

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 ～

平成27年1月
在ウラジオストク日本国総領事館

目 次

	頁
1. はじめに	1
2. 治安情勢	1
(1) 沿海地方における犯罪発生状況	
(2) 安全対策上の留意事項	
(3) 最近の邦人被害例	
3. 防犯の基本的な心構え	2
4. 防犯のための具体的注意事項	3
(1) ホテル滞在時の防犯対策	
(2) 住居及び生活上の防犯対策	
(3) 外出時の防犯対策	
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	5
7. 交通事情・事故対策	5
(1) 歩行者	
(2) 運転者	
(3) 交通事故対策	
8. テロ・誘拐対策	7
9. 緊急事態が発生した場合	7
(1) 連絡体制	
(2) 緊急避難先	
(3) 留意事項	
10. 火災に遭った場合の措置	8
(1) 防災対策の現状	
(2) 火災の原因	
(3) 防災のための準備	
(4) 火災が発生したら	
(5) 外出先での留意事項	
11. 医療・衛生環境	10
(1) 当地の医療機関	
(2) 救急車	
(3) 当地で注意すべき疾病～ダニ媒介脳炎～	
(4) 予防接種	
(5) 飲料水・食料品	
12. その他の留意事項	10
(1) 在留届の提出	
(2) 「たびレジ」の登録	
(3) 滞在登録（レジストラーツィヤ）	
(4) ロシア滞在査証の更新	
(5) 税関申告（デクララーツィヤ）	
(6) 当館管轄地域の国境区域制度	
13. おわりに	12
付録1. 緊急連絡先一覧	
付録2. 緊急時に役立つロシア語	
付録3. 緊急事態に備えてのチェック・リスト	

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いえます。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が、総じて犯罪発生率は高く、治安水準が良いといえる状況ではありません。

事件・事故はいつ起こるかわからず、たとえこれまで何事もなく過ごしていても、これからの無事である保証はありません。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」を作成しました。

2. 治安情勢

(1) 沿海地方における犯罪発生状況

沿海地方における犯罪発生率（人口10万人あたりの犯罪件数）は2,694件で全ロシア平均（1,604件）の1.68倍であり、83連邦構成主体中第2位（2013年）の位置を占めている（1位はザバイカル地方、モスクワ市は45位）ことから、今後とも十分な注意が必要です。

犯罪発生傾向としては、窃盗が犯罪件数の約半数を占めているほか、麻薬関連犯罪の増加が挙げられます。

また沿海地方における登録犯罪のうち、およそ3分の1がウラジオストク市において発生しています。

以下は、沿海地方連邦統計局が発表した「2013年沿海地方及びウラジオストク市犯罪統計」の主な内容を新宿区と比較したものです。

	沿海地方	ウラジオストク市	新宿区	備考
犯罪認知件数	52,458件	17,581件	8,345件	
殺人及び未遂	344件	66件	6件	新宿区は殺人のみの件数
重度傷害	901件	153件	276件	新宿区は軽度の傷害事件も含む
強姦及び未遂	103件	36件	15件	新宿区は既遂のみの件数
強盗	408件	117件	36件	
窃盗	24,852件	8,758件	5,770件	
詐欺	3,324件	1,426件	408件	
麻薬不法取引	4,740件	1,901件	246件	新宿区は送致件数
交通死亡事故	198件	41件	7件	

※2013年現在のウラジオストク人口約60万人と新宿区の人口（昼間人口約75万人、夜間人口約32万人）の数値なので、厳密な比較値ではありません。

なお、2014年上半期の犯罪登録件数は24,900件と、前年比で6.3%減に転じています。

(2) 安全対策上の留意事項

(ア) 当地では様々な民族（中央アジア、中国等）が入り混じって生活しています。過去には、若者が極右的な民族主義を標榜し、異様な出で立ち（スキンヘッドで黒皮のジャンパー、ブーツなどを着用）で徒党を組み、中国人や北朝鮮人を標的として暴行事件を起こす例が見られました。こうした集団を見かけた場合は、危険ですので直ぐにその場所から離脱して下さい。

(イ) 日本人が被害に遭う主なケースとしては、強盗、恐喝、スリ、置き引き等が多く、夜間の徒歩での移動・危険の伴う場所等への出入りは厳に控えるべきです。できるだけ複数で行動し、周囲を意識するように心掛けて下さい。

(ウ) 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、警察官や郊外にある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。

