

安全の手引き

2025年2月

在スウェーデン日本国大使館

スウェーデンへの旅行・生活に当たって

旅行などでスウェーデンに滞在予定のある方は、渡航中の安全のため、忘れずに「たびレジ」への登録をお願いします。

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



スウェーデンにお住まいの方、これからお住まいになる方（3か月以上滞在する方）は、必ず「在留届」の提出をお願いします。

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

オンライン在留届
ORR(Overseas Residential Registration)net



目 次

I	はじめに	4
II	安全の手引き	5
1	安全の基本的な心構え	5
2	スウェーデンにおける犯罪発生状況	5
	(1) 一般犯罪	
	(2) テロ・誘拐	
3	住居の安全対策	9
	(1) 住居を選ぶ際の注意事項	
	(2) 住居における防衛線	
	(3) お住まいのある自治体に関する情報	
4	日常生活の安全対策	10
5	外出時の安全対策	11
6	犯罪被害に遭ってしまったら	14
	(1) 被害に遭遇してしまっている時及びその直後	
	(2) 被害に遭遇した後	
7	テロ対策	16
	(1) テロに遭わないための事前対策	
	(2) 被害を最小限にとどめるための対策	
8	交通事情・事故対策	18
	(1) 交通事情	
	(2) 事故対策	
9	医療・衛生事情	19
	(1) 医療事情	
	(2) 衛生事情	
10	自分が刑罰対象とならないために（ハーグ条約関連）	20
11	緊急連絡先等	21
	(1) 緊急連絡先	

(2) 情報収集	
(3) 簡単な緊急時の表現	
Ⅲ 緊急事態対処マニュアル	22
1 平素の準備と心構え	22
(1) 在留状況の届出	
(2) 連絡体制の整備	
(3) 退避場所	
(4) 非常用物資の準備	
(5) 警報サイレン	
(6) 情報収集	
2 緊急時の行動	24
(1) 総論	
(2) 在外公館への通報	
(3) 集団行動を推奨	
(4) 国外への退避	
3 緊急時に備えたチェックリスト	25
Ⅳ 短期渡航者の方へ	25
1 キャッシュレス化	25
2 紛失・盗難への備え	25
3 常備薬の携行	26
4 海外旅行保険への加入等	26
【付録1】医療機関における指さし対話帳(抜粋)	27
【付録2】緊急事態に備えてのチェックリスト	28

I はじめに

スウェーデンは一般に安全で治安が良い国とされていますが、近年はギャング等の反社会的集団同士による抗争等に伴う発砲事件や爆発事件が増加傾向にあります。企業に対する脅迫手段としても用いられており、駅や公園、大通り、店舗、アパートの入口などの公共場所でも事件が発生するなど、一般市民も巻き込まれるリスクがあります。また、2025年2月には、エレブルー市で自動小銃の乱射により10名が死亡する事件も発生しています。

2023年8月、スウェーデン当局は、国内におけるテロの脅威レベルを5段階中の3番目（増大した）から4番目（高い）に引き上げました。この背景の一つには、国内で行われていたコーラン焼却集会が暴力的イスラム過激主義の注目を集め、国際的テロ組織から標的として名指しされたことが挙げられます。国外の事案ですが、同年10月には、ベルギーにおいて、スウェーデン人を標的としたテロが発生しました。

このほか、2023年10月以降の中東情勢の悪化を受け、暴力的過激主義や反イスラエル国家がユダヤ教関連施設やイスラエルに注目しているとされています。2024年1月、5月、10月にはストックホルム市内のイスラエル大使館で爆発物が発見されたり、付近で銃撃事件が発生するなどし、また、同月にはヨーテボリのイスラエル関連企業の建物が銃撃され、公安警察がそれぞれテロ犯罪として捜査しています。

また、邦人が巻き込まれるリスクのある一般的な犯罪として、ホテルやレストランでの置き引き、スリ、路上でのひったくり、車上荒らし、住居への忍び込みや空き巣などにも注意が必要です。これらの犯罪には、各個人の防犯意識を高めることで防げる被害もあります。

このたび、ストックホルム警察からの助言や各種公的機関の情報も参考にして、当館で気付いた諸点を「安全の手引き」にまとめました。邦人の皆様におかれては、日頃から防犯のために種々の工夫をこらし、テロを含む不測の事態に巻き込まれないよう心がけておられることと思いますが、本手引きが皆様の安全のための一助となれば幸いです。

Ⅱ 安全の手引き

1 安全の基本的な心構え

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全員で守る」との心構えを持ち、「犯罪に遭ったらどうするか」ではなく「犯罪に遭わないためにはどうするか」という予防の視点を日頃から心がけていることが大切です。

「備えあれば憂いなし」と言いますように、常に信頼のおける情報源から最新の治安情報を収集し、防犯を意識した行動を取ることが大切です。

【安全の三原則】

その1：目立たない

- 必要以上に華美な服装や装飾品を避ける。
- 政治、宗教、文化、生活習慣などを公共の場で批判しない。

その2：行動を予知されない

- 行動のパターン化（移動ルートや時間の固定化）を避ける。
- 今後の予定をみだりにSNS等書き込まない。

その3：用心を怠らない

- 現地の生活に慣れても、当初の緊張感を忘れずに情報収集等を継続。
- 安全対策を定期的に見直す機会を設ける。

2 スウェーデンにおける犯罪発生状況

(1) 一般犯罪

犯罪統計によると、スウェーデンにおける犯罪の認知件数は、2023年に1,511,882件（約151万件）（人口10万人当たり14,349件）です。計上方法の違いから日本との比較は困難ですが、例えば、国連薬物犯罪事務所（UNODC）の統計によれば、故意の殺人の人口10万人当たりの被害者数は、2022年の数値で日本が0.23人、スウェーデンが1.11人となっています。

スウェーデン警察は、犯罪の影響を受けている地域を3段階に区別（程度の軽い順に、犯罪の影響を受ける地域（Utsatt område）、リスク地域（Riskområde）、特に犯罪の影響を受ける地域（Särskilt utsatt område））として公表しています。これらの地域における凶悪犯罪の発生率はそうでない地域よりも高くなっていますので、防犯に一層の留意が必要です。

