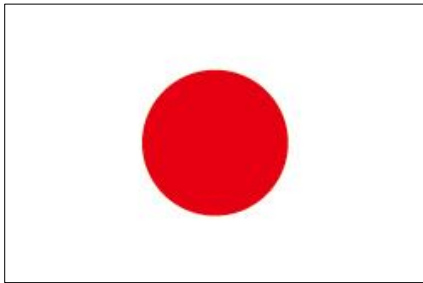


# 安全の手引き



2025年1月

在アルバニア日本国大使館

## 目次

I	はじめに	1
II	防犯の手引き	1
	1. 防犯の基本的な心構え	1
	2. 最近の犯罪発生状況	2
	3. 防犯のための具体的注意事項	2
	4. 交通事情と事故対策	5
	5. テロ・誘拐対策	6
	6. 緊急連絡先	7
III	在留邦人用緊急事態対処マニュアル	7
	1. 普段からの準備と心構え	7
	2. 緊急時の行動	8
IV	終わりに	8
	付録1	9
	付録2	11
	付録3	13
	付録4	14
	付録5	15

## I はじめに

アルバニアの治安状況は日本と比べて決して良くはありません。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、アルバニアでの滞在をより安全なものとすることができます。本手引きは、アルバニア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。

犯罪に巻き込まれないためには、邦人の皆様一人一人が当地の現状を正確に認識され、常に安全に対する意識を強く持って自己防衛に徹することが大切です。一方、長期にわたる海外生活の慣れなどから、安全に対する意識が十分でなくなっていることも懸念されます。事件事故は一瞬の間隙について発生します。これまでに何事もなかったからといって、これからは無事であるという保証はありません。今一度、海外での生活の安全に関する意識を高めていただけるよう参考となれば幸いです。

## II 防犯の手引き

### 1. 防犯の基本的な心構え

#### (1) 自分の身は自分で守る

海外では、日本国内にいる場合と同様の権利保護や救済を受けられる訳ではありません。テロや災害、犯罪や事故から自らの生命・身体・財産を守るためには、安全を最優先に行動し、自分自身で安全を確保するという心構えを持つことが大切です。

#### (2) 自分で情報を収集する

海外では、自ら積極的に情報を収集しない限り、誰も情報を与えてはくれません。新聞、テレビ、ラジオ、インターネットでの情報収集はもちろんのこと、近所の方や他の外国人ともコミュニケーションを図り、情報を交換・共有し合うことも必要です。

#### (3) 目立たない

服装や装飾品、所持品だけではなく、普段の言動や態度など、生活全般において必要以上に目立たないことが大切です。自分では気付かないうちに犯罪者の犯罪意欲をかき立てることになりかねません。

#### (4) 忘れない

自宅や自動車の鍵かけ忘れ、貴重品の置き忘れ、その他火の元の始末など、防犯面や防犯以外の点も含めて日常生活の基本的な注意・警戒を忘れないようにして下さい。

#### (5) 近付かない

いかがわしいと判断される場所など、自分で危険と感じる場所は迂回をするなどして、近付かないようにして下さい。

#### (6) 動きを読まれない

通勤や買い物の道順など、ワンパターンになりがちですが、誰かに見られていることを意識しつつ、行動を定期的に変更して動きを読まれないことも普段からの防犯対策の一つです。

## 2. 最近の犯罪発生状況

【2023年】

2023年、アルバニアでは33,845件の刑事犯罪が記録されています。

犯罪件数

殺人	殺人未遂	性犯罪	盗難	強盗 武装強盗	詐欺	薬物犯罪	道路交通 規則違反
34	94	134	2,712	89	1,003	3,046	5,551

※主な犯罪のみ

地域別犯罪件

ティラナ	ドゥラス	エルバサン	フローラ	レジャ	コルチャ	フィエール	シュコドラ	シロカストラ	ペラト	ディブラ	クセス
12,791	4,079	2,219	2,448	1,842	1,998	2,136	1,863	875	1,072	678	756

