

# 安全の手引き

2025年5月  
在ウズベキスタン日本国大使館

## I はじめに

海外生活を送る上で、最も留意すべきことのひとつは、ご自身やご家族が事件事故に遭うことなく安全で快適な生活を送ることです。

この「安全の手引き」は、ウズベキスタンに滞在される皆様がより安全で、より充実した生活を送るために何をすべきなのか、何らかの事態に遭遇した際にはどのような点に気を付けたら良いのか等を取りまとめたものです。

皆様が安心した生活を送るための参考資料として、お役立ていただければ幸いです。

## II 防犯の手引き

### 1 基本的な心構え

犯罪被害に遭わないためには、「自分と家族の安全は自分たちで守る」、「予防が最良の危機管理である」という心構えを持ち、最新の治安情報の収集に努め、危険な場所に近づかない、多額の現金・貴重品は持ち歩かない等、常に防犯を意識した行動を取ることが大切です。

具体的な対策のポイントは、「目立たない」「行動を予知されない」「用心を怠らない」です。

以下の点に注意し、犯罪被害に遭わないよう、日頃から防犯を意識した行動に努めてください。

#### ○目立たない

必要以上に華やかな服装や装飾品を身につける、目立つ車に乗る、予定を SNS に書き込む、公共の場(レストラン、バー等)で、政情や宗教、一般的習慣に関する不満や批判を口にする等の行為は、目立つのみならず、トラブルに巻き込まれる原因となりますので注意してください。

#### ○行動を予知されない

毎日同じ時間に同じ経路で通勤する、いつも同じ時間に同じ場所で両替や買い物をする等のパターン化された行動は、犯罪者にとって狙いやすいターゲットとなります。できるだけ移動のルートや時間をランダムにする、両替等の場所を分散させるなど、犯罪者にとって予期しにくい行動を心掛けてください。

#### ○用心を怠らない

どんなに用心深い方でも、生活に慣れてくると、どうしても油断が生じます。例えば、「毎月1日は防犯の日」と決めて定期的に生活や行動を点検するなど、安全対策を見直す機会を作ることが重要です。

## 2 ウズベキスタンにおける犯罪発生状況

### (1) 犯罪統計(2024年統計局)

	2020年	2021年	2022年	2023年	2024年
認知件数	62,081	111,082	105,215	104,096	132,298
殺人及び殺人未遂	406	426	365	363	364
傷害	1,076	1,319	1,223	1,083	965
窃盗	8,164	19,732	15,237	14,851	48,375
強盗	534	1,344	913	762	680
薬物事犯	3,775	4,722	5,580	6,719	9,134

### (2) 一般犯罪の状況

2024年の犯罪認知件数は2023年と比べて増加し、コロナ禍中の2020年と比較すると213%増加しています。犯罪の内訳で最も多いのは経済事犯ですが、2024年は窃盗発生件数が前年の3倍以上に増加しました。また、女性や子供を狙った犯罪も多く発生しています。さらに2024年は、交通死亡事故や重傷事故が多発したほか、若者の間で薬物犯罪の拡大が目立ちました。

ウズベキスタンでは、経済格差が拡大し、物価上昇も進んでいるため、生活困窮者が増加することが

予想されます。これに伴い、詐欺や窃盗等の金銭窃取目的の犯罪増加が懸念されるほか、アフガニスタン情勢やロシア情勢、周辺国の情勢に伴う国内治安が不安定化する可能性も否定できないため、油断することなく、日頃の防犯対策を必ず行ってください。

(3) 邦人被害にかかる犯罪発生状況

過去5年間に於いて当館が把握している邦人被害に係る犯罪は以下のとおりです。

2022年:窃盗1件(置き引き)

2023年:届出なし

2024年:届出なし

日本人が犯罪被害に遭うケースは稀ですが、上述のように窃盗等の身近な犯罪は多発しているため、事件事故に巻き込まれないよう十分注意してください。

(4) テロの危険性

ウズベキスタンでは、2005年のアンディジャン騒擾事件以降、国内でテロ事件は発生していません。また、治安機関による厳格な取締りにより、ウズベキスタン国内で活動するテロ組織も把握されていません。しかし、隣国アフガニスタンの情勢は不安定で、その影響がウズベキスタンに現れる可能性がありますので、平素から治安情報を収集し、不用意に危険な場所には近づかないようにしてください。

