

# 在留邦人のための 安全の手引き

在トルクメニスタン日本国大使館

(令和2年9月1日現在)

## I 序言

海外生活を送る上での最も留意すべきことのひとつは、事件、事故等の被害に遭うことなく安全で快適な生活を営むことです。トルクメニスタンでは、全般的に体感治安は安定しており、重大な犯罪はほとんど見られません、軽犯罪については置き引き等が発生しているとの情報に接しており、必ずしも安全とは言い切れない状況も見られます。また、国境を接するイランやアフガニスタン、中央アジア隣国の情勢変化により、治安が悪化するおそれもあります。

このマニュアルは2部構成となっています。犯罪や事故の未然防止を目的として基本的な事項を「II 防犯の手引き」としてまとめるとともに、生命、身体、財産の安全に関する緊急事態発生時の行動指針を「III 緊急事態用対処マニュアル」としてまとめています。

皆様の安全対策の見直しの一助となれば幸いです。

## II 防犯の手引き

トルクメニスタンでは、交通事故統計や一般犯罪統計は、公表されていませんので、正確な治安情勢を把握することが極めて困難です。治安機関の活発な活動や穏やかな国民性から、体感治安としては安定しているように感じますが、犯罪を誘発する要因は諸外国と差がないと考えるべきです。したがって、以下の点に注意してください。

### 1 防犯の基本的な心構え

#### (1) 「自分の身は自分で守る」

どんなに安全な地域に住んでいても事件・事故に巻き込まれる可能性はあります。自分と家族の安全は自分達全員で守るとの心構えが極めて重要です。

#### (2) 「予防こそが最良の危機管理」

「予防」こそが最良の危機管理であることを認識して、そのために努力を惜しまないことが肝要です。

#### (3) 「最悪に備えるも、行動は冷静に」

「備えあれば、憂いなし」。常に最悪な事態を想定し、物心両面の準備を万全にしておき、緊急事態の際には冷静に行動する必要があります。

#### (4) 「安全のための三原則」

「目立たない」、「行動のパターン化を避ける」、「用心を怠らない」が海外で安全に生活するための三原則です。現地の文化、風俗、価値観を十分考慮した上で行動することが望ましく、「郷に入っては郷に従え」の精神が重要です。

#### (5) 「ネットワークを作る」

在留邦人、職場等様々な形で情報や援助を差しのべてくれる個人や組織と安全確保のためのネットワーク作りを心掛けることが大切です。

(6) 「精神衛生」と「健康管理」

「精神」と「健康」のバランスを図ることが重要です。適度な運動等自分なりにリラックスできる方法を見出すことをお勧めします。油断が生じないよう必要な時に緊張を持続し得るのも、精神と健康のバランスが保たれてこそと言えます。

2 防犯のための具体的注意事項

(1) 住居（選択及び警備方法等）

トルクメニスタンの都市部では集合住宅が一般的ですが、隣接する建物や無防備な入口からの侵入への備えを怠らないでください。入居を決める前には、以下の点にご注意下さい。