※主要な都市のみ

## 3. 防犯のための具体的注意事項

### (1) 住居に関する防犯対策

住居を選ぶ際には、立地条件、快適な設備を求めるのは当然ですが、海外であることを考慮し、より安全性を追求した選択が必要です。また慣れ親しんだ習慣があるとは思いますが、より油断や隙のない生活が必要不可欠です。以下は注意すべき点の一例です。

#### ア 安全な住居の選定

建物入口に警備員又は管理人が常駐していて、鉄柵、鉄扉がある、暗証番号付きの鍵があるなどの建物への出入が管理されていることに加え、自宅扉に覗き窓又はカメラ付きドアフォンが付いているかなどの設備面も充分検討する。

#### イ 鍵の交換

新たにアパートを賃借する場合、自宅の入り口扉の鍵は全て交換すること。以前の入居者等から流出した合鍵を使い、空き巣に入られるという可能性もあります。

#### ウ 警備員等との適度なコミュニケーション

建物の入口に警備員又は管理人が常駐している場合、良好な人間関係を築く一方で、自宅近隣の状況についても聴取、情報収集する。但し、気を許し過ぎること（個人情報や休暇日程等）は禁物。彼らが外部に通じている可能性は否定できません。

#### エ エレベーターでの注意

エレベーターを利用する時は、同時に乗り込んでくる人物に十分注意し、不審と感じたら、一度エレベーターを見送って下さい。

#### オ 来訪者への対応

家の玄関の扉を開閉する際には、カメラ付きドアフォン、覗き窓等で相手を確認してから対応し、見知らぬ来訪者には対応しないようにして下さい。

#### カ 低層階対策

自宅がアパートの低層階若しくは近隣の建物からの侵入が容易と判断できる場合には、窓に格

子を取り付ける、強化窓を設置するなどの対策を検討する。

キ 良い家主を選択

住居の防犯対策の強化には、理解ある家主を見つけることも重要な要素です。また、生活環境の向上という点でも、例えば電気・ガス・水道など生活インフラの不調、修理のほか、自宅備付けの家具や家電製品の取り替えなどの問題が生じた場合、その解決に大家の人柄が大きな影響を及ぼす場合があります。

ク 短時間の外出も要注意

ゴミ出しや買い物など、短時間の外出でも施錠することはもとより、鍵掛けを忘れがちな浴室やトイレの窓等も施錠の確認を確実に行うこと。「ちょっとだけ」という油断が危険を招き寄せることになります。

ケ 休暇時の注意

長期間郵便受けに配達物を溜めた状態にしておく、結果的に留守宅であることを自ら泥棒に知らせてしまうことになるため、長期間留守にする時は、知人等に定期的に配達物を回収して貰うなどの対策を講じること。

## (2) 外出時の防犯対策

具体的には、以下の点にご留意下さい。

- ア 貴重品はバッグ等に入れず、上着の内ポケット等、身体に近い場所に入れ確実に携行するようにして下さい。また必要以上の現金は持ち歩かないようにし、やむを得ず多くの現金を持ち歩くときは、分散して収めるなどの工夫も必要です。貴重品をズボンの後ろポケットに入れてみると、スリ被害に遭う危険性が高まり、とても危険です。
- イ リュックや背中側に身に付けるバッグ、ポーチは、背後からナイフ等で切られて中身を抜き取られる恐れがあるので、十分注意して下さい。
- ウ 買い物や両替の際には周囲の目があることを念頭に置き、人前で財布の中身が見えるような行動はとらないようにして下さい。両替は銀行や正規の両替所を利用するようにして下さい。街頭での両替は種々のトラブルを避ける意味でもお勧め出来ません。
- エ 乗り物内やバー等では、見知らぬ人から飲み物を勧められても、安易に飲まないで下さい。薬物が混入されているおそれがあり、意識を失っている間に貴重品を抜き取られる等の被害に遭う危険性があります。
- オ 公共交通機関（バス）を利用する際には、自分の視界の届かない場所に物を置かず、抱え込むようにして荷物を持つなど、スリには十分注意して下さい。特に混んだバスの出入口はスリの危険性が非常に高いので注意して下さい。バス停付近では犯罪グループがスリ等の標的を物色している可能性も否定できません。
- カ タクシーは電話で呼ぶ無線タクシーを利用した方が安全です。また、自分が運転する自家用車にも、むやみに見知らぬ人を乗せないようにして下さい。
- キ 自家用車の車内には貴重品を残さないで下さい（トランクも含む）。ドアを確実に施錠することはもとより、盗難防止の警報装置の設置も必要不可欠です。
- ク 見知らぬ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下さい。

