在サンクトペテルブルク日本国総領事館
２０２５年１月

安全の手引き

目　　次

Ⅰ　はじめに

Ⅱ　防犯の手引き
１　防犯の基本的な心構え
２　当地の犯罪発生状況等
３　防犯のための具体的注意事項
４　犯罪（被害者・加害者）に巻き込まれた場合の対応
５　交通事情と事故対策
６　緊急連絡先

Ⅲ　在留邦人用緊急事態対処マニュアル
１　平素の心構え・準備
２　緊急時の行動
３　緊急事態に備えてのチェックリスト

Ⅳ　終わりに

付録　緊急時に役立つ「ロシア語」

在サンクトペテルブルク日本国領事館連絡先
領事班　電話　＋７－８１２－３３６－７６７３
メール ryoji@px.mofa.go.jp

Ⅰ　はじめに

２０２２年３月６日、ウクライナとの国境周辺地域（危険レベル４（退避勧告））を除くロシア国内全域に対する危険情報がレベル３（渡航中止勧告）に引き上げられました。ロシアへの渡航はどのような目的であれ止めてください。

Ⅱ　防犯の手引き

１　防犯の基本的な心構え

２０２２年２月２４日に開始されたロシアによるウクライナへの軍事侵攻以降、社会の情勢は不透明です。大規模な集会・デモ行進が行われた際は、参加者のみならず、付近にいる者も拘束される事案が発生しています。また、エネルギー関連施設などを狙った無人機攻撃が発生しています。そのため、常日頃から治安情勢について注意し、身を守る対策が必要です。

（１）自分の身は自分で守る

海外において犯罪の被害に遭わないためには何よりも、「自分と家族の身は自分達で守る」という心構えが最も重要かつ基本となります。

（２）予防こそが最良の危機管理

犯罪から生命や身体、財産を守るための特効薬はなく、平素から防犯意識を堅持することで危険を事前に回避するよう心掛ける必要があります。暗がりや人通りの少ない場所、若者がたむろする場所など、それぞれの場面に応じて「もしかしたら」という気持ちを忘れず、常に自分の周りの動きに気を配り、背後から急いで近づいてくる人がいないか、後方を振り返り安全を確認しながら歩行するなど、常に危険を自分の周りから排除する気構えを保持することが重要です。

（３）安全のための三原則の徹底

被害のリスクを最小限にするためにも安全の三原則、「目立たない」「行動のパターン化を避ける」「用心を怠らない」を心掛けてください。

（４）当地の治安関係情報の入手

当地の治安情勢について、必要な都度、当館から皆様方へ在留届及びたびレジに登録されたメールアドレス宛に安全情報を配信しています。当地滞在予定の方は在留届またはたびレジへのご登録をお願いいたします。

２　当地の犯罪発生状況等

（１）一般犯罪発生状況

ア　サンクトペテルブルク市

サンクトペテルブルク市・レニングラード州露連邦国家統計局 によると、２０２４年１月から１１月におけるサンクトペテルブルク市の犯罪件数は、５９，８５５件（前年比９７．８％）です。罪種別件数は次の通りです。殺人及び同未遂１２３件（前年比１２９．５％）、重度傷害２５６件（同９３．４％）、強制性交及び同未遂７３件（同１７０％）、強盗１２１件（同７１．２％）、窃盗１６，８２８件（同８５．７％）、詐欺１９，６３８件（同１１０．３％）、麻薬不法取引６，０２２件（同９１．９％）。犯罪数は前年よりも微減となっておりが、殺人や強制性行等の凶悪犯罪は増加しており、引き続き、防犯対策は非常に重要です。

イ　レニングラード州

同統計局によると、２０２４年１月から１１月におけるレニングラード州の犯罪件数は２０，２４２件（前年比８８．２％）です。罪種別件数は次の通りです。殺人及び同未遂７３件（前年比７５．３％）、重度傷害１９６件（同１０４．８％）、強制性行及び同未遂３４件（同１０９．７％）、強盗３２件（同９１．４％）、窃盗５，９４８件（同７４．２％）、詐欺４，５１３件（同９１．２％）、麻薬不法取引１，７４８件（同１１４．９％）。

