

jaih-s

国際保健 学生フィールドマッチング

2013 春期 実習報告書 生活編

CONTENTS ページ数

1. ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学(実習国:ザンビア).....	2
2. ネパール・カトマンズ市近郊保健医療研修(実習国:ネパール).....	7
3. 途上国における栄養改善を主とした保健活動(実習国:ラオス).....	9
4. ベトナム保健衛生研究見学プログラム(実習国:ベトナム).....	12
5. マラリア流行地調査参加(実習国:バヌアツ).....	16

2013 年度 春期(2月~3月)

2013年春期(2月~3月)の募集では、学生の受け入れが実現した実習は6件あり、12名の学生が参加しました。実習先一覧は下記の一覧になります。

実習テーマ	国	参加者数
1. ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学	ザンビア	3
2. ネパール・カトマンズ市近郊保健医療研修	ネパール	1
3. 途上国における栄養改善を主とした保健活動	ラオス	2
4. パレスチナ難民救済機構保健サービス実習	ヨルダン	1
5. ベトナム保健衛生研究見学プログラム	ベトナム	2
6. マラリア流行地調査参加	バヌアツ	3

1 ザンビア国 HIV/エイズケアサービス管理展開プロジェクト見学(実習国:ザンビア)

1-1

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 2 月 17 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

蚊取り線香

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

破傷風、A 型肝炎、狂犬病です。B 型肝炎は学校でうっていたので行く前には接種しませんでした。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

エミレーツ航空を利用しました。他のメンバーが関西空港利用だったので、私も関西空港から国際線に乗りました。成田発よりも、費用は安かったです。ドバイで乗り換えでした。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

JICA の運転手の方が空港まで迎えに来てくださいました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

プロジェクトカーで実習中は移動していました。

実習以外の移動は、先生に紹介していただいた Mozes さんに電話してお願いしていました。携帯電話は、滞在中、先生から貸していただきました。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

一人一泊6000円でした。

シャワーはお湯がでないところも、シャワーヘッドがないところもありました。部屋の電気が切れているところもありました。

蚊が良く出る部屋には、蚊帳がついていると思います。自分のものを使いたいひとは、もって行くといいと思います。(あとで観光に行ったリビングストンのバックパッカーの宿には、自分のものを持ってきている人がけっこういました。)

朝食はついています。卵や豆のおかず、肉まきみたいなおかずをつけると+300 円くらいです。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。…はい / いいえ

- はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

ドコモ

- 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

100 円 (携帯電話のチャージ代)

- ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

- インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

マンダヒルという大きいショッピングモールのカフェで 30 分 200 円くらいで使えました。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

水は安かったですが、他のものの物価は日本と変わらないと思いました。

ロッジの近くに小さいスーパーがありました。でも、惣菜などはなかったので、大型のショッピングモールに行っていました。そこは、何でもあって便利です。日曜日は夕方早く閉まっていたと思います(飲食店以外)。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

外食すれば 1000 円くらい。3 人でスーパーで惣菜や果物、お菓子を買ったときは、一人 400 円くらいでした。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

・3 人で部屋に集まってテレビを見たり、その日の振り返りをしたり、おしゃべりをしていました。

・実習後に、ピクテリアフォールズとサファリに行きました。特に雨季は滝の見ごたえがあって人気なので、予約は早めにとった方がいいと思います。(一週間前だと遅すぎるとのことでした。)リビングストンのジョリーボーイズというバックパッカーの宿は一泊 10 ドルで、雰囲気もよく、きれいで、安全でおすすめです。

1-2

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 3 月 17 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品	先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。
	折り畳み傘、USDル 蚊取り線香や蚊帳があればよかった
予防接種	実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。
	接種済みのものもあり、特に受けなかった
交通	日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。
	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)</u> 22 万円程度 エミレーツ航空 関西国際空港からドバイ経由でルサカまで ● <u>空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。</u> プロジェクトスタッフの運転でロッジまで ● <u>実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。</u> プロジェクトカーと徒歩で移動、食事でタクシー利用(往復 800 円程度)
宿泊	(平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)
	一泊 60 \$ (途中から一部屋 60 \$ に二人で宿泊) エアコンなし、ホットシャワーはある部屋とない部屋、朝食付き(パンのみ無料)
通信手段	
	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>携帯電話は持っていましたか。・・・いいえ</u> ● <u>はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。</u> ● <u>現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。</u> ● <u>ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい</u> ● <u>インターネット環境はいかがでしたか。</u> (宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。) <p>宿近くは接続できなかったが、食事の際利用するデパートのネットカフェで利用可能</p>
日用品の買い物	宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。
	スーパーはいくつかあり 値段は日本より少し安いものもあるが、ほぼ変わらない
食事	一回の食事の平均的な値段等を教えてください。
	昼は先生に出していただいた。夜は 300~500 円ぐらい
その他	自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

