2025 年 4 月 1 日
JICA ジンバブエ支所

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
（1）　赴任時に必ず持参するもの
（2）　必須ではないが持参することをお勧めするもの

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
（1）　予防接種について
（2）　防蚊対策などについて

8.　任国での運転について

9.　お問い合わせ

10. その他

*本文中の青色フォントの箇所は WEB サイト及びメールアドレスのハイパーリンクとなっています

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
- USD 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 USD 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が手荷物となるので注意が必要。

（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、デビッドカード（VISA、Master）

2.　別送荷物について

（1）　郵送等の利用について

【重要】
2025 年 4 月 1 日現在、**日本郵便**ではジンバブエ向けの国際郵便の取り扱いが停止されています。
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、以下のとおり。ただし、最近は現地での購入を見越して荷物を輸送する関係者はほとんどいない。赴任後、6 か月以内に受け取る荷物は免税対象となるが、それ以降は課税対象となる。送料＋内容物価格で

課税額が決まるため、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。ただし、必ず開封されて中身を確認したうえで課税額が決定される。免税期間中でも荷物引取り及び保管手数料として荷物の量に応じて金額が加算され数ドル請求される。
DHL、FedEx、日本郵便。詳細は、各社ウェブサイトを確認のこと。

（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は到着 6 か月以降は、免税措置の対象にならない。

3. 通信状況について

（1） パソコンの普及状況
一般的な海外製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している。インターネットサービスが複数有り、契約プランも多様。電圧の変動が激しく、240V を超えることがあるので、パソコン等の電子機器は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、落雷の影響で故障することがある。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。使い慣れた SIM フリーの携帯電話を日本から持参し利用する隊員が多い。一般市民の多くがスマートフォンを利用し、インターネット、SNS を利用している。

4. 現金の持ち込み等について

（1） 現金持込にかかる注意
USD 現金等の持ち出しには制限があり、2025 年 4 月 1 日現在、無申告での持ち出しは USD2,000 相当額まで。持ち込みについての上限はない。但し、持ち出し限度額（USD2,000 相当額）を超えて持ち出す可能性がある場合には、入国時に空港税関にて申告することで、申告額を上限として持ち出すことができる。

（2） 両替状況
2025 年 4 月現在、新ジンバブエ通貨 ZiG（現地通貨）のインフレが進み、変動が激しいため USD が日常的に利用されている。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（到着月の日割り分）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 USD 程度あれば、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・怪我などで病院受診の際に立替払いが必要となる場合があるため、少し余分に USD 現金またはクレジットカードを持ち込むのも一案である。2025 年 4 月現在、国内における主な支払い方法は以下の通り。USD1 以下の通貨が流通していないため、現金払いの際には余分に物を買い足し、端数を調整する事となる。

USD 紙幣
新ジンバブエ通貨 ZiG 紙幣
現地銀行口座のデビッドカード
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、デビットカード
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 VISA 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カードを持っていると便利である。公共の場で USD 高額紙幣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。

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、ガソリンや日常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、置き引き等がいるので、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、夜間の徒歩移動は禁止している。

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。日没後の長距離移動は避け、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

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、私立病院、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、歯科等。ジンバブエは HIV・AIDS 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。ジンバブエ支所は、南アフリカ事務所の健康管理員が兼轄しており、常駐の健康管理員が居ないため日頃の体調管理は各々が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く乾季には乾燥が激しいため皮膚疾患などにも十分な対策が必要である。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、共済会に申請することとなる。隊員が主に利用する医療機関は以下の通り

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

（1） 予防接種について

予防接種のご案内を確認し各自事前に接種する。**腸チフス**ワクチンは接種を推奨する予防接種である。時間があれば各自で赴任前に日本で接種をする。日本で接種しない場合は、到着後の現地訓練・オリエンテーション期間に接種する。**B 型肝炎**ワクチンは赴任後、ワクチンは 4 週間隔で 2 回接種し、さらに、20～24 週間後に 1 回接種する。その他、**狂犬病**ワクチンは動物咬傷発生時に現地医療機関を受診し、追加接種する。JICA 顧問医が対応内容をその後確認する。**破傷風**ワクチンは動物咬傷や外傷発生時に現地医療機関を受診し追加接種の有無を確認する。JICA 顧問医より別途指示がある場合は必要に応じて追加接種。**黄熱病**ワクチンは、当国の医療機関にて接種可能である。**厚生労働省 FORTH**

（2）　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ている。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。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。ジンバブエ国内で入手可能な予防薬は、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）。マラリア予防薬の服用を希望する方は、訓練所で配布する派遣前オリエンテーション資料「マラリア予防薬の費用補助について」を熟読し渡航外来等を受診して、処方を受けるようにしてください。なお、私事旅行等でマラリア流行地へ行く場合に予防薬を服用する場合の費用は自己負担。

8. 任国での運転について

全隊員、運転は出来ません。

9. お問い合わせ

任国での活動に関する質問は、以下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。

JICA ジンバブエボランティア班アドレス

10. その他

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。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。USD、現地通貨の不安定な為替相場、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。

5 月から 8 月末の冬季は寒く冬物が必要となる。年間の平均気温は 15℃～20℃。朝晩は 0℃くらいまで冷え込むところもあり、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日中は 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がある。

2025 年 4 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、現時点においても通電が一日数時間、主に真夜中のみと限られることもある。電気がないため、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。

以　上