

2025年7月22日
JICA ウズベキスタン事務所

JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

ウズベキスタン



※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

(1) 赴任時に必ず持参するもの

※隊員ハンドブック 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、クレジットカード等
- ②隊員ハンドブック
- ③新総合ハンドブック（国際協力共済会）
- ④パソコン
- ⑤公式行事の際に着用するフォーマルな服装
（ビジネススーツを必ず1着はご持参ください）

* パスポート・現金等の貴重品及びパソコン等の壊れやすいものは機内持ち込み手荷物にしてください。

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

- ①国際郵便（航空便・SAL便・船便等）

2025年7月現在、国際郵便は航空便（小包）が利用可能で、2週間から1か月程度で到着していますが、状況によって取扱いがない場合があります。日本から送る際は郵便局で必ず確認するようお願いいたします。なお、EMSは日本からウズベキスタン向けの取扱いはありません。

[国・地域別の差出可否 - 日本郵便 \(japanpost.jp\)](http://japanpost.jp)

このような状況のため、現在は渡航日の空港チェックイン時に預入荷物のエクセス料金を払って生活物資を持ってくることが、現状一番安価で早い方法であり一般的となっています。エクセス利用の場合は、航空会社のホームページで事前に制限個数や金額を各自で確認するようお願いいたします。

- ②国際宅急便

料金は日本国内の業者により異なりますが、かなり高額です。DHLでは医薬品は送ることができません。当地に代理店があるのは DHL インターナショナル・TNT Express Worldwide・OCS・FedExの4社です。

(2) 通関情報について

通関を確実にを行うために、宛先住所は必ず JICA ウズベキスタン事務所付にしてください。ただし私物の引取にかかる手数料等は本人の自己負担となります。

例： Mr. Taro KYORYOKU C/O JICA UZBEKISTAN OFFICE 5 th floor International Business Centre, 107-B, Amir Temur ave., Tashkent, 100084, UZBEKISTAN Tel: 998-78-120-7966 FAX: 998-78-120-7968
--

別送品を送る場合は、通関手続きを簡素化するため、内容物一覧表（物品名、数量を明記）を梱包ごとに英語で作成し、赴任前にメールにて事務所に送付し、赴任時にも持参願います。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

①パソコンについて

パソコンはE-mailでの業務連絡、報告書の作成、提出物の送付等に必要ですので必ずご持参ください。パソコンの故障時には、デスクトップパソコン、ノートパソコンとも現地購入が可能です。

プリンターはエプソンやヒューレット・パッカー、キャノン製が現地で購入可能です。日本からプリンターを持参した場合、インクカートリッジ等消耗品の入手が困難なことがあります。Mac製品については、公式ショップは無いですが、取り扱い店舗はあります。ただし、日本より高額で種類が限られるため、必要に応じて日本で調達することを推奨します。

②インターネットについて

インターネットは、現地プロバイダと契約することでほとんどの地域で利用が可能です。また、一部ホテルやカフェでは無料Wi-Fiサービスを提供しています。最近では緊急用携帯電話としてテザリング機能の付いたスマートフォンを隊員に貸与することも可能であり、スマホを介してのネット接続も可能です（通信費は個人負担）。

(2) 携帯電話の普及状況

使用料は個人負担ですが、希望に応じ携帯電話を貸与します。携帯電話は地方も含めかなり広く普及していますが、砂漠地帯や山間部、地下鉄構内では通じません。日本の携帯電話もローミングすることにより使用可能ですが、通話料は非常に高額になり、通信速度も遅くなります。なお、多くの住居には固定電話は設置されていません。

SIMフリーのスマートフォンであれば、現地携帯会社のSIMカードを挿入して、そのまま使用することが可能です（一部機能が使えない場合もあります）。ただし、日本から持ち込んだ携帯電話（SIMフリータイプ）を使用する場合、携帯電話端末に対する入国時の税関申告および機体個別番号（IMEI）の登録が必要となります。ウズベキスタン国内で、日本から持参した携帯電話を使用する可能性のある人は、入国時に税関申告を確実にを行うため、赴任前にボランティア調整員に申し出てください。後日、税関申告し忘れが発覚した場合は、罰金の対象（機体価格の3割）となることがウズベキスタンの法令で定められています。

事務所から貸与する携帯電話は最低限の通信手段を確保することを目的に準備しているため、スペックが非常に低いです。高性能の機種を希望される方は、当地でご自身で購入するか、日本で使用しているご自身の携帯電話をSIMフリー化し、ウズベキスタン入国時の税関申告を行ったうえで持ち込みすることを推奨いたします。

