

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
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、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. お問い合わせ
11. その他

1. 赴任時の携行荷物について

赴任時に必ず持参するもの

以下のものは必ず手荷物（機内持ち込み）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）
- ・PCR 陰性証明書原本
- ・デジタル PCR 陰性証明書：「11.その他」参照
- ・イエローカード（接種している方は）
- ・USD 現金：「4. 現金の持ち込み等」参照
- ・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 協力隊の派遣に関する合意書
- ・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）
- ・パソコン等の電子機器
- ・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）
- ・マスクやハンドサニタイザー（旅行中分）

その他持参した方がよいもの

- ・体温計
- ・常備薬や解熱剤（アセトアミノフェン成分が入っているタイレノール等）
- ・マスク（最低2週間分は準備。布マスク・サージカルマスクともに1種類のサイズしか手に入りません。日本の様に豊富な品揃えや機能性に優れた物を探す事は厳しいため、使い慣れたマスクを持参するのも一案です。）
- ・ハンドサニタイザー（ザンビアで入手できますが、数日分準備）
- ・虫除けスプレー（ザンビアで入手できますが、数日分準備）

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（例、ドローン）は、携行者の考える使用目的に関わらずあらゆる嫌疑をかけられ税関で没収される可能性があります。また、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への許可双方が必要になりますので、日本から持ち込まないでください。

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。日本食材のいくつかはルサカ市内の中華系食材店等で購入できますが、鰹だし、味噌、めんつゆ等は購入が難しいため必要に応じて持参して下さい。

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点眼薬等はザンビアでは入手しにくいので、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。

別送荷物について

（1）アナカン・郵送等の利用について

COVID-19 の影響のためか、2020 年度から 1 - 2 年前に日本から航空便で郵送した荷物がやっと到着するというケースが増えてきています。また、荷物の中で死んだネズミが発見された荷物もありました。当面の間、別送を希望する場合は、国際宅急便（DHL, FedEx）を利用して下さい。

（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）が通関手続きを行いません。手続きには、1 回当たり ZMW 500~ZMW 1,000 の手数料が発生します。入国後 6 ヶ月を超えた場合は免税措置がなくなる為、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ます。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。以下のあて先に送付してください。荷物の配送先を JICA 事務所宛にした場合も必ず「受取人氏名」を記入してください。

宛先：JICA Zambia Office Mr.Taro KOKUSA *必ず自分の名前を明記すること

住所：Plot No.11743A, Brentwood Lane, Longacres, Lusaka, ZAMBIA

TEL:+260-211-254501/254508 Fax:+260-211-254-935

(国際郵便)

2021年8月時点では、郵便局からの送付は停止しています。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 ZMW25 から 40 位、封書 ZMW15 位）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

<http://www.post.japanpost.jp/int/use/writing/parcel.html>



通信状況について

(1) パソコンの普及状況

ルサカにはパソコンの取扱店が多くあり、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、当地では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。インターネットカフェは、ルサカ市内や地方都市にも多くあります。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）の月々のパケット代金に関しては、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）は手続きが煩雑なため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（長期）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。

ザンビア事務所では下記①～③の機能を持つスマートフォン購入の場合には、一定額の補助金を支給しています。（2021年の補助金額 ZMW1200.00（＝約8,300円））

日本にて合格発表後赴任前までに下記の機能をもつスマートフォンを購入する場合には、補助金支給の対象となります。日本にて購入の場合には、必ず本人宛領収書（購入日入り）と下記①～③の機能を備えていることがわかる書類をザンビアへ持参して下さい。赴任後

補助金を受領するためには、これらの書類の提出が必須です。なお、スマートフォンは、赴任後にザンビアにて購入することも可能です。日本での購入、ザンビアでの購入いずれの場合にも、購入金額が補助金額を超える場合、超過部分に関しては自己負担となります。

●補助金支給対象となる携帯電話の条件

①SIM : Dual SIM *SIMフリーであることが必須

②PIN ロック機能あり

③Screen ロック機能あり

また、SIM カードに関しては、ザンビア赴任後全ての隊員に 2 社分(MTN / Airtel)を購入してもらいますが、この費用は領収書の提出に基づき補助されます。南アへ緊急搬送された場合を想定し、ローミングが使える MTN をメインとして使っていただきます。

短期隊員へは、赴任後事務所より緊急連絡用の携帯電話を貸し出しますので補助の支給対象ではありません。

2. 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、低額紙幣(USD1、2、5、10、20 札)は換金レートが悪いので、高額紙幣(USD50、100 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、5000 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、両替所が最も換金レートがよく両替しやすいです。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 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、2021 年 8 月現在の平均換金レートは USD1.00 \div ZMW17.23 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出す事が可能です。クワチャ現金は、銀行の ATM から引き出しが可能です。

(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ボランティアが契約を締結する事になります。

(4) その他

現在任国外旅行は禁止ですが、任国外旅行中にザンビア以外の第三国で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考慮する必要があります。

3. 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）

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、また、カージャック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、夜間移動は避ける、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。防犯は各個人の意識に左右されることが大きいので、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と便利です。

JICA 事務所では隊員に対し、緊急連絡用の携帯電話購入費用一部補助、住居へのバーグラバー（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テキストメッセージ、メール等を通じて治安情報を周知しています。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 以内への渡航は禁止されている事に加え、その他、国内の状況を判断し、渡航禁止、注意喚起等の措置が取られます。

4. 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、予算不足で改修が進まない悪路も多く、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夜間の都市間移動を禁止しています。また、COVID-19 感染防止対応として、ザンビア事務所では、当面の間ミニバスの利用を禁止します。通勤や活動のための移動は、各自特定のタクシーを利用する事になります。詳しい運用方法は、到着後のオリエンテーションで説明します。また、現在 COVID-19 の感染状況を踏まえ、国内の出張や旅行が制限されています。状況は常に変動しますので、詳細は到着後のオリエンテーション中に説明します。

