

安全の手引き

～ 当地来訪者及び在留邦人の皆さまのための ～
安全マニュアル

2023年3月

在ウラジオストク日本国総領事館

目次

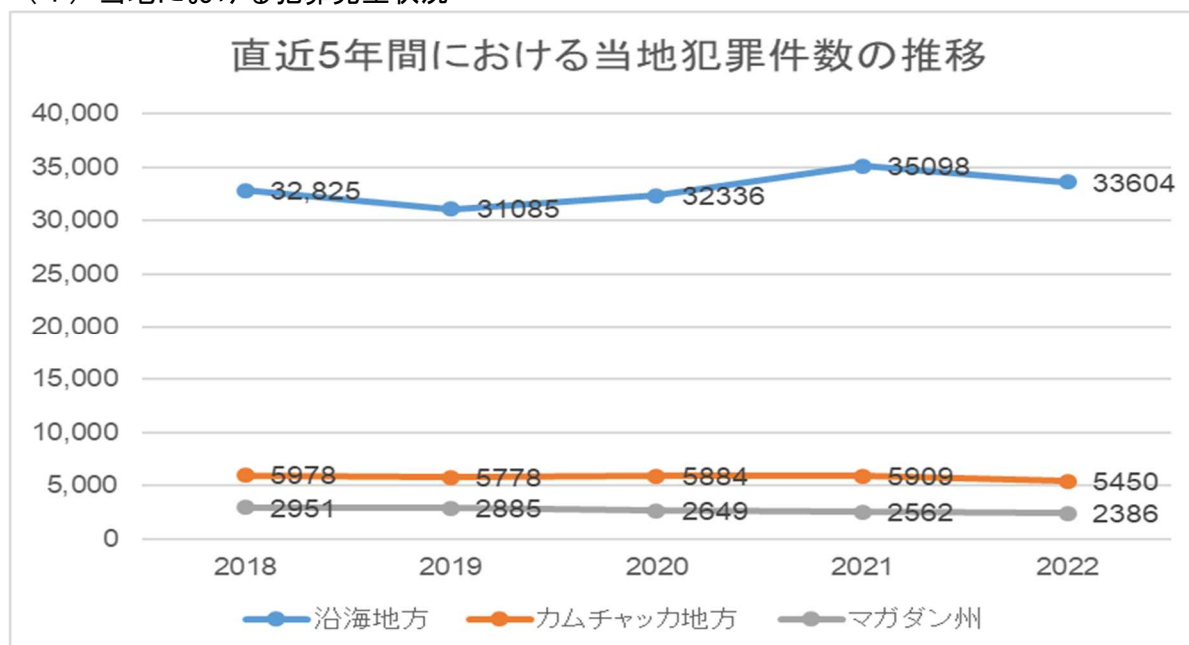
1. はじめに	1
2. 治安情勢	1
(1) 当地における犯罪発生状況	1
(2) 安全対策上の留意事項	1
(3) 最近の邦人被害例	2
(4) 最近の邦人以外の外国人が関係する凶悪事案	2
3. 防犯の基本的な心構え	2
(1) 目立たない!	2
(2) 忘れない!	3
(3) 近づかない!	3
4. 防犯のための具体的な注意事項	3
(1) ホテル滞在時の防犯対策	3
(2) 住居及び生活上の防犯対策	3
(3) 外出時の防犯対策	4
5. 被害を受けた場合の措置	5
6. 逮捕・拘禁された場合の措置	6
7. 交通事情・事故対策	6
(1) 交通事情の特徴	6
(2) 歩行者	6
(3) 運転者	6
(4) 交通事故対策	7
8. テロ・誘拐対策	8
9. 緊急事態が発生した場合	8
(1) 連絡体制	8
(2) 緊急避難先(末尾付録1「緊急連絡先一覧」参照)	8
(3) 留意事項	8
10. 医療・衛生環境	9
(1) ウラジオストク市内の医療機関	9
(2) ペトロパブロフスク・カムチャツキー市内の医療機関	11
(3) マガダン市内の医療機関	11
(4) 救急車	11
(5) 野良犬・その他の動物	11
(6) 当地で注意すべき疾病～ダニ媒介脳炎～	11
(7) 予防接種	12
(8) 飲料水・食料品	12
(9) 新型コロナウイルスPCR検査実施機関	12
11. その他の留意事項	12
(1) 在留届の提出(外国に3か月以上居所を定めて滞在する場合)	12
(2) 「たびレジ」の登録(3か月未満の短期渡航の場合)	12
(3) 滞在登録(レジストラーツィヤ)	13
(4) ロシア滞在査証の更新	13
(5) 税関申告(デクララーツィヤ)	13
(6) 外国人に対する義務的医療検査及び指紋登録等	15
(7) 当館管轄区域の国境区域制度	15
(8) 出入国カード	15
(9) 旅券の携帯	15
12. おわりに	15
付録2. 緊急時に役立つロシア語	18
付録3. 緊急事態に備えてのチェックリスト	21

1. はじめに

当地は日本と地理的に近接しており、経済的・人的繋がりが強いことから、一般的な対日感情は良好と言えます。特に反日的な行動は見られず、民族的・人種的な理由で邦人が狙われる事件も発生していません。しかしながら、2022年2月のロシアによるウクライナ侵略により、日本外務省はロシアについて危険レベル3を発出しておりロシアへの不要・不急の渡航は控えるよう発信しています。実生活においては、ロシア国外で作成したクレジットカードが使えないこと、ロシア国内に銀行口座を開設しても海外からの外貨送金が受けられないこと等、対ロシア制裁の影響が出ています。また、現在ロシア国内の多くの地域では市内各所の警備が厳重になっており、特に火力発電所、貯水ダム及び鉄道などの生活に密着した各種インフラへのドローン攻撃対策などが講じられはじめており、専門職員以外によるドローン使用が禁じられるなどの対策が取られています。また、日本国内と比較して総じて犯罪発生率が高く、治安水準が高いといえる状況ではないことから、当地に滞在する邦人の皆様方に、海外における安全意識を今一度高めていただきたく、この「安全の手引き」を作成しており、今般これを改訂しました。

2. 治安情勢

(1) 当地における犯罪発生状況



上記グラフのとおり、中期的に見れば犯罪発生件数は高止まりしています。人口10万人当たりに対する犯罪発生件数では、当地における件数が日本国内における件数の約3倍と非常に多いことから、防犯意識を高く持って当地で安全に滞在してください。

(2) 安全対策上の留意事項

ア 日本人が被害に遭うケースとして多いものは、盗難(スリ・置き引き)や詐欺被害です。外出する際はできるだけ複数人で行動し、常に周囲への警戒を怠らないよう心掛けて下さい。また、夜間は危険を伴う場所等への出入りは厳に控え、場所を問わず酔っ払いによる犯罪(傷害事件等)も多いことから、その様な者には不用意に近づかないようにしてください。

イ 市内における写真撮影に特段の問題はありませんが、鉄道、空港施設、警察官や軍事施設を被写体とすることは避けたほうがよいでしょう。

ウ 2021年には市内中心部で反政権活動家等による抗議集会が開催され、多数の参加者が当局に拘束される事態が発生しました。また、2022年2月に始まったロシアによるウクライナ

