

# モスクワ滞在・安全マニュアル

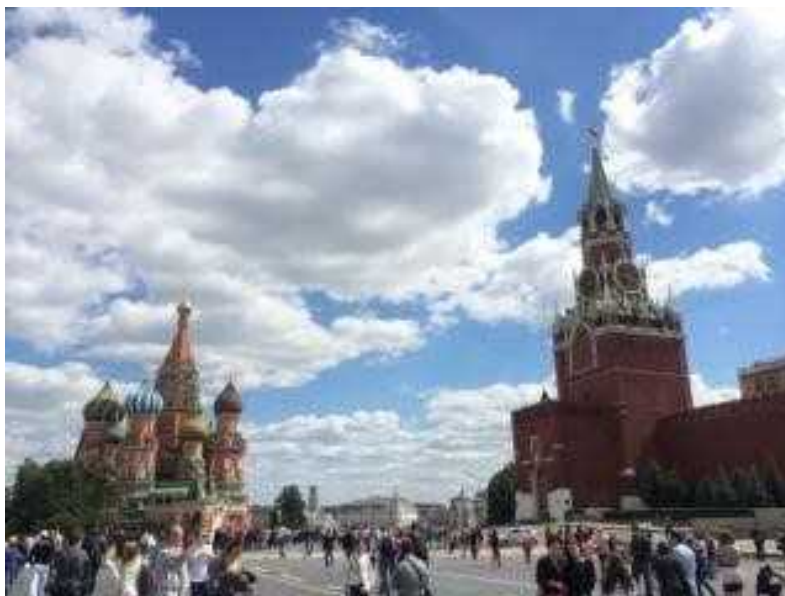
在ロシア日本国大使館

2021年3月

モスクワの治安情勢は比較的安定してきましたが、日本と比べて凶悪犯罪件数は多く、防犯上の警戒が必要です。

ちょっとした防犯意識を持つことで、モスクワでの滞在をより安全なものとすることができます。

本書は、モスクワに滞在する皆様の手助けとなるよう、防犯に関する注意事項などをまとめたものです。



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

とダイヤルしてください。

「+」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。

## 目次

|                           |    |
|---------------------------|----|
| I 治安情勢                    |    |
| 1 ロシア及びモスクワの治安情勢          | 3  |
| 2 モスクワで発生した日本人被害事件（被害例）   | 4  |
| II 安全対策                   |    |
| 1 防犯の基本的な心構え              | 6  |
| 2 外出時の安全対策                | 6  |
| 3 テロ対策                    | 7  |
| 4 住居及びホテルにおける安全対策         | 9  |
| 5 犯罪（被害者・加害者）に巻き込まれた場合の対応 | 11 |
| 6 モスクワの交通事情と交通事故対策        | 12 |
| III 緊急事態に備えての心構え          |    |
| 1 平素の心構えと必要な準備            | 14 |
| 2 緊急時の心構え                 | 15 |
| 3 外務省海外安全ホームページ渡航情報（危険情報） | 16 |
| IV 出入国及び滞在上の留意事項          |    |
| 1 出入国手続及び入国（滞在）査証         | 17 |
| 2 滞在登録制度                  | 18 |
| 3 税関申告                    | 18 |
| V 大使館領事部からのお知らせ           |    |
| 1 「在留届」及び「緊急連絡網」          | 20 |
| 2 旅券の紛失・盗難時の措置            | 21 |
| 3 ホームページ等による各種情報          | 21 |
| VI 当地の医療事情                |    |
| 1 概論                      | 22 |
| 2 かかりやすい病気・けが             | 22 |
| 3 健康上心掛ける事                | 24 |
| 4 予防接種                    | 25 |
| 5 病気になった場合（医療機関等）         | 26 |
| 6 病院で使うロシア語一口メモ           | 27 |
| 付録1 モスクワの知っておくと便利な電話番号リスト | 28 |
| 付録2 緊急時に役立つ「ロシア語」         | 28 |
| 付録3 在ロシア日本国大使館連絡先         | 29 |
| 付録4 警察への被害届フォーマット（日露版）    | 30 |

## I 治安情勢

### 1 ロシア及びモスクワの治安情勢

#### ロシア全土

(1) ロシアの治安情勢は比較的安定してきましたが、都市部では、外国人を狙った強盗事件やスリ、置き引き、詐欺、クレジットカードやキャッシュカードのスキミング犯罪等が依然として発生しており、日本人も被害に遭っています。

また、殺人・強盗等の凶悪事件登録件数につき、2020年ロシア内務省の統計では、殺人事件が7,695件、強姦事件が3,535件、強盗事件が5,280件、窃盗事件は789,635件となっており、日本に比べると依然として凶悪犯罪件数が多い状況です。



(2) ロシアでは、これまで主として北コーカサス地方（ダゲスタン共和国、カバルダ・バルカル共和国、チェチェン共和国等）において不安定な政治情勢等を背景にテロが頻発していました。同地方においてこれまで多数のテロ活動を行っていた反政府武装勢力「コーカサス首長国」は、指導者がロシアの治安当局により指導者が相次いで殺害され、その活動は減退していると考えられていますが、一方で、ISILに忠誠を誓った反政府武装勢力、シリアやイラクで戦闘に参加し帰還した者及びISILに影響された者によるテロの脅威は引き続き残っています。

2006年3月「テロリズム対策法」が成立し、連邦保安庁を中心に関係機関から構成される「国家反テロ委員会」が設立されました。ロシア政府は、武装勢力の指導者を殺害する掃討作戦を実施するなど、テロ対策に一定の成果を上げていると見られますが、2017年4月にはサンクトペテルブルクの地下鉄で爆破事件、同年12月に同市スーパーマーケットでの爆破事件が発生しており、現在でも取り締まりは継続されています。

したがって、ロシア国内においてはテロ発生リスクが少なからず存在しますので、今後とも警戒が必要です。

(3) 大規模な集会・デモ行進が行われることがあり、無許可集会等の参加者が治安当局に逮捕される事案も発生しています。無用なトラブルを回避するためにも興味本位でこれらの集会やデモには近づくことは控え、万一遭遇した場合には直ちに現場から離れるよう留意してください。

#### モスクワ

(1) 2010年3月、モスクワの地下鉄の「ルビャンカ」駅及び「パルク・クリトゥールィ」駅において自爆テロが連続して発生し、40人が死亡し、168人が負傷しました。ロシア政府によれば、自爆犯はいずれもダゲスタン共和国出身の女性2人で、チェチェン武装勢力指導者ウマロフ（2013年死亡）が犯行声明を出し、ロシア領内での攻撃を今後も続けると警告しました。

2011年1月24日、モスクワ南部のドモジドヴォ空港の国際線到着ロビーのカフェ付近で爆発があり、外国人を含む37人が死亡、170人が負傷しました。その後、モスクワ市においては、大規模なテロ事件は発生していませんが、2017年12月にはテロを企てていたとみられるグループが市内で逮捕される事件が発生していますので、引き続き十分な警戒が必要です。

(2) モスクワ市では一般犯罪も次のとおり多発しており、また、銃器を用いた殺人事件や暴行事件も発生しています。

#### モスクワ市における犯罪登録状況

2020年（カッコ内は東京都内での2019年登録件数、出典：警視庁）

|         |            |
|---------|------------|
| 殺人・殺人未遂 | 222件（105件） |
| 重傷傷害    | 674件       |
| 窃盗      | 62,457件    |
| 強盗      | 470件（255件） |

（出典：モスクワ市検事局）

## 2 モスクワで発生した日本人被害事件（被害例）

### （1）窃盗・強盗（未遂含む）被害事件

【日本人の被害が最も多いのは窃盗被害。地下鉄車両内、駅構内のエスカレーター、観光地では特に注意してください】

- 繁華街付近の地下道内で肩にかけていたバッグから財布が盗まれた。
- 地下鉄環状線の車両内で、後ろポケットに入れていたスマートフォンが盗まれた。
- 旅行者がレストランで食事中、自分の椅子の下に置いておいた鞆が盗まれた。
- 在留邦人が旅行から帰宅したところ、アパート5階の室内が荒らされていた。玄関扉には4か所施錠してあったが、すべて壊されていた。現金、貴金属、ノートパソコンが盗まれた。
- 大型スーパー「アシャン」で買い物中、買い物カートに置いてあったかばんの中から財布を盗まれた。
- ショッピングモール等でのイベントで、イベントに注意を向けていたところ、バックから貴重品が盗まれていた。
- 展覧会場の控室にバックを置いて接客をしていたところ、控室に戻るとバックが盗まれていた。
- 在留邦人が自宅アパート前の敷地に自家用車を駐車し、翌朝出勤しようとしたところ、車がなくなっていた。
- 自家用車を道路脇に停車し、5分程度車から離れた隙に、窓ガラスが割られて車内のバックを盗まれた。
- 邦人男性が深夜、地下鉄駅から自宅まで徒歩で帰宅途中、公園前を通過中、いきなり3人組の若者から殴る蹴るの暴行を受け、現金、携帯電話が入っていたバッグを盗まれた。
- 深夜、邦人女性がスマートフォンで通話しながら歩いていたところ、二人組の男にバックをひったくられた。
- 赤の広場付近で、警察官に職務質問された後、パトカーに乗せられた上で、金品を要求される事例が数件報告されている（詳細は以下の（5）不良警察官係官による被害をご参照ください）

### （2）暴行被害事件

【暴行被害の多くは強盗傷害で深夜に発生。また、通り魔的な暴行事件も発生しています】

- 邦人男性が地下鉄駅から深夜帰宅しようとしたところ、二人組の男性から声をかけられた。無視して通り過ぎたが、自宅到着間際に後ろから羽交い締めになれ、鞆を盗まれた。
- 留学生がロシア人の友人とカフェに入店しようとしたところ、店から出てきた25～28歳程度の5人組の男に突然殴る蹴るの暴行を受けた。
- 深夜に自宅アパートの扉前で鍵を取り出そうとしていた際に、見知らぬ男から肩をつかまれ、振り向きざまに顔を殴打され、バッグを強奪された。
- 地下鉄車内で座席に座っていたところ、前に立っていた男に突然顔を殴られ、男はそのまま逃走した。
- 深夜、邦人男性がタクシーに乗り自宅近くで下車、数百メートルを歩いて自宅アパート敷地入口まで来たところで、背後から二人組の男にナイフで脅され、バックをひったくられそうになって抵抗したところ、ナイフで手を切りつけられ重傷を負った。

### (3) 詐欺被害事件

【他人に声を掛けられても安易に話に乗らず、ついて行ったりしないでください】

#### ○ 落とし物詐欺

旅行者がクレムリン付近の道路を歩いていた際、前を歩いていた人物がドル紙幣入りのビニール袋を落としたがそのまま無視して通り過ぎたところ、同人の直ぐ後ろを歩いていたロシア人が同袋を拾い上げ落とし主に手渡した。突然警官らしき人物が現れ、邦人に対し、金を盗んだのではないかと言いがかりをつけ、財布の中身を見せるよう要求してきたので見せたが、後になって確認したら、4万円相当の現金が盗まれていた。

#### ○ タクシーを利用した際、お釣りとして受け取った複数の100ルーブル札紙幣が精巧な玩具紙幣であった。

#### ○ 国際出会い系サイト詐欺

- ・インターネットの各種出会い系サイトを通じて知り合ったロシア人女性から、日本への渡航費用や査証（ビザ）の取得に必要なとして数千ドルの送金を要求され送金したが、その後様々な理由をつけて日本に渡航せず、そのまま音信不通となった。
- ・インターネットの電子メールのアカウントに不正アクセスされ、友人や知人宛てに急病のために送金して欲しいとなりすましメールを送られた。メールを見た友人が実際にウェスタンユニオンで送金したところ、詐欺被害が判明した。