スーパーやデパートに買い物にいたり、プロジェクト参加者と話したりしていた。
プロジェクト終了後は、バックパッカー用の宿に変え、観光に行った。

1-3

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 3 月 16 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

虫よけスプレーや、体に塗るクリーム状のもを持って行ってよかったです。

あとは物価がほぼ日本並みに高いのでシャンプーやボディソープのような風呂用品を持っていくといいと思います。それなりに高いホテルに泊まったのですがコインランドリーはないので自分で洗濯する前提で洗剤も持って行っておいたほうがいいと思います。

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

A 型肝炎(2 回接種) 必要期間:3 週間

破傷風(2 回接種) 必要期間:3 週間

をしていきました。2 回接種しておくとも 5 年くらい免疫が持つので 5 年以内に何度も海外渡航する予定がある方にはおすす
めです。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経路地の明記、航空会社、航空券はサー
チャージ等の内訳もできればお願いします)

エミレーツ航空でドバイ経由の関西空港ールサカ便を利用しました。

関西国際空港ードバイ国際空港

ドバイ国際空港ールサカ国際空港

航空券にかかったお金は全部で 17 万ほどでした。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

ルサカ空港から先生との待ち合わせ場所は事務所のドライバーさんにより移動させてもらいました。

タクシー代として米ドルで 30 ドルほど払いました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

実習期間中は先生に紹介していただいたタクシードライバーのモーゼスが私たちの移動を担当してくれていました。

ご飯を食べに行くのに近くのショッピングモールに行っていましたがそこまで往復で米ドルで 8 ドルくらいでした。

診療所までは SHIMA project の専属ドライバーとプロジェクトの車で移動していました。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

私たちの泊まったホテルは 1泊 50-60ドルで朝食は食パンと飲み物(紅茶とジュースがありました)が料金に含まれていてソーセージやゆで卵などを頼むと追加料金を取られました。

シャワーは 3 人の部屋のうち使える状態だったのが一人の部屋だけだったのでそのシャワーを皆で使っていました。

夜中は蚊がいっぱいいたのでベッドに設置してあった蚊帳を使って寝てました。蚊取り線香もたいてました。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・はい / いいえ

携帯電話は持っていましたけどドコモの海外パケ放題のサービスが圏外だったので使えませんでした。

プロジェクトの先生に貸していただいたケイタイを使っていました。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。

ドコモ

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

いいえ

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿の近くにネットカフェがありました。30 分米ドルで 2ドル前後だったと思います。

私たちは近くのモールにあったネットカフェを 1 度使いましたが料金はそんなに高くなかったです。

設置してあるパソコンでは日本語利用は不可能でしたがアイパッドなどを利用して無線 wi-fi でネットが利用可能だったのでアイパッドを持っていくと日本語での利用ができる模様です。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

近くにスーパーはありました。日用品、食品の値段は日本とあまり変わりませんでした。物価は高いので覚悟していきましょう。

水は500ml で米ドルで 1ドルしないくらいで比較的安かったと思います。

ジュースなどの清涼飲料水は米ドルで 2-3ドル程度したと思います。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

朝はホテル、昼はプロジェクトの先生方に連れて行っていただいていたので実質夕飯だけ自費だったわけですが、結構節約して1食米ドルで 7、8ドルくらい使ってたと思います。

ピザとかクッキーを食べてました。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

お土産、食品等、物価は軒並み高めです。お金は日本で遊ぶ時と同じくらい持って行くといいと思います。私は多めに持っていたのですが全額使い切ってしまいました。

お土産屋ではペンや服などで物々交換ができそうでした。なにか交換に使えるような小物を持っていくと楽しいかもしれません。

観光は、私たちはビクトリア滝を見に行きましたが飛行機は200ドルくらいかかりました1時間弱の飛行時間だったと思います。帰りはバスで帰ったのですがリビングストーンルサカ間は7時間程度、米ドルで16ドルくらいでした。バスは安かったです。でもバスの中が熱くて私は気分悪くなりそうなのに周りのザンビア人の方々は平然としていて少しきつかったです。現地の先生方は水道水でコーヒーをいれたり歯磨きをしたりされるそうで、水道は比較的大丈夫と言っておられました。ザンビア人の方々の主食はトウモロコシで、トウモロコシを乾燥させて挽いて粉にしたものを炊いて蒸しパン状にしたもの、シマがむこうの主食だそうです。日本の白米のような味がしておいしかったのでおかずと一緒に食べられてみるといいと思います。