(3) 最近の邦人被害例

(ア) 平成26年9月23日夕刻、ウラジオストク市マヤーク (МАЯК) 行きのバスの車中 (満員状態) で、降車するため人混みをかき分けて出口に向かった際、バッグに入っていた財布を窃取された。後日、地元男性により付近バス停に落ちていた財布が拾い届けられた。現金のみ抜かれていた。

(イ) 平成26年9月28日午後9時半頃、ウラジオストク市プリモーリエホテル前の歩道 (ポシエツカヤ通り) を邦人数名で歩いていたところ、正面から近づいてきた男数名 (人相着衣・人種不明) の一人がいきなり一人の邦人の顔面 (右目あたり) を殴打した。殴った男らは直ぐにその場から逃走し行方をくらました。殴られた邦人は軽傷で被害の届け出はなし。

(ウ) 平成26年10月6日午後6時頃、ウラジオストク市中心部クラスノゴ・ズナーメニ大通りを歩行中の邦人が男2名 (1名は一見ロシア人、もう1名は人種不明) から現金を窃取された。具体的な状況は以下のとおり。

歩道を歩いていた被害邦人の前方5メートル先及び同1メートル先にそれぞれ男が歩いていたところ (以下、男A及びB)、先を歩いていた男Aのバッグから袋が落ちた。男Bがその袋を拾い、男Aに声をかけたが男Aは気づく様子がなく、男Bが被害邦人と並んだ状態になった際に袋の中身を確認すると、そこには現金の束が入っていた。現金を手にした男Bは被害邦人と歩きながら、拾った現金を折半しようと持ちかけてきたところ、落としたことに気づいた男Aが前方から戻り、被害邦人と男Bに各々の財布を見せるよう要求した。2人が財布を出すと男Aは財布を手に取り確認し始めた。男Bが観念した様子で拾った現金を男Aに差し出すと、男Aは男Bを殴り、財布を2人に返してその場から立ち去った。男Bはもと来た道へ戻って行ったが、被害邦人は目的地に着いたところで財布から千ルーブルがなくなっていることに気付いた。

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、宿泊者を狙って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・スコープの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、室内に貴重品を置いたままにしておくことは危険です。貴重品はフロントに預けるか、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できますが、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あうおそれもあります。カード利用の際は十分に注意して下さい。

(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。

この様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

特にアパートの階下等は、侵入が容易です。また、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。

(ウ) 訪問者対策

訪問者に対しては、容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・スコープやチェーンロック越しに相手を目で確認するようにして下さい。

また、特に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、たとえ隣の住人だ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、こうした事情を踏まえ、安易に自分の情報を相手に与えることは控えて下さい。

(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、信頼できる知人等に頼んで定期的に見回ってもらうなど、お互いに助け合うことが大切です。

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)。

自動車を保有している方は、長期間放置しておくことで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非常に高い場所であり、利用する際はこのことを十分に認識して下さい。特に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、また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。

(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) 夜間の一人歩きは絶対に避けて下さい。

(イ) 貴重品はバッグではなく上着の内ポケット等に入れて確実に携行し、必要以上の現金は持ち歩かないで下さい。やむを得ない場合は、腹巻きや靴下内に納めるなどの工夫も必要です。財布、旅券等の貴重品をズボンの後ろポケットにしまったり、リュックサック内に収納して背負うことは非常に危険です。

(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とらず、現金は分散して所持するように習慣づけて下さい。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避けて下さい。

(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、確実な施錠をし、できれば防犯警報装置の設置も心掛けて下さい。
- (ク) 携帯電話の盗難、ひったくりが多発しています。特に、携帯電話をかけながらの歩行は標的になりやすいので避けて下さい。
- (ケ) 自家用車に見知らぬ者をむやみに乗せることは絶対に避け、また、よく知らない者の車（白タク含む）に乗ることのないようにして下さい。
- (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。

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「領事館通報」といい、両国間の領事条約に規定された権利です。

領事館通報を受けた場合、当館では次のような援護を行います。

- (1) 会社や招へい者（身元保証人）、家族等への連絡
- (2) 当局からの事情聴取
- (3) 本人との面会
- (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

当地は道路事情が悪い上に、運転者のマナーも良くありません。また、自動車優先の意識が強く、自動車保有台数が多いため、交通事故に遭う可能性が非常に高いといえます。

こうした交通事情の特質や危険性を十分に理解し、以下の点に注意して下さい。

(1) 歩行者

- (ア) 当地には日本のような時差式信号機がなく、マナーの悪さもあって交差点で車両同時が接近することが多いため、横断時における事故の可能性が高い。
- (イ) 近年は道路整備が行われているものの、依然として代償の陥没か所が多いことから、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の危険かつ乱暴な運転をする者も多い。
- (エ) タイヤの摩耗が激しい自動車が多いため、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) 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い。