ケ 深夜の一人歩きは避けて下さい。

### (3) 生活上の防犯対策

#### ア 訪問者対策

訪問者に対しては容易にドアを開けることなく、まずは来訪者が誰であるか、ドアスコープ越し又はカメラ付きドアフォンで、実際に目で見確認して下さい。また、特に夜間の突然の来訪者や不審者に戸惑った場合は、安易にドアを開けることはせずに、必要であれば警備員や警察に通報する等の措置を講じて下さい。

#### イ 近隣者対策

当地では集合住宅が主流のため近隣にどんな人物が居住しているのか把握するのは困難です。海外では親しい友人を作ることも大切ですが、自分のことを見知らぬ相手に安易に知られるような状況は避けなければなりません。まずは親しくなった住民から遠巻きに周囲の状況を聞き出したりして、近隣者の把握を心掛けて下さい。

#### ウ 長期間留守にする場合

大切な財産を自宅に置いたまま長期間留守にされる場合には、近所や知り合いの方に一言声を掛けて、定期的に見回ってもらうなどお互いに助け合うことも大切です。また出掛ける際には、以下の点に気を付けて下さい。

- ・窓、玄関等の施錠の確認
- ・電化製品のコンセント、部屋の消灯、灰皿、暖房器具、ボイラー、台所等火の元の確認、水道の蛇口等水回りの確認
- ・貴重品の確実な保管
- ・郵便物の保管を知り合いなどに頼んで、定期的に預かってもらうことも検討して下さい。郵便受けに郵便物が貯まっていることにより、留守にしていることが容易に知られてしまいます。
- ・自動車を長期間放置しておくことにより、盗難に遭うことも十分考えられます。信頼できる駐車場、若しくは知人に預ける等、保管には万全を期して下さい。

#### エ エレベーター

エレベーター内は「密室」となることから、犯罪に利用される可能性があることを念頭において下さい。特に、初めて訪れる建物のエレベーターは極力一人で利用することは避け、訪問先の知り合いの方に階下まで迎えに来てもらうのが望ましいです。また、仮に見知らぬ人とエレベーターに同乗することになりそうになった際には、エレベーターを1つやり過ごし、後続のエレベーターを利用することもトラブル防止の手段となります。

#### オ 共用部分

アパート正面玄関ドアを開ける際には不審な人物が続いて入ってこないか周囲の状況に注意して、扉を素早く閉めることを心がけて下さい。

#### 4. 交通事情と事故対策

当地では個人の自家用車保有が認められてから比較的に日が浅いためか運転者のマナーも良くありません。また、自動車優先の意識が強く、自動車台数も年々急増していることや道路整備状況の悪さから、交通事故に遭う可能性も高くなっています。個人で車を運転する際はもとより、徒歩で街中を移動するときも、日本国内とは全く違う当地の交通事情の特質や危険性を十分に理解していただくとともに、以下の点に注意する必要があります。

##### (1) 交通事情

- ア 近年、徐々に道路整備は進んではいるものの、依然として道路に大小の陥没箇所が多く、方向指示器なしで突然車線変更を行う車が非常に多い。
- イ 整備不良車両が多い。
- ウ スピード違反や乱暴な運転をする運転手が多い。
- エ タイヤの摩耗が激しい車が多いため、雨や雪、路面凍結時には車のスリップ事故が多くなる。
- オ たとえ横断歩道であっても、歩行者のために停止してくれる自動車は少ない。また、多くの横断歩道が信号機の無いもので、車の流れを見ながら歩行する必要がある。

##### (2) 運転免許

国際運転免許証は有効です。また、当国の運転免許証を取得するには、日本の運転免許証と引き換える（当国免許証を所有している期間、当局に預けておく必要があります）、又は当地で試験を受け運転免許証を取得する2つの方法があります。