### 3 防犯のための具体的な注意事項

(1) 住居の防犯対策

犯罪者は侵入が容易な住居をターゲットにする傾向があります。周囲の住居より安全対策が緩ければ標的となる可能性が高まります。住居選定時は、必ず物件やその周辺環境を確認(可能であれば、昼間及び夜間の環境を確認)し、弱点があれば大家に依頼して必要な防犯対策を行ってください。

住居選定時は、マンションであれば、中層階を、独立家屋であれば、外壁が高く堅牢な物件を選定してください。また、カメラ付きインターホンや窓への侵入防止用の鉄格子が設置されている物件や出入口に警備員が常駐している集合住宅は、防犯上の観点から安全性が高いと言えます。

(2) 在宅時

在宅中であっても、犯罪者が侵入する可能性があります。玄関は必ず施錠し、訪問者があった際は、すぐにドアを開けるのではなく、ドアスコープやインターホンで訪問者を確認するようにしてください。

特に就寝前は、玄関の施錠、すべての窓の施錠を確認してください。

(3) 外出時

外出中は常に自分の周囲に注意を払い、不審な者に後をつけられていないか、誰かにじっと見られていないか等を意識してください。万一、不審者に気が付いた際は、付近の商店や施設に入る等し、人気のない場所に向かったり、そのまま自宅に戻ったりという行動は取らないようにしてください。

また、駅やバザール等の人混みの中では、スリやひったくりの危険があります。カバンから目を離さず、貴重品を体から離さないようにしましょう。歩道を通行する際は、建物への引き込み防止、路上ひったくり防止のため、歩道中央付近を通行するよう意識しましょう。

日頃から、自宅や勤務先の地理の把握に努め、人通りの多い道、明るい道を選ぶようにし、特に夜間の一人歩きは慎みましょう。

(4) 日常生活

ア 交通事情と事故対策

交通ルールはほとんど守られておらず、信号無視や無理な追い越し、割り込みが日常的に行われています。さらに、歩行者も信号無視、横断歩道のないところでの横断、飛び出しが日常茶飯事ですので、車を運転するときも、歩行者として行動する際も十分な注意が必要です。道路を横断する際は、青信号であっても左右を確認し、夜間夕暮れ時は自発光式反射材を身に着ける等して自己防衛に努めてください。また、タクシーを使用する際は、犯罪被害防止の観点からも、運転手の素性が明確で、安全性の高い配車

アプリを使用するようにしてください。

なお、交通外傷および犯罪に関連した外傷は、公的病院以外は受け付けてくれません。下記の医療機関の表の中では救急医療センター(通称:第16番病院)のみ対応可能です。

#### イ テロ・誘拐対策

ウズベキスタン国内では、近年、政府がテロと認定した事件は発生しておらず、国内の治安は平穏を保っています。しかし、20年前まではテロ組織が活発に活動し、首都タシケント市内で連続自爆テロ事件が発生しました。また、隣国アフガニスタンでは、国際テロ組織が活発に活動しているため、アフガニスタンと国境を接しているウズベキスタンはアフガニスタン情勢の影響を受けやすく、不測の事態が発生する可能性があります。日頃からテロ・誘拐に対する意識を保つようにしてください。

特に、国内情勢や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。この際は、空港やバザール、商業施設等のソフトターゲットとなり得る場所には不用意に近づかないようにしてください。

#### ウ 家族・同僚との連携

犯罪から身を守る、テロ・誘拐から身を守るためには、家族や職場の同僚等の身近な人との連携がとても大切です。家族や職場に自分の居場所(行先)を伝える、緊急連絡先を共有する、いざという時の集場所を決めておく、安全対策について話し合う、情報共有を行う等、様々な工夫をしながらご自身やご家族の安全を確保するようにしてください。

## 4 緊急連絡先

在ウズベキスタン日本国大使館	
住所	Tashkent, Yashnabad district, Sadyk Azimov Str., 1-28
代表電話	998-78-120-8060・8061・8062・8063
緊急携帯電話	998-91-785-0673
メール	<a href="mailto:ryouji@ts.mofago.jp">ryouji@ts.mofago.jp</a> (緊急時は上記電話に連絡をしてください)
事件・事故通報	
火災	101
警察	102
観光警察	998-90-010-9242 (英語可)
救急	103
災害等のレスキュー	1050
ガス	104
統合通報サービス	112(英語可)
タシケント市内の主要医療機関	
タシケント国際クリニック	Tashkent, Mirabad district, Sarikul Str.,38
	71-291-0142, 78-120-1144, 90-327-3378 (24時間)
MDS (Medical Diagnostic & Statistics)	Tashkent, Yashnabad district, Botkin Str., 110/3
	78-140-0080
VITAMED	Tashkent, Yakkasaroy district, Shota Rustaveli Str., 109
	78-129-8181, 78-125-0003 (救急要請)
AKFA Medline	Tashkent, Olmazor district, Kichik Xalga Yoli Str., 5A
	71-203-3003

