、空港の両替商の交換レートは非常に悪いので、市中で両替することをお勧めします。

「Cambio Gales」という両替業者では、手数料がかかり、事前登録が必要ですが、ウルグアイ国外の銀行小切手が換金可能な場合があります。ユニオンバンクの小切手を換金されている JICA 関係者もいます。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

着任後に現地生活費の約 3 か月分(直近四半期分)を米ドル小切手あるいは開設口座振込により支給します。従いまして、口座開設までの数日間に必要な金額(USD200~USD300 が目安)は現金でご持参下さい。

また、私事目的任国外旅行制度での外国旅行やウルグアイ国内旅行実施をお考えの方は、相応の金額を現金で持参されるか、クレジットカードを持参されることをご検討下さい。

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)

ウルグアイは中南米の中では比較的治安の良い国と言われていますが、スリ、ひったくりは日常的に発生しており、殺人、強盗、窃盗、物乞いを装った恐喝、麻薬が関係した犯罪などがモンテビデオ県を中心に増加傾向にあります。また、ウルグアイでは、3 人に 1 人が拳銃を所持していると言われ、殺人、強盗事件の多くに銃器が使用されています。

路線バス内でのスリや強盗事件も発生しています。危険な地域を通るバスもありますので、乗車する前には危険地域を経由しないルートของバスを確認する必要があります。

ります。モンテビデオにおいては、路線バスの発着場所やルートを検索できるアプリがあり、これを利用するとよいでしょう。

なお、日本を出発する前には、必ず外務省の「安全対策基礎データ」をご確認下さい。

＜安全対策基礎データ＞

http://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_242.html

6. 交通事情について

(1) バス

市内の路線網は充実しており、料金も約 1 米ドルと安いので（1 時間以内なら乗継可）、市民の最も身近な移動手段となっています。国内の都市間高速バスや、モンテビデオとアルゼンチンを繋ぐ国際バス（フェリーとの組合せ）も運行しています。

(2) タクシー

料金はメーター制で、比較的安全・安価のため多くの方が利用していますが、旅行者などに対しては、遠回りして料金を割高に請求される場合があります。従って、タクシー乗場から乗車するかラジオタクシー（電話依頼）を利用するとより安全です。料金精算時は運転手が必ず料金表を示すことになっているため、提示がない場合は料金表の提示を求め、金額を確かめて下さい。

(3) レミス（ハイヤー）

利用するには予約が必要です。料金はタクシーより割高ですが、安全・利便性は高いです。

(4) UBER

スマートフォンの専用アプリケーションで配車・支払いを行うサービス。近年、このサービスを利用する人が増えています。利用するためには、クレジットカード情報等の事前登録が必要です。

7. 医療事情について

(1) 医療事情

医療水準は中南米にあっては比較的高度で、医療施設の設備も充実しています。持病がある方は、赴任前に現地での治療継続の可否や方法について主治医と十分に相談し、持病の常備薬および治療薬などが必要な場合は持参して下さい。歯科治療は高額であるため、赴任前に終了させておくことをお勧めします。

事務所では、現地の医師（総合、内科）として契約しており、様々な相談や専門医の手配などを行って頂いています。緊急対応や往診にも柔軟に対応してくれます。また、本部の健康管理課や健康管理員とも連携を取り、健康面でのサポートを行っています。

(2) 予防接種

入国に際して義務づけられるものではありません。赴任前には狂犬病、A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風の接種を推奨します。追加接種は現地でも接種可能です。ウルグアイで黄熱はありませんが、ブラジルやボリビアなどの近隣国へ入国する際、黄熱ワクチン接種の検討が必要です。

(3) 現地での傷病

風邪、インフルエンザ、下痢、消化不良、皮膚病、アレルギー性疾患(花粉症含む)、生活習慣病などの一般的な傷病があります。また、近隣国では、蚊を媒体としたデング熱、チクングニア熱、ジカウイルス感染症が発生していますが、ウルグアイ国内では、ブラジルやパラグアイ、中米からの輸入感染のみです。防蚊対策としての蚊帳は現地でも調達できます。

(4) 医療費について

医療機関を受診した場合、原則、立替払いとなります。後日、国際協力共済会に申請し、日本の銀行口座へ給付されます。入院や高度な検査をする場合は前払いを請求されますので、現金またはクレジットカードの準備が必要となります。

(5) 衛生事情

水道水でも飲用できますが、硬水であるため煮沸してから飲むことを勧めます。ボトルウォーターも販売しています。

衛生用品については、家庭用/医療機関用のほとんどが現地で調達できます。コンタクト等も購入可能です。

8. 任国での運転について

当国では、自動車、自動二輪及び自転車の隊員の運転を不可としています。

9. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の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。

JICA ウルグアイ支所 : ur_oso_rep@jica.go.jp

10. その他

(1) 生活物資等

生活に必要な物資はほとんど入手できますが、付加価値税 22% (一部の食料品は 10%) がかけられており、物価は総じて高いです。日本製品の購入は限定的で高価です。醤油とお米はスーパーマーケットで購入可能です。みそ、納豆、豆腐、揚げなどは日系人を通じて入手可能です。首都モンテビデオには、日本料理、中華料理、及び韓国料理のレストランが少数ですがあります。コンタクトレンズ洗浄液は、ハード用、ソフト用共に入手可能です。値段は高くなりますが、使い捨てのソフトコンタクトも入手可能です。

アジア食材店 :

「Bosque Bambú」 <https://www.facebook.com/Bosque-Bambu-174615379338464/>

(2) 気候と服装

四季がありますので、それぞれの季節にあった服装が必要です。夏は30℃位になりますが、湿度はそれほど高くなく、気持ちのいい晴れの日が多い印象ですが、朝夕は20℃位に下がります。冬は雨の日や曇りの日が多くなり、5℃くらいまで気温が下がります。首都モンテビデオは風が強く、風が吹くと体感温度は低くなります。活動時の服装は職種や配属先によって異なりますが、一般的に男性は襟付きシャツとチノパン、女性はジーンズといったカジュアルな服装です。ただし、事務所や日本国大使館の公式行事のため、正装できる服装は必ず持参して下さい。

(3) 電圧とコンセントプラグ

電圧が220ボルト/50ヘルツのため、日本の電化製品を使用するには変圧器が必要です。

コンセントは丸ピン2つのCタイプが一般的ですが、ホテルや住居では日本のAタイプをそのまま差し込めるコンセントジャックもあります。日本の電気店などで販売されている、色々なタイプに変換できるコンセントプラグが便利ですが、ウルグアイでもスーパーマーケットなどで比較的簡単に入手できます。

以上

ウルグアイ支所一同、皆さんのお越しをお待ちしています！！