(2) 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。

- (a) 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、シートベルトの装着等。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。）
- (b) 交通警察官による停止指示等の遵守
- (c) 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
- (d) 車間距離の十分な確保（特に冬期）
- (e) 歩行者の不用意な飛び出しへの注意
- (f) 日常点検、定期点検の実施
- (g) 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
- (h) 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。）
- (i) 長距離走行の際にはできる限り複数人数、複数車両を心掛ける
- (j) 日中も含めた照明の点灯（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ぎみになるので注意。）

(3) 交通事故対策

交通事故には誰もが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」の場合と同様、当館では交通事故の際にも必要な援護措置をとることができますので、発生の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) 交通警察に通報する。(02、携帯電話からは020)
- (イ) 負傷者がいる場合は救護し、救急車(03、携帯電話からは030)を手配する。

- (ウ) 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。
- (エ) 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。
- (オ) 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。
- (カ) 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。
- (キ) 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。
- (ク) 加入している自動車保険会社へ事故の報告をする。
- (ケ) 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

沿海地方においては、これまでのところ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が、当地には中央アジア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がいるおそれもあることから、引き続き十分な警戒が必要です。

誘拐事件も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。

平素からの対策としては、不審な呼び出し電話に応じないのは勿論のこと、単独行動はなるべく慎み、怪しいと思ったら直ちに警察へ通報、若しくは当館へ相談して下さい。特に企業関係者の方は、日頃から社員のスケジュール管理を徹底し、事務所の保安体制を充実させるなど、慎重な行動を心掛けて下さい。

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、当館へ問い合わせを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」（10ページ参照）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 37

(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共に、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性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」を参考にして下さい。

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。

陸路を利用しての退避の場合、ウラジオストクからは中国の綏芬河（車で約6時間）が考えられます。

(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. 火災に遭った場合の措置

当地においては、特に冬季は空気が乾燥しているため、火事に見舞われる可能性は低くありません。過去には、行政機関の対応のまずさが犠牲者を増やす結果につながったと指摘される火災事故も発生していることから、いざという時に自力でも安全に脱出できるよう、以下についてご確認下さい。

(1) 防災対策の現状

当地の建物は、防災対策が施されていない場合もあります。避難用設備の不備または未設置、非常口扉が施錠され脱出できないなど、火災発生時の避難が大変困難になると予測されますので、事前に避難計画を立てることが重要です。

(2) 火災の原因

(ア) タバコ

火災の原因の多くはタバコの火の不始末です。吸殻に水を掛けるなど、完全に消火したことを確認の上、捨てて下さい。

(イ) 家電製品

冷蔵庫やテレビ等のコンセント差込部分にホコリが溜まると発火の原因になりますので、こまめに確認するようにしてください。また、電気コードを家具等の下敷きにすると、ショートを起こす原因となり大変危険です。タコ足配線もなるべく控えるようにして下さい。

また、特に当地では停電から復旧した後に過電流が発生することが多く、火災の原

因となることがあります。使わない時はコンセントを抜くなどの予防をして下さい。

(ウ) 調理中の出火

当地では電熱調理器が主流です。電熱調理器からは可燃物を遠ざけ、使用後は確実にスイッチを切ってください。また、構造上熱が冷めるまでにかかなりの時間を要しますので、使用後も十分に注意して下さい。

(3) 防災のための準備

(ア) 消火用水

火の気がないと思われる所でも、万が一を考え、バケツやボトルなどに水を貯めておき、複数の部屋がある場合は各部屋に用意するようにしましょう。消火器があればベストですが、使用方法や耐用年数には注意して下さい。

(イ) 非常持出し品

避難が必要となった場合に慌てることのないよう、旅券、現金等の貴重品は一纏めにしておき、手の届く範囲で保管するようにして下さい。

(ウ) 煙対策

火災による死亡で最も多い原因は、煙を大量に吸い込んだことによる一酸化炭素中毒です。火災発生時は大量の煙に包まれることとなりますので、脱出する際に吸い込むことのないよう、鼻と口を覆えるものを用意しておいて下さい。

(エ) 避難計画

自宅や職場、学校などで火災に遭遇した場合を想定し、避難経路はどこなのか、事前に確認して下さい。避難用階段、通用口などに荷物が積んであったり、開かなかったりする場合は、管理者に改善の申し入れをして下さい。

