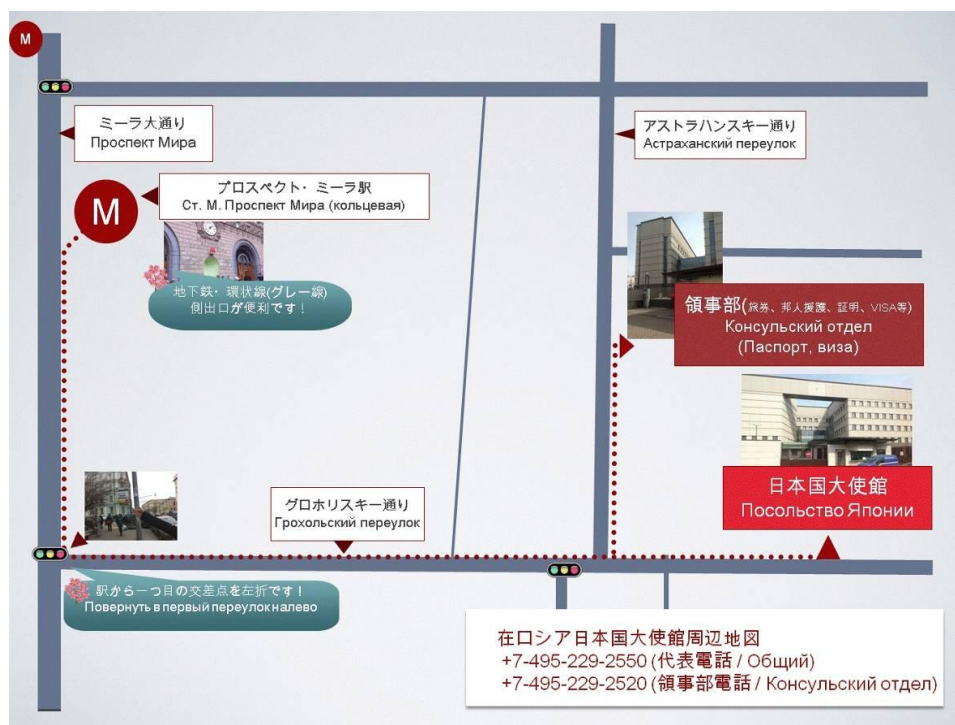


# モスクワ滞在 安全マニュアル

在ロシア日本国大使館  
2013年5月

近年、ロシアは、急速な経済発展により、物質的に豊かになった反面、格差の拡大、民族間の対立などにより、現在のモスクワの治安状況は必ずしも良くありません。しかしながら、事前に危険を予知し、ちょっとした防犯意識を持つことによって、モスクワでの滞在をより安全なものとする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。



## ◆日本大使館までの地図

在ロシア日本国大使館緊急連絡先

電話：(代表) (8-495) 229-2550 / 2551  
(領事部直通) (8-495) 229-2520

## 目次

### I 治安情勢

- 1 ロシア及びモスクワの治安情勢 . . . . . 3
- 2 モスクワで発生している日本人被害事件（被害例） . . . . . 4

### II 安全対策

- 1 防犯の基本的な心構え . . . . . 7
- 2 外出時の安全対策 . . . . . 8
- 3 住居及びホテルにおける安全対策 . . . . . 11
- 4 犯罪（被害者・加害者）に巻き込まれた場合の対応 . . . . . 13
- 5 モスクワの交通事情と交通事故対策 . . . . . 15

### 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 . . . . . 17
- 2 緊急時の心構え . . . . . 19
- 3 外務省海外安全ホームページ渡航情報（危険情報） . . . . . 20

### 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 . . . . . 21
- 2 滞在登録制度 . . . . . 22
- 3 税関申告 . . . . . 22

### 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」 . . . . . 25
- 2 旅券の紛失・盗難時の措置 . . . . . 25
- 3 ホームページ等による各種情報 . . . . . 26

### VI 当地の医療事情

- 1 医療機関 . . . . . 27
- 2 かかりやすい病気・けが . . . . . 27
- 3 健康上心掛ける事 . . . . . 28
- 4 予防接種 . . . . . 29
- 5 病気になった場合（病院等） . . . . . 30
- 6 病院で使うロシア語一口メモ . . . . . 33

- 付録1 モスクワの知っておくと便利な電話番号リスト . . . . . 34
- 付録2 緊急時に役立つ「ロシア語」 . . . . . 35
- 付録3 在ロシア日本国大使館連絡先 . . . . . 36
- 付録4 警察への被害届フォーマット（日露版） . . . . . 37

## 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、安定しているとは言えません。特に都市部では、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多発しており、日本人も多く被害に遭っています。

また、ナショナリズムの高揚を背景に外国人排斥主義的な風潮も一部見られ、日本人を含む外国人、特にアジア・アフリカ系の人々が若者の集団から暴行を受ける事件が発生しています。

薬物に絡む犯罪や銃器等を使用した殺人等の凶悪事件も多発しています。おける2012年の犯罪認知件数は約230万件で、前年比約4.3%減となっていますが、依然として犯罪発生件数は高い水準にあります。