ウ　その他

２０２４年１月以降、サンクトペテルブルク市およびその近郊において、無人機の飛来がみられます。報道によると、その多くは防空システム等で破壊されていますが、人や建物への被害が出ているケースもあります。

（２）テロ対策

近年、世界の様々な地域において、テロ事件が発生し、特に繁華街、観光地、公共交通機関などのソフトターゲットに対し、イスラム過激派組織によるテロやこれらの主張に影響を受けた者によるテロ等が発生しています。

サンクトペテルブルク市では、２０１７年４月３日、サンクトペテルブルク地下鉄で爆発事件が発生し、死傷者が出ました。また、同年１２月２７日、市内スーパーマーケットにおいて簡易手製爆弾による爆発事件が発生し、複数人が負傷しています。

２０２３年４月には、サンクトペテルブルク市内の飲食店において爆発事件が発生し、死傷者が出ています。

テロの特徴として、人が大勢集まる場所（公共交通機関施設、観光地、劇場、レストラン等）や時間（ラッシュ時、イベント開催時、週末の夜、休日の日中等）が狙われることが多いです。

万が一、テロ・爆発事件に遭遇した場合に被害を最小限に抑えるため、次の諸点を心がけることをお勧めします。

＜予防措置＞

○ 退避ルートを確認する。

○ 隠れられる場所を確認する。

○ 常に周囲の状況に注意を払い、不審者や不審物を見かけたら速やかにその場を離れる。

＜対処法＞

○ その場に伏せるなど直ちに低い姿勢をとる。

○ 頑丈なものの陰に隠れる。

○ 周囲を確認し、可能であれば、銃撃音等から離れるよう、速やかに、低い姿勢を保ちつつ安全なところに退避する。

（３）誘拐対策

サンクトペテルブルク市では、邦人を対象とした誘拐事件は発生していませんが、地元の会社役員等を被害者とする身代金目的の誘拐事件は時折発生しています。

この種の事件の防犯対策としては、住居の警備対策をはじめ、出勤・帰宅時を含む移動時の安全対策を確立することが最も重要であり、安全のための三原則「目立たない」「行動のパターン化を避ける」「用心を怠らない」を徹底し、隙を見せないことが肝要です。

（４）邦人被害の事件

邦人被害事件のほとんどが、すり、置き引きなど気づかないうちに盗まれる被害です。観光客を狙った窃盗事件が多く発生し、旅券をなくす事件も発生していますので、外出の際は十分注意願います。特に、地下鉄や路線バス等の公共交通機関において窃盗被害に遭う危険性が高いことから、利用はできるかぎり控えるか、十分注意することをお勧めします。

《邦人被害多発場所》

ア　地下鉄構内や路線バス、トロリーバス等の公共交通機関内

イ　ネフスキー大通り付近

ウ　エルミタージュ美術館内

エ　血の上の救世主教会付近

オ　イサク聖堂付近

カ　レストラン、カフェ等の飲食店内や各種商業施設出入口付近

（５）強盗、スリ、ひったくりに対する防犯対策

地下鉄、路線バス、トロリーバス等の公共交通機関内やネフスキー大通り、観光名所、各種商業施設からの出入時等において突然犯罪グループに取り囲まれ、身動き出来ない一瞬の間に貴重品を奪われるという手口の被害が多く発生しています。また、観光名所では物売りを装って接近し、油断している間に貴重品をスリ盗る手口や「どん」とぶつかられて気がついたら財布や携帯電話が盗まれていたというケースの被害が多く、特に注意が必要です。

