

# JICA 海外協力隊 赴任前留意事項

## ジンバブエ共和国



※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) 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. 防蚊対策等について
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

### (1) 赴任時に必ず持参するもの

【JICA 海外協力隊ハンドブック第3章 - 5 出発時の注意事項】に記載されている「手荷物として持参するもの」に加えて、以下のものをご持参ください。

- 隊員ハンドブック
  - 国際協力共済会会員ハンドブック
  - 携行医薬品  
現在、使用している内服薬、外用薬があれば携行、体温計(女性隊員は婦人体温計の携行必須)
  - スーツ・ジャケット等  
政府関係機関等への表敬等公式行事のため、フォーマルな服装一式があると良い。
  - 本籍、住民票住所、隊員番号など隊員個人に係る情報  
到着後に作成する書類へ記入が必要
  - 米国ドル現金  
少額紙幣の使い勝手が良く、1ドル札を多めに用意すると便利(1ドル札を200枚～300枚持参する隊員もいる。多ければ多いほど便利)。  
\*日本円の両替はできないので、必ず米ドルを持参すること。
  - モバイルバッテリー  
停電時に緊急連絡用携帯電話を充電するもの。任国でも入手可能だが、性能、値段などから日本での購入を勧める。複数台を持ち込む方もいる。
- (2) 必須ではないが持参することをお勧めするもの
- クレジットカード (VISA, Master)
  - 新型コロナウイルスワクチン接種証明書

## 2. 別送荷物について

### (1) 郵送等の利用について

#### 【重要】

2023年12月1日現在、日本の郵便局ではジンバブエ宛ての国際郵便の取り扱いが停止されています。

以下、平時の際の情報を参考として記載していますが、これから郵送を検討される場合には、必ず最新の情報をご確認ください。

日本の郵便局での取り扱いが再開された場合においても、ジンバブエ国内での処理の遅れなどが生じることも想定されます。そのため、必要な荷物については、赴任時に持参されることを強くお勧めします。

日本からジンバブエに荷物を送る方法は、以下2通りあるが、いずれも不安定。

赴任後に送付する荷物は課税対象となる。送料+内容物価格で課税額が決まるので、内容物の価格(特に使用済中古品)は低めの金額記入など工夫が必要となる。

免税となっても荷物引取手数料として数ドル請求される（荷物の量に応じて金額が加算される）。

① DHL、FedEx

② 国際郵便（EMS/国際スピード郵便、航空小包、船便小包）

比較的国際郵便が便利とされている。

詳細は、日本の郵便局ホームページまたは窓口で要確認。

- ・ 小包1箱当りの最大重量は30kg
- ・ EMS/国際スピード郵便は2週間から1ヶ月（それ以上の場合あり）で到着
- ・ 船便小包は料金が安い2ヶ月から6ヶ月（それ以上の場合あり）要する。
- ・ 国際郵便は、ジンバブエの郵便局の事情（ストや人員不足等）で処理が滞ることがある。
- ・ 郵送の場合の住所・宛先は全て英語で書く 郵送物品に加えて郵送料金が関税の対象になる点に注意する。（大きさ、内容物にもよるが、1箱の荷物でUS\$80～US\$100程度関税がかかることも過去にあった。）

最近では現地での購入を見越して利用者はほとんどいない。

~~~~~荷物宛先記入例~~~~~

TO: Mr. / Ms. ○○○○○○（自分の名前を英語で書く）

C/O JICA Zimbabwe Office

4 Lucie Lane, Avondale, HARARE, ZIMBABWE

P. O. BOX4060, HARARE, ZIMBABWE

TEL: +263(0)24 2333076/+263(0)24 2303988

~~~~~

\* 荷物発送、受け取りの際の注意点

- ・ 送り状に内容物を書くときは食品以外全て **Used** をつけて記入（例、Used Camera）
- ・ 紛失や盗難に備えて電気製品や機械類は製造番号を控えておく
- ・ 内容物リスト、送り状コピーは引き取り時に必要なときがあるので持参する
- ・ ラップトップや携帯電話のバッテリーのみの送付はしない

