2025 年 4 月 1 日
JICA ザンビア事務所

JICA 海外協力隊
赴任前留意事項

ザンビア

※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
（１）　携行荷物
（２）　預け荷物

２．　別送荷物について
（１）　アナカン・郵送等の利用について

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
（４）　その他

５．　治安状況について（JICA の安全対策については、JICA 海外協力隊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．　蚊帳やマラリア予防薬について

９．　任国での運転について

１０．　その他
（１）　電気・電圧
（２）　現地での服装
（３）　赴任後の日程
（４）　在外選挙人名簿登録申請について
（５）　到着、オリエンテーションについて
（６）　オリエンテーション期間中の行動規範や健康管理について
（７）　ザンビアの住居について
（８）　ザンビアが紹介されている書籍について
（９）　注意事項

1. 赴任時の携行荷物について

（1）携行荷物：以下の物は必ず手荷物（機内持込み）で持参してください。

・パスポート：必ずパスポートケースに入れ、肌身離さず携帯して下さい。
・E-チケット（本部から直接皆さんへ送付されます）
・イエローカード（黄熱病の予防接種を既に受けている方、必要な国へ任国外旅行を検討する方のみ）
・現金（米ドル、100ドル紙幣で持参。小額紙幣は両替レートがかなり悪くなります。）
・個人情報：持参するクレジットカードの番号やカード紛失時の連絡先、本籍住所、隊員番号等の必要な情報を必ず控えておいて下さい。
・JICA 海外協力隊ハンドブック
・Health & Medical Record 及び新総合ハンドブック（共済会ハンドブック）
・JICA 海外協力隊員赴任前留意事項（本紙）
・パソコン、携帯電話等の電子機器
・正装を含む着替え数日分（荷物到着の遅れ、紛失が発生することがあるため）
※正装はスーツまたはブレザー、ブラウス/ワイシャツ、ネクタイ、革靴など）
・体温計

その他、手荷物で持参する方がよいもの
・常備薬や解熱剤（アセトアミノフェン成分薬）、虫除けスプレー（現地入手するまでの、数日分準備）
※液体物は機内持ち込み制限量を超えないよう、多めの場合は預入荷物に入れて下さい。

（2）預け荷物：預け荷物には必ずカギをかけ、貴重品は絶対に入れない事

手荷物のサイズ・重量制限が厳しいため、国際線規定・個数を順守する必要があります。ダンボール箱は税関で必ず開封を要求され、中身の入念なチェックが行なわれるため避けて下さい。電化製品等は、購入時の梱包のまま（ダンボール等）で持ち込むこともトラブルの原因となるため避けて下さい。

武器等転用可能な電子機器（ドローン等）は、携行者の考える使用目的に関わらず、あらぬ嫌疑をかけられ税関で没収される可能性があります。事業などでどうしても持ち込む場合には、別途税関での手続きに加え、使用するためには航空当局等への許可等が必要になりますので、各自の責任において申請をお願いします。

ヌード写真等が掲載されている雑誌（グラビア系週刊誌でも該当します）やアダルト DVD 類の持ち込みは違法であり、空港等で発見されれば逮捕されるので、絶対に持込まないようにして下さい。

基本的な生活必需品（衣類、雑貨、電化製品を含む）の殆どは、現地で購入できますが、品質等を気にする場合は、ある程度持参した方が良いでしょう。

教室型の隊員はスーツ・ジャケット・ネクタイ等のビジネスウェアが必要です。他の隊員も各省庁への表敬や、公的な行事に参加することがあるので、ビジネスウェアを最低1着は必ず持参して下さい。

医薬品については、総合感冒薬（アスピリンが含まれていないもの）、整腸剤、眼精疲労・コンタクトレンズ用の点眼薬はザンビアでは入手しにくいため、必要と判断される場合は準備して下さい。環境の変化により皮膚科疾患を起こす人も多いため、軟膏・クリーム（かゆみ止め、保湿剤）で使い慣れているものを持参することをお勧めします。

2. 別送荷物について

（1）アナカン・郵送等の利用について

2020 年度以降、日本から航空便で郵送した荷物が 1～2 年経って到着するというケースが増えています。また、荷物の中で死んだネズミが発見された例もありました。当面の間、別送を希望する場合は、国際宅急便（ヤマト運輸、DHL、FedEx など）を利用して下さい。

