

JICA 海外協力隊

赴任前留意事項

(長期・短期隊員用)



※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

国際線の機内預け入れ荷物等についての詳細は担当旅行会社にご確認ください。また、ベトナム中部、南部派遣予定者は空路国内線の移動があり、その際の機内預け入れ荷物は 20Kg、手荷物は 7kgまでの重量制限があります。なお、国際・国内線ともに荷物超過分の費用は、赴任経費(移転料)から自己負担となります。

※ベトナム国内 1kgあたりの超過料金(以下 URL 参照)

<https://www.vietnamairlines.com/us/en/travel-information/baggage/excess-baggage>

(1) 赴任時に必ず持参するもの

- ① 公用旅券
- ② E-チケット
- ③ お金 ※4. 現金の持ち込み参照
- ④ 緊急時の連絡先
- ⑤ JICA 海外協力隊ハンドブック
- ⑥ 国際協力共済会ハンドブック
- ⑦ 予防接種の記録 Health&Medical Record
- ⑧ 治療薬・常備薬
- ⑨ 海外保険証券
- ⑩ その他 赴任前にベトナム事務所より提出が指示された書類等(特に COVID-19 関連の陰性証明書等に留意)
- ⑪ ジャケットまたはスーツ(赴任後に大使館やベトナム政府省庁表敬訪問あり)

2. 別送荷物について

(1) アナカン・郵送等の利用について

送付方法は、国際小包郵便、EMS、引越し業者、DHL 等があります。最も多く利用されている EMS で、通関・免税手続きに通常 10 日程度、混み合う時期には 1~2 ヶ月かかることもあります。海外からの送付物には、必ず検閲が入ります。猥褻物に対して非常に厳しい取締りが行われています。わいせつな写真やイラストを含む雑誌、ビデオ、DVD 等の持込は控えてください。一般書物に対しても検閲が入ります。書物送付時には、内容物申告の際に「Book」のみではなく「Book about ○○」と詳細を書き添え、正確な冊数を記載ください。

別送荷物については、JICA ベトナム事務所(ハノイ)での受取りに限り、免税措置が適用されます。事務所へ送付する場合、宛先受取人欄にアルファベットで氏名と肩書(Volunteer)を記載ください。

また別送荷物受取りには、税関申告書が必要になります。別送荷物がある方は、入国時に、税関で必ず申告ください。申告しないと荷物を受け取れないことがあります。

● JICAベトナム事務所住所

宛名(ボランティア本人氏名/ローマ字)・Volunteer
c/o JICA Vietnam Office
11th floor, Corner Stone Building, 16 Phan Chu Trinh,
Hanoi, Vietnam
TEL:+84-24-38315005/FAX:+84-24-38315009

(2) 通関情報について

持ち込み及び持ち出しが禁止されているものは、銃、爆発物、麻薬、骨董品、モラルに悪影響を及ぼすおそれのある物等。その他、別送荷物、アルコール類(22度以上)のものは1.5L以上、それ未満2L以上)、タバコ400本以上、金300g以上についても申告が必要です。

※変更されることがありますので、在越日本国大使館ホームページ等で各自ご確認ください。

3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

周辺機器を含めコンピューターは国内で調達可能です。Windowsが普及していますが、Mac取扱店も存在します。電圧は220V、変動幅が大きく故障の原因となるため、変圧器の使用をお勧めします。変圧器は現地で購入可能です。ウィルス被害が多いので対策をとる必要があります。

現在、全てのボランティアが任地もしくはその近郊でE-mailの利用が可能です。都市部では無料のWi-Fiがカフェ等に設置されており、ノートPCやスマートフォンからの接続可能です。セキュリティーの管理には十分ご注意ください。

赴任にあたり新規にパソコンを購入する方は、JICAで使用している各種申請書に用いるWord/Excel書式がWindows版であることから、スムーズな互換性確保のためにWindows機をお奨めします(ただし、Macの購入を制限しているわけではありません)。

(2) 携帯電話の普及状況

都市部は電話回線が整備されており、国際回線も問題はありません。ボランティアには緊急連絡用として赴任時に携帯電話を貸与しており、連絡用手段として利用しています。

【通話料金の目安】

- 同じキャリア間(国内回線): VND1,380 (≒6.4円)/分
- 日本への通話(国際回線): VND4,114 (≒20円)/分

4. 現金の持ち込み等について

(1) 現金持込にかかる注意

入国時にUS\$5000相当額以上を超えて所持する場合は、空港で申告する必要があります。申告をせずに、出国の際に上記の額を超える現金を持ち出そうとした場合には、所持金を没収されることとなります。また、銀行へ預金される際には、金額に関わらず申告証明書が必要となります。ので、持ち込んだ現金の現地銀行への預金を希望される場合は、必ず税関で申告をしてください。