(2) ロシアにおいては、これまでチェチェン紛争に関連したテロが多数発生してきました。これに対し、連邦政府は、連邦保安庁(FSB)を中心に大規模な掃討作戦を集中的に行っているものの、テロリストの活動を完全に阻止するには至っていない状況にあります。特に、ダゲスタン、イングーシ、北オセチア、カバルダ・バルカル各共和国において、行政機関幹部、警察等法執行機関職員及び一般市民に対する武装襲撃が頻発しているほか、2010年3月には、モスクワの地下鉄駅での自爆テロ、2011年1月には、ドモジェドボ空港国際線到着ロビーでの自爆テロが発生しています。また、これらの武装勢力はアル・カーイダ等イスラム過激派組織と関係を有している可能性も指摘されています。さらに、長期化する混乱の中で武装勢力以外にも犯罪集団による誘拐、経済的利益に基づく襲撃事件、武装勢力や当局に対する個人的な報復のための銃撃等も発生しています。したがって、上記の地域の情勢安定化には長期間を要すると見られますので、今後とも警戒が必要です。

(3) 2011年12月4日のロシア国家院(下院)選挙以来、モスクワ市内を始め、ロシア各都市において反政府集会やデモが行われ、2012年3月4日の大統領選挙日の前後も大規模な集会・デモ行進が行われました。その後も、散発的に反政権デモ行進・集会が行われているほか、民族主義者による集会・デモも行われています。これらの活動にはソーシャル・ネットワーキング・サービスを通じて参加が呼びかけられており、参加者は数万人規模となっています。現時点では、これらの活動は平穏に行われていますが、一部の無許可集会等の参加者が治安当局に逮捕されていますので、無用のトラブルを回避するためにもこれらの集会やデモには近づかず、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、90人以上が負傷しました。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ドク・ウマロフが犯行声明を出し、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ェドボ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、190人以上が負傷しました。同年3月11日、モスクワ市内の南西部ミチューリンスキー通りの連邦保安庁(FSB)教育施設付近バス停前及び北部オスタンキンスキー地区のFSB関連施設で不審物が爆発しました(死傷者なし)。また、同年7月、モスクワ市内でテロを計画していたと見られるテロリスト4人が逮捕されたとの報道もあるなど、引き続きテロの懸念があります。

モスクワ等中心部を含め、テロ事件の再発は予断を許さない状況にあります。

(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、外国人排斥を標榜する集団による事件も増加傾向にあります。

2010年12月、モスクワ市北部にて、スラブ系のサッカーファンとコーカサス系住民との間でけんかが発生し、スラブ系の若者がピストルで射殺されました。これを契機とし、モスクワ市中心部で数千人規模の集会が開催されるなど、スラブ系とコーカサス系との間で民族対立が顕在化しています。

## モスクワ市における犯罪発生状況

2012年犯罪総数(年間)	180,240件
殺人	447件
重傷傷害	1,438件
窃盗	102,161件
ひったくり、置引き等公然窃盗	13,277件
強盗	2,880件
詐欺	19,065件

(出典:モスクワ市内務総局)

## **2 モスクワで発生している日本人被害事件(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です。

○キエフスカヤ駅やベラルースカヤ駅の構内やエスカレータ、赤の広場近くの地下道内で肩にかけていたバッグから財布だけがいつのまにかなくなっていた。また、地下鉄車内で肩にかけていたバッグのファスナーが気付かないうちに開けられており貴重品

を盗難された。

- 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気付かないうちに無くなっていた。
- 在留邦人が1泊2日の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。
- 在留邦人が、大型スーパー「アシャン」で買い物中、買い物かごに入れてあったかばんの中から財布を盗まれた。また、ショッピングモール内のイベントを見学していたところ、気付かないうちにポーチがなくなっていた。さらに、市内中心部のデパート入口付近で、ウェディングドレスとスーツを着た男女を見ている人ばかりがあり、一緒に見学していたところ、バックのファスナーが気付かないうちに開けられており貴重品を盗難された。
- 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難されていた。
- 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。
- 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が盗まれた。
- 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。
- トロリーバスの車内で混雑時に降車しようとした際に、二人組の男が出口をふさいでいたので押し出されて降車したところ、気付かないうちにバックのチャックが開けられ、財布がなくなっていた。
- レーニンスキー大通で路上を歩行していたところ、警察官に職務質問され、バッグを路上に置いて対応していたところ、問題ないとして解放された後で、バッグが何者かに置き引きされた。

## (2) 暴行被害事件

窃盗、強盗等の目的ではなく、外国人を襲い暴行を加える事件も発生しています。

- 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。腕と耳に全治1週間の打撲を負った。
- 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、背後から見知らぬ男が肩をつかみ、振り向きざまに顔面を殴打され、バッグを強奪された。
- 地下鉄車内で座席の前に立っていた男が、突然顔面を殴り、そのまま走って車外に逃走した。
- 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

#### ○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ところ、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。

○在留邦人がレストランで食事後、いわゆる白タクにて自宅へ向かった。料金が150ルーブルであったので、千ルーブル札で支払ったところ、釣りとして最初に100ルーブル札7枚、その後残りの150ルーブルを渡された。自宅に戻り財布の中身を改めたところ、100ルーブル札7枚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）の取得に必要なだ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て騙されたことが発覚した。