1）国際宅配便

国際宅配便を利用すれば、殆どの場合システムによる簡易通関の手続きがとられるため取り扱い料金はかかりませんが、荷物の内容、大きさ、宛先などから、書類審査による通関手続きが必要と判断された場合、現地通関業者（ZEGA）が通関手続きを行ないます。手続きには 1 回当たり 1,000ZMW 以上の手数料が発生することもあります。入国後 6ヶ月を超えた場合は免税措置がなくなるため、関税に加え輸送保険料、配送料などすべての費用に対する付加価値税が荷受人に請求される場合があり、荷物は請求額を支払うことにより引き取りが可能となります。**国際宅急便の場合は、私書箱への送付はできませんので、JICA ザンビア事務所宛に**送付して下さい。なお、荷物の配送先を JICA 事務所宛にした場合は必ず「受取人氏名」を記入して下さい。

宛先：JICA Zambia Office　**JOCV** Mr.Taro KOKUSAI
＊必ず JOCV＋自分の名前を明記すること
住所：Plot No.11743A, Brentwood Lane, Longacres, Lusaka, 10101, ZAMBIA
TEL:+260-211-254501/254508　Fax:+260-211-254-935

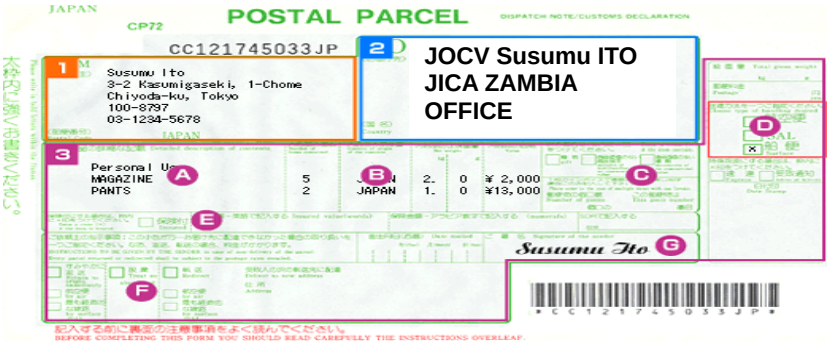
2）国際郵便

2025 年 3 月 20 日時点では、国際郵便（EMS など）はサービスを停止しています。適宜郵便局ホームページで状況を確認してください。

https://www.post.japanpost.jp/cgi-kokusai/index_search.php

なお、郵便局からの発送は、到着後に受取手数料（小包 50ZMW 程度、封書 20ZMW 程度）が発生しますので、事務所担当スタッフに手数料を支払った後に荷物を引き取って下さい。

＊以下、日本郵便ホームページ参照　https://www.post.japanpost.jp/int/index.html



3. 通信状況について

(1)パソコンの普及状況

首都にはパソコンの取扱店が多くあり、MAC、TOSHIBA、HP、Compaq、Dell 等の購入が可能です。周辺機器も購入できますが種類や在庫が限られ、また、日本で購入するより高額になるので、必要な物は日本で購入して携行することをお勧めします。なお、当地のソフトは英語版で、日本語版は購入できません。

インターネットサービスについては、携帯電話会社が提供する月額定量制のサービスが一般的です。ザンビアで利用可能な携帯電話会社のうち、代表的な 2 社(MTN・Airtel)の月々のデータ通信料に関しては、下記リンクを参照下さい。

【MTN】 https://www.mtn.com/

【Airtel】 https://www.airtel.co.zm/

(2)携帯電話の普及状況

固定電話(住居設置の電話)は殆ど使用されておらず、携帯電話が一般的に普及しています。JICA 海外協力隊には**緊急連絡手段**として、各自でスマートフォンを購入・所有してもらいます。

4. 現金の持ち込み等について

(1)現金持込にかかる注意

当面の生活費として、米ドル現金の持参が必要です。持参する米ドル現金は、小額紙幣(USD1、2、5、10、20、50 ドル札)は換金レートが悪いので、高額紙幣(100 ドル札)の持参をお勧めします。なお、2006 年以降に発行された紙幣でなければ換金できないので注意して下さい。