5. 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ください。

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勧めます。

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ください。

2021年8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、黄熱の予防接種は推奨されていませんが、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、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）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ください。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こと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、比較的気温が低く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が多く、防虫対策は重要です。

6. 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。

これまでマラリア予防薬は渡航後に任国で現物支給のうえ服用開始としていましたが、COVID-19の世界的拡大に伴い発熱性疾患の予防がさらに重要となっていることから、出発前からの予防薬の費用補助をする事になりました。ザンビアはマラリア流行国であることから、渡航前に渡航外来などを受診し、マラリア予防薬の服用を渡航前から開始する事をお勧めします。費用補助に関する申請方法や補助対象薬剤については、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」を参照してください。ザンビア到着後は、マラリア予防薬を現物支給します。

蚊帳や蚊取り線香、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使い慣れたものを持参することをお勧めします。

7. 任国での運転について

（1）JICA海外協力隊ハンドブックに記載のとおり、四輪車の購入・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。

（2）ザンビアでは、巡回指導が主な活動としている保健分野や農業分野の隊員に対し、

バイクの貸与を行なっていました。しかし COVID-19 により医療サービスの逼迫が問題になっていることから、事故による国外への緊急移送も厳しくなっているため、当面の間はバイクの貸与を行いません。

(3) 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。

8. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下のザンビア事務所代表メール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。

※件名は、「(問い合わせ) ○年度○次隊 氏名」と記載してください。

[ザンビア事務所代表アドレス : zb_sos_rep@jica.go.jp](mailto:zb_sos_rep@jica.go.jp)

9. 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（変換アダプター購入可能）。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でしょう。

(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良い国で、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ため避けて下さい。

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いたします。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事を自覚して下さい。

(3) 赴任後の日程

JICA 事務所にて約 3-4 週間の現地訓練を実施します。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わる説明です。語学訓練は、外部の

語学学校にて現地語を学びます。COVID-19 対応として、オンラインにて語学訓練（半日 x 10 回）を行う予定です。

期間中に日本国大使館、各省庁、配属先表敬訪問を予定しています。日本国大使館表敬時には服装に気をつけ、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、英語でしっかりと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、現在は日本において出国前に済ませることができるようになりましたが、ザンビア赴任後の現地訓練の際に、登録すべき住所等の詳細情報を共に確認しながら申請書を作成する時間を設けていますので、日本での事前申請は不要です。

（５）その他

・軍事施設、空港施設、国会議事堂等公的建物、ショッピングモールでは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。

・JOCA プロテクション等の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事となりますので、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、オリジナルの加入書等を持参して下さい。

・「Trusted Travel Initiative(TTI)」に基づくデジタル PCR 陰性証明書について

ザンビア保健省は 7 月 1 日以降にザンビアを出入国する全ての渡航者に対し、デジタル PCR 陰性証明書の提示を求めると発表しました。ザンビアを出入国する全ての渡航者は、アフリカ連合 (African Union) が提供する「Trusted Travel Initiative(TTI)」に基づくデジタル PCR 陰性証明書の提示が求められます。以下が Trusted Travel アカウントの登録サイトです。なお 8 月時点では成田国際空港 PCR センターは、TT 電子認証に参加する登録機関ではないため、陰性証明書のコピーを各自アップロードして頂いています。この件については出発前に本部より改めて説明がありますので、その時の指示に従ってください。

<https://trustedtravel.panabios.org/trusted-testing/signup/>

（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

機内及び到着直後に健康に関する問診表が配布されます。降機後は以下の流れです。機内で問診票を渡され、空港到着後最初に会うスタッフが問診表の有無を確認。未記入者

はその場で記載するよう指示されるため、事前に機内で記入しておくことが望ましい。
次のスタッフがサーモカメラで温度測定し、結果を問診表に記入(そのまま回収されます)。
別のスタッフが PCR 陰性証明書を持っているか確認
必ず①PCR のハードコピーと②「Trusted Travel Initiative(TTI)」に基づくデジタル PCR 陰性証明書の両方を準備してください
パスポートコントロールで、パスポート、ビザを提示
*日本でビザを取得しているため、観光ビザ代 100USD の支払いは不要です。
荷物受取
税関検査
到着ロビー (受入担当 VC が外で待機しています)

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

ザンビアでは、海外からの入国者について原則 14 日間の自己隔離が求められなくなったことから、JICA 事務所もザンビア政府が定めている感染予防策を厳守する事を条件として、JICA 関係者の自己隔離を求めない事としました。措置が緩和されましたが、関係者から入国後に感染者が出ないように予防対策をお願いします。

オリエンテーションは基本オンライン (Teams 等) にて実施しますので、事務所から Mifi (モバイル Wifi) を貸与します。私用でのインターネット接続はホテルの Wifi を使ってください。Mifi の利用については、改めて到着後に説明します。

JICA 事務所では、2021 年 1 月より隔日 2 交代で出勤し、できる限り人との接触を避ける等の対策を取り入れました。これに準じ、オリエンテーション期間中にボランティアと直接接するのは受入担当 VC とさせていただきます。担当 VC への連絡は、携帯電話、WhatsApp、Teams、メールをお願いします。貴重品や書類 (住居契約書等) を事務所へ預けたい人は、受入担当 VC まで連絡ください。

到着日に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 種類あり、各自の体質等に合わせて選ぶことが可能です。渡航前に内服始めている場合はその旨健康管理員に報告をお願いします。在外健康管理員は、致命的な疾患であるマラリアの危険性、及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。マラリア検査キットの使用方法は、着任後のオリエンテーション期間中に在外健康管理員から説明があります。

以上