

<インドネシア・バリに関する予備知識>

- 面積-5 6 3 3 K m²。東京都の約 2,5 倍。

- 人口-約 3 1 8 万人。

- 気候

亜熱帯性気候で、主に乾季と雨季に分かれます。

乾季は4月～10月で、雨季は11月～3月。

一年を通して平均気温は約 2 5℃～2 9℃

インドネシアの天気については

<http://weather.yahoo.co.jp/weather/world/indoneshia.html> でチェックできます。

- 時差-日本の1時間遅れ。

- 宗教

島民の90%がヒンドゥー教徒であり、人々の習慣や言語、文化、日常生活におけるすべてがヒンドゥー教に深いかかわりを持つ大変信仰心の厚い島です。

- 言語

インドネシア語です。バリ人たちはバリ語を主に使用しています。

もちろんインドネシア語も通じます。(老人や幼児、または田舎の方では通じないこともあります) バリ語は、ヒンドゥー教の階級制度により普通語、丁寧語、尊敬語に使い分けられています。ただし、バリ島は観光地なので、ホテルや有名な観光地では英語、日本語も通じることが多いです。

- 通貨

インドネシアの通貨の単位は、ルピア (Rupiah=Rp)

<ビザに関する情報>

外国人がインドネシアに滞在する為には、ビザが必要です。インドネシアでは主に、以下のビザがあります。

観光ビザ場合は、インドネシア入国時に空港で取得が可能ですが、60日間以上滞在される場合はインドネシア大使館にて事前にビザを取得する必要があります。

また、パスポートの有効期間満了日まで6ヶ月以上ないと、インドネシアに入国できません。

るので、パスポートの有効期間満了日もご確認ください。

60日までの滞在の場合は、空港で観光ビザを取得することになります。30日間の滞在で\$25、その後、1回だけ再度\$25を支払うことで30日間延長することができます。(2010年1月26日現在)

注意点としては米ドル紙幣で用意すること。日本円や現地通貨ルピアは米国ドルに両替する必要があり為替手数料がかかりますし、銀行窓口での両替となるため時間もかかります。硬貨やT/C(トラベラーズチェック)なども使用できません。

また、インドネシアで使用できる米ドル紙幣は、1996年以前発行のものはダメ、汚れていたりホッチキスでとめているものはダメなど、偽札防止のための決まりがいろいろありますので旅行前に銀行などで両替して持参した方が確実です。

観光ビザはカウンターで同行者の分もまとめて支払うことができますので、人数分のお釣りの必要のない紙幣で用意した方が手続きも簡単です。

○その他のビザ

-ソシアル・ビザ

60日を越える長期滞在する場合 一般的にはソシアル・ビザを日本で大使館や領事館へ申請して発給してもらいます。(これはシンガポールなど海外でももちろん取得可能です)

このソシアル・ビザは名目上インドネシアの文化や社会勉強をしたい人のためのビザとなっています。60日間の有効期限で、それ以上滞在したい場合は30日に一度の更新が必要で最長180日となっています。

-KITAS (キタス)

有効期限は1年間で、結婚ビザ(インドネシア人と結婚した外国人女性のためのビザ、外国人男性のためのビザはありません)ワーキング・ビザなどがあります。

-ビジネス・ビザ

商談や取材等を目的としたビザで、このビザではインドネシア国内で報酬を受け取ることはできません。有効2ヶ月、月に一度の更新、最長6ヶ月となっています。

-リタイヤ・ビザ(定年退職者)

55歳以上の定年退職者のためのビザで、本国での年金受取額などの条件があります。インドネシア国内での商業行為、就労はできません。

出入国手続き

○パスポート

パスポート残存期間・・・6ヶ月以上

査証欄空白ページ・・・3ページ以上必要

○入国の手続き [#na7d7d92]

日本からバリ島への玄関口はバリ島のングラ・ライ国際空港です。

飛行機から降りたら、ビザ・カウンターでビザを取得します。最初に支払窓口で当該金額（7日間有効 US\$ 10/30日間有効 US\$ 25）を支払い、次のビザ発行窓口で、パスポート、記入済みの出入国カード、領収書を提出します。パスポートに短期のビザのシールが貼られ、出入国カードと共に返されるので、それを持って入国審査に向かいます。この時返される出国カードは帰国時に必要となります。