2. ネパール・カトマンズ市近郊保健医療研修(実習国:ネパール)

2-1

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 4 月 12 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

白衣、カメラ

下痢対策に薬は必須。また、補水用にポカリの粉があればよい。ネパールでは経口補水液(ORS)がどこでも手に入るが、あまりおいしくなかったため、あまりお勧めしない。

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

A型肝炎(2回)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

キャセイパシフィック航空(香港経由)で約12万(燃油サーチャージ込)だった。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

空港には泊まったペンションのオーナーが車で迎えに来てくれた。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

パント先生が病院まで朝は送ってくれた。帰りは自分でミニバスに乗って帰った。

タクシーに乗ったらぼったくられると聞いていたので、移動はすべてミニバスか徒歩だった。ミニバスは一回15Rs(=15円)で乗れるのでかなり安い。たまにバンダという若者が訳のわからないストライキを起こして交通を止めてしまうので、そのときはミニバスが使えず徒歩で通った。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

杉野先生の紹介で Pension Suzata という日本人オーナーが経営するペンションに泊まった。一泊 US\$ 25で朝食付き。エアコンはないが扇風機、ヒーターはあったが、気温がちょうどよかったのでまったく使わなかった。ペンションの一階では Wifi が使えたのでインターネットは問題なし。日本語が通じるので、なにかあればすぐに対応してくれる。

私は渡航中に下痢を起こしたが、朝食をおかゆなどお腹にやさしいものに変えてくれたりして、柔軟に対応してくれてとてもありがたかった。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・はい / いいえ

日本の携帯は持って行ったが、杉野先生が現地の携帯を貸してくれたので、ほとんど使わなかった。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

ドコモ

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい / いいえ

いいえ。iPad を持って行った。

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

宿にあったのでほとんど不便しなかった。

病院にも職員用の Wifi があり、使わせてくれた。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

スーパーは近くにあったが、一回も行かなかった。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

店によるが、安い店は(下痢が)怖かったので、高めの店を選んだ。約700~1000円。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

オペのない日は早めに終わったので、病院のドクターが近くの観光地やご飯に連れて行ってくれた。
土曜日は杉野先生に紹介していただいた Shyam さんという心優しいネパール人がバイクで案内してくれた。
夜はネットをしたり、オーナーとしゃべってネパールのことをたくさん知った。

3. 途上国における栄養改善を主とした保健活動(実習国:ラオス)

3-1

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 4月 5日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

スリッパ、虫よけ、目覚まし時計

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

狂犬病(2回)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

・成田→ホーチミン→バンコク(ベトナム航空):運賃 25100 円、合計 51640 円

・シャトルバスで空港移動:無料

・バンコク→ナコンパノム(Air Asia):合計 9763 円(1 Guest 1837.38 THB、Airport Tax 150.00 THB、Value Added Tax 139.12 THB、2 x Check-In Baggage - up to 20kg 616.82 THB、1 x Processing Fee 160.00 THB、Value Added Tax 54.38 THB、Total Amount 2957.70 THB、Total VAT 193.50 THB、Total Paid 2957.70 THB)

※料金は往復分です。エアアジアは預け荷物が 7 kgを超えると別料金がかかります。

※バンコクまで直行便もありますが、高いので私はベトナム経由で行きました。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

・ナコンパノム空港まで現地日本人職員の方が迎えに来てくださいました。往復で 1500 円事前にお支払いしました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

・自転車または車を使用し、移動に費用はかかりませんでした。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

- ・事務所に宿泊させていただき、1泊 300 円を事前にお支払いしました。
- ・エアコンあり、ホットシャワーあり、朝食は前日に購入するなどして自分で調達

通信手段

- 携帯電話は持っていききましたか。・・・はい
- はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。
au
- 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。
- ご自分の PC は持って行きましたか。・・・いいえ
必須ではないが持っていくと報告書などを効率よく書けると思います。
- インターネット環境はいかがでしたか。
(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)
事務所の PC を借りてメールチェックをさせていただきました。日本語利用可の PC もありました。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