(ア) 必ず現物を見て入口の鍵（できれば2つ以上）、内鍵（門やチェーン・キーなど）が整備されているか。

(イ) 可能な限り建物入口に警備員が常駐していること。警備員の常駐が望めない場合でも、なるべく堅牢な入り口で、夜間施錠されるアパートであるか。

(2) 外出時（スリ、置引き、窃盗、強盗、傷害、暴行、車上狙い、夜間の行動等）

(ア) 戸締まり、施錠を確認しているか。

(イ) 一見して留守と分かる書き置きをドア等に張っていないか。

(ウ) ラジオ、或いは部屋の一室の電灯をつけたままにしておく等、家人がいるように見せる工夫をしているか。

(エ) 出勤経路等、日常の行動パターンを意識的に変えているか。

(オ) 夜間の外出は必要最小限度にする。

(カ) 貴重品や多額の現金を持ち歩かない。

(キ) 時々後ろを振り返り警戒する。

(3) 生活（近隣者、訪問者、使用人、家族、電話、郵便物、鍵、長期旅行等）

(ア) 電話に関する注意

- ・ 間違い電話に対してこちらの番号を教えていないか。
- ・ 不審な電話（脅迫電話）に対する処置を家族間で確認しているか。

(イ) 訪問者に対する注意

- ・ 訪問者の身元をよく確認してから対応しているか。
- ・ 配達人（物）に対する警戒は十分か。
- ・ 見知らぬ者（工事人等）に対し安易に玄関ドアを開けていないか。

(ウ) 使用人に対する注意

- ・ 使用人はあくまでも他人であり家族ではないことに留意する。
- ・ 使用人の身元（パスポート、住所、電話番号）を確認しているか。また、賃貸の場合に大家と使用人は面識があるか。
- ・ 来訪者、電話（特に家人が留守の時）の対応の仕方を徹底しているか。

- ・ 家人不在時の緊急連絡先を使用人に知らせているか。
- ・ 各種連絡表等を使用人の目に触れるところにみだりに掲示等していないか。
- ・ 家人の旅行日程、外出等の行動予定をみだりに使用人に知らせていないか。
- ・ 使用人に犯罪を誘発する環境（現金・宝石類の放置等）を与えていないか。

(I) 家族に対する注意

- ・ 常に家族全員が直ちに連絡を取り合える体制になっているか。
- ・ 家族旅行の計画、その他の計画を他人に漏らしていないか。
- ・ 子供の通学路の安全は十分か。
- ・ 子供の外出に際しては十分に注意を払っているか。

(オ) 自動車安全対策

- ・ ガードマン等に管理されている駐車場へ駐車する。ガードマン等がない場合は、明るく人通りの多い場所に駐車する。
- ・ 車に乗り込む際は、車の外周、車体下部、車内等を点検し、不審点がないかを確認する。
- ・ 車内に金品等被害の対象になりそうな物を置かない。
- ・ 盗難及び事故防止のため、ドライブレコーダーを装着することも有効です。

### 3 交通事情と事故対策

トルクメニスタンでは、多くの国民が利用する路線バス等の公共交通機関がありますが、運行が不定期であり、当地のドライバーは総じて交通マナーが悪く、信号無視、急な車線変更、右左折時の方向指示器の不点灯が多くみられます。更に、車検制度がないために整備不良車が多く、制動灯、方向指示器等がそもそも点灯しない車もあります。加えて、万が一交通事故を起こした場合には、当地の慣例に沿った不明確かつ煩雑な手続によって事後の対応を強いられることとなり、日本とは比較にならない膨大な時間を要することになるため、自動車を所有する場合には自ら運転することは避け、信頼できる運転手を雇用することをお勧めします。また、歩行者優先という意識がないため、道路を横断する際にも十分な注意が必要です。

また郊外の道路事情は悪く、道路陥没、街路灯、標識、車道外側線も少ないところがあります。特に夜間は視界が著しく悪化するので走行には十分な注意が必要です。

- (1) 運転免許証、旅券等の身分証明書、車検証等は必ず携行し、交通規則を遵守してください。
- (2) 当国においても任意保険はあるものの、その保障額は十分なものではありませんので、日本で交通事故も補償する保険に加入しておくことをお勧めします。
- (3) 万一車を盗まれたら、直ちに車両番号、形式、塗色、場所等を警察に通報して下さい。
- (4) 交通事故の当事者となった場合は、車は移動させずにそのままの状態にして、負傷者の救護措置（救急車の要請）を行い、交通警察へ通報して下さい。

