

● モスクワ旅行安全マニュアル

(短期滞在者用)



この「安全マニュアル」は、モスクワを訪れる皆様が安全に滞在するための一助となるよう作成したものです。最新の安全情報等は、当館にお問い合わせいただくか、当館または外務省海外安全ホームページ等をご覧ください。

緊急の場合には、在ロシア日本国大使館に連絡してください。オペレーターが24時間対応しています。

- 固定電話やロシアの携帯電話の場合
電話番号：8-495-229-2550
- 日本の携帯電話からおかけになる場合には、

+	7	4	9	5	2	2	9	2	5	5	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

「+」は国際識別番号になります。「0」の長押しや「*」の二度押しで表示させることができます。

緊急事態等が発生した場合、当館ではスポット情報を発信したりロシア側の発信する情報を収集し、これらを緊急メール（安全上のお知らせ）により発信します。緊急メールは在留届を提出されている方や「たびレジ」に登録された方のメールアドレスに配信します。配信を希望される方は以下のウェブサイトから登録してください。

www.ru.emb-japan.go.jp/japan/

www.anzen.mofa.go.jp/

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

在ロシア日本国大使館 平成 27 年 2 月現在

www.ru.emb-japan.go.jp/japan/ (大使館ホームページ)

www.anzen.mofa.go.jp/ (外務省・海外安全ホームページ)

● はじめに

モスクワは、5月から8月までは比較的過ごしやすい気候ですが、9月頃から一気に気温が下がり始め、12月から3月までは厳冬期となります。日本と比べると乾燥しており、ぜんそくなど呼吸器系疾患をお持ちの方は注意が必要です。

なお、ロシア南部の北コーカサス地方は、テロが頻発している地域です。北コーカサス地方には、渡航の延期を勧告する危険情報が発出されていますので、この地域には、立ち入らないでください。安全、快適なご旅行をお楽しみください。



● ロシア入国までの注意事項

1 入国査証（ビザ）の取得

ロシアへの入国には査証が必要です。入国査証は日本又は居住する国にあるロシア大使館又は総領事館に直接申請するか、旅行代理店などで代理申請し取得します。

(注意)

- ★査証を取得したら、氏名、有効期限や入国回数が旅行日程と一致するか確認してください。ロシアの査証は申請した際に申告した到着日から出発日までのみ有効で、原則として有効期間の延長はできません。
- ★万一の場合に備えて、予め査証及びパスポートの写真のあるページのコピーを携行することをお勧めします。なお、ロシア滞在中はパスポートの常時携行が義務づけられています。



2 海外安全ホームページ

旅行前に現地の事情を調べましょう。旅行先に危険な地域はないか、注意すべき点は何かを確認することで安心して旅行が楽しめます。

<http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

3 **たびレジ**登録と海外旅行保険加入のおすすめ

- ★いざという時、在外公館などから安全に関する情報等の提供を受けられる海外旅行登録システム、「たびレジ」に登録しましょう。

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

「たびレジ」は、海外に渡航される方が、旅行日程・滞在先・連絡先などを登録することにより、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、また、いざという時に緊急連絡が受け取れるシステムです。メールの宛先として、ご自身のアドレス以外にご家族や職場のアドレスも登録できます。なお、登録していただいた情報は上記の目的以外には利用しません。また、帰国してから1ヶ月（希望される場合には1年）後には、すべての個人情報を消去します。

※ 海外でメールを受信する際には通信料が必要となる場合があります。

※ 携帯する機種等によっては、メールが受信できない場合があります。詳しくは各携帯会社のサイトでご確認ください。

- ★海外旅行中、たとえ万全の注意を払っていても、事件や事故に巻き込まれる可能性はないとは限りません。また、健康に自信があっても、海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。列車やバスなどの交通事故にも、いつどこで巻き込まれるかもわかりません。また、ロシアでは、病院での治療や入院の前に高額の保証金支払いを求められることがあります。

このような場合に備え、**海外旅行保険**に加入することをお勧めします。



4 ロシアへの入国

ロシアへの入国時には入国審査と税関検査等があります。

① 入国審査

入国時に係官から**出入国カード** (Migration Card) が交付されます。ホテルへのチェックインには、パスポートと出入国カードが必要です。

② 税関検査

下記の品目等は申告が必要です。これらの品目をロシアに持ち込む場合には必ず申告してください。申告せずに簡易検査ライン（通称グリーンライン）を通過しようとして所持が発覚すると、没収、多額の罰金、刑事罰を科せられますので、御注意ください。

★申告が必要な主な品目

- 携行荷物全体の価格が 10, 000 ユーロ（空路以外の場合 1, 500 ユーロ）以上、又は総重量が 50kg 以上（ただし、一品目の重量が 35kg 以上の物品は、総重量が 50kg 以下であっても申告が必要）。
 - 現金、国内外の有価証券及びトラベラーズチェックの合計金額が 10, 000 米ドル相当以上。
 - 18 歳以上の者一人当たり 3 リットル以上のアルコール飲料、50 本以上の葉巻、200 本以上のタバコ、0.25 キロ以上のタバコの葉。など
- (注意) 税関手続は予告なく変更されることがあります。以下の税関のウェブサイト等で最新の情報を確認してください。