事務所の向かいで飲み物が買える店があります。2 日目に市場に連れて行っていただけたので必要なものがあればそこで購入は可能と思われます。スーパーはありませんでした。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

10,000kip~25,000kip 程度。10,000kip=約 100 円

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

自転車でメコン川の方まで行き、屋台を見たり散策したりした後に夕食を買って帰って事務所で食べていました。また、空いた時間は貸していただいた資料などを読んでいました。長期滞在であれば自分の PC を持っていった方がいいかもしれせん。事務所での宿泊なので安心感がありました。

3-2

国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 3 月 25 日

日本国際保健医療学会 学生部会/マッチング事務局

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

虫除けスプレー

ラオスではデング熱など蚊が媒介する感染症があるみたいなので、虫除けスプレーは必須です。
蚊取り線香もあればいいと思います。

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

狂犬病(2/8,3/8)

破傷風 (2/8,3/8)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

羽田空港～スワンナプーム国際空港～ドンムアン空港～ナコンパノム空港

羽田空港～スワンナプーム国際空港…JAL

スワンナプーム国際空港～ドンムアン空港…タクシー

ドンムアン空港～ナコンパノム空港…エアアジア

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

先生が空港まで迎えに来てくれたのでお金はかかっていません。

ただし、送迎代として事前に往復分の1500円払っています。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

基本的には自転車で移動していたのでお金はかかっていません。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

1泊の値段…300円(受け入れ施設内に宿泊のため)

エアコン有

ホットシャワー有

朝食無

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。…はい / いいえ

はい

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

au

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分のPCは持って行きましたか。…はい / いいえ

はい

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

ISAPH事務局に宿泊していたのでインターネット環境は日本と変わりませんでした。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

スーパーやコンビニエンスストアはありません。

宿泊していた施設の目の前に小さな商店があったのでそこで飲み物などは調達可能でした。

物価は日本の約3分の1です。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

200円あれば普通におなかを満たすことのできる食事ができました。

夕食で一番お金がかかった時でも 500 円くらいでした。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

4日目の夜にはラオス人スタッフの友達の結婚式に招待されたので行きました。かなり盛り上がっていて、ラオス人の文化の一端を垣間見ることができたのでとても貴重な体験をすることができたと思います。ラオス式マッサージにも行ってリラックスできました。1時間500Kip(約500円)だったのでかなりリーズナブルでした。

また、青年海外協力隊の方とご飯を食べる機会があり、現地の活動の様子などの話を聞くことができました。

4. ベトナム保健衛生研究見学プログラム(実習国:ベトナム)

4-1

**国際保健 学生フィールドマッチング
実習報告書～生活編～**

記入日 2013 年 3月 27日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

- ・蚊には結構刺されるが、刺されると結構かゆいので、虫よけとかゆみ止めはがあると良い。
- ・カメラを紛失してしまった際、物損もカバーしてくれる保険は良いと感じた。
- ・ハノイ大学の学生が名刺を渡してくれるので、facebook で友達になれるとはいえ、こちらからも渡せるようにしておくが無難である。

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

A 型肝炎(3 回接種が必要だが、マッチングの結果を待ってからでは 2 回までしか受けられない。)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

- 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサー

チャージ等の内訳もできればお願いします)

行き: ベトナム航空 VN347 2013/03/17 10:35 中部国際空港発→2013/03/17 14:30 ノイバイ国際空港着 エコノミー 5時間55分 経由無し

帰り: ベトナム航空 VN346 2013/03/24 00:05 ノイバイ国際空港発→2013/03/25 06:30 中部国際空港着 エコノミー 4時間25分 経由無し

計 106,650円

日程的にこの便しか使えなかったため、高くなってしまいましたが、長崎組は格安航空券+上海経由で5万程度だったと聞いています。安く済ませたいのであれば、そちらも検討してみてもいいかもしれません。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

タクシーで空港→待ち合わせのホテル。約2000円。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

徒歩かタクシー(乗合のため一人約50円)。乗合にしなればもちろん距離によりますが、200円くらい。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

ホテル: ALISA ホテル。

・平均の一泊あたりの値段: 約1600円。シングルならば約2500円。

・カウンターのおじさんが日本語を喋れたので安心でした。安そうなホテルが路地裏に密集していましたが、個人行動する機会があるのであれば、初心者は控えた方が安心かと…。