#### 4 テロ・誘拐対策

##### (1) テロ対策

トルクメニスタン国内で、テロの発生は確認されておりませんが、近年、シリア、バングラデシュ及びスリランカにおいて日本人が殺害されたテロ事件や、英国、フランス、ドイツ、ベルギー、トルコ、インドネシア、フィリピン等、日本人の渡航者が多い国でもテロ事件が多数発生しています。トルクメニスタンは、アフガニスタン、イラン、ウズベキスタン及びカザフスタンと国境を接しており、世界の様々な地域でイスラム過激派組織の主張に影響を受けた者による単独犯によるテロ発生していることから、テロを含む様々な事件の被害に遭うおそれもあります。

テロ事件や不測の事態に巻き込まれることのないよう、以下の点に注意しましょう。

- (ア) 新聞、テレビ、インターネット等で周辺国を含む治安情勢の情報入手に努める。
- (イ) 列車、バス等の公共交通機関や市場等の不特定多数の者が集まる場所には、出来る限り近づかない。
- (ウ) 独立記念日等の祝祭日や特別行事が開催される時には不要な外出を控える。
- (エ) 夜間の不要な外出は控え、やむを得ず外出する際にはエスコートや地理に精通した者を同行する。
- (オ) 車両での移動時は、待ち伏せ襲撃があることを念頭に周囲の警戒を怠らない。
- (カ) 爆弾テロに遭遇した場合は、窓から離れ、爆風によるガラス破片が降りかからない壁際の机の下などに隠れ、周囲の状況を確認したうえで避難する。
- (キ) 近くで銃声がした場合はすぐ地面に伏せ、周囲の状況を確認したうえで低い姿勢で移動し遮蔽物などに身を隠す。

##### (2) 爆発物対策

- (ア) 常に身の回りの整理整頓をし、爆発物等を置かれない環境づくりをする。
- (イ) 自宅や事務所等の周囲を点検する癖をつける。
- (ウ) 事前に連絡を受けている来訪者でも、施設の出入口で荷物の確認を行い、不審物を持ち込ませない。
- (エ) 不審物はむやみに触れず、すぐに建物管理者や警察に通報する。

##### (3) 誘拐対策

幸い邦人が誘拐事件の被害に遭った例はありませんが、誰でも誘拐事件の被害者になる可能性があることを念頭に、日頃から注意を怠らないことが大切です。いつもと違うなと思った時は、そのままにしないで、必ず確認する習慣をつけましょう。僅かな注意で事件の兆候を発見できることがあります。

- (ア) 目立たない。

標的とされないように心がけることが最重要ポイントです。服装や行動が目立つことにより、誘拐の対象とならないよう注意してください。

(イ) 強い警戒心。

強い警戒心を持ち、周囲に気を配ることで、犯人が誘拐の実行を断念することもあります。相手に付け入る隙を与えないことが大切です。

(ウ) 行動を予知されない。

誘拐を成功させるためには、犯人側も事前調査を行います。通勤の時間をずらしたり複数の経路を使うなど工夫し、行動がパターン化しないよう注意してください。

## 5 私生活上の注意

### (1) 飲酒について

トルクメニスタンの国教はイスラム教ですが、それほど厳格ではなく、一部レストラン等での飲酒は可能です。しかし、酒類の持込み、購入及び飲酒に関する様々な制約がありますのでご注意ください。

特に、2019年1月1日より新しく飲酒に関する法律が施行され、入国時、たばこは1人2箱（カートンではありません）、酒類の持込みが1人1リットルに制限された他、従来禁止とされていた公園や路上等公共の場所に加え、空港、駅等の公共交通施設内、さらには、マンションの共同スペースや入り口、階段やその踊り場などでの飲酒することも禁止になっております。

### (2) 喫煙について

喫煙は、一部のレストラン等で可能ですが、公共の場所での喫煙は迷惑・違反行為として取締りの対象となりますのでご注意ください。

### (3) 写真撮影について

政府、警察、軍関係の施設やバザールで写真撮影が禁止されています。官憲及び私服警察官から注意を受けたときは、この指示に従ってください。

### (4) 交通規制について

政府の大規模行事に伴い、事前予告なく長時間大規模な交通規制が行われる場合があります。また、政府及び外国要人が通行する場合には、たびたび交通規制が行われ、大幅な迂回を強いられ、通常よりも移動に時間がかかる場合もあります。

