

安全の手引き

在エストニア日本国大使館

Embassy of Japan in Estonia

3 floor, Tallinn Business Center, Harju 6, 15069 Tallinn,
Estonia

<http://www.ee.emb-japan.go.jp/jp/>

2022年10月改訂

目次

1 序言	2
2 エストニアの治安・犯罪発生状況	2
(1) 犯罪別の特徴	2
(2) 地域別の特徴	2
(3) テロ・誘拐の脅威	3
(4) 国際情勢による影響	4
3 防犯の手引き	4
(1) 防犯の基本的な心構え	4
(2) 具体的な防犯対策	4
(3) 道路交通事情と事故対策	6
(4) テロ・誘拐対策	7
4 在留邦人緊急事態対処マニュアル	8
(1) 平素の準備と心構え	8
(2) 緊急時の行動	9
(3) 緊急時に備えてのチェックリスト	11
(4) 緊急時のエストニア語	11
5 緊急時の連絡先	12
(1) 緊急電話	12
(2) 病院	12
(3) 関係省庁	12
(4) 在エストニア日本国大使館	13
6 結語	13

1 序言

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 133 万人が住むバルト三国のひとつです。1991 年に旧ソビエト連邦から独立し、2004 年 3 月に NATO、同年 5 月に EU、2010 年 12 月には OECD 加盟を果たし、2011 年 1 月からはユーロを導入、2017 年後半には EU 議長国を務めるなど着実に欧州の一員としての歩みを進めています。

首都のタリンは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およびアジア諸国から多くの観光客がエストニアを訪れます。

本冊子は、エストニアの治安状況をふまえ、旅行者やエストニア在住の日本人の方々が、より安全に生活するための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。皆様の日々の安全対策の一助になれば幸いです。

2 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、犯罪認知件数は 10 年前と比較すると約 40% 減少していますが、2017 年以降ほぼ横ばいとなっています。エストニアにおける犯罪発生率は日本の約 4 倍となっており、十分注意が必要となります。

(1) 犯罪別の特徴

ア 盗難

エストニアの全犯罪の約 3 分の 1 が盗難となっており、盗難の発生件数が最も多く、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しています。

イ 暴行・傷害

エストニアの全犯罪の約 4 分の 1 が暴行・傷害となっており、その発生率は日本の約 12 倍と非常に高く、その多くは加害者または被害者の少なくともどちらか一方が飲酒している状況で発生しています。また、殺人に発展するケースも報告されています。

ウ 詐欺

振り込め詐欺やインターネット上での詐欺被害は急増しており、2020 年と比較すると 30% 以上増加しています。警察官や銀行員を装って電話をかけ、個人の ID 番号や銀行口座番号などを聞き出すなど、巧妙な手口の犯行が報告されています。

エ 薬物

警察による取り締まりの強化に関わらず、薬物使用者は減少していません。決して「買わない、試さない、関わらない」ことが大切です。

オ その他の犯罪

殺人、強制性交等の凶悪犯罪は、日本と比べて 10 倍以上の発生率となっています。その多くは、親族・友人・酒場やインターネット上で知り合った知人間において発生しています。中には外国人が被害者になったケースも報告されています。

(2) 地域別の特徴

ア ハルユ（首都タリンがある地域）

エストニアの人口の約半数がハルユに在住しており、犯罪の多くはタリンで発生し

ています。特に観光客が訪れるタリン市中心部の旧市街は最も犯罪が発生している地域となっており、日本人の盗難被害にあった方の大半がこの地域となっています。

タリン市内では、中心部のケスクリン (KESKLINN)、ラスナマエ (LASNAMAE) およびコプリ (KOPLI) 地区は犯罪発生件数が多い傾向にあります。

イ イダ・ビル (ロシア国境に面している地域)

犯罪発生率が最も高い地域となっており、殺人や暴行・傷害などの身体への犯罪は特出して高い状況です。他の地域とは異なり、ロシア語話者が大多数を占める地域となります。

ウ タルトゥ (エストニア第二の人口の地域)

留学生が多く、若者に関する犯罪が多く報告されています。強姦等の発生率はエストニア国内で最も高く、また、薬物使用者検挙件数はハリュやイダ・ビルより高くなっています。

エ ヴァルガ (ラトビア国境に面している地域)