発送した荷物が全てジンバブエに到着してから、荷物の受け取りを行う。荷物の引き取りには関税を払う必要がある。

(2) 通関情報について

赴任・ジンバブエ到着時の携行荷物以外の物品（後日輸送など）は免税措置の対象にならない。段ボール箱は通関検査が厳しくなる傾向がある。

### 3. 通信状況について

(1) パソコンの普及状況

輸入品のパソコンや周辺機器などが販売されているが、値段が高く最新の機種、在庫が少ないため、日本から持参することを推奨。

インターネットのプロバイダが複数有り、サービスプランも多様。時々電圧が変動し、240V を超えてしまい電化製品に影響を与えることがあるので、パソコンは変圧

器、サージプロテクターを通して使用することを勧める。また、落雷の影響でパソコン本体や、モデムが故障することがある。

都市部においては、一般市民がインターネットを使用しており、ホームページの閲覧および e-mail の使用が可能。高等教育機関では、職場にネット環境が整備されている場合が多いが、インターネット通信事情は一般的に不安定である。

## (2) 携帯電話の普及状況

携帯電話は多くの一般市民に利用されている。全隊員が、携帯電話(スマートフォン)を主な通信手段として利用しており、使い慣れた SIM フリーの携帯電話を日本から持参する隊員が多い。

これとは別に事務所から緊急連絡用として携帯電話(2つ同時に SIM が入るスマートフォン)を貸与する。緊急連絡用に私用の携帯電話を利用する場合でも、SIM は必ず2社(2種類)を使用する。

## 4. 現金の持ち込み等について

### (1) 現金持込にかかる注意

米国ドル現金等の持ち出しには制限がある(2023年12月1日現在:無申告での持ち出しはUS\$10,000相当額まで)。

持ち込みについての上限はない。但し、外貨持ち出し限度額(US\$10,000相当額まで)を超えて持ち帰る/出国する可能性がある場合には、入国時に空港税関にて申告をすることで、申告額を上限として持ち出すことができる。

短期訪問者(ご家族、友人)などが多額の現金持ち出しを予定する場合は、必ず入国時に空港税関にて申告し、押印・署名された1部を自身の控え用として出国時のために保管しておくこと。

### (2) 両替状況

2023年12月現在、米国ドル、新ジンバブエドル(現地通貨)が日常的に利用されている。

現地通貨と外貨のレートは2020年終盤以降、それ以前に比べて安定している。路上などで、違法両替者がパラレルレート(闇レート)で両替の話を持ちかけてくることもあるが、重罪であるため、決して近づかないこと。

### (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、JICAジンバブエ支所にて四半期分の現地生活費(2カ月分+到着月の日割り分で合計約US\$2,000)を支給する。そのため、持ち込む現金は各自の判断によるところであるが、数百米国ドルあれば、当面の生活をするには十分と思われる。現地生活費には、旅行等の遊興費は積算されていないので、私事目的旅行の費用については各自で考慮することになる。

また、病気・怪我などで受診の際に立替払いが必要となる場合があること、昨今のジンバブエ国内米ドル現金不足問題から各人の銀行口座からの現金化が非常に難し

くなる場合（恐れ）があることから、少し余分に米ドル現金を持ち込むのも一案である。

2023年12月現在、国内における主な支払い方法は以下の通り。

- 米ドルキャッシュ
- 新ジンバブエドルキャッシュ
- 現地銀行口座のデビットカード
- 現地銀行口座モバイルバンキング
- 国際クレジットカード
- 携帯電話による電子マネー決済（現地銀行口座リンクさせることができる）
- 課金制のデビットカード（銀行口座不要）

スーパーやレストランなどでは現地銀行デビットカードで支払いできるところが多い。またVISAなどの国際クレジットカードが利用できるところも一部あるためクレジットカードを持っていると便利である。

現地の一般市民は容易に米ドルの入手ができない。そのため、公共の場で米ドルを所持しているところを見られないように注意する必要がある（支払い時、財布の中を周りの人に見られないように）。

