

## 基礎情報

首都：レイキャビク  
面積：10.3万km<sup>2</sup>（北海道よりやや大きい）  
人口：38万3,726人  
(アイスランド統計局2024年1月)  
言語：アイスランド語 全体的に英語が通じる。  
宗教：人口の約8割が福音ルーテル派（国教）  
(出典：外務省各国情報)

## 時差

日本との時差は-9時間。サマータイムは実施なし。

## 通貨

■アイスランドクローナ  
■レートの目安 1アイスランドクローナ=約1.1円  
(2024年10月現在)

## クレジットカード

キャッシュレス化が非常に進んでいるので、水1本などごく少額やホットドックスタンド、一部を除く公衆トイレでも主要なクレジットカード(VISA・MASTER)が利用できる。ただしJCBカードはほとんど使えない注意。サインの代わりに4ケタのPINコード(暗証番号)が必要になる場合があるので、事前に確認を。買い物はクレジットカードで済まるされる方が多いが、万が一決済エラーになった時などに備えて、現金も用意しておく。

## 物価の目安

アイスランドの物価は北欧の中でも特に高め。観光客が必要なものについての物価の目安は、購入都市や店によって異なるが、大体日本の2倍程度。

## 【食事代金などの大体の目安】

- スーパー・マーケットでのサンドイッチとジュース(約1000クローナ~)
- ファーストフード店でドーナツとコーヒー(約850クローナ~)
- レストランでシーフードスープとビール(約2800クローナ~)
- レストランでのメイン料理(約3000クローナ~)

## チップ

例えばフランスのカフェなどのように誰もがチップを置く習慣はない。ただし、個別に何か特別なサービスをお願いしたときなどはチップを渡すとよい。

## 電圧

- 電圧 220V/50Hz  
■プラグ C型



## 水事情

基本的には水道水を飲んでも問題はない。アイスランドの水道水は超軟水のため、そのまま飲んでもおいしくて安全。

## トイレ

ショッピングモールやレストラン、カフェなどにトイレがある。滝などの観光地にも公衆トイレや有料トイレが設置されている。有料トイレは一部を除きカードで支払いができる。

## Wi-Fi事情

北欧諸国全体的にホテルやレストランなどでは公共の無線Wi-Fiが多くあり便利(一部有料の場合がある)。また、接続速度が遅い場合などがあるので「毎日確実に使いたい」など心配な場合は各自ルーターの用意を。

## 飲酒・喫煙

ビール以外のお酒は酒屋にて販売されている。公共の場所はほぼ全て禁煙。

## 日本への国際電話

「+」「81(日本の国番号)」「相手先の電話番号」

入力⇒発信

例) 日本の携帯電話 080-1234-5678 へ

+ 81 80 1234 5678

日本の国番号 携帯電話番号

「+」の表示方法:「0」を1秒以上長押しする。

「+」の表示方法:「0」を1秒以上長押しする。



## 祝祭日

## 2024年

- 1月1日 ..... 元旦  
3月28日～4月1日 ..... イースター・ホリデー(復活祭) \*  
4月25日 ..... 夏の始まりの日 \*  
5月1日 ..... レイバーデー  
5月9日 ..... キリスト昇天祭 \*  
5月20日 ..... 聖靈降臨祭月曜日 \*  
6月17日 ..... 独立記念日  
8月5日 ..... 商業の日 \*  
12月24日 ..... クリスマスイブ  
12月25日 ..... クリスマス  
12月26日 ..... ボクシングデー  
12月31日 ..... 大晦日

## 2025年

- 1月1日 ..... 元旦  
4月17日～4月21日 ..... イースター・ホリデー(復活祭)  
4月24日 ..... 夏の始まりの日  
5月1日 ..... レイバーデー  
5月29日 ..... キリスト昇天祭  
6月9日 ..... 聖靈降臨祭月曜日  
6月17日 ..... 独立記念日  
8月4日 ..... 商業の日  
12月24日 ..... クリスマスイブ  
12月25日 ..... クリスマス  
12月26日 ..... ボクシングデー  
12月31日 ..... 大晦日

\*年によって日にちが変動する。

## 主な持ち込み免税範囲



現地通貨 外貨	合計10,000ユーロ相当まで、超える場合は申告する(出国時も同様)。
たばこ	紙巻き200本または刻み250g(18歳以上)
アルコール	22%以上1Lとワイン0.75Lとビール3L、またはワイン3Lとビール6L等(20歳以上、18・19歳は22%以下のみ可)
香水	50gまたはオードトフレ0.25L。

## 「たびレジ」を活用

[www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html](http://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html)

外務省の「たびレジ」に登録すると、旅先の危険・治安など、安全に関する最新情報が日本語のメールで届けられる。家族のメールアドレスを登録すると、情報を家族にもシェアできる。

## スリ・置き引きに気をつける

スリなどの防犯を防ぐために、バッグは上着の下に隠す。パスポートケース(首下げタイプがおすすめ)を使って貴重品を守るなど対策を。

情報が予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。

禁無断転載・複写© LATERRA INTERNATIONAL INC.

