

安全の手引き
(緊急事態に備えた心構え)

2025 年 2 月
在フィンランド日本国大使館

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	
	2 フィンランドにおける犯罪発生状況及び日本人の被害事例	
	3 防犯のための具体的な注意事項	
III	交通事情及び事故対策.....	3
	1 運転資格	
	2 交通事情	
	3 事故対策	
IV	医療・衛生.....	4
	1 医療関連	
	2 衛生関連	
V	原発事情及び事故・自然災害対策.....	6
	1 原発事情	
	2 シェルター	
	3 事故・災害対策	
	4 自然災害	
VI	テロ対策.....	7
VII	緊急事態対処マニュアル.....	8
	1 平素の準備と心構え	
	2 緊急時の行動	
VIII	緊急連絡先.....	10
IX	いざというときのためのフィンランド語フレーズ.....	10
X	おわりに.....	11

I はじめに

この手引きは、在留邦人や旅行者の皆様が安全に生活するための基礎的な情報を提供することを目的として作成しました。この手引きが、皆様の安全対策の一助となれば幸いです。

II 防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え

安全の三原則

その1 用心すること

(日頃から治安情報等の収集に努めること)

その2 目立ち過ぎないこと

(行動、財産等を知られないこと)

その3 平静さを保つこと

(不測の事態にも決して慌てないこと)

2 フィンランドにおける犯罪発生状況及び日本人の被害事例

(1) フィンランドにおける刑法犯罪種別認知件数の推移

(出典：フィンランド統計局)

区分／年	2020 年	2021 年	2022 年	2023 年	2024 年 速報値
刑法犯総数	543,429	472,659	457,059	511,233	501,832
窃盗	139,121	125,169	127,183	130,018	129,426
強盗	1,996	1,927	2,335	2,727	2,587
過失致死・殺人	86	90	85	57	90
暴行	33,285	33,762	37,880	41,271	40,203
強姦	1,450	1,745	1,678	1,919	2,011
子供への性的虐待	1,770	2,055	2,326	2,520	2,542
麻薬犯罪	37,077	27,955	24,940	26,750	25,281
飲酒運転	20,216	17,597	16,270	15,889	14,603

2023 年のフィンランド国内全体の刑法犯認知件数は約 51 万件であり、人口 10 万人当たりの刑法犯認知件数は日本（約 70 万件（2023 年度））の約 16 倍に上る（フィンランドの人口は約 556 万人）。2023 年に入ってから、特にヘルシンキ市内における路上強盗の件数は急増し、治安悪化が社会問題となっている。

(2) 日本人の被害事例とその対応策

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、防犯意識と対応策によって未然に防止できると言えます。

ア 置き引き

「レストランにおいて、座席にカバンを置いたまま、料理を取りに行った。座席に戻ったとき、カバンが窃取（置き引き）されていることに気付いた。」
置き引きは、毎年、旅行者の被害として一番多い事例です。レストランのほか、電車の中やお土産屋等においても発生しています。荷物からは絶対に目を離さないこと、貴重品は肌身離さず持つておくことが大切です。座席の確保のために荷物を置いたままにすることは絶対にしないでください。警察によれば、特に夏季に置き引き等の盗難被害が多く発生するとのこと。

イ スリ

「マーケット広場において、リュックサックを背負いながら買い物していた。ホテルに戻ってリュックサックを開けたとき、中身（財布、カメラ等）が盗まれていることに気付いた。」

スリも、多発している事例です。混雑する場所においては、荷物は背負わずに体の正面で持つことが効果的です。

ウ 詐欺

「街中で見知らぬ人に声を掛けられた。優しそうな人だったので安心して会話を楽しんでいたところ、しばらくしてお金を貸してほしいと頼まれた。話振りなどから信用できると判断し、連絡先を交換した上でお金を渡したが、その後、連絡は取れず、お金を詐取されたことに気付いた。」

近年、ヨーロッパ各地で発生しており、特に日本人が狙われやすい事例です。いかなるときも用心を怠らないこと、見知らぬ人を信用しないことが大切です。

(3) 盗難等の被害に遭った場合

被害に遭った場合は、警察に届け出、被害届の受理についての書類（Tutkintailmoitus）を受け取ってください。パスポートの再発給、海外旅行保険の請求に必要です。また、後日、被害品が発見された旨、警察等から当館に連絡が入る場合もあるので、当館へ連絡してください。パスポートの盗難等に備え、パスポートのコピーと予備の証明写真を用意しておく、再発行の手続がスムーズに行えます（ただし、再発行手続には戸籍謄本の原本が必要）。