(4) 火災が発生したら

(ア) 初期消火

消火は早いほど効果的です。一般に天井まで火が燃え移らなければ、初期消火が可能と言われています。水をかけるのが簡単かつ効果的ですが、電化製品からの出火の場合は、まずコンセントを抜くことを忘れないで下さい。カーテンに燃え移った場合は、引きちぎることで延焼防止が望めますが、天井に燃え広がると消火は困難ですので、避難するようにして下さい。

(イ) 避難時の注意事項

- (a) 避難の際は、煙を吸い込むことのないようにマスク又は濡れたタオルなどで鼻と口を覆い、姿勢を低くして進んで下さい（煙は上方へ向かうため）。
- (b) エレベーターは密室で煙が充満しやすい上、階の途中で停止してしまう可能性もあるため、絶対に使用してはいけません。上層階から避難する際は階段を使用しますが、その際もできるだけ姿勢を低く保つようにして下さい。
- (c) 焦って走ると思わぬ怪我の原因となるばかりか、結果としてより多くの煙を吸い込むことに繋がります。
- (d) ガラスは火災の熱で割れることが多く、破片を踏む恐れもあるので確実に靴を履いて避難し、窓の近くを通ることは可能な限り避けましょう。
- (e) 夜間に避難することも想定されますので、懐中電灯を常備しておくとう便利です。

(5) 外出先での留意事項

(ア) 避難が困難な構造の施設は利用しない。

大勢の人が集まるナイトクラブや煙が充満しやすい地下店舗など、避難経路が極めて限られる施設は、可能な限り利用を控えて下さい。

(イ) 出入口の近くの席を利用する。

レストランなど不特定多数の人が集まる場所では、非常時にパニックが発生しやす

く、避難が困難になります。あらかじめ逃げやすい場所に席を取るよう心掛けて下さい。

1.1. 医療・衛生環境

(1) 当地の医療機関

言葉の問題もさることながら、医療設備等の面で気軽に受診できる医療機関はありませんが、主な医療機関には次のようなものがあります。

* 1000ベッド病院：外傷をはじめ外科を得意とする。24時間対応。

住所：ルースカヤ通り57 電話：232-63-46

* 沿海地方病院：循環器をはじめ内科を得意とする。救急センター併設。24時間対応。

住所：アレウツカヤ通り57 電話：245-75-53

* 極東連邦大学付属医療センター（要事前予約）

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

(2) 救急車

電話番号「03」（携帯電話からは「030」）・・・搬送のみ。ロシア語。

(3) 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。ダニの除去はピンセットなどでつかんで軽く廻しながら除くとよいでしょう。取れない場合、また、ワクチンを接種していない場合は病院で受診しましょう。ワクチンによる予防が可能ですので、接種を勧めます。「ウラジオストク市ワクチンセンター」（オケアンスキー通り35）や「沿海地方ワクチンセンター」（チェリヨムホバヤ通り11）などで接種可能です。（これらのワクチンセンターでは、時期になればインフルエンザの予防接種もできます。）

(4) 予防接種

世界的に推奨されている、A型肝炎、B型肝炎、破傷風は接種を受けておくといでしょう。

(5) 飲料水・食料品

水質管理はできていません。飲料にはミネラルウォーターか精度のよい濾過器を使用した水を用いましょう。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。

1.2. 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頂きます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

らも可能です。また、記載事項に変更が生じた場合や帰国される場合にもその旨お知らせ下さい。電子届出をなされた方はシステム上からも届出内容の変更ができます。

なお、「在留届」は非公開であり、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。外務省ホームページ（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>）から登録できますのでご活用下さい。

(3) 滞在登録（レジストラーツィヤ）

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移民局地方機関に対し、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（手数料は2015年1月現在）

(ア) 移民局における査証更新手続き

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、申請日時は移民局から指定されます。

取扱時間：月、火、木、金（水曜休） 10:00～13:00、13:45～17:00
手数料：一次査証 1,000ルーブル（銀行振込のみ） 数次査証 1,600ルーブル（銀行振込のみ）
所要日数：一次：約3日、数次：約20日
所在地：ウラジオストク市コマンドルスカヤ通り11
電話：221-29-77（予約）

(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。ただし、天候の影響により利用する航空機がキャンセルになった場合は空港で行うことができます。この場合、更新できる期間は1日のみです。

取扱時間：9:00～18:00
手数料：600ルーブル（銀行振込のみ）
所要日数：即時発給
所在地：ウラジオストク空港内
電話：8-42337-40-07-4

また、当地で旅券を紛失した場合は、当館で新たな旅券又は「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）

