

# 安全の手引き

在エストニア日本国大使館  
Embassy of Japan in Estonia  
3<sup>rd</sup> floor、Tallinn Business Center、Harju 6、15069 Tallinn、Estonia  
<http://www.ee.emb-japan.go.jp/jp/>

平成28年7月改訂

## 目次

I. はじめに	1
II. エストニアの治安・犯罪発生状況	1
III. 防犯の手引き	
1. 防犯の基本的な心構え	2
2. 具体的な防犯対策	2
(1) 住居に対する注意事項	
(2) 外出時の注意事項	
(3) 生活上の注意事項	
(4) 日本人の被害例	
3. 交通事情と事故対策	4
(1) 一般的な交通事情	
(2) 車を運転する場合の注意事項	
(3) 交通事故対策について	
4. テロ・誘拐対策	5
(1) テロ対策	
(2) 誘拐対策	
IV. 緊急事態に備えて	6
1. 平素の準備と心構え	
2. 緊急時の行動	
3. 緊急事態に備えてのチェックリスト	
4. 緊急時の言葉	
V. 緊急時の連絡先（電話番号等）	9
VI. 終わりに	10

## I. はじめに

エストニアは、フィンランドからバルト海をはさんで南に位置し、九州とほぼ同じ大きさの国土に約130万人が住むバルト三国のひとつです。1991年に旧ソ連邦から独立してから、2004年3月にNATO、同5月にEUへの加盟を果たし、2010年12月にはOECD加盟、2011年1月からはユーロを導入するなど、着実に欧州の一員としての歩みを進めています。

フィンランドからフェリーで約2時間という好立地と、古い城壁に囲まれ中世の街並みが適度に保存されている世界遺産タリン歴史地区や郊外の豊かな自然を背景に、特に観光シーズンの夏場には欧州諸国から多くの観光客がエストニアを訪れます。2015年の日本からエストニアへの訪問者数は約9万人（前年比約68.57%増）となりました。

本冊子は、エストニアの治安状況をふまえ、旅行者の方やエストニアにお住まいの日本人の方々が、より安全に生活するため基礎的な防犯情報を提供することを目的に作成したものです。みなさまの毎日の安全対策の一助になれば幸いです。

## II. エストニアの治安・犯罪発生状況

エストニアの治安は比較的安定しており、犯罪も減少傾向にありますが、2015年の犯罪発生件数は32,575件で、特に観光シーズンである夏期には、観光客を狙ったスリや置き引きが多く発生するため、注意が必要です。泥酔者による嫌がらせや、空き巣・車上荒らし等の被害も報告されています。2015年の犯罪発生数は前年と比べて約14%減少しています。ただし、薬物犯罪や婦女暴行等の犯罪件数は増加しているため、引き続き注意が必要です。

また、エストニアでは、旧ソ連邦構成国であったという歴史的背景から、ロシア国籍を中心とする外国人籍住民が約20万人、ロシア系を含む無国籍者が約8万人存在し、政府は国籍取得支援などのロシア系住民の社会統合を目指した政策を実施しています。ロシア系住民による主だった騒乱としては、2007年4月タリン市内において、ソ連兵銅像移転・遺骨改葬に反対するロシア系住民がおこした暴動事件が挙げられます。また、2014年春以降、ロシアがクリミアを「併合」したことに続き、ウクライナ東南部においても種々の干渉や反政府勢力への支援を行っていることとみられることから、西側諸国による対ロシア経済制裁が行われロシアと周辺にあるEU・NATO諸国との関係は緊張状態にあります。

<参考：エストニアの犯罪内訳および件数の推移>

(出典：エストニア統計局)

	2013年(件)	2014年(件)	2015年(件)	増減(%)
殺人	62	55	50	-9
傷害	5,499	5,395	5,657	+5
婦女暴行	135	147	161	+10
窃盗	16,465	15,738	11,354	-28
強盗	476	360	337	-6
詐欺	2,451	2,054	1,557	-24
薬物犯罪	795	852	1,042	+22
その他	13,748	13,186	12,417	-5.8
合計	39,631	37,787	32,575	-14