また、クレジットカードを盗まれた場合は悪用されないために、クレジットカード会社へ利用停止の申請をしてください。

犯罪被害に遭ったときの対応方法に関する詳細は当館ホームページに記載しています。

「犯罪被害に遭ったとき（警察への通報等）」

https://www.fi.emb-japan.go.jp/itpr_ja/ryoji-criminaldamage.html

3 防犯のための具体的な注意事項

(1) 住居における注意事項

- ・昼夜を問わず、日頃から確実な施錠を心掛けること。

- ・訪問者は必ずインターホン等で確認し、未確認のままドアを開けないこと。
- ・日頃から住居周辺の不審な車や人物に気を配ること。不審者等を発見の際には、直接対処せず、速やかに警察に通報すること。
- ・差出人等不明の郵便物はむやみに開封しないこと。
- ・旅行などにより住居を長期不在にする場合は、信頼できる友人や隣人に声を掛けておくこと。郵便箱に郵便物が溜まったままの場合や、庭の草や雪に手入れが見られないままの場合には、空き巣に狙われやすいと言わざるを得ません。
(住居を選ぶ際における注意事項)
- ・周辺の治安状況が良いこと。
- ・敷地内及び周辺に十分な夜間照明があること。(フィンランドでは、首都圏を含む南部においても、冬季(12月～3月)は午後3時頃から翌午前9時頃まで夜間の状態になります。)
- ・車庫(駐車場)が敷地内にあること。

(2) 外出時における注意事項

- ・目立つ恰好、華美な服装、豪華な装飾品の着用は極力避けること。
- ・大金を持ち歩かないこと。
- ・不審な人物の接近や尾行に気を付けること。
- ・夜間は繁華街や公共交通機関等で酔っ払い、薬物使用者に声をかけられ、トラブルに巻き込まれることがあるため、挙動がおかしい人物には近づかず、一人で出歩かないこと。特に夜間のヘルシンキ中央駅、ソルナイネン駅周辺は避けてください。
- ・冬季に外出する際は、車等からの視認性を高めるよう上着にリフレクター(反射板)を着けること。(事故の場合、リフレクターを装着していないことで不利になる場合があります。)
- ・自動車を駐車する際には、必ず、ドアをロックし、バッグなどを車外から見える場所に置かないこと。

(3) その他の注意事項

- ・貴重品、自転車等には、可能な限り、消すことが難しい目印等を付けること。これにより、発見されたときに手元に戻る可能性が増え、また、転売されることが難しくなります。

III 交通事情及び事故対策

1 運転資格

フィンランドで自動車等を運転するためには、フィンランドの運転免許証を携行するか、あるいは日本の国内運転免許証と共に国際運転免許証、または日本の国内運転免許証の公的なフィンランド語、スウェーデン語又は英語訳文書を同時に携行する必要があります。

2 交通事情

- ・日本と異なる交通規則があるので、十分ルールを理解して、安全運転に心がけてください。
- ・信号機のない横断歩道では歩行者優先です。
- ・優先道路を除き、信号機のない交差点では右側から進入してくる車両に優先権があります。
- ・バスが停留所から走行車線に入る際にはバスに優先権があります。
- ・トラム（路面電車）は常に優先となります。トラムの車線と車の車線が重なる場所がありますので、運転中はトラムの走行にも注意を払う必要があります。
- ・一年を通じて、運転中はヘッドライトの点灯義務があります。
- ・11月1日から3月31日までの間、天候や路面の状態に応じて、冬タイヤの着用が義務付けられています。
- ・ヘルシンキ首都圏を中心に夜間の電動キックボードによる事故が増加しています。

3 事故対策

- ・車を運転する際には、車間距離を十分に取り、周囲の交通状況にご注意ください。
- ・フィンランドは全体的に道路が広く、長い直線道路も多いため、スピード超過による事故にご注意ください。
- ・冬季は、気温が低く、日照時間が短いため、路面が凍結したり、照明が十分でない時間帯がありますので、特に歩行者には細心の注意が必要です。
- ・鹿などの大型動物との接触による邦人死亡事故が発生していますので、注意標識がある場所での運転にご注意ください。
- ・日本同様に飲酒運転は犯罪です。事故を起こさないためにも飲酒後は運転しないでください。
- ・万が一、交通事故に遭い、緊急に助けが必要な場合は、緊急連絡センター「112」へ連絡してください。

IV 医療・衛生

フィンランドの医療水準は一般に高いとされておりますが、公共の医療機関では診察予約が容易ではなく、待ち時間も長いです。以下に、フィンランドにおける医療・衛生に関する情報をまとめましたので参考にしてください。

1 医療関連

(1) 海外旅行保険等への加入

当国在住で、Kela カードを付与されている方は、無償又は無償に近い形で公共の医療機関で診察・治療を受けることができますが、旅行や留学、商用等で訪れた短期滞在者や、長期滞在者でも Kela カードを有さない方の医療費は、全額

自己負担となります。このため、海外旅行保険への加入やクレジットカード付帯の保険の契約内容を渡航前に把握しておくことをお勧めします。

(2) 当地で病気や怪我をした場合

まずは、「MEDICAL HELPLINE 116117」に電話相談することをお勧めします。「MEDICAL HELPLINE116117 (<https://116117.fi/en>)」は、24 時間体制で病気や怪我に関する医学的アドバイスや、病院情報を提供します。