・インターネットの電子メールのアカウントを不正アクセスされ、アカウント内に登録している友人や知人の電子メール宛てに英文で急病のためにお金を送金してほしいとなりすましメールが送られ、この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。

### (4) キャッシュカード、クレジットカード関連被害事件

○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モスクワ在住者が、過去に盗難、紛失歴も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われて、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を利用して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、後日知らない間に約50万円ずつを複数回にわたり、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）。

### (5) 不良警察官、係官による被害

○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、警察官に身分証明書の提示を求められた。駐在員は、警察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、大使館に連絡してきた。大使館から警察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。

- 留学生が通行中、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。警官は到着通知に不備があるとして、通常は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を要求してきた。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。
- シェレメチェボ空港ターミナル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ボ空港に到着後、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帰国便の出発が迫っていたため、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、財産を守るための特効薬はありません。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限りなくゼロに近づけることができます。

#### (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。そうすれば、きっと、危険を事前に回避することができるはずです。

#### (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。もとより“日本人はお金持ち”とのイメージがありません。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，事件・事故の発生状況，対日感情，危険地域などに関し，幅広い情報が得られるようなネットワークを構築（大使館，ジャパンクラブ等の邦人組織，新聞，テレビ，旅行者相互などの情報ルートの確保）するとともに，これらの情報を自分なりに分析し，日常の行動に役立ててください。

なお，これらの情報は大使館が邦人の皆様に発出している「安全上のお知らせ」，日本国外務省及び大使館のホームページでも得ることができますので，こまめに確認することをお勧めします。（ホームページのアドレスは本書V 3 ホームページによる各種情報を御参照ください。）

## 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の携帯義務がありますので必ず携行してください。ただし，盗難被害も多いので，パスポートの携行に当たっては，肌身に付けて所持するなど十分な注意が必要です。
- (2) 夜間の外出はなるべく避け，やむを得ず外出する際にはできるだけ複数人で行動してください。
- (3) 貴重品は必ず身体に装着し，現金は少量ずつ分散して携行することが大切です。
- (4) 歩行中，セカンドバッグ等は肩掛けとせず，できるだけ“タスキ掛け”に装着し，更に手で押さえることをお勧めします。
- (5) 人混みや店頭で買い物の支払やデビットカードを利用するときには，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。
- (6) 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ってください。
- (7) 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，近づかないようにしてください。
- (8) 夜間の地下鉄やバスなどの利用や地下道の通行はできる限り避けるようにしてください。
- (9) 列車内や飲食店で他人に飲み物を勧められたときには，十分な注意が必要です。薬物を混入されていた例も報告されています。
- (10) 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。
- (11) 通行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。
- (12) タクシーを利用する場合，無許可タクシーの利用は控えてください。また，タクシー利用の際は，なるべく自宅アパートぎりぎりまで下車して，深夜にはなるべく徒歩で歩かないようにしてください。
- (13) 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「ぼったくり」の店があるので注意してください。



- (14) 駅などの公共施設内や路上のＡＴＭで現金を引き出した後でカード情報をスキミングされて、何者かに現金を引き出される事例が多発しています。なるべく銀行支店内のＡＴＭを利用するや、操作する際には暗証番号が盗まれないように手やバッグなどで隠すなど対策を講じてください。

#### 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、当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) 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など所要の措置を講じておく。
- (b) 外出時には、できる限り複数で行動するとともに携帯電話などの通信手段を確保する。
- (c) 外出先で何らかの事件・事故を認知した場合には、大使館に通報する。
- (d) 就寝の際は、電話を身近に置くなどして、できる限り深夜の電話にも対応できるように工夫する。

##### （２）外出の際の留意事項

これまでのところ、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) 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り所等

##### (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、スポーツバー、ロックやラップのコンサート会場、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、大使館に通報する。）

(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。
- (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。また、死の緊張感から麻薬等の薬物を服用していることが多く、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る。
- (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る。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ある。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る。
- (D) 自爆テロは、これまで男性や女性を問わず行われています。

外国人排斥主義者等による外国人暴行事案対策

外国人排斥主義者等による外国人暴行事案の活発化が懸念されています。モスクワでもアジア系を含む外国人への襲撃事件の発生が報道されています。外出の際には次の点に注意してください。

- ・目立つ服装は避け、外出先での派手な行動は慎む。
- ・いわゆるスキンヘッドグループはもちろん、サッカーチームのサポーターやロックコンサート帰りの集団等、若者の集団には近づかない。
- ・人通りの少ない場所、裏通りなどの、たまり場となるおそれのある広場、公園等には近づかない。
- ・外出に際しては携帯電話を可能な限り携行し、連絡手段を確保する。
- ・ヒットラーの誕生日（4月20日）や「民族統一の日」（11月4日）の前後は外国人排斥運動が活発化します。不要不急の外出や、深夜・早朝の外出を控える、やむを