《被害防止のための留意事項》

ア　犯罪集団による取り囲みを未然に防止するため、人混みの中では定期的に後方を振り返ったり、周囲の状況を十分確認し警戒を怠らないようにする。

イ　財布の出し入れに際しては、周囲の状況を十分確認するとともに、財布等貴重品の保管場所を容易に悟られないよう注意する。

ウ　物売りに近寄られても相手にせず、周囲の状況にも注意しつつ素速くその場から立ち去る。

エ　リュックサックや肩掛け鞄等を所持していると狙われ易いので、常に自分の視界に入る位置で抱えて持ち、ファスナー等の異常の有無を定期的に確認する。

オ　地下鉄に乗車する際は、混んでいる乗降口は避けてできるかぎり周囲の人が乗車するのを確認後、最後に乗車する。

カ　路線バスやトロリーバス等の公共交通機関に乗車する際は、できるかぎり混雑した車両は避けると共に、停留所においては周囲の人の立ち位置に注意し、特に前方をふさぐ者がいないか、取り囲むように不自然に立つ者らがいないかなど周囲の状況を十分確認し警戒を怠らないようにする。また、乗車中はできるかぎり着席するか窓を背にして乗車口の方を向き、不審な者らが乗車してこないか、取り囲んだり、極端に接近している者らがいないかなど警戒を怠らないようにする。

（６）警察官からの職務質問

警察官が身分確認のためパスポートの提示を求めるのは犯罪を予防するための正当な職務行為ですが、残念ながら、警察官の中には財布の中まで提示を求め賄賂を要求する者もいます。いかなる事情があっても、警察官が現場で罰金（現金）を要求することは認められておりません。このような行為に遭遇した場合には、財布の提示や支払いを拒否するとともに、可能な限り警察官の氏名、階級、所属、服装、人相、使用している車両番号等について確認し当館へ御連絡願います。

３　防犯のための具体的注意事項

（１）住居の選択について

生活の基盤となる住居に不安を感じていては本来の滞在目的に支障をきたすこととなります。住居の選択は安全を最優先に検討されることをお勧めします。

ア　留学生の場合

防犯対策が整備された学生寮に入居されることをお勧めします。ご自身で住居を探される方もいますが、家主が滞在登録を行わず、学校側とトラブルになったケースや、一般のアパートをルームメイトと共同で借りた際、家賃の支払いを巡るトラブルが生じたケースもあります。ご自身で住居を探される場合は、大家が滞在登録等の手続きについて知識・経験があり、且つ防犯意識を持っているか、また、アパートを共同で借りる場合には、家賃の支払い方法や契約書の有無等、必要事項については事前に把握しておく必要があります。

イ　長期滞在者の場合

住居の外観や部屋数だけでなく、立地条件（犯罪多発地域でないか）、入口や駐車場の管理人がいるか、非常の際の避難口が複数箇所あるか、カメラ付きインターホンがあるか、二重扉か、窓枠に鉄格子があるかなど、セキュリティ面のチェックが最重要となります。

街灯があり、夜でも視認性が良く、２４時間体制で警備員が常駐している物件は安全性が高いと言えます。また、契約前に大家の人柄を知ることも重要です。

ウ　防犯上の注意事項

（ア）アパート１階の共同出入口から中に入る前に、一旦振り返り見知らぬ人が近づいていないのを確認してから中へ入る。

（イ）エレベーターは他人とは一緒に乗らない（エレベーター内の強盗が発生しています）。

（ウ）住居の玄関の鍵は、外出する時はもちろんのこと、在宅している時でも確実に施錠する。

（エ）住居が上階であっても窓やベランダを開放したまま外出しない。

（オ）訪問者に対しては必ずドア越しに用件を確かめ、不審な訪問者に対しては明確に拒否する。

（２）外出時における一般的注意事項

海外での外出は様々な危険が伴うことを常に意識し「自分の身は自分で守る」という気構えを忘れず行動してください。

ア　ロシアはパスポートの携行義務がある国です。警察官がパスポートなどをチェックすることがあるので、以下の書類の原本を必ず携帯してください。可能な限り、コピーを別の場所に保管することをお勧めします。

(a) 旅行者等短期滞在の方：日本国旅券、出入国カード、滞在登録証
(b) 長期在留の方：日本国旅券、出入国カード、滞在登録証、その他ロシア連邦が発行した身分証明書（労働許可証、学生証、定住カード等）