#### ○ ネット通販サイトでの詐欺

個人が物品売買を行うロシアのネット通販サイトに邦人が出品したところ、商品を購入したいが、商品代を振込む前に本当に信用できる相手かを確かめたいので、まずは数千ルーブルを先に振り込んで欲しい。商品代に上乘せする形で返金するので安心してもらいたい、と言われ指定口座に振り込んだが、その後連絡が途絶えた。

### (4) キャッシュカード、クレジットカード関連被害事件

【スキミング被害には要注意。ATMで暗証番号を入力する際には手で隠してください】

- 普段から市内のATMで銀行のキャッシュカードを利用している在留邦人が、過去に盗難、紛失歴がないにもかかわらず、本人が行ったことのない東欧の国で使用されたとして、多額の現金が引き出されていた。
- 市内の日本レストランでスリに遭った邦人男性のクレジットカードが使用され、短時間のうちに現金を引き出された。邦人男性はレストランから出る際に被害に気付いて直ぐにクレジットカード会社に連絡したが、間に合わなかった。
- 駅構内のATMで日本の銀行のキャッシュカードで現金を引き出したところ、後日知らない間に複数回にわたり、約50万円ずつを不正に引き出された（犯人は、1回で多額の現金を引き出すと利用停止となることを承知していたと思われる）。

### (5) 不良警察官、係官による被害

【警察官による現場での現金支払い要求は不法行為です。】

- 旅行者が赤の広場付近で警官2名に声をかけられた。パトカーに乗せられ所持品のチェックをした後、滞在登録に不備があり、不法滞在者であると言われ現金の支払いを要求され、支払わなければ刑務所に行くことになると思われた。警官はクレジットカードと暗証番号を要求し、後刻確認したところ、多額の現金が引き下ろされていた。
- 駐在員が出張者とともに市内北東部の地下鉄駅付近を歩いていたところ、警官に身分証明書の提示を求められた。警官が到着通知に不備があるとして5,000ルーブルを支払うよう要求してきたため、駐在員はその場から大使館に連絡した。大使館から警官に対し現場での罰金の支払は認められていない旨抗議したところ、同人らは解放された。
- 留学生が、パトカーに乗っている警官2名に呼び止められ身分証明書の提示を求められた。警官から到着通知に不備があるとして、通常は罰金5,000ルーブルであるが、今この場で払えば1,000ルーブルにしてやると「罰金」と称する現金を要求された。同人が支払をためらっていると、パトカーに乗車するよう言ってきたので、急いでいたこともあり支払った。

- シェレメチェヴォ空港ターミナルDにて出張者が帰国のフライトに搭乗すべく、出国手続を終えセキュリティーチェックを受けていたところ、2人組の警官に旅券等の提示を求められ、到着通知に不備があるとして、その場で「罰金」と称する現金の支払を要求された。出張者は到着通知に不備はないとして支払を拒否したところ、警官はあきらめて同人を解放した。
- 旅行者が国内線にてシェレメチェヴォ空港ターミナルBに到着後、荷物のターンテーブルがある制限区域内で、2人組の警官に旅券等の提示を求められ、到着通知に不備があるとして同区域内に所在する事務所のような小部屋に連れて行かれ、「罰金」と称する1万ルーブルの支払を要求された。同人は不審に思いつつも乗り継ぎの帰国便出発時刻が迫っていたため支払に応じた。

## II 安全対策

### 1 防犯の基本的な心構え

犯罪から生命や身体、財産を守るための万能な策はありませんが、平素から防犯意識を堅持することで危険を事前に回避し、被害に遭う可能性を低くすることができます。

- (1) 自分と家族の安全は自分達自身で守るという心構え

家族全員が安全に対する意識を強く持ち、常に安全確保を最優先に行動することが重要です。

- (2) 危険を予知する努力を！

自分自身の行動に対して犯罪に遭遇する可能性のある状況を予知することが必要です。人混みや人通りの少ない通りの歩行など、それぞれの場面に応じて常に「もしかしたら」という気持ちを忘れないでください。

- (3) 「目立たない」「行動のパターン化を避ける」「用心を怠らない」

これは、行動の三原則です。警戒心もなく街を闊歩する旅行者は、犯罪者の恰好のターゲットとなりかねません。常に警戒を怠らず危険に遭遇するリスクがある場所には赴かない、旅行者と思われぬように服装などに気をつけるなど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、当館からは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又はたびレジへのご登録をお願いします。

### 2 外出時の安全対策

#### 一般的な注意事項

- (1) ロシアではパスポートや到着通知などを警察官がチェックすることがあるので必ず携帯してください。ただし、スリや盗難被害も多いので、パスポートの携帯に当たっては肌身に付けて所持するなど十分な注意が必要です。また、旅行などでロシアを出国し、旅券を紛失するとロシア査証が有効期間内であっても、査証の発給の手続きで直ちにロシアに戻れない場合がありますので、旅券を紛失されないよう細心の注意を払ってください。
- (2) 店頭で買い物の支払やデビットカードを利用する時には、周囲に財布の中味や暗証番号を見られないような工夫が必要です。
- (3) 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いてください。また、椅子に腰掛けた後で、犯人が隙を見計らってバックを置き引きしようと狙っている場合もありますので、十分注意してください。

- (4) 集団でたむろするグループを見かけたら、近づかないようにしてください。特に何かしらの抗議活動を行っているように見受けられる場合には、速やかにその場を離れてください。
- (5) 自家用車の車内には貴重品を残さず、確実な施錠をし、要すれば防犯警報装置の設置も心掛けてください。
- (6) タクシーを利用する場合、Yandex や Gett などのタクシーアプリを利用することをお勧めします。利用前に行き先や車種を選ぶとルートと料金が表示され、精算もアプリ上で可能です。
- (7) 繁華街のレストランやバーには、法外な飲食代を請求する店があるので注意してください。
- (8) 駅などの公共施設内や路上の A T M で現金を引き出した後でカード情報をスキミングされ、何者かに現金を引き出される事例が発生しています。なるべく銀行支店内の A T M を利用するか、操作する前に周辺を確認し、暗証番号を入力する際には手やバッグなどで隠すなど対策を講じてください。

### 3 テロ対策

#### テロ事件対策（爆弾事件等）

##### (1) 所在の明確化

不測のテロ事件が発生した場合、大使館では直ちに在留邦人の皆様や旅行者の方々の安否の確認をします。これら安否に係る情報は、万一の場合における早期の支援や被害の拡大防止のために極めて重要なものとなりますので、次の点を参考に所在の明確化に御協力願います。

- (a) [在留届](#)を提出し、大使館との連絡を確保してください。なお、住所変更、帰国などの際にも必ず大使館まで連絡してください。在留届は、外務省ウェブサイト上での提出が便利です。登録が完了すると、当館から緊急時に安全上のお知らせメールが受け取れます。入力の際には、ご家族の各種情報やメールアドレスも登録してください。

- (b) 当地から旅行や出張で国外に出国した際には、外務省ウェブサイト内で「[たびレジ](#)」に登録すると、滞在先の日本大使館や総領事館から緊急のメールを受け取れます。



- (c) 外出する際には、家族や職場の知人等に行先地や帰宅予定等を知らせておくようにしてください。
- (d) 外出先で何らかの事件・事故を認知した場合には、大使館に通報をお願いします。

##### (2) 外出の際の留意事項

これまでのところ、ロシア国内で日本人又は日本関係施設がテロの標的になっているとの具体的な情報はありませんが、外出する際は周囲の状況をよく見極め、不審な気配が感じられる際には、その場所からすぐに退避する、不審物件には近づかないなど十分な注意を払ってください。なお、一般的に注意を要する場所として指摘されているのは次のとおりです。

(以下、参考列挙)

##### (a) 過去の報道等により危険性が示唆されている施設

地下鉄・鉄道駅、空港、水利施設、石油精製工場等の生産関係施設、治安機関施設付近の公共施設や交通警察署詰め所等。

##### (b) 不特定多数が参集し一般的にテロの可能性があるとされる施設・場所

スタジアム、大型スーパーマーケット、著名な広場（例えばプーシキン広場、マネージ広場、戦勝記念公園、アルバート通り等）、大規模レジャー施設、ディスコ、コンサート会場、ゲームセンター等の遊興施設等。

##### (c) ロシア政府等関連施設

政府関係施設、モスクワ市関係施設、権力を象徴する施設、都市機能の保全施設等。

##### (d) 特に人質立籠もり事件の標的となりやすい施設

劇場、コンサートホール、映画館、閉鎖性の高いイベント会場、学校

※これらの施設は、不特定多数の人が参集し、かつ、一定の上演等の時間中、観客等の出入りが制限されていることなどから、犯人側にとって人質を確保しやすい状況にあるといえます。

(3) その他一般的な留意事項

- (a) テレビ・新聞等の公開情報や各種ネットワークを通じた情報の収集に努める。
- (b) 日常生活において平素と異なる危険兆候（下見の可能性のある不審者（車）の徘徊、無言電話等の有無、不審物の放置など）の把握に努める。
- (c) 爆発物等不審物を早期に把握するため、住居や事務所周辺の整理・整頓に努める（不審物を発見した際には「踏むな」「触るな」「蹴飛ばすな」の三原則を遵守するとともに、直ちに警察に通報する。）。

(4) その他自爆テロ等に関する着目点

群衆の中で、爆発物を装着したテロリストを見分けることは困難ですが、これらテロリストの特徴として一般的に次のようなことが言われていますので、参考としてください。

- (a) 自爆テロを企図するテロリストは、いわゆる“シャヒド・ベルト”と呼ばれる爆発物を固定した太いベルトを腹部や大腿部に装着する場合があります。それゆえ、一般的に動きがぎこちなく、特に走る姿にぎこちなさが顕著に表れたり、夏場でも不自然に厚着をしたり、コートをはおったりすることが多いとされています。
- (b) 自爆テロを敢行しようとする者は、一般に緊張感からその振る舞いが神経質で、特異な印象を受けることが多いとされています。また、死の緊張感から麻薬等の薬物を服用していることも多く、表情（特に目つき）や行動が異常な場合が少なくない。時として酩酊状態である場合もあります。
- (c) テロリストが爆発物を作動させようとする時、大声で意味不明な言葉を叫ぶことがあるほか、爆発物を装着している腹部や大腿部等をまさぐる格好をとります。これは、爆発物に接続した電気導火線同士を接触させる必要があるからです。ただし、リモートコントロール式の爆発物の場合は、遠隔操作が可能となります。
- (d) 自爆テロは、男性、女性を問わず行われています。

### 不良警察官対策

警察官が日本人旅行者に対し、現金を不当に要求する事件が発生しています。ロシアでは、いかなる事情があろうとも、警察官が現場で罰金（現金）を要求することは認められていません。そのような行為に遭遇した場合には、支払を拒否するとともに、不良警官を特定するため氏名、階級、所属先等をメモし、休日・深夜を問わず、直ちに大使館に御連絡願います。また、当該警官の服装、人相、利用している自動車の車番等、警官の特定につながる情報についてもできる限り確認するようお願いいたします。



## 4 住居及びホテルにおける安全対策

### 住居における安全対策

#### (1) 住居選び

モスクワでの住居選びで重要なことは、まずセキュリティ面のチェックです。住居の外観や部屋数だけでなく、犯罪や火災などから家族や財産を守ることのできる住居を選択する必要があります。

入口や駐車場を管理してくれる警備員がいるか、非常口が整備されているか、エレベーターが2機以上あり避難路が確保されているか（エレベーターが全く利用できないときの避難路も含む）等もチェックしてください。住居における具体的な防犯対策は次のとおりです。