(2) 両替状況

空港、市内のホテル、銀行にて米ドル・日本円共に両替が可能です。両替レートは殆どどこでも然程変わりありませんが、日本円の両替可能な場所は制約されます。米ドルであれば多くの銀行で両替可能です。

赴任後にドル口座を開設し着後 10 日以内に初回の海外手当を振り込みます。ATM カードによる現金引き出しは、現地通貨(ベトナムドン)になります。

(3) 赴任時に用意することが望ましい金額について

個々人で異なりますが、赴任直後には以下の費用を目安とし持参ください。

●長期派遣の方 【目安：現地生活費 US\$350-500 程度】

初回海外手当は現地海外個人口座へ、着後 10 日に振込を予定しています。それまでの現地生活費、予備費をご持参ください。

(内訳：US\$15 × 10 日分=US\$150+US\$200 (予備))

●短期派遣の方

【日当】赴任前に支給された日当をご持参ください。

【住居費】JICA 事務所から直接支払います。

(4) その他参考情報

クレジットカード通用度は、VISA、MasterCard が最も高く、続いて American Express、JCB、Diners の順になります。以前は、利用できる場所はホテル・航空会社・高級レストラン・高級衣料品店などに限られていましたが、最近は広く普及してきています。ただし、まだ小規模事業者や物売り等が多く市中での利用は限られます。日本国内の口座やクレジットカード会社を通じ ATM で現金を引き出すことも可能ですが、引き出し現金が不足する等 ATM 自体の信頼性が高くないためトラブルにはご注意ください。

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)

ベトナムでは、共産党の指導による社会主義体制のもと、政権はおおむね安定しており、国内に反政府勢力・テロ組織の活動は報告されておらず、暴動・テロ・クーデターの危険は他国に比べて少ないです。しかし一般犯罪の発生状況については、スリ、置き引き、ひったくりが急増していますので、日頃から警戒心を怠らぬよう留意する必要があります。クレジットカードのスキミング被害例もありますので、ご注意ください。近年薬物犯罪も急増していますので、夜中に公園や湖付近、カフェ、クラブなど、治安の悪い地域には近づかないようにしてください。海外協力隊員の夜間外出(22:00 以降)は控えてください。

6. 交通事情について

ボランティアは徒歩、路線バス、メータータクシーなどを利用することが多く、地方隊員で任地に空港がある場合は、首都への出張等に際し空路を利用します。

交通状況は、都市農村部問わず劣悪です。特に都市部ではバイクの交通量が多く、衝突事故、追突事故、死亡事故は年々増加傾向にあります。また、バイクの運転マナーも悪く、自動車と入り乱れて走行し、交通渋滞の原因となっています。信号無視や酒気帯び運転、逆走、歩道運転等も頻発しています。歩行者優先ではなく、車体の大きなトラックやバスといった乗り物が最優先されます。

地方では、交通量が少ない反面、過度なスピード違反による重大事故が頻発しており、注意が必要です。

ハノイ、ホーチミン、ダナンなどの都市部における移動では、路線バスが安価で便利ですが、利用には注意が必要です。なお夜間の長距離バス移動は死亡事故も多いため、JICA 関係者の利用は禁止されています。

7. 医療事情について

(1) 医療環境・医療水準

医療水準は日本より劣ります。更に都市部と地方では医療水準の格差が大きいと言えます。ハノイ、ホーチミン、ダナンといった主要都市では近代的な医療機器を備えた私立病院や外資系のクリニックもあります。近年は日系のクリニックや日本人の医療従事者（医師や看護師）が勤務している病院も増えてきているため言葉の問題なく安心して受診できます。しかし、医療費は高額なので日本からクレジットカードを持参して下さい。主要都市の病院ではクレジットカードは問題なく使用できます。

地方の病院では、ベトナム語しか通じないことがほとんどで、政府系の病院では患者が集中するために待ち時間が長く積極的な治療をしないため受診は勧められません。地方にも外国人が通院できるような私立のクリニックや病院があればそちらの受診をお勧めします。難しい治療や正しい診断が付けられないこともあるため風邪や胃腸炎等の軽症以外の疾患以外は主要都市での受診が望ましいです。

(2) 予防接種について

ベトナム国では腸チフスの流行地でありますので、派遣前に接種をお勧めしますが、不可能な場合は赴任時オリエンテーション中に腸チフスワクチン接種をアレンジしていません（接種費用は JICA の費用補助対象内）。

麻疹（はしか）が流行します。感染力も強いので、未罹患及びワクチン接種をしていない方は派遣前に接種することを強くお勧めします。（接種費用は JICA の費用対象内）

(3) 医薬品について

日本から持参した方が良い薬剤等は以下の通りです。

- ・アセトアミノフェン系解熱鎮痛剤（商品名はタイレノール、パラセタモール、カロナール等）
- ・総合感冒薬
- ・総合胃腸薬
- ・整腸剤
- ・皮膚の軟膏（虫刺され/保湿用）
- ・サージカルマスク隔離中 2週間分（新型コロナ対策）
- ・PM2.5 対応マスク（任地がハノイ、ホーチミンの場合）