【犯罪の影響を受ける地域（スウェーデン警察ウェブサイト内）】

<https://polisen.se/om-polisen/polisens-arbete/utsatta-omraden/>

近年、ストックホルム県、ヴェストラ・ヨータランド県（ヨーテボリが所在）、スコーネ県（マルメが所在）の都市部近郊の一部地域を中心に、ギャング同士の抗争に起因する銃の発砲事件や爆発事件が頻発しています。

【近年の発砲、爆発件数（スウェーデン警察取りまとめ）】

●発砲

2024年 298件（うち、死亡44件、負傷68件）

2023年 368件（うち、死亡54件、負傷108件）

●爆発

2024年 129件（予備、未遂を含めると317件）

2023年 149件（予備、未遂を含めると351件）

こうした状況に対してスウェーデン警察は対策を強化していますが、一般市民が巻き込まれて亡くなった事案もあります。2024年中に一般市民が被害者となった犯罪の例として、以下が挙げられます。

- 4月10日、ストックホルム市内の歩行者用地下道で、12歳の子供と歩行中の39歳の父親が銃撃を受け死亡（被疑者として逮捕されているギャング組織の構成員の18歳少年は被害者と面識はなく、被害者との間で突発的に何らかのトラブルが発生した可能性がある。）。
- 7月22日、セーデルテリエ市の食料品店に手榴弾が投げ込まれ、55歳の女性客が重傷。
- 9月21日、イエーブレボリ県サンドヴィケン市のパブで男性2人が銃撃されて死亡（加害者はギャング構成員で、敵対するギャング組織の構成員を狙った犯行であったことが疑われている。）。

また、2025年2月には、エレブルー県エレブルー市の学校（成人教育及び移民向け語学学校）において、自動小銃を所持した男による銃乱射事

件が発生し、10名が死亡、6名が負傷しています。被疑者は死亡（自殺とされる）しており、現在のところ動機は判明しておりませんが、無差別の殺傷事件であることが疑われています。

【近年の犯罪統計】

犯罪形態／年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
窃盗・強盗	435,962	421,495	388,198	392,744	381,041
殺人等(※1)	111(45)	124(48)	113(45)	116(63)	121(53)
殺人未遂	983	1,085	993	1,016	1,329
暴行・傷害等	84,575	83,240	82,391	84,011	86,466
性犯罪	23,197	25,030	27,639	24,656	24,278
爆発(※2)	257	215	175	196	392
テロ犯罪(※3)	6	3	2	10	31
テロ勧誘等	2	6	20	3	
合計 (上記犯罪以外を含む)	1,548,406	1,566,872	1,480,558	1,477,470	1,511,882

出典：スウェーデン犯罪防止評議会 (Brå) による犯罪統計 <https://bra.se>

※1：殺人等は、殺人（誅殺・故殺）及び傷害致死等の認知件数の中から、Bråが致命的暴力行為による死亡である可能性が高い件数を特別に調査した数値。括弧（）内は銃器による同確認件数。

※2：爆発は、爆発を伴う破壊による公共に対する危険罪の認知件数（未遂・既遂を含む）。スウェーデン警察が公表している爆発件数（前掲）とは異なる。

※3：2022年までのテロ犯罪には、テロ処罰法違反の認知件数（予備・未遂を含む）。テロ勧誘等はテロ勧誘等処罰法の認知件数（予備・未遂・既遂を含む）。2023年のテロ犯罪及びテロ勧誘罪はテロ犯罪法（前記二法を統合・新設されたもの）違反の認知件数（予備・未遂を含む）。

（2）テロ・誘拐

ア テロ

「はじめに」（p4）で記載したとおり、2023年8月、スウェーデン当局は、スウェーデン国内におけるテロの脅威レベルを5段階中3番目（増大した）から4番目（高い）に引き上げました。これは、攻撃の意思と能力を有した活動家が攻撃を実行に移す可能性が高いことを意

味しています。

スウェーデン公安警察がスウェーデンにおけるテロの脅威とみなし、動向を注視しているのは、暴力的過激主義（イスラム過激派、極右過激派、極左過激派等）の環境下にある個人・小集団・ネットワーク、組織です。特にイスラム過激派及び極右過激派の思想の周縁部にいる者が、個人的な事情や国際社会で発生したテロや暴動等に感銘を受けて、単独で又は少人数でテロ行為を行うリスクがあるとされています。

2023年10月以降は、緊張する中東情勢を受け、反イスラエルの、反ユダヤ主義的な主張に焦点が当てられ、親パレスチナ／反イスラエル・反ユダヤ主義のデモ・集会が増え、また、ユダヤ教関連施設やイスラエル大使館等に対する攻撃のリスクが高まりました。

スウェーデンでは、2022年から、テロ処罰法、テロ勧誘等処罰法、テロ資金供与処罰法等を強化・一本化したテロ犯罪法を施行するなど、テロ対策が強化されています。最新の2023年犯罪統計は、テロ犯罪法違反が31件でした。近年発生した主要なテロ犯罪（未遂を含む。）としては、以下のものが挙げられます。

●2017年4月 ストックホルム市中心部における車両暴走

ストックホルムの中心部においてトラックが暴走しながらデパートに突入し、死者5名、負傷者多数の事件が発生。ウズベキスタン出身の実行犯はISIL思想の影響を受けていた。

●2022年7月 アルメダーレン政治週間中のテロ犯罪予備行為

各政党と国民の集中対話の機会として多くの人が集まるアルメダーレン政治週間中のゴットランド島ヴィスビュー市において、白昼、女性がナイフで刺殺される事件が発生。実行犯は北欧抵抗運動（白人至上主義のネオナチ組織）に参加した経歴があり、その後の捜査により、政治スピーチを行うために同地に滞在していた中央党党首を殺害又は重大な暴行を行う準備行為も行っていたことが判明し、同行為について、裁判所がテロ犯罪予備罪に当たると認定した。