ザンビアでは外貨持込制限はありませんが、5,000 米ドル相当を超える外貨の持込・持出は、所定の様式に基づいて外貨申告を必要とします。

(2)両替状況

両替は、銀行・両替所・主要ホテル等で可能ですが、ルサカ市内の大型ショッピングセンターに併設されている両替所の換金レートが両替しやすいです。USD、EUR、GBP(英国ポンド)は両替可能ですが、日本円は両替できません。USD(米ドル)から ZMW(ザンビア・クワチャ)への両替が一般的です。両替時には必ず身分証明書(パスポート、現地身分証明証等)を提示する必要があります。変動相場制であるため ZMW の価値は日々変動しており、2024 年 12 月現在の平均換金レー

トは USD1.00≒ZMW27.2057 です。現地生活費は現地で開設した USD 口座へ定期送金され、USD 現金は銀行窓口で引き出すことが可能です。クワチャ現金は、銀行の ATM から引き出しが可能です。なお、紙幣が汚れていると両替できない場合がありますので留意して下さい。

（3）赴任時に用意することが望ましい金額について

個々の生活様式によって、必要となる金額は異なりますが、当面の生活費や住居契約時のデポジット等として、**USD2,000 程度**用意しておけば十分な金額と思われます。住居費は直接 JICA から家主へ支払いますが、住居契約は家主と各隊員が契約を締結し、隊員がデポジットを支払います。デポジットは契約住居を退去する際に破損などの状況を踏まえ、大家との合意の上で払戻額が決まります。

（4）その他

医療機関を受診した場合、かなり高額になることがあります。支払いができなければ受診を拒否されるため、日本からクレジットカードを持参することをお勧めします。一般的に使用可能なカードは VISA、 MASTER の 2 種類です。AMERICAN EXPRESS や DINERS を取り扱っている所はあまり多くありません。なお、ショッピングモール等ではクレジットカード使用も可能ですが、スキミング等の被害に遭わないように十分留意する必要があります。

5. 治安状況について（JICA の安全対策については JICA 海外協力隊ハンドブック参照）

治安には十分な配慮が必要です。銃を使った強盗犯罪、スリ、ひったくりの被害も見られ、空巣被害もあります。過去には隊員が巻き込まれた強盗事件や日本人観光客が襲われた事件も発生しています。近年一般犯罪は増加傾向にあり、カージャック、車上荒らしや押し込み強盗等も発生していますが、身の回りに気をつけ、日没から日の出までの徒歩移動をしない、家の施錠をしっかりと行う等、十分に防犯対策をすることで大抵の犯罪は未然に防ぐことができます。犯罪被害は各個人の意識に左右されることが大きいため、しっかりとした防犯意識を持って赴任して下さい。また、赴任にあたっては、自分の手荷物・パソコンに使える番号錠やワイヤーロック等を準備してくることをお勧めします。

JICA 事務所では隊員に対し、住居へのバーグラーバー（防犯用の鉄格子）の設置や窓・扉の防犯強化、南京錠の貸与等を実施しています。また、緊急連絡網や携帯電話の WhatsApp メッセージ、メール等を通じて治安情報を随時共有しています。加えて、必要に応じ警備員雇用費の補填も実施しています。

コンゴ民主共和国およびアンゴラ共和国の情勢が不安定なため、国境付近 20Km 以内への移動は禁止しています。その他、国内の状況を判断し、移動禁止地域の拡大や移動に関する注意喚起等の措置が取られます。

6. 交通事情について

主要都市間における民間会社のバス路線の整備は比較的進んでいますが、主要都市から地方に移動する交通網の整備は遅れています。主要幹線道路の状態も少しずつ改善されていますが悪路も多く、道路事情に加えて運転マナーの悪さから、交通事故が多発しています。ザンビア事務所では日没後から日の出までの徒歩移動を禁止しています。