### Ⅲ. 防犯の手引き

#### 1. 防犯の基本的な心構え

上述のとおり、エストニアの治安は比較的落ち着いていますが、日本に比べると治安は良いとはいえ、日本人が被害に遭う例もあります。したがって、皆様1人1人が、日頃から防犯意識を絶やさないことが大切です。

安全確保の基本は、「目立たない」、「用心を怠らない」、「行動を予測されない」の3つと言われています。「そんな大げさな!」と思われる方がほとんどかと思いますが、被害に遭われた方々の大半は、「まさか自分がこんな目に遭うとは思わなかった。」とおっしゃっています。不測の事態に巻き込まれることを避けるためには、危険を事前に「予防」することこそが最も大切で基本的な「危機管理」です。「備えあれば憂いなし」で、現地の社会情勢、慣習および国民性を知るとともに、常に最悪の事態を想定し、日頃から物心両面の準備を行い万全の対策を講じるよう心がけてください。

また、日本とは気候や環境が異なり、体調を崩しやすくなることも考えられます。加えて、医療事情も日本とは大きく異なりますので、日頃から健康管理にも十分注意しましょう。

#### 2. 具体的な防犯対策

犯罪を予防するためには、日頃の注意・工夫が大切です。次の注意事項を一読して確認しておきましょう。エストニアはアジア系の住民が少ないため、日常生活において、日本人というだけで目立ってしまうことにも留意しておく必要があります。

タリン市内では、中心部（KESKLINN）、ラスナマエ（LASNAMAE）およびコプリ（KOPLI）

地区は比較的治安が悪いとされていますので、ご注意ください。また、ロシアと国境を接する地域（特にナルバ等の地方都市）については、主にロシア語が使われ、英語やエストニア語も通じないこともあり注意が必要です。

#### （１）住居に対する注意事項

- 住居の選択は他人任せにせず、周辺の様子や雰囲気も含め十分に調査・検討して決定しましょう。
- 敷地への出入口（外門）や建物の出入口に施錠設備があり、住民以外の者が自由に出入りできない構造の物件が良いでしょう。
- ドアの鍵を二重にし、外出の際はもちろん、在宅時も必ず施錠しましょう。
- 警備会社直結の警報装置の取付けなど、機械警備の活用は抑止効果につながります。
- 不意の来訪者がある場合は、ドアを開ける前に十分に身元を確認しましょう。

#### （２）外出時の注意事項

- 多額の現金は持ち歩かず、貴重品や身分証明書はなるべく分散して携帯するようにしましょう。
- ズボンの後ろポケットから財布が明らかに見えるような入れ方は危険です。また、ショルダーバッグの外側のポケットに財布や貴重品を入れないようにしましょう。
- 空港、港、駅の切符売り場などで荷物を不用意に床に置かないようにしましょう。もし床に置く場合は、両足で挟むなど必ず身体の一部に触れるようにしておきましょう。
- レストラン等では、手荷物を座席に残したまま離席せず、常に目の届く場所に置くようにしましょう。特にホテルの朝食時に、自分の席を確保するためにハンドバッグ等を席に置いておくことは禁物です。上着を椅子の背もたれに掛けておく場合は、財布や貴重品をポケットの中から抜き取って別途管理しましょう。
- 夜間、人通りの少ない道での一人歩きは控えましょう。女性はもちろんのこと、男性であっても、複数の男に取り囲まれ、暴行された上に金品を奪われることがありますので油断は禁物です。
- 自動車は、短時間であっても必ずドアロックをしましょう。人目に付かない暗い場所に駐車しないこと、人目のある場所でも長時間同じ場所に駐車しないことが重要です。駐車中は車内に荷物を置かないようにしましょう。盗難防止装置（アラームやハンドル固定装置）等も活用するようにしましょう。