（出入国カード）と（税関申告書）の記入方法は別紙参照

○確認事項

パスポート、帰りの航空券、到着ビザの領収書、入出国カードの半券（出国カード）
パスポートに貼られた到着ビザの領収書、パスポートの到着ビザ領収書の日付

○注意事項

ベルトで流れてくる預けた荷物を待っている所で、ポーターが頼んでないのに勝手に荷物を運ぼうとすることがたまにあります。その後法外な料金を要求されたりするので、荷物を持たれそうになったら「必要ない！」とはっきりお断り頂ける様にお願ひ致します。

持ち込み禁止品（参考）

たばこ200本、アルコール飲料1Lを超える量

ポルノグラフィ

1人につき Rp.1億を超える紙幣

○両替

インドネシアルピアへの空港での両替は、通常レートが低いですので、最低額のみのお替で済ませておいた方がいいでしょう。

出発準備とバリ島での生活事情

どのような生活をするか、何を必要とするか、個人差があります。以下を参考に、こちらに来てから困らないようにご準備をお願い致します。生活に関する些細な疑問もお答えいたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

○持ちものについて

バリ島では、スーパーへ行けば生活に必要なものはほとんど購入可能です。

日本から生活用品を持ってくる必要はないでしょう。

ただし、化粧品、整髪剤など、特定のメーカーの製品はありません。

☆持っていったほうがいいもの

-薄手のジャケット

-服装は基本的に夏服。

ただし、建物の中やタクシーエアコンがきつく、寒く感じることもあります。またバイクに乗る場合は、日中の日よけ、夜間の防寒着としても必要です。

-日焼け止め・ほてり止めの薬

昼は日差しが大変強い為、日焼け止めやほてり止めの強めのものを持ってくれば安心です。

(バリではこれらはあまり売られていません)

-化粧品類

バリでは、日本と同じメーカーの化粧品はほとんどなく、こちらの化粧品が肌に合わないこともあります。

特にクレンジングはこちらではほとんどみかけません。

自分が特定の化粧品を使用しているなら日本から持参した方がよいでしょう。

-雨具

雨季のバリでは突然のスコールに襲われることもあります。

バイクに乗る場合は、ポンチョやカッパなどの雨具が必要です。

虫除け、虫刺されのくすり

特に雨季のバリでは虫が多く発生するため、虫よけや虫刺されの薬を持参するべきです。

蚊取り線香や電気の蚊取りマットはこちらでも購入可能です。

-個人の常備薬などは必ず持参しましょう。

-日本食は特定のスーパーへ行けばこちらでも購入可能ですが、かなり割高になります。

○物価と生活費について

生活用品は大型スーパーなどで購入できます。

大抵のものは日本の3分の1から、5分の1の価格、食器、食料、せっけん、洗剤、なんでもそろいます。

食費は、地元の人が利用するような食堂だと、飲み物を含めだいたい100円～200円前後です。観光客向けのレストランでは、お酒を飲まなければ、1000円以内くらいです。

どの程度の生活レベルにするかで1ヶ月の生活費は変わってきますが、だいたいの平均的な予算として5万～6万円は見えておいたほうがよいでしょう。

○両替について

日本円を現地通貨であるルピアへ換金するなら、街にある両替所が利用できます。レートは毎日変わり、店によっても差があります。

店の前にその店のその日のレートが表示されているのでそれをチェックしましょう。

ただし、レートがよくてもコミッションをとったり、換金時にお金を少なく渡したりする悪徳両替商もいるので、店構えのしっかりした両替所で換金しましょう。

デンパサールにはあまり両替所はなく、観光地に多くあります。空港にも両替所がありますがレートはよくありません。到着時の空港での両替は必要最低限にしておくほうがよいでしょう。

○電話について

電話をかける場合、WARTEL という看板のある店から電話をするのが普通です。ローカル電話も国際電話もかけることができるこちらの公衆電話のようなものです。

・日本へ電話をかける場合

『01017・81（日本の国番号）・（最初の0を除いた日本の市外局番と電話番号）』

長期滞在の場合は、携帯電話がおすすめです。日本と同じく、バリ島でもかなり携帯電話が普及しています。日本の携帯電話を海外で使用することも可能ですが、電話代も高くなり、電波の届かない地域もあります。長期滞在の場合であれば、現地で携帯電話を購入した方がお得で、現地の人との連絡もしやすいでしょう。現地の携帯電話を使用してSMSというメールシステムを利用することができ、通話よりもかなり安く利用できます。