##### (a) 居住地域及び場所

大きな鉄道駅周辺は地方からの長距離列車が到着するため、その地方出身者コミュニティの溜まり場になっている傾向があり、貧困層市民が多くみられるため、あまり治安が良いとは言えません。また、観光地や国家的重要施設周辺の地域は、テロや集団行動の対象となる可能性があるため、避けた方がよい地域です。

また、それら以外の場所においても、住居に至る経路で、あまり人通りが少ない場所を通らなければならない場所にある住居は安全性が高いとは言えません。

##### (b) 玄関扉

まず、住居がある建物に入るための扉が設置されており、常時施錠されている必要があります。自宅の玄関入口は強固な鉄製扉を取り付けておくことが望ましく、二重扉を設置している住居もあります。できれば二つ以上の鍵を設置し、一つは内側からしか開けられない構造にすることが理想的です。また、ドアチェーン及びドアスコープモニター付きインターフォンなどの設備は防犯上非常に有効です。

##### (c) 窓

窓は犯人の侵入口として使用される可能性があるため、特に下層階に居住する方は窓に鉄格子を取り付けることをお勧めします。上層階でもベランダ等を使用して侵入されることがありますので、窓には鉄格子や侵入防止の忍び返し等を設置することが理想的です。また、鍵は必ず取り付けてください。

##### (d) 避難室

住居には万一に備え避難室を確保しておくことをお勧めします。避難室は、一般的に夜間就寝する場所がよいと思われませんが、内側から施錠ができる構造にし、電話等の連絡手段と避難路が確保できるようにしておくことが安心です。

#### (2) 生活上の留意事項

##### (a) 訪問者対策

訪問者に対しては、必ずドア越しに用件を確かめることが基本です。玄関のブザーを鳴らし応答がないことを確認して合鍵等で侵入する泥棒もいますので注意が必要です。ドアスコープで相手を確認し、不審な訪問者の入室は明確に拒否してください。また、自宅を訪問する人には事前にアポイントを取るようお願いしておくことも重要です。基本的に自宅に招き入れるのは素性の分かっている人に限定してください。過去には室内の装飾品や家具等を見た者が他人に話し、それを聞いた者が泥棒に入った例もあります。警察官や警備員の服装をした強盗に押し入れられた例もありますので十分に注意してください。

##### (b) 近隣者対策

近所付き合いも大切ですが、防犯の見地から注意が必要です。特に自宅への招待などは注意してください。また、留守中に鍵を預けるようなことはしないでください。

##### (c) 使用人対策

すべてを使用人任せにするのは危険なことです。使用人はいい人でもその周りの人がすべて善人とは限りません。鍵の扱いなども家族しか開けられない鍵と使用人に渡す鍵を区別するなど、独自に対策を考えてください。

#### (d) 留守対策

自宅を長期間留守にする場合は、信頼できる知人に時々点検を依頼するか、そうした人がいない場合でも次のような点に気をつけて対策を講じる必要があります。

##### ① 確実な施錠の確認

特に、窓やベランダの出入口の戸締まりに注意するとともに、貴重品の保管庫等にも鍵をかけ忘れないよう注意してください。

##### ② 貴重品の保管

できれば自宅以外のところに保管した方が安心ですが、外へ持ち運びができない場合には鍵のかかる部屋に保管してください。多額の現金は自宅に置かないでください。

##### ③ 郵便物や新聞等

郵便物などが溜まれば留守であることを知らせることになり、非常に危険です。郵便物などはアパートの管理人や知人に保管してもらうなどの対策を講じてください。

##### ④ その他

自宅を留守にする前には、電気のコンセントや暖房器具の点検、水道の蛇口の確認等を確実に行ってください。出火はもちろん、水漏れが起きた場合には鍵を壊されて室内に入られる場合もあります。

#### (e) 車上狙い対策

車両を駐車するときには車外から見える場所に貴重品やバッグ等を置かないようにしてください。窓ガラスを割られ車内の物品を盗まれる可能性があります。

#### (f) エレベーターの使用

モスクワのアパートでは多くの人がエレベーターを利用していると思いますが、過去にはエレベーターが開いた途端に中から出てきた強盗に金品を奪われた、一緒に乗り合わせた人が強盗に早変わりした、エレベーターを待っている間に強盗に囲まれた等の例が報告されていますので、エレベーター使用の際には十分な注意が必要です。アパートのエレベーター前に見知らぬ人物が待っていたら一緒に乗り込まない、エレベーターの周りに不審な人物が参集していたら近づかない、途中の階で止まった場合は乗り込む人物に注意し不審を感じたら直ちに降りる、などを心掛けてください。

### ホテルにおける安全対策

- (1) チェックイン、チェックアウトの際、手続ばかり気をとられていると、大事な手荷物やバッグが置引きのターゲットとなってしまいます。
- (2) 貴重品は室内に残さないでください。可能ならばセーフ・デポジット・ボックスに保管してください。(ただし、ロシアでは旅行者等が外出する際にパスポートの携帯が義務付けられていることを忘れないでください。)
- (3) 室内で休むときは必ずドアを施錠し、忘れずにドアチェーンも掛けてください。また、部外者の訪問に際しては相手の身分を確認し、ドアチェーンを掛けたまま話すなど細心の注意が必要です。
- (4) ホテルによっては、見知らぬ女性から直接、客室に誘いの電話が入ることもあります。邦人被害の報告も寄せられていますので誘いに乗らないことが大切です。

## 5 犯罪（被害者・加害者）に巻き込まれた場合の対応

### 被害者となった場合

事件・事故に遭遇しないのが一番ですが、不幸にして犯罪や事故に巻き込まれた場合には、生命の安全を第一に考えて冷静・沈着に行動することが必要です。

例えば、犯人に取り囲まれ金品を要求された場合に金品を出し渋ったり抵抗したりするのは極めて危険です。最も重要なのは、自らの生命の安全であることを忘れないでください。また、事件に巻き込まれたときは、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。

#### (1) 被害現場を管轄する警察署への届出

被害現場を管轄する警察署が分からないときには、付近にいる警察官でも構いません。また、緊急電話番号「102」（警察）、「112」（警察、救急、消防等統一番号）で警察と連絡をとる（最近ではロシア語を解さない外国人のために英語での対応も可能となる時もありますので、必要に応じて英語で話してください。）ことができますが、あらかじめ自分の行動範囲を所轄する警察署の電話番号を調べておくといざというときに役立ちます。なお、現場の通り名（近くの角の建物の壁に書いてあります）等を書き取るよう心掛けてください。

#### (2) 盗難被害時の措置

(a) パスポートや身分証明書など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（紛失）証明書（**Справка**）を発行してもらう必要があります（パスポートと査証の再発行を受けるまでの間、この盗難・紛失証明書が身分証明書の代わりとなります）。なお、証明書の発給には時間を要する場合があります、被害届の受理証（**Талон-уведомление**）を交付される場合があります。

(b) 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発行元に盗難があった旨を連絡し、犯人によるキャッシングや高額商品の買い入れを防ぐ必要があります。カードの番号とカード発行会社の緊急連絡先等は、あらかじめメモしておくことをお勧めします。盗難に遭った確信が無くとも、カード類の所在が分からなくなった場合には直ちにカード発行会社に連絡して、停止措置をとるようにしてください。

また、市中の ATM を利用してキャッシングする際は、所持しているカードを発行した銀行の支店内にある ATM を使用する（駅構内などの監視されていない場所に設置されている ATM 機は、カードの個人情報をコピーするための細工がされている可能性があるので利用しない）ことをお勧めします。また、暗証番号を入力する際には、手やバッグで隠して入力してください。

#### 【主なクレジットカードの連絡先】

- ・ 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

#### (3) 負傷を伴う被害時の措置

犯罪被害に遭い負傷したときには、手当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や警察への届出の際に必要となります。

#### (4) 大使館への通報

当地において思わぬ事件・事故に遭遇し、お困りの方は大使館（領事部）に御連絡・御相談ください。

Позвоните в Посольство Японии! 日本国大使館に電話してください  
パズヴァニーチェ フ パソーリストヴォ ヤポーニィ

#### (5) 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赴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://moneygram.jp/>

### 加害者となった場合

事件の加害者となったり、事件に巻き込まれたりして警察署に逮捕・拘禁された場合、日本国大使館及び総領事館では次のような援護を行いますので、日本国大使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直ちに（3日以内が目安）に通報する義務があります）。

#### 【大使館が行う主な援護の内容】

- (a) 逮捕された本人との面会・連絡
- (b) 弁護士や通訳に係わる情報提供
- (c) 家族との連絡の支援

### 警察への被害届について

日本大使館では、犯罪被害にあった際、届出が早急にできるように犯罪被害フォーマット（付録4）を作成しましたのでこのフォーマットに記入した上で、犯罪被害内容を説明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。通常被害を届けると受理票（**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**）が手交されることが一般的です。

なお、このフォーマットのみで警察では被害を受理する訳ではありませんので、ロシア語ができない場合には、通訳を手配してください。

## 6 モスクワの交通事情と交通事故対策

ロシアの交通事故による死亡者（ロシアの人口は、日本の約1.1倍）は2019年において年間約16,981人で、日本に比べて約5倍です。

### (1) 交通事情

モスクワでは、慢性的な渋滞が発生しており交通事情はよくありません。道路標示や交通標識はおおむね日本と同じですが、左折が禁止された交差点が多く、また、矢印信号によらなければ交差点の右左折ができない場所もあるため、交通法規を熟知していないと運転しにくい状況となっています。さらに各ドライバーは、日本と比べて、十分な安全確認をせずに運転する傾向がありますので、運転や横断歩道通行の際には、信号が青でも安全確認を行ってください。基本的なことですがシートベルトの不着用や飲酒、スピード違反等おこさないよう留意していただくとともに、当地では走行中の前照灯もしくはデイルイトの点灯が義務づけられており、バスレーンの走行も厳しく取り締まられています。

一般的に事故につながりやすい当地の交通事情は以下のとおりですので、慎重な運転に心掛けてください。

- (a) 運転は急な割り込みや反対車線走行、急な車線変更等が日常的に行われている。
- (b) 歩行者の優先意識が高く、無理な横断や飛び出しが多い。

- (c) 旧型の車両が故障で走行中に停止してしまい、車線をふさがり渋滞を引き起こす。また、停止した車両の後続車両が急な車線変更をして事故を起こすことも多い。
- (d) 路上放置車両や駐車車両が通行や視界を妨げ、事故の要因となっている。道路構造上、車線が急になくなったり、道路に穴が開いていたりして危険箇所が多い。
- (e) 冬季には、除雪が間に合わず道路幅が狭くなっていたり、車線が判りにくくなっている。
- (f) 冬季は、ヘッドライトの汚れやフロントガラスの曇りで視界が悪くなる。

## (2) 交通事故防止対策の留意点

上記のような交通環境の中で交通事故を起こさないようにするためには、下記の諸点に留意の上、慎重な運転を心掛けてください。

- (a) 車で出かけるときはあらかじめ道路（規制状況）や目的地を調査しておき、不慣れな道路はなるべく走らない。
- (b) タイヤの交換やウインドー・ウオッシャー液の補充を含む走行前点検を確実に実施し、事故の原因を作らない。
- (c) 車線変更、右左折時の合図は早めに行い目視での確認を怠らない。
- (d) 道路中央寄りの車線は、対向車が追い抜きのため飛び出してくる可能性があるので十分注意する。
- (e) 夜間・雨天時等、視界が悪い中での運転は特に慎重を期す。
- (f) 冬季は滑りやすいのでスピードを控え、十分な車間距離を取る。
- (g) 特にUターン、左折時は対向車の有無、スピードを良く確認することは勿論、自分の後方から割り込んで来る車両にも注意を払う。
- (h) 万一の事故等に備え、保険には必ず加入しておく。（保険に加入せず車を運転している者が多いので、事故にあった場合、自分で修理費用等を支出することになりかねませんし、高級車との事故では多額のお金を請求されることがあります。）

