トルクメニスタン
安全の手引き



2026 年 11 月
在トルクメニスタン日本国大使館

Ⅰ はじめに

トルクメニスタンには在留邦人の方以外にも、観光やビジネス等で多くの日本人の方が訪れていますが、海外に渡航する際は、渡航先の安全情報を事前にしっかりと収集し、一人一人が「自分の身は自分で守る」意識を持って安全対策を講じることが何よりも大切です。

在トルクメニスタン日本国大使館では、在留届にメールアドレスを記載していただいた方、「たびレジ」にご登録いただいた短期渡航者の方に最新の安全情報をメール配信しております。現地滞在中にこれらの最新情報を受け取れるよう、在留届とメールアドレス、たびレジの登録をお願いします。



Ⅱ 防犯の手引き

1 基本的な心構え

トルクメニスタンでは、交通事故統計や一般犯罪統計が公表されておらず、治安の実情を知ることが極めて困難な国です。穏やかな国民性も相まって一般的に治安は良好ですが、事件や事故に巻き込まれないためには、安全のための三原則「目立たない」「行動を予知されない」「用心を怠らない」を防犯の基本的な心構えとし、以下の点にご注意ください。

- ✓ 危険な場所には近付かない。
- ✓ 多額の現金・貴重品は持ち歩かない。
- ✓ 犯罪に遭ったら抵抗しない。
- ✓ 見知らぬ人を安易に信用しない。
- ✓ 買い物は信用のおける店を選ぶ。
- ✓ ホテルの中でも安心しない。
- ✓ 日本国大使館、最寄りの警察署や病院等の連絡先を把握しておく。
- ✓ 各種保険に加入する。

2 交通事情と事故対策

（1）交通事情

トルクメニスタンの自動車の通行区分は右側通行、車両は左ハンドルです。公共交通機関の発達は十分ではなく、路線バスは運行が不定期で、鉄道も本数が限定的であり、車両やタクシーが主な交通手段です。

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、急停車、右左折時の方向指示器の不点灯が多く、車両は整備不良車が多い現状です。タクシーを利用する場合

は、白タク等の非正規タクシーではなく、トルクメニスタン国営タクシー（トルクメニスタン自動車庁管轄、車体が白色、表示灯が緑色）を利用してください。

また、横断歩道前であっても歩行者優先という決まりがなく、薄暮時や夜間に道路を横断する際には十分な注意が必要です。道路を渡る際には、必ず横断歩道や歩道橋、地下道を利用してください。横断歩道以外の道路を横断した場合、警察官に呼び止められ、罰金が徴収されますので注意してください。

郊外の道路事情は悪く、陥没している場所や街路灯、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場所もあるので十分な注意が必要です。

（2）事故対策

交通事故の当事者となった場合は、交通警察（02番/携帯電話の場合は002番）に通報してください。トルクメニスタンでは、交通警察が事故現場に到着するまでの間、車両を移動させず、負傷者の救護措置を優先してください（救急は03番/携帯電話の場合は003番）。事故車両は事故発生当時のまま現場保存しなければなりません。

3 テロ・誘拐対策

国内における国際的なテロ組織又は反政府組織等の活動、外国人を対象とした誘拐事件の発生は確認されていません。一方、トルクメニスタンと長い国境を接しているアフガニスタンでは、現在も国際テロ組織や外国人武装勢力が活発に活動を継続しており、同国を経由し、トルクメニスタン国内にテロ組織が流入する可能性を排除できません。特に、アフガニスタンやその他近隣諸国の政治情勢が不安定になった際には、テロ発生の危険性が高まりますので、空港や鉄道駅、バザール、商業施設等のソフトターゲットが標的となるケースもありますので、留意する必要があります。

テロによる被害は、渡航中止勧告や退避勧告が発出されている国・地域に限らず、テロは、日本人が数多く渡航する欧米やアジアを始めとする世界中で発生しており、誰もがテロに巻き込まれる危険性があります。

4 私生活上の注意

（1）飲酒について

トルクメニスタンではイスラム教が普及していますが、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。公園や路上等の公共の場所に加え、空港、駅等の公共交通施設内、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は禁止です。

（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・違反行為として警察の取締りの対象となる可能性もありますのでご注意ください。また、国内では電子タバコの喫煙が禁じられています。