侵略を受け、当地においても反戦集会などによる拘束者が出ています。これらデモや集会に遭遇した場合、無用なトラブルを避けるためにも、興味本位で近づかず、現場から離れるようにし、自身の安全確保に努めてください。

エ ロシアによるウクライナ侵略に関連し、反戦集会の呼びかけや対露制裁の支持等を行った者に対する当局の取り締まりが行われています。SNSによる投稿や書き込みも取り締まり対象となります。当地から情報発信する際には十分内容を検討するよう心掛けてください。

(3) 最近の邦人被害例

ア 2018年6月2日、ウラジオストク市フォーキナ通りで、日本人観光客が鞆から財布を盗まれる被害が発生した。警察は30歳の男を逮捕した。

イ 2018年8月16日、ウラジオストク市セミノフスカヤ通りに所在するショッピングセンターにおいて、日本人観光客の女性がスマートフォンを盗まれる事件が発生した。被害者は、買い物を終えて出入口付近で荷物の整理中、背中側に掛けていたショルダーバッグのファスナーが開けられ、中からスマートフォンが盗まれた。

ウ 2019年4月10日、ウラジオストク市アレウツカヤ通りで、日本人観光客が詐欺の被害に遭った。被害者が通行中、目の前で財布を落としたロシア人から金を盗んだらうと因縁を付けられ、自分の財布を確認させている間に現金を盗まれた。同様の事件は8月にも数件発生している。

エ 2019年10月23日、ウラジオストク市内からトカレフスキー灯台へ向かうバス車内で、日本人観光客が財布を盗まれる被害が発生した。被害者は混雑していたバス車内で、鞆を肩から掛けていたが、いつの間にか鞆のチャックが開けられ財布を盗まれた。

オ 2020年2月19日、ウラジオストク市内のケーブルカー終点付近において、日本人観光客の女性が5人以上の若いロシア人男性に囲まれ、両替を強制された上で偽札を掴まされた。

(4) 最近の邦人以外の外国人が関係する凶悪事案

ア 2018年12月14日の夜、ウラジオストク市内スポーツ湾ナーベレジュナヤ通りでインド人観光客が強盗事件の被害に遭った。カフェでインド人2人が地元住民2人とトラブルになり、インド人が店の外に出たところ、犯人が2人を追いかけて殴りかかりスマートフォンを奪って逃走した。警察は、地元住民2人を強盗の疑いで逮捕した。

イ 2019年6月25日、ウスリースク市内で中国人が強盗に襲われる事件が発生した。中国人2人が会社内にいたところ、鎌を手にした3人組の男が侵入し、暴行を加えて現金や携帯電話を強奪して逃走した。警察は3人の地元住民を強盗の疑いで逮捕した。

ウ 2020年11月中旬、ウスリースク市内の中国人起業家の建物内に強盗が侵入し、ガスボンベや拳銃の様なもので中国人従業員を脅し、危害を加え、現金や車両を奪って逃走した。犯人は警察に逮捕された。

エ 2023年2月中旬の夜、ウラジオストク市コヴァリチュク通りの路上で31歳の外国人男性(国籍非公表)が強盗に襲われる事件が発生した。強盗は同外国人男性に暴行を加えてけがを負わせ、貴金属、携帯電話及びキャッシュカードを奪って逃走した。警察は、27歳の地元住民を逮捕した。

3. 防犯の基本的な心構え

(1) 目立たない!

服装や装飾品、所持品だけではなく、買い物の質や量、平素の言動及び態度等、生活全般において必要以上に『目立たない』ようにすることが肝要です。買い物先で衆人環視の中、たくさんのお金を数える等の行為は周囲の犯罪意欲をかき立てます。

(2) 忘れない！

自宅や自動車の鍵の掛け忘れ、貴重品の置き忘れ、火の元の始末確認等、日常の基本的な注意・警戒を『忘れない』ように心掛けて下さい。

(3) 近づかない！

いかがわしい場所、暗がりや人通りの少ない場所等、危険と感じる場所には『近づかない』ことが大切です。

4. 防犯のための具体的注意事項

(1) ホテル滞在時の防犯対策

当地のホテルは、設備、サービス共に向上していますが、宿泊者を狙った窃盗事件が発生することも考えられ、安全な場所とは言い切れません。当地滞在中は、少なくとも以下の点に留意して防犯対策を講じるようにして下さい。

ア 訪問者対策

たとえ知人が尋ねてくるという予定があったとしても、訪問者を確認せずに安易にドアを開けることは絶対に避けて下さい。ドア・スコープやチェーンロックが設置されていないホテルも存在しますが、ドアを開ける前に相手を確認することを忘れず、普段から施錠を徹底するように心掛けて下さい。

イ 貴重品

外出する際、室内に貴重品をそのまま置いておくことは危険です。常に身に付けておくようにして下さい。

ウ クレジットカードは当地でも利用する場合、カードの番号や有効年月日等を盗み見てこれを悪用する犯罪や、カード内のデータをスキミングされる被害に遭うおそれもあります。カード利用の際は目の前で手続きをさせる等注意して下さい。

(2) 住居及び生活上の防犯対策

当地には、外国人が安心して居住できる住居が少なく、停電や断水、夏期の給湯中断等もあるため、居住環境には厳しいものがあります。

このような環境の中で防犯管理上も満足な住居を探し出すのは困難を伴います。犯罪者はあらゆるスキを狙ってくるものです。いくつか注意点を挙げますので、ご点検下さい。

ア 玄関扉

鉄製若しくは木製と鉄製の二重扉、ドア・スコープやカメラインターホンの設置、チェーンロック、複数鍵による施錠等、住居の入口を強固にする事は防犯対策の基本です。できる限り頑丈かつ来訪者を確実に確認できる設備を施すことが大切です。

イ 窓

特にアパートの低層階は侵入が容易な上、たとえ高所であっても、ベランダ伝いに侵入される可能性があります。窓やベランダは必ず施錠し、付近に足場となる様な物は置かないで下さい。低層階での居住の場合は、これらに加えて鉄格子を設置するなど、その地域や環境に応じた防犯対策を講じることが重要です。また、夏場など窓を開けっ放しにして就寝することは避けてください。

ウ 訪問者対策

訪問者に対しては安易にドアを開放することなく、まず、来訪者が誰であるか判別するために

ドア・スコープやカメラインターホン、チェーンロック越しに相手を確認するようにして下さい。

夜間の突然の来訪者や不審な者に戸惑った場合は、決して安易にドアを開けず、必要と思ったら警備員や警察に通報する等の措置を講じて下さい。

エ 近隣者対策

ロシア人には、例えば引っ越してきた際に近所に挨拶するなどの習慣はありません。ロシアでは集合住宅が主流ですが、たとえ隣の住人と分かっている場合でも、相手がどんな素性の者か分からない場合は挨拶を交わしたり、自己紹介をすることはありません。海外で友人を作ることは大切ですが、防犯対策のためには、安易に自分の情報を相手に与えることは控えましょう。

オ 長期間自宅を留守にする場合

大切な財産を自宅に置いたまま長期間留守にするのは、望ましいことではありませんが、やむを得ない場合には、あまり周囲に伝えることなく信頼できる知人等に頼んで定期的に見回ってもらうことなどを検討してください。