フィンランドに日本語対応可能な医師が少人数います。以下の当館ホームページを参照してください。

「日本語対応医師リスト」

https://www.fi.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00626.html

緊急に助けが必要な場合は、緊急連絡センター「112」に電話をしてください。

一般の救急外来も各地域に設置されています。ヘルシンキ首都圏で救急外来を利用したい場合は、24 時間救急患者を受け入れているヘルシンキ大学病院内のメイラハティ・ブリッジ病院 (Meilahti Bridge Hospital) が利用可能です。受付発券機で番号票を受け取り、問診を受けてください。料金は後日送付される請求書をもとに支払ってください。

「Meilahti Bridge Hospital」

<https://www.hus.fi/en/patient/hospitals-and-other-units/meilahti-bridge-hospital>

(3) 死亡した場合

不幸にも当地旅行中に死亡してしまった場合、ご遺体又は遺灰を日本へ運ぶ手続を行う必要があります。海外旅行保険に加入している場合、アシスタンス会社に日本までの搬送の手続を代行してもらうことができます。御自身で手続を行う場合には当地の葬儀会社に依頼することが一般的です。以下の当館ホームページを参照してください。

「当国旅行中の邦人のご不幸に伴う手続」

https://www.fi.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00522.html

2 衛生関連

(1) 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。市内での日常生活でマダニに咬まれる可能性は低いですが、湖畔や森でのアウトドア活動をする方や茂みのある公園等に行く方は、ダニ脳炎ワクチンの接種をお勧めします。ダニ脳炎ワクチンは、医療機関及び移動ワゴン (Rokotebussi) で接種が可能です。

(2) 毒きのこ、毒ヘビ

森できのこ狩りをして、万が一毒きのこを食してしまった場合や、散策中に毒ヘビに咬まれてしまった場合には、毒物情報センター (Poison Information

Center) の情報を参考にし、適宜相談してください (0800-147-111、24 時間対応)。症状が深刻な場合や緊急時には緊急連絡センター「112」に連絡してください。

「Poison information center (毒物情報センター)」

<https://www.hus.fi/en/hospitals-and-other-units/poison-information-center>

V 原発事情及び事故・自然災害対策

フィンランド内務省は、2024 年 11 月、家庭向けの「危機への備えガイド」を発行しました。本ガイドは、長い停電や断水、インターネットや銀行サービスの長い混乱、自然災害、パンデミックや軍事紛争など、様々な状況に備える方法につき説明しています。

政府によるオンラインガイド

<https://www.suomi.fi/guides/preparedness>

要約版ガイド (英語版)

[https://cdn.verkkopalvelu.suomi.fi/files/varautunut-parjaa-
paremmin_SM_englanti-56a3727e1c9bf6621eb5e57bc4e383bf.pdf](https://cdn.verkkopalvelu.suomi.fi/files/varautunut-parjaa-
paremmin_SM_englanti-56a3727e1c9bf6621eb5e57bc4e383bf.pdf)

1 原発事情

現在、フィンランド国内においては、5 基 (Olkiluoto に 3 基、Loviisa に 2 基設置) の原子力発電所が稼働しています。原子力安全センター (STUK) が 24 時間監視を続けており、フィンランド全土、各地域別の放射線量を公表しています。

「原子力安全センター (STUK)」

<https://www.stuk.fi/web/en/topics/environmental-radiation/radiation-today>

2 シェルター (VÄESTÖNSUOJA)

フィンランド各地には、有事、災害に備えてシェルターが設置されています。シェルターには、その建物の居住者や、所在する法人が利用できる共有シェルターと、通行人や自宅に安全な場所がない方が利用できる一般シェルターがあります。

在留邦人の方は、居住する地方自治体のホームページであらかじめシェルターの所在地を確認してください。オレンジ地に青の三角が記載された標章 (文民保護の国際的な特殊標章) がシェルターの目印です。



シェルター内には、食料は備蓄されていません。シェルターに避難する際は、身分証明書、72 時間分の食料や飲料水、個人用医薬品、衛生用品を各自持参してください。

シェルターについての詳細や、よくある質問については以下のページをご参照ください。

「SPEK（フィンランド全国レスキュー協会）」

<https://www.spek.fi/en/>

3 事故・災害対策

- ・ 万一の事故・災害に備え、少なくとも 3 日分の食料や水、携帯ラジオ、予備電池（携帯電話等のモバイルバッテリー含む。）、放射性ヨウ素を排出するためのヨウ素錠剤等の医薬品を用意することをお勧めします。ヨウ素錠剤（JODI）は、薬局にて購入可能です。ただし、ヨウ素錠剤は、個人の判断で摂取せず、必ず、フィンランド当局の呼びかけがあった場合にのみ、摂取してください。正しい摂取方法（タイミング、容量等）については、ラジオやテレビで放送されます。

- ・ 非常事態に際しては、サイレンにより避難指示等を受けることがあります。指示に従って速やかに行動し、自宅等に待機する