イ　夜間の単独行動は避け、できるだけ複数人で外出する。

ウ　貴重品は必ず身体に装着し、現金は少量ずつ分散しリスク軽減に配慮する。

エ　セカンドバッグ等はできるだけタスキ掛けに装着し、バック本体を手で押さえる。

オ　人混みの中や店頭等で買い物の支払いをするときは、周囲に財布の中身を見られないよう注意する。

カ　レストラン等で上着を脱ぐときには、上着のポケットから貴重品を取り出しておく。

キ　集団でたむろするグループ（特にスキンヘッド、フーリガン風の集団など）を見かけたら近づかない。

ク　夜間の地下鉄やバスなどの利用や地下道や暗い道の通行は出来る限り避ける。

ケ　自家用車の車内には貴重品を残さず確実に施錠し、可能であれば防犯装置を設置する。

コ　通行人に声を掛けられても安易に話に乗らない。

サ　タクシーを利用する場合、無許可タクシー（いわゆる白タク）は使用しない。特に空港で客引きをしているタクシーには注意。

シ　交差点等で信号待ちをしている時や地下鉄で乗車待ちをしている時は、建物や壁を背にして背後に回り込まれないよう注意する。

ス　街頭で物乞いされても相手にしない。

セ　目立つ服装は避け、外出先での派手な行動は慎む。

ソ　携帯電話を携行し、家族や知人、友人等に外出先を事前に知らせておく。

（３）生活面での注意事項

ア　近隣者との関係

隣人と機会ある毎に挨拶・会話を交わし、良好な関係を築くことは防犯上有効です。しかし、隣人の全てが善人とは限りませんので、警戒心は常に保持することを忘れないでください。

イ　訪問者対策

訪問者に対しては、容易にドアを開けず、ドアスコープやインターホンで訪問者を目で確認し、身分や訪問目的を確認してください。知人であっても非常識な時間の訪問の時は十分注意してください。また、来訪者に対しては事前にアポイントを取るよう依頼しておくのも大事です。

ウ　使用人対策（運転手・メイドなど）

一般公募よりも、信頼できる人から紹介を受け、ご自身で面接をしてから決めることをお勧めします。使用人を雇用した後、コミュニケーションを取ることは大切ですが、隙を見せてはいけません。貴重品や現金を不用意に放置することは危険です。また、家人が注意を怠らなくても、使用人が不用心で警戒心がなければ警備対策上全く意味がありません。使用人には防犯意識を持たせるよう指導する必要があります。

エ　家族対策

安全対策については家族で共通の意識を持つことが大事です。機会ある毎に安全について話し合い、お子様に対しても防犯意識を持つよう指導する必要があります。

オ　電話・郵便物

自宅の電話番号･住所等は信頼できる人にのみ通知することをお勧めします。電話が掛かってきた時は、こちらから名乗らず、最初に相手から話させるとある程度電話の相手を推測することができます。送り主に見覚えがない郵便物は不用意に開封せず、送り主が判明してから開封することが賢明です。

４　犯罪（被害者・加害者）に巻き込まれた場合の対応

（１）被害者となった場合

自分自身がいくら注意していても避けることが出来ない事件、事故もあります。万が一、犯罪や事故に巻き込まれた場合には身体の安全を第一に考えて冷静・沈着に行動し、被害の拡大防止や被害回復のため、次の点に心掛けてください。

ア　警察署への届出

付近の警察官・警察署へ通報するほか、携帯電話等で「１１２」へ電話することもできます。「１１２」は、警察・消防・救急共通の緊急通報窓口です。

また、宮殿広場、空港、ペトロパブロフスク要塞等の観光名所に設置されている市観光センター（「ｉ」のマークを掲げたツーリストインフォメーション、英語・ロシア語対応）では、犯罪被害の支援として被害概要のアンケート作成と管轄警察署への連絡を行っています。