### (5) 医療について

トルクメニスタンでは、日本と同水準の医療サービスは受けられません。長期滞在を予定されている方は、事前の健康診断を含め、歯科治療や既往症の治療ならびに常備薬を十分に持参してください。

### (6) 感染症流行時の行動について

2020年9月7日、トルクメニスタン刑法が以下のとおり改正され、流行性ないしパンデミックの様相を呈していると認められる危険な感染症に対する治療からの故意の忌避、他人をこの疾患に罹患する危険に意図的にさらす場合、2年以下の懲役刑に処すとし、

流行性ないしパンデミックの様相を呈している危険な感染症の治療を忌避する者への幫助に対しては、3年以下の懲役刑に処すとされていますので、行動には十分気を付けるとともに緊急時には、日本大使館にご連絡ください。

## 6 緊急連絡先

### (1) 日本大使館

電話：47 70 81 または 47 70 82

FAX：47 70 83

(7) 開館日時は祝祭日を除く月曜日から金曜日の午前9時15分から午後6時までです。現在は、感染症対策のため窓口業務は、午前10時00分から12時00分、午後2時00分から午後4時00分までとしております。

(4) 時間外、休館日に日本人の人命に関わるような緊急事態が発生した場合は、領事担当（+993 65 71 20 37）まで御連絡下さい。

(2) 消 防：01

(3) 警 察：02

(4) 救 急：03

(5) ガス漏れ：04

(6) 交通事故：38-81-84

## III 緊急事態対処マニュアル

### 1 平素の準備と心構え

緊急事態に際して皆様を取り得る対策としては、「外出を控える」、「会社等の指示に従い帰国する」、「日本大使館に避難する」、「チャーター機等で国外脱出する」等の段階がありますが、いざという時に適切な行動がとれるよう、緊急事態に備えた以下の準備をしておくことが大切です。また、最悪の事態に備えて準備するよう心掛けてください。「自分だけは大丈夫」と過信しないようにしてください。

(1) 大使館に在留届を提出し、当国を離れる場合には、大使館に日程を連絡する。

(2) 緊急事態発生時の安否確認及び緊急退避のための連絡を大使館から行うため、住所や電話番号等を変更した場合は大使館に速やかに連絡する。

(3) 普段より、緊急時の連絡先（大使館、警察、会社、家族、友人）の連絡先を携帯電話に登録しておくと共に、電源が切れた時を想定し、紙に書き、財布や旅券等毎日持ち歩く物に入れておく。

(4) 緊急事態の発生が予想される場合は、旅券、現金、貴重品とともに数日分の衣類や非常食をすぐに持ち出せるよう、荷物をひとつにまとめておく。

(5) 平素より自動車の整備を万全にしておき、燃料は十分入れておく。

(6) 緊急事態が発生した場合、食糧、飲料水、医薬品が不足することがあるので、日頃

から非常用物資の備蓄に心掛ける。

(7) 通信が途絶することを前提に、あらかじめ、家族・職場で、非常事態の場合の集合場所を決めておく。

(8) 「たびレジ」の登録（経由国を含む）をして、安全情報のタイムリーな入手に努める。外務省HPから登録可能です。

## 2 緊急時の行動

身近でテロや銃撃戦等が発生した時は、生命・身体の安全を第一に考え、可能な限り直ちに現場から離れ、自宅やホテルなど安全な場所へ避難してください。その上で日本大使館に連絡を取り、被害の有無、現在の状況を伝え、避難等に関する指示を受けてください。家族や知人等が事件や事故に遭遇した場合にも、直ちに日本大使館に連絡を取り、対応を相談してください。