## 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）

2017年11月15日未明に首都ハラレでジンバブエ軍が国営放送局を占拠し、37年に渡り、政権の座にあったムガベ大統領が自宅軟禁状態となった。同月21日にムガベ大統領が辞任し、24日にムナンガグワ前副大統領（ZANU-PF）が大統領に就任した。2018年7月には総選挙が行われ、開票日当日にはデモが首都中心部で発生し、軍隊の実弾発砲により死者がでた。異議申し立てなど混乱はあったものの8月26日にはムナンガグワ大統領就任式が執り行われた。2019年1月、ガソリンや日用品物価急騰により暴動デモが発生し、すべての商業活動を停止する（ステイアウェイ）状況に陥った。混乱時にはJICA関係者に対して自宅待機令がだされたこともある。

通常、首都ハラレや第二の都市ブラワヨの方が地方都市より危険と言われているが、犯罪は全国で発生しており、日中であっても常に注意は必要。ハラレ市内においてはバスターミナル、ムバレ市場、市内繁華街は特にリスクが高い。

それ以外でも、昼間ハラレ市内で女性隊員がネックレスをひったくられた事件や隊員の住む職員住宅にて空き巣被害が過去に発生している。また、人が集まる場所等では、スリ、置き引き等があるので、昼間でも周囲には十分注意する必要がある。

夜間については、酒盛り場での暴行被害、路上でのスマッシュアンドグラブ（車の窓を割り、荷物などを取去る）が発生しており、不要・不急の外出は禁止している。夜間の徒歩移動も禁止。

## 6. 交通事情について

「車優先」、「運転手の技量不足」、「車両の整備不足」「劣悪な道路状況」「信号機の不良」などの問題が指摘されている。国内の移動には公共交通機関（航空機、長距離バス）を利用することができるが、経済状況は低迷しており、インフラ整備が維持できておらず、アスファルトの穴や街灯が機能していないなど危険因子が多い。加えて整備不良車や無理な運行スケジュールによる事故は、日常的に起きうる。

日没後にかかる長距離移動は避け、計画的に日没前に目的地に到着できるよう心掛ける。

## 7. 医療事情について

- (1) 深刻な経済状況により、医療従事者の他国への流出などの問題はあるが、プライベート病院/クリニックにおいて一般傷病は対応可能である。手術や長期の入院を要する場合などは南アフリカ共和国等への移送を検討し、対応することとなる。

協力隊員の罹患率で高いのは皮膚疾患、呼吸器疾患、消化器疾患、歯科疾等。

任国は国民のエイズ罹患率が高いため、注意が必要。  
狂犬病発生もあるため、絶対に犬などに近づかないこと。

ジンバブエ支所には常駐の健康管理員が不在（南ア健康管理員が兼轄）のため日頃の体調管理に各々留意する必要がある。首都での薬品入手はそれほど難しくないが値段は高い。常備薬やこだわりのある医薬品等については日本から赴任時に持参することをお勧めする（薬類を DHL・郵便等で輸送するのは手続きが非常に煩雑となる）。

そのほか、花粉症の発生がある、日中は日差しが非常に強い、乾季には乾燥が激しい（肌の乾燥）ことなども留意が必要である。

多くの病院（クリニック）が前払いであり、受診時には各自による立替払いの必要がある。（後日、共済会に申請する）

隊員が主に利用する医療機関は以下の通り

- Dr.Fiona のクリニック（現地顧問医）
- Trauma Center Borrowdale（後払いで対応してくれる契約をしている病院）

- (2) 予防接種について

「JICA 海外協力隊用国別推奨予防接種一覧」を確認し各自事前に接種する。

腸チフスワクチン：到着後のオリエンテーション期間中に予防接種の実施も可能である。

B 型肝炎ワクチン：赴任後、1 回目の接種日から換算して 6～12 ヶ月を目途に 3 回目予防接種を実施する。

その他

狂犬病：動物咬傷発生時に JICA 顧問医の指示に従い追加接種。

破傷風：動物咬傷や外傷発生時に JICA 顧問医の指示に従い必要に応じて追加接種。  
黄熱病：黄熱病の予防接種は、当国の医療機関にて接種可能である。

厚生労働省 FORTH <http://www.forth.go.jp/useful/yellowfever.html#top>

なお、黄熱ワクチンの有効期限は、1 回の接種で生涯有効である。

## 8. 防蚊対策などについて

当国はマラリア流行国である。発生数は隣国の流行国と比べると少ないが、特に 9 月～5 月頃に患者が多発する傾向にある。雨季になると多くの蚊が発生するため、雨季の間は予防内服及び蚊帳の使用を勧める。予防薬は、現地で購入可能であるが、立て替え払いでの購入となる。蚊帳、蚊取り線香、防虫スプレーなどは、現地のスーパーマーケットで購入可能である。