イ　盗難被害時の措置

（ア）パスポートや身分証明書、クレジットカード等再発行を必要とするものが盗まれたときには警察署で盗難証明書（スプラーフカ）を発行してもらう必要があります。

（イ）クレジットカードが盗まれたときは、できる限り速やかにカード会社へ盗難の連絡を行い、使用停止の手続きを行ってください。

（ウ）負傷を伴う被害を受けたときは手当てを優先して速やかに病院で診察を受

け診断書を受領してください。傷害保険の請求手続きや警察への届出の際に必要となります。

ウ　当館への通報

事件、事故に遭遇した場合は当館へご連絡、ご相談ください。

（２）加害者となった場合

事件の加害者となり警察に逮捕、拘禁された場合は、当館への通報を警察官に要請してください。（１９６６年の日ソ領事条約に基づき、ロシア側は日本人を逮捕した場合には日本側に３日以内に通報する義務があります）

５　交通事情と事故対策

（１）交通事情

ア　サンクトペテルブルク市では、市民の自動車保有率が急増する一方で、駐車場の数が少ないことや、交通関連施設が未整備なことから、平日は日中から夕方にかけて道路が渋滞します。公共交通機関は、地下鉄、バス、トロリーバス等があり、特に混雑する時間帯はスリ被害に遭う可能性がありますので、利用の際は十分に注意が必要です。

イ　タクシーを利用する場合は、一般人が自家用車を使用し低料金でタクシー行為を行う、いわゆる「白タク」は利用しないでください。「白タク」の利用者が殺害されたり、運転手から睡眠薬が混入した飲み物を渡され、気を失った際に強盗の被害に遭うなどの事件が発生しています。「Ｙａｎｄｅｘ」などのタクシーアプリを利用することをお勧めします。

（２）交通事故対策

当地では、自動車優先の意識が根強く残っており、また多くの歩行者が横断歩道のない幹線道路や赤信号の交差点を平然と横断するなど、交通事故の危険性が高いのが現状です。自動車を運転する方はもちろん、歩行者の方にあっても、当地の交通事情の特質や危険性を十分認識するとともに、以下の点に注意してください。

ア　歩行者

前照灯や方向指示器が故障した整備不良車、高速で走行する車、信号無視をする車などが多いので、道路を横断する際は信号を守ることはもちろん、歩行者信号が青であっても注意深く安全確認を行ってから横断する。一方通行を逆走したり、歩道を広報から走ってくるモーター付きキックボードや自転車に注してください。冬期には建物の屋根からつららが垂れ下がっていたり、雪下ろ

しをしていたりすることがありますので、歩道にロープが張ってある場合には通らないようにしてください。

イ　運転者及び同乗者

（ア）信号機が故障で点灯していない場合があるので、交差点を通過する際は他の車の動きに十分注意する。

（イ）路面電車が停車した際には乗降ドアが開き乗客が乗り降りするので、電車を追い抜かすことはせず一旦停止する。

（ウ）自動車保険には必ず加入する。

（エ）穴や陥没、段差等が多く、パンクや故障の原因となるため、注意深く運転する。

（オ）割り込み、交差点への強引な侵入、急ハンドル、スピード違反、信号無視等が日常的に行われている。日本とは交通事情が全く異なることを十分認識し、車間距離を十分取り、事故に巻き込まれないよう安全運転を徹底する。

（３）交通事故の対応要領

交通事故に遭った場合は、慌てることなく出来るだけ冷静に行動し、言葉の面で不安のある方は、通訳等を要請したり、勤務先に連絡を取ったりするなど支援を要請してください。

ア　交通事故を起こした場合の対応

（ア）車はその場から移動させず、速やかに警察に連絡する。交通事故は過失の程度によって刑事責任や民事責任を問われることがあるので、その場で安易な示談交渉等に応じることなく、必ず警察官の臨場を要請する。

（イ）負傷者がいる場合は、救護し救急車を要請する。

（ウ）目撃者がいる場合は、警察官が到着するまでその場に待機してもらう、若しくは目撃者の氏名やパスポートデータ、電話番号等を記録し、後日、連絡がとれるようにしておく。

（エ）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。証明書の内容が理解できない場合は、内容を確認するまでは署名せず、通訳を介して署名することを告げる。