●2024年1月、5月及び10月 イスラエル大使館ほかイスラエル関連施設への攻撃

イスラエル大使館やイスラエル関連企業に対する手榴弾の投げ込み

や銃撃事件が相次いで発生。イスラエルの諜報機関モサド及び報道によると、いずれもイランの意向を受けたギャングによって実施されたものとされている。

また、スウェーデン国内で発生したものではないものの、2023年10月には、ベルギー・ブリュッセル市において、サッカー観戦のため同地を訪問していたスウェーデン人サポーターを標的としたテロが発生し、2名が死亡、1名が負傷する事態となりました。スウェーデン当局によれば、(一般の)スウェーデン人がその国籍を理由に国外でテロの標的となった初めての事案であり、ナショナルチームのTシャツというスウェーデンとの関係を示す物を着用していたことによって被害にあったとされています。

イ 誘拐・監禁

スウェーデン(国外で発生したものを含む。)における誘拐・監禁の認知件数は、最新の2023年犯罪統計によれば、469件であり、前年よりも31件減少しています。犯行目的、犯行主体は様々とされますが、犯罪組織やギャングが身代金目的で誘拐する場合や敵対組織を脅迫する目的で誘拐する場合等が知られています。

3 住居の安全対策

外務省が作成した以下の資料をご参考に、周囲の治安状況に応じた対策を行うようお願いします。

●海外赴任者のための安全対策小読本

https://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pdf/pamph_08.pdf

(1) 住居を選ぶ際の注意事項

- 住居周辺の治安状況や、住居から日常の行動範囲(勤務地、学校、スーパーマーケット、病院)や公的サービス(市役所、警察署、消防署等)への経路を調査する。

警察が犯罪の影響を受ける地域として巡回等を強化している地域の情報は以下のとおり(再掲)。

【犯罪の影響を受けている地域(スウェーデン警察ウェブサイト内)】

<https://polisens.se/om-polisens/polisens-arbete/utsatta-omraden/>

- 敷地内及び周辺に十分な夜間照明があるかの確認が必要。(スウェーデンでは、首都圏を含む南部においても冬期は午後3時から翌午前9時頃まで夜間の状態であることに留意。)
- 賃貸等においては、家主又は管理組合が安全対策に積極的であることも重要(追加の安全対策を講じることが可能か等)。

(2) 住居における防衛線

住居周辺の治安状況や住居の構造に応じて、第一次防衛線(敷地境界線、集合住宅の共通の出入口)、第二次防衛線(建物の外周、集合住宅の専有部分玄関)、第三次防衛線(第二次防衛線内に設けた避難区域(鍵のかかる主寝室等)の防犯対策を講じることが必要です(例:第一次防衛線において、十分な夜間照明があること、外周を容易に突破できないこと、第二次防衛線において、鍵が丈夫であること、ドアチェーンがあること、インターフォンやドアスコープがあること等)。

(3) お住まいのある自治体に関する情報

【コミュニー一覧(SKRサイト内、スウェーデン語)】

<https://skr.se/skr/tjanster/kommunerochregioner/kommunerlista.1246.html> ※各コミュニーのウェブサイトリンクが貼られています。

【レギオン一覧(SKRサイト内、スウェーデン語)】

<https://skr.se/skr/tjanster/kommunerochregioner/regionerlista.1247.html> ※各レギオンのウェブサイトリンクが貼られています。

4 日常生活の安全対策

～目立たない～

- 隣人、コミュニティ、在留邦人等と良好な関係を築く。現地社会に溶け込めるよう、スウェーデン社会に関する知識を身に付ける。
- SNSを含め、政治、宗教、文化、習慣、生活習慣などを批判する言動をしない。

～行動を予知されない～

- 通勤、通学、買物、娯楽、外食の際の移動ルートや時間などを固定化しない。
- 旅行、イベント等の今後の予定をみだりにSNS等を書き込まない。
- 郵便物が溜まったままや、庭の草や雪の手入れが見られないままの状態にしない。

～用心を怠らない～

- 昼夜を問わず、日頃から確実な施錠を行う。
- 集合住宅の場合、ドアコードの管理に気を付ける（ドアコードを打ち込む際に目撃されないようにする。）。
- 窓を開けたまま外出しない。
- 訪問者は必ずインターフォンやドアスコープで確認し、未確認のままドアを開けない。
- 差出人不明の郵便物はむやみに開封しない。
- 日頃から住居周辺の不審な車や人物に気を配るとともに、不審者や不審車両、不審物を認識したら直接対処せず、速やかに警察に連絡する。
- 旅行などで住居を長期不在する際は、信頼できる友人や隣人に声をかけておく。
- クレジットカード、パスポート、身分証の写しを保管しておく。
- 犯罪被害にあった場合に速やかに関係先に連絡が取れるようリストアップしておく（家族、警察、病院、カード会社、保険会社、勤務先、就学先、大使館・領事館）
- 日頃から危機管理に関する情報収集を行う。

【スウェーデンについて (sweden.se)】

<https://sweden.se/>

【危機管理に関するポータルサイト (Krisinformation.se)】

<https://www.krisinformation.se/> （スウェーデン語）

<https://www.krisinformation.se/en> （英語）

5 外出時の安全対策

- 目立つ格好、華美な服装、豪華な装飾品の着用は極力避ける。
- 不要な大金や貴重品を持ち歩かない。

- カード決済に関する基本的な注意（カードリーダーの表示額を確認した上での決済、暗証番号の管理、上限額の設定）を行う。
- 所持品は肌身離さず持ち、目を離さない。
- 財布、携帯、身分証、家や車の鍵などの貴重品は一つに集約せず分散して携行し、盗難リスクを分散させる。
- 貴重品にはストラップ等を利用したり、容易には取り出しにくい場所に入れたりする等、紛失・盗難を防止する。ポケット等の目に触れる場所に入れない。
- 肩掛けバッグはたすき掛けにする、バッグを車道側の手で持たない等の工夫をする。
- 自動車を駐車する際は必ずドアロックし、バッグなどを車外から見える場所に置かない。
- 不審な人物の接近や尾行に気をつける。単独犯とは限らず、無害に見えても油断しない。
- 見知らぬ人に物事を依頼されても安易に応じない。警官を名乗る者であっても、身分の確認を求める。
- エレベーター等の閉鎖空間に入る際には、特に周囲に気を配る。
- 酔っ払いや薬物中毒者に近づかない。
- 夜間に単独で外出しない。
- 深夜のバス、地下鉄及び郊外電車の利用はできる限り避ける。
- タクシーを利用する場合は、正規の予約アプリから予約して乗車すると確実性・安全性が増す。なお、乗車時には予約したタクシーであるかどうかをしっかりと確認する。
- 冬期に外出する際は車に轆かれないよう上着にリフレクター（反射材）をつける。
- 外出先、外出先と自宅の間の経路等に関する情報収集を行う。