・朝食無し。ベトナム人は朝食も外食しているので、体験できるため個人的には無くて良かった。

・エアコン完備。ホットシャワー有。歯ブラシ・歯磨き粉(ちょっと変な味…)・スリッパ有。タオル・バスタオル・シーツは毎日換えてくれる。ドライヤー有。シャンプー・リンス・浴衣無し。

通信手段

● 携帯電話は持っていききましたか。…はい / いいえ

はい。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

au スマートホン。カフェやホテルでwifiが無料で使えて、特に不便に感じなかった。しかし、SIMフリーのピッチを持っていると、海外どこでも電話を使えるため、安心と感じた。海外へ何回か行く予定の方は持っていてもいいかもしれない。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分のPCは持って行ききましたか。…はい / いいえ

いいえ。

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

カフェやホテルでwifiが無料で使えて、特に不便に感じなかった。しかし、カフェではwifiが使えないことがあった。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ホテル近くに利用しやすいスーパーがあり、水やお菓子、シャンプー・リンスなど仕入れることができた。物価は日本より安かった。500mlの水は一本20円くらいだったかと。お土産も空港だと高いのでスーパーで買うと良い。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。
一回の食事の平均的な値段: 1000 円。
その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。
<p>・お腹を壊したという話はそれほど聞きませんでしたが、吐き気を感じたり、下痢になった方もおられます。どこに爆弾があるのか分かりませんが、屋台のジュースなどは賭けかも知れません。</p> <p>・料理が生臭くてダメというときは、気分転換に、観光雑誌に載っているような、きれいなレストランに行ってみると良いかもしれません。</p> <p>・ハロン湾はすごくきれいなのでお勧めです。ただし、ハノイから3時間かけて行くのに、天気が悪いと出航されず、クルーザーの中での食事のみになってしまうこともあるようで、前の年はそうだったようです。天気が変わりやすいので賭けかも知れません。それでもなるべく天気が良いという日に行くのが良いかと。</p>

4-2

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 4 月 10 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。						
<p>消毒薬(手ピカジェル)。病院見学があったので役立った。</p> <p>虫よけスプレー。ムヒ。</p> <p>日本の食べ物(おやつ)。</p>						
予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。						
<p>受けなかった。</p> <p>A 型肝炎ウイルス、日本脳炎ワクチンの接種を勧められた。</p> <p>A 型肝炎ウイルスを接種しようとしたが日程が間に合わず(3 回接種が必要+ワクチン取り寄せ)接種できなかった。早めに対応するのがよいと思われる。</p>						
交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。						
<p>● <u>日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)</u></p> <p>成田-ノイバイ空港 直通便 日本航空 60,600 円</p> <p>* 約 1 カ月半前にチケット予約をしました。</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>【航空券料金】</td> <td style="text-align: right;">40,000 円</td> </tr> <tr> <td>【現地税(日本事前徴収分)】</td> <td style="text-align: right;">1,460 円</td> </tr> <tr> <td>【航空保険料】</td> <td style="text-align: right;">600 円</td> </tr> </table>	【航空券料金】	40,000 円	【現地税(日本事前徴収分)】	1,460 円	【航空保険料】	600 円
【航空券料金】	40,000 円					
【現地税(日本事前徴収分)】	1,460 円					
【航空保険料】	600 円					

【燃油サーチャージ】	16,000 円
【国内空港使用料】	2,540 円
【総計】	60,600 円

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

空港に先生が迎えにきてくださいました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

徒歩(歩きやすい靴必須です)とタクシー(50~200 円)が主な移動手段でした。タクシーはこれをさらに人数で割り勘していたのでとても安くすみしました。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

Alisa Hotel

シングル(一泊) 25USD/1人=500,000VND ≒ 2500 円

ツイン(一泊) 15USD/1人=300,000VND ≒ 1500 円

エアコン、簡易冷蔵庫あり。ホットシャワー、バスタブあり。清潔でとても快適でした。

Wi-fi 無料。

朝食なし(朝みんなと一緒に食べに出かけていました。)

通信手段

● 携帯電話は持っていききましたか。・・・はい

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

Softbank

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・いいえ

● インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

ホテルは wifi が無料通じたのでメール、line などと日本との連絡に不便はなかった。

街中にあるカフェの多くに wifi があり、店員に pass を聞けば無料で利用することが可能。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