（オ）加入している自動車保険会社へ事故の報告をして事故手続きをする。

イ　交通事故に巻き込まれた場合の対応

（ア）相手の住所、氏名、電話番号とともに車のナンバー、免許証の記載内容をメモしておく。

（イ）目撃者がいる場合は氏名、住所、電話番号等を聞いてメモしておく。

（ウ）警察に通報する。

（エ）負傷した場合は救護の措置を要請し、病院では診断書と支払いの領収書を徴収しておく。

（オ）保険会社に連絡する。

６　緊急連絡先

（１）当館領事部　＋７－８１２－３３６－７６７３

（２）消防：１１２

（３）警察：１１２

（４）救急車：１１２

（５）病院

AMC（Adamant Medical Clinic&Hospital）

Nab.reki Moiki 78　Tel ７４０－２０９０

HP　http://www.amclinic.com

Euro Med Clinic

Suvorovsky Prospekt 60　Tel ３２７－０３０１

HP　http://www.euromed.ru

Medsi

Marata Ulitsa 6　Tel ３８５－７５－４２

HP　http://www.spb.medsi.ru

SOGAZ

Malaya Konyushennaya Ulitsa 8　Tel ４０６－８８８８

HP　http://www.sogaz-clinic.ru

（６）連邦移住庁

査証発給窓口ホットライン　Tel：＋７（８１２）５７３－３００２

Ⅲ　在留邦人用緊急事態対処マニュアル

当地において、テロ、内乱、クーデター、自然災害、インフルエンザの流行等の緊急事態等が発生した場合には、当館としても全力でその対応にあたりますが、そのような状況下では、各自が責任を持って自己の安全対策に万全を期するよう努力することが必要です。そこで当館では、そのような時に在留邦人の方が的確、迅速に対応

できるよう以下の通り平素の心構えと必要な準備、緊急時の行動などについて必要な諸点をまとめました。在留邦人の皆様は本マニュアルを参考に、緊急時には落ち着いて対処できるよう心がけてください。

１　平素の心構え・準備

（１）連絡体制の整備

ア　３か月以上の滞在予定の方は在留届を提出してください。在留届の提出は法律で義務付けられています。また、在留届に記載した連絡先（住所、自宅電話番号、携帯電話番号、Ｅメールアドレスなど）に変更がある場合や、当地での滞在を終え、帰国、或いは他国・他地域へ転出される場合は速やかに当館に御一報ください。

https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html

３か月未満の渡航予定の方は「たびレジ」に登録してください。滞在先の日本大使館や総領事館が発信する緊急のメールを受け取れます。

https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html

イ　緊急事態はいつ起こるか分かりません。緊急事態発生に備え、家族間、企業内での緊急連絡方法につき予め決めておいてください。また、お互いの所在を平素から明確にするようにしておいてください。

ウ　緊急事態発生の際には、当館よりＥメールや電話を通じて、関連情報を提供するとともに必要な指示を行います。そのほかの有効な情報収集手段としてラジオを備えることも推奨します。

（２）一時避難場所及び緊急時避難先

ア　一時避難場所の検討

緊急事態発生時には、常に周囲の状況に注意を払い、情報を収集し危険な場所に近づかないように心がけてください。巻き込まれそうになった場合の一時的な避難場所（勤務先、学校等）及び同所への移動方法を事前に決めておくことが重要です。（外部との連絡が可能な場所が望ましい。）

イ　緊急時避難先

緊急事態の状況に応じて、当館より緊急時避難先である当館への避難につき連絡することがありますので、当館までの移動ルートについて、幾つかのケースを想定して検討してください。

（３）携行品及び非常用物資の準備

ア　旅券、現金、クレジットカード等や最低限必要な携行品は、直ちに持ち出せるよう保管しておいてください。

ただし、現在、経済制裁により、日本で発行されたクレジットカードはロシ

ア国内で使用できませんのでご注意ください。

イ　緊急時は一定期間自宅での待機が必要となることもありますので、非常用食糧（最低限１０日分）、医薬品、燃料、ラジオ、懐中電灯等を準備してください。

２　緊急時の行動

（１）心構え

緊急事態の発生、または発生するおそれのある場合に、当館は邦人保護に万全を期するため、情報を収集し、情勢判断及び対策をＥメールや電話を通じ随時通報します。平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれることのないよう注意してください。