～犯罪被害事例集～

日本人が遭う被害の大半は、置き引きやスリなどの窃盗被害ですが、その多くは、上記の防犯意識と対策によって未然に防止することが出来ます。

●「置き引き」①

Aさんは友人と共に観光旅行で泊まったホテルのビュッフェにて、友人と朝食をとっていた。友人が同じテーブルで座っていたため安心してバッグをイスに残したまま食事を取りに行き、座席に戻ったときにはバッグは無くなっていた。バッグには財布、携帯電話、パスポートが入っていた。

●「置き引き」②

観光ツアーに参加中のBさんは、ツアーバスが観光地に到着したので、運転手がいるから大丈夫だろうと貴重品入りの鞆を座席においたままバスから下車し、添乗員の案内のもと観光した。見学が終了しバスに戻ると座席に置いていた鞆が無くなっていた。

●「スリ」

当地の旧市街（ガムラスタン）でお土産選びをしていたCさんは、混雑する店内で品物を選び、会計のため背負っていたリュックサックから財布を出そうとしたところ、閉まっていたはずのチャックが開いており、中に入っていた財布がなくなっていた。

●「ひったくり」

市街地を散策していたDさんは、男性とすれ違いざまに肩に掛けていた鞆をひったくられた。追いかけたが犯人は路上に待機していた仲間と見られる車両に乗り込み逃走した。

●「その他の手口（閉鎖空間）」

観光旅行に来ていたEさん（女性）夫婦は、ストックホルム中央駅において大きなスーツケースを持っていたためエレベーターを使用した。扉が開き乗り込んだところ、同時に3人の男性が乗り込み、Eさん夫婦の間に割って入った。Eさんは男性の一人が自分の鞆に手を入れている事はわかったが恐怖で声が出せなかった。再び扉が開き、男性たちが立ち去ると、鞆から財布が抜き取られていた。この際、Eさんが被害に遭っている状況はEさんの夫からは見えなかった。

～犯罪被害事例集（続き②）～

●「その他の手口（ケチャップ、アイスクリーム等）」

ストックホルム市内において散策していたFさんは、ホットドッグを食べながら歩いていた男性にぶつかられ「ケチャップがついてしまった」と謝られながらハンカチでぬぐわれた。男性の行動に気を取られていたら、拭き終わった後に気がつくと、背負っていたリュックサックのチャックが開いており、財布がなくなっていた。

●「ニセ警官」

ガムラスタンを歩いていると旅行者風の男が近づいてきて「写真を撮ってくれないか？」と頼まれカメラを渡された。写真を撮った後にカメラを返そうとしても受け取ろうとせず、押し問答が始まると、警官（私服）と称する二人組が現れ「そこで何をやっている、麻薬の取引か？」等と尋問を始めた。「麻薬を財布に隠していないか確認するので見せて欲しい」と言われ、動揺して要求に応じたところ、そのまま財布を持って逃げられた。

●「カード詐欺」

週末に広場で開催されていた青果マーケットで、カードリーダーの表示額をよく確認せずにタッチ決済を行ったところ、後から多額の請求行われていた。

6 犯罪被害に遭ってしまったら

防犯を心がけていても、残念ながら不幸にも犯罪被害に遭うことはあります。犯罪に遭って犯人に対峙してしまう状況になった際には、犯人が（単独犯に見えても）複数犯である可能性、犯人が武器の使用に及ぶ可能性がありますので、以下の点を参考にし、犯人を刺激しないよう、落ち着いて「生命の安全を第一に考えて」対応してください。

(1) 被害に遭遇してしまっている時及びその直後

- 騒がない、抵抗しない。

⇒ 犯人を逆上させ思わぬ結果になりかねない。

- 冷静になり犯人の言い分を聞く。

- ⇒ 自分が冷静であれば犯人を逆上させる可能性は低くなる。
- 犯人を刺激しないよう冷静に金品を渡す。
- ⇒ パニックになり、財布を取り出すために慌ててバッグや衣類に手を入れると武器を取り出す行為と犯人に誤認させる可能性がある。
- 犯人の顔を凝視しない、撮影しない。
- ⇒ 犯人が後の逮捕を逃れるため、危害を加える可能性がある。

【警察への緊急通報：112】

(2) 被害に遭遇した後

- 犯行の状況を出来るだけ記憶し、警察に被害届を提出する。
4W1H: When (いつ、犯罪発生日時)、Where (どこで、犯罪発生場所)、Who (誰が、犯人の特徴)、What (何を、被害の内容)、How (どうした、具体的な犯罪手法)。犯人の特徴は、身長や髪型、服装、人種、言語、履いていた靴や腕時計の特徴など。

【警察への緊急時以外の通報】

- ・ 通報先 114 14 (スウェーデン国内から)
+46 77 114 14 00 (携帯電話等で国外扱いの通話の場合)
最寄りの警察署 (スウェーデン語。都市名で検索。)
<https://polisen.se/om-polisen/kontakt/polisstationer/>
- ・ スウェーデンの社会保険番号 (ID番号) ある方は、オンラインで通報できる案件もあります (スウェーデン語)。
<https://polisen.se/utsatt-for-brott/polisanmalan/>

- クレジットカード、デビットカード等を盗られた場合は速やかにカード会社に連絡し、利用停止の措置を取る。
- パスポートを盗まれた場合には、スウェーデン警察に被害届を提出して受理証明書 (届出書) を受け取った上で、本人確認書類とともに、速やかに大使館・総領事館に連絡し、パスポートの失効、再取得 (新規旅券／緊急旅券) 又は帰国のための渡航書の発給手続を取る。