ホテルから徒歩 5 分の所に大型ショッピングビルがあり、その中に大きなスーパーがあった。

食品(飲料水、パン、お菓子等あり。魚や肉は加工されたものしか置いていなかった)、日用品(シャンプーリンスなどほぼなんでもあり)はそろそろ。ただし 21 時には閉店し、24 時間営業のコンビニはないので計画的に利用するとよい。

物価は日本と比べてはるかに安い。

500mL 水 20-30 円程度。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

朝ご飯 150 円程度。

昼～夜ご飯 300～500 円程度。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

ベトナムにはカフェがたくさんあり、朝すこし時間が余ったときはみんなで朝カフェをしておしゃべりしていました。
最終日はハノイ観光を、解散後はハロン湾まで足をのびして世界遺産をみてきました。

5. マラリア流行地調査参加(実習国:バヌアツ)

5-1

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 3 月 28 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

日本からのお土産(和菓子、駄菓子、筆ペン、和風の便箋)多めに用意しておいた方が良いでしょう。バヌアツにはチップ文化がないので親切にしてくれた方に駄菓子とかあげると良いかと。

サンダル(クロックスは滑りやすいので、足元がしっかりしたサンダルが一番便利かと。)

日焼け止め(本当に日差しが強いので)

虫よけ用品(長袖、長ズボン必須です。暑いですけど・・・。)

ノート型パソコンもしくは i-phon(ネットが出来ると何かと便利です。)

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

B 型肝炎は大学でポリクリが始まる前に受けてました。

破傷風は抗体価がまだ大丈夫だったので受けませんでした。

A 型肝炎は受けておけば良かったかと思えます。

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

航空券の費用:

羽田→シンガポールチャンギ国際空港(シンガポール航空)

シンガポールチャンギ国際空港→ブリスベン国際空港(シンガポール航空)

ブリスベン国際空港→ポートビラ国際空港(バージンオーストラリア)

航空券代 ¥104,600

海外諸税(燃油代込み)¥55,170

空港施設使用料 ¥2,000

取り扱い手数料(skygate) ¥5,250

計 ¥167,020

ちなみに行き方的には、ニュージーランド経由もあります。

ポートビラ国際空港→ノルスプ(マラクラ島)(エアバヌアツ)

往復で 27880VT(日本円で約¥32,800)現地のエアバヌアツオフィスでとりました。他に空港で空港税が 200VT かかります。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

ポートビラ国際空港から MOH まではタクシーで 2000VT(約 2200 円位)

ノルスプでは、空港に Mr.Kalrong が迎えに来て下さいました。病院までは乗合いバスで一人 100VT

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

ポートビラ市内は徒歩

ノルスプでは、バス(100VT)もしくは乗合いタクシー(というかトラック)一回一律 500VT

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

ポートビラ:city lodge 日本国内のネット予約だと、ツインで約 5000 円程。現地で予約したらツインで 4800VT

エアコンはなし。大きな扇風機あり。ホットシャワーは日によっては出ました。

朝食はなし。Wi-Fi がフロント近くの部屋だと使えます。フロントから遠い部屋だと、フロントまで行かないと使えません。

ノルスプ:NABELCHEL BUNGALOA Mr.Kalrong が予約しておいて下さいました。1泊2食付きで 3300VT でした。エアコンはなし。ホットシャワーもなし。Wi-Fi も使えませんでした。携帯電話の電波は来ていました。

通信手段

● 携帯電話は持っていましたか。・・・はい

持って行ったのですが、バヌアツは完全に圏外でした・・・。バヌアツ国内の使用料金まで確認して行ったのに・・・。

● はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

Softbank 海外でも安定の圏外・・・。

● 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。

● ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい

ノート型 PC を持って行きました。私達の場合、日本人の先生が現地にいらっしゃらない実習でしたので必須でした。

● **インターネット環境はいかがでしたか。**

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

City lodge は Wi-Fi が使えます。近くのカフェにも無料で Wi-Fi 使えるカフェがたくさんありました。
マラクラ島は完全に使えません。Wi-Fi 持って行っても遅いみたいです。(現地の JICA 隊員の方談。)

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

City lodge は目の前に大きいスーパーがあるので大概の物はそこで揃います。ポートビラ市内なら、買い物に困る事はありません。

ただ、日本より安い物は水と衣類位で、他は日本と同じもしくは1割程高いです。

ノルスプは商店が宿から車で10分弱行った所にしかないの、忘れ物はポートビラで買い揃えて行く必要があります。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えて下さい。