また、出かける際には、

- ・窓、玄関、ベランダ等の施錠の確認
- ・電気製品のコンセント、部屋の消灯、灰皿・暖房器具・台所などの火の元、水道の蛇口、貴重品の確実な保管に留意し、郵便物は知人等に頼んで定期的に預かってもらうことも検討して下さい(郵便受けに郵便物が溜まっていると、長期留守中であることが容易にわかってしまいます)。

自動車を所有している方は、長期間放置しておくことと盗難に遭う可能性があります。信頼できる駐車場に管理を依頼するか知人に預ける等、保管には万全を期し、車中に貴重品を置き忘れないようにして下さい。

カ エレベーター

エレベーター内は密室となることから、犯罪に利用される可能性が高い場所といえます。初めて訪れる建物では、訪問先の方に階下まで迎えに来てもらったり、仮に一人で複数の外国人と同乗するような際には、まず彼らを先に乗せてから後続のエレベーターを利用することもトラブル防止の手段の一つです。

キ 階段

ロシアではアパート等の階段において、強盗事件等が発生することがあります。人気のないアパートの階段を上り下りする際には不審者が自分に続いて入ってこないかなど周囲の状況に注意することを心がけてください。

(3) 外出時の防犯対策

上記の他、具体的には以下の点にご留意下さい。

ア 夜間の一人歩きはできる限り避けて下さい。

イ 貴重品はバッグではなく上着の内ポケット等に入れたり、衣服と結束するなど確実に携帯するようにして下さい。必要以上の現金は持ち歩かず、分散して持つなど工夫するようにしましょう。財布、旅券等の貴重品をズボンの後ろポケットに入れたり、リュックサック内に収納して背負うことは、紛失やスリの被害に遭う可能性があり危険です。

ウ 買い物や両替の際には、必ず周囲の目があることを念頭に置き、人前で財布の中身が見えるような行動はしないようにしましょう。また、街頭において両替(いわゆるヤミ両替)を勧めてくる者がいても、違法行為ですので絶対に利用しないで下さい。

- エ 列車内や飲食店で見ず知らずの人から飲み物を勧められても安易に応じないで下さい。
- オ 列車、バス等の公共交通機関や人の多い店舗・市場ではスリに遭う可能性があります。自らの視界が届かない場所に物を置かず、バッグ等は抱え込むようにして持つことを心掛けて下さい。
- カ 通行人に声を掛けられても安易に話に乗らず、ついて行かないようにして下さい。
- キ 自家用車から離れる際には車内に貴重品を残さず、確実に施錠をし、できれば防犯警報装置の設置も検討してください。
- ク 携帯電話の盗難、ひったくりに注意してください。特に、携帯電話を使用しながらの歩行は標的になりやすいので避けて下さい。
- ケ 見知らぬ者を自身の車に乗せたり、知らない者の車に乗ることは絶対に避けましょう。空港やレストランなどで客待ちをしているタクシーや無許可タクシー(いわゆる白タク)の運転手が声をかけてくる場合がありますが、犯罪に遭う可能性も考えられるため、その様なタクシーは利用しないようにしましょう。
- コ 通勤や買い物等、徒歩で毎日のように決まった場所に向かう場合、毎回同じ経路ではなく、時に違う経路を使うことを心掛けて下さい。
- サ ロシア国内において、拳銃等の武器の所持は規制されていますが、銃器を使用した事件報道が当地においても散見されます。また、言い争いから刃物等を用いた殺人事件に発展するケースも多く見られます。レストランで居合わせた者など、他人との無用なトラブルは厳に避けましょう。

5. 被害を受けた場合の措置

事件の態様により対応は異なりますが、当館では被害事実を把握した上で、状況によっては当局への申し入れや本邦親族への連絡等の援護措置を執ることができますので、可能な限り当館領事班までご連絡下さい。その他の基本的な対処要領は以下のとおりです。

- (1)現場保存の観点から被害場所にはなるべく立ち入らず、速やかに警察に通報する。
- (2)負傷している場合には救急車を手配する。
- (3)犯人を目撃した場合には、単独で追跡することは避け、被害時の状況や犯人像をできる限り詳細に記録しておく。
- (4)犯人が遺留したものには手を触れない。
- (5)クレジットカードの盗難に遭った場合は、直ちにカード発行元に連絡する。
- (6)自宅や自家用車の鍵が盗まれた場合は、直ちにその鍵を交換するなど、二次被害の防止に努める。
- (7)警察の事情聴取に際しては、知人の同伴及び通訳を確保する。
- (8)旅券を盗まれた場合は、警察から盗難届出証明書を発行してもらった後、当館において再発給又は帰国のための渡航書の発給手続きをとる。

6. 逮捕・拘禁された場合の措置

万が一、事件・事故に巻き込まれて、逮捕、拘禁された場合には、「当局の措置に対して直ちに日本国総領事館に通報する」ように要請して下さい。これは「領事官通報」といい、両国間の領事条約に規定された権利です。

領事官通報を受けた場合、当館では次のような援護を行います。

- (1) 本人との面会
- (2) 当局からの事情聴取
- (3) 会社や招へい者(身元保証人)、家族等への連絡
- (4) 被拘禁者の正当な権利の確認
- (5) 差し入れ、弁護士や保釈金等についての伝達
- (6) 裁判、刑の執行等について心得や通知

7. 交通事情・事故対策

当地では道路事情が悪い上に、運転者のマナーも良くないため、交通事故には十分注意する必要があります。また、市内中心部は慢性的に渋滞が発生しており、時間と心にゆとりを持った行動を心掛けてください。当地における交通事情の特徴や危険性を十分に理解した上で、以下の点に注意して下さい。

- (1) 交通事情の特徴
 - (ア) 当地は運転マナーの悪さもあって無理な追い越しや割り込みなど車両同士が接近することが多く、車間距離不保持による事故が多い。
 - (イ) 近年は道路整備が行われているものの、依然として大小の陥没箇所が多いことから、回避のために自動車が突然車線変更を行うことがある。
 - (ウ) 整備不良車両が多い上、スピード違反や飲酒運転等危険かつ乱暴な運転をする者も多い。
 - (エ) 雨天時や冬期の積雪、路面凍結時にはスリップ事故が多発する。
 - (オ) ここ数年で電動キックボードのレンタルが急速に普及し、歩道・車道関係なく走行している状況となっており、同キックボード利用者が当事者となる事故が散見される。
- (2) 歩行者
 - ア 無理な横断は避け、必ず横断歩道や信号のある交差点を渡るようにする。横断する際も車両が確実に停車したのを確認してから渡る。
 - イ 車道の排水設備が不完全な上、平坦ではないことから、降雨時は泥はね運転が多く注意が必要。
 - ウ 冬季は路面が凍結し滑りやすくなるので転倒に十分注意する。また、屋根からの落雪・落水被害も発生しているため、建物の直下は避けるなど歩く場所に注意する。
 - エ 道路に穴ができていたり、マンホールの蓋が落ちることがあるので足元に注意する。
- (3) 運転者
 - ア 運転免許証
当地で自動車を運転する際の運転免許証については、国際運転免許証又は日本の運転免