（２）情勢の把握

ア　緊急時には、テレビ、新聞、インターネットなどを活用し、緊急事態の推移や見通しなど情勢を把握するようにしてください。

イ　当館は、Ｅメールや電話を通じて、随時、関連情報を通知します。なお、これらの通信方法が不通の場合は、ＦＭ放送（周波数９７．６ＭＨＺ）にて情報を伝達します。

（３）当館への通報等

ア　現場の状況のうち通報する必要があると認めたものは、随時、当館まで連絡をお願いします。そのような情報は在留邦人の方々への貴重な情報源となります。

イ　自分や自分の家族または他の邦人の生命・身体・財産に危害が及ぶか、または及ぶおそれのあるときは、迅速かつ具体的にその状況を当館へ連絡してください。

ウ　緊急事態発生の際には、お互いに助け合って対応に当たることも必要になります。そのため、当館より在留邦人の方々にも種々の助力をお願いすることもあります。

（４）国外への退避

ア　事態が悪化し、各自または派遣先の会社等の判断により、あるいは当館からの連絡により自発的に帰国、第三国へ退避する場合、その旨を当館へ通報してください。（当館への連絡が困難な場合は、日本の外務省海外邦人安全課等へ通報してください。）

イ　日本外務省より、「渡航延期」「退避勧告」の危険情報が発出された場合は、速やかに避難措置がとれるよう御検討ください。状況によっては、空路のほか、

列車、バスなどの陸路、海上ルートを利用して退避する可能性もありますので、それらのルートについても事前に把握しておく必要があります。

ウ　事態が切迫し、当館より退避または避難のための連絡を受けた場合には、緊急時の避難先である当館に速やかに集結してください。その際、しばらくの間、同避難先で待機することも想定されますので、可能な限り非常用物資を持参するようお願いします。また、緊急時には自分及び家族の生命、身体の安全を第一に考え、その他の携行荷物は必要最小限にするようお願いします。

３　緊急事態に備えてのチェックリスト

（１）旅券

旅券については、常時６か月以上の残存有効期間があることを確認してください（６か月以下の場合には当領事館に再発給の申請をしてください）。

旅券の最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておいてください。下段に血液型（blood type）何型（Ａ・Ｂ・Ｏ，ＲＨ＋・－）と記入してください。なお、当国における外国人登録証明書、滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしてください。出国許可や再入国許可（これら許可が必要な場合）は常に有効であるかを確認してください。

（２）現金、貯金通帳等の有価証券、クレジット・カード

これらのものは、緊急時には旅券同様すぐ持ち出せるよう保管してください。現金は家族全員が１０日間程度生活できる外貨及び当座必要な現地通貨を予め用意しておくことをお勧めします（国により通貨持ち出し制限がある場合があるので注意）。なお、出国する場合の出国税及び空港使用税（これらが必要な場合）の用意も必要です。ただし、２０２５年１月現在、日本で発行されたクレジットカードは使用できません。

（３）自動車等の整備

ア　自動車をお持ちの方は常時整備するよう心掛けてください。

イ　燃料は十分入れておくようにしてください。

ウ　車内には、常時、懐中電灯、地図、ティッシュ等を備え置きしてください。

エ　なお、自動車を持っていない方は、近くに住む自動車を持っている人と平素から連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておいてください。

（４）携行品の準備

避難場所への移動を必要とする事態に備え、上記（１）～（３）に加え次の携行品を備えて、すぐ持ち出せるようにしてください。

ア　衣類・着替え（長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、殊更人目を引くよ

うな華美なものでないもの、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。）

イ　履き物（行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの）

ウ　洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）

エ　非常用食料等

しばらく自宅待機する場合も想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食及びミネラルウォーターを家族全員が10日間程度生活できる量を準備してください。一時避難の目的で自宅から他の場所へ避難する際にはこの中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルクのほか、ミネラルウォーターを入れた水筒（大型が望ましい）を携行してください。