(1) 日本大使館が発する情報の入手に努め、流言に惑わされたり、群衆心理に巻き込まれることなく冷静に行動する。

(2) 職場、家庭等で得た情報は日本大使館と共有し、情報の真偽を確認する。

(3) 緊急事態が発生し、自力で帰国等する場合は、必ず大使館に連絡する。

(4) 自力での国外脱出が不可能な場合には、日本大使館へ避難する。

(5) 大規模な地震等が発生し、大使館の所在する「パイタクト・ビル」が使用できなくなった場合には、「スポーツホテル」又は状況に応じ使用可能な施設に対策本部を設置する方針です。移転する際には、可能な限り皆様にお知らせしますが、パイタクト・ビル1階にも移転した旨を掲示しておきます。

(6) 在留邦人の避難先についても、「スポーツホテル」を予定しておりますが、在留邦人の安全を早急に確認するために、一度、ショッピングセンター「ベルカラル」のアタッチェルク通り側の駐車場にお集まりください。そちらから、大使館職員が避難先に案内します。

## 3 緊急事態に備えてのチェックリスト

### (1) 旅券

旅券の最終頁の「所持人記載欄」は、漏れなく記載しておいてください。下段に血液型を記入しておくとい良いでしょう。また、当国における滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。

### (2) 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

これらの物は旅券同様に直ぐに持ち出せるよう保管しておいてください。現金は家族全員が10日間生活でき、近隣諸国へ避難できる航空チケットを購入できる程度の外貨（米ドル）、及び当座必要な現地通貨をあらかじめ用意しておくことをお勧めします。

### (3) 携帯電話



非常時に使用できるかどうかは分かりませんが、使用できる場合に非常に重要な通信手段となります。また、一時的に使用できなくても、時間が経てば使用できる事もあります。必ず携行してください。

なお、国外に脱出した場合に備えて、手持ちの携帯電話を国際ローミング出来るようにしておけば安心です。

※ 参考

TMCELL の場合、国際ローミングを行うには

- ・ 国際電話サービスを申し込む（3 マナト）
- ・ 国際ローミングサービスを申し込む（525 マナト）

が必要で、更に、残高が70 マナトを下回ると、再度、国際ローミングサービスを申し込む必要があります。（令和2年9月1日現在の値段）

(4) 自動車の整備等

- (7) 自動車は常時整備して、燃料を十分に補給しておくよう心掛けてください。
- (4) 車内には、常時、懐中電灯、地図、ティッシュ等は備えておいてください。

(5) 携行品の準備

避難場所への移動を必要とする事態に備え、上記(1)から(3)に加え、次の携行品を備えておき、直ぐに持ち出せるようにしておいてください。

- (7) 衣類（長袖、長ズボンで行動しやすく、華美な物でないもの。麻、綿等、吸湿性・耐暑性に富む素材が望ましい）。
- (4) 履物（行動しやすく靴底の厚い頑丈なものが望ましい）。
- (7) 洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）。
- (1) 非常用食料等

しばらく自宅待機する場合も想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食及びミネラルウォーターを、家族全員が10日間程度生活できるだけの量を準備しておいてください。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、ミネラルウォーターを携行するようにしてください。

(7) 医薬品等

家族用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏。

(7) ラジオ

NHKの短波ラジオ（NHKワールドラジオ日本）を受信することにより、国外から情報を入手できます。トルクメニスタンで受信できるNHKワールドラジオの周波数は9670kHzで、放送時間は深夜0時から深夜2時までです。

※放送時間、周波数は季節により変わります。最新の情報はNHKワールドラジオのホームページにて御確認ください。

(7) その他

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，可能ならヘルメットや防災頭巾（応急には椅子用クッション）。