## 服装のポイント

北極圏のすぐ南にあるアイスランド。その位置と国名から厳しい寒さをイメージされることが多いが、実際は西岸海洋性気候。メキシコ湾流の影響で、さわやかな夏と比較的穏やかな冬を過ごすことができる。

## 夏 6~8月

冬が終わり、短い春のあとに夏が訪れる。日照時間が長くなり、北部ではほぼ1日太陽が沈まない日も。夏とはいっても最高気温は10℃台にしかならず、穏やかで過ごしやすい。日本の春先の服装をイメージして準備。気候が変わりやすいので、ウィンドブレーカーや薄いダウンジャケットなどの上着を持っていると安心。



## 冬 10~3月

秋のあとに、長い冬が到来。日照時間も短くなり寒さは厳しくなるが、同緯度の国に比べると比較的穏やか。極寒の服装は必要ないが、日本の冬をイメージしてしっかりと防寒の準備を。寒さに備えて、帽子や手袋、マフラーなどを準備。調節の出来る服装が安心。底が凹凸のある滑りにくい靴を履いておく。



## 持っていると便利なもの

- [ウィンドブレーカー(防水)] 気候が変わりやすく、風が強い場所もあるので羽織るもの。
- [サングラス・日焼け止め] 場所によっては日射しが強い場合も。

## 持っていると便利なもの

- [マフラー・手袋・帽子] 手や耳などもしっかりと防寒。
- [使い捨てカイロ] 屋外に長くいる場合に備えて。
- [靴] 雪や氷に備えて滑りにくい靴を。

## アイスランドでの服装

良くも悪くも天気が非常に変わりやすく、海風が強い国なので、雨ガッパ代わりになるウィンドブレーカーを上着にするなど、傘を使わない雨風対策をしっかりと。オーロラが見られる国の中でも暖流の影響で一番温かく、真冬でも平均気温は-1℃程度。とはいって、夜は冷え込むのでオーロラ観賞時はカイロなどの寒さ対策が必要。靴は普通のスニーカーよりも、滝や海岸の観光時や積雪などに備えてハイキングシューズや登山靴のように靴底が滑りにくいものがおすすめ。



## ブルーラグーンに行く際の持ち物

- ブルーラグーンは原則水着着用のため、持参を。
- ロッカールームでは男女別だが、入浴は男女混浴となる。

## 月別最低・最高気温(℃)・降水量(mm)

国	都 市	データ項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アイスランド	レイキャヴィーク	月平均最高気温(℃)	1.9	2.8	3.2	5.7	9.4	11.7	13.3	13.0	10.1	6.8	3.4	2.2
		月平均最低気温(℃)	-3.0	-2.1	-2.0	0.4	3.6	6.7	8.3	7.9	5.0	2.2	-1.3	-2.8
		月平均降水量(mm)	75.6	71.8	81.8	58.3	43.8	50.0	51.8	61.8	66.5	85.6	72.5	78.7
		月平均降水日数(日)	13	13	14	12	10	11	10	12	12	15	13	14
		日の出※	11:19	10:10	8:34	6:45	4:59	3:22	3:05	4:35	6:10	7:37	9:11	10:46
		日の入り※	15:43	17:14	18:47	20:20	21:53	23:32	23:56	22:31	20:43	18:56	17:10	15:46
日本	東京	月平均最高気温(℃)	9.8	10.0	12.9	18.4	22.7	25.2	29.0	30.8	26.8	21.6	16.7	12.3
		月平均最低気温(℃)	2.1	2.4	5.1	10.5	15.1	18.9	22.5	24.2	20.7	15.0	9.5	4.6
		月平均降水量(mm)	48.6	60.2	114.5	130.3	128.0	164.9	161.5	155.1	208.5	163.1	92.5	39.6
		月平均降水日数(日)	5	6	10	10	10	12	10	8	11	9	6	4
		日の出	6:51	6:41	6:12	5:28	4:50	4:27	4:29	4:49	5:13	5:35	6:02	6:32
		日の入り	16:38	17:08	17:36	18:02	18:27	18:51	19:01	18:46	18:09	17:26	16:46	16:28

出典：気象庁、World Weather Information Service、Visit Finland、スカンジナビア政府観光局、国立天文台ほか。気温・降水量・日の出日の入り時間（原則毎月1日を採用）については、出典の統計算出方法により他の情報と数値が異なる場合がある。※は、計算による参考データ。

## 空港から市内へ

## ケプラヴィーク国際空港から

- バス（空港シャトルバス）：約45~55分（BSIバスターミナル）
- タクシー：約45~55分（レイキャビック市内まで）

※上記時間は目安。