オ　医薬品

家庭用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏

カ　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（電池の予備も忘れないようにしてください。）

キ　その他

懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、ローソク、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能ならヘルメット、防災頭巾（応急的に椅子に敷くクッションでも可）

Ⅳ　終わりに

この手引書が皆様のサンクトペテルブルクでの滞在に少しでもお役に立てれば幸いです。何かお困りことがあればお気軽に当館までお申し出ください。安全で有意義なご滞在となるようお祈りします。

付録

緊急時に役立つ「ロシア語」

〇助けを求める表現

助けて！

Ｐｏｍｏｇｉｔｅ！　パマギーチェ！

危ない！

Ｏｓｔｏｒｏｚｈｏ！　／　Ｏｐａｓｎｏ！　アスタロージュナ！／アパースナ！

警察を呼んで！

Ｖｙｚｏｖｉｔｅ　ｐｏｌｉｔｓｉｙｕ！　ヴィザヴィーチェ　パリーツィユ！

火事だ！

Ｐｏｚｈａｒ！　　パジャール！

消防車を呼んで！

Ｖｙｚｏｖｉｔｅ　ｐｏｚｈａｒｎｕｙｕ　ｍａｓｈｉｎｕ！

ヴィザヴィーチェ　パジャールヌユ　マシーヌ！

救急車を呼んで！

Ｖｙｚｏｖｉｔｅ　ｓｋｏｒｕｙｕ　ｐｏｍｏｓｈｃｈ！

ヴィザヴィーチェ　スコールユ　ポーマシ！

医者を呼んで！

Ｖｙｚｏｖｉｔｅ　ｖｒａｃｈａ！　　ヴィザヴィーチェ　ヴラチャー！

急いで！

Ｓｋｏｒｅｅ！　　スカレーイェ！

気を付けて！

Ｏｓｔｏｒｏｚｈｏ！　アスタロージュナ！

日本国総領事館に電話してください

Ｐｏｚｖｏｎｉｔｅ　ｖ　ｋｏｎｓｕｌｓｔｖｏ　Ｙａｐｏｎｉｉ！

パズヴァニーチェ　フ　コンスリストヴォ　イポーニィ

〇盗難に遭った時の表現

泥棒だ！

Ｖｏｒ！　　ヴォール！

部屋に泥棒が入った

Ｖｏｒ　ｖ　ｋｖａｒｔｉｒｅ　　ヴォール　フ　クヴァルチーレ

強盗だ！

Ｇｒａｂｙｏｚｈ！　グラビョーシュ！

彼(彼女)を捕まえて！

Ｅｇｏ（ｅё）ｃｈｖａｔｉｔｅ！　イェヴォ（イェヨ）スフヴァチーチェ

〇気分・状態を伝える表現

負傷しました

Ｙａ ｒａｎｅｎ　ヤー　ラーニェン（女性：ヤー　ラーニェナ）

病気です

Ｙａ ｂｏｌｅｎ　ヤー　ボーレン　（女性：ヤー バリナー）

高熱がある

Ｕ ｍｅｎｙａ ｖｙｓｏｋａｙａ ｔｅｍｐｅｒａｔｕｒａ

ウ　メニャー　ヴィソーカヤ　テンペラトゥーラ

痛い

ｂｏｌｙｎｏ　ボーリナ

お腹が痛い

Ｊｉｖｏｔ ｂｏｌｉｔ　ジヴォート　バリート

胸が痛い

Ｇｒｕｄｙ ｂｏｌｉｔ　グルーチ　バリート

気分が悪い

Ｍｎｅ ｐｌｏｘｏ　ムニェ　プローハ

日本語（か英語）を話す医者はいますか

Ｅｓｔｙ ｖｒａｃｈ，ｋｏｔｏｒｙｊ ｇｏｖｏｒｉｔ ｐｏ-ｙａｐｏｎｓｋｉ（ｉｌｉ ｐｏ-ａｎｇｌｉｊｓｋｉ）？

イェスチ　ヴラーチ　カトールィ　ガヴァリート　パ　イポンスキ　（イリ　パアングリースキ）