#### （３）生活上の注意事項

- 日頃から近隣の住民と良好な関係を保つようにし、周囲の変化に注意を払いましょう。
- 通勤、通学、買い物等の行動をパターン化しないようにしましょう。
- 長期休暇等で家を留守にする場合は、親しい友人等に時々来てもらい、郵便物がたま

らないように注意を払ってもらうなど、留守であることを悟られないよう対策を講じましょう。

#### (4) 日本人の被害例

○ 宿泊ホテル近くの有料屋外駐車場に駐車していたところ、助手席側および荷物室の窓が割られ、車内にあったカーナビゲーションシステムや衣類、キャンプ用品等が盗まれた。

○ タリン中央駅前の有料屋外駐車場に駐車していたところ、助手席側の窓がガラスを割られ、車内に置いていたPC、衣類等が入ったリュックが盗まれた。

○ タリン市内の自宅地下駐車場に駐車していたところ、運転席の窓が割られ、車内にあったカーナビゲーションシステムが盗まれた。

○ タルトゥ市において宿を探していた邦人旅行者がゲストルーム経営者を装ったロシア系の男について行ったところ、深夜まで一室に閉じこめられ、ナイフで脅され金銭を要求された。

○ タリン市内のレストランで、椅子の背もたれに現金・クレジットカード等を入れたハンドバックをかけて食事をとっていたところ、ハンドバックが盗まれた。

○ ヘルシンキータリン間のフェリー船内で旅券入りのポーチが盗まれた。

○ タリン市旧市街を観光中にポーチに入れていた財布が盗まれた。

○ 当地旧市街地散策中に肩掛け鞆に入れてあった財布が何者かに抜き取られた。

○ タリン市旧市街を観光中に外国人に道順を聞かれている最中にチャックの開いた鞆から財布を盗まれた。

○ タリン市旧市街にてツアーガイドの話を聞いている最中、背後から何者かにショルダーバックの中のポーチが開けられ財布が盗まれた。

○ 旧市街散策中にスリ被害に遭い旅券を紛失した。

○ 旧市街散策中にショルダーバックの中に入れた旅券を紛失した。

○ 旧市街散策中に肩掛け鞆に入れていた財布が何者かに抜き取られた。

※スリ・置き引きの被害は、タリン市旧市街にて同様な手口で複数報告されております。

### 3. 道路交通事情と事故対策

#### (1) 一般的な道路交通事情

○ 車両は右側通行です。道路の舗装状況はあまり良くなく、特に春先にかけて、舗装された道路でもでこぼこや陥没が見られますので、通行に際しては注意が必要です。

○ 信号のない横断歩道では歩行者優先のため、車両は一時停止する必要があります。

○ ウインカー（方向指示器）を出さずに進路変更をしたり、急な割込等、運転マナーはあまりよくはありません。危険な追い越しやスピードの出し過ぎのほか、乱暴な運転も散見されます。

○ 市内の主な交通機関は、バス・トロリーバス・路面電車（トラム）・タクシーです。

タクシーは個人営業も多く、料金は様々で、外国人に対し割高料金を請求することもあります。利用する際は車両後尾右側ドアにある料金表を確認しましょう。

○ 冬期は路面が凍結するとともに、午後早くに日が暮れるため、車両からは歩行者が見えにくくなることに注意する必要があります。夜間等で視界が悪い場合（秋期、冬期、春先）歩行者はリフレクター（反射板）を身につけることが義務づけられています。

#### （２）車を運転する場合の注意事項

○ 特にタリン市内では一方通行が多いのが特徴です。道路標識は基本的に国際的に共通の標識を使用していますが、表示はエストニア語です。

○ 走行中は昼間であっても常にヘッドライトを点灯することが義務づけられています。

○ シートベルトの着用は前部・後部座席ともに義務付けられており、また走行中の携帯電話の使用も禁止されています。街灯のない場所でタイヤ交換等の作業を行う場合は、安全ベストを着用する必要があります。