ポートビラ市内は食事する場所には困りませんが、レストランに入ると値段は高めです。

ファーストフード店や現地の方々が行くような定食屋で平均500円～600円

レストランに入ると平均 1500～2000 円でも量は多めなのでお腹はいっぱいになります。

スーパーでは一個 300 円～400 円位のサンドイッチやチキン&チップスが売っているので、安くすませたければ、それを買って帰ってホテルで食べるか、コンドミニアムみたいなキッチンがついている部屋を借りて、市場やスーパーで買って来た物で自炊するのが良いと思います。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

海を見に行ったり、市内観光をしたり、カルチャーセンターに行ったり、市場を見に行ったりしました。バナアツは基本的に見所がたくさんあり、飽きません。特にオススメはポートビラ市内からバスで 30 分ほどの所にある Mele の滝です。

実習に支障が出ない範囲で是非色々見て回ってみてください！！

後、カバは一回飲んでみると良いと思います。日本じゃ絶対に味わえない味なので・・・。

5-2

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 2 月 22 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

蚊取り線香

虫よけジェル(スプレーでも可)

長袖長ズボン

ビーチサンダル

絆創膏

抗菌薬

日焼け止め

帽子

懐中電灯

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

A 型肝炎

破傷風

狂犬病(バヌアツでは狂犬病は蔓延していないそうなので必要ありませんでした)

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

成田→オークランド(ニュージーランド航空)

オークランド→ポートビラ(Air vanuatu)

航空運賃: 155000

サーチャージ: 52000

空港税: 6020

等々あわせて 22 万円でした。

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

先生との待ち合わせ場所は Aneityum 島だったので、まず Port Vila→Tanna→Mystery island→Aneytium と移動しなければなりませんでした。

Port Vila→Tanna→Mystery island; 国内線の飛行機 35000 円

Mystery island→Aneytium; 無料

また、Port Vila で空港から宿泊所まで移動するのに、タクシーで片道 1800 円ほどかかりました。

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

Aneityum の実習中は、お金を使いませんでした。移動は歩きとボートです。

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

Port Vila では一部屋約 6000 円でしたが、大阪市立大学の学生さんと宿泊した時は3人で割った値段でした。+1500 円でエアコンのある部屋にも泊まれますが、蒸し暑くないので、なくても気になりませんでした。ホットシャワーはありました。食事はついていません。

Aneityum では、3食と宿泊代あわせて一日 1500 円でした。お湯の出ないシャワーが外にあります。エアコンはついていません。

通信手段

- 携帯電話は持っていきましたか。・・・はい
- はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えてください。

Docomo

- 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。
- ご自分の PC は持って行きましたか。・・・はい
- インターネット環境はいかがでしたか。

(宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)

Port Vila では宿泊した kaiviti motel で有線のコードを使うとネットにつながることが出来ました。

Aneityum では、ネットも携帯の電波も届きません。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

Port Vila では、宿泊した kaiviti motel の徒歩 3 分のところに大きなスーパーがあり、何でも揃いました。物価は日本と同じかそれ以上でした。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

Port Vila では、自分たちでお金を出し合ってスーパーで材料を買い、自炊していたので、500円程度だったと思います。

Aneityum では、3食と宿泊代あわせて一日 1500 円でした。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

Port Vila では、調査のデータを集計し、最終日に保健省で行うミーティングのための準備をしました。それ以外では食事を作ったり、買い出しに行ったり、町を散策したりしました。町は治安が良く、一人でも歩けるほどでした。

Aneityum では、日が昇っているうちに洗濯とシャワーを浴びるようにしていました。夕方には海辺で夕日を眺めたり、その日の出来事の記録を書いたりしていました。現地の人々が湖へ連れて行ってくれ、そこで泳いだのはとても楽しかったです。

5-3

国際保健 学生フィールドマッチング 実習報告書～生活編～

記入日 2013 年 3 月 26 日

『実習報告書～生活編～』は、次回以降同じ実習に参加される学生のために、少しでも有用な情報を提供できるようにお願いしているものです。可能な限りで構いませんので、皆様のご協力をお願いいたします。

事前準備:必需品 先生からご指定を受けたもの以外でも、「これはよかった」というものがあれば、ご記入ください。

虫除けのウエットシートタイプ

洗濯物を干すロープ、洗濯バサミ

カードが使えるところが限られるので、現金(日本円でもよいが、米ドルの方が安心かも)