（3）写真撮影について

政府、警察、軍事関係施設や公共交通機関、鉄道駅、バザールでは写真撮影が禁止されています。また、軍人や警察官の撮影も禁止されています。これら以外にも撮影が禁止されている場所や対象がありますので、官憲及び私服警察官から注意を受けたときは、撮影した写真を削除するなど、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、政府関係者及び外国要人の車列が通行する場合には、交通規制が行われ、大幅な迂回を強いられるなど、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。

5 緊急連絡先

（1）日本国大使館

電話:47 70 81 または 47 70 82

FAX:47 70 83

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

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

（2）消　防:01　（携帯電話からは001）

（3）警　察:02　（携帯電話からは002）

（4）救　急:03　（携帯電話からは003）

（5）ガス漏れ:04（携帯電話からは004）

Ⅲ 緊急事態対処マニュアル

1 平素の準備と心構え

（1）在留届の届出・更新

トルクメニスタンに3か月以上滞在される方は、旅券法に基づき在留届の届け出が義務づけられています。新規に在留する場合の他、滞在先や連絡先の変更があった場合は、必ず在留届の登録情報を登録（変更）してください。これら在留届の登録・変更は、下記オンラインのシステムで行うことができます。

※ 外務省オンライン在留届（ORRnet）

https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html

（2）たびレジの登録

トルクメニスタンに3カ月以内の滞在（出張や旅行等）をされる方は、たびレジの登録をしてください。滞在先の安全情報や緊急事態発生時の連絡メール等を受信することができる他、緊急事態発生時には、登録情報に基づき安否確認等の支援を受けることができます。

※　外務省海外旅行登録たびレジ

https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html

（3）家庭内又は企業内連絡の確立

突然起こり得る緊急事態に備え、家族間や企業内での避難場所等を含めた緊急連絡方法を決めておいてください。

2 緊急時の行動

（1）心構え

冷静に対応し、避難時に事故等に巻き込まれることのないよう注意してください。

（2）情報の把握

緊急事態が発生、または発生のおそれがある場合、日本国大使館は、在留邦人及び短期渡航の皆様の安全確保に万全を期すため、領事メールや電話等により最新の情報を提供します。

（3）避難場所の確認

日本国大使館からの情報や周囲の状況を勘案し、ホテルや自宅等での避難、職場での避難、日本国大使館等への避難、国外退避等の措置をとってください。

（4）日本国大使館への通報

ご自身の安全を確保した上で、身近で緊急事態となる事件や事故を目撃した場合やご自身またはご家族、ご友人の生命、身体、財産に危害が及ぶおそれがある場合、日本国大使館までご連絡ください。

（5）国外退避

事態が悪化した場合、直ちに定期商用航空便が運航している間に国外へ退避してください。その際には出国する旨を当館までお知らせください。日本国大使館への連絡が困難な場合は、外務省領事局海外邦人緊急事態課（代表03－3580－3311）まで連絡してください。

3 緊急事態に備えたチェックリスト

（1）パスポート

常時6カ月以上の残存有効期間及び十分な査証ページがあることを確認してください。最終頁の「所持人記載欄」及び「緊急連絡先」、血液型等は、漏れなく記載してください。また、トルクメニスタンにおける入国ビザや滞在許可証等はいつでも提示できる状態にしてください。

（2）現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

これらの物はパスポート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 日間程度生活でき、近隣諸国へ避難するための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

携帯電話のみならず、充電器やパワーバンク等も携行してください。但し、場所によっては通信規制により使用不可となる事態も想定しておく必要があります。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くと安心です。