エストニアから陸路でラトビアを経由し欧州に通ずるルートであり、薬物検挙率が最も高く、ハリュやイダ・ビルに次いで犯罪発生率が高い地域となっています。

オ その他の地域

地域特有の犯罪は目立たないものの、すべての地域において日々犯罪が報告されています。また、地方の都市は人口も少なく、犯罪被害に遭った際に助けを呼べる状況も限られてきます。また、タリン中心部では英語は通じる地域や店等も存在しますが、地方都市においては英語がほとんど通じず、特に有事の際には対処に苦勞することが想定されます。

<参考：エストニアの犯罪内訳および件数の推移>

	2016年 (件)	2017年 (件)	2018年 (件)	2019年 (件)	2020年 (件)	2021年 (件)
総数	29,051	26,984	27,125	27,169	25,817	25,982
殺人	44	45	43	34	50	27
暴行・傷害	4,823	4,710	5,966	6,557	6,883	6,446
婦女暴行	152	150	212	203	152	186
盗難	8,982	7,633	7,403	6,804	6,863	7,513
強盗	248	201	170	152	113	129
詐欺	1,685	1,561	1,453	1,813	1,845	2,852
薬物犯罪	1,301	1,520	1,485	1,502	1,330	1,331
サイバー犯罪	127	131	205	197	255	250
交通事故・違反	3,736	3,277	3,389	3,460	3,468	3,013
その他	7,150	7,055	5,790	5,398	4,858	4,206

(出典：エストニア統計局)

(3) テロ・誘拐の脅威

エストニア警察によるとテロ等の脅威レベルは「低い」と評価していますが、シェンゲン協定による自由な移動により、テロリストのエストニアへの侵入の可能性は排除できない

とされています。

エストニア警察によると誘拐事件は2021年には発生していません。

(4) 国際情勢による影響

2022年2月に始まったロシア軍によるウクライナ侵攻が現在も続いています。現時点ではエストニアに対する直接的な被害、またはその兆候等は報告されていません。ロシアに対する経済制裁が強化されており、情勢が悪化する可能性は十分あるため今後の動向には細心の注意を払う必要があります。また、エストニアは旧ソ連邦構成国であったという歴史的背景と併せて、EU・NATO（エストニア等バルト諸国を含む）諸国とロシアとの関係は緊張状態にあります。

エストニアの総人口133万人のうち、EU加盟国の国籍者を除く外国籍住民および無国籍者が約18万人を占めており、その内約8万人がロシア国籍者です。ロシア国籍者やロシア系住民（エストニアとロシアの二重国籍者を含む）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。

3 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安定していますが、日本に比べると治安は良いとはいえ、過去には日本人が被害に遭う事案も発生しています。したがって、一人一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」の三つと言われています。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」と言っています。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かつ、基本的な危機管理です。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。

(2) 具体的な防犯対策

犯罪を予防するためには、日頃の注意と工夫が大切です。次の注意事項を一読して確認しておきましょう。また、エストニアはアジア系の住民が少ないため、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。

ア 住居に対する注意事項

- (ア) 住居の選択は他人任せにせず、周辺の環境や雰囲気も含め十分に調査・検討して決定しましょう。
- (イ) 入居の際は、新しい鍵に取り替えることをお勧めします。
- (ウ) 敷地の出入口（外門）や建物の出入口に施錠設備（オートロック）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。
- (エ) 扉の鍵を二重にし、外出の際はもちろん、在宅時も必ず施錠しましょう。
- (オ) 警備会社直結の機械警備の活用は抑止効果にもつながります。
- (カ) 不意の来訪者がある場合は、ドアを開ける前にインターフォン等で十分に身元を確認しましょう。不用意に扉を開けて対応することは厳禁です。

(キ) 建物の内側でオートロックのあるエントランスに自転車を停車していたが盗難にあったケースも報告されています。可能な限り自宅の中に保管するよう心がけましょう。

イ 外出時の注意事項

(ア) 多額の現金は持ち歩かず、貴重品や本人確認証明書はなるべく分散して携帯するようしましょう。

(イ) リュックサックなど背負うタイプのカバンには貴重品を入れないようにしましょう。貴重品を入れる場合には、リュックは体の前に抱えて持つようにしましょう。

(ウ) 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。なお、エストニア警察によればタリン市内ではフェリー下船時、旧市街観光中および市電乗車中のスリ被害が多発しているとのこと。

(エ) 空港、フェリーターミナル、駅、バスターミナル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。

(オ) レストラン等の飲食店では、貴重品類の入った手荷物を座席に残したまま離席せず、常に携帯するように心掛けましょう。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。

(カ) 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。エストニア警察によれば、料金システムを公表している大手タクシー会社の利用を推奨しています。