【パスポート等の発給申請に必要な書類】

- ・ 発給申請書 (当館備付け有り)
- ・ 紛失一般旅券等届出書 (当館備付け有り)

- ・戸籍謄本（6か月以内に発効されたものに限る。帰国のための渡航書の発給申請の場合はこの限りでないので当館にお問い合わせください。）
- ・写真 2葉（縦4.5cm×横3.5cm）（6か月以内に撮影されたもの）
- ・スウェーデン警察の受理証明書（届出書）
- ・航空券（帰国のための渡航書の発給申請の場合のみ。搭乗者氏名、搭乗日、便名が確認できるもの）

【当館関連ページ】

https://www.se.emb-japan.go.jp/nihongo/passport_lost_stolen.html

7 テロ対策

Ⅱ 2（2）（P.7）でご説明したとおり、スウェーデンにもテロのリスクはあり、その脅威は「高い」状態です。

テロには様々な種類のテロがあります。刃物による無差別殺傷や車両による暴走、車両や人物による自爆や爆弾設置、学校や市街地での無差別な銃の乱射、日本でも過去に発生した閉鎖空間における毒ガス散布（地下鉄サリン事件）など、こうしたテロがいつどこで発生するか予測が付きません。また、時期や場所、テロの種類によって対応は変わります。これらを意識し、テロが発生しても冷静かつ柔軟に対応できるよう「常日頃からテロを想定し、あらゆる対応策や対処行動を考えておく」ことが大切です。

安全の三原則（目立たない・行動を予知されない・用心を怠らない）に基づく予防策を行っていただくとともに、特にテロに関しては、以下の点を参考に対策をお願いします。

（1）テロに遭わないための事前対策

- テロの標的となりやすい場所を避ける又は極力近づかない。
- ・軍施設や政府関連施設等の「ハードターゲット」だけでなく、観光施設、イベント会場、ショッピングモール、レストラン、ホテルのロビー、公共交通機関、空港のチェックイン・カウンター付近など不特定多数の人が集まる生活の場所も「ソフトターゲット」としてテロの標的になる。
- 国内外の注目が集まる大規模行事や特定の時期がテロの標的となりやすいことに留意し、警戒を強める。

- ・スウェーデンにおける事例として、2022年7月のアルメダーレン政治週間中のテロ犯罪予備行為。
- ・ミッドサマー、各種フェス、ノーベル・ウィーク等
- ・イスラム教ラマダン月前後やクリスマスの時期等
- 十分な安全対策がとられている滞在先（施設、ホテル）を選ぶ。
- 移動の際は人混みを避ける。
- 防護壁になる物や非常口をチェックする習慣をつける。
- 目立つ服装や行動は避ける。
- 同じ時間に同じ経路を使うといった、予測されやすいパターン化された行動を避ける。
- 不特定多数の人が集まる場所での滞在はできる限り短くし、不審者や不審物を察知したら直ちにその場を離れる。
- ・滞在時間を短く：空港のチェックイン・カウンターでの手続を済ませたら速やかにセキュリティ・チェックを済ませてセキュリティ・ゾーン内に移動する等。
- ・不審者：寒くないのにコートを着ている、人通りが多い場所にバッグ等荷物を置き去りにしようとしている等。
- ・不審物：人通りが多い場所に放置された荷物、破れやすい袋に入った液体等。テロに限らず、ギャング同士の抗争においても爆発物を仕掛けた荷物を建物入口に放置する手法が使われている点に留意。

(2) 被害を最小限にとどめるための対策

- 宿泊先、レストラン、地下鉄、地下街等では、非常口や退避ルートを事前に確認する。
- 決してパニックに陥らない。（パニック時は正常な判断が出来ない。）
- 爆発音や銃声を聞いたら直ちに伏せ、頭部を保護する。確認しに行こうとしない。
- 頑丈な物陰に隠れる。
- 出来るだけ速やかに低い姿勢で現場を離れ、現場には決して戻らない、近づかない。
- 避難が困難であれば部屋等に隠れ、出入り口に鍵をかけ、バリケードを作る。電気を消し物音を立てない、携帯電話の音が鳴らないようにするなど、犯人に気付かれないようにする。
- 可能であれば携帯電話でメッセージを送るなど外部の援助を要請する。（この際、携帯電話の通知音はサイレントに設定する。）
- 爆発音や銃声、悲鳴も無いのに人や動物が次々と倒れたり、もがいたり

している様子を視認したら、ガス等の可能性があるため、近づくことなく、速やかに風上や高いところ、開けた場所に避難する。

- ・ガスは通常、空気より重いため低く窪んだ場所や閉鎖空間に滞留。

【参考読本】

外務省海外安全ホームページ（海外出張／ビジネス）：

<https://www.anzen.mofa.go.jp/business> 内

- ゴルゴ 1 3 の海外安全対策マニュアル
- 海外赴任者のための安全対策小読本
- 海外旅行のテロ・誘拐対策
- 爆弾テロ対策 Q & A
- CBRNテロ対策 Q & A など

8 交通事情・事故対策

スウェーデンの交通事情は日本と異なりますので、以下の内容を注意して運転してください。

（1）交通事情

- 信号機の無い横断歩道では歩行者が優先。
- ラウンドアバウト（ロータリー）では左側から進行してくる車両に優先権がある。
- バスが停留所から走行車線に入る際はバスに優先権がある。
- ترام（路面電車）は常に優先、 ترامの車線と車の車線が重なる場所があるので、運転中は ترامの走行にも注意を払う必要がある。
- 運転中は一年を通じてヘッドライトの点灯義務がある。
- 冬期は冬用タイヤの着用が義務付けられている。
- 自転車レーンを歩かないようにする（自転車や電動キックボードはかなりの速度を出して走行しているので危険）。