7. 医療事情について

ザンビアでは、精密検査や治療・医療スタッフによるケア等、日本と同じレベルの医療サービスを受けることはできません。健康に不安がある場合は、出発前に必ず医療機関を受診し、必要な検査や治療を完了した状態で赴任して下さい。
また歯科医院では日本と同じレベルの治療は困難であるため、赴任前には歯科検診を受け、歯石除去や虫歯の治療、充填物の不具合や義歯のチェックを完了しておくことをお勧めします。
持病のある人は、現地での受診に備え、病名、現在の症状、治療内容（内服薬については商品名ではなく一般名で記したもの）などを記載した英文の紹介状を、主治医に記載してもらい持参して下さい。
2025 年 3 月時点、ザンビアは黄熱に感染する危険のある国ではないため、黄熱の予防接種は不要ですが、黄熱に感染する危険のある国から来る1歳以上の渡航者、または、乗り継ぎのため黄熱に感染する危険のある国の空港に 12 時間以上滞在した渡航者は、黄熱予防接種証明書（イエローカード）の提示が要求されています。
近隣国訪問前には、当該国で入国に必要な予防接種があるかどうか事前に確認下さい。首都ルサカでは黄熱予防接種が可能ですが、ワクチン在庫が突然無くなるなど不測の事態も考えられるため、赴任前から黄熱予防接種が必要と判断される場合には日本で接種を終えて赴任されることをお勧めします。
乾季（4～10 月頃）は、乾燥し埃っぽくなるため、体調不良や眼の不調を訴える人が多くなります。コンタクトレンズを使用する人は乾季には眼鏡の使用をお勧めします。雨季（11～3 月頃）には、コレラや食中毒、下痢などが発生しやすいため、水や生野菜などへの一層の注意が必要です。
また年間を通して蚊やダニなどによる虫刺されによる疾病が多く、防虫対策は重要です。

8. 蚊帳やマラリア予防薬について

マラリアは年間を通してザンビア全土で流行しており、95％以上が熱帯熱マラリアであるとされ、適切な治療が早期に開始されなければ命に関わる病気です。
マラリア予防の原則は、防蚊対策（長袖･長ズボン着用、蚊帳・蚊取線香・昆虫忌避剤の使用等）と予防薬の定期的な服用です。
ザンビアはマラリア流行国であることから、渡航前から予防薬内服を開始することをお勧めします。（渡航外来などを受診し）赴任前本邦で購入した予防薬について費用補助申請が可能です（薬剤は 1 ヶ月分迄は費用補助対象）。費用補助に関する申請方法や補助対象薬剤等の詳細は、本部から送付される書類「マラリア予防薬の費用補助について」を参照下さい。ザンビアに到着後は、マラリア予防薬を現物支給します。
蚊帳や虫よけスプレーなどの昆虫忌避剤は現地でも購入可能ですが、匂い等強いものが主流ですので肌に直接かけるスプレーなどは使い慣れたものを持参することをお勧めします。屋内で使用するワンプッシュタイプの蚊忌避剤（ピレスロイド系蚊取り）は現地での入手不可のため持参を勧めます。

9. 任国での運転について

JICA 海外協力隊ハンドブックに記載のとおり、四輪車及びバイクの購入・使用は全面的に禁止です。自動車整備隊員の業務上の試運転については、配属先の敷地内に限り可能です。公道での

試運転は不可となっています。
レンタカーの運転に関しては、受入国内外を問わず禁止となっています。

10. その他

（1）電気・電圧

電圧は 220-240V、50Hz です。停電、落雷が頻繁にあり、電圧も不安定なためサージプロテクター等があると便利です。プラグは角 3 ピン（英国タイプ）で、BF タイプの変換アダプター（現地購入可）を使って 240V 対応の日本製品に差込可能です。他に南アフリカで普及している丸 3 ピン（英国タイプ）もあり、当地で販売されている電化製品は南アフリカからの輸入品も多く、このタイプの製品もあります（変換アダプターは現地でも購入可能ですが、到着後すぐに使用する可能性も考えられるため、日本からの持参をお勧めします）。変圧器も現地購入が可能です。大半の電化製品が現地で購入でき、日本製品は故障をしても修理が難しい為、日本から携行するのは避けた方が良いと思われます。

（2）現地での服装

ザンビアは東南部アフリカの中でも保守的な雰囲気の強い国で、特に女性のミニスカートや短パン、肌を露出し過ぎる服装（女性のノースリーブなど）は、怪訝な目で見られ、異性の注目になり性犯罪に繋がる可能性があるので避けて下さい。
ザンビアにおける事務系の職場では、ネクタイとスーツでの勤務が一般的です。特に教室型の女性隊員は、膝の隠れるスカート、肩を露出しない服装と靴を用意して下さい。教室型の男性隊員は教壇に立つ場合、スラックスにワイシャツ姿が一般的であり、ネクタイ着用が必須ですので、何着か用意をして下さい。
表敬訪問やその他公式行事の時にも利用しますので、全員ビジネスウェアを持参するようお願いします。身だしなみを大事にする国へ、日本を代表して派遣されていることを自覚して下さい。
ザンビアにおいて、軍関係者以外の迷彩服等のミリタリー系の服装はトラブルの要因となりますので着用しないで下さい。