(キ) 不要なトラブルに巻き込まれないためにも泥酔者や不審者には近づかないようにしましょう。

(ク) 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、また、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。

ウ 生活上の注意事項

(ア) 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。

(イ) 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。多少時間を要しても明るく人通りが多いルートを複数使い分けることは有効です。

(ウ) 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。

エ 日本人の被害例

(ア) 宿泊施設において

- a タルトゥにおいて宿を探していた日本人旅行者が、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。

- b タリン旧市街のホステルに宿泊中、財布から現金のみ盗まれた。
- (イ) 駐車場（駐車中）において
 - a 屋外有料駐車場に駐車していたところ、窓が割られ車内のカーナビゲーションシステム・衣類・キャンプ用品等が盗まれた。
 - d タリンの自宅地下駐車場に自動車を駐車していたところ、窓が割られ車内のカーナビゲーションシステムが盗まれた。
- (ウ) 飲食店において
 - a タリンのレストランで、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グ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。
 - b レストランで食事中に共用のコート掛けに預けていたコートが盗まれた。
- (エ) 公共交通機関において
 - a 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。
 - b バスのトイレを使用中、座席に置いていたウエストポーチが盗まれた。
- (オ) 歩行中において
 - a タリン旧市街にて、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。
 - b タリン旧市街にて、ツアーガイドの話の聞いている最中に背後から何者かにショルダーバッグの中のポーチを開けられ財布が盗まれた。
 - c タリン旧市街にて、リュックから財布を抜き取られた。

(3) 道路交通事情と事故対策

ア 一般的な道路交通事情

- (ア) 車両は右側通行です。道路の舗装状況が悪い地域もあり、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。
- (イ) 信号のない横断歩道では歩行者が優先ですが、横断の際は左右をよく確認して横断してください。
- (ウ) ウインカー（方向指示器）を出さずに進路変更や急な割込み等、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。
- (エ) 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、外国人に対し割高な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。
- (オ) 冬期は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、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。装着義務を怠ると罰金を課せられることがあります。
- (カ) 冬期は建物の屋の積雪が大きなつららとなり落下することがあります。建物に面している歩道を歩行する際には路面の凍結への警戒と併せて、つららおよび落雪への注意が必要です。

イ 車を運転する場合の注意事項

- (ア) 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。
- (イ) 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。

- (ウ) 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います。
- (エ) 走行中の携帯電話の使用も禁止されています。
- (オ) 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。
- (カ) 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付けられています。
- (キ) 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。
- (ク) 信号のない横断歩道では歩行者が優先です。歩行者が横断の際は、車両は一時停止しなければなりません。
- (ケ) 近年電動スクーターの所有者およびレンタル利用者が増加しています。それに伴い飲酒運転や二人乗り等のルール違反、運転能力を過信したスピード運転等が原因による事故が多発しており、警察からも注意喚起が促されています。便利である反面、自動車運転と同様にルールを守り思いやりを持った運転を心がけてください。

ウ 交通事故対策について

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) 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。
- (エ) 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賄われます。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。
- (オ) 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、有料で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、エストニアはアフガニスタン、イラク、マリ等への派兵実績を有しており、その危険性が全くないとは言いきれません。エストニアにおいてもイスラム教徒は存在しますが極めて少数であり、かつ穏健であることから、国内におけるイスラム過激派によるテロの脅威は低いです。しかしながら、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ており、他の協定加盟国からあるいはこれらを経由して過激主義者がエストニア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およ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ください。

ア 情報収集

日々のテレビ・インターネット等の情報を通じ、エストニアにおけるテロの発生状況等について把握しましょう。エストニアの情勢に加え、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。

イ テロへの警戒

テロの発生リスクが高まった場合、テロリスト等の攻撃対象となる恐れのあるソフトターゲット（※1）にはなるべく近づかないようにしてください。また、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。

※1 ソフトターゲット：警備や警戒が薄く、不特定多数が出入りすることでテロの標的になりやすい場所（教会、モスク、空港、駅、ショッピングモール、イベント会場等）。

ウ 誘拐への警戒

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るので、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」等に留意することが有効です。

エ 対処方法

万が一誘拐・テロの被害者となってしまった場合は、「RUN（逃げる）」「HIDE（隠れる）」「TELL（助けを呼ぶ）」の考えを可能な限り実行し、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。