## (3) 交通事故を起した場合の対応

自分が原因となって交通事故を起した場合（第一当事者）には次の要領で対処してください。

- (a) 車両は停車したまま移動させない（自分自身は安全な場所に移動する）。
- (b) 負傷者がいる場合には、救急車を要請して救護に当たる。
- (c) 相手の車両ナンバーや運転手を確認する。
- (d) 警察署（または近くの交通警察官）に通報する。
- (e) 目撃者がいる場合は、氏名、住所、電話番号などを聞いてメモしておく。
- (f) 時間があれば事故時の状況をメモしておく。（ロシア語ができない場合には知人などに事故状況をメールで送ってもらい、交通警察官に提示することで現場での事情聴取が効率的になります。）
- (g) 警察官に免許証、車の登録証を提示して事故調書を作成してもらおう。調書の内容が良く分からない場合は、すぐに署名せず通訳を介して署名することを告げる。
- (h) 警察官に事故証明書の発行日時、受領する警察署の所在地、電話番号等を確認しておく。
- (i) 事故後直ちに事故内容を保険会社に連絡する（後日、事故証明書が発行されたら手続を開始することになる）。

## (4) 交通事故に巻き込まれた場合の対応

自分が交通事故に巻き込まれたり、事故の被害者になったりした場合（第二当事者）には次の要領で対処してください。

- (a) 車両は停車したまま移動させない（自分自身は安全な場所に移動する）。
- (b) 負傷者がいる場合には、救急車を要請して救護に当たる。
- (c) 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。
- (d) 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。
- (e) 最寄りの警察署（または近くの交通警察官）に通報する。

- (f) 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の領収書を徴収しておく。
- (g) 保険会社に連絡する。

### Ⅲ 緊急事態に備えての心構え及び対処要領

緊急事態に直面した際に的確に対処できるよう、平素の心構えと、緊急時の心構えについてまとめましたのでご参考としてください。なお、準備するものについては、あくまでも目安とお考えいただき、家族や友人・知人、会社、学校などの所属先やグループで共有することも一案です。

#### 1. 平素の心構えと必要な準備

##### (1) 連絡体制

- **在留届**を提出してください。転居や帰国の際にも届け出て、在留届は最新の状態にしておいてください。
- 緊急事態発生時には、情報提供、安否確認、避難等のため、大使館より在留届などを元に、次の手段で皆様に連絡します（ジャパクラブに属している方々には同組織から緊急連絡することもあります。）。なお、NHKなどのテレビやラジオを通じて海外邦人安全情報番組を緊急に流したり、当館からFMラジオを通じてメッセージを放送したりすることもありますので、あらかじめラジオ等をご用意いただくことをお勧めします（FMはカーラジオでも受信可能です）。

- ① メール（緊急メール、在留届に登録されたメールアドレス）
- ② 電話（在留届に記入された電話番号）
- ③ ウェブサイト（外務省、当館、ジャパクラブウェブなど）
- ④ JSTV、NHK衛星放送などのTV
- ⑤ NHK短波ラジオ

なお、放送時間は、緊急事態が発生した際に当館から連絡します。

##### ⑥ FM放送（カーラジオ、ラジオなどで受信可能）

なお、周波数及び放送時間は、大規模な緊急事態が発生した際に当館からお知らせします。

- 家族、企業等勤務先、ジャパクラブ、日本人学校等の緊急連絡網についても平素より確認しておいてください。

##### (2) 携行品、非常用物資等の準備

- 有効期限が6カ月以上ある有効なパスポート、現金。
- 非常食用料、飲料水、医薬品等を最小限10日分位準備しておいてください。

##### (3) 保険への加入

海外旅行保険へは必ず加入しておきましょう。

#### 【緊急事態に備えての携行品チェックリスト】

- パスポート有効期間が6ヶ月以上あるように心掛ける。
- 査証、滞在登録
  - 常に有効なものを所持する。
- 資金
  - 当座必要となるルーブル現金及び家族全員が10日程度生活できる米ドルやユーロ現金、有効なクレジットカードを予め用意しておく。
- 自動車
  - 常時整備し、燃料を十分入れておく。車内には、地図、懐中電灯等を備えておく。（自動車のない方は、同乗の依頼を予めしておくこ

とをお勧めします。

#### ○携行品

衣類・着替えは行動に便利で、殊更人目を引くような華美なものでないもの。履物は行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの。その他としてタオル、歯磨き、石鹸、トイレトーパー等。冬季の場合には毛布や防寒着などを準備する。

#### ○非常用食料品

しばらく自宅待機する場合も想定して、麺類・米・パン等主食、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飲料水を家族全員で10日程度生活できる量（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・飲料水を入れた水筒（大型が望ましい）等を携行）

#### ○医薬品

家族用常備薬・常用薬・外傷薬・衛生綿、包帯、絆創膏等。

#### ○ラジオ（含む予備電池）

・NHK海外放送（ラジオジャパン）等短波放送受信可能なもの

・FM放送が受信可能なもの（例えば周波数91.00MHzなど）

#### ○その他

① 懐中電灯（予備の強力バッテリー）、ライター、蠟燭、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、状況に応じ防災頭巾（応急代替品としては椅子用クッション）等

② ご家族や所属団体・会社などが常時連絡可能となっているか。また、緊急時の電話番号などを携帯に登録もしくは紙で常時携帯しているか。

③ 緊急時の避難場所を家族や会社内で想定しているか。

④ 海外旅行保険やクレジットカード付帯の保険に加入しているか。

⑤ 外務省海外安全ホームページ、在ロシア日本国大使館やロシア国内の各日本総領事館のウェブサイトを常にチェックしているか。

⑥ 在留届を届け済みで、引っ越しなどの移動や家族の転入などがあっても逐一更新しているか。また、当館の緊急メールを受信しているか。

⑦ 大使館や日本人学校の所在地を把握しているか。

## 2. 緊急時の心構え

(1) 緊急事態は、自然災害は別として突然発生するものではなく、事前の兆候等があります。状況の悪化に伴い、外務省から危険情報（具体的なカテゴリーは下記3を参照してください）を発出しますので、それらを参考にして、帰国可能な家族の帰国等の退避準備を進めてください。また、疾病・傷病者の人もなるべく早期の退避を心がけてください。

(2) 緊急事態が発生した場合には、騒動等に巻き込まれないように危険な場所には絶対近づかず、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たりすることのないよう心掛け、正確な情報を共有してください。緊急事態発生の際には、特にお互いに助け合って対応にあたる必要があります。

(3) 緊急事態が発生した場合には、家族、所属団体・企業など電話連絡が可能な時に安否を確認してください。また、日本や国外にいる家族にも電話やメールなどで無事であることを連絡してください。

(4) 現地・海外報道、衛星放送の受信等により情報収集を心掛けてください。また、大使館よりまずはメール、電話等を活用して連絡します。更に、事態に応じて避難先を連絡することもあります。

(5) 次の場合、大使館へ通報してください。

- 身近で緊急事態となる事件や事故を目撃したり、人から聞いたりした場合。
- 在留邦人の方々の安全に関する情報を入手した場合。
- 邦人の安否を確認した場合、安否が確認された人の氏名と連絡がとれない人の氏名を速やかに大使館に連絡してください。(また、それ以前に既に帰国退避した人の氏名などもお知らせください)
- 特に、自分や家族又は他の邦人の方の生命・身体・財産に危害が及ぶ恐れがあるとき。

#### (6) 国外への退避

- 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ください。その際、出国する旨大使館へお知らせください(大使館への連絡が困難である場合には、所属企業・本邦留守宅から日本国外務省(海外邦人安全課, 03-3580-3311)に通報するよう努めてください。)
- 定期航空便が利用できなくなった場合には、日本政府がチャーター便(後日、片道エコノミー正規料金の支払いが必要となります。)の可能性を検討したり、他国が用意した飛行機を利用したり、状況によっては陸路を利用しての退避が必要になってくることもあり得ます(陸路での国外退避は情勢によって異なりますが、モスクワからはサンクトペテルブルク経由フィンランドや、モスクワからラトビア、リトアニアが考えられます)。
- 事態が切迫し退避が必要となる場合には、緊急避難先を別途ご連絡します。指定の場所(日本大使館、日本人学校、空港(シェレメテヴォ空港、ドモジドヴォ空港、ヴヌコヴォ空港や他空港)などが想定されますが、情勢を踏まえて指定しますので、これらの所在地をあらかじめ地図などで確認してください)に集結後、状況により国外脱出を図ることもあり得ますが、しばらくの間避難先で待機する場合も想定されますので、努めて非常用食料品等をご持参ください。
- [日本大使館](#) (地下鉄最寄り駅プロスペクト・ミーラ駅(徒歩10分)、スハレフスカヤ駅(徒歩15分)、コムソリスカヤ駅(徒歩15分)) 住所: Grokholkyy pereulok 27, Moscow
- モスクワ日本人学校 (地下鉄最寄り駅ウニベルシチェト(徒歩20分)、ノーヴィエチェリヨムシュキ駅(徒歩20分)) 住所: Leninsky prospekt 76A, Moscow
- 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してください。なお、ペットなどは、航空機に搭乗できない場合も想定されますので、モスクワに残留する知人などに預けるなどの対応が必要となる場合があります。

### 3 外務省海外安全ホームページ渡航情報(危険情報)



外務省では世界各地の治安情勢等に応じて「[渡航情報](#)」を発出しています。渡航情報は、「危険情報」、「スポット情報」、「安全対策基礎データ」の3種類の情報から成り立っています。

(1) 「[危険情報](#)」について

下記地図: ロシア南部北コーカサス渡航情報



「危険情報」は外国への渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる地域の安全対策の目安をお知らせするものです。地域の情勢に応じて以下の4段階の категорияが示されています。

- (ア) レベル1「十分注意して下さい」
- (イ) レベル2「不要不急の渡航は止めてください」
- (ウ) レベル3「渡航は止めてください（渡航中止勧告）」
- (エ) レベル4「退避してください。渡航は止めてください（退避勧告）」



※ロシアにおいては、北コーカサス地方にレベル3の渡航中止勧告、その他の地域にレベル1「十分注意して下さい」が発出されていますので、ご注意ください。

(2)「スポット情報」についてごく限られた期間、場所、事項について、邦人へ注意を呼び掛ける必要がある場合に発出します。テロに関する注意喚起情報から、日常生活のトラブルに関することまで幅広くタイムリーに注意喚起いたします。

(3)「[安全対策基礎データ](#)」について

「安全対策基礎データ」は、従来の国・地域別安全情報で、犯罪傾向、防犯対策、出入国・査証手続き、保健・衛生等の基礎的情報を提供いたします。

## IV 出入国及び滞在上の留意事項

(急な変更等もありますので、詳細はロシア当局に確認願います。)



### 1 出入国手続及び入国（滞在）査証

(手続きや規則に関する最新の情報については、在日ロシア大使館（電話：03-3583-4224）又は総領事館（在大阪：06-6848-3451、在札幌：011-561-3171、在新潟：025-244-6015）にお問い合わせください。)

ロシアの出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](#)又は総領事館で申請します。同一空港内でトランジット・エリアを出ずに24時間以内に航空機を乗り継いで第三国へ出発する場合は査証は必要ありませんが、到着した空港から別の空港に移動して乗り継ぐ場合（例：第三国からモスクワのシェレメテェヴォ空港に到着し、ドモジドヴォ空港発の便での帰国、第三国からモスクワを経由しウラジオストクに到着し、同地発の便での帰国等）には一度入国する必要があることから査証が必要です。