えず外出する際には、車の利用や複数人での行動を考慮してください。特に、旧アルパート通り、レーニン図書館周辺、マネージ広場、プーシキン広場、各種駅（地下鉄を含む）構内及び周辺、電車、路面電車、スタジアム、ロックやラップのコンサート会場周辺、大学生寮、若者や多国籍（特にアジア、アフリカ系）の人が参集する飲食店、カフェバー、ディスコ、コーカサス系やアジア系の店の多い市場などでは暴力事件が発生する可能性が高くなります。

#### 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します。

#### 写真撮影の禁止等

ロシアでは、空港、鉄道、橋などの写真撮影が禁止されている施設がありますので、無用なトラブルを避けるためとの観点から軍事関連施設や治安機関施設等、政府関連施設の周辺では写真撮影は控えるのが無難です。また、外国人の立ち入りを制限している都市や地域もありますので、外国人があまり行かない地方都市を訪問する予定がある際には、予め旅行会社や受け入れ機関に外国人受け入れ制限の有無につき確認してください。

### **3 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で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) 玄関扉

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。

(b) 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。

(c) 避難室

住居には万が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い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と安心です。

(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ため留守と思い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

郵便物や新聞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。

新聞は事前に配達を止めておくなどの手続きをとることが必要です。また、郵便物も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、ガスの元栓、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) 車両盗難・車上狙い対策

住宅での車両管理は警備員のいる駐車場を確保し、路上駐車は避けてください。外出先でもできるだけ路上駐車は避け、警備員の監視下にある駐車場を探るか運転手を雇って管理させる等の措置が必要です。また、車両を駐車するときには車内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たという例が何件も報告されています。

なお、車には警報器とハンドルロックの二重装備を備えることをお勧めします。

#### (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、手続に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。可能ならばホテルのフロントにあるセーフ・デポジット・ボックスに預けてください。(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、周辺で客待ちをしている娼婦から直接、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。

## 4 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“02”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。）

(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、カードの個人情報の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するにしてください。

#### (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。

### 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、大使館では次のような援護を行いますので、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3日以内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

**【犯罪被害にあったら、】**

日本大使館では、犯罪被害にあった際、簡単に届け出ができるように犯罪被害フォーマット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仮の証明書が交付され、後日正式な証明書（スプラフカ）が手交されることが一般的です。

## 5 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は年間約24,000人で、日本に比べて、自動車の台数当たりの事故件数が多く（55件/10,000台※日本9.3件/10,000台）、更に事故の犠牲者の死亡率が高い（11人死亡/100人 ※日本0.5人死亡/100人）ことも問題となっています。

### （1）交通事情

モスクワでは、ここ数年の急激な車の増加、幹線道路以外の道路整備の立ち後れ、路上駐車 of 常態化等により、慢性的な渋滞が発生し、交通事情は極めて悪化しています。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極めて運転しにくい状況となっています。さらに各ドライバーの運転は、日本と比べて、安全確認を怠った運転を行う傾向があり、さらに信号無視も多く、運転や横断歩行通行の際には、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ください。2012年からは市内中心部において違法駐車 of 取り締まりが強化され、一部中心部道路の駐車が有料化されています。（ウェブサイトやスマートフォンアプリで確認できます）。

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) 運転はかなり乱暴で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) 歩行者の安全意識が低く、無理な横断や飛び出しなどが多い。
- (c) 旧型の車両が多いため故障で走行中に停止してしまい、車線をふさぎ渋滞を引き起こす。また、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。
- (e) 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個所が多い。
- (f) 冬季には、滑りやすくなっているにもかかわらず、ノーマルタイヤで走行している車が多い。

(g) 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

上記のような劣悪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、慎重な運転に心掛けてください。

- (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バックミラー、サイドミラー等での確認を怠らない。
- (d) 追い越し車線の走行は、対向車が追い抜きのため飛び出してくる可能性があるため、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、左折時は対向車のスピード等を確認し、予測運転はしない。
- (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) 他の通行車両に注意しながらその場で停車する。
- (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) 最寄りの警察署（または近くの交通警察官）に通報する。
- (d) 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。
- (e) 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。）
- (f) 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う。調書の内容がよ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。
- (g) 警察官に事故証明書の発行日時、受領する警察署の住所、電話番号等を確認しておく。
- (h) 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) 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。



- (b) 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。
- (c) 最寄りの警察署（または近くの交通警察官）に通報する。
- (d) 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。
- (e) 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

モスクワに滞在される皆様が、緊急事態に直面した際に的確かつ迅速に対処できるよう、平素の心構えと、緊急時の心構えについて取りまとめました。万が一の緊急事態に備えた日頃からの準備と実際に遭遇した際の対処にあたっての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

○大使館領事部に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、皆様に連絡します（ジャパンプ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）。大使館から在留邦人の皆様に連絡する手段としては以下が考えられます。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得ますので、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電話（在留届や旅券申請の際に記入された電話番号）
- ②メール（緊急メール、在留届に登録されたメールアドレス）
- ③ウェブサイト（外務省、当館、ジャパンプラブウェブなど）
- ④JSTV、NHK衛星放送などのTV
- ⑤NHK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。

- ⑥FM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、ジャパンプラブ、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3カ月以上ある有効なパスポート，現金。
- 非常用食料，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) 保健への加入

