

パラグアイ移住 完全ガイド

～ゼロから始める南米・親日国パラグアイ暮らしの教科書～

Oyaji & Co.

無料配布版 | 2026年版 (ファクトチェック済み)

免責事項（必ずお読みください）

本書は、著者の在住経験と **2026年初頭時点** の公開情報に基づき、複数の国内外ソースで事実確認を行ったうえで作成しています。

それでも、ビザ・在留資格・税制・各種費用・手続きは予告なく変更されます。特にパラグアイは **2022年に移民法（Ley de Migraciones N° 6984/2022）が大改正** され、さらに **2026年1月1日からは永住権に関する新規則** が施行されるなど、運用が変わり続けています。

実際に手続きを行う際は、**必ず以下の公式最新情報を確認してください。**

- 在パラグアイ日本国大使館
- パラグアイ移民局（DGM：Dirección General de Migraciones）
- パラグアイ外務省（settlement／定住査証の窓口）
- 日本の外務省 海外安全情報

金額の表記は執筆時点の **目安** であり、為替・改定で変動します。重要な判断の前には、行政書士・現地代行業者・移民弁護士など専門家への相談をおすすめします。本書の利用により生じたいかなる損害についても、著者および発行者は責任を負いません。

はじめに ～なぜ今、パラグアイなのか～

「南米に移住する」と言うと、多くの方がまずブラジルやアルゼンチンを思い浮かべます。パラグアイの名前が挙がることは、まずありません。

しかし、知る人ぞ知るこの内陸国は、

- **物価が日本の3分の1～半額程度**
- **世界有数の「永住権の取りやすい国」** のひとつ
- **日系移民の歴史が長く、極めて親日的**
- **治安・気候・食（とにかく牛肉が安い）のバランスが良い**

という、移住先として非常に現実的な選択肢です。私自身、首都アスンシオンで実際に暮らしながら、この国の「ちょうどよさ」を日々実感しています。

本書は、「**パラグアイ移住を、思いつきではなく“計画”に変える**」ための実務ガイドです。ビザの取り方、渡航前の準備、現地到着後の手続き、住まい、生活費、仕事、医療まで、移住の全工程を順

を追って解説します。

理想論や旅行気分の話は書きません。書類1枚で半日潰れること、思ったより現金が要ること、スペイン語が話せないと詰む場面があること——そういう「現実」も含めて、先に知っておいてもらうための本です。

目次

- 第1章 パラグアイという国を正しく知る
 - 第2章 移住の全体像とロードマップ
 - 第3章 在留資格（ビザ）取得の実務
 - 第4章 渡航前の準備（日本でやること）
 - 第5章 現地到着後の手続き
 - 第6章 住まいを探す
 - 第7章 生活費とお金のリアル
 - 第8章 仕事・収入・税金
 - 第9章 医療・保険・家族帯同
 - 第10章 言語・文化・暮らしの作法
 - 付録A 書類チェックリスト
 - 付録B 費用シミュレーション（単身モデル）
 - 付録C 用語集と公式リンク
-

第1章 パラグアイという国を正しく知る

基礎データ

パラグアイは南米大陸の中央に位置する内陸国です。ブラジル、アルゼンチン、ボリビアと国境を接します。首都はアスンシオン。公用語は **スペイン語** と先住民の言語 **グアラニー語** の2つで、日常会話には両方が混ざります。

通貨は **グアラニー（PYG, Guaraní）**。気候は亜熱帯で、夏（12～2月）は40°C近くまで上がる日もあり、冬（6～8月）は冷え込む日もある、というメリハリのある気候です。

「親日国」は本当か

本当です。パラグアイには戦前・戦後を通じて日本からの移住者が入植し、農業を中心にこの国の発展に貢献してきた歴史があります。その信頼の蓄積が、今も「日本人＝勤勉で誠実」という良い印象につながっています。日本語が通じる日系コミュニティの存在も、移住者にとって心強い点です。