ベラルーシからロシアに入国する際にはパスポートコントロールはありませんが、入国にはロシア査証が必要です。また、ロシアを経由してベラルーシに入国する際にも航空便によっては一度ロシアに入国する必要がありますので、ロシア査証の取得が必要となりますのでご注意ください。

入国後、滞在期間を延長することは原則的にできないので、あらかじめ余裕をもった日程にて申請することをお勧めします。査証を取得した際は、有効期限や入国回数が旅行日程と一致するか十分確認してください。有効な査証（入国可能回

数及び有効期間を満たしている査証) を所持していないとして入国できずに搭乗地に送り返される事例が発生しています。

また、入院等で当初予定していた時期までに出国できない場合には改めて出国査証を取得しなければ出国できません。査証取得の手続きは、ロシア国内の保証人(受け入れ機関)がすることとなっています。インターネットなどで集客している、いわゆる「査証斡旋会社」で査証を取得した場合は、出国査証取得手続きに非協力的な場合が多く、トラブルとなることもありますのでご利用の際はご注意ください。なお、日露査証簡素化協定第八条により、滞在中にパスポートの盗難や紛失によりロシア査証を失った場合であっても、盗難若しくは紛失したパスポートに貼られたロシア査証が有効期間中であれば、新たに発行された旅券にロシア査証を転記することなく出国することは可能です。いずれの場合でも万一の際に、あらかじめパスポートの人定事項ページ及び査証ページをコピーしておくことをお勧めします。

列車で移動する際、乗り継ぎの列車の切符を取得していなかった等で乗り継ぎがうまくいかず、期限までに出国できなかったため、規則違反でトラブルとなったこともあります。一般的にロシア国内では至近日の切符の購入等は困難で、また、急なホテル確保は難しいといえます。必ず予約された切符を入手しておくとともに、時間的に十分余裕のある計画を立てる必要があります。

## 2 滞在登録制度

\* 下記写真：出入国カード

到着通知(ウヴァイダムレーニエ ア プリビィチイ: уведомление о прибытии)は外国人(高度な専門性を有する労働者は除く)がロシアにおいて7労働日以上同じ場所に滞在する場合、到着後7労働日以内に最寄りの移民局機関に到着通知をしなければならない制度です。高度な専門性を有する労働者として認定を受け労働許可を得ている外国人については、到着から90日以内に到着通知をすればよいことになり、通知期限が区別されています。ホテルに宿泊する場合は、たとえ1泊でも到着通知の義務がホテル側に課せられます。ホテルに宿泊する場合には、チェックイン後直ちにホテル側にパスポートと出入国カードを提出することによりホテルが手続きを行います。ホテルではなくアパート等の個人宅に宿泊する場合には、ロシア国内の居住地(実際に宿泊する場所)の住所を通知します。家主(アパート等賃貸物件の場合)が当該外国人のパスポート、出入国カード等持参の上、郵便局または移民局にて手続きを行うことになっています。退去の場合は出国記録又は別の場所における新たな到着通知の提出により自動的に抹消されるようになったため、抹消手続きは一切不要です。



○到着通知を巡ってロシア当局とのトラブルが発生しています。トラブルをできるだけ回避するため、①到着通知は速やかに行う(ホテルに宿泊する場合は、ホテル側に手続義務があります。)、②出入国カードの半券を常時旅券と共に携帯する、③ホテルをチェックアウトした後も出国時まで出入国カードの半券を所持する等の対応を確実に行うようにしてください。

## 3 税関申告

ロシア入出国時の税関申告につき、下記の品目は申告が必要とされているものですが、これらの品目の申告をしないまま簡易検査ライン(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、没収や多額の罰金、刑事罰を科せられる可能性がありますので御注意ください。

## ● ロシア出国の際

- \* 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）
- \* 25,000 米ドル相当以上の貴金属及び宝石類。
- \* 麻薬・麻酔剤及び向精神薬とその類似物
- \* 文化財
- \* 有毒物質及び人体に強く作用する薬（催眠薬、鎮痛剤等）
- \* 放射性物質
- \* 絶滅の危機にある野生動植物、その一部及びそれらから生成された製品
- \* 250 グラム以上のキャビア
- \* あらゆる種類のチョウザメ及びその製品
- \* 一台あるいは複数台のラジオ送・受信機からなる技術機械または補助機械（周波数 9 キロヘルツ以上の無線電話器、無線装置、無線航法・確定装置、ケーブルテレビ装置等）
- \* 国家機密に当たる、又はファシズム、人類・民族・宗教的反感をよぶ、又はポルノ的な出版物、映画、写真及びビデオ資料
- \* 生産・商用活動向けの物品で、その合計額が 10,000 米ドル相当以上

## ● ロシア入国の際（ロシア税関の規則では米ドルとユーロが混在していますのでご注意下さい。）

- \* 携行荷物全体の価格が 10,000 ユーロ（空路以外の場合 500 ユーロ）以上か、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 以下であっても免税にならないので、申告することが必要）。
- \* 日本円、外貨及びルーブル貨、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。
- \* 一人当たり 250g 以上のキャビア
- \* 一人当たり（18 歳以上）3 リットル以上のアルコール飲料、一人当たり（18 歳以上）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。
- \* 武器及び弾薬。
- \* 無線電子機器（ロシア国家通信監督局の許可が必要な無線電話器、無線装置、人工衛星による無線通信等）。ただし一時的に持ち込むものは除く。
- \* あらゆる種類のチョウザメ及びその製品（ロシア経済発展省のライセンスが必要）。
- \* 外国人は、ロシア領土においてその一時滞在期間中個人的な使用に供するための物品に課せられる関税を支払わずに一時的に持ち込むことができる（自動車を除く）。一定期間が経過しても上記の物品がロシア連邦税関の領域から持ち出されない場合、その物品に対し関税及び税金が課せられる。

## 4 子供連れの出国

子供を連れてロシアを出国する際に、ロシア国籍の子が片方の親と子供だけで出国する場合、もう片方の親の同意書がないと出国が認められない場合があります（もう片方の親の同意書の提示が必要です）。これは、ロシアから片方の親（特に国際結婚夫婦間）による子供の連れ去り事案を防止するための措置です。

## 5 旅行制限

短期旅行者の場合、基本的には査証申請書に記入したルートに沿って旅行してください（過去にルートを外れた旅行者が拘束された事案が発生しています）。入国後、観光であれば取扱い旅行関連企業に、また、商用の場合はそれぞれの受入機

関に申請を行うことにより、他の都市への旅行が可能となります。なお、列車で旅行する場合、許可が得られていない沿線都市については列車による通過は認められていても、途中下車による観光等の行動は認められない場合があります。

立入が制限・禁止されている区域が未だに点在しているので注意が必要です。また、軍の敷地（主に郊外に位置し、鉄条網等で区画されて、標識や黒字の看板に黄色文字でロシア語を記載したものが設置されている場所）内への立入りも禁止されています。

## 6 各種取り締まり

\* 麻薬及び向精神薬については非常に厳しく規制されており、持ち込みが発覚した際には厳罰に処されます。麻薬又は向精神薬の大量不法入手又は保管（販売する意図がない場合）は懲役3年以内、大量不法入手で販売する意図のある保管及び製造、加工、運送、送付、販売に関わった者は3年から10年の懲役、更に財産を没収される場合もあります。なお「大量」の定義は麻薬取締委員会が定めるもので、乾燥マリファナは2.0グラム以上、ハシシは0.05グラム以上等と定められています。また、それに満たない場合でも行政法規によって処置対象になります。

なお、知らないうちに麻薬の「運び屋」に仕立て上げられる可能性もないとは言えないので、いかがわしい場所への立入りや現地で声を掛けてくる面識のない人との付き合いには十分注意する必要があります。

\* 外国人は常時パスポートを携帯するよう法律で決められており、警察官等による検査が実施されています。

\* 移民局から外国人を雇用できるライセンスを取得したロシア企業が契約した外国人等を除き、外国人が国内で労働に従事することは許可されません。

\* 外国人による政治活動（デモ参加、署名集め、印刷物の配布等）は厳しく規制されます。

\* 公的に指定された施設以外での賭博行為は違法です。例えば、カジノでの賭博行為は、一部指定される地域では認められていますが、モスクワは指定された地域ではありません。

\* 住居、指定される飲食店以外の広場、駅、路上など公共の場所で飲酒することは禁止されており、違反すれば罰金や拘束の対象となります。

\* 2013年6月30日に「同性愛等の情報流布の制限に関する法律（LGBT法）」が施行され、同性愛等の情報流布や関心を喚起する情報の強制は罰金や拘束の対象とされています。

## V 大使館領事部からのお知らせ

### 1 「在留届」及び「緊急連絡網」

#### (1) 「在留届」

外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する予定の方は、旅券法第16条の規定により在留届の届出義務がありますので、到着後遅滞なく、大使館に届け出てください。この届出は事件・事故や思わぬ災害に巻き込まれたような場合に当館からの連絡や保護を受けるのに必要です。

届出は、住所の変更や帰国時の届出も含めてインターネットで行うことができます。電子届出のアドレスは、次のとおりです。

<http://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

#### (2) 「緊急連絡網」

大使館は緊急事態発生時等、在留邦人の皆様に緊急にご連絡したり安否確認を行ったりする場合、迅速な措置をとる体制を整えています。このため在留邦人の皆様には「在留届」の内容（帰国、住居移転、電話、メールアドレス等）に変更が生じた場合には速やかに電子届出サイトで更新してください。インターネットで提出していない方、うまく修正できない方は、大使館領事部までメール等によりお届けください。

また、邦人組織（ジャパクラブ、日本人学校）に属している方は所属の邦人組織にも変更内容をお届け願います。

## 2 パスポートの紛失・盗難時の措置

(1) パスポートの紛失・盗難の場合には、まず盗難又は紛失した現場を管轄する警察署に行って盗難・紛失届を行い、盗難・紛失証明書（スブラフカ）を発行してもらいます。

(2) その後、大使館領事部において、「紛失一般旅券等届出書」を提出の上「パスポート（新規）」あるいは「帰国のための渡航書」の発給申請手続きを行います。その際に必要な書類は次のとおりです。

○ 「紛失一般旅券等届出書」、「一般旅券発給申請書」又は「渡航書発給申請書」 申請書は大使館領事部に備え付けています。

○ 写真1枚（縦4.5cm×横3.5cm、縁なし）

カラー又は白黒で無背景（又は薄い色）。提出の日前6か月以内の撮影。顔の長さ（あごから顔のてっぺんまで）が3.2cmから3.6cm。その他詳細はご照会ください。

○ 戸籍謄（抄）本1通（6か月以内に発行されたもの）

「帰国のための渡航書」を申請する場合は、日本国籍を有することが確認できる別の文書（日本の運転免許証）等でも可能。

○ 警察の盗難・紛失証明書（スブラフカ）

当館でコピーをとり、原本はお返しします。この証明書はパスポート及びロシア査証の再発給まで常時携帯し警察官等に身分証の提示を要請された場合には提示してください。また、盗難の場合、海外旅行保険の保険金請求に必要となります。