現地で新しい携帯電話を購入する場合、一番安いモデルなら、約2500円位からあります。また帰国時に半額くらいの値段で売却できるので、レンタルよりもよいでしょう。携帯電話本体を購入する際に、電話番号と、プルサと呼ばれるプリペイドを購入します。電話番号電話会社にもよりますが、安いものだと50円くらいから購入可能です。通話やSMS送信はプルサの値段分可能で、度数がなくなるたびにプルサを追加購入していく方式です。

○インターネットについて

バリ島のアパートでは、通常インターネットをつなぐことはできないが、最近はモデムを購入してパスワード形式でネットを利用できるシステムも色々できています。またホットスポットを売りにしているレストランやカフェも最近多く、ワイヤレスノートパソコンを持参すればお茶をしながらインターネットをつなぐこともできます。町には日本語対応のインターネットカフェもあり、自分のラップトップPCを持って来て、ネットカフェでつなげて使用することもできます。インターネットカフェの平均的な料金は、デンパサールなどでは、安い所だと1時間Rp3000(30円)前後ですが、電話回線のため速度は遅くなります。

観光地の観光客向けのカフェでは LAN を使用し高速のところもありますが、1 分 Rp200～Rp500(3 円～7 円)と割高です。

日本のようにインターネット事情はあまりよくありませんが、インターネットカフェは利用価値があります。

○変圧器とプラグについて

インドネシアの電圧は 200V-50Hz で、プラグは丸ピンの C タイプです。

ほとんどの日本の電気製品を使用するためには、変圧器が必要です。

日本の電気製品の電圧を確認してください。

変圧器やプラグはインドネシアでも購入可能です。

○服装について

インドネシアは、亜熱帯性気候であり、一年中 25 度～30 度という常夏の国です。基本的に夏服ですが、乾季（7 月～8 月）や雨季の夜は肌寒く感じることもあるので、日中の日よけにもなる長袖の上着をもってくるとよいでしょう。

また、肌を露出する服装でお寺へ行くことは禁じられているので注意してください。バリ島ではヒンズー教のお祭りが年中行われ、お寺へ参拝する機会もあるでしょう。また現地の友人の儀式や結婚式などに呼ばれた場合などは、インドネシアの民族衣装で行くこととなります。

インドネシアの民族衣装は現地でオーダーメイドや市場で既製品を購入することができます。

○洗濯について

アパートに洗濯機がなければ基本的に、手洗いとなるでしょう。

バケツに水をためて、30 分ほど洗剤に浸しておいてから、ブラシや洗濯板、手で洗います。

仕上げに Molt という柔軟剤に浸しておくとし、いい香りがします。

自分で洗濯するのが面倒だという場合や、G パン、バスタオルなどの大きいものは街のランドリーに出しても高くありません。長ズボンで Rp2000(20 円)、バスタオル Rp1500(15 円)等です。

○料水について

アクアボトル 1.5 リットルでも、Rp4,000(40 円)ほど。バリ島では、水道水や生水は飲めません。

飲料水としては、アクアボトルを購入するべきです。大型スーパーやコンビニで購入可能です。

長期滞在であれば、ガロンと呼ばれる大瓶とディスペンサーを購入の方が安価です。
19 リットルで、Rp10,000(100 円)ほど。空になったら、スーパーで購入するか 業者に配達してもらえます。
1.5 リットルでも、Rp4,000(40 円)ですので長期滞在なら、ディスペンサーを購入するとよいでしょう。