* 現在治療中の病気がある方はベトナムでは日本と全く同じ薬剤の入手が不可能なことも多いためできるだけ派遣前に医師に処方してもらい、持参して下さい。（最低3か月分）ベトナムで受診が必要な場合は英文の診断書（診療情報提供書）を持参するようにしましょう。

* 隔離終了後の活動・生活に必要な COVID-19 感染予防のためのマスク及びアルコール消毒液は事務所より支給します（現地調達可能）。

(4) 現地での傷病について

一般的に現地でかかりやすい疾患は風邪、気管支炎等の呼吸器疾患、下痢、腹痛等の消化器疾患、アレルギー疾患等です。ベトナムのハノイやホーチミン等の都市部は大気汚染が深刻な問題となっており、呼吸器疾患が長引く傾向にあります。

風土病としてデング熱、腸チフスの発生も見られ、注意が必要です。

(5) 新型コロナウイルス感染症について

世界的に新型コロナウイルス感染症が発生しています。

ベトナムでは、新型コロナ感染症対策が的確に定められ施行されています。現在まで、政府の強い統制により迅速に対応してきており類似の感染拡大を収束させています。しかし、新型コロナウイルスに感染すると政府系の公立病院への入院となり、通常外国人が利用する日系や外資系の私立病院へは入院できず快適な隔離環境は望めません。濃厚接触者においても病院等政府指定の隔離施設での集団隔離となります。少しでも体調不良があり、新型コロナウイルス感染症の疑いがあると隔離されてしまうこともあるため日頃からの健康管理が重要です。5K（消毒、集合しない、医療申告、ソーシャルディスタンス、マスク着用）を厳守しましょう。

8. 防蚊対策について

蚊を介して感染するデング熱はベトナム全土に感染リスクがあります。蚊の発生しやすい6月～11月の雨季に流行が見られます。南部では、1年を通して流行しますので、防蚊対策をしっかりとしましょう。

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。

9. 任国での運転について

● * 単車貸与ボランティアのみ該当

ベトナムで単車を運転する際、ベトナムの運転免許証取得（日本の免許からの変更手続き）が必要となります。単車貸与対象者は、日本の単車運転免許を必ず持参するとともに、その有効期限が派遣期間中に満了を迎える場合は、必ず出発前に早期更新手続きを行ってください。但し、COVID19 流行下で単車運転が禁止されている場合は要望調査票にその旨が記載されている場合でも当該期間中は単車が貸与されないことにご留意ください。

● 日本の免許証、国際免許証の携行の要否

ベトナムの交通事情は劣悪で、車両を運転するには独特の運転技術と経験が必要です。外国人がベトナムで運転することは極めて困難であり、大変な危険を伴うなど安全上の観点から、海外協力隊員の自家用車運転は禁止されています。

* 単車貸与ボランティア

活動上単車の利用が必須で、要望調査表にその旨が記載され、かつ JICA 事務所長が単車貸与を認めたボランティア

10. お問い合わせ

ベトナム国での活動に関する質問は、以下のボランティア調整員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、“派遣前訓練が開始してから” お問い合わせください。

※活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

hanazato.nobuhiko2@jica.go.jp
unaka.keiko@jica.go.jp

11. その他

(1) 赴任時の表敬訪問（挨拶）について

海外協力隊員は、ベトナム政府機関等への表敬訪問の際、ベトナム語での自己紹介（名前や職種だけではなく、参加動機、ベトナムの印象等々）をする機会が多々ありますので、自己紹介や自己のアピール点等は、相手にしっかり伝わるように準備した上で赴任してください。

(2) 現地語学訓練について（長期派遣者のみ）

現地到着し（COVID-19 対応隔離措置後）JICA 事務所ブリーフィング終了後、北部・中部・南部に分かれて約 4-5 週間にわたり現地における語学訓練を実施します。この間はホテル暮らしとなり、炊事はできず外食生活となります。

(3) 住宅事情について

原則として、配属機関から住居が提供/紹介されますが、必要に応じ JICA が住居費の一部または全額を支給しています。ホームステイや配属先施設内住居、ミニホテル、アパートなど住居タイプは配属機関により異なります。

配属先の所在地域に移動し、当該地域における住居を決定するまでの間、ホテルでの宿泊が必要な場合は、10 泊を上限に JICA が宿泊費の実費を負担します。

(4) ベトナム関連情報

- ・ 外務省海外安全：<http://www.anzen.mofa.go.jp/>
- ・ 在越日本大使館：http://www.vn.emb-japan.go.jp/index_jp.html
- ・ ベトナム生活情報 HOTNAM! Life：<http://www.hotnam.com/life/>
- ・ ベトナム発総合情報サイト：<http://www.vietnamguide.com/index.php>
- ・ ベトナムニュース：<http://www.viet-jo.com>

以上