治安の現実

「南米」と聞くと身構える人が多いですが、パラグアイは南米の中では比較的穏やかな部類です。とはいえ日本と同じ感覚は禁物です。

- スリ・ひったくり・車上荒らしは普通にある
- 夜間の独り歩き、人気のない場所は避ける
- スマホを歩きながら見ない、高価な装飾品を見せない
- 住まいは「ガード（警備）付き」「治安の良いエリア」を最優先で選ぶ

詳しくは第6章で触れますが、**住む場所の選択が安全の8割を決める** と思ってください。

第2章 移住の全体像とロードマップ

大前提：2022年の移民法改正

ここが最重要ポイントです。**かつてのパラグアイは「いきなり永住権」が取れる国**として有名でしたが、**2022年10月18日施行の新移民法で制度が変わりました。**

現在の基本ルートは、

1. **一時居住権（Residencia Temporaria）を取得**（有効期間2年）
2. 一定期間パラグアイに居住・実態を作る
3. **一時居住権の21～24ヶ月目の3ヶ月間**に永住権（Residencia Permanente）への切り替えを申請
4. 永住権は **10年有効・更新制**

という二段構えになりました。「数日で永住権」という古い情報は、もう通用しません。

2026年の新ルール「連続365日ルール」

さらに重要なのが、**2026年1月1日施行の新規則**です。これは、一時居住権の取得後に**連続365日（約12ヶ月）以上パラグアイを不在にすると、永住権に切り替えられず、一時居住権の延長（2年）になってしまう**というものです。移民局は出入国記録（movimiento migratorio）であなたの在・不在を確認します。

⚠ 起算点については「最後にパラグアイを出国した日」とするソースと「一時居住カードの発行日」とするソースがあり、見解が分かれています。連続/通算の解釈や運用も今後変わり得ます。**申請前に必ず移民局・専門家で最新の取り扱いを確認してください。**

つまり「ビザだけ取って日本に帰り、ほとんど現地にいない」という従来型の“ペーパー移住”は通りません。**本気で住む人向けの制度**に変わったと理解してください。

投資家ルート（早く永住したい人向け）

時間を買いたい人向けに、**約7万ドル（USD 70,000）規模の投資+事業計画の提出**によって、より早く永住資格に到達できるルートも存在します。資金に余裕があり、現地で事業をする意思がある人は選択肢になります（会社設立・登録などで別途費用がかかります）。

ざっくりタイムライン（標準ルート）

段階	期間の目安
日本で書類収集・翻訳・認証	1～3ヶ月
現地で申請手続き（滞在ベース）	2～5日
審査・許可が下りるまで	2～4ヶ月
一時居住権で実態を作る	約2年（連続365日ルールに注意）
永住権へ切り替え（21～24ヶ月目に申請）	申請後 数ヶ月

※すべて目安です。書類の不備や時期によって前後します。

第3章 在留資格（ビザ）取得の実務

Step 0：方針を決める

まず「標準ルート（一時居住→永住）」か「投資家ルート」かを決めます。多くの個人移住者は**標準ルート**です。本章は標準ルートを中心に解説します。

Step 1 : settlement visa（定住査証）

2023年7月以降、定住目的の渡航者は、**アスンシオンの外務省で settlement（定住）用の査証を申請**する流れが基本になっています。査証手数料は **USD 160 程度** が目安です。

Step 2 : 一時居住権（Residencia Temporalia）の申請

移民局（DGM）に対して一時居住権を申請します。公式の申請手数料は **USD 350 程度** が目安で、これに加えてグアラニー建ての各種手数料（申請料・証明書発行料など）がかかります。自分で手続きする「DIY」なら総額は比較的安く抑えられますが、書類要件と窓口対応が頻繁に変わるため、多くの人は現地代行業者を使います。