（3）赴任後の日程

JICA 事務所にて約 3～4 週間の赴任時オリエンテーションを実施します。内容は安全対策、医療事情、語学訓練、活動、銀行口座の開設や住居その他諸手続きに関する説明です。語学訓練は、外部の語学学校にて現地語を学びます。また、オリエンテーション中に日本国大使館、各省庁、配属先表敬訪問を予定しています。表敬時は服装に気をつけ、自分の配属先のことや抱負等を発表できるように考えておいて下さい。また、配属先省庁表敬は次官・局長といった高位の公務員に面会し、配属先を所管する省庁に各人の活動内容を知ってもらうことを目的としています。
JICA 海外協力隊として、また、日本人として、英語もしくは現地語で自己紹介と挨拶が出来るように練習しておいて下さい。ザンビア到着日からのスケジュールについては、出発前に日程表を配布します。

（4）在外選挙人名簿登録申請について
在外選挙人名簿登録は、日本の居住地で申請することができます。ザンビア赴任後の現地訓練の際にも申請書記載について説明する時間を設けていますが、申請が承認されるまで約 3 か月を要するため、日本での申請をお勧めします。

（5）到着、オリエンテーションについて
ザンビア到着後入国手続きについて
パスポートコントロールでパスポートを提示して下さい。その後、荷物をターンテーブルで受取り、税関検査を受け、空港建物の外に出てきて下さい。その際、荷物は空港職員に運搬を任せることなく各自で運んで下さい。空港職員に運搬を任せると料金を支払う必要があります。
建物の出口を出たところで JICA 事務所の受入れ担当スタッフが待機しています。

（6）オリエンテーション期間中の行動規範や健康管理について
到着後マラリア予防薬とマラリア検査キットを配布します。マラリア予防薬はメフロキン、ドキシサイクリン、マラロンの 3 種類があり、各自の体質等に合わせ選択可能です。マラリア検査キットの使用方法は、着任後オリエンテーションにて説明します。
渡航前に予防薬服薬を開始している方は、出発 1 週間前までにザンビア事務所が指定する MS Forms で報告をお願いします。MS Forms は派遣前訓練期間中にお知らせします。
致死的な疾患であるマラリアの危険性、およびザンビアにおけるマラリアの流行・罹患状況を考慮し、関係者にはマラリア予防薬内服を強く推奨しております。

（7）ザンビアの住居について
原則として、配属先に隊員住居の提供を求めていますが、配属先から住居の提供を得られない、あるいは提供された住居が安全面や機能面の理由から適切ではない場合、JICA ザンビア事務所がザンビアの住居水準に基づき隊員の住居を確保します。ザンビアの標準的な戸建て住居は、日本の住居と比較し、窓、ドア、水回りの施工処理が甘く隙間がある等、住居内に蟻、蜘蛛、ゴキブリ、ヤスデ、ハエ（コバエ）、蚊などの虫が侵入し易い環境です。必要に応じて、防虫剤、殺虫剤、隙間に目張りなどを行って防虫対策を行うとともに、任地の住居環境に順応することも重要になります。

（8）ザンビアが紹介されている書籍について
　ザンビアを題材・紹介している書籍は複数ありますが、「ザンビアを知るための 55 章（出版社：赤石書店）」はザンビアの自然、国土、歴史、産業から文化、スポーツ、社会問題等が幅広く紹介されています。

（9）注意事項
軍事および警察施設、空港および橋梁施設、鉄道、国会議事堂等公的建物、ショッピングモールでの写真撮影は禁止されています。2011 年に軍事施設周辺で写真撮影を行った外国人が警察

に拘留されました。ザンビア人は撮影されることを嫌う人が少なくないので、むやみに撮影を行なわないで下さい。
公共の場での喫煙は禁止されていますので、写真撮影と同様十分に注意して下さい。
海外旅行保険に加入している場合は、携行品が盗難等にあった際、保険求償の手続きに各種書類が必要となります。対応は各自で行なうこととなりますので、保険加入者は必ず携行品の保証書、購入時の領収書、取扱説明書、保険加入書のコピー等を持参して下さい。

以上