○ 航空券（「帰国のための渡航書」を申請する際に必要となります。用意できない場合は御相談ください。）

○ 手数料（令和3年4月1日より令和4年3月31日まで）

**\* 手数料は毎年度変更されます。**

パスポートの発給（10年用）：10,390 ルーブル

（5年用）：7,140 ルーブル

（12才未満）：3,900 ルーブル

帰国のための渡航書：1,620 ルーブル

○ その他

運転免許証やロシア当局発行の身分証明書など、顔写真のある身分証明書がある場合には、併せてお持ちください。

## 3 ホームページによる各種情報

● **外務省ホームページ** <http://www.mofa.go.jp/mofaj/>

各国・地域の情勢や渡航関連情報なども入手することができます。

● **外務省海外安全ホームページ** <http://www.mofa.go.jp/anzen/>

外務省が開設している海外安全情報専門のホームページです。外務省の発出する「渡航情報（危険情報、スポット情報、広域情報）」がタイムリーに掲載されるほか、国、地域別の「安全対策基礎データ」、「安全の手引き」等が掲載されています。

● **在ロシア日本国大使館** <http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/index.html>

大使館のホームページです。安全情報や旅券・証明申請の手続等の領事情報を始め当地滞在に必要な情報を広く掲載しています。是非一度御覧ください。

## VI 当地の医療事項

### 1 概論

(1) 医療の現状：かつては旧態依然とした公立の医療機関しかなかったロシアですが、モスクワやサンクトペテルブルクなどの大都市では、立派な私立病院が存在します。CT・MRI など検査機器や手術ロボットなどが導入され、医薬品・医療衛生材料も輸入品が普通に使われるなど、施設・設備については日本の基幹病院に劣りません。中には日本人医師やロシア人日本語通訳が働いている私立病院もあります。

公立の病院も改善が進んでいますが、職員がロシア語しか解さず外国人には受診手続きが煩雑で慣れた方でないとい利用はなかなか難しいことから、日本人は外国人向けの私立病院を私費診療で利用することが一般的です。

私立病院の医療費は概して高額で、診察料として最低でも 100～150 ユーロ程度が必要で、さらに検査料・薬品代などが加わります。入院や手術を受ける場合は、事前に保証金（デポジット）の支払いを要求されます（例：急性虫垂炎で入院の場合 5 千ユーロ、狭心症で入院の場合 2 万ユーロ相当）。医療費は、ルーブル貨で請求され、現金あるいはクレジットカードで支払います（外貨現金での支払いはできません）。なお、モスクワでは、海外旅行傷害保険のキャッシュレスサービスを利用できる私立病院があります。

いずれにせよ、日本とは医療文化が異なり、きめ細かい配慮のきいた医療サービスはあまり期待できませんので、出産、緊急性のない外科手術、難易度の高い検査・処置などは日本に帰国して行うことをお勧めします。

(2) 保健医療制度：保健医療制度については、ソビエト時代からの制度が残っています。例えば、（公立）病院は、外来病院と入院病院、小児科専門病院、妊婦検診を受ける病院と分娩施設は別という具合に専門別に分かれています。日本の病院のように、外来も入院病棟もあって、全診療科揃っている総合病院は一部の私立病院を除いてほとんどありません。また、子供を数日病欠させた後は治癒証明書が無いと復学できない、プールで泳ぐのに診断書が必要など、診断書が必要とされることも覚えておくと便利です。

(3) 緊急移送：ロシア都市部の医療水準は以前に比べて向上しており、脳血管疾患や心血管疾患、重症外傷といった一刻を争う救急疾患の診断・治療については、無理に国外へ緊急移送するよりも、当地の設備の整った医療機関で対処した方がリスクが小さくなってきています。緊急移送が必要となった場合、ロシアからヨーロッパや日本への緊急移送は、非常に高額（例：フランクフルトへの寝台移送の場合約 400 万円、東京への専用機移送の場合約 2,000 万円）が提示されますので、海外旅行傷害保険への加入は必須となります。保険加入の際は、受診できる医療機関や受診方法、補償額、キャッシュレスサービス付帯の有無、免責事項など保険約款を確認してください。

(4) 医薬品：市内には 24 時間営業の薬局（Аптека）が無数にあり、一般薬やサプリメント、マスク、手指消毒液、虫除け、絆創膏、サポーター等を購入することができます。かつては医師の処方箋無しに多くの薬を購入することができましたが、制度が変わりつつあり、処方箋が無ければ購入できない薬が増えていきます。また、ロシアで売られている医薬品は日本のものより薬効成分の含有量が多いものが存在しており、人によっては効果や副作用が強くなるので注意が必要です。なお、購入にあたっては保管状況など管理が行き届いている大手の薬局を選ぶと無難です。常に在庫があるとは限りませんので、あまり一般的でない医薬品については、在庫のある薬局を検索するためのウェブサイトやスマートフォンアプリを利用すると便利です。

### 2 かかり易い病気・怪我

(1) モスクワ、サンクトペテルブルク等の都市部には風土病といえるような病気は殆どなく、通常見られる病気の種類は日本のそれとあまり変わりません。ただし、以下の病気には日頃から注意し予防を心がけることが大切です。

- (ア) 風邪：当地の邦人が罹患する機会の最も多い疾患は、いわゆる風邪（急性鼻咽頭炎）です。モスクワは内陸性気候で寒暖の差が激しい一方で、ほとんどの住宅は地域暖房になっているので個々の家庭での室温調節が難しく、冬季には過剰な暖房により室内が極端に乾燥します。乾燥した空気は、気道を刺激して鼻咽頭炎、喉頭炎、副鼻腔炎、気管支炎等の呼吸器疾患に罹患しやすくなります。また、小児では中耳炎も多くなります。
- (イ) 花粉症： ロシアではシラカバが原因物質（アレルゲン）として有名です。雪解け～春の訪れとともに花粉症は始まり、4月から5月上旬にピークを迎えますが、その年の気候などによってもかなりの変動がみられます。ポプラ（トーポリ）の季節（5月下旬から6月上旬）に症状を訴える人もいます。
- (ウ) 食中毒：年間を通じて散発的に発生しています。夏の発生が多いようです。露店などの利用は食中毒のリスクが比較的高いと言えます。
- (エ) インフルエンザ：主に冬季に流行します。ロシアでは乳幼児の流行が先行し、その後、大人に広がる傾向があります。例年10月頃から外国人向けの私立病院でヨーロッパから輸入されたインフルエンザワクチンの接種を受けることができます。
- (オ) 乾燥性皮膚炎：特に冬季には皮膚が乾燥し、掻痒感・湿疹等を訴える方が珍しくありません。日本から使い慣れた保湿剤をお持ちになることを勧めます。
- (カ) 喘息：喘息の既往歴のある人は十分注意が必要です。当地は寒暖の差が激しく、空気は乾燥しており、更には、暖房給湯工場の排煙、車の排気ガス、スパイクタイヤの粉塵等による刺激もあり、喘息の方にとって悪い条件が重なっています。
- (キ) 結核：ロシアの結核感染率と死亡率は近年減少傾向にありますが、世界で最も深刻な結核蔓延国のひとつです。2017年の新規結核発症率（45人／人口10万人）は、欧米先進国の5倍以上、先進国中最悪といわれる日本（14人／人口10万人）に比べても3倍以上です。多剤耐性結核菌も蔓延して、深刻な問題となっています。
- (ク) HIV エイズおよび性感染症：ロシアにおけるHIV感染は継続しています。新規患者数は年間約9万人であり、ここ数年減少していません。現在の感染者数は少なくとも100万人を超えていると言われていています。梅毒や淋病などの古典的な性感染症も依然として流行しています。
- (2) モスクワおよびサンクトペテルブルク等の都市部では、ほとんど心配ありませんが、地方によっては以下の病気に注意が必要です。
- (ア) ダニ媒介性脳炎：中央ヨーロッパから東ヨーロッパ、バルト3国、ロシアのシベリア、極東地域まで広く分布する風土病です。モスクワ市内はリスクが無いとされています。春から秋にかけて草原や森林地帯でマダニに咬まれて感染します。特効薬はありませんが、事前にワクチンを接種しておけば予防できます。当地において外国人向けの病院・クリニックで接種を受けることが出来ます。
- (イ) クリミア・コンゴ出血熱：春から夏にかけて散発的に発生します。ロシア南部、黒海沿岸地方等で年間80件ほどの報告があります。農場での感染が多いことが指摘されています。名前に反して、はっきり出血傾向が出るケースは少ないようです。有効なワクチンはありません。
- (ウ) ライム病：森林・草原地域でマダニに咬まれて感染することが多いです。予防接種はありませんが、抗菌薬があります。
- 以上（ア）～（ウ）はダニが媒介する感染症で、ダニに刺されないようにすることが重要な予防策となります。皮膚の露出を避け、忌避剤を使いましょう。
- (エ) 炭疽：シベリア潰瘍とも呼ばれています。炭疽菌に感染した食肉（牛肉等）に接触して感染します。シベリア南部で散発的に発生しています。

### 3 健康上心がける事

#### (1) 飲料水

上水道の水質は、配管の老朽化等の影響で、居住する地区・アパートによって、また季節によって一定ではありません。季節・時期によっても違ってきます。飲用には、浄水器を通した水道水、市販のミネラルウォーターが適しています。

#### (2) 食品衛生

食中毒と思われる症例は年間を通じて散発的に見られます。衛生管理の行き届いたレストラン、売店を利用するようにしましょう。

#### (3) 「冬季うつ」の予防

冬の時期には日光暴露の不足（時間、強度）から、眠気、倦怠感、食欲亢進、意欲の減退など「冬季うつ」と呼ばれる症状が出る場合があります。20～50代に起こりやすく、北欧では人口の1～3割が影響を受けると言われています。予防・治療は高照度の光を浴びることです。セラピーライトの利用や、陽射しの強い低緯度地方に旅行するとよいでしょう。

#### (4) ビタミンD不足

ビタミンDは、骨を丈夫にし、身体の代謝を調整するだけでなく、免疫にも関与する大事なビタミンです。食べ物（サケ等）を食べて吸収する他に、日光を浴びることで皮膚において生成されます。ロシアでは妊婦や乳幼児（母乳にはビタミンDは含まれません）に対してビタミンDサプリメント投与が普通に行われています。特に陽射しの少ない冬期間はビタミンD不足に注意しましょう。日本の肝油製品を持参することもよいですし、ロシアの薬局で購入することもできます。

#### (5) 大気汚染

ロシアでも自動車の増加で排気ガスによる大気汚染が社会問題となっています。特に日によっては窒素酸化（NO<sub>2</sub>）の大気中濃度がWHO環境基準の4倍を超えとの報告があります。さらに冬季はスパイクタイヤによる粉じん、給湯工場の排煙が加わります。

#### (6) 冬季の寒さ・乾燥

寒さのピークは1月～2月です。外出する前に外気温をチェックすると良いでしょう。厳寒期には手袋、耳まで覆う帽子、ブーツなどが必要です。スカーフやマフラーなどで鼻や口を覆うことは、吸い込む空気を暖め湿気を与えるので、特に呼吸器の弱い人にはお勧めです。子供は大人に比較して相対的な体表面積が大きく、体の冷えるのも速いので注意が必要です。また、暖房の効いた屋内は極端に乾燥し、相対湿度が10%を切ることも珍しくありません。居室・寝室の室温・湿度をチェックし、加湿器を使いましょう。

#### (7) 花粉症対策

モスクワ滞在中に花粉症を発症したり、元々ある花粉症が悪化する方が少なからずいます。雪解け前後からハンノキ、4月下旬からは白樺の花粉が大量に飛散します。白樺アレルギー患者の中に、「口腔アレルギー症候群」といって果物（イチゴ、リンゴなど）を食べると口の中が腫れる方がいます。空気清浄機や花粉症対策グッズが役にたちます。

#### (8) 怪我予防

交通事故やスポーツ外傷、犯罪被害に遭わないように自己防衛する努力が必要です。特に飲酒運転や喧嘩、特定のスポーツ、レースなどは海外旅行傷害保険の「免責事項」に該当するとして保険金の支払いを拒否されることがあります。