海外旅行傷害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3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，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)。カーラジオでFM放送が受信できるか。
- 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，トイレットペーパー等。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

- 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海外傷害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、大使館よりもまずはメール、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（750km）経由フィンランド（モスクワから国境まで約904kmでヘルシンキまで約1100km）やモスクワからラトビア、リトアニア（モスクワから国境まで約640kmでリガまで約950km）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（シェレメチエボ空港、ドモジエドボ空港、ブヌコボ空港や他空港）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・ミラ駅（徒歩10分）、コムソモリスカヤ駅（徒歩15分）） 住所：Grokholky pereulok 27, Moscow

●モスクワ日本人学校（地下鉄最寄り駅ユニベルシチェト（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 78A, 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

「危険情報」は従来の「海外危険情報（危険度1から危険度5）」に相当するものです。治安情勢に応じて

##### (ア) 「十分注意して下さい」

渡航・滞在に当たって特別な注意が必要であり、危険を避けるようにすすめるもの。

##### (イ) 「渡航の是非を検討して下さい」

渡航の是非を含めた検討を真剣に行い、渡航する場合には十分な安全措置を講ずることをすすめるもの。

##### (ウ) 「渡航の延期をおすすめします」

どのような目的の渡航であれ、延期するようすすめるもの。また、在留邦人に対しては退避の可能性の検討や準備を促すもの。

(エ) 「退避を勧告します」

現地に滞在する全ての邦人に対して、安全な国（地域）への退避を勧告するもの。  
の4段階の文章表記のカテゴリーを示して、きめ細かく注意喚起いたします。

(2) 「スポット情報」について

「スポット情報」は、従来の海外安全センター情報と同様のもので、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は査証が必要です。

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、滞在中にパスポートの盗難や紛失により査証を失った場合、及び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、改めて査証を取得（転記又は延長）しなければ出国できません。査証の転記又は延長手続は、ロシア国内の保証人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、転記又は延長手続に非協力的な場合が多いので、トラブルのもとになります。ご利用の際はご注意ください。万一の際に延長手続が円滑に行えるよう、

あらかじめ査証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、急なホテル確保は非常に難しいといえます。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

2011年3月25日より、到着通知(уведомление о прибытии)の法律が一部変更され、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には、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りません。新たに、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ました。また、従来どおりホテルに宿泊する場合も、たとえ1泊でも到着通知の義務が課せられます。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を行い、到着通知書の半券が外国人に返却されます。半券が返却されるまでには通常一両日を要しますが、ホテルにパスポートを預ける必要はありません。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)または勤務地の住所を通知します。居住地住所で通知する場合は、家主(アパート等賃貸物件の場合)が、また、勤務地住所で通知する場合は、ロシア国内の勤務先の代表者が、それぞれ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を行うことになっています。退去の場合は、従来、到着通知書の半券を返却して抹消手続を行わなければなりませんでした。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、抹消手続が一切不要となりました。ホテル宿泊者もチェックアウト時にホテルに同通知書の半券を返却する必要はありません。

○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通知済み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到着通知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

ロシアの入出国時の税関申告を巡ってトラブルが頻発しています。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、多額の罰金、刑事罰を科せられますので、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（外貨あるいはルーブル貨の合計（申告書記入だけでなくロシアへの持ち込みを証明する税関申告書が必要））
- ・ 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（他の持ち出し物品の価値に関係ない）
- ・ 2,5000 米ドル相当以上の貴金属及び宝石類。ただし、一時的に持ち出す細工品、生活用品およびそのくずは例外とする。
- ・ 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、イコン、古コイン、勲章、メダル、切手等は、文化省の証明書あるいはその物品の持ち込みを証明する税関申告書が必要）
- ・ 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（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（ロシア経済発展省のライセンスが必要）
- ・ 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

- ・ 携行荷物全体の価格が 1,500 ユーロ（入国手段が航空機の場合は 10,000 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）。
- ・ 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（この場合は、ロシア経済発展省のライセンスが必要）。
- ・ 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 キロ以下のタバコの葉。
- ・ 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、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（特に子がロシア国籍を有している場合は、もう片方の親の同意書が不可欠です。この同意書は、公証人が公証する必要があります）。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都市以外を訪れることはできません。入国後、観光であればインツォリスト等の旅行関連企業に、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ません。

沿海地方には軍事閉鎖都市、軍事立入禁止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。

## 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。

届出様式は次の外務省ホームページのアドレスからダウンロードにより入手し必要事項を記載の上、大使館領事部に提出してください（郵送、FAXも可）。

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/todoke/zairyu/image/zairyu.pdf>

また、インターネットによる電子届出も可能です。その場合、住所の変更や帰国時の届出も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、メール等）に変更が生じた場合には速やかに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（スプラフカ）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2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（スプラフカ）  
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，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見せてください。また，盗難の場合，海外旅行者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（平成25年4月1日より） \*手数料は毎年度変更されます。  

パスポートの発給（10年用）	： 6,040 ルーブル
パスポートの発給（5年用）	： 4,150 ルーブル
パスポートの発給（12才未満）	： 2,260 ルーブル
帰国のための渡航書	： 940 ルーブル
- その他  
運転免許証，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 当地の医療事情