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）

前記通貨等の合計が1万米ドル相当額以上

(イ) 持出し時の規制（税関申告が必要）

- ・ 1万米ドル相当額以上の現金（外貨及びロシア連邦通貨の合計）
- ・ 1万米ドル相当額以上のトラベラーズチェック

(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250 g まで
- ・ 魚介類全般 : 合計5kg まで
- ・ 酒類、紙巻きタバコ : 制限なし(日本への持込み制限あり)

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。

(6) 当館管轄区域の国境区域制度

2006年12月より国境区域制度が導入されており、国境地域に立ち入るためには事前に連邦保安庁国境警備局での手続きが必要になります。当館管轄区域（沿海地方、マガダン州、カムチャッカ地方）における同制度の手続き及び国境区域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。

13. 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、せっかくの思いも頓挫することになりかねません。海外では、各自が自らの「安全地帯を築く」気持ちが大切です。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. 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, 226-75-02
: 226-75-78 (FAX)
- (2) ウラジオストク日本センター : 242-42-60, 242-55-86
242-42-95 (FAX)
- (3) 沿海地方内務局（本部） : 222-42-87
249-04-91 (24時間)
ウラジオストク内務局 : 249-05-70, 265-53-40
第1番警察署（レーニンスキー地区） : 226-71-71
249-09-22 (24時間)
第2番警察署（ピエルヴォマイスキー地区） : 227-93-60
227-65-63
第3番警察署（ピエルヴォレチェンスキー地区） : 249-09-24
249-08-42 (24時間)
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） : 232-05-26, 249-09-25
第6番警察署（オケアンスキー地区） : 238-80-14, 238-80-03
第9番警察署（ルースキー島） : 221-49-33
- (4) 沿海地方内務局道路交通捜査局(GIBDD) : 231-90-08, 231-21-02
- (5) ウラジオストク交通警察 : 222-50-63, 222-39-87
- (6) 連邦移民局沿海地方支部旅券査証登録部 : 221-29-77, 221-05-56
- (7) 沿海地方病院 : 240-06-24, 243-33-74
- (8) 1000ベッド病院 : 240-64-07, 232-63-35
- (9) その他
(イ) 消 防 : 01, 010, 101
(ロ) 警 察 : 02, 020, 102
(ハ) 救 急 車 : 03, 030, 103
注 : 01~03 : 固定電話からかける場合
010~030 : 携帯電話からかける場合(但し今後101~103に移行予定)

付録2. 緊急時に役立つロシア語

助けを求める表現

助けて！ Помогите！ (ハ°マキ°ーチェ！)
危ない！ Осторожно！ Опасно！
(アスタロージ°ユナ！) (アハ°ーサ！)
警察を呼んで下さい！ Вызовите полицию！
(ウ°イザ°ウ°イチェ ハ°リーツィユ！)
火事だ！ Пожар！ (ハ°ジ°ヤール！)
消防車を呼んで下さい！
Вызовите пожарную машину！
(ウ°イザ°ウ°イチェ ハ°ジ°ヤールヌユ マシーヌ！)
救急車を呼んで下さい！
Вызовите скорую помощь！
(ウ°イザ°ウ°イチェ スコールユ ホ°ーマシシ)
医者呼んで下さい！ Вызовите врача！
(ウ°イザ°ウ°イチェ 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°ズ°ハ°ニーチェ フ ゲネラーリノエ コンスリストホ 体°ーニイ！)

盗難にあった時の表現

泥棒だ！ Вор！ (ウ°ォール！)
強盗だ！ Грабёж！ (グ°ラビ°ョーシュ！)
彼(彼女)を捕まえて！
Его(её) схватите！ (イエウ°オ 〈イエヨ〉 スワウ°アチーチェ！)

気分・状態を伝える表現

負傷しました！ Я ранен(а)！
(男性：ヤ ラ°ニエン！女性：ヤ ラ°ニエナ！)
病気になりました！ Я заболел(а)！
(男性：ヤ ザ°ホ°レン！女性：ヤ ザ°ホ°レナ！)
高熱があります！
У меня высокая температура！
(ウ°メニヤ ウ°イツ°カヤ テンペ°ラトウ°ラ！)
お腹が痛い！ Живот болит！ (ジ°ウ°オート ハ°リト！)
胸が痛い！ Болит у груди！ (ハ°リト ウ°グ°ルジ°ー！)
気分が悪い！ Я плохо себя чувствую！
(ヤ フ°ローハ セビ°ヤー チューフストウ°ブ°ユ！)

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