4 在留邦人緊急事態対処マニュアル

大規模事故・自然災害・テロ・国際情勢の影響による治安悪化などの緊急事態は、いつ、どこで、どのような形で起こるか予測がつきにくいですが、緊急事態に備えた心構えを家族や職場等で話し合い、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

ア 連絡体制の準備

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) 緊急連絡先などは、メモにして常時携帯するようにしてください。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。

イ 情報入手先

- (ア) 在留届（エストニアに3ヶ月以上滞在される方）

大使館からの緊急情報の発信、在留邦人の安否確認は、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あると共に、有事の際の緊急連絡ツールとして非常に重要ですので、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。

登録は、ORR ネット (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>) を利用しオンラインで行ってください。ORR ネットから在留届を提出された方は変更や

転出の情報を ORR ネット上で行うことができます。オンライン環境がない方は当館領事班までお問い合わせいただき、在留届（規定のフォーム）への記入の上、提出してください。

在留届の登録後、住所や連絡先等に変更があった場合、また、転出、帰国、その他の事由によりエストニアを去られる場合には、ORR ネットにて各種手続きをお願いします。ORR ネットへログインできない方および規定のフォームにて在留届を提出された方は、当館へ来館もしくはメールにて変更の内容を連絡してください。

- (イ) たびレジ（エストニア滞在期間が3ヶ月未満または、第三国へ短期旅行する方）
たびレジは、海外旅行や海外出張する方が、旅行日程・滞在先・連絡先などを登録すると、滞在先の最新の海外安全情報や緊急事態発生時の連絡メールを受け取るシステムです。別の国へ旅行や出張する際は是非登録をお願いします。登録は、たびレジ (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>) を利用しオンラインで行ってください。

(ウ) 一般公共放送

インターネット、テレビ、ラジオ等を通じて最新情報の入手に努めてください。
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。

ウ 避難場所

- (ア) 家族・学校・職場間で緊急時の集合場所やとりあえずの一時避難場所をあらかじめ決めておいてください。
(イ) 在宅中の場合やホテルに滞在している場合には、周囲の安全状況を確認しつつ、まずはそのまま建物内に留まってください。

エ 携行品および非常物資の準備

- (ア) 緊急事態が発生した場合でも物資が不足する恐れがあります。状況によっては、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、非常用の食料、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します。具体的なリストについては以下 (3) を参照してください。
(イ) 自動車を所有している場合には、自動車での避難も見据え、平常時よりガソリンの残量に気を配り、余裕を持って給油しておくようにしましょう。

オ 海外傷害保険の加入

エストニアへの入国には海外傷害保険の加入が法令で義務づけられており、シェンゲン協定加盟国内で入院および治療費等の補償額が最低 30,000 ユーロ以上をカバーできる保険の加入が必要です。また、海外で発生する不慮の事故や病気に備えるためにも海外傷害保険は必ず加入しましょう。

(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。

ア 情報の把握

- (ア) 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。
(イ) 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、随時メールやホームページを通じて在留邦人の方に情報を連絡しますので、活用してください。

イ 行動

- (ア) 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、安全を確保してください。
- (イ) 自身の安全を確保したら、家族や友人などの安否確認を行ってください。

ウ 大使館への通報

- (ア) 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。
- (イ) 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、皆様からも自身や家族の安全および知り得た情報について、当館に通報してください。
- (ウ) 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します。

エ 国外への退避

退避にあつては、自主避難が原則です。待避先・待避ルート・待避のタイミングを冷静に判断し、行動することが大切となります。緊急事態の状況に応じ最善のルートを選定してください。有事の際には、領事メールや当館ホームページにて危険情報を随時案内しますので、参考にしてください。また、渡航先の選定に際しては、待避先の在外公館や外務省海外安全ホームページにて待避先の治安や情勢についても確認を行ってください。

主な待避ルートは以下のとおりです。

(ア) 空路での待避

日本への直通運航があり、平時から一般的に利用される航空ルートは以下のとおりです。エストニアからの空路での出国は、国際線の運航を行っているタリン空港 (Lennart Meri Tallinna Lennujaam) からのみです。

タリン空港ホームページ：<https://www.tallinn-airport.ee/>

- a フィンランド ヘルシンキ
- b ドイツ フランクフルト
- c トルコ イスタンブール
- d ポーランド ワルシャワ
- e イギリス ロンドン

(イ) 陸路での待避

バスや自動車にてラトビア リガへの待避が想定されます。主なエストニア出発のバスのターミナルは以下のとおりです。

- a タリン バスターミナル (Tallinna bussijaam)
- b タルトゥ バスターミナル (Tartu Bussijaam) (ラトビア国境にて乗り換えが必要)