○ 冬期は（１１月～３月）は路面が凍結することが多く、スパイクタイヤまたはスタッドレスタイヤの着用が義務づけられています。

○ 路面電車は常に優先です。路面電車が中央線寄りを走行しており、停留所が歩道にある場所では、必ず路面電車より後方で停車し、乗客の乗降が終わってドアが閉まるまで待たなければなりません。また、左折車が路面電車の進路上にあり、その進路を妨害している場合、対向車線の車は左折車に道を譲る義務があります。

#### （３）交通事故対策について

○ 事故にあった際は、被害者・加害者問わず気が動転してしまいがちですが、こうしたときにこそ冷静に対応できるよう意識して落ち着きましょう。

○ まず怪我人の救護にあたり、その場を離れずに警察・救急（１１２）に連絡します。同時に保険会社にも連絡しましょう。

○ お互いの免許証および車両登録証の確認を行きましょう。

○ 人身事故等の際の保障は、基本的に法律で加入が義務づけられている自動車保険によってまかなわれます。保険の期間が切れないよう注意してください。自損・盗難等にも対応するためには、任意の車両保険に加入する必要があります。

○ パンクやバッテリー上がりなどの路上トラブルの場合は、１８８８（自動車協会ロードサービス）に連絡することで、有料になりますが各種サポートを受けることが可能です。

#### ４．テロ・誘拐対策

エストニアにおいては、これまでのところ反政府組織の活動や国際的なテロ組織の活動は確認されていませんが、イスラム過激派組織によるテロに関して、エストニアは過去

にアフガニスタン、イラク等に派兵していたこともあり（共に撤退済み）、その危険性が全くないとは言いきれません。エストニアのイスラムコミュニティは小さく、国内におけるイスラム過激派の脅威は低いのですが、2007年には、協定加盟国内の人の移動の自由を認めるシェンゲン協定に加盟したことから、過激主義者が当国に入国してくる可能性は排除されず、最近の国際情勢を踏まえると人々が多く集まる行事等でのテロの可能性について注意を要する必要があります。特に最近では、日本人もイスラム過激派から直接脅威を受ける対象になっていますので、誘拐、脅迫、テロ等の不足の事態に巻き込まれることのないよう、外務省が発出する渡航情報及び報道等により最新の治安・テロ情勢等の関連情報の入手に努め、日頃から危機管理意識を持つと共に、状況に応じて適切な安全対策が講じられるよう心がけて下さい。当地や旅行先等で事件に遭わないためにも、一般的な知識として次のような点について注意を払いましょう。

○ 日々のテレビ・インターネット等の情報を通じ、当地におけるテロの発生状況等について把握しましょう。当地の情勢に加え、日本国内の情勢や世界の他の地域の情勢がもたらしうる影響も考慮に入れましょう。

○ テロリスト等の攻撃対象となる恐れのある施設の周辺にはなるべく近づかず、外出時にデモや集会に遭遇した場合は、巻き込まれないよう落ち着いてすみやかにその場を離れてください。

○ 2015年当国においては、外国人や邦人を対象とした誘拐等は確認されていません。誘拐は、狙う相手に対し十分な下見（事前調査）と準備を行うのが通例とされていますので、予防のためには「日頃から日常生活をパターン化しない」、「居住地の地域にとけ込む」等に留意することをお勧めします。

○ 万が一誘拐・テロの被害者となってしまった場合は、犯人を挑発せず、救出されることを信じて冷静に行動しましょう。

## IV. 緊急事態に備えて

大規模事故・自然災害・テロなどの緊急事態は、いつ、どこで、どのような形で起こるか予測がつきませんが、緊急事態に備えた心構えをご家族、職場で話し合い、必要な準備を進めておくことは決して無駄なことではありません。