○移動手段について

バリ島では、街のメータータクシーは割高であり、電車やバスなどの便利な交通手段はありません。

短距離ではベモと呼ばれる乗り合いバスがありますが走行地域も限られており、夜間はなくなるため、便利とはいえないでしょう。

日中は日差しが強く、短距離だと思っても歩くと結構大変です。

長期滞在の場合、自転車を購入したり、バイクをレンタルして移動手段とするのが便利です。

しかし、海外での運転に不安も感じられる方は、最近一般化されつつあるバイクタクシーを利用すると、より経済的でしょう。

※当校のプログラムに参加頂いた場合は、バイクレンタルや免許取得サポートもごさいますし、バイクに乗る練習もお手伝い致します。

また、学校からアパートまでのバイク送迎も 1 往復 ¥ 5 0 0 ~で行っております。

○運転免許について

取得方法はデンパサールの警察に行き免許の申請を行います。

通常は筆記テスト、健康診断を受けることになります。

旅行者用のライセンスで 1 ヶ月有効です。

申請にはパスポートと日本の免許書、申請費 Rp250,000(約 2500 円)、健康診断費 Rp25000(約 250 円)が必要です。

インドネシアは国際免許の協定（ジュネーブ条約）を結んでいないため日本で国際免許を取得して持参しても本来は使用はできません。

しかし、国際免許を持っていると警察に捕まったときなど、都合がよい場合もあるので、あらかじめ国際免許を取っておくのもよいでしょう。

国際免許証の取得は全国の運転免許センターで申請可能です。

○かかりやすい病気

-風邪

バリ島は亜熱帯性気候で一年中暑いですが、雨季と乾季の変わり目や夜間は肌寒く風邪を引きやすくなります。

またエアコンのかけすぎで風邪を引くケースもあります。

バリの薬が合わない場合もあるので、日本から風邪薬や解熱剤を持ってきたほうがよいでしょう。

-下痢

バリ島の食べ物は基本的に辛口です。

また、果物や冷たいジュースなどでおなかを壊すこともあります。

整腸剤や下痢止めなどを持ってきたほうがよいでしょう。

-日射病・熱射病・日焼け

バリは日中、日差しが強いです。長時間外にいるときなど、直射日光が当たらないように、上着や帽子を持ってきたほうがよいでしょう。

汗をたくさんかくので、十分な水分補給が必要です。

日焼け止めやほてり止めはバリにはあまり売られてないので日本から持参した方がよいでしょう。

-破傷風

バリは、衛生状態があまりいいとは言えませんので、ちょっとした切り傷でも破傷風になってしまうことがあります。

消毒薬やバンドエイドを持って来て、傷を負ったらすぐに消毒し、ばい菌が入らないようにしましょう。

-狂犬病

バリ島には野良犬が非常に多く、昼間はごろごろ道端に寝ていても、夜になると追いかけてきたり噛みついたりして危険です。

バリの犬はワクチンなどは受けていないので、かまれたら大変です。

野良犬に気軽に近づかないように心がけましょう。

心配なら、日本から予防接種などを受けてきた方がよいでしょう。もしかまれたらすぐに病院に行くようにしましょう。

バリ島で、比較的にかかりやすい伝染病です。

-赤痢

食べ物や水、食器などに付着した赤痢菌が口から入って感染します。

2～4日の潜伏期間のあと、倦怠感、食欲不振、腹痛、血便の混じった下痢の症状が現れ

ます。

抗生物質(テトラサイクリン)が有効ですが、まず医者に見てもらうのが先決です。

バリではアメーバ赤痢にかかることもあります。

-腸チフス

チフス患者の汚物から、口を経て感染します。

潜伏期間は10日前後。倦怠感、食欲不振、頭痛、腰痛などの症状があり、熱が40度前後にまで及びます。10日ほどの入院が必要です。

-コレラ

コレラ患者の汚物から、口を経て感染します。

潜伏期間は1～3日。米のとぎ汁に似た強烈な下痢、吐き気、発熱があり、脱水症状に陥ります。

発病したら一刻も早く医者に診てもらうことが必要です。1週間程度の入院が必要です。

-マラリア

ハマダラ蚊を媒介して感染します。三日熱マラリア、四日熱マラリア、熱帯熱マラリアなどがあります。

頭痛、下痢、四肢痛などがあり、3～4日の周期で発熱、悪寒が起きます。

発病したら一刻も早く病院へ駆け込むこと。

現地の病院について 現地の人が行く病院は、言葉が通じなかったり、海外旅行保険が使えなかったりするため、外国人滞在者にとって便利とはいえません。

-デング熱

近年雨期を中心に、ジャカルタ等の大都会ほか全国で流行しています。この疾患はウイルスが原因で、蚊(ネッタイシマカ)に刺されて感染します。一般にネッタイシマカは日中に刺咬すると言われますが、当国では夜間に刺されて感染した方も少なくありません。症状としては、38度程度の熱が5日ほど続き、その後発疹が出現します。重症の場合、出血熱やショックを引き起こすことがあります。インドネシア内のどこに滞在しても必ず防蚊対策を取って下さい。