#### 4 国際線定期便がない状況での急な出国を要する場合の準備

2020年3月18日以降，新型コロナウイルスの世界的流行を受け，トルクメニスタンでは全ての国際線定期便の運航を停止しています。2020年9月現在も再開の見込みはなく，仮に再開されたとしても国際的な感染状況次第では，再び停止される可能性があります。このような状況下では当地から出国するには，各国大使館あるいは当地駐在第三国企業がアレンジするチャーター便のみとなります。このチャーター便の利用は，定期便と各種条件や手続きが異なりますので，仮にこれを利用した出国の際には以下の点に注意し，早め早めの準備が必要です。

##### (1) 旅券

旅券の有効期限に注意してください。更新は有効期限の1年前から可能なので，できる限り日本滞在中に余裕を持って更新手続きを済ませてください。また，チャーター便に搭乗する際，旅券の写真ページのスキャンデータ（PDF）を求められることが多いので，PDFデータを準備しておき，緊急時にすぐ利用できるようにしておいてください。

##### (2) 荷物

チャーター便を利用する際，荷物は手荷物だけ認められるというケースがあります。また，預け入れ荷物が可能でも，1人1個20kgまで等と規制されることが多いです。こうした状況についてはその都度変わりますので，運航情報の確認に努めてください。平素から緊急時に備え，持ち出し荷物についてもシュミレーションを心掛けてください。

##### (3) 経由国

チャーター便利用の際，経由国は普段利用している経由国と異なることがあります。日本帰国までの経由国についてもご自身で平素から検討を行うとともに勤務先，ご家族等を相談するなどの準備をしておいてください。

##### (4) 滞在所の変更に関する注意点

トルクメニスタンに3労働日（土，日，トルクメニスタンの祝日を除く）以上滞在する場合には，国家移民庁に滞在登録が必要です。滞在登録の手続きは，トルクメニスタン国家移民庁に対して行うことから，入国後，受入れ元に適切に手続きが行われているか確認してください。なお，滞在先が変わった場合にも再度，滞在登録を行う必要がありますので注意してください。緊急時，地方から一時的に首都アシガバット等に避難する際にも滞在登録が必要です。注意してください。

この登録に不備があると，当地治安機関に身柄拘束されるおそれもありますので，手続きは関係先としっかり確認することが大切です。

## 5 緊急時に役立つロシア語

### (1) 助けを求める表現

(ア) 助けて！

Помогите！  
パマギーチェ！

(イ) 危ない！

Осторожно！/Опасно！  
アスタロージナ！/アパースナ！

(ウ) 警察を呼んで下さい！

Вызовите полицию！  
ヴィザヴィーチェ・パリーツィユ！

(エ) 火事だ！

Пожар！  
パジャール！

(オ) 消防車を呼んでください！

Вызовите пожарную машину！  
ヴィザヴィーチェ・パジャールヌユ・マシーヌ！

(カ) 救急車を呼んでください！

Вызовите машину скорой помощи！  
ヴィザヴィーチェ・マシーヌ・スコーライ・ポーマシ！

(キ) 医者を呼んでください！

Вызовите врача！  
ヴィザヴィーチェ・ヴラチャー！

(ク) 急いで！

Скорее！/Быстрее！  
スカレーイエ！/ブィストレーイエ

(ケ) 気を付けて！

Осторожно！  
アスタロージナ！

(コ) 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・パソーリストヴァ・イポーニィ

(カ) 私は日本人です。(女性)

Я японец (японка)  
ヤー・イポーニエツツ (イポーンカ)

(2) 盗難に遭った時の表現

(7) 泥棒だ！

В о р !

ヴォール！

(イ) 部屋に泥棒がいます。

В о р в к в а р т и р е

ヴォール・フ・クヴァルチーレ

(ウ) 強盗だ！

Г р а б ё ж !

グラビヨーシュ！

(エ) 彼(彼女)を捕まえてください！

Е г о ( е ё ) с х в а т и т е !

イエヴォ(イエヨ)・スフヴァチーチェ

(了)