### 1. 平素の準備と心構え

#### (1) 連絡体制の準備

○ 平素から家族間、職場内で緊急時の連絡方法を決めておき、確認しておきましょう。

○ 携帯電話や固定電話が長時間使用困難となることも考えられますので、代替の連絡手段についてあらかじめ考えておくことも重要です。

○ 緊急連絡先などは、メモにして常時携帯するようになさってください。携帯のメモリーは



バッテリーが有効な間しか使用することができません。

○ 大使館からの緊急連絡・安否確認は、原則当館に提出された「在留届」に基づいて行います。領事サービスを提供する際の基礎にもなる貴重なデータですので、エストニアに3ヶ月以上滞在される方は、必ず在留届の提出をお願いします。

在留届の提出は、「在留届」（規定のフォーム）に必要事項を記載頂き、当館まで直接提出（郵送やFAX・メールによる送付も受付けています。）して下さい。また、外務本省のホームページを利用して提出頂くことも（ORR ネット、下記 URL 参照）可能です。（ORR ネット:URL : <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/>）

登録後、住所や連絡先等に変更があった場合、また、転勤、帰国その他の事由によりエストニアを去られる場合にもメールや ORR ネットにより、必ずその旨ご連絡又は手続きをお願いします。メール以外でも、電話、FAX での届け出も可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

○ 緊急事態が発生した場合には、大使館からの連絡（大使館HP、緊急メール）やテレビ、ラジオ等を通じて最新情報の入手に努めて下さい。なお、NHK短波ラジオ（NHKワールドラジオ日本）の最新の周波数等は、NHKワールドのウェブサイト（<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>）から入手できます。

## （2）避難場所

○ 自宅・学校・職場から避難する事態となった場合を想定して付近の避難場所についてあらかじめ確認し、家族・学校・職場間で共有しておきましょう。

○ 大使館より退避あるいは避難指示がでた場合、緊急避難先は大使館（領事窓口側）としておりますが、状況によりホテル等を指定する事がありますので、大使館からの最新情報の入手に努めて下さい。

## （3）携行品および非常物資の準備

○ エストニアでは、緊急事態が発生した場合でも物資が不足する事態は基本的に想定されませんが、買い物が一時的に困難になったり、一定期間自宅待機を余儀なくされる可能性もあり得ます。そうした事態も見据え、食料、飲料水、乾電池等を日頃からある程度買いそろえ、保管しておくことをお勧めいたします。

（具体的なリストについては以下3.（4）のチェックリストをご参照ください。）

## 2. 緊急時の行動

緊急時には、事態の迅速・正確な把握が困難なこともあり、パニックに陥りがちです。

冷静に、まず落ち着いてから行動するよう心掛けましょう。

### (1) 情報の把握

- 緊急時には、様々な情報が飛び交います。その中には事実に反する不正確な情報もありますので、誤った情報やデマに惑わされないよう十分ご注意ください。
- 大規模災害時には、大使館は在留邦人の保護に万全を期すため、必要な情報の収集、情勢判断および対策の策定を行い、随時メールや HP を通じて在留邦人の方に情報を連絡いたしますので、ご活用ください。

### (2) 行動

- 緊急事態に遭遇した場合、現場からなるべく早く遠ざかる必要があります。現場では相当な混乱が予想されますので、すみやかに現場を離れ、大使館、あるいは自宅などに安否の連絡をしてください。

### (3) 大使館への通報

- ご自身や家族または他の在留邦人の生命・身体・財産に危害が及んだ場合、または及ぶ恐れがあるときは、迅速かつ具体的にその状況を大使館にお知らせください。
- 緊急事態が発生した際には、当館からも情報提供に努めますが、皆様からもご自身ご家族の安全や知り得た情報について、当館に通報してください。
- 緊急時はお互いに助け合って対応にあたることが大切になります。場合によっては、大使館から在留邦人の皆様に種々ご連絡することもあるかと思いますが、その際はご協力をお願いいたします。

## 3. 緊急事態に備えてのチェックリスト

### (1) パスポート、身分証明書（エストニア政府発行 ID カード）

- パスポートの有効期間は6ヶ月以上であることが望ましいとされています。パスポートは、失効する日の1年前であれば更新できますので、ご確認ください。
- 旅券の最終頁の「所持人記載欄」も記載するようにしましょう。特に、下段の血液型を記入しておくことをお勧めします。