主な必要書類

国・時期によって増減しますが、標準的にはおおむね以下が求められます。

- パスポート（顔写真ページ+入国スタンプのあるページ）
- 出生証明（日本では **戸籍** が原本にあたる）
- 婚姻証明（既婚者・家族帯同の場合）
- **日本の無犯罪証明書**（警察庁発行、14歳以上）
- **インターポール（国際刑事警察機構）発行の無犯罪証明**
- **パラグアイ国内の無犯罪証明**
- 健康診断結果
- 居住証明（certificado de vida y residencia など）
- **経済的solvency（支払能力）の証明**：新制度では **固定の供託金（旧来の“5,000ドル”）は必須ではなく、最低所得基準もありません**。雇用契約・年金・RUC（納税者登録）・専門資格・支援宣誓などで「自活できること」を示します。※ただし実務上、銀行の **残高証明（約5,000ドルが目安として案内される）** を求められるケースも残っているため、事前確認を。
- 法順守の誓約書

⚠ 超重要：日本で取得する書類（戸籍・無犯罪証明など）は、**スペイン語への公的翻訳 と アポスティルーユ／公証認証** が必要です。原本と認証済みコピーをセットで用意します。ここを甘く見ると、現地で「やり直し」になり、時間も旅費も無駄になります。

Step 3：現地での申請（2～5日）

書類が揃っていれば、現地での提出作業自体は数日で終わります。だからこそ「**日本での準備が9割**」です。

Step 4：許可～永住への切り替え

一時居住権が下りたら、**実際にパラグアイで暮らして実態を作り**（連続365日ルールに注意）、一時居住権の**21～24ヶ月目の3ヶ月間**に永住権への切り替えを申請します（この窓を逃すと不利になります）。永住権は**10年有効・更新制**（不在制限を守れば特別な条件なく更新可）。永住権取得後は**セドゥラ（Cédula＝身分証）**を取得します。これが生活のあらゆる場面で必要になる、最重要のIDカードです。

第4章 渡航前の準備（日本でやること）

現地でバタつかないために、日本にいるうちにやるべきことを整理します。

書類関連（最優先）

- 戸籍謄本の取得 → スペイン語翻訳 → アポステイーユ／認証
- 警察庁の無犯罪証明書の取得（時間がかかるので早めに）
- インターポール無犯罪証明の手配
- パスポートの残存有効期間チェック（最低でも1年以上は欲しい）

お金の準備

- 経済的solvencyを示す資料（収入・年金・預金の証明など。残高証明を求められる場合に備える）
- 初期費用の現金（ビザ手数料・代行費・住居の前家賃・家具・予備費）
- 国際送金手段の確保（Wiseなどの送金サービスのアカウント作成）
- 日本の銀行口座は**すぐ解約しない**（年金・税・送金の中継に使う）

生活インフラ

- SIMロック解除済みのスマホ（現地SIMを挿す）

- 海外でも使えるクレジットカード（複数枚、別ブランド）
- 常備薬・処方薬（英文／西文の処方箋があると安心）
- 日本のマイナンバー・年金・住民票（転出届）の整理

心の準備

スペイン語が「ゼロ」のまま行くと、最初の数ヶ月は本当に苦労します。あいさつ・数字・買い物・役所の単語だけでも、出発前に詰め込んでおくで現地での消耗が段違いです。

第5章 現地到着後の手続き

当面の住まいを確保する

到着初日からアパート契約はできません。まずは **1週間～1ヶ月の短期滞在先**（ゲストハウス、家具付き短期アパート、日系の民宿など）を押さえ、そこを拠点に動きます。

セドゥラ（Cédula）

前述のとおり、セドゥラは生活の生命線です。銀行口座開設、携帯契約、各種契約のほとんどでセドゥラ（または在留資格の証明）が必要になります。永住権取得のタイミングで確実に取得します。

銀行口座の開設

外国人でも、**在留資格・セドゥラ・住所証明**などが揃えば口座開設は可能です。ただし銀行・支店によって対応や必要書類が異なり、「担当者ガチャ」の側面もあります。日系の知人や代行業者の紹介があるとスムーズなことが多いです。

携帯・インターネット

現地SIM（プリペイドが手軽）をまず入れ、住居が定まったら固定回線を契約します。リモートワークをする人は、**内見時に必ず回線速度を確認**してください（次章）。

第6章 住まいを探す

エリア選びが「安全」と「快適」を決める

アスンシオンでは、エリアによって治安・家賃・雰囲気が大きく違います。**多少高くても、警備（ガード）付き・治安の良いエリアを選ぶ**のが鉄則です。これは贅沢ではなく、安全への必要経費です。