## 5 緊急時の現地語表現

(日本語)	(ロシア語)	(ウズベク語)
助けて!	パマギーチェ!	ヨルダム・ベリン!
泥棒!	ヴォール!	オグイリ!
警察	ミリーツィヤ	ミリツィヤ
警察を呼んでください	パザヴィーチェ・ミリーツィユ	ミリツィヤニ・チャキリン
財布を盗まれました	ウ・ミニャー・ウクラーリ・カシリョーク	ハミヨニムニ・オギルラシテ
救急車	スコーラヤ・ポーマシ	テズ・ヨルダム
救急車を呼んでください	パザヴィーチェ・スコールユ・ポーマシ	テズ・ヨルダムニ・チャキリン
下痢をしています	ウ・ミニャー・パノース	イチム・ケティヤプティ
最寄りの薬局はどこでしょうか?	グジェ・ブリジャイシャヤ・アプチェカ?	エン・ヤキン・ドリホナ・カイエルダ?
消防隊	パジャールナヤ・カマンダ	オット・オチエルヴチラル
火事だ! 消防隊を呼んでください。	パジャール! パザヴィーチェ・パジャールヌユ・カマンドウ	ヨンギン! オット・オチエルヴィチラールニ・チャキリン

## Ⅲ 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

### 1 平素の準備と心構え

#### (1) 在留届の提出

ウズベキスタンに3か月以上滞在される方は、到着の90日前から在留届の届出が可能です。緊急事態発生時の情報提供や安否確認、避難指示は在留届を元にご連絡します。連絡先の変更や滞在先の変更があった際は、必ず在留届の登録情報を変更してください。

在留届の登録・変更は、下記のオンライン電子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

ウズベキスタンで3か月以内の滞在(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。たびレジで滞在日程や滞在先、連絡先を登録すると、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け取ることができます。

※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

緊急事態はいつ起こるかわかりません。緊急事態が発生した場合にどのような連絡をとるのか、予めご家庭内や企業内での緊急連絡方法を決めておいて下さい。

### 2 緊急時の行動

#### (1) 心構え

緊急事態が発生した、又は発生する恐れがある場合、当館は、在留邦人の皆様の安全確保に万全を期

するため、関連情報を収集した上で「領事メール」、「電話による緊急連絡」等の手段を通じて最新の情報を提供します。在留邦人の皆様は、当館からの情報をご確認いただくとともに、噂やデマに惑わされず、落ち着いた行動をとるようにお願いします。

## (2) 具体的対応

### ア 安全確認

緊急事態発生時、まず当館は皆様の安否確認を行います。緊急事態発生時には、落ち着いて自分や家族、同僚・知人等の安全確認及び所在確認をするようお願いいたします。

### イ 周辺状況の把握

緊急事態発生時には、同じ市内でも地区により状況が大きく異なる場合もあります。ご自身やご家族の安全確保に配慮した上で、避難場所への移動が可能か、自宅での待避が安全か等を判断するために、周囲の状況を把握するようにしてください。また把握した状況についても、当館までお知らせください。

### ウ 避難措置

当館からの情報や周辺状況を勘案した上で、以下のいずれかの措置を講じてください。

- 職場・移動先での避難
- 自宅での避難
- 当館等避難場所への避難
- 国外退避による避難

## (3) 国外退避

### ア 退避勧告

状況により、国外退避が望ましいと判断される場合、当館は「退避勧告」を発出します。この際は、一般商業便等を使い、可能な限り早急に国外へ退避してください。退避手段が確保できない場合は、当館へ速やかに連絡をしてください。

### イ 当館への連絡

商業便等にて国外へ退避した際や本社等の指示により当館の「退避勧告」発出前に国外に退避した際は当館へ通報してください。当館への連絡が困難な場合は、日本の外務省領事局海外邦人安全課(03-3580-3311 内線 5138,5140)に連絡してください。