(ウ) 海路での避難

タリン港から運航しているフェリーの行き先は以下のとおりです。

- a フィンランド ヘルシンキ

- b スウェーデン スtockホルム（季節運航あり）

（3）緊急時に備えてのチェックリスト

各個人・家庭の状況に応じ、必要となる備蓄品を選定し保管してください。参考までに、日本国内における自然災害時を想定した備蓄品の数量は、災害支援物資の到着まで最低3日間、スーパーマーケット等における食品の物流停止期間を1週間と想定しています。そのため、最低3日～1週間×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。

パスポート、本人確認書（エストニア政府発行 ID カード）

パスポートの残存有効期間は最低でも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、確認してください。また、パスポートの最終頁の「所持人記載欄」も記載するようにしましょう。

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、十分な金額を用意しましょう。

自動車の整備

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。

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

調理器具：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

生活維持：ラジオ、懐中電灯、乾電池、ろうそく、ライター 等

衛生管理：生理用品、おむつ、ゴミ袋、タオル、常備薬・医療品 等

（4）緊急時のエストニア語

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・・・Tuletõrje（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)

5 緊急時の連絡先

(1) 緊急電話

ア 警察・消防・救急（共通）：112

イ 自動車の故障（Autoabi、自動車協会ロードサービス）：1888

(2) 病院

ア 北エストニア病院（Põhja-Eesti Regionaalhaigla）

住所：J. Sütiste tee 19, 13149 Tallinn

代表電話番号：(+372) 617 1300

緊急外来電話番号：(+372) 617 1369

ホームページ：<https://www.regionaalhaigla.ee/>

イ 東タリン中央病院（Ida-Tallinna Keskhaigla）

住所：Ravi 18, 10138 Tallinn

代表電話番号：(+372) 666 1900

緊急外来電話番号（内科系）：(+372) 6 207 909 または (+372) 6 067 654

緊急外来電話番号（外傷系）：(+372) 6 207 942

ホームページ：<https://www.itk.ee/>

ウ 医療相談等

(ア) ヘルプライン（制度や規制等に関する相談）：1247 (+372 600 1247)

(イ) ホットライン（医療相談）：1220 (+372 634 6630)

(3) 関係省庁

ア 警察・国境警備庁（Estonian Police and Border Guard Board）

事案対処の他、滞在許可や査証に関する申請はこちらになります。主な警察署は以下のとおりです。詳細およびその他の地域の警察署は警察・国境警備庁ホームページを確認してください。

電話番号（共通）：(+372) 612 3000

ホームページ：<https://www.politsei.ee/et/>

(ア) タリン中央警察署（名称：Tallinn Kesklinna politseijaoskond）

タリン旧市街付近で犯罪被害等に遭った際、被害届を出す警察署になります。

住所：Kolde pst 65, 10321 Tallinn

(イ) タリン東ハルユ警察署（名称：Ida-Harju politseijaoskond）

住所：Kolde pst 65, 10321 Tallinn

(ウ) タリン西ハルユ警察署（名称：Lääne-Harju politseijaoskond）

住所：Rahumäe tee 6/1, 11316 Tallinn

(エ) タルトゥ警察署（Tartu politseijaoskond）

住所：Riia 132, 50096 Tartu

イ 観光局（Estonian Tourist Board）

観光情報はこちらで確認できます。より安全な旅行に役立ててください。

ホームページ：<https://www.puhkaestis.ee/et>

ウ 運輸局 (Transport Administration)

交通ルールや運転免許取得に関する情報はこちらで確認できます。

ホームページ : <https://www.transpordiamet.ee/>

エ 保健庁 (Health Board)

医療や健康に関する情報はこちらで確認できます。

ホームページ : <https://www.terviseamet.ee/et>

(4) 在エストニア日本国大使館

住所 : Harju 6, 15069 Tallinn, Estonia (3 floor, Tallinn Business Center)

代表電話番号 : (+372) 631 0531 (月～金曜日 (休館日は除く) 9:30～16:30)

※ 当館閉館中は代表電話番号にて緊急領事電話番号を案内しています。

Fax : (+372) 631 0533

E-mail : ryouji@ti.mofa.go.jp

ホームページ : <http://www.ee.emb-japan.go.jp/jp/>

6 結語

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、海外での滞在である以上、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」に備えた安全対策に取り組んでいただければ幸いです。

(了)