許証(いずれも原本)に公証された露語翻訳文を添付して所持するよう当局から回答を得ています。

イ 運転時の心構え

日本でもロシアでも基本的に変わりありません。日本にいる時と同様、以下の留意事項を守って運転して下さい。

- (ア) 道路交通法規の遵守(道路標識や道路表示、右側通行への適応、優先通行帯の確認、シートベルトの着装等。日本の交通法規と異なる場合がありますので注意して下さい。)
- (イ) 交通警察官による停止指示等の遵守
- (ウ) 防衛運転(危険を予測して、不測の事態を避ける運転)の励行
- (エ) 車間距離の十分な確保(特に冬期)
- (オ) 歩行者の突然の飛び出しへの注意
- (カ) 日常点検の実施
- (キ) 周囲の強引な運転、整備不良車両や劣悪な道路事情等への注意
- (ク) 保険への加入(強制保険はもとより、任意保険にも加入することが望ましい。)
- (ケ) 長距離走行の際には、休憩時間の確保や複数人での運転を心掛ける。
- (コ) 照明の早期点灯(左側通行を想定している日本車では、やや左方向へ向けてライトを照射するため、右側通行の当地では道路中央を照らすことになり、歩道側から飛び出してくる歩行者の確認が遅れがちになるので注意。)

(4) 交通事故対策

誰もが交通事故に遭遇する可能性があります。過失の程度によっては刑事責任や民事責任を問われることもあり、事故当時の対応が後の当局による取調べや民事訴訟に影響を及ぼします。

上記「5. 被害を受けた場合の措置」と同様、当館では交通事故の際も状況によっては援護措置をとることができますので、必要な際は領事班までご連絡下さい。

事故に遭った場合は、慌てず、出来る限り冷静に行動することが大切です。安易な示談に応ずることなく、誤解を招くような言動や態度は慎み、直ちに交通警察官の現場急行を求めることが無用のトラブルを避けることにつながります。

以下は交通事故発生時の基本的な対処要領です。

- ア 車両を止め、ハザードランプや三角板を表示するなど、二重事故の防止を図る。現場保全のため、交通警察が来るまで車両を動かさないことが原則ですが、道路の安全確保上やむを得ず車両を動かす場合は、事故状況の写真撮影を実施する。
- イ 負傷者がいる場合は救護し、救急車(03、携帯電話からは103)を手配する。
- ウ 交通警察に通報する(02、携帯電話からは102)。
- エ 目撃者がいる場合は、氏名や住所、電話番号等を確認しておく。
- オ 相手に運転免許証や車両登録書の提示を求め、ナンバーや氏名、住所等の人定事項と電話番号(自宅及び職場)を確認するほか、事故時の状況を克明に記録しておく。
- カ 警察官に運転免許証と車両登録書を提示して、事故証明書を作成してもらう。調書の内容が分からない場合には通訳を呼び、内容を確認するまでは絶対に署名しない。
- キ 事故証明書の発行日時や発行場所のほか、担当警察官の氏名、所属や登録番号、連絡先を記録しておく。
- ク 相手が逃走した場合には、ナンバーや車種、塗色等の車両の特徴、逃走方向、乗車人員や発生時刻、場所等を記録して、直ちに交通警察へ通報する。
- ケ 加入している自動車保険会社へ事故についての報告をする。
- コ 自己に非があると明らかに認められる事故であっても、現場では決して不用意な言動をしない。

8. テロ・誘拐対策

これまで当地において邦人が直接の標的となったテロ・誘拐事件の発生はありません。しかしながら、当地には中央アジア諸国等から様々な民族が流入しており、イスラム過激思想を持った者や過激な思想に感化された組織的背景を持たないテロリストによるテロの脅威は依然として存在していることから、引き続き十分な警戒が必要です。また、近年、沿海地方では複数施設に対する爆破予告事件が断続的に発生しています。これまでのところ実際に爆発物が発見されたことはありませんが、人混みには長く滞在しない、予め避難口を確認しておく等、日頃から具体的なテロ事件の発生に備えた行動を意識しましょう。

誘拐事件はこれまで発生してはいないものの、「日本人は裕福」という認識は当地でも存在することから、身代金目的の誘拐事件が発生する可能性は否定できません。

テロはどこでも起こり得ること、日本人も標的になり得ることを認識し、各種被害に遭わないよう、海外安全ホームページや報道等により最新の治安情勢の入手に努め、十分な安全対策を講じるよう心がけてください。

9. 緊急事態が発生した場合

天変地異、政治情勢の激変等の緊急事態発生時には、当館が情報の取りまとめ、提供及び避難場所への誘導等の案内を実施します。こうした状況下では、ある程度情報が錯綜することも予想されますが、それらに惑わされることのないよう、当館へ問い合わせる冷静に行動して下さい。

(1) 連絡体制

緊急事態等が発生した場合に「在留届」を元に安否確認や情報提供、緊急連絡先への連絡等の援護を行いますので、住所、電話番号、メールアドレスの変更や追加が生じた場合は当館に連絡して下さい。

(2) 緊急避難先（末尾付録1「緊急連絡先一覧」参照）

緊急避難先については、事件等発生場所や確保できる避難路によって判断することとなりますが、原則として以下の施設を想定していますので、日頃から避難場所を確認しておくようにして下さい。

- 在ウラジオストク日本国総領事館(226-74-81、226-75-02)
ulitsa Verkhne-portovaya 46
- 総領事公邸(238-93-72)
ulitsa Vosimaya 11A
- ウラジオストク日本センター(242-42-60)
Okeanskiy prospekt 69

(3) 留意事項

事案が発生した場合の、主な留意事項は以下のとおりです。

ア 外部との連絡手段を確保する。

緊急事態が発生した場合、当館では邦人の方々の無事を確認いたします。特に天変地異等による場合には、携帯電話や使用可能な通信手段の確保に努め、当館やご家族・ご友人等へ速やかな連絡をお願いします。

イ 不要な行動を控える。

クーデターや暴動等の発生を知った場合には、できるだけ外出を控えるとともに、連絡の取れる状態を確保するようにして下さい。

ウ 緊急避難に備える。

事案が深刻化した場合、国外あるいは国内の安全な地域へ緊急避難する必要が生じる可能

性があります。身の回り品はできるだけ早急にまとめられるよう、普段から準備しておく必要があります。末尾の付録3「緊急事態に備えてのチェックリスト」を参考にしてください。

事態が悪化する場合、必要に応じ、可能な限り定期航空便が運航している間に国外に退避して下さい。その際、出国する旨総領事館へお知らせ下さい。総領事館への連絡が困難である場合には、本邦留守宅等から日本国外務省（海外邦人安全課：03-3580-3311）へ通報するよう努めて下さい。

エ 最新の情報を入手するよう努める。

当館からも可能な限り最新の情報を提供するように努めますが、在留邦人の方々においても、テレビやラジオ等を通じ、積極的に最新情報を入手するよう心掛けて下さい。

10. 医療・衛生環境

医療機関受診の際はロシア語能力が必要です。可能であれば通訳を伴うことをお勧めします。ほとんどの医療機関でカード支払いが可能です。事前に確認が必要です（※現在はウクライナ情勢を受け、ロシア国内で発行されたカードしか使用できない）。受診時は身分証明書とパスポートを携帯してください。万々に備えて、「海外旅行保険」に加入し治療補償の限度を増額しておくことが望まれます。