（2）事故対策

- 車を運転する際には、車間距離を十分に取り、周囲の交通状況にも注意する。特に冬期は路面が凍結するので車間距離の確保は重要。
- 自転車や電動キックボードを利用する人が多く、マナーは必ずしも良くないため、運転中・歩行中は十分注意する必要がある。
- スウェーデンは全体的に道幅が広く、長い直線も多いため、スピード超

過に注意が必要。

- 冬期は気温が低く日照時間が短いため、路面が凍結したり、照明が十分ではなかったりする時間帯があるので、特に歩行者には細心の注意が必要。
- ヘラジカなどの大型動物との接触による死亡事故も発生しているので、特に注意標識がある場所での運転には留意。

9 医療・衛生事情

当地の医療施設や医療技術の水準は一般に高いのですが、診察の予約取付けが容易ではなく、診察待ちの時間も長くなりがちです（救急診療であっても数時間待たされるのは普通）。当地における医療・衛生に関する情報を以下にまとめましたので参考にしてください。

(1) 医療事情

当地で病気や怪我をした場合、まずは「1177」に電話相談することをおすすめします。「1177」は24時間体制で看護師が待機している公的サービスで、病気に関する医学的アドバイスや、病院情報を提供します。スウェーデン以外の国で登録されている携帯電話から電話をかける際には「+46 771 1177 00」におかけください。

当地在住で個人番号を付与されている方は無償あるいは無償に近い形で病院での診察・治療を受けることが出来ます。

旅行や商用で訪れた短期滞在者や、長期滞在者でも個人番号を有さない方の医療費は全額自己負担となります。海外旅行保険への加入（スウェーデンは、シェンゲン域内の全ての国で適用可能な、30,000ユーロ相当の医療費等を保証する海外旅行保険への加入を推奨）やクレジットカードの付帯保険の契約内容を把握しておくことをおすすめします。

【1177 ホームページ】

<http://www.1177.se/>

【スウェーデン保健福祉庁(National Board of Health and Welfare)】

<https://www.socialstyrelsen.se/en/>

(2) 衛生事情

●ダニ脳炎

ダニ脳炎は、マダニに咬まれることにより発症する感染症です。市内観

光や通常の生活でマダニに咬まれる可能性は低いのですが、湖畔や森でのキャンプ等、アウトドアを目的として渡航される方はダニ脳炎ワクチンの接種をおすすめします。ワクチンは日本ではトラベルクリニックで接種が可能ですが、数日から数カ月にかけて複数回接種する必要がありますので、接種のタイミングや価格等、細部は専門の医療機関にご相談ください。

●毒きのこ

秋になるとスウェーデンの全国の森できのこ狩りが楽しめます。ただし、毒性の高いものも少なくありませんので、十分に気をつけてください。万が一毒きのこを食してしまったときは、スウェーデン毒物情報センター（Swedish Poisons Information Center 電話：010-456-6700）に相談するか、緊急の場合は「112（救急）」に連絡してください。

【スウェーデン公衆衛生庁（Public Health Agency）】

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/the-public-health-agency-of-sweden/>

【スウェーデン毒物情報センター】

<http://giftinformation.se>

10 自分が刑罰対象とならないために（ハーグ条約関連）

「国際的な子の奪取の民事上の側面に関する条約」（ハーグ条約）は、①一方の親により、もう一方の親の同意を得ないまま連れ去られた子供を、元々住んでいた国に返還するための国際協力の枠組み、及び②別々にいる親と子の面会交流の機会を確保するための国際協力の枠組みについて定めています。

子供を連れて出入国するときの注意点として、国によっては、一方の親のみが子供を連れて出入国する際に渡航同意書の提示を求められる場合があります。また、予め裁判所に子供を連れて出国の許可を求めなければならない国もあります。この点、スウェーデンでは出国にあたり渡航同意書は求められていませんが、親子法により通常は親権双方の同意が必要とされていますので、片方の親のみで出入国させる場合は、念のため、渡航同意書又は類似の意思が確認できる書面及び親子関係を示す書類（税務署が発行する

Personbevis) を持参することをおすすめします。「渡航同意書」とは、子供の渡航について両方の親が同意していることを示す書面です。

たとえ実の子供であっても、一方の親の同意を得ずに子供を国外に連れ出すことが誘拐罪等の対象とされる国があります。その場合、その国に再入国した時に逮捕される事があります。スウェーデンでは、一方の親による他方の親の監護権を侵害する 15 歳未満の子の連れ去りは刑事罰の対象となります。15 歳以上 18 歳未満の子の連れ去りの場合も親子法の違反となる可能性があります。

1.1 緊急連絡先等

(1) 緊急連絡先

警察・消防・救急等（共通） 112

※欧州共通の緊急番号であり、最寄りの緊急センターに繋がる

※スウェーデン語・英語が可能

※聴覚障害者等は SMS112 サービスが事前登録により利用可能

【事前登録】

<https://www.sosalarm.se/112-och-andra-viktiga-nummer/viktiga-nummer/112/112-for-tal--och-horselskadade/> （スウェーデン語）

<https://www.sosalarm.se/spraklanguages/english-112--emergency-number/sms112---english/> （英語）

※緊急時以外の警察 114 14（国外：+46 (0) 77 114 14 00）

健康相談 1177

大使館 08 5793 5300（国外：+46-8-5793-5300）

※閉館時間中は委託先の緊急電話サービスに転送される

(2) 情報収集

事故・危機情報の入手 113 13（国外：+46 (0) 77 33 113 13）

スウェーデンラジオ SverigesRadio（チャンネル P 4）

※国家的な緊急事態の場合に情報を流します。

<http://sverigesradio.se>

危機管理に関するポータルサイト (Krisinformation.se)

<https://www.krisinformation.se/> (スウェーデン語)

<https://www.krisinformation.se/en> (英語)

※スウェーデン語では facebook、Twitter、Instagram も利用可能

外務省海外安全ホームページ (日本の外務省が発信する情報)

<http://www.anzen.mofa.go.jp>

(3) 簡単な緊急時の表現

上記の緊急連絡先では、英語での通話が可能です。医療機関における英語表現に馴染みがない場合に利用可能な指さし対話帳(抜粋)を付録1として末尾に掲載します。

※指さし対話帳は、東京都福祉局作成のパンフレットからの抜粋

<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/documents/d/hokeniryo/tagengo2024>