### (2) 現金、クレジットカード、預金通帳、有価証券等

- いつでも持ち出せるように常に保管場所を確認しておきましょう。また避難が長期間にわたる可能性や国外に待避する可能性も考慮し、十分な額を用意しましょう。

### (3) 自動車の整備等

- 非常時にいつでも利用できるよう常に点検整備を怠らず、日頃からガソリン残量が十分あるよう気を配りましょう。
- 車内に懐中電灯や地図、新聞紙等を備え置くとよいでしょう。

#### (4) 携行品の準備

##### ○ 衣類

- ・衣類：行動しやすく、寒暑に耐えられ、華美でないもの
- ・履物：履き慣れた丈夫で行動しやすいもの
- ・その他：帽子、軍手、毛布等

##### ○ 食料品

- ・食料品：乾パン、缶詰、レトルト食品、粉ミルク
- ・飲料水：ミネラルウォーター、水筒
- ・その他：簡易調理器具、固形燃料、缶切り、割り箸、プラスチック製食器等

##### ○ その他

乾電池、ラジオ（NHK海外放送、BBC等の短波放送を受信できるもの）、懐中電灯、ライター、ろうそく、ゴミ袋、タオル、常備薬、緊急医薬品、生理用品、おむつ

#### (5) 備蓄

○ 緊急時には一定期間自宅での待機を余儀なくされることも予想されますので、非常用食料、飲料水、医薬品、燃料等を10日分程度備蓄しておくが無難です。

#### 4. 緊急時の言葉

エストニアでは基本的に英語が通じますが、念のため、以下のエストニア語を覚えておくとよいでしょう。

- 警察・・・Politsei（ポリツェイ）
- 助けて！・・・Appi！（アッピ）
- どろぼう！・・・Varas！（ヴァラス）
- 盗難に遭いました・・・Minult varastati（ミヌルト ヴァラストァティ）
- 病院・・・Haigla（ハイグラ）
- 救急車・・・Kiirabi（キイラビ）
- 火事・・・Tulekahju（トゥレカヒュ）
- 消防車・・・Tuletorje（トゥレトリエ）
- 英語を話せる人はいますか？・・・Kas keegi oskab inglise keelt?  
(カス ケーギ オスカブ イングリセ ケールト)
- 大使館に連絡してください・・・Palun võtke ühendust Jaapani Suursaatkonnaga  
(パルン ヴォトウケ ウヘンドゥスト ヤーパニ スールサートコンナガ)

## V. 緊急時の連絡先（電話番号等）

### （１）緊急電話

警察・消防・救急（共通）： 112

自動車の故障（Autoabi、自動車協会ロードサービス）： 1888

### （２）病院

Regionaalhaigla (North-Estonian Regional Hospital) : 617 1300

Ida-Tallinna Keskhaigla (East-Tallinn Central Hospital) : 620 7040

### （３）その他

警察庁（滞在許可も取り扱う）： 612 3000

観光局： 627 9770

### （４）大使館

在エストニア日本国大使館 (Embassy of Japan in Estonia)

○ 住所：3 floor、Tallinn Business Center、Harju 6、15069 Tallinn、Estonia

○ 電話：業務時間内（月曜日～金曜日（休館日は除く））9：00～17：45）

（+372）631 0531（代表）

（+372）640 5283（領事担当直通）

業務時間外

（+372）516 1674（携帯、領事担当）

○ Fax：（+372）631 0533

○ E-mail：info@ti.mofa.go.jp

○ HP：http://www.ee.emb-japan.go.jp/jp/

## VI. 終わりに

エストニアの社会・政治情勢は概ね安定しており、治安についても比較的良好と言えます。しかしながら、事故や事件の当事者となった場合、言葉の問題をはじめとして、日本で起こった場合と比べて二重三重に大変な思いをすることになります。

快適な滞在は安全の上に成り立つことをご理解いただき、「万が一」に備えた防犯・安全対策に取り組んでいただければ幸いです。