##### (3) 事故対策

- ア 道路交通法規を遵守する（道路標識や道路表示、右側通行への適応、優先通行帯の確認、シートベルトの着装等）。
- イ 交通警察官による停止命令には素直に従う。
- ウ 危険を予測して、不測の事態運転を心掛ける。
- エ 車間距離を十分に確保する。
- オ 歩行者の不用意な飛び出しに注意する。
- カ タイヤの摩耗点検のほか、定期点検を実施する。
- キ 周囲の強引な運転、整備不良車両や劣悪な道路事情等に注意する。
- ク 当地自動車保険に加入する。
- ケ 長距離走行の際には、万が一のトラブルに備え、できる限り複数人数、複数車両で移動する。

##### (4) 交通事故に遭った場合

冷静に行動することが大切です。交通事故は過失の程度によって刑事責任や民事責任を問われることもあり、事故当時の対応が後の当局による取調べや民事訴訟に影響を及ぼします。安易な示談に 응ずることなく、誤解を招くような言動や態度は慎み、無用のトラブルを避け、直ちに交通警察官の臨場を求める必要があります。

## 5. テロ・誘拐対策

### (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ご協力願います。

- ア 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。
- イ 外出時には、できる限り複数人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。
- ウ 外出先で何らかの事件・事故を認知した場合には、当館に通報する。
- エ 就寝の際は、電話を近くに置くなどして、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、挙動不審な人物や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、不審物には近寄らないなど十分な注意を払って下さい。なお、一般的に注意を要する場所とされているのは次のとおりです。

#### (以下、参考)

- ア 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、宗教施設、大型スーパーマーケット、著名な広場、大規模レジャー施設、ディスコ、クラブ、スポーツバー、コンサート等の遊興施設等。
- イ 政府等関連施設  
政府関係施設、行政関係施設、権力を象徴する施設、都市機能の保全施設等。
- ウ 特に人質立てこ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、学校等。

### (3) その他一般的な留意事項

- ア ニュース番組や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。
- イ 日常生活において普段と異なる危険兆候（不審者の徘徊、無言電話等の有無、不審物の放置など）の把握に努める。
- ウ 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、「触るな」「踏むな」「蹴飛ばすな」の三原則を遵守するとともに、直ちに警察、当館に通報する。）

### (4) その他自爆テロ等に関する着目点

群衆の中で、爆発物を身に着け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、参考として下さい。



- ア 自爆テロを企てるテロリストは、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る。それゆえ、一般的に動きが不自然であり、特に走る姿にぎこちなさが顕著に表れたりする。また、夏場でも不自然に厚着をしたり、コートを羽織ったりすることが多い。
- イ 自爆テロを敢行しようとする者は、一般にその緊張感から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）や行動に異常がみられる場合が少なくない。時として酩酊状態である場合もある。
- ウ テロリストが爆発物を作動させようとする時は、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、遠隔操作が可能であるため、そのような動作は行わない。
- エ 自爆テロは、これまで年齢や性別を問わず行われている。

## 6. 緊急連絡先

### ★当国非常通報電話

- (1) 緊急事態：112
- (2) 警察：129
- (3) 消防：128
- (4) 救急：127

### ★在アルバニア日本国大使館 (Embassy of Japan in the Republic of Albania)

住所：Rruga e Kavajes Nd 50, H 1, Tirana, Albania

TEL：+355 4 454 7930

Email：[embassy@av.mofa.go.jp](mailto:embassy@av.mofa.go.jp)

## Ⅲ 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

### 1. 普段からの準備と心構え

テロ、内乱、クーデター、暴動、大規模自然災害等の緊急事態は、いつ、どこで発生するか分かりません。普段からこれらの緊急事態への準備をしておくことが大変重要です。以下、普段から講じておくべき措置について列記しましたので、ご留意願います。