## 1 医療機関

公的医療施設としては、地区ごとにポリクリニカ(外来病院)とバリニツア(入院病院)が設置され、登録されている市民は低額で受診できますが、常に多くの患者で混雑し何時間も待たされる上、医療水準は低く設備、医療器材、薬品が不十分なことが多いのが現状です。近年、公的医療機関の中でも私費診療を行う医療水準の高い病院(旧ソ連時代の特権階級向け公立病院など)が出てきましたが、「会員契約や支払保証がないと受診できない」「英語が通じない」といった制約があるので、現実的に私たち外国人が自由に受診できるわけではありません。

以上の理由から、在留邦人や邦人旅行者にとっては英語(日本語)の通じる欧米系クリニックなどを利用するのが便利です。診療費は概して高額で、受診に際して最低でも120ユーロ相当額前後の診察料が必要となり、さらに検査料・薬品代などが加わり多額の費用がかかります。

入院が必要となる病気・怪我の場合には、前述の医療水準の高い病院に入院するか、あるいは日本や西欧などの医療先進国への移送になります。現地医療機関に入院する際は、公・私立問わず保証金(60~300万円)を支払うことになり、現金あるいはクレジットカードによる入金を確認されないと治療されないばかりか入院も許可されず、外来で長時間待たされることもあるので注意が必要です。国外へ移送となる場合も個人の支払い能力を超えた金額が提示されますので、海外旅行者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、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必ず確認してください。ロシアの医療水準が以前に比べ上がってきているのは事実ですが、きめ細かい配慮のきいた医療はまず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 かかりやすい病気

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ほとんどありません。少なくとも通常見られる病気の種類は日本のそれと余り変わりません。ただし、以下の病気には日頃から注意し予防に心掛けることが大切です。

- (1) 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非常に乾燥します。乾燥した空気は、気道を刺激し、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。
- (2) インフルエンザ：毎年冬季には流行がみられます。年によって流行の時期や症状に違いがみられますが、11月頃から3月頃にかけて特に注意が必要です。毎年、シーズ

ンの前には欧米系クリニックでその年の流行に合ったインフルエンザ予防接種を受けることができます。

- (3) 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。春の訪れとともに花粉症が始まり、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。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。
- (4) 乾燥性皮膚炎：特に湿度が低くなる冬季には皮膚が乾燥し、掻痒、湿疹等を訴える人が多くなり、アトピー性皮膚炎は悪化する傾向がありますので、使い慣れた保湿剤をお持ちになることを勧めます。
- (5) 喘息：喘息を罹患している人あるいは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、更には車の排気ガスによる刺激もあり、喘息患者には悪い条件が重なっています。
- (6) 結核：ロシアの新規結核患者数は1991年までは減少傾向にありましたが、それ以後増加に転じています。2011年の新規結核患者は104,320人（97人/人口10万人）で、欧米先進国の10～20倍、先進国中最悪といわれる日本（20人/人口10万人）の5倍になっています。
- (7) エイズ及び性感染症：ロシアは世界で最も急激にエイズの感染が広がっている国のひとつです。2011年1月から12月での集計ではエイズ及びHIV感染者（エイズウイルス感染者）数は約62,000人で、累積報告数は63万人に達しています。実際の感染者数はこの5～10倍と推定されています。麻薬・覚醒剤使用者や性的労働者の感染率が特に高いと推測されています。梅毒や淋病などの古典的な性感染症も日本の百倍以上の患者数が報告されています。
- (8) その他、下痢症（感染性腸炎）・ウイルス性肝炎にも注意が必要です。
- (9) 近年、ロシア南部（クラスノダール等）で西ナイルウィルスの感染者が確認されています。日頃から蚊に刺されないように注意してください。

### 3 健康上心掛ける事

- (1) 飲料水：モスクワ市内の水道水の水質は基本的には問題ないとされていますが、水道管が老朽化しており、暫く止めておくと赤錆が混じることがあります。また、全体に硬水となっており、慣れるまでは軽い下痢を起こすこともあります。飲用としては、浄水器を通した水道水、市販のミネラルウォーターあるいは煮沸した水道水が適しています。
- (2) 食料品の安全性：夏季以外は気温が低く、乾燥しており、細菌等は増殖しにくい環境ですが、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。冬季でも室内は気温が高く、食物を長時間放置したりすれば細菌は増殖します。やはり常識に従って対処してください。