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

①現金等の持参方法

US\$現金が最も一般的です。首都では日本円の両替も可能ですがレートは悪く、地方では日本円の両替が困難な場合もあり、US\$の方が無難です。US\$は小額紙幣も用意しておく

と便利です。また汚損・破損（スタンプ、ホッチキス等の小さな穴なども）のある紙幣は両替所等で受け付けてもらえない可能性が高いため、できるだけきれいな紙幣を用意されることをお勧めします。

トラベラーズチェックも利用可能ですが、使用場所が非常に限られている上、手数料も高くなります。

なお、赴任後に銀行口座を開設しますので、本邦から現地銀行口座に送金してもらうことも可能です。

②クレジットカード

ホテルや旅行代理店、大型スーパー、高級レストラン等、限られた場所では主に VISA 及びマスターカードが利用可能ですが、個人情報の漏洩・悪用も懸念されることから、使用を控えている人が多いようです。

なお、JICA 関係者が利用する外国人専用クリニックでは、支払方法がクレジットカードのみとなっているため、1枚は必ず持参してください。

③現金持込に関する入国時の注意

＜入国に必要な書類＞

2020年9月より1億スム（2025年7月時点で約7,971米ドル）以上の外貨を持ち込む場合を除き、入国時の税関申告書提出は不要になりました。但し、今後も急な制度変更の可能性があるので、税関職員に申告書の提出を求められた場合は、指示に従うようにしてください。

1億スム以上の外貨を国内に持ち込む場合には、税関申告書に所持金額を正確に記入してください。空港税関に Customs Declaration Form（英語版・ロシア語版・ウズベク語版）があります。税関係員が記入済みの税関申告書2枚を審査し、所定の場所にスタンプが押された後、1枚が返却されます。（スタンプの押印がないものは無効ですので必ず確認してください）。返却された1枚の税関申告書は、次回の出国の際に必要となりますので、大切に保管しておいてください。出国時に持ち出す外貨の額が入国時の申告額以上の場合、必要な手続なしでは違法となり、厳重に処罰される対象となりますのでご注意ください。

（2）両替状況

両替は必ず銀行・ホテルなど認可を受けた場所で行ってください。バザールなどで闇両替を持ちかけてくる人がいますが、闇両替は違法行為です。

なお、両替時に受領した両替証明書は、一定期間保管されることをお勧めします。まとまった金額を支払う際、両替証明書の提示を求められることがあります。

（3）赴任時に用意することが望ましい金額について

赴任後の生活立ち上げの際に必要な費用のうち、最も大きな割合を占めるのが住居契約時に支払う家賃の前払い3ヶ月分（後述参照）です。また、不動産会社を利用して住居を探してもらうケースもあり、その場合、1ヶ月の家賃の半額を手数料として支払います。※前払い家賃、不動産手数料は立て替えていただきますが、事務所へ住居費の申請、承認手続きを経て、皆様にお支払いします。

また、海外手当（現地生活費）は最初の四半期分は在外事務所から支給しますが、その後

は、四半期ごとの本部からの送金になりますので、当面必要と思われる生活費をお持ちいただくようお願いいたします。家賃はドル払いとなる可能性があります。到着後、前払いに必要な家賃分（3か月分）のドルは、スムに両替せずに残しておいてください。

タシケント赴任隊員

月額家賃 750 ドル（上限額は仲介手数料も含み 800 ドル）×3ヶ月分=2,250 ドル、不動産仲介手数料 375 ドル、当面の生活費（食費・交通費などとして 500 ドル前後、合計で 3,000 ドル～3,500 ドル程度の米ドルの現金

タシケント以外の地方赴任隊員

月額家賃 490 ドル（上限額は仲介手数料も含み 520 ドル）×3ヶ月分=1,470 ドル、不動産仲介手数料 245 ドル、当面の生活費（食費・交通費などとして 500 ドル前後、合計で 2,000 ドル～2,500 米ドル程度の現金