（1）ウラジオストク市内の医療機関

ア 極東連邦大学メディカルセンター：全領域の外科手術、医療ロボット手術など高度医療を提供（要事前予約）。一部のスタッフは英語対応可能。

住所：ルースキー島極東連邦大学キャンパス第25棟 電話：223-00-00

英語対応スタッフ：+7-924-263-1762 ホームページ：<http://med.dvfu.ru/>

イ パシフィック病院（旧ファルクメディカルセンター）：軽度の外傷をはじめ緊急に対応。小児科も併設。24時間対応。英語対応可。救急搬送サービス有り（有料）

住所：ザポロジスカヤ通り77 電話：2-790-790

（平日 08:00～20:00 英語対応通訳への転送可能（但し、通訳が忙しい場合がある））

ホームページ：<https://pacifichosp.com/en>

ウ 第一外傷センター：動物に咬まれた場合の狂犬病・破傷風の予防接種対応、ダニに咬まれた場合の対応が可能。24時間対応。要通訳。

住所：ウトウキンスカヤ通り7 電話：240-03-86

ホームページ：<https://www.pkmiac.ru/mo/poliklinika1/o-nas/travmpunkt.php>

エ 地域臨床感染症病院：当地で発症した食中毒患者の対応を担う（15歳未満は1000ベッド病院が対応）。24時間対応。要通訳。各国言語対応の問診票あり。

住所：クルギーナ通り19 電話：2-414-401

ホームページ：<http://kkibvl.ru/ru/>

オ 北斗画像診断センター：日露合弁事業で設立された検査専門医療機関。電話問合せはロシア語のみ。診察は必要に応じリモートで日本語対応可能。

住所：マコフスカヤ通り121 電話：238-60-42、202-51-45

平日：09:00～19:00 土：09:00～15:00 日：休診

ホームページ：<http://www.hokuto.ru/>

カ 北斗リハビリテーションセンター：整形・脳神経疾患患者へリハビリを提供。軽症であれば整形外科外来診療も行う。

住所：セリスカヤ通り5A 電話：202-54-00

平日：08:30～19:00 土：09:00～16:00 日：休診

ホームページ：<http://www.jhokuto.ru/>

キ 1000ベッド病院（ウラジオストク第二病院）：交通外傷など重症の外傷に対応。当地唯一

の中毒専門科があり、マムシ咬傷、ハチ刺症、毒キノコ摂取の際には当院受診を推奨。小児の外傷・感染症治療も当院が対応する。24時間対応。要通訳。

住所: ルースカヤ通り57 電話: 232-63-46(緊急入院)

ホームページ: <http://vkb2.ru/>

ク 沿海地方第一病院: 脳卒中、急性心筋梗塞などの急性期心血管疾患は24時間対応。緊急外科治療、緊急内視鏡治療は当番日のみ24時間対応。ダニ摘除は夏期のみ24時間対応。要通訳。

住所: アレウツカヤ通り57 電話: 245-75-53、245-75-41、240-06-24(相談センター)、

ホームページ: <http://www.pkkb1.ru/>

ケ 「アリヨンカ」小児外来診療所

総合受付: 279-57-25(ロシア語のみ)

E-mail: info@alengkavl.ru

ホームページ: <https://alengkadv.ru/>

電話予約制であり、総合受付もしくは E-mail で以下の希望クリニックを予約する。

・マコフスコボゴ通り75

平日: 08:00~21:00 土日: 9:00~20:00

月~土: 09:00~18:00 日: 休診

・イリチョヴァ通り4

毎日: 09:00~18:00

・ネクラソフスカヤ通り90

平日: 09:00~18:00 土日: 休診

・アドミラーラ・クズネツォヴァ通り70

平日: 09:00~18:00 土日: 休診

コ 地域小児臨床第一病院: 18歳未満を対象とし高度な医療を提供する小児総合病院。ただし、小児の外傷、感染症疾患、は1000ベッド病院、気管支喘息発作は地域小児臨床第二病院が対応する。要通訳。

住所: オストリヤコバ通り27 電話: 245-56-76、260-42-78(有料サービス受付)、245-54-10(がん血液センター受付)、受付当番: 069-89-06

ホームページ: <http://pkdkb1.ru/>

サ 「母と子」クリニック: 2019年3月に設立。婦人科疾患、妊婦管理、体外受精(IVF)等の不妊治療を提供する。要通訳。

住所: ベストウージェヴァ通り40 電話: 202-84-72

ホームページ: <https://vladivostok.mamadeti.ru/about/general/>

平日: 08:00~20:00 土: 09:00~16:00 日: 休診

シ 沿海地方周産期センター: 2014年に設立。LDR室(10室)では立ち会い分娩可。広大な敷地内に親族のための宿泊施設が備わる。要通訳。

住所: モジャイスカヤ通り1B 電話: 227-93-10(受付)、

221-37-20(婦人科外来)

女性用の相談室: スヴェトランスカヤ通り105 電話: 222-00-65

ホームページ: <http://perinatalvl.ru/>

(2) ペトロパブロフスク・カムチャツキー市内の医療機関

ア ルカシェフスキー記念カムチャツカ地方病院：カムチャツカ地方最大の総合病院で24時間対応。脳卒中、急性心筋梗塞に対応する血管センターがある。通訳なしでも受け入れるが、病院側で通訳手配可能（費用は患者負担）。

住所：レーニングラードスカヤ通り112 電話+7(4252)42-72-52

ホームページ：<http://www.kam-hospital.ru>

イ ペトロパブロフスク・カムチャツキー市立第一病院：外傷センター：ダニ摘除、動物に咬まれた場合の狂犬病・破傷風予防接種が可能。24時間対応。

住所：レーニングラードスカヤ通り114 電話：+7(4152)30-22-56、+7-924-589-89-09

ホームページ：<https://www.gp1pk.ru/obratnaja-svjaz/>

(3) マガダン市内の医療機関

ア マガダン地域病院：救急・入院・外来・専門医療を提供する極北における総合病院（産科・婦人科を除く）で24時間対応。血管センターでは緊急心臓疾患や脳卒中に対応する。有料検査は初級英語レベルで対応できるが、有料診療（医師による診断・相談）は通訳を要する。

住所：ナガエフスカヤ通り40番地8棟 電話番号：(4132)-62-23-51、62-25-14

ホームページ：<https://mob.49med.ru/>

イ マガダン外傷センター：ダニ摘除、動物に咬まれた場合の狂犬病・破傷風治療が可能。24時間対応。簡単な英語であれば対応可能。

住所：第2番ゴーリキー通路5番地 電話番号：(4132)-62-61-77、262-58-85

(4) 救急車

電話番号「03」（携帯電話からは「103」）

ロシア語のみ。病状や当番病院などを考慮して適切な医療機関に搬送されます。（無料）

パンフィック病院では、独自の救急搬送サービス有り（有料）。電話番号：+7(423)2-790-790

(5) 野良犬・その他の動物

当地では野良犬が多いことが一つの社会問題であり、これまでも野良犬に噛まれたという事例が多数発生しています。狂犬病等の感染症を予防する上でも、犬を含めた動物には決して近づかないください。動物に噛まれた際には、創部を流水・石けんで15分以上洗浄の上、当日中に狂犬病・破傷風予防治療のため第一外傷センターへ受診してください（創部の程度によっては1000ベッド病院への受診を指示される場合もあります）。