- (3) 大気汚染：自動車の急激な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。特に窒素酸化物（NO<sub>2</sub>）の大気中濃度はWHOの環境基準の4倍を超え  
るとの報告があります。更に冬季はスパイクタイヤによる粉塵で埃っぽくなり  
ます。住宅選定や外出の際には注意した方が良いでしょう。
- (4) 冬季の注意点：外出する際には、外気温をチェックする習慣を身につけ  
ると良いでしょう。常に気温に適した防寒の衣服を着用し、転倒防止のため滑  
りにくい靴を履くように心掛けてください。厳寒期には手袋、耳まで覆う帽  
子、ブーツなどが必要になります。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  
お勧めします。子供は大人に比較して体表面積が大きく、体の冷えるのも速  
いので注意が必要です。
- また日照時間が短くなるため、小児の骨の成長障害（くる病）が起こりやす  
くなります。なるべく日光浴をさせたり、ビタミンDのサプリメントを活用し  
たりすることをお勧めします。
- (5) 怪我予防：交通事故やスポーツ傷害、犯罪被害に遭わないよう自己防衛  
する努力が必要です。特に飲酒運転や喧嘩、特定のスポーツなどは海外渡航  
者保険の「免責事項」に該当し、保険金の支払を拒否されることがあります  
ので注意してください。
- (6) 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。
- (7) ストレス対策：言葉の問題、閉鎖的な社会風土、長く暗い冬など当地  
独特のストレス要因があり、メンタル失調を起こすことがあります。余暇  
を有効活用したり国外旅行をするなどして気分転換を図り、メンタルケア  
を心掛けることが肝要です。

#### 4 予防接種

##### (1) 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。

(a) 成人：A・B型肝炎、破傷風、赴任地域（シベリアなど）によりダニ脳炎

(b) 小児：(2)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B  
型肝炎ワクチンおよびインフルエンザB菌ワクチンの接種をお勧めします。

##### (2) 現地の小児定期予防接種一覧

###### 小児定期予防接種

	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
B型肝炎	出産直後	1ヶ月	6ヶ月	1~35歳の間 に3回接種 #3		
BCG	3日	7歳	14歳			
DTP #1	3ヶ月	4.5ヶ月	6ヶ月	18ヶ月		
DT #	6-7歳	14歳	以後10年			

2			毎			
ポリオ (OPV)	3ヶ月	4.5ヶ月	6ヶ月	18ヶ月	20ヶ月	14歳
麻疹	12ヶ月	6歳				
ムンプス	12ヶ月	6歳				
風疹	12ヶ月	6歳	18~25歳 #4			

#1：ジフテリア・破傷風・百日咳混合ワクチン

#2：ジフテリア・破傷風混合ワクチン

#3：未接種の場合

#4：女性のみ

### (3) 小児が現地校に入学する際に必要な予防接種等

○基本的には日本での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。

○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欧米系クリニック等で行うことができます。

参考：当地の日本人学校では現在のところ、日本の方式が適用されます。

## 5 病気になった場合(病院等)

○海外旅行者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すべ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。

○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)かクレジットカードを準備してください。

○公設救急車はダイヤル「03」で呼ぶことができますが、すべ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)。欧米系クリニック等は各々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。

○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)病院と厳に分かれています。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

(1) 欧米系クリニック：規模は日本における開業医～有床診療所のレベルで、家庭医、救急医を中心とした常勤医および常勤専門医に加えて大学病院や公立病院から非常勤

で来ている各科専門医が診療にあたっています。基本的に家庭医や救急医が24時間対応してくれますが、診療科を指定する場合はあらかじめ予約が必要です。

(a) 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

ホームページ：<http://www.gmsclinic.ru>

概要：内，外，眼，皮膚，脳外，泌尿器，婦人，産，小児，放射線，  
歯。産科は妊婦検診のみで出産は提携病院への紹介。

診療時間 月～土 9:00-21:00 (月～金 8:00～17:00 日本語通訳常勤)  
救急は24時間対応可。

(b) EMC (European Medical Center)

住所：Орловский переулок Д.7  
(Orlovskiy pereulok 7) 他

電話：(8-495)933-6655, ホームページ：<http://www.emcmos.ru>

概要：内，外，産婦，小児，整外，耳鼻，眼，泌，皮，美容外科，精神。24時間受診可。日本人内科医師 (Dr. 江崎) が勤務している。CT, MRI等を備えており，手術施設，入院病棟もある。市内に，複数の病院を展開しており，受診内容により病院を指定される場合がありますので，事前に確認してください。

(c) AMC (American Medical Center)

住所：Проспект Мира, д.26, стр.6(вход с  
Грохольский переулок)  
(26, building 6, Prospekt Mira; 入口はグロホリスキー通り側)

電話：(8-495)933-7700, ホームページ：<http://www.amcenter.ru>

概要：内，外，産婦，小児，整外，耳鼻，眼，泌，皮，麻酔，放，歯。24時間受診可。日本大使館と同じ通りにある。

(2) 私立病院

Медицина (Medicina: メディツィーナ)

住所：2-й Тверской-Ямской переулок 10  
(2<sup>nd</sup> Tverskoy-Yamskoy Pereulok 10)

電話：(8-495)995-0033, ホームページ：<http://www.medicina.ru>

概要：総合病院 (脳外科を除き全科)，小児病院併設。歯科あり。診断機器もCT, MRIを始め設備は日本の一流病院に引けをとらない。循環器は心臓外科もあり，カテーテル治療を含めた心筋梗塞急性期の緊急治療も可能。

(3) 外国人用病院

(a) Медицинский центр (Medicentre Polyclinic)

住所：4-ый Добрынинский переулок, д.4  
(4th Dobryninskiy Pereulok, 4)