（4） 携行品の準備

緊急時に備え、すぐに持ち出せるように用意してください。

ア 衣類、着替え（長袖、長ズボンをお勧めします）

イ 靴（行動しやすく、靴底の厚い丈夫なもの）

ウ 非常用食料（自宅退避も想定し、飲料水、米、缶詰類、インスタント食品等の保存食等家族全員で 10 日間程度生活できる量を備蓄してください）

エ 医薬品（常備薬のほか、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏、マスク等）

オ その他（懐中電灯、予備バッテリー、マッチ、ナイフ、簡易食器、乾電池、ラジオ、軍手等）

4 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！

スカレーイェ！／ブィストレーイェ

（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

（サ）私は日本人です。（女性）

Я　японец（японка）

ヤー・イポーニェッツ（イポーンカ）

（2）盗難に遭った時の表現

（ア）泥棒だ！

Вор！

ヴォール！

（イ）部屋に泥棒がいます。

Вор в квартире

ヴォール・フ・クヴァルチーレ

（ウ）強盗だ！

Грабёж！

グラビョーシュ！

（エ）彼(彼女)を捕まえてください！

Его(её) схватите！

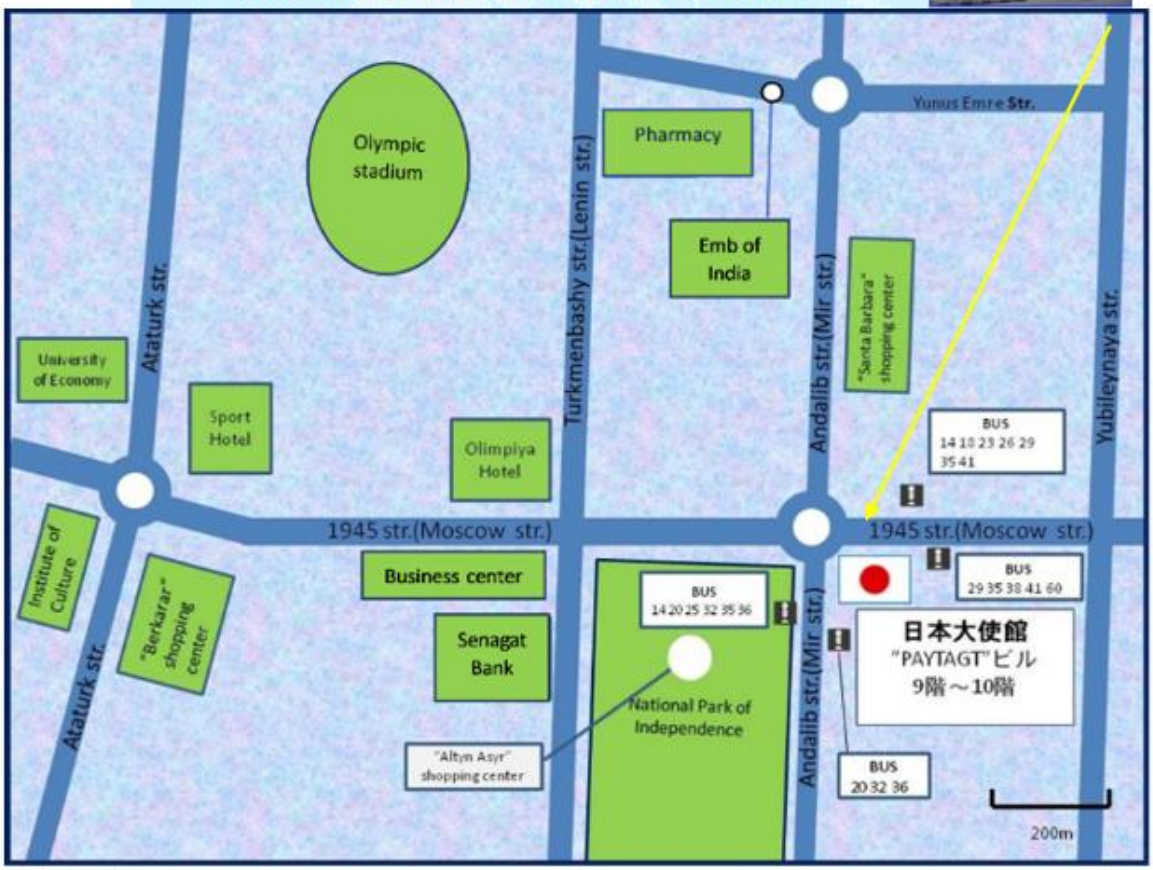
イェヴォ（イェヨ）・スフヴァチーチェ

Ⅳ おわりに

トルクメニスタンに在留または短期滞在される邦人の皆様が安心・安全に生活できるよう、在トルクメニスタン日本国大使館はしっかりサポートさせていただきますので、お困りごとがございましたら、遠慮なくご相談ください。平素からご自身やご家族の安全対策に対する意識を高く持っていただき、皆様がトルクメニスタンで安心して充実した生活を過ごされることを願っております。

在トルクメニスタン日本国大使館
Посольство Японии в Туркменистане





住所：
Bld.60,1945 str.,"Paytagt"Trading Center Ashgabat,Turkmenistan,744017
Tel :
+(993-12)477081,477082
Fax :
+(993-12)477083
E-mail:
jp-embassy@ah.mofa.go.jp