(6) 当地で注意すべき疾病～ダニ媒介脳炎～

春先から初秋に、ウイルス性脳炎を媒介するマダニが森林に発生します。ピクニックなどに出かける時はダニに刺されないような注意が必要です。森林地帯などへの外出から戻った時は、ダニに刺されていないかチェックしてください。ダニに刺された場合、個人で無理に除去しようとすると、ダニの頭部が皮膚に残り、ひどい炎症になることがあるため、速やかに医療機関を受診し適切に処置してもらう事を推奨します。さらにダニが脳炎ウイルスを持っているか医療機関や検査機関で検査してもらう事が出来ます。ダニ媒介脳炎はワクチンによる予防が可能ですので、生息地を訪れる場合には事前の接種を推奨します（計3回の接種が必要です）。「予防接種センター」（チェリヨムホバヤ通り11、電話：222-72-68、264-50-64）や「アリヨンカ小児外来診療所」などで接種可能です。

- (7) 予防接種
長期滞在される場合、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、ダニ媒介脳炎、日本脳炎などの接種が推奨されます。
- (8) 飲料水・食料品
水道水の水質は当地の基準によれば健康面に影響ないとされますが、飲用にはミネラルウォーターか浄水器を使用した水を用いる事が望ましいです。食料品も売り場によっては品質管理ができていない場合があるので、購入に際しては十分注意して下さい。
- (9) 新型コロナウイルスPCR検査実施機関
- ア 医療センターアスクレピイ
住所:ウラジオストク市ガマルニカ通り3B
電話:8(423)279-00-00
<https://asklepiy-dv.ru/sdat-analiz-na-koronavirus-vo-vladivostoke/>
- イ 医療センターサナス
住所:ウラジオストク市ストレロチナヤ通り2a
電話:8(423)220-28-72
<https://sanas.ru/>
- ウ タフィ診療所
住所:ウラジオストク市オケアンスキープロスペクト通り48A
電話:+7(423)2392922
<https://doctortafi.ru/contacts>

※上記の情報は日本の水際対策が随時変更されることや、医療機関の都合により変更されること等により、実際の利用時に異なる場合があることをご了承ください。PCR検査を受検される際には、営業時間、予約の要否、検査方法、検査結果を得られるまでに要する日数及び英語での証明書発給可否等について、余裕を持って事前に必ずご自身でご確認ください。なお、医療機関では発熱などの感染が疑われる症状がある場合にはPCR検査を受け付けない可能性があり、予約時に確認しておくことをお勧めします。

11. その他の留意事項

- (1) 在留届の提出（外国に3か月以上居所を定めて滞在する場合）
海外に3か月以上居住する邦人の方には、「在留届」の提出が旅券法で義務付けられており、緊急事態発生時には、その届出に基づき当館から情報提供を行います。速やかな保護・支援のためにも必ず提出していただくようお願いいたします。提出方法は、当館への直接提出のほか、外務省ホームページの「在留届電子届出システム(ORRネット)」からの提出を推奨します。在留届をORRネットから提出した場合、旅券(令和5年3月27日から)や各種証明書(将来的)のオンライン申請が可能となる予定です。また、記載事項に変更が生じた場合や帰国される場合には、変更届や帰国届をお願いいたします。電子届出を出された方はシステム上から届出内容の変更等をお願いいたします。
なお、「在留届」は非公開であり、情報管理は厳重に行われています。
- (2) 「たびレジ」の登録（3か月未満の短期渡航の場合）
旅行や出張で海外に短期渡航される場合、旅行日程や滞在先、連絡先を登録すると、滞在

先の最新の渡航情報や緊急事態発生時の連絡メール、いざという時の緊急連絡などが受け取れるシステムです。

短期渡航者と在外公館をつなぐ唯一の手段であるため、渡航先の情勢に応じて登録をご検討ください。外務省ホームページから登録できますのでご活用下さい。

(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>)

(3) 滞在登録 (レジストラーツィヤ)

ロシアにおいて外国人が同じ場所で7労働日を超えて滞在する場合、その滞在地で滞在登録を行うことが義務付けられています。ホテルに宿泊する場合はホテル側が手続きをしますが、友人宅等に宿泊する場合には住所地を管轄する郵便局又は内務省移民管理局に対し、受入側を介して通知することとなっています。なお、ホテルで手続きする場合は、ホテル側に旅券を一晩預けることが多いため、必ず旅券を受領するようにして下さい。また、ホテル側のミスで手続きされていないというトラブルも発生していますので、必ず確認するようにして下さい。

(4) ロシア滞在査証の更新

ア ロシア内務省移民管理局における査証手続き

電話予約が必要です。電話予約は査証有効期限の2か月前から可能ですが、申請日時は移民管理局から指定されます。電子査証を含む短期査証は、原則更新不可。

ロシア内務省移民管理局沿海地方支部

取扱時間: 月～金

10:00～13:00、14:00～17:00

所在地: ウラジオストク市オクチャプリスカヤ通り25

電話(査証部): 245-04-95、249-00-34、243-25-33

イ 空港における査証更新手続き

空港では滞在査証の更新手続きは原則できません。

当地で旅券を紛失した場合は「帰国のための渡航書」の発給を受けた上で、出国査証無しで出国することができます(2013年10月30日発効「日露査証簡素化協定」第8条)。

(5) 税関申告 (デクララーツィヤ)

ア 外国人による通貨等(外貨、ロシア連邦通貨、有価証券及びトラベラーズチェック)のロシアへの持込み・持出しについての規制は以下のとおりです。

(ア) 持込み時の規制(税関申告が必要)

・通貨

前記通貨等の合計が1万米ドル相当額以上

・アルコール: 3リットル以上(5リットル以上に関しては申告をしても持ち込み不可)

・タバコ: 200本以上

・荷物: 価格が1万ユーロ以上及び重量が50kg以上

※アルコール及びたばこ製品に関しては、18歳以上の者のみ持ち込み可

(イ) 持出し時の規制(税関申告が必要)

2022年3月1日、ロシア政府は、同日付大統領令の発表をもって、1万米ドル相当を超える外貨現金等の持ち出しを制限する措置を発表しました。その後、露国内の空港において、通常よりも出国時の手続きの完了に時間を要するケースがあるとの報告が寄せられており、

外貨現金等の持ち出し制限に関連して、出国時の無作為の税関検査が強化されていることがうかがわれます。ついては、ロシア出国時には、通常よりも時間的余裕をもって手続きを行うようご注意ください。

- a ロシア連邦税関庁によれば、上記の制限措置により、ロシア出国前に「税関申告」を行っても「1万米ドルを超える外貨現金等は持ち出せない」ことになっています。ロシアから外貨現金等を持ち出す場合には1人あたり「1万米ドル以下」となるようご注意ください。
- b なお、上記金額の制限には外貨建ての金融商品も含まれており、金額の計算にあたっては、持出し日のロシア中央銀行の公式為替レートが適用されます。

(注意事項)

- ・ 1万米ドル相当額を超える外貨現金を持ち出した場合、行政法上の違反及び罰金が科されることがあります。
 - ・ また持ち出した外貨現金が多額であると判断された場合には、刑法上の違反として処罰される可能性があります。
- ウ 通貨等のほか、貴金属・宝石類、宝石と認定された天然の琥珀、文化財、その他楽器等も含め、気にかかる物品があれば、トラブルを避けるため申告して下さい。