#### (1) 連絡体制の整備

安全な滞在のために必要な連絡が行えるよう、当地に3か月以上滞在される方は、必ず「在留届」を当館に提出して下さい。当館では、この在留届を基に、在留邦人の皆様に様々な連絡を行います。緊急事態の際にスムーズに連絡ができるよう、在留届の記載事項（居住地や電話番号、メールアドレス等）に変更が生じた場合や、帰国される場合は、必ずご連絡下さい。

在留届（ORRネット）：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

## (2) 一時避難場所の確認

普段より自宅からの経路や移動手段を確認しておいて下さい。

## (3) 緊急事態における携行品等、非常用物資の準備

旅券、現金等最低限必要なものは、直ちに持ち出せるよう予めまとめて保管しておいて下さい。また、いざという場合に備えて、予め10日分の非常用食料品、水、医薬品、ラジオ、懐中電灯、燃料等を準備しておいて下さい。緊急事態に備えてのチェックリストを本手引きの末尾に添付しましたので、一度点検してみてください。

## 2. 緊急時の行動

### (1) 基本的な心構え

緊急時には、落ち着いて冷静な行動を取ることがなによりも大切です。パニックになってしまったり、適切な判断ができず、より悪い状況へと追い込まれかねません。

### (2) 情報の把握

非常時においては、あらゆる情報が飛び交い、混乱することが予想されますが、これらに惑わされることなく、冷静沈着に行動して下さい。緊急事態発生時には、当館にて諸情報の収集、分析、判断を行い、在留届等を基に在留邦人の皆様へ情報提供及び避難場所の案内等を随時行います。

### (3) 国外への退避

危機が迫り、国外退避の必要性が高くなった場合には、可能な限り定期商用便が運航しているうちに国外に待避して下さい。その際、出国する旨当館へお知らせ下さい（当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（領事局海外邦人安全課、03-3580-3311）に通報するよう努めて下さい。）。

## IV 終わりに

安全対策に「絶対」というものではありませんが、何もしなければ、その分危険性が高まるのも事実です。本手引きが当地における邦人の皆さんの安全で安心な生活の一助となることを心より願っております。

## 付録1

### 緊急事態に備えてのチェックリスト

#### □ 旅券

- ・ 普段から旅券には6か月以上の有効期間が残存していることを確認しておくこと。
- ・ 1年未満となった場合には、当館で更新申請をすること。なお、旅券は日本で作成され、当館へ送達されますが、申請から交付までは3か月程度の時間を要します。
- ・ 外国人登録証明書、滞在許可証は有効で、かつ、いつでも持ち出せる状態にしておくこと。

#### □ 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

- ・ 旅券同様にすぐに持ち出せるよう保管しておくこと。
- ・ 現金は家族全員が10日間生活出来る程度を、また航空券購入のため外貨、当座の必要なための現金通貨を最低限、用意しておくこと。

#### □ 自動車

- ・ 自動車をお持ちの方は、常時整備しておくこと。
- ・ 燃料は、普段から十分な量を入れておくこと。
- ・ 自動車をお持ちでない方は、近くに住む自動車の所有者と普段から連絡を取り、必要な場合に同乗出来るよう相談しておくこと。

#### □ 非常用食糧等（飲料水、缶詰、インスタント食品や保存食、米、パン等）

- ・ 暫くの間自宅待機する場合を想定し予め調味料、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で10日間程度生活出来る量を準備しとっておくこと。
- ・ 避難する際には、インスタント食品、缶詰類、粉ミルク、飲料水を入れた水筒等またミネラルウォーターを携行すること。

#### □ 医薬品：家庭用常備薬、外傷薬、衛生綿、包帯、絆創膏等

#### □ ラジオ：NHK 海外放送（ラジオ・ジャパン）BBC、VOA 等の短波放送が受信出来る電池使用のもの（電池の予備も忘れないようにして下さい）

#### □ 衣類・着替え（長袖、長ズボン。動きやすく華美なものでないものが望ましい。避難先となる欧州地方は一日の温度差が大きいことから、寒暖差に対応できる服装が望ましい。）

#### □ 履物：動きやすく、かつ厚底、頑丈なもの

#### □ 洗面用具：タオル、歯磨きセット、石鹸など

- その他：懐中電灯、予備バッテリー、ライター、蝋燭、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能ならヘルメット、防災頭巾（応急には椅子用クッション）、厚手の帽子