Ⅲ 緊急事態対処マニュアル

1 平素の準備と心構え

日頃から自分の所在(在留)を周囲の人や知人に知らせておくとともに、非常時の連絡先の確認や非常用物資、情報収集の手段などをあらかじめ準備しておくことが重要です。

(1) 在留状況の届出

海外に引き続き3か月以上滞在する方は、旅券法の規定により、お住まいの国や地域の在外公館に在留届を提出していただくことが義務づけられています。それ以外の方は「たびレジ」に登録してください。

緊急事態発生時は、在留届又は「たびレジ」登録された情報に基づいて在外公館から安否・所在確認等を行ったり、重要なことなら領事メールを送るなど、皆様の安全のために重要なツールになります。

【「たびレジ・オンライン在留届」】

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp>

(2) 連絡体制の整備

親族や知人と自分以外の連絡先（家族や勤め先）を共有し、有事の際に連絡を取る手段を複数用意することをご検討ください（電話連絡、SNS等）。

(3) 退避場所

自治体（コミューン）で定められた待避所の場所の有無を確認し、自宅に留まれないような有事の際にどこに行くのかあらかじめ決めておきましょう。

また、スウェーデンでは市街地でも各所に待避所（シェルター）が設置されています（ただし、平常時は別の目的（駐車場、倉庫等）として利用されていることが多いため、すぐに逃げ込める場所かどうか確認しておく必要があります。）

【シェルター検索（緊急事態庁サイト内、スウェーデン語）】

<https://www.msb.se/sv/verktyg--tjanster/skyddsrumskarta/>

(4) 非常用物資の準備

旅券や現金、クレジットカードなど、避難時に必要となるものはすぐに持ち出せるよう、あらかじめまとめて保管しましょう。避難の必要がない場合でも、電気・水の不通、物資の不足等の事態に備え、1週間分程度の非常用の食料や水、医薬品等を備蓄しておくことをおすすめします。

また、スウェーデン政府は、スウェーデンに住む人々に対し、日頃から災害や危機への備えを行うよう呼びかけており、そのための行政機関として、民間緊急事態庁（Myndigheten för samhällsskydd och beredskap: MSB（スウェーデン語）、Civil Contingencies Agency（英語））を置いています。MSBが提供するパンフレットも、自宅での備えに向けてご利用ください。

【スウェーデン民間緊急事態庁パンフレット掲載先】

<https://www.msb.se/sv/rad-till-privatpersoner/broschyren-om-krisen-eller-kriget-kommer/>

(5) 警報サイレン

スウェーデンでは、警報システムに緊急事態の発生を国民に通報する体制をとっています。それぞれの自治体で決められた行動を迅速にとってください。また、これら警報の機能確認を毎年3、6、9、12月の第一月曜日午後3時から実施していますので、ご確認ください。

(6) 情報収集

情報収集先については、II 1 1 (2) (P.21) を中心に、本手引きで紹介しているウェブサイトなどをご参考にしてください。

2 緊急時の行動

(1) 総論

基本的には現地当局や自治体等の指示に従って行動してください。災害等の非常時には偽情報が流されることがよくあります。決してそのような情報に惑わされることなく、平静さを保ち、正確な事態の情報の入手と把握に努めることが最も重要です。

情報収集先については、II 1 1 (2) (P.21) を中心に、本手引きで紹介しているウェブサイトなどをご参考にしてください。

(2) 在外公館への通報

安全を確保されたならば、できる限り速やかに当館に状況をご一報ください。まずは安全を確保していただくことが重要です。

(3) 集団行動を推奨

避難時には連絡手段を確保するとともに、なるべく孤立せずに集団で行動してください。

(4) 国外への退避

- 各自の判断で自発的に国外へ退避する場合も、安全を確保されたらその旨当館にもご連絡ください。
- 「退避勧告」が発出された場合は、一般商業便が運行されている間はそれを利用し、可能な限り早急に国外に退避してください。
- 一般商業便による退避が困難な場合、当館が主体となってチャーター便等を手配することがありますが、その際は当館からの指示に従って

ください。状況に応じ、領事メールや電話等の手段が用いられますので、連絡先を変更した際は、在留届のアップデートをお願いします。

3 緊急時に備えたチェックリスト

末尾に付録2「緊急事態に備えてのチェックリスト」を掲載していますのでご活用ください。

IV 短期渡航者の方へ

基本的にはこれまで記述してきた内容が参考となりますが、それに合わせて以下の内容に留意していただくとより安全です。

1 キャッシュレス化

当地は日本以上にキャッシュレス化が進んでおり、店舗によっては現金による支払いを受け付けていない場合もあります。当地を訪問する際はICチップ付クレジットカード／デビットカードを準備しておく、こうしたキャッシュレス決済時に便利です。暗証番号（PINコード）を正しく把握するとともに、残高や利用上限額を確認し、使用可能な状態であることを確保してください。

2 紛失・盗難への備え

財布や旅券を紛失した場合に備えて、クレジットカード等や旅券の写し（クレジットカード等は両面、旅券は写真及び人定事項の記載があるページ）、さらにクレジットカード等の利用停止を直ちに行うためのカード会社の連絡先も準備しておくようにしてください。

旅券を紛失した場合は、紛失旅券を失効させるとともに、新規旅券等の発給が必要になります（上記Ⅱ6（2）（P.15）参照）。その際、旅券の写しと6か月以内に発行された戸籍謄本の準備があれば手続きが多少容易になりますが、いずれにしても発給には警察への届出のほか一定の手続きや時間がかかります。

ることから、旅券の盗難・紛失には十分に注意を払ってください。

3 常備薬の携行

当地でも一般的な医薬品は薬局で購入可能ですが、必ずしも日本で販売されているものと同じ成分のものが手に入るとは限りませんので、胃腸薬や総合風邪薬、ビタミン剤等、日頃から使い慣れた薬があれば、それを携行されることをお勧めしています。

