

## タンザニア（ザンジバル含む）を短期滞在で訪問される皆様へ

タンザニアのサバンナや、ザンジバルへの旅行を計画されている方に、当地タンザニアの治安や、医療情報に関する注意点を以下にとりまとめましたので、出発前の心構えや準備として参考にしてください。

タンザニアを訪問される短期滞在者や旅行者の皆様が、無事に帰国されることを心より祈っております。

なお、タンザニアを訪問される皆様は、**必ず**以下のリンクから「**たびレジ**」の登録をお願い致します。皆様のタンザニア滞在中、当地の緊急事態や安全に関する情報を「領事メール」という形で配信いたします。

たびレジ：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

タンザニアを訪問される場合は、滞在中の疾病、事件や事故に遭遇する可能性を踏まえ、**出発前に必ず「海外旅行障害保険」への加入を済ませるようお願い致します。**

### 【防犯の基本的な心構え】

#### (1) 自分達の安全は自分達で守る

第一に、ご理解いただきたいのは、ここアフリカでは、日本人を含め、外国人はとても目立つということです。肌の色の違う人は、悪意を持った人からターゲットになり易く、監視されるように常に見られています。

また、何か事件に巻き込まれた場合、当地の治安当局、その他の政府関係機関から、日本と同等レベルの行政サービスを受けることはできません。安全対策は他人任せにするものではなく、「自分達の安全は自分達で守る」という強い自助努力の心構えが必要です。

#### (2) 予防こそが最良の危機管理

事件、事故、災害などに巻き込まれないように、常日頃から予防する心構えこそが最高かつ最重要の危機管理であることを肝に銘じてください。予防のために必要な最大限の努力をしましょう。

観光客の荷物は、置き引きやひったくり、強盗犯から常に狙われています。絶対に身から離さないこと。また、紛失・盗難の備えとして、現金やカード類は2カ所以上に分散して持つ

ください。また日中の外出には以下を念頭において行動してください。

(7) 持ち歩く貴重品を極力減らす。(スマホ、カメラ、時計を身につけない)

(4) 歩きスマホは強盗・ひったくりのターゲットになるので絶対にしない。

当地では、睡眠薬強盗の被害報告が報道されています。バスや列車で乗り合わせた、知らない人からの食べ物や飲み物は絶対に口につけないようにしてください。邦人男性が隣の女性にもらった飴やクッキーが原因で、気がついたら財布を抜き取られるという事件報告があります。

2人組のバイクによるひったくりが横行しています。背後からのバイクのエンジン音に注意してください。過去には、たすきがけの鞆をひったくられ、引きずられて頭をぶつけ、亡くなられた方もいらっしゃいます。

ストリートチルドレンなど、子供を利用したひったくりやスリの被害が確認されています。また、信号待ちの車に小銭をたかりにくる障害者やもの売りは、どんな感染症をもっているかわかりません。安易に窓から手を出したりしないようにしてください。

当地では、運転マナーが悪く、ルールを無視した乱暴な運転が横行しています。また、交通事故は日常的に各地で発生しています。乗っているBAJAJ（三輪タクシー）やタクシー、大型バスがスピード超過による大規模事故（死傷者多数）や、歩行者が巻き込まれて亡くなる事件が連日報道されています。公共交通機関の利用は十分注意するようにし、可能であれば信頼性の比較的高い借上車両などに限定するようにしてください。

また、日没後の外出は、犯罪被害に遭うリスクが高くなります。日没後の外出は極力避けるようにしてください。

### (3) 疑いの意識を持って対応する

当地はアフリカ諸国の中でも比較的安全な国という印象が強いためか、油断が生じ易くなる傾向があります。親しみやすく明るい国民性を逆手に取った詐欺事件等が多発していますので、日常生活においては、「相手を容易に信用しない」、或いは「物事には疑いの意識を持って対応する」などの慎重さを習慣づけましょう。特に笑顔で話しかけてくる知らない現地人は、ゆすりやタカリ、麻薬ディーラーの可能性がありますが、外国人を狙った誘拐事例も過去には多く報告されています。

### (4) 違法薬物には手を出さないように

タンザニア本土及びザンジバル島では、麻薬など違法薬物の逮捕事例や事件に巻き込まれた被害報告が増えています。また、近年、各国の麻薬取締り強化に伴い、未成年の日本人旅行者も麻薬密輸容疑で逮捕拘束されるケースが出てきています。自分の意思とは関係なく麻薬取引に巻き込まれることもあります。麻薬には絶対に関わらない強い意思で、違法薬物には絶対に手を出さないよう注意してください。