5. 治安状況について（JICAの安全対策について）

（1）ウズベキスタンにおける治安状況

現在のところ国内治安は安定していますが、ウズベキスタンは周辺国の影響を受けやすい点に注意が必要です。2024年3月にはモスクワでの劇場テロ事件が発生しましたが、犯人グループが中央アジア出身であったことから、ロシアで出稼ぎをする中央アジア出身者のロシア滞在資格が厳しくなっている状況があります。その影響で、ロシアで賃金を稼ぎづらくなり中央アジアに戻った出稼ぎ労働者たちが困窮する傾向にあることから、今後のウズベキスタン国内治安への影響も懸念されています。また、同年には、2011年から反政府勢力と対立をしてきたシリアのアサド政権が崩壊に至りました。反政府勢力にはウズベキスタン含む中央アジア出身者が多数参加しており、今回シリア政権打倒の成果を勝ち取ったこの武装勢力が、今度は中央アジアに戻り、中央アジアをターゲットとした活動を行うという情報があるため、イスラム過激派組織への注意は引き続き必要です。国境付近の山岳地帯では、イスラム過激派や麻薬・武器商人の活動も報告されています。したがって、フェルガナ、ナマンガン及びアンディジャン各州のタジキスタン及びキルギスとの国境付近の山岳地帯やスルハンダリア州など特定の地域は現在も一般渡航を禁止しています。一般犯罪は、経済的困窮・貧富の差の拡大を背景として、特に都市部を中心に増加傾向にありますので、空き巣・スリ・置引き・強盗・麻薬等には充分注意する必要があります。最新の治安状況は、赴任後のオリエンテーションで説明します。

（2）安全対策

海外では「自分の身は自分で守る」という意識を持つことが何よりも大切です。日本とは違う環境の中、危険と隣り合わせで生活しなければならないことを自覚し、安全対策意識を常に持って行動することが必要です。

隊員は、現地政府の発行する ID カード（アクレディテーションカード）を取得するまで、赴任後約一か月間パスポートコピーを常時携帯することになります。また国内移動の際にはパスポートが必要ですので、パスポートケースは必ずご持参ください。また、小さな南京錠やチェーンロックは、旅行の際に便利ですので携行されることをお勧めします。

6. 交通事情について

タシケントには地下鉄が4路線あり、表示も分かりやすいので移動に便利です。市内バス、タクシーも数多く走っていますので、番号や乗り方を覚えれば非常に便利です。

(地下鉄・バス料金：現金 2,000 スム約 23 円、国内発行カード決済 1,700 スム＝約 20 円 2025 年 7 月現在)

地方では主にバス、路線タクシー、個人タクシーを移動手段として利用することになります。

年々道行く車の量が増加傾向にある一方、当国の交通安全意識はまだ低く、交通法規も必ずしも守られていません。この数年で、徒歩移動中またはタクシー等乗車中の JICA 関係者の交通事故が複数発生しています。冬季は早い日没時間となるため、薄暗い夜道を歩く場面も想定されますので、反射板（リフレクター）を日本から持参し、身につけることをお勧めします。日本とは異なり、車優先社会であることを念頭に置き、外出時は十分車に気をつけてください。

7. 医療事情について

(1) 全般的な医療事情

ウズベキスタンでは日本のように安心して受診できる医療機関は少ないです。

タシケントやサマルカンドには外国人が受診しやすい（英語の通じる）クリニックがありますが、地方では安心して受診できる医療機関は殆どありません。

クレジットカードのみでの支払いとなる医療機関がありますので、**必ず VISA や MASTER カード等日本国外で利用できるクレジットカードを用意してきてください**。外国人が受診するような医療機関は一般的に高額となるので、ある程度余裕を持った金額を日本の銀行口座に準備しておくことをお勧めします。

年間を通して非常に空気が乾燥しているため、乾燥による健康への影響（皮膚トラブル、咳、のどの痛みなど）が現れることがあります。

赴任中に発生しやすい主な疾患は、風邪などの上気道感染症、胃腸障害（感染性、非感染性）、歯のトラブルなどです。

(2) 医薬品など持参してきた方がよいもの

ウズベキスタンではほとんどの薬が薬局で購入できます。ただし日本と容量が違うことがあります。さらにロシア語やウズベク語で説明が書かれているため、購入ができて、服用方法が理解できない事もあるため、日本で使い慣れた薬を持参することをお勧めします。

- 体温計（必須）（持参してこなかった方は現地で購入してください）
- 総合感冒薬
- 整腸剤
- 春には花粉も飛散しますので、花粉症をお持ちの方は抗アレルギー薬
- その他ご自身が普段服用している飲み薬や軟膏など
- 空気が乾燥しているため、保湿クリームや点眼など
- 持病がある場合には英文の紹介状あるは一般名で書かれている薬の説明書

