

トルクメニスタンへ旅行される皆様へ（食中毒にご注意を）

【ポイント】

- 夏場は高温による食中毒が発生しやすいので、生野菜を避け、よく火の通ったものを食べる等の注意が必要です。またレストラン等の水道水にも注意してください。
 - 旅行される際は、飲み慣れた胃腸薬、整腸剤等の薬を持参していただくとともに粉末スポーツ飲料を携行することをお勧めします。
 - 夏場の気候は摂氏 50 度近くに上昇することもあり、且つ非常に乾燥しているため日焼け止め、サングラス、帽子、日傘等の準備、熱中症対策として十分な水分（ミネラルウォーター等）の準備が必要です。
 - バザールや政府施設や軍施設、警察官等の写真・ビデオ撮影を行うと、警察にカメラを没収される可能性がありますので、撮影するには事前に現地ガイドなどに確認してください。
 - 3 か月未満の短期渡航者の方（海外旅行者・出張者を含む）は、「たびレジ」への登録をお願いします。（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>）
- ※当館ホームページの「安全情報」も併せてご覧ください。

【本文】

1 食中毒に注意

- 夏場は高温による食中毒が発生しやすいので、生野菜を避け、よく火の通ったものを食べる等の注意が必要です。また、脂分の多い料理もあるため、日本人の体質に合わず消化不良を起こす場合もあります。
- レストラン等、無料で提供される水道水にも注意してください。ペットボトルのミネラルウォーター等での水分補給をお勧めします。
- 当地では、スーパーマーケットやバザールにおいて製造年月日が古い商品が販売されていることも多く、特に生ものには注意が必要です。購入及び試食の際は、賞味期限を確認するようにしてください。

2 事前準備について

- 旅行される際は、飲み慣れた胃腸薬、整腸剤等の薬を持参していただくとともに粉末スポーツ飲料を持参することをお勧めします。粉末スポーツ飲料は、熱中症対策や体調を崩された場合に当地で活用するため準備していただくものです。
- 夏場の気候は摂氏 50 度近くに上昇することもあり、且つ非常に乾燥しているため日焼け止め、サングラス、帽子、日傘等の準備、熱中症対策として十分な水分（ミネラルウォーター等）の準備が必要です。

3 注意事項

- バザールや政府施設や軍施設，警察官等の写真・ビデオ撮影を行うと，警察にカメラを没収される可能性がありますので，撮影する際には事前にガイドなどに確認してください。
- 通信環境により，LINE 等の一部アプリが使用できません。アプリによる連絡に頼らず，通話による連絡，電子メール等の連絡手段の確保に努めてください。
- 大統領主催行事が行われる際には，予告なく大規模な交通規制が行われる場合があります。交通規制に遭遇すると，長時間移動できなくなることもあります。そのため，特に通過査証でトルクメニスタンに入国し，第三国に向かう場合には，日数に余裕を持った計画を立てるようにしてください。
- アルコール類の持込みは1人1リットルまで。タバコの持込みは1人2箱（カートンではありません）まで可能。空港，公園等，公共の場所での飲酒，喫煙は禁止されています。

4 「たびレジ」への登録

3か月未満の短期渡航者の方（海外旅行者・出張者を含む）は，「たびレジ」への登録をお願いします。（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>）

「たびレジ」は，滞在先の最新の安全情報などを日本語のメールで受け取れる外務省のサービスです。登録した情報は，トルクメニスタンで事件や事故，自然災害等が発生した際に，在トルクメニスタン日本国大使館が安否確認を行う際にも利用されます。安全情報の受け取り先として，家族・同僚等のメールアドレスも追加登録できますので，併せてご活用ください。

5 緊急時の連絡先

- ◎ 消防：TEL 01
- ◎ 警察：TEL 02
- ◎ 救急：TEL 03
- ◎ 在トルクメニスタン日本国大使館
住所：Trading Centre “Paytagt”，Street 1945, building 60 Ashgabat Turkmenistan
電話：（国番号 993）－（市外局番 12）477081 又は 477082
ホームページ：https://www.tm.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html