## 付録2

### 緊急時に役立つ表現（アルバニア語）

#### ○助けを求める表現

1. 助けて！ NDIHMË ンディーム
2. 危ない！ KUJDES! / RREZIK クイデス！／レジック
3. 警察を呼んで！ MERR POLICINË / THIRR POLICINË メル ポリツィヌ／シエル ポリツィヌ
4. 火事だ！ ZJARR ズヤル
5. 消防車を呼んで！ MERR ZJARRFIKËSEN / THIRR ZJARRFIKËSEN メル ズヤルフィクセン／シエル ズヤルフィクセン
6. 救急車を呼んで！ MERR AMBULANCËN / THIRR AMBULANCËN メル アンブランツン／シエル アンブランツン
7. 医者を呼んで！ MERR NJË DOKTOR / THIRR NJË DOKTOR メル ニヤ ドクトル／シエル ニヤ ドクトル
8. 急いで！ MË SHPEJT / SHPEJTO ム シュペイツ／シュペイト
9. 気をつけて！ ME KUJDES メ クイデス
10. 日本大使館に電話して下さい TELEFONO AMBASADËN JAPONEZE / MERR AMBASADËN JAPONEZE テレフィノ アンバサダン ヤポネゼ
11. 負傷しました！ JAM PLAGOSUR ジャム プラゴスル
12. 財布をなくした！ HUMBA PORTOFOLIN フンバ ポルトフォルイン
13. 道に迷いました！ HUMBA RRUGËN フンバ ルグン
14. パスポートをなくした！ HUMBA PASAPORTËN フンバ パサポルテン
15. 車にぶつかりました！ MË PËRPLASËN ME MAKINË メ ペルプラセン メ マキネ

#### ○盗難に遭った時の表現

16. 泥棒！ HAJDUT ハイドウト
17. 強盗だ！ VJEDHJE! ビエディエ！
18. 彼（彼女）を捕まえて！ KAPENI ATË! / NDALOJENI ATË! / NDALO! カペニ アテ！／ンダロエイニ アテ！／ンダロ！
19. 財布を盗まれた！ MË VODHËN PORTOFOLIN! ム ヴォドゥン ポルトフォルイン！
20. パスポートを盗まれた！ MË VODHËN PASAPORTËN! ム ヴォドゥン パサポルテン！
21. 鞆を盗まれた！ MË VODHËN ÇANTËN! ム ヴォドゥン チャンテン！
22. 車が盗まれた！ MË VODHËN MAKINËN! ム ヴォドゥン マキネン！
23. 被害届を出したい DUA TË PARAQES NJË ANKESË ドゥア トゥ パラチェス ニエ アンケサ

24. 私の携帯電話が盗まれた！ MË VODHËN TELEFONIN! ム ヴォドゥン テレフォニン！

○気分・状態を伝える表現

25. 負傷しました JAM VRARË !/JAM LËNDUAR! ヤム ヴラレ！/ヤム ルンドアル

26. 病気です JAM SËMURË ヤム サムール

27. 高熱がある KAM ETHE /KAM TEMPERATURË カム エセ/カム テンペラテウル

28. 痛い KAM DHIMBJE /MË DHEMB カム ディンビエ/ム デム

29. お腹が痛い MË DHËMB BARKU ム デム バルク

30. 胸が痛い MË DHEMB GJOKSI ム デム ジョクシ

31. めまいがする KAM MARRAMENDJE カム マラメンディエ

32. 吐き気がする KAM TË VJELLA カム トゥ ヴィエラ

33. 息ができません SPO MARR DOT FRYMË スポ マル ドット フリム

34. 手がしびれる KAM MPIRJE TE DUART カム ンピリエ テ ドゥアルト

35. 足が痛い MË DHËMB KËMBA ム デム クンバ

## 付録3

### 海外旅行保険加入のすすめ

海外旅行中、たとえ万全の注意を払っていても、事件や事故に巻き込まれる可能性はないとは限りません。また、健康に自信があっても、海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。タクシー、バスなどの交通事故にも、いつどこで巻き込まれるかわかりません。