#### (9) 感染症予防



当地では刺青、ボディピアス、パートナー以外との性交渉、野生動物との接触を避けるようにしてください。

(10) 日本から持参すると良いもの

体温計、温度計・湿度計、氷枕、小児用マスク、オブラート、使い慣れた医薬品（総合感冒薬、胃腸薬、漢方薬、サプリメント、ポカリスエット、目薬、保湿剤）など。

#### 4 予防接種

※外国人向けの私立病院でも、MMR など輸入ワクチンは品薄のことがあります。接種時期になる前に、余裕をもって医療機関にお問い合わせ下さい。

(ア) 赴任者に必要な予防接種

※入国時に法的に接種を求められているワクチンはありません。

・成人：A・B型肝炎、破傷風が基本です。麻疹・水痘が散発していますので、未接種・未感染の場合は、MMR や水痘ワクチンも接種しておくとい良いでしょう。赴任地域（上述参照）や屋外活動の程度によりダニ媒介脳炎、狂犬病の接種もお勧めします。

・小児：以下（エ）の表を参考にしてください。日本での定期予防接種に加えてA型肝炎、B型肝炎、おたふく風邪のワクチンの接種をお勧めします。

(イ) 現地の小児定期予防接種一覧

(エ) をご参照ください。

(ウ) 小児が現地校に入学・入園する際に必要な予防接種・接種証明

基本的には日本での定期・任意予防接種で十分ですが、ツベルクリン検査結果や予防接種証明書を求められることがあります。また未接種のワクチンで接種が必要になった時や予防接種証明書の発行は外国人向け医療機関等で行うことができます。外国人はロシアで出生した場合を除いてBCG ワクチンを受けることはできません。

(エ) 現地の小児定期予防接種一覧

|         | 初回         | 2回目          | 3回目                     | 4回目              | 5回目              | 6回目             |
|---------|------------|--------------|-------------------------|------------------|------------------|-----------------|
| BCG     | 3～7日       | 6～7才         |                         |                  |                  |                 |
| B型肝炎    | 出生時        | 1ヶ月          | 6ヶ月                     | 12ヵ月<br>(注1)     |                  |                 |
| DTP     | 3ヶ月        | 4.5ヶ月        | 6ヶ月                     | 18ヶ月             |                  |                 |
| DT      | 6～7才       | 14才          | 以後10年毎                  |                  |                  |                 |
| ポリオ     | 3ヶ月<br>IPV | 4.5ヶ月<br>IPV | 6ヶ月<br>OPV(IPV)<br>(注2) | 18ヶ月<br>OPV(IPV) | 20ヶ月<br>OPV(IPV) | 14才<br>OPV(IPV) |
| MMR     | 12ヶ月       | 6才           |                         |                  |                  |                 |
| 肺炎球菌    | 2ヶ月        | 4.5ヶ月        | 15ヶ月                    |                  |                  |                 |
| Hib(注3) | 4.5ヶ月      | 6ヶ月          | 18ヶ月                    |                  |                  |                 |
| インフルエンザ | 6ヶ月から      |              |                         |                  |                  |                 |

注1 高リスク児（母親がHBsAg陽性、慢性肝炎等）のみ

注2 3回目とそれ以後の予防接種は経口生ワクチン(OPV)を受けるべき。高リスク児（神経疾患、癌、HIV感染、免疫抑制等）は不活化ワクチン(IPV)を受けるべき。

注3 高リスク児（HIV感染、免疫抑制等）のみ

## 5 病気になった場合（医療機関等）

- (1) 外国人向け病院は救急部を除き予約制です。初回受診にはパスポートが必要です。
- (2) 海外旅行傷害保険に加入している場合は、提携しているアシスタンス会社を通じて全て日本語で緊急アシスタンスサービスが受けられますので、適切な医療機関の紹介を受けてください。また保険会社と契約のある医療施設であれば、キャッシュレスサービスを受けられますので、事前に確認することをお勧めします。
- (3) 保険未加入の場合や保険会社の提携外医療施設であっても私費診療は可能ですが、受診に際しては十分な現金（ルーブルのみ、外貨での支払いは不可）かクレジットカード（当地ではVISA または MASTER が一般的です）を準備してください。
- (4) 公設救急車はダイヤル「103」で呼ぶことができますが、全てロシア語の対応となり、症状に応じて救急医療を行っている公立病院に搬送されます（病院の指定はできません）。私立病院等は各々24時間対応の救急搬送サービスを行っており、希望すれば往診や他院への搬送も行ってくれます。
- (5) 公立の医療機関は、15歳未満の小児対象の小児病院と通常の（成人）病院に分かれています。緊急事態であっても小児が成人病院を受診することはできませんので注意してください。

### ◎モスクワ

#### 【私立病院】（順不同）

##### (1) EMC (European Medical Center) Schepkina 病院

所在地：г. Москва, ул.Щепкина, д.35 (Schepkina street 35, Moscow)

電話：(495) 933-6655 (EMC グループの総合受付番号)

概要：入院病棟、手術室、ICU、CT、MRI を備えた総合病院。24 時間受診可。日本人家庭医および日本語通訳が勤務しています（通常火～土曜日）。小児科、整形スポーツ専門および産科の分院があります。

ホームページ：<http://www.emcmos.ru>

##### (2) Global Medical System (GMS)

・GMS Clinic Smolenskaya

所在地：1-й Николощеповский пер., д. 6, стр. 1 (1<sup>st</sup> Nikoloshchepovskiy street 6/1, Moscow)

・GMS Clinic Yamskaya

所在地：ул. 2-я Ямская, д.9 (2-ya Yamskaya street 9, Moscow)

電話：(495) 781-5577 (800) 302-5577

概要：24 時間受診可。入院も可能。平日は日本語通訳が勤務しています。

ホームページ：<http://www.gmsclinic.com/>

##### (3) Клиники ОАО "Медицина" (Medicina)

所在地：2-й Тверской-Ямской переулок, дом 10 (2nd Tverskoy-Yamskoy street 10, Moscow)

電話：(495) 775-7490 (英語対応)、(495) 266-9540 (総合案内)

概要：ロシアで最初に JCI (医療機関の国際的認証制度) を取得した私立病院。最新鋭の医療機器が揃っています。邦人の利用は少ないです。

ホームページ：<http://en.medicina.ru/>

##### (4) Intermed Center

所在地：4-й Монетчиковский пер., д.1/6, стр.3 (4th Monetchikovskiy street 1/6, Moscow)

電話：(495) 937-5757、(495) 959-4273

概要：入院施設のある小病院。歯科もあります。パヴェレツカヤ駅から徒歩5分程度です。

ホームページ：<http://www.intac.ru>

【公立病院】（順不同）

(1) Медицинцентр (Medincentre Polyclinic)

所在地：4-ый Добрынинский пер. д.4 (4th Dobryninskiy street 4, Moscow)

電話：(499)237-1706（英語対応可能）

概要：ゴーリキー公園の南にある、元々は外国人用の外来診療所、現在は一般に開放されています。英語可。

ホームページ：<http://www.medin.ru/>

(2) Городская клиническая больница имени С.П. Боткина (Botkin Hospital : ボトキン記念病院)

所在地：2-ой Боткинский проезд, дом 5, корпус 5 (2nd Botkinskiy Proyezd 5/5, Moscow)

電話：(499)490-0303、(495)945-7982（入院病棟）、(495)653-1457（外来受診）

概要：ベラルーシ駅の北にある救急病院。病院敷地内に(1) Medincentre の入院病棟(Korpus 5)があります。

公設救急車（ダイヤル 103）を呼んだ場合に搬送される事が多い病院です。

ホームページ：<http://botkinmoscow.ru>

(3) Центральная клиническая больница (Central Clinical Hospital : 大統領府中央病院)

所在地：ул. Маршала Тимошенко 15 (Marshal Timoshenko street 15, Moscow)

電話：(495)530-0111

概要：市内西部の Kuntsevo の森の中に位置する旧クレムリン病院。検査機器、手術設備が整っており、外国人向けの私立病院が重症疾患の患者をこの病院に入院させることがあります。会員契約が無い外国人が直接利用することは困難です。

ホームページ：<http://www.cchp.ru/>

【歯科クリニック】（順不同）

(1) Global Medical System (GMS Dental)

所在地：1-й Николощеповский пер., д. 6 стр. 1 (1st Nikoloshchepovskiy per. 6/1, Moscow)

電話：(495)266-2325

診療時間：9:00～21:00

概要：GMS Clinic Smolenskaya 内にある。日本語通訳対応可能。

ホームページ：<https://www.jp.gms-dental.com/>

(2) US Dental Care

所在地：Олимпийский проспект, д.16, стр.5 (Olympiyskiy prospect 16/5, Moscow)

電話：(495)933-8686

概要：院長は米国の歯科大学卒。日本語通訳アレンジ可。

ホームページ：<http://www.usdentalcare.com/>

(3) EMC Dental Clinic

所在地：ул. Щепкина, д.35 (Schepkina street 35, Moscow)

電話：(495) 933-6655

概要：EMC Schepkina 病院内にある歯科。

ホームページ：<https://www.emcmos.ru/en/clinics/stomatologicheskaya-klinika/>

## 6 病院で使うロシア語一口メモ

|     |                         |               |
|-----|-------------------------|---------------|
| 医師  | В р а ч                 | ヴラーチ          |
| 病院  | Б о л ь н и ц а         | バリニーツァ        |
| 下痢  | П о н о с               | パノース          |
| やけど | О ж о г                 | アジョーク         |
| 嘔吐  | Р в о т а               | ルヴォータ         |
| 腹痛  | Б о л ь в ж и в о т е   | ボーリ ヴ ジィヴォーチェ |
| 頭痛  | Г о л о в н а я б о л ь | ガラヴナーヤ ボーリ    |
| 薬   | Л е к а р с т о в о     | リエカールストヴァ     |

参考：ロシア国内での血液型は以下ようになります。

○型＝Ⅰ型， A型＝Ⅱ型， B型＝Ⅲ型， AB型＝Ⅳ型

## 付録 1 知っておくと便利なモスクワの電話番号等リスト

【緊急電話等】 全ての緊急統一番号：112

|        |       |
|--------|-------|
| 消 防    | : 101 |
| 警 察    | : 102 |
| 救 急    | : 103 |
| ガス漏れ   | : 104 |
| 電話番号案内 | : 109 |

- ・ ジャパンクラブ事務局 (8-495)098-0021 ホームページ: <http://www.jbcm.ru>
- ・ 日本人学校 (8-499)131-8733/3094 ホームページ: <http://www.mosnichi.com/>
- ・ 日本航空 (8-495)234-5930 ホームページ: <http://www.ru.jal.com/ja/>

## 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！            | П о м о г и т е !                                     | パマギーチェ！              |
|           | 危ない！            | О с т о р о ж н о ! / О п а с н о !                   | アスタロージュナ！ / アパーズナ！   |
|           | 警察を呼んで！         | В ы з о в и т е п о л и ц и ю !                       | ヴィザヴィチェ パリーツィユ！      |
|           | 火事だ！            | П о ж а р !   | パジャー！                |
|           | 消防車を呼んで！        | В ы з о в и т е п о ж а р н у ю м а ш и н у !         | ヴィザヴィチェ パジャーヌユ マシーヌ！ |
|           | 救急車を呼んで！        | В ы з о в и т е с к о р у ю п о м о щ ь !             | ヴィザヴィチェ スコールユ ポーマシ！  |
|           | 医者を呼んで！         | В ы з о в и т е в р а ч а !                           | ヴィザヴィチェ ヴラチャー！       |
|           | 急いで！            | С к о р е е !   | スカレーイエ！              |
|           | 気を付けて！          | О с т о р о ж н о !                                   | アスタロージュナ！            |
|           | 日本国大使館に電話してください | П о з в о н и т е в п о с о л ь с т в о Я п о н и и ! |                      |
|           |                 | П а з в о н и т е                                     | パズヴァニーチェ             |
|           |                 | Ф о н   | フ フ                  |
|           |                 | П о с о л ь с т в о                                   | パソールストヴォ             |
|           |                 | Я п о н и и   | ヤポーニイ                |

○盗難に遭った時の表現

|      |         |       |
|------|---------|-------|
| 泥棒だ！ | В о р ! | ヴォール！ |
|------|---------|-------|

部屋に泥棒が入った Вор в квартире ヴォール フ クヴァルチーレ

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)

### ○気分・状態を伝える表現

負傷しました Я ранен ヤ ラーニエン

病気です Я болен ヤ ボーレン

高熱がある У меня высокая температура ウ メニャー ヴィソーカヤ テンペラトウーラ

痛い болит バリート

お腹が痛い Живот болит ジヴォート バリート

日本語を話す医者はいませんか Есть врач, который говорит по-японски ?