○現地の病院について

日本とは違う風土・習慣の中で、最も気を付けなければならないのは健康です。一年を通じて高温多湿のバリ島では、日本にいる以上に体力が消耗し、免疫も低下しますので、思いがけない病気になることがあります。また、病気だけでなく、娯楽中のケガや交通事故のケースも増えています。

「私は大丈夫」と思わないで、万が一に備え、出国前に是非とも海外旅行障害保険へ加入し、外国人でも安心な現地の医療機関を知っておくことが大切です。ローカルの病院でも症状によっては対応できる場所もありますが、不衛生なところも多く、また、言葉の違いによる弊害を避けるためにも、ここでは、私たち日本人でも安心して治療を受けられる病院をご紹介します。

- BIMC ホスピタル

クタに近いバイパス沿いにある国際標準の医療施設を持つインターナショナル総合病院です。

救急医療・一般外来病院で、24 時間日本語で対応してもらえるので、安心して治療が受けられます。

詳細

住所：Jl.Bypass Ngurah Rai No.100X Kuta

Tel : +(62) (361) 761263

FAX : +(62) (361) 764345

ホームページ：www.bimc.com

サービス

24 時間 外来診察・往診対応

救急車 常時スタンバイ

緊急時、事故対応・手術室

入院施設完備

各種予防接種

24 時間 日本語対応

日本人医師、看護師、スタッフ常勤

取り扱い保険（キャッシュレス）

ジェイアイ傷害火災保険、東京海上日動火災保険、損害保険（損保）ジャパン、三井住友海上火災保険、AIU 保険、あいおい損害保険、朝日火災海上保険、エース損害保険、共栄火災海上保険相互会社、共栄火災海上保険、

日本興亜損害保険、富士火災海上保険、日新火災海上保険、ニッセイ同和損害保険

-バリ・タケノコ診療所

サンセットロードにある診療所です。診療所内の雰囲気もよく、日本人看護師、助産婦の方が親切に対応してくれますので、家庭的な診療所です。

詳細

住所：Jalan Sanset Road No.77A Kuta

Tel : +(62)(361)284222,284333

日本語ダイヤル : +(62)(361)7463431

Fax : +(62)(361)283840

ホームページ : <http://takenokobali.com>

E-mail : takenoko_bali@yahoo.co.jp

サービス

総合初期医療 : 内科、外科、産婦人科、小児科他

慢性疾患管理

健康診断、健康診断

妊娠検査

新生児、乳幼児健診

予防接種各種 : 小児用、大人用

日本人看護師・助産婦 常勤

取り扱い保険 (キャッシュレス)

あいおい損害保険、朝日火災海上保険、エース損害保険、ジェイアイ傷害火災保険、損保ジャパン、東京海上日動火災保険、ニッセイ同和損害保険、日本興亜損害保険、富士火災海上保険、三井住友海上火災保険、三井住友海上火災保険インドネシア、AIU 保険、日立ヘルスケア・カード 日本通運ヘルスケア・カード、UFJ ヘルスケア・カード

-カシ・イブ・ホスピタル本院 (Kasih Ibu Hospital)

デンパサール市の中心部にある病院です。外国人専用の診察室と病室があり、病院食に日本食メニューが用意されていますので、安心して療養もできます。また、バリ島内で唯一のMR I 検査ができる施設を持つ病院でもあります。

詳細

住所 : Jl.Teuku Umar 120,Denpasar Bali

Tel : +(62)(361)223036

Fax : +(62)(361)238690

E-mail : marketing@kasihibu.co.id

サービス

インターナショナル 24 時間救急治療室

インターナショナル対応入院用病室

24 時間体制の救急車、救急診察室への専門医師呼び出し

ICU/ICCU 集中治療室

3/4D 超音波、CT スキャン、心電図・トレッドミル試験、X 線、MR I

臨床検査室 (24 時間)