### ウ 当館が主導する国外退避オペレーション

緊急事態により「退避勧告」が発出された場合、当館が主導する国外退避オペレーションは以下の3通りが想定されます。

- 一般商用便を利用した日本又は第三国への退避
- チャーター機等を利用した日本又は第三国への退避
- 状況に応じ、陸路による隣国への退避

上記のいずれかの手段を講じるかは、緊急事態の態様を見極めた上で判断することとなりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 3 緊急時に備えてのチェックリスト

末尾にチェックリストを添付しますので、緊急事態発生時に活用して下さい。内容はあくまで一例です。ご自身やご家族の状況に合った備えをするようにしてください。

## IV おわりに

ウズベキスタンに在留される邦人の皆様が安心し、安全に生活出来るよう、当館はしっかりとサポートさせていただきますので、何か困りごと等がありましたら遠慮なくご相談下さい。

本手引きは、一般防犯対策やテロ・誘拐対策、緊急事態発生時の対応等について、在留邦人の方が的確に対応できるようまとめたものです。平素から、ご自身やご家族の安全対策に対する意識を持っていただき、皆様がウズベキスタンで安心し、充実した生活を過ごされることを願っております。

別紙 緊急事態に備えたチェックリスト

パスポート	有効期限 (6か月以上の残存有効期間があることを確認)	<input type="checkbox"/>	
	ビザ頁の残ページ (十分なビザページがあることを確認)	<input type="checkbox"/>	
	最終ページ「緊急連絡先記載欄」の記載 (特に血液型)	<input type="checkbox"/>	
現金・クレジットカード・有価証券	現金 ドル等の外貨、スム貨 ※家族全員が10日間程生活できる金額の用意をおすすめします。	<input type="checkbox"/>	
	有価証券、クレジットカード	<input type="checkbox"/>	
滞在登録関係	アクレディテーション・カード	<input type="checkbox"/>	
	査証の有効期限 ※30日以上長期滞在の場合	<input type="checkbox"/>	
	滞在登録書 ※30日以内短期滞在の場合	<input type="checkbox"/>	
携行品	衣類、着替え ※長袖、長ズボンをおすすめします。	<input type="checkbox"/>	
	靴 (行動しやすく、靴底の厚い頑丈なもの)	<input type="checkbox"/>	
	非常用食糧、飲料水 自宅待機も想定し、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク、米等の保存食、飲料水(家族全員が10日間程度生活できる量)を用意。一時避難の際は、この中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルク、飲料水を携行する。 ※定期的に保存期間、備蓄量を確認してください。	<input type="checkbox"/>	
	洗面具 (歯磨きセット、石鹸等)	<input type="checkbox"/>	
	タオル、ティッシュペーパー、トイレトペーパー	<input type="checkbox"/>	
	マスク	<input type="checkbox"/>	
	携帯電話	<input type="checkbox"/>	
	ラジオ(FM・短波受信用)、予備電池	<input type="checkbox"/>	
	懐中電灯、予備電池	<input type="checkbox"/>	
	帽子、ショール	<input type="checkbox"/>	
	医薬品	家庭用常備薬	<input type="checkbox"/>
		包帯、ガーゼ	<input type="checkbox"/>
		消毒液	<input type="checkbox"/>
		絆創膏	<input type="checkbox"/>
		その他	<input type="checkbox"/>
その他	<input type="checkbox"/>		
その他携行品	ライター、マッチ	<input type="checkbox"/>	
	ろうそく	<input type="checkbox"/>	
	ナイフ	<input type="checkbox"/>	
	軍手、ゴム手袋	<input type="checkbox"/>	
	ビニール袋	<input type="checkbox"/>	
	缶切り、栓抜き	<input type="checkbox"/>	
	簡易的な炊事用具	<input type="checkbox"/>	
	皿、コップ、箸等	<input type="checkbox"/>	
	ヘルメット	<input type="checkbox"/>	
	その他	<input type="checkbox"/>	
自動車関連	車検証	<input type="checkbox"/>	
	燃料補給	<input type="checkbox"/>	
	車両整備(バッテリーやエンジンオイルの整備、予備タイヤや工具、牽引用ロープを用意)	<input type="checkbox"/>	
	車載備品 (懐中電灯、地図、毛布ブランケット類、タオル、ティッシュペーパー等)	<input type="checkbox"/>	