ウェブ：<http://www.svo.aero/en/customs/arrival/>

● 下記写真：出入国カード見本

● 空港から市内まで

モスクワには3つの国際空港があります。シェレメチェボ空港、ドモジエドボ空港、プスコヴォ空港から市内まで鉄道（アエロエクスプレス）が利用できます。タクシーを利用する場合、通常の料金は1600ルーブル程度ですが、高額な料金を請求される事例もありますので、注意が必要です。

市内中心部では、地下鉄（メトロ）、トロリーバス、路面電車、タクシーなどが利用できます。料金は比較的安価ですが、スリ被害に注意してください。また、深夜の公共交通機関の利用は危険ですので、なるべく避けてください。

● 滞在中の注意事項

1 到着通知

外国人がホテルに滞在する場合、ホテル側は到着通知（Миграционны́й учёт）手続きが必要となり、手続が終わるまでホテル側がパスポートを一時預かることがあります。到着通知手続が終わると、通知済みを証明する半券とパスポートが返却されますので、滞在中は常に携行してください。なお、知人宅などに宿泊する場合は 7 労働日以内の滞在中であればこの手続は不要です。留学生の場合には、3 日以内に学校を通じて手続きをする必要があります。



● トラブル対処

トラブルに遭遇した場合には、在ロシア日本国大使館に連絡してください（24 時間対応）。

1 電話のかけ方

ロシアの国番号は「7」です。日本からお持ちの携帯電話でロシア国内の番号にかける場合、「国際電話識別番号の810」もしくは「+」の後で、国番号の「7」、その後で（市外局番以下の電話番号）になります。

ロシアの電話を使ってロシア国内の番号にかける場合、「8」もしくは「+7」の後で「市外局番以下の電話番号」になります。

2 大使館への連絡方法

- 日本からお持ちの携帯電話で連絡する場合

+ 7 495 229 2550

- ロシアの電話から連絡する場合

8 495 229 2550

*ガイダンスに従ってプッシュすると24 時間対応担当者に繋がります（日本語可）。

3 日本への連絡方法

例えば、ロシアから日本の外務省(03 5501 8000)にかける場合、市外局番号の「0」を除いて、

- 固定電話の場合

810 81 3 5501 8000となります。

（ホテルの場合、上記番号の前に「0」や「9」発信が必要な場合がありますので確認してください）

- 携帯電話の場合

+ 81 3 5501 8000でも可能です。

「+」は0の長押しなどで表示できます。

4 パスポートの紛失・盗難被害に遭った場合

① 直ちに最寄りの警察署に盗難・紛失を届け出て（紛失・盗難届については5を参照してください）、紛失・盗難証明書を入手してください（この証明書は一時的に身分証明書に代わるものとなります。また、出国時、保険請求等にもこの証明書が必要になります）。

② ロシアから出国するためには、「パスポート」または「帰国のための渡航書」が必要です。「帰国のための渡航書」、「パスポート」の発行には日本大使館まで本人が出向く必要があります。

★ 帰国のための渡航書

ロシア以外の第三国に入国・滞在しないで帰国する場合には、「帰国のための渡航書」を発行します（料金940ルーブル：平成27年度）。なお、第三国を経由しても乗り継ぎのみであれば帰国のための渡航書と警察からの紛失・盗難証明書で帰国できます。

必要な書類は以下のとおりです。

- ・写真（3.5cm×4.5cm）
- ・申請書（当館で入手）
- ・紛失・盗難証明書

★ パスポート

ロシア以外の第三国に入国・滞在する場合には、「パスポート」を入手する必要があります。その場合、モスクワの日本大使館で手続を行う必要があります。詳しくは、日本大使館に連絡してください。

5 警察への被害届

パスポート以外の盗難や暴行・事件・事故などに巻き込まれた場合には、直ちに警察に連絡してください。また、日本大使館にも連絡してください。

日本大使館では、ロシア語と日本語を併記した被害届フォーマットを作成しました。このフォーマットを利用して警察に被害届を提出すると手続きが比較的容易です。ただし、事件の内容は、説明する必要がありますので、通訳手配をお勧めします。なお、被害を提出すると、受理票（タローン・ウヴェドムレーニエ：Талон-уведомление）が交付され、後日正式な証明書（スプラフカ：Справка）が交付されます。

詳しくは、大使館ウェブサイトのモスクワ滞在安全マニュアルをご覧ください。

<http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/ANZEN/index.html>

<http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/ANZEN/StatementOfOffense.html>

6 クレジットカードの盗難や紛失

直ちに、クレジットカード会社に連絡してください。

★ 主なクレジットカード会社の連絡先（24時間対応）

- VISA (810) 1 303 967 1097 (日本語可有料)
(携帯の場合) +1 303 967 1097
- JCB (810) 81 42 240 8122 (日本語可有料)
(携帯の場合) +81 42 240 8122
- MASTER (810) 1 636 722 7111 (日本語可有料)
(携帯の場合) +1 636 722 7111
- AMEX (810) 44 208 840 6461 (日本語可有料)
(携帯の場合) +44 208 840 6461
*英国のコールセンター