手術室
各専門診療科クリニック
薬局（24時間）
分娩室、新生児室
回復室（手術後）
海外医療移送
各種予防接種
カフェテラス
日本人スタッフ / 日本語スタッフによるサポート

取り扱い保険（キャッシュレス）
※パスポートと保険証券の持参が必要です。
日本興亜損害保険、三井住友、あいおい損害保険
分院
尚、カシイブ病院には分院もあります。

-ジンバラン分院

インターナショナル病棟が無く、日本人スタッフもいませんが、外国人患者の為の入院施設は整っています。

住所：Jl. Uluwatu No.69A Kedonganan-Kuta

Tel : +(62) (361) 703270

バイパス分院

現在、歯科のみ。

住所：Jl.Bypass Ngurah Rai Kompleks Citra Bali 13-14

Tel : +(62) (361)7463382

☆その他の病院

-共愛メディカルセンター

日本人看護しが常駐し、24時間往診OK。各種海外旅行保険で、キャッシュレス治療も可。

住所：Jl.By Pass Ngurah Rai No.9C ,Kuta

TEL : (0361)766591

Klinik SOS Medika-Bali

日本人の通訳スタッフが常駐し、24時間往診OK。各種海外旅行保険で、キャッシュレス治療も可。

住所：Jl.By Pass Ngurah Rai 505X ,Kuta

TEL : (0361)710505

ITMS Bali

日本語に堪能な医師が常駐し、24時間往診OK。各種海外旅行保険で、キャッシュレス治療も可。

住所：Jl.Legian , ASR Shopping Area ,Kuta

TEL：(0361)761443

緊急時：(081)138-0691(携帯)

注意事項

クレジットカードに付帯されています損害保険につきましては、保険期間や医療費などの限度がありますので、出国前に必ずご確認ください。特に長期滞在される方は、できるだけ海外旅行損害保険に加入してきてください。

持病をお持ちの方、日本で専門医の治療を受けていらっしゃる方は、医師からの診断書をご用意された上でバリでの長期滞在に備えてください。

国民健康保険でのキャッシュレスは受けられません。バリ島で立替払いの後、帰国後、返金請求の手続きをすることになります。

(出国前に各市町村にお問い合わせください。手続き方法は市町村ごとによって違う場合がございます。)

○病気・事故にならないために

不衛生な場所での食事は避ける。現地に市販されている薬（下痢止め、風邪薬など）の乱用は避ける。現地で市販されているものは比較的日本人にとって強く、乱用は危険です。また、その乱用によって症状が逆効果になる危険性もあります。

水分は十分にとり、十分な睡眠と食事を心がけ、健康管理に努めてください。炎天下の野外とエアコンのきいた建物内への移動は予想以上に疲労が蓄積します。また、通年暑いため夜間の睡眠が浅くなりがちです。体力の消耗に注意して下さい。

短期で旅行される際でも、余裕を持った日程を組んで、また、長期で滞在される方は定期的に休暇を取り、精神的にもリフレッシュするようにして下さい。

バイクに乗る時は、肌を露出せずジャケットを着用して下さい。バリ島は道路状態は非常に悪く、思いがけない場所での転倒が考えられます。また、交通状態でも突然の飛び出し、車、バイクの割り込みなど日常茶飯事です。車、バイクに乗る時は、十分注意をしてください。

少しでもおかしいな、と思ったら早めに診療してもらうこと。健康は自分しか守ることができません。

○治安について

バリ島は比較的治安がよいと言われていますが、旅行者目当てに特に観光地でトラブルもあります。

ただし、これらは常識的な安全意識があれば防げることばかりなので、滞在中は常に気を引き締めることが大切です。バイクでのひったくりやスリの被害に会うこともあるので、道を歩いている時、バイクに乗る時は注意しましょう。

○貴重品の保管について

貴重品（パスポート、現金、航空券など）は、各自で保管することになります。スーツケースや鍵付きの棚などに保管して、鍵は必ず自分で持っているようにしましょう。貴重品のありかを他人に教えたり、簡単に持っていけるような所には保管しないように各自注意しましょう。