申告することなしにロシア国外へ持ち出せる土産品の例（個人使用の場合）

- ・キャビア : 合計250gまで
- ・魚介類全般 : 合計5kgまで
- ・酒類、紙巻きタバコ : 制限なし

なお、税関職員による違法行為については、外交ルートにより苦情を申し伝えることができますので、当館領事班まで被害内容(日時・利用便名等含む)をご連絡下さい。

エ 日本からロシアへの現金持ち出しについては以下のとおりです。

令和4年(2022年)4月5日より、外国為替及び外国貿易法に基づき、ロシア連邦を仕向地とする支払手段(銀行券及び政府紙幣に限る)及び貴金属の輸出(日本からロシアへの持ち出し)については、財務大臣(税関長)の許可を受ける義務が課されていますが、以下に掲げる支払手段は、財務大臣(税関長)の許可を受けていなくても、輸出することができます。

(ア)ロシア連邦に滞在する居住者がその滞りに伴い通常必要とする支払(例示:日本から短期間のビジネス出張等でロシア滞在期間中に発生するホテル宿泊代、食事代及び交通費等が想定されます)に充てられるもの

(イ)ロシア連邦に住所又は居所を有する自然人に対する支払に充てられるものであって、次に掲げるもの(10万円に相当する額以下のものに限り)

- a ロシア連邦に住所又は居所を有する自然人がする食糧、衣料、医薬品その他生活に欠くことができない物資の購入に充てられるもの
- b ロシア連邦に住所又は居所を有する自然人が医療サービスを受けるために充てられるもの

c 上記a及びbに掲げるもののほか、人道上の理由により特に必要と認められるもの

他方、令和4年(2022年)11月21日より、駐在員や留学生がロシア連邦を仕向地とする支払手段を輸出する際の許可申請手続の簡素化のとおりに提出書類が簡素化されています。

申請書は出国日又はそれより前に税関に提出してください。税関ホームページによれば「出国日当日に申請する場合には、必要な資料が整っていない等の理由でご不便をおかけすることがあります。」とのこと。詳細は、税関ホームページ及び「支払手段等の輸出又は輸入の許可申請手続の概要」をご確認ください。

(6) 外国人に対する義務的医療検査及び指紋登録等

2021年12月29日以降に就労目的でロシアに入国する外国人は、入国から30日以内、留学を含むそれ以外の目的で90日以上滞在する外国人（帯同する6歳以上の家族を含む）は90日以内に当地の医療機関で医療検査を受ける必要があります。さらに、医療検査を受けた後に発行される証明書を30日以内に当地のロシア内務省移民局に提出し、指紋登録と写真撮影を受ける必要があります。証明書の有効期限は3か月となっており、同期限が切れると30日以内に再度医療検査を受けなければなりません。指紋登録と写真撮影を完了した外国人に対しては無期限有効の登録証が交付され、以後、入国時の再度の手続きは不要になります。

(7) 当館管轄区域の国境区域制度

ロシアにおいては、2006年12月より国境区域制度が導入されており、国境周辺の地域には国境区域が設定されているため、許可なく立ち入ることができません。国境区域に立ち入るためには、事前にロシア連邦保安庁国境警備局での手続きが必要です。当館管轄区域（沿海地方、カムチャッカ地方及びマガダン州）における国境区域及び同制度の手続きについては当館ホームページ

<http://www.vladivostok.ru.emb-japan.go.jp/jap/visiting-japan/16.html>
をご覧ください。

(8) 出入国カード

入国審査時にロシア当局の係官から「出入国カード」を手渡されますが、このカードはホテルのチェックインの際などに提示を求められますので、必ず受領するようにしてください。係官によっては手渡さないこともありますので、その際は“イミグレーション・カード・プリーズ”など英語でも良いので係官に問いかけ、受領するようにしてください。滞在中に「出入国カード」を紛失した場合は、滞在先を管轄する内務局（警察署）又は紛失に気づいた場所から最寄りの内務局（警察署）の移民部へ赴いて再発行を受ける必要があります。

※滞在中に紛失に気づいた場合は必ず再発行を受けてください。

ア 内務局第1番警察署

住所：フォンタンナヤ通り 49、電話：8(423)226-95-07

イ 内務局第2番警察署

住所：オクチャプリスカヤ通り 25、電話：8(423)249-05-95

ウ 内務局第3番警察署

住所：メリニコフスカヤ通り 101、電話：8(423)265-53-82

エ 内務局第4番警察署

住所：ポスイエツカヤ通り 46、電話：8(423)249-08-33

オ 内務局第5番警察署

住所：プロスペクト スト・リエト 133a、電話：8(423)231-33-18

(9) 旅券の携帯

ロシアでは旅券の携帯が義務づけられており、街中で警官に確認されることがあるので、滞在中は必ず旅券を所持するようにしてください。

12. おわりに

当地滞在を通じてロシアの文化や歴史の刺激に触れ、新たな経験や知識を得ることは素晴

らしいことです。しかし、トラブルに巻き込まれたり、犯罪の被害者になってしまったりしては、せっかくの思い出が台無しになりかねません。海外では、各自が自らの「安全地帯を築く」気持ちが必要です。この「安全の手引き」が、当地来訪者及び在留邦人の皆様の安全で充実した生活の一助となれば幸いです。

付録1. 沿海地方緊急連絡先一覧 (地域コード: 423)

- (1) 在ウラジオストク日本国総領事館 :226-74-81
:226-75-78(FAX)
- (2) ウラジオストク日本センター :242-42-60
- (3) 沿海地方内務局(本部) : 221-43-86(受付)、249-04-91(24時間)
ウラジオストク内務局 : 245-47-86、249-00-04(24時間)
第1番警察署(レーニンスキー地区) : 226-71-71
第2番警察署(ピエルヴォオマスキー地区) : 249-09-27
第3番警察署(ピエルヴォレチェンスキー地区) : 240-38-65
第4番警察署(フルンゼンスキー地区) : 249-09-26
第5番警察署(ソヴィエツキー地区) : 232-05-34
第6番警察署(オケアンスキー地区) : 238-80-03
※ 各警察署の電話番号は24時間対応
- (4) 沿海地方内務局道路交通捜査局(GIBDD) : 231-09-08
- (5) 同車両登録部 :232-20-52、232-20-48
- (6) 沿海地方内務局移民管理部 :受付 249-00-13
査証部 : 249-00-34、249-00-71
入国管理部 : 243-25-33
- (7) 沿海地方第一病院 :245-75-53(24時間)
1000ベッド病院 :232-63-46(24時間)
第一外傷センター :240-03-86(24時間)
パシフィック病院(旧ファルクメディカルセンター) :2-790-790(24時間)
- (8) その他
(イ) 消 防 :01、101
(ロ) 警 察 :02、102
(ハ) 救 急 車 :03、103
注:01~03 :固定電話からかける場合
101~103:携帯電話からかける場合

付録2. 緊急時に役立つロシア語

呼びかけの表現

すみません...。Извините...(イズヴィニーチエ)
~しても良いですか? Можно? (モージナ?)

助けを求める表現

助けて! Помогите!(ハ°マギ°チエ!)

危ない! Осторожно! Опасно!

(アスタロ°ジュナ!)(アハ°スナ!)

警察を呼んで下さい! Вызовите полицию!

(ウ°イザ°ウ°イチエ ハ°リ°ツイユ!)

火事だ! Пожар!(ハ°ン°ヤール!)

消防車を呼んで下さい!

Вызовите пожарную машину!

(ウ°イザ°ウ°イチエ ハ°ン°ヤールヌ ムシ°ヌ!)