こうした予期できないトラブルに備え、海外旅行保険には必ず加入しておくことをおすすめします。実際、海外旅行保険に加入していなかったために、病気やケガ、盗難被害などにより多額の損害を被った日本人旅行者は数多くいます。

各保険会社が提供するサービス内容に若干の違いはありますが、海外旅行保険に加入することにより概ね次のサービスを受けることができます。

- 病気やケガ（交通事故など）をされたとき
  - ・ 診療費、入院費、緊急移送費など
  - ・ 治療に必要な交通費や通訳雇入費用など
  - ・ 入院後、通常の旅程に復帰するため、帰国するための交通費
  - ・ 救援者（家族等）の渡航、宿泊費用
  
- 盗難や偶発の事故により携行品が損害を受けたとき
  - ・ 各保険会社の定める範囲内での金銭補償
  
- 旅行中にあやまって他人にケガをさせたとき（他人のモノを壊したとき）
  - ・ 法律上の賠償責任を負った場合、その損害賠償金（賠償責任保険金額を限度）
  
- 航空機が遅れたとき
  - ・ 航空機の遅れによって生じた宿泊費、食事代などの自己負担費用（但し限度額設定）

上記サービスの他、最近では盗難などにより現金やキャッシュカードを失い、旅行の継続が困難になった場合、緊急の現金貸付（手配）サービスを受けられるものもあります。詳しい保険内容については、海外旅行保険を取り扱っている保険会社にお問い合わせ下さい。

なお、クレジットカードには海外旅行傷害保険特約のついたものもありますが、保険の限度額やサービス・条件の範囲はカードにより異なりますので、内容をよく確認しておくことをおすすめします。

## 付録4

### 海外安全アプリについて

外務省では、スマートフォン（iOS 及びAndroid）向けの「外務省 海外安全アプリ」を平成27年7月1日に公開しました。

このアプリは、海外で自然災害やテロなどの事件が発生し、日本人が巻き込まれるケースが後を絶たないことから、海外にお住まいの方や海外旅行や海外出張されている方に、海外安全情報をより身近にご利用いただくために開発しました。

外務省海外旅行登録「たびレジ」とともに、ご自身やご家族の安全のために是非ともご利用下さい（無料）。

#### 「海外安全アプリ」でできること

1. スマートフォンのGPS 機能を利用して現在地及び周辺国・地域の危険情報（退避勧告、渡航延期勧告等）や渡航情報（スポット情報、広域情報、現地最新情報）を表示することができます。
2. 気になる国・地域をお気に入り登録することで、その国・地域に対する渡航情報が発出された場合にプッシュ通知で受信することができます。
3. 各国・地域の緊急連絡先を確認することができます。



## 付録5

### たびレジについて

外務省は、平成26年7月1日より、海外旅行者向けに、外務省海外旅行登録「たびレジ」を開始しました。

「たびレジ」は、2013年1月の在アルジェリア邦人に対するテロ事件を教訓に、「在留届」提出義務の対象となっていない3か月未満の短期渡航者(海外旅行者・出張者)にも現地での滞在予定を登録していただき、渡航情報などの提供や緊急事態発生時の対応に活用することを目的とするものです。

登録は任意で、外務省ホームページに新設する専用サイトに必要事項(旅行日程、滞在先、連絡先など)を入力することにより、滞在先の最新の渡航情報や緊急事態発生時の連絡メール、また、いざという時の緊急連絡などの受け取りが可能となります。

海外へ行かれる際の安心・安全のため、国民の皆様に「たびレジ」へのご理解と登録をお願い致します。

たびレジ：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

#### (参考)

- ・在留届：旅券法第16条により、海外に3か月以上滞在する場合に、管轄の在外公館に、身分事項とともに住所や電話番号、緊急連絡先を届け出ることを義務づけています。
- ・「たびレジ」システム導入にあわせて、外務省海外安全ホームページのメールサービスについても、今まで設定できなかった国・地域単位からの選択や配信期間の指定が行えるようになりましたのであわせてご利用下さい。