また、一部の医薬品は持込みや数量に制限がありますのでご注意ください。

4 海外旅行保険への加入等

短期滞在者が日本からスウェーデンに入国する場合に、査証は求められていませんが、査証なしで入国する場合でも、入国の条件として、

- ① シェンゲン圏を出る時において少なくともパスポートの残存期間が3か月あること、
- ② 90日以内に帰国するために有効なチケットを所持していること、
- ③ スウェーデンでの滞在先となる家族又は友人からの書面による招待があること若しくは滞在先の予約確認書を所持していること、
- ④ 滞在中及び帰国のために必要な生活費を所持していること（原則としてスウェーデンでの滞在1日当たり450スウェーデン・クローナ。入国審査時に審査官から求められたら銀行口座の預金残高を見せる等、資力があることを証明する必要があります。）

を求めていますのでご注意ください。

また、スウェーデン政府は、シェンゲン域内の全ての国で適用可能な、30,000ユーロ相当の医療費等を保証する海外旅行保険への加入を推奨しています。

【付録1】医療機関における指さし対話帳(抜粋)

日本語 English 简体中文 繁體中文 ភាសាខ្មែរ ภาษาไทย Español やさしい日本語

Do you have any chronic diseases or other conditions? (持病等がありますか?)

Hypertension (高血圧)	Diabetes (糖尿病)	Heart disease (心臓病)	Respiratory disease (呼吸器疾患)
Cranial nerve disease (脳神経疾患)	Cancer (がん)	Psychiatric disease (精神疾患)	Epilepsy (てんかん)
During menstruation (生理中)	Pregnant (妊娠中)	Other (その他)	

Are you allergic to any medicine or food? (薬や食べ物でアレルギーはありますか?)

Medicine (薬)	Food (食べ物)	Other (その他)
--------------	------------	-------------

You may be asked to provide the information listed below to identify the source of infection in order to prevent its spread. (感染源の推定や感染拡大防止のために、下記の情報提供を求められることがあります。)

● **History of Vaccinations (予防接種履歴)**

Novel Coronavirus (COVID-19) (新型コロナウイルス感染症)	Measles (麻疹)	Rubella (風しん)	Meningococcus (髄膜炎菌)
Japanese encephalitis (日本脳炎)	Yellow fever (黄熱)	Hepatitis A (A型肝炎)	Hepatitis B (B型肝炎)
Polio (ポリオ)	Chickenpox (水痘)	Mumps (流行性腮腺炎)	Malaria (マラリア/熱帯)
BCG (BCG)			

● **Other (その他)**

Have travel companions. (同行者がいる。)

Your travel companions have the same symptoms as you do. (同行者に関し症状がある。)

Bitten by a bug. (虫に刺された。)

Had contact with animals within 2 weeks. (Birds/ Cats/ Other) (感染発症前2週間以内に動物との接触があった。鳥/猫/その他。)

If you have restrictions in daily living or on treatments for religious reasons, please inform the hospital staff in advance.

*The information in this booklet is accurate as of May 2023.

Check Sheet for Symptoms and Conditions

Use this check sheet when you see a doctor.
 *Some hospitals may have different communication tools.
 *Some hospitals may not accept this check sheet.

What are your symptoms? (どんな症状がありますか?)

Where are your symptoms? (体のどこですか?)

Fever (熱がある)	Cough (咳が出る)
Eruption (発疹が出た)	Phlegm (痰が出る)
Vomiting (吐いた)	Runny nose (鼻水が出る)
Diarrhea (下痢)	Sneeze (くしゃみ)
Bleeding (出血)	Numbness (しびれる)
Paralysis (麻痺)	Convulsion (けいけん)
Pain (痛い)	Itch (かゆい)
Breathing difficulty (苦しい)	Malaise (たましい)

When did your symptoms start? (いつからですか?)

- day(s) ago (日前)
- week(s) ago (週間前)
- month(s) ago (か月前)

What is the level of the symptoms? (その症状はどの程度ですか?)

Mild (少し、軽く)

Severe (とても、ひどく)

【付録2】緊急事態に備えてのチェックリスト

大項目	内 容	
貴重品	<input type="checkbox"/> 旅券、IDカード、免許証等 <input type="checkbox"/> クレジットカード、現金 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 戸籍謄本、身分事項証明書等	<input type="checkbox"/> 医師の診断書(既往症お持ちの方) <input type="checkbox"/> 家族の写真(世帯全員分) <input type="checkbox"/> 左記・上記資料等のコピー <input type="checkbox"/> 車や自宅の予備鍵
食料等	<input type="checkbox"/> 食料、水など非常用食材(1週間分程度) <input type="checkbox"/> 簡易的な調理器具、食器(コッヘルや飯ごうなど) <input type="checkbox"/> 万能ナイフ(栓抜き、缶切り、コルク抜き含む) <input type="checkbox"/> 水筒、水タンク、ジャグなど <input type="checkbox"/> 簡易浄水器 <input type="checkbox"/> 固形燃料やガスバーナー及びその燃料(燃料携行缶(ジェリ缶)※) <input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ファイヤースターター	
照明類	<input type="checkbox"/> ランタン、懐中電灯、ローソク	<input type="checkbox"/> 各種バッテリー(電池類) ※電池の規格を統一すると管理が容易 <input type="checkbox"/> 充電機(車内でも使えるものが便利)
情報収集	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話	
衣類・防寒	<input type="checkbox"/> 下着類(靴下含む) <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 手袋、帽子 <input type="checkbox"/> ブランケット <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート	<input type="checkbox"/> 雨具(ポンチョやレインコート等) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 簡易スリッパ <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 防寒マット
医療・衛生	<input type="checkbox"/> 胃腸薬や風邪薬 <input type="checkbox"/> 絆創膏や包帯、傷用消毒薬 <input type="checkbox"/> 既往症の処方薬 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ほ乳瓶 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ミニタオル(代用おむつとして) <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(又は丈夫なビニール袋)
便利品	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 蓋つきバケツ	<input type="checkbox"/> スウェーデン地図(ポケット地図等) <input type="checkbox"/> メモ帳(重要連絡先含む)、筆記具 <input type="checkbox"/> 安全の手引き