7 緊急にお金が必要なとき

以下の海外送金サービスを利用して日本から送金してもらうことができます。受取には、当地の加盟代理店の銀行等に行き、手続きを行います。旅券、送金番号と秘密の質問の答え（送金者に要確認）が必要です。

なお、盗難・紛失等でお困りの場合には日本大使館に相談してください。

★ ウェスタンユニオン（Western Union）社 <http://www.westernunion.co.jp/jp/>

★ マネーグラム（Money Gram）社 <http://global.moneygram.com/jp/en>

8 所持品を紛失したとき

空港内には遺失物センター（Lost&Found）があり、所持品を紛失した際は、届出をお勧めします。

● ロシアからの出国

1 出国手続

ロシアから出国する際、係官に入国時に渡された出入国カード（Migration Card）を提示する必要があります。帰国までなくさないよう大事に保管してください。（なお、出入国カードを紛失した場合は、大使館に相談してください。）

2 ロシア出国の際の税関の注意



- ★ 下記の物品等をロシアから持ち出す際には申告が必要とされています。
 - 10, 000 米ドル相当以上の現金（日本円、外貨あるいはルーブル貨の合計）
 - 有価証券（ロシア連邦に持ち込んだ有価証券を除く。この場合は持ち込みを証明する税関申告書が必要）
 - 10, 000 米ドル相当以上のトラベラーズチェック
 - 25, 000 米ドル相当以上の貴金属及び宝石類。
 - 武器、弾薬及び爆発物、麻薬・麻酔剤及び向精神薬とその類似物
 - 文化財（100 万ルーブル以上の価値があると認められる又は 100 年以上前に作成された楽器、絵画、彫刻、アイコン、古コイン、勲章、メダル、切手等は、ロシア当局証明等の税関申告書が必要）
 - 250 グラム以上のキャビア（ロシア経済発展省のライセンスが必要）
 - あらゆる種類のチョウザメ及びその製品（ロシア当局のライセンスが必要）
- * 詳しくは、空港や税関等のウェブサイトでご確認ください。

● いざという時のロシア語

- 助けて！ Помогите! パマギーチェ！
 危ない！ Осторожно! / Опасно! アスタロージュナ! / アパーズナ!
 警察を呼んで！ Вызовите полицию! ヴィザヴィチェ パリーツィコ!
 火事だ！ Пожар! パジャール！
 救急車を呼んで！ Вызовите скорую помощь!
 ヴィザヴィチェ スコールユ ポーマシ!
 急いで！ Скорее! スカレーイエ!
 気を付けて！ Осторожно! アスタロージュナ!
 泥棒だ！ Вор! ヴォール！
 強盗だ！ Грабёж! グラビョーシュ!
 彼(彼女)を捕まえて！ Схватите его (её)! スフヴァチーチェ イェヴォ(イエヨ)
 日本国大使館に電話してください。
 Позвоните в Посольство Японии!
 パズヴァニーチェ フ パソーリストヴォ ヤポーニイ
 医師 Врач ヴラーチ
 病院 Больница バリニーツア
 下痢 Понос パノース
 やけど Ожог アジョーク
 嘔吐 Рвота ルヴォータ
 腹痛 Боль в животе ボーリ ヴ ジィヴォーチエ
 頭痛 Головная боль ガラヴナーヤ ボーリ
 薬 Лекарство リエカールストヴァ
- ★ロシア国内での血液型は以下ようになります。
 O型＝I型、A型＝II型、B型＝III型、AB型＝IV型

● 知っておくと便利な連絡先

- 携帯電話の場合 112（警察、消防、救急等統一番号）
- 固定電話の場合
 - 警察：02
 - 消防：01
 - 救急：03

電話番号案内：09

(航空会社)

- 日本航空：(8-495) 234-5930 ウェブ：<http://www.jal.com/rul/ja/>
- 全日空：(8-495) 258-2370 ウェブ：<http://www.ana.co.jp/>
- アエロフロート：8-800-444-5555 (国内通話無料)
(8-495) -223-5555
ウェブ：<http://www.aeroflot.com/cms/ja>

(モスクワ市内で英語/日本語が通じる病院)

- GMS (Global Medical System clinics & hospitals)
住所：ул. 2-я Ямская, д.9 (2-ya Yamskaya st.9)
電話：(8-495)781-5577 ウェブ：<http://www.gmsclinic.ru>
営業時間：9:00-21:00 救急は24時間対応。
(月～金の8:00～17:00 日本語通訳常勤)
- EMC (European Medical Center)
住所：Орловский переулок Д.7 (Orlovskiy pereulok 7)
電話：(8-495)933-6655 ウェブ：<http://www.emcmos.ru>

● 在ロシア日本国大使館の住所

★ モスクワ：

Grokholsky pereulok, 27, Moscow (地図はこちら)

Москва, Грохольский пер.27

お問い合わせ

8-495-229-2550 *事件・事故などの緊急事態の際は24時間対応です。

