

# 渡航中の注意点（インドネシア・タイ）

## ～食べ物～

### ・水について：

水道水を直接飲むことはNGです。必ず、ミネラルウォーターを購入して飲むようにして下さい。非常に安い値段で販売しています。歯磨き・うがい程度であれば水道水の利用は可能です。ただし、水道水が濁っている場合は、歯磨き・うがいへの使用も避けて下さい。

### ・飲料水等の氷について：

レストラン等で、飲み物等を注文する際は氷の入ったメニューの注文を控えてください。水道水で氷を作っている可能性が高いです。

### ・サラダについて：

サラダでお腹を壊す方もいます。サラダを注文する際は注意して食べるようにして下さい。野菜を水道水で洗っている場合が多いので、水で濡れている野菜については特に注意して下さい。ゆで野菜は比較的安全です。

### ・フルーツについて：

そのままの状態（切られていない状態）で売られているフルーツについては比較的安全です。ただし、皮の色・中身の状態を観察し、色が悪い場合は食べないようにして下さい。

## ～宗教について～

### ・イスラム教：

インドネシアは、イスラム教が国教となっています。そのため、アルコール等の話については控えたほうが無難です。また、イスラム教は左手が不浄の手とされています。物の受け渡しは左手で行なっても問題はないと思われませんが、食べ物の受け渡しは右手で行なった方が無難です。ただし、中東地域と比べるとイスラム教の戒律はゆるくなっています。人や出身地によって、戒律等に対する意識に差があるので、柔軟に対応してください。

### ・その他の宗教：

インドネシアでは、イスラム教のほかにもヒンズー教・キリスト教徒の方がいます。ヒンズー教徒は牛肉を食べることができません。キリスト教徒については、西欧のキリスト教徒と同様です。両宗派の方については、特に気をつけるようなことはありませんが、宗教の特徴については軽く調べておいてもいいかもしれません。タイの国境は仏教です。また、インドネシアにも極少数ですが仏教徒がいます。寺院等に入る際は服装等に制限がある場合があるので、必ず係員の指示に従ってください。

### ・インドネシアにおける自身の宗教について：

インドネシアにおいては、自身の宗教を聞かれることが多々あります。ただし、聞かれても挨拶程度のもので、深く宗教について議論するようなことは滅多にありません。無宗教と答えるのは、いい事であるとは考えられていません。日本人の場合は、あまり熱心ではない仏教徒と答えておくのが無難であると思います。

## ～服装～

### ・薄手の長袖等の準備の推奨

熱帯の国では、室内で冷房が効きすぎている事が多くあります。そこで、室内外の寒暖差による体調不良を防ぐため、薄手の長袖等を何枚か準備することをお勧めします。

・赤色と黄色の服について：

タイにおいて、赤色の服は政府派（タクシン派）、黄色の服は反政府派（反タクシン派）を意味します。赤・黄色の服の着用は避けてください。詳しくは、<http://matome.naver.jp/odai/2138549745406695301> を参照してください。

・女性の服装について

インドネシアはイスラム国家であるため、女性の多くは薄手の長袖等で肌の露出を控える傾向にあります。ホットパンツやキャミソールなど、肌の露出の多い服装は控えたほうが無難です。

～感染症情報～

・デング熱：

デング熱の発生地域となっています。できるだけ、蚊に刺されないように注意してください。

日本の虫除けスプレーを持って行かれることをお勧めします（渡航時は、スーツケースに保管下さい）。

・狂犬病：

狂犬病の発生地域となっているため、犬との接触は避けてください。最悪の場合は死に至るので、十分注意してください。

・感染症・医療情報の収集の推奨：

外務省・現地日本大使館のHP等で、感染症の注意喚起や感染症予防法などについて記載されています。各自で情報収集を行ない、体調管理に勤めてください。

～移動方法について～

・タクシー：

メーター付きのタクシーに乗るようにしてください。運転手によってはメーターを利用せず、外国人から料金をゴツタくろうとする運転手がいます。必ず乗車後直ぐにメーターの使用をお願いしてください。断られた際は、そのタクシーを利用せず別のタクシーを捜してください。インドネシアでは、ブルーバード（青色）・エクスプレス（白色）タクシーが安全であるとされています。この2社のタクシーに乗るのがベターです。また、運転手は英語を話せない場合が大半です。インドネシア語では、止まれ：ストップ、ここです：デシニ、左：キリ、右：カナン、真っ直ぐ：ルルス、Uターン：ブタル等の単語を覚えておくとう便利です。方向の指示に使える単語等は覚えておくとう便利です。

・バジャイ（三輪車）：

インドネシアには、バジャイと呼ばれる乗り物もあります。メーターはありません。トラブルを避けるために、乗車前に目的地を伝え値段を確認してください。

～その他～

・宿舎、空港までの出迎え等について：

事前に現地の担当者と連絡を取り、宿舎や洗濯物、空港までの出迎え等について確認をとるようにしてください。担当者の携帯番号等も、控えるようにしておいて下さい。

・携帯電話：

SIMフリーの携帯（docomoの多くのスマートフォンはドコモショップでSIMフリーにできます）を持っていると、現地のSIMを利用可能です。空港、ショッピングモール等で容易に購入ができ、現地での連絡・通信手段で大いに役立ちます。日本の携帯料金と比べると驚くほど安いです。

～情報収集に役立つ HP～

在インドネシア日本国大使館：[http://www.id.emb-japan.go.jp/index\\_jp.html](http://www.id.emb-japan.go.jp/index_jp.html)

在タイ日本国大使館：<http://www.th.emb-japan.go.jp/>

外務省情報（インドネシア）：<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/indonesia/>

外務省情報（タイ）：<http://www.th.emb-japan.go.jp/jp/mamechishiki/index.htm>

海外安全 HP（外務省）：[http://www.id.emb-japan.go.jp/index\\_jp.html](http://www.id.emb-japan.go.jp/index_jp.html)

インドネシア全般について書かれている HP：[http://www.arukikata.co.jp/country/asia/ID\\_general\\_1.html](http://www.arukikata.co.jp/country/asia/ID_general_1.html)

タイの生活情報について書かれたブログ：<http://sure16.blog.fc2.com/>

タイ全般について書かれている HP：<http://www.thaiokoku.com/>