電話：(8-495)933-8648, ホームページ：<http://www.medin.ru>

概要：オクチャブリスカヤの裏手（ゴーリキー公園の東側）に位置する外来のみの病院。受付・医師ともに英語可。外国人は旅券等を見せるだけで私費受診が可能。

(b) Московская городская клиническая  
больница им. С. П. Боткина

(Botkin Hospital : ボトキン記念病院)

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

電話：(8-495)945-7982

概要：ベラルーシ駅からほど近い市街地にある救急病院。病院敷地内に Medicentre の入院病棟 (Korpus 5) があり、外国人が公設救急車（ダイヤル03）を呼んだ場合に収容される事が多い。

(4) 歯科クリニック

(a) АМС Dental Center

住所：Проспект Мира, д.26, стр.6  
(вход с Грохольского переулка)  
(26, building 6, Prospekt Mira ; 入口はグロホリスキー通り側)

電話：(8-495)933-7700, ホームページ：<http://www.amcenter.ru>

概要：月～土 8:00-20:00。

(b) ЕМС Dental Center (ЕДС)

住所：1-ый Николощеповский переулок 6  
(1st Nikoloschepovsky Pereulok 6)

電話：(8-495)933-0002, 緊急時コール：(8-495)933-6655

ホームページ：<http://www.emcmos.ru>

概要：月～金 9:00-20:00, 土 9:00-16:00。

(c) US Dental Care

住所：ул. Б. Дмитровка, д.7/5, корпус 2, 2 этаж.  
(Bolshaya Dmitrovka ulitsa 7/5, Building 2, 2<sup>nd</sup> floor)



電話：(8-495)933-8686, ホームページ：<http://www.usdentalcare.com>

概要：月～金 8:00-20:00, 土・日 9:00-18:00。

日本語通訳のアレンジ可（要予約）

### （参考）◎サンクトペテルブルク

#### （1）AMC (American Medical Clinic & Hospital)

住所：Санкт-Петербург, Набережная реки  
Мойки, 78 (Nab. Reki Moiki 78, Sankt-Peterburg)

電話：(8-812)740-2090, ホームページ：<http://www.amclinic.com>

概要：家庭医学, 内, 外, 整外, 産婦, 小児, 泌, 耳鼻, 眼, 歯。

欧米系クリニック。市の中心にあり便利。

#### （2）ЕвроМед (Euro Med Clinic)

住所：Санкт-Петербург, Суворовский  
переулок, 60

(Suvorovsky Pereulok 60, Sankt-Peterburg)

電話：(8-812)327-0301, ホームページ：<http://www.euromed.ru>

概要：家庭医学, 内, 整外, 産婦, 小児, 眼, 耳鼻, 歯。

欧米系クリニック。International SOS と契約しており緊急移送時は便利。

#### （3）Международная клиника МЕДЕМ (メデム)

住所：Санкт-Петербург, ул. Марата, д6  
(Marata Ulitsa 6, Sankt-Peterburg)

電話：(8-812)336-3333, ホームページ：<http://www.medem.ru>

概要：比較的設備の整った私立総合病院。小児科も併設。産婦人科があるが分娩は受け付けていない。一部の医師と受付は英語可。

## 6 病院で使うロシア語一口メモ

医師 Врач ヴラーチ

病院 Больница バリニーツァ

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 ジィヴォーチェ

頭痛 Головная Боль ガラヴナーヤ ボーリ

薬 Лекарство リエカールストヴァ

参考までに：ロシア国内での血液型は以下のようになります。

○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】 警 察： 02  
消 防： 01  
救 急： 03  
ガス漏れ： 04  
電話番号案内： 09

- ・ ジャパンクラブ事務局（ロシアNIS貿易会）

(8-499) 133-4386

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/>

- ・ 全日空 (8-495) 258-2370

ホームページ：<http://www.ana.co.jp/>

#### \* 国際電話及び市外電話のかけ方 \*

国際電話 8-10-国番号（日本は81）-電話番号

市外電話 8-電話番号

## 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! パマギーチェ!
危ない！	Осторожно! / Опасно! アスタロージュナ! / アパースナ!
警察を呼んで！	Вызовите полицию! ヴィザヴィチェ パリーツィユ!
火事だ！	Пожар! パジャール!
消防車を呼んで！	Вызовите пожарную машину! ヴィザヴィチェ パジャールヌユ マシーヌ!
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!
医者を呼んで！	Вызовите врача! ヴィザヴィチェ ヴラチャー!
急いで！	Скорее! スカレーイエ!
気を付けて！	Осторожно! アスタロージュナ!
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 ヤポーニィ

#### ○盗難に遭った時の表現

泥棒だ！	Вор! 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 メニヤー 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
胸が痛い	Грудь болит グルーチ バリート

気分が悪い Я плохо себя чувствую  
ヤ プローハ セビヤー チューフストブユ

日本語を話す医者はいますか

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 イエボンスキ

### 付録3

#### 在ロシア日本国大使館連絡先

住所: グロホルスキー通り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。

FAX: (代表) (8-495) 229-2555/2556

(領事部) (8-495) 229-2598

ホームページ: <http://www.ru.emb-japan.go.jp/japan/index.html>

e-mail: (領事部) [ryo.ji.jp@mw.mofa.go.jp](mailto:ryo.ji.jp@mw.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。