救急車を呼んで下さい!

Вызовите скорую помощь!

(ウ°イザ°ウ°イチエ ス°コルユ ホ°マシ)

医者を呼んで下さい! Вызовите врача!

(ウ°イザ°ウ°イチエ ウ°ラ°チャー!)

日本国総領事館に電話して下さい!

Позвоните в генеральное консульство Японии!

(ハ°ス°ヴァ°ニ°チエ フ ケ°ネ°ラ°リ°ノ°エ コン°ス°リ°スト°ホ°ヴォ イ°ホ°°ニ°!)

弁護士を呼んでください。Мне нужен адвокат。(ムニエ ヌ°ジ°エン アド°ヴァ°カート)

人が溺れています。Человек тонет。(チェラ°ヴェ°ク ト°ネ°ト)

車が故障しました。Моя машина сломалась。(マヤ マシ°ナ スラ°マー°ラシ)

盗難にあった時の表現

泥棒だ! Вор!(ウ°オル!)

強盗だ! Грабёж!(グラ°ビ°ヨ°シ!)

彼(彼女)を捕まえて! Его(её) схватите!(イ°ウ°オ°(イ°エ°ヨ)ス°フ°ア°チ°チエ!)

私はキャッシュカードを失いました。Я потерял банковскую карту.

(ヤー パ°チ°エ°リ°ヤール バン°コ°フ°スクユ カール°トウ)

意思を伝える表現

私はできません。Я не могу...(ヤー ニエ マグ°)

私は知りません。Я не знаю...(ヤー ニエ ズナ°ユ)

私は、少し困っています。У меня проблема。(ウ メニ°ヤー プラ°ブ°レー°マ)

すみません。そうではありません。Простите、но это не так。(プラス°チ°チエ ノ° エ°タ°タ°ク)

ゆっくり話していただけませんか。Не могли бы вы говорить медленнее?

(ニエ マグ°リー ビ ヴ°イ ガ°ヴァ°リ°ツチ メ°ド°レン°ニ°エ°イ°エ)

分かりません。Я не понимаю(ヤー ニエ パニマーユ)

通訳者を読んでください。Мне нужен переводчик(ムニエ ヌージェン ペレヴォードチク)

気分・状態を伝える表現

負傷しました！ Я ранен(а)！

(男性:ヤ ラーニエン！女性:ヤ ラーニエナ！)

足首を捻挫しました。Я растянул лодыжку。(ヤー ラスチャヌール ラディーシク)

火傷をしました。У меня ожоги。(ウ メニヤー アゴーニ)

病気になりました！ Я заболел(а)！

(男性:ヤ ザハリエル！女性:ヤ ザハリエラ！)

高熱があります！

У меня высокая температура！

(ウ ミニヤー ウィソカヤ テンペラトゥーラ！)

お腹が痛い！ Живот болит！(ジウオト ハリト！)

胸が痛い！ Болит в груди。(ハリト ブ グルジー)

気分が悪い！ Я плохо себя чувствую！

(ヤ フローハ セビヤー チュストウグユ！)

風邪です。У меня простуда。(ウ メニヤー プラストウーダ)

咳が出ます。У меня кашель。(ウ メニヤー カーシェリ)

風邪薬が必要です。Мне нужно лекарство от простуды。

(ムニエ ヌージュナ レカールストヴァ アト プラストウーディ)

花粉/甲殻類アレルギーがあります。У меня аллергия на пыльцу/ракообразных。

(ウ メニヤー アレルギーヤ ナ ピーリツ/ラカオーブラズニフ)

歯が痛い。У меня болит зуб。(ウ メニヤー バリット ズーブ)

頭が痛い。Болит голова。(ハリト ガラヴァー)

ここが痛いです。Болит здесь。(ハリト ズジェーシ)

高血圧です。У меня высокое давление。(ウ メニヤー ヴィソカエ ダヴレーニエ)

糖尿病です。У меня диабет。(ウ メニヤー ディアベート)

どこでコロナウイルスのテストを受けられますか。Где можно сдать тест на короновирус？

(グジェ モージナ ズダッチ テースト ナ コロナヴィールス)

検査結果はいつ出ますか？Когда будет готов результат анализа？

(カグダー ブージェット レズリタート アナーリザ)

私は PCR 検査の陰性証明書を持っています。У меня отрицательный сертификат теста

ПЦР。(ウ メニヤー アトリツァーチェリヌイー セルティフィカート テースタ ペーツエーエル)

道に迷ったときの表現

助けてくださいませんか。私は、道に迷いました。Вы не поможете мне、я потерялся。

(ヴィ ニエ パモージェチエ ムニエ ヤー パチェリヤールシャ)

道に迷いました。Я заблудился(ヤー ザブルジールシャ)

ここは、どこですか？Где я нахожусь？(グジェ ヤー ナハジュースイ？)

この近くにお手洗いはありますか？Здесь недалеко есть туалет？

(ズジェーシ ニエダレコー イエスチ トウアレト？)

N ホテルは、どこですか？Где находится гостиница N？

(グジェ ナホージツツァ ガスチーニツツァ エヌ？)

ここは、N 通りですか？Это улица N？(エータ ウーリツツァ エヌ？)

N 通りにはどう行けば良いですか？ Как пройти на улицу N ?

(カーク プライチー ナ ウーリッツ エヌ?)

ここから遠いですか？ Это далеко отсюда? (エータ ダレコー アトシューダ?)

そこへは歩いていけますか？ Туда можно дойти пешком?

(トウダー モージナ ダイチー ペシコーム?)

この道ですか？ Этой дорогой? (エータイ ダローガイ?)

追加の情報を教えてください。 Сообщите дополнительную информацию о...

(サップシーチェ ダポルニーチェリヌユ インフォルマーツィユ ア)

タクシーを呼んで下さい。 Вызовите такси. (ヴィーザヴィーチェ タクシー)

この住所まで乗せてください。 Отвезите по этому адресу.

(アトヴェジーチェ パ エータム アドレス)

以上

付録3. 緊急事態に備えてのチェックリスト

1. 旅券

- 6か月以上の残存有効期間があるか
- 最終ページの「所持人記載欄」は記載されているか
- 査証、滞在許可は有効か

2. 現金・クレジットカード類

- 緊急時の現金の用意（家族全員が10日間程度生活できる外貨及び当座必要な現地通貨）
- 現金及びクレジットカード類はすぐ持ち出せるようになっているか

3. 自動車

- 整備されているか
- 燃料は十分か
- 車内に懐中電灯や地図等の備えはあるか
- 自動車を所有していない場合、同乗できる知人等は確保できるか

4. 携行品

- 衣類・着替え（長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、吸湿性、耐暑性及び耐寒性に富む素材が望ましい）
- 履き物（行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの）
- 洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）
- ラジオ（NHK海外放送（ラジオ・ジャパン）、BBC、VOA等の短波放送が受信できる電池使用のもの）及び予備電池
- 懐中電灯、ライター、ローソク、マッチ、固形燃料
- ナイフ、缶切り、栓抜き
- 紙製の食器、割り箸

5. 非常用食料（家族全員が10日間程度生活できる量）

- 保存食（米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等）
- ミネラルウォーター

6. 医薬品

- 家庭用常備薬の他、常用薬
- 外傷薬
- 消毒薬
- 包帯、絆創膏