家賃の目安

タイプ	月額目安
単身ワンルーム／スタジオ（郊外・簡素）	～3万円程度から
治安重視・ガード付きの単身向け	5万円～
しっかりした2LDKの賃貸マンション	最低6万円～

※エリア・築年数・設備・為替で変動します。家具付き（amueblado）かどうかでも変わります。

契約時の注意

- 契約書（contrato）は必ず内容を確認（保証金・契約期間・解約条件）
- 保証人（garante）や前払いを求められることがある
- **内見では「水圧・電気・ネット速度・エアコン・防犯」を実地チェック**
- 大家とのやり取りはスペイン語が基本。不安なら同行者を

第7章 生活費とお金のリアル

月いくらで暮らせるのか（目安）

物価は **日本のおおむね3分の1～半額**。ただし「安く暮らせる」と「快適に暮らす」は別物です。

暮らし方	月の生活費の目安
単身・切り詰め（節約重視）	約8万円
単身・郊外で並みの生活	約5～6万円＋家賃
家族4人	約15万円～

※家賃を含むかどうかで大きく変わります。上表は生活実感ベースの目安です。

物価のクセ

- 牛肉が圧倒的に安い。肉好きには天国です
- 市場（メルカード）やローカルスーパーを使うと食費は日本の半額以下も可能
- 一方で、輸入品（日本食材・家電・一部の日用品）は割高
- 外食は店のランクで二極化。ローカル食堂は安い

通貨・為替・送金

- 通貨はグアラニー（PYG）。2025年時点の最低賃金は月 **約270万グアラニー（約USD 413／日本円で6万円前後）** が目安
- 為替は生活コストに直結するので、円・ドル・グアラニーの動きは要ウォッチ
- 日本からの送金は **Wise などの送金サービス＋現地口座** の組み合わせが定番

現金とカード

カードが使える店は増えていますが、ローカルでは現金が主役の場面も多いです。**現金とカードの両刀**で動きましょう。

第8章 仕事・収入・税金

収入の3パターン

1. **リモートワーク／日本からの収入**：最も現実的。時差を活かせる職種なら相性が良い。ネット回線の質が生命線
2. **現地就労**：在留資格と語学力が前提。給与水準は日本より低い点に留意
3. **現地で起業・事業**：投資家ルートとも相性が良い。会社設立・登録・税務の手間あり

税金の基礎（要・専門家確認）

居住者になると、現地の税制が関わってきます。所得の種類・居住者判定・日本との関係（年金・確定申告・二重課税の扱い）は **個人差が大きく、かつ改定されやすい** 領域です。ここは独学で判断せず、**日本側・パラグアイ側の双方で専門家に確認** してください。本書は具体的な税額の断定はしません（それが誠実だと考えています）。

第9章 医療・保険・家族帯同

医療

アスンシオンには私立の病院・クリニックがあり、一定水準の医療は受けられます。ただし高度医療や日本語対応には限界があります。

- 民間の医療保険（prepaga）への加入が一般的
- 渡航初期は日本の海外旅行／移住者向け保険でカバーする人も多い
- 常備薬は日本から持参（処方薬は西文・英文処方箋があると安心）

家族帯同

配偶者・子どもを帯同する場合、それぞれに書類（戸籍ベースの証明・無犯罪証明など）が必要です。子どもの学校（日本人学校・私立校・現地校）の選択肢と費用も、渡航前にリサーチしておきましょう。

第10章 言語・文化・暮らしの作法

スペイン語とグアラニー語

役所・契約・病院は基本スペイン語。日常にはグアラニー語が混ざります。生活スペイン語を最優先で身につけると、生活の質も安全性も上がります。完璧を目指す必要はありませんが、「あいさつ・数字・買い物・役所の頻出語」は早めに。

時間感覚と人間関係

南米時間で、約束やサービスの時間はゆるめです。イライラするより、余白を持って動くほうが心穏やかに暮らせます。人は概しておおらかで親切。日系コミュニティや先輩移住者とのつながりは、情報源としても精神的な支えとしても大きな財産になります。