### (1) マラリア対策

ジンバブエに赴任する隊員には、簡易マラリアテストキット、予防薬、治療薬の補助がある。このうち、簡易マラリアテストキットおよび治療薬は赴任時オリエンテーションの際に隊員全員に手交している。

予防薬服用を希望する場合は、以下を一読のこと。



Low to no risk  
antimalarials not  
usually advised

High risk  
antimalarials  
usually advised

Surrounding  
country with  
malaria risk

\*\*\*\*\*

### 1) ジンバブエ国内で入手可能な予防薬

- ① ドキシサイクリン
- ② アドバコン+プログアニル合剤（商品名マラロン、マラニル）

### 2) 赴任前に購入を希望する場合の補助対象費用



購入は“マラリア予防薬の費用補助について”の案内資料受領後に行う。

- ・診察料+処方薬代+税
- ・31日以上の長期派遣者の赴任前本邦購入分は、1か月分までが費用補助対象
- ・赴任後は、原則、派遣国にて購入した薬剤を費用補助対象とする

3) 赴任前購入費申請書送付先：申請書を作成、提出のこと。

〒100-0004

東京都千代田区大手町 1-4-1 竹橋合同ビル 7階

独立行政法人国際協力機構 青年海外協力隊事務局

海外業務第一課・二課 派遣手続き担当宛

4) 問い合わせ窓口：[expertvolunteerkenko@jica.go.jp](mailto:expertvolunteerkenko@jica.go.jp)

なお、私費旅行等でマラリア流行地へ行く場合に予防薬服用する場合の費用は自己負担。

\*\*\*\*\*

## 9. 任国での運転について

当国では全隊員の運転を不可としている。

## 10. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下の共有アドレス宛にメールでお問合せください。

※長期隊員の方のお問合せは派遣前訓練が開始してから行ってください。

※協力隊活動に関わる内容以外の質問はお控えください。

ジンバブエ支所共有アドレス：[zi\\_oso\\_rep@jica.go.jp](mailto:zi_oso_rep@jica.go.jp)

## 11. その他

(1) 国民性

一般的にはジンバブエ国民は、やさしく、温厚、協力的であり、教養・技術力も高い印象を受ける。

(2) 物価

長期にわたる経済の低迷からインフラ整備等が立ち遅れ、エリアによっては停電や断水といった不具合は日常的に生じている。総じて物価は高めといえる。特に医薬品、衣料品や文房具、生活日用品などの輸入品は高額である。

米ドル、現地通貨の現金不足、不安定な為替相場、ガソリン不足など引き続き経済・治安状況について注視していく必要がある。

(3) 気候

5月から8月末の冬季は寒く冬物が必要（平均気温 15℃～20℃）。朝晩は0℃くらいまで冷え込むこともあり、乾燥も激しい季節となる。

10月頃が年間通して一番暑い時期であり、30℃を超えることもある。湿度が高くないため、汗ばむことはないが、こまめな水分補給には注意が必要である。

11月～4月が雨季となる、雨が降ると一時的に気温が下がることもある。

(4) 停電、断水

2023年12月現在、電気は比較的安定して供給されているが、全国的に電力供給が不安定であることに変わりはなく、首都ハラレにおいても常に停電となる可能性がある(2019、2022年には全国的に計画停電が行われ、通電が一日数時間(主に真夜中)と限られたこともある)。

電気がないため、井戸・水道のポンプが動かず断水となるケースも多い。ソーラーバッテリー等、停電対策グッズも購入可能であるため、現地で必要性を確認後購入することもできる。

首都ハラレを含め、今後も任地では厳しい生活環境が続くことが見込まれる。

(5) 新型コロナウイルス関連

2023年12月現在、新型コロナウイルス感染拡大防止に関する措置は特に取られていない。

以上