(3) 派遣前までに済ませておくこと

【歯科受診】

今現在、歯のトラブルがない方でも歯科受診をし、虫歯の有無を確認しておいてください。必要時には必ず派遣前に治療を済ませておいてください。

【予防接種】

訓練所でも予防接種を実施しますが、腸チフスワクチンは訓練所では実施しません。「予防接種のご案内」を参照し、渡航外来等で医師に相談をし、渡航に必要なワクチンを接種してきてください。

【既往症の管理】

既往症がある方は派遣前に受診をし、当面必要となる薬の準備、海外生活での注意事項等を医師に確認をしておいてください。

8. 任国での運転について

当国では隊員の自動車、オートバイ、キックボード、自転車等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、以下のボランティア班共有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。

ウズベキスタン事務所ボランティア班アドレス：jicauz-volunteer@jica.go.jp

10. その他

(1) 生活情報等

以下は主に首都タシケントの状況を紹介しています。一部の生活用品等は、地方での入手が難しい場合があります。

① 住居について

アパートへの入居が一般的です。最初に家賃1～3ヶ月分の前払い（ドル払い）が必要になります。それに加えて、家賃0.5ヶ月分の不動産手数料（ドル払い）が必要となります。第4項にあるとおり、入居時に支払う家賃、不動産手数料は、後の住居の承認手続きを経て、事務所からボランティアに支払われます。

また、ほとんどの住居にベッド・机・椅子などの家具はありますが、電化製品はあまり揃っていない場合もあります。

住居決定に当たっては、事前に事務所セキュリティ・オフィサーによる安全確認を実施し、事務所で選定した住居を隊員が家主と住居契約を結びます。

② 電化製品

当国では電圧はすべて220～240ボルトです。日本製品を持ち込む場合は変圧器が必要になります。国内では変圧器の入手が難しいため、日本の電化製品を持ってこられる場合は、変圧器もあわせて持参することが必要です。電気プラグはタイプCが一般的ですが、必ずしも統一されていません。

一般的な電化製品は当国内で購入可能です。なお、カメラ用のリチウム電池、カメラのフィルム等の購入も可能です。

③ 衣料品

夏物、冬物、中古品からブランド品まで色々あります。スーツはトルコ製やヨーロッパ製が購入可能です。デザインや質にこだわらなければ現地購入で十分ですが、サイズの合うものは多くありません。下着、T シャツ等は中国製が中心です。女性は下着やストッキング等は持参した方が無難です。男性用の革靴で 25cm より小さいサイズは極端に少なくなります。また冬はかなり冷え込みますので、寒さ対策として厚手のコートやダウンジャケット、厚底の靴等を持参するか、現地で購入されると良いでしょう。

ボランティアの活動中の服装は、特に指定していませんが、学校等で授業を受け持つ方は、学生の多くがスーツを着用しているため、スーツやジャケットを着用するのが一般的です。学校以外でも服装は重視されていますので、社会人としてふさわしい服装をお願いします。

④ 食料品・飲料水

野菜や果物、肉類は豊富ですが、海産物は少なく高価です。日本製とはやや風味が異なりますが、韓国製の醤油、味噌、海苔、胡麻油、豆腐、インスタントラーメン、うどんやそうめん等の乾麺は、タシケントの韓国食材店で手に入ります。米は日本米に近いものが、バザール等で容易に購入できます。コーヒーはインスタントも豆も手に入ります。こだわらなければ基本的にほとんどのものが入手可能です。なお、和食器は入手困難です。飲料水については、水道水をそのまま飲用することは推奨されていません。

⑤ その他

家具類は、基本的に家やアパートに揃っていますので持参する必要はありません。地方赴任予定の隊員は、寒さ対策のために寝袋（シュラフ）や湯たんぽの持参をお勧めします。基本的なスポーツ用品はありますが、最新の物や高品質の物は限られ、日本と比較しかなり高価です。夏は、非常に気温が高く（40 度以上になることもある）、また、日差しが大変強いので日焼け止め、帽子、サングラス等暑さ対策品の持参をお勧めします。

ウズベキスタン国の法令により、ドローン機材の輸入および使用が禁止されています。入国時や別送時の税関トラブルとなりますので、持ち込みはご遠慮ください。

（2）赴任後の日程について

赴任後、各種オリエンテーション、表敬訪問、現地語学訓練を約 4 週間の日程で予定しています。赴任直後、住居契約が完了するまではホテルに滞在予定です。（現地語学訓練期間中はホームステイを予定）

ただし、訪問先都合等によって、大きく日程が変わる可能性があります。

以上