おやじ的・失敗あるある（先に知っておこう）

- 書類を1枚忘れて窓口を二度往復、半日が消える
- 「明日できる」と言われた手続きが1週間後だった
- 内見で確認しなかったネット回線が激遅で仕事に支障

- 現金不足でローカル店の支払いに詰まる

——どれも「先に知っていれば防げた」ことばかり。本書がその役目を果たせたなら幸いです。

付録A 書類チェックリスト（標準ルート・目安）

日本で準備： - パスポート（残存1年以上） - 戸籍謄本（出生・婚姻）+ スペイン語翻訳 + アポステイユ／認証 - 警察庁の無犯罪証明書（14歳以上） - インターポール無犯罪証明 - 経済的solvencyの証明（収入・年金・預金等／残高証明を求められる場合あり・約5,000ドル目安） - 海外送金サービスのアカウント - 海外対応クレジットカード（複数）

現地で取得・手続き： - settlement visa（外務省） - 一時居住権申請（移民局DGM） - パラグアイ国内の無犯罪証明 - 健康診断 - 居住証明（certificado de vida y residencia） - RUC（納税者登録）※必要に応じて - （永住切替時）movimiento migratorio（出入国記録） - （永住権取得後）セドゥラ - 銀行口座開設 - 現地SIM／固定回線

付録B 費用シミュレーション（単身・標準ルートの目安）

項目	目安
settlement visa 手数料	約 USD 160
一時居住権 公式手数料	約 USD 350
各種現地手数料・証明発行（グアラニー建て）	数百ドル相当
書類翻訳・認証（日本）	数万円～
経済的solvencyの証明（固定供託は新制度では不要／残高証明を案内される例あり）	～USD 5,000 目安
永住への切替（専門家利用時の総額目安）	約14～19百万グアラニー
現地代行業者を使う場合	別途・業者により幅
初期住居費（短期滞在 + 前家賃 + 家具）	数十万円

これらは **執筆時点の目安** であり、為替・改定・個別事情で大きく変わります。必ず最新の公式

情報と見積もりで再計算してください。

付録C 用語集と公式リンク

用語： - **Residencia Temporaria**：一時居住権（2年） - **Residencia Permanente**：永住権（10年・更新制） - **Cédula**：身分証（生活の生命線） - **DGM**：移民局 - **movimiento migratorio**：出入国記録（永住切替時の在不在確認に使用） - **RUC**：納税者登録番号 - **PYG / Guaraní**：通貨グアラニー - **prepaga**：民間医療保険

確認すべき公式情報： - 在パラグアイ日本国大使館 - パラグアイ移民局（DGM） - パラグアイ外務省（settlement visa） - 日本国外務省 海外安全ホームページ

おわりに

パラグアイ移住は、「制度を正しく理解し、書類を丁寧に準備し、現地で実際に暮らす」——この当たり前を積み上げれば、決して手の届かない夢ではありません。むしろ、世界的に見れば **かなり現実的な選択肢** です。

本書が、あなたの一步目の「迷い」を「計画」に変えられたなら、これ以上の喜びはありません。現地でお会いできる日を楽しみにしています。

——南米おやじ（Oyaji & Co.）

次の一步 ～このガイドは“入り口”です～

全体像をつかんだら、次はリアルな“いま”の情報です。

- 📖 **最新の現地情報・実体験**：ブログ「[南米おやじの海外生活ラボ](#)」で更新中 → [nambei-oyaji.com](#)
- 📄 **移住の最新情報・限定ノウハウ**：メルマガ登録で受け取れます（登録はブログから）
- 💬 **個別の移住相談**：準備中。ブログでご案内します

「読んで終わり」にせず、ぜひ次の一步へ。現地でお会いできる日を楽しみにしています。

本書は無料配布版（2026年版・ファクトチェック済み）です。制度改定に合わせて改訂予定。最新情報は必ず公式機関でご確認ください。本書の無料配布・シェアは歓迎します（内容の改変・有料転売はご遠慮ください）。