イエスチ ヴラーチ カトールィ ガヴァリート パ イェポンスキ

## 付録3 在ロシア日本国大使館連絡先

住所:グロホリスキー通り27番地

(英語) Grokholsky pereulok 27

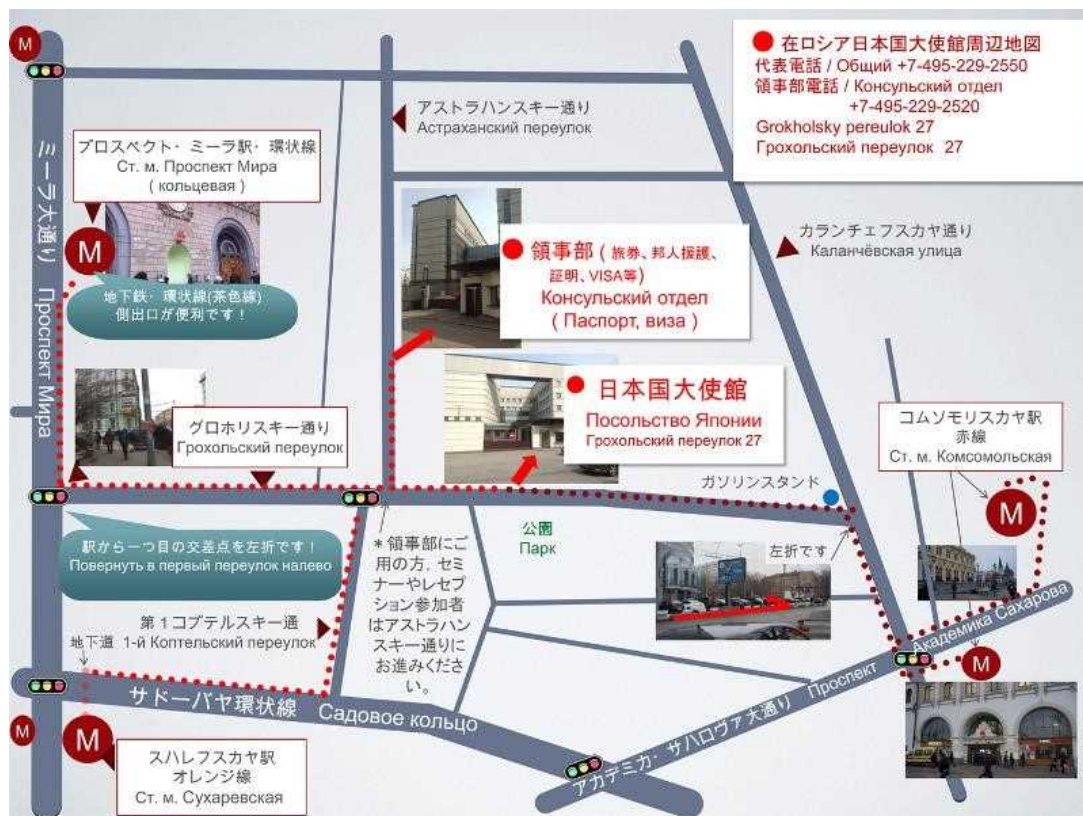
(露語) Грохольский переулок, д. 27

電話番号:(代表)(8-495)229-2550/2551

(領事部直通) (8-495)229-2520

※夜間・休日は音声案内に従って番号を押すことで日本語オペレーターに自動転送されます。

ホームページ:<http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/index.html> e-mail:(領事部) [ryoji.jp@m.w.mofa.go.jp](mailto:ryoji.jp@m.w.mofa.go.jp)



#### 付録4 日露版犯罪被害届用フォーマット

万一、犯罪被害に巻き込まれた際には、次の頁の犯罪被害届用フォーマットにロシア語若しくは英語で記入して提出してください。被害状況などは、チェックマークシート式になっていますので、該当するところに印  をチェックしてください。

なお、本フォーマットは、警察が被害届を受け付ける際の参考資料となるものであり、別途事情聴取などが行われます。当館ウェブサイトから[ダウンロード](#)できます。

★ 日露版被害届用フォーマット

## Заявление о преступлении

被害 / 紛失届

Для служебных отметок (警察官記入欄)

Начальнику \_\_\_\_\_

звание \_\_\_\_\_

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Номер \_\_\_\_\_ Дата:  /  / 20   Время \_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_ Сотрудник \_\_\_\_\_

### 1 Информация о пострадавшем (被害者詳細)

Фамилия и имя (姓名) \_\_\_\_\_

Адрес (日本の住所) \_\_\_\_\_ Почтовый индекс (郵便番号) \_\_\_\_\_

Номер домашнего телефона (自宅電話番号) \_\_\_\_\_

Номер мобильного телефона \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_  
(携帯電話番号) (e-mailの任意) @

Дата рождения (生年月日: 日 / 月 / 年)  /  /         Пол (性別)  M (男性)  Ж (女性) Гражданство (国籍) \_\_\_\_\_

### 5 Приметы лица, совершившего преступление или причинившего ущерб (犯人の特徴)

• Вы видели преступника? (犯人を見ましたか?) →  Да (はい)  Нет (いいえ)

• Всего →  чел. → Пол (犯人の特徴)  M (男性)  Ж (女性)  чел. (人)  M (男性)  Ж (女性)  чел. (人)

Преступник 1 (犯人 1)

• Пол (性別)  M (男性)  Ж (女性) • Рост (身長)     см • Возраст (年齢)     лет

• Телосложение  Худощавое  Нормальное  Полное/Крепкое  Полное • Одежда  Спортивная  Униформа  Кожаная куртка (体格) (体形) (体形) (体形) (体形) (作業服) (制服) (革上着)

• Внешность  Европейская  Азиатская  Восточная  Африканская  Латинская  Кавказская (人種) (欧州系) (アジア系) (アジア系) (アフリカ系) (ラテン系) (欧州系)

• Цвет волос (髪色)  Брюнет (黒)  Шатен (茶)  Рыжий (黒)  Рыжий (茶)  Светлый (白)

• Длина волос (髪長)  Короткая (短)  Средняя (セミロング)  Длинная (長)  Лысый (禿げた)

• Другие приметы  Борода/Усы  Очки  Шрам  Татуировка  Пирсинг  Головной убор  Другое (その他) (口髭) (メガネ) (傷) (入れ墨) (ピアス) (帽子) (他)

Преступник 2 (犯人 2)

• Пол (性別)  M (男性)  Ж (女性) • Рост (身長)     см • Возраст (年齢)     лет

• Телосложение  Худощавое  Нормальное  Полное/Крепкое  Полное • Одежда  Спортивная  Униформа  Кожаная куртка (体格) (体形) (体形) (体形) (体形) (作業服) (制服) (革上着)

• Внешность  Европейская  Азиатская  Восточная  Африканская  Латинская  Кавказская (人種) (欧州系) (アジア系) (アジア系) (アフリカ系) (ラテン系) (欧州系)

• Цвет волос (髪色)  Брюнет (黒)  Шатен (茶)  Рыжий (黒)  Рыжий (茶)  Светлый (白)

• Длина волос (髪長)  Короткая (短)  Средняя (セミロング)  Длинная (長)  Лысый (禿げた)

• Другие приметы  Борода/Усы  Очки  Шрам  Татуировка  Пирсинг  Головной убор  Другое (その他) (口髭) (メガネ) (傷) (入れ墨) (ピアス) (帽子) (他)

Преступник управлял следующим транспортным средством (犯行に車両を使用していた場合) →  Автомобиль (自動車)  Мотоцикл (オートバイ)

• Цвет →  Белый (白)  Черный (黒)  Серебристый (銀)  Красный (赤)  Синий (青)  Зеленый (緑)  Фиолетовый (紫)  Серый (灰色)

• Марка транспортного средства (メーカー) \_\_\_\_\_ • Номер (ナンバー) \_\_\_\_\_  Другой (その他)

### 6 Информация о причиненном телесном вреде (身体的な被害)

Повреждения в результате применения физической силы (暴力を受けて、身体的被害を受けた)

Повреждения тупыми предметами (鈍器で受けた)

Ножевое ранение (ナイフによる刺傷、切り傷)  Другое (Other その他) \_\_\_\_\_

### 7 Информация об украденных или утраченных вещах (盗難 / 紛失された品)

Наличные деньги (現金) Euro Yen Ruble USD Сумма (金額) \_\_\_\_\_

Дорожные чеки (トラベラーズ) Euro Yen Ruble USD Сумма (金額) \_\_\_\_\_

Кредитные карты (クレジットカード) → \* Обращались ли Вы в банк с требованием о блокировке карты? →  Да  Нет  
(カード会社へ連絡し、利用を停止しましたか?) (はい) (いいえ)

| Банк (銀行) | Владелец (名義人) | Номер кредитной карты (クレジットカード番号) |
|-----------|----------------|------------------------------------|
|           |                |                                    |
|           |                |                                    |
|           |                |                                    |

Кошелек (財布)  Сумка (ハンドバッグ)  Дорожная сумка (旅行鞆)  Чемодан (トランク)  Паспорт (旅券)  Удостоверение (免許証)

Автомобиль (車)  Мобильный телефон (携帯電話)  Фотоаппарат (カメラ)  Видеокамера (ビデオカメラ)  Миграционная карта (出入国カード)  Уведомление о прибытии (到着届書)

Машина (車)  Часы (時計)  Кольцо (指輪)  Цепь / Ожерелье (ネックレス)  Другое (その他)

Общая сумма ущерба (総被害額) \_\_\_\_\_

### 8 Прошу выдать Справку об обращении по факту утраты вышеуказанных вещей

(盗難 / 紛失証明書発行を希望) →  Да (はい)  Нет (いいえ)

### 9 Возможность присутствия на судебном заседании в случае ареста преступника

(犯人が逮捕された場合、ロシアでの裁判に出頭できるかどうか) →  Да (はい)  Нет (いいえ)

### 10 Фамилия, Имя заявителя (申請人の姓名)

Подпись заявителя (申請人の署名) \_\_\_\_\_

\* Прошу принять установленные законом за совершение противоправного деяния меры. (法的に定められた罰則を求めたいと思います。)

この小冊子が、皆様のモスクワでの滞在に少しでもお役に立てれば幸いです。また、旅の途中で何かお困りのことがございましたら、お気軽に大使館までお申し出ください。モスクワでの安全で有意義な御滞在をお祈り申し上げます。

在ロシア日本国大使館