### 【かかりやすい病気・怪我】

#### (1) 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

タンザニア国内では、新型コロナウイルス感染対策は概ね撤廃され、マスクの着用やソーシャルディスタンス等の対策は行われておりません。しかしながら、新型コロナウイルスが完全に無くなった訳ではなく、感染症に罹らないという保証はありません。

当地で新型コロナウイルスに感染し、入院治療が必要となった場合、医療水準が低い当地の医療機関では中等症以上の治療ができない可能性があります。タンザニア滞在中は、新型コロナウイルス感染対策（手指消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスなど）を行っていたいただきますようお願い致します。

#### (2) マラリア

タンザニア本土及びザンジバル島は世界で最もマラリア感染者数が多い国の1つで、年間を通じて、マラリアの感染リスクがあります。ほとんどが「熱帯熱マラリア」で、早期に診断を受け適切な治療が行われなければ、貧血、腎不全、肝不全、脳障害によって死亡することもあり、「悪性マラリア」とも呼ばれます。突然の悪寒、発熱、頭痛、下痢などの症状が見られた場合は、すぐに病院を受診してください。一時的に症状が良くなったように感じられることがありますが、様子を見ることなくマラリアの検査を受けてください。

マラリアを媒介するハマダラ蚊は日没から日の出まで活発に活動するため、夕方から夜にかけて特に注意が必要です。日没後は、海岸沿いなどでの飲食時に蚊に刺されてマラリアに感染するリスクが高くなります。近年、ザンジバル島滞在中にマラリアに感染し、医療機関へ受診をしなかったことで、治療が遅れ、亡くなられた被害例があります。

マラリア対策として、長袖シャツ、長ズボンを着用し、蚊帳、虫除け剤、蚊取り線香、電子蚊取り機器などを使用することをお勧めします。

#### (3) 下痢性疾患

タンザニアを旅行中に下痢を経験することは稀ではなく、原因や程度はさまざまです。軽度であれば水分補給や市販薬の服用で対応できることも多いですが、水のような下痢が頻繁（1日10回程度）にある、血液混じりの便が続く、高熱を伴う、強い腹痛や嘔吐を伴い水分の摂取が困難、などの場合には、病院を受診し治療を受けることをお勧めします。一般的なノロウイルス、大腸菌などのほか、コレラや赤痢、腸チフスの発生も報告されています。下痢や嘔吐がマラリアの症状であることもあります。

#### (4) HIV（エイズ・ウィルス）感染

タンザニア国民の HIV 成人罹患率は 4.7%と高率です。症状のないウイルスキャリアも含めた感染者の血液や体液との接触により感染します。交通事故や手術などでの輸血や、婦人科診察や内視鏡検査、歯科治療などの医療行為を受ける際には、医療機関の感染対策が十分であるか注意し、滞在中の危険な性交渉は避けるなど、行動には十分注意してください。

#### (5) その他の風土病等

(ア) 昆虫による感染症： デング熱、トリパノソーマ症（アフリカ睡眠病）、フィラリア症、リーシュマニア症、リフトバレー熱、チクングニア熱、回帰熱、発疹チフス等

(イ) 経口摂取（食品、水等）による感染症： 腸チフス・パラチフス、アメーバ赤痢、ウイルス性肝炎（A、E 型）、ブルセラ症、腸管内寄生虫症等

(ウ) 血液・体液や性交渉による感染症： ウイルス性肝炎（B、C 型）

(エ) 皮膚からの感染症： 住血吸虫症

(オ) その他： 結核、破傷風、狂犬病、髄膜炎菌性髄膜炎（2002 年に流行）

※2022 年 9 月、隣国ウガンダでエボラ出血熱が発生しております。現在、タンザニアにてエボラ出血熱の報告はありませんが、ウガンダと国境を隔てているため、リスクは高まっています。

#### (6) 高山病

キリマンジャロ山では、高山病や登山による持病の悪化で死亡するケースが毎年発生しています。キリマンジャロ山は、登山道の傾斜が緩いため特別な登山技術や装備を必要としませんが、高度に順応できず、突然体調を崩し、高山病になる可能性があります。肺や心臓の持病が高度によって急激に悪化することもあります。タンザニアの救助体制の問題で下山するのに 1 日以上かかることを念頭に、高山病の初期症状である頭痛・吐き気等が見られたら、無理をすることなく、すぐに下山（ゲートまで）してください。

また、緊急単独下山に備え、ガイドやポーターの人数にも余裕を持たせてください。なお、山頂近くではマイナス 10 度まで気温が下がることもありますので、防寒装備は必須です。

医療情報： [https://www.tz.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/consulate\\_medical.html](https://www.tz.emb-japan.go.jp/itpr_ja/consulate_medical.html)

在タンザニア日本国大使館

令和 6 年 2 月