予防接種 実際に受けられた予防接種、その日程なども差し支えない範囲でご記入願います。

破傷風

交通 日本からの行き方、現地での交通手段について教えてください。

● 日本から現地空港までの行き方、また航空券の費用を教えてください。(経由地の明記、航空会社、航空券はサーチャージ等の内訳もできればお願いします)

3/8 SQ635 6:35 羽田空港発

12:55 チャンギ空港着

SQ235 21:15 チャンギ空港発

3/9 7:15 プリスベン空港着

VA181 10:30 プリスベン空港発

14:15 バウアフィールド空港着

3/16 VA180 15:10 バウアフィールド空港発

17:10 プリスベン空港着

SQ246 23:45 プリスベン空港発

3/17 5:45 チャンギ空港着

SQ634 15:35 チャンギ空港発

23:05 羽田空港着

航空券代金:104600 円+海外諸税(燃油込):55170 円+空港施設使用料:2000 円+取扱手数料:5250 円=167020 円

● 空港から先生との待ち合わせ場所までの交通手段と、かかった費用を教えてください。

空港からホテルまでタクシーで移動(首都ポートビラ):2人で2000円程度

国内線の航空券の料金:往復28000円程度

タクシー、バス代(マラクラ島):一往復100円程度

● 実習期間中の主な移動手段と、平均的な値段を教えてください。

首都ではホテルが中心市街地にあったので徒歩で移動が基本。バスだと一律150円程度。

マラクラ島ではタクシー、バスを利用して、共に1往復100円～150円程度

宿泊 (平均の一泊あたりの値段、エアコン、ホットシャワーの有無、朝食付きかどうか、なども。)

宿代は一泊約2500円程度。
 エアコンは無く、ファンのみ。
 シャワーは首都のホテルは時間が経てばお湯が出たが、マラクラ島は水のみ。
 首都のホテルは朝食が付いていなかったが、マラクラ島のホテルは朝食付き。
 冷蔵庫は共になし。
 首都、マラクラ島ともにバスタオル、タオルのサービスは有り。
 トイレはともに洋式水洗トイレ。
 ドライヤーは共になし。
 ランドリーサービスも共になし。
 ルームクリーニングは毎日共に有り。

通信手段

- 携帯電話は持っていましたか。・・・はい / いいえ
- はいと答えられた方は、携帯電話の会社も教えて下さい。
 au の iphone5
- 現地で携帯電話をレンタルされた方は、かかった費用(レンタル代、電話代)を教えてください。
- ご自分のPCは持って行きましたか。・・・はい / いいえ
- インターネット環境はいかがでしたか。
 (宿の近くのネットカフェの利用環境など。値段、日本語利用可否も、わかれば。)
 首都のホテルは日本同様インターネット利用が無料で出来た。しかし、回線が遅かった。
 マラクラ島ではインターネットの利用不可。

日用品の買い物 宿の近くに利用しやすいスーパーなどがあるか、物価は日本と比べてどうかなど。

首都のホテルの周りは市場や大型スーパーが多くあり、食料品からタオル、洗剤などなんでも揃えられる。何か忘れものがあったらスーパーで大抵揃えられると思う。物価は日本とほぼ同じなので、安くはない。
 飲み物に関しては、スーパーで買う方がレストランやファストフード店より断然安い。

食事 一回の食事の平均的な値段等を教えてください。

首都での食事は、ファストフード店で食べれば800～900円程度。
 レストランで食べれば2000円～2500円程度。ファストフード店な若干衛生面が気になった。
 マラクラ島では、朝、夕はホテルの大家さんが作って下さったので、だいたい1500円程度だったと思う。
 昼食は500円程度で定食があった。

その他 自由時間に何をしていたかなど、自由に記入して下さい。

自由時間は市内観光したり、カルチャーセンターに行ってバヌアツの歴史について学んだ。海辺を散歩しても気持ち良かった。

あと、乗り継ぎでオーストラリアを経由したが、トランジットで寄るだけでもオーストラリアにビザ申請しなくてはならないので注意。オーストラリアのビザは大々的にお知らせがある訳ではないので特に要注意。申請すれば即時に発行してもらえるのが救い。

この実習は本当に人生観、世界観が変わる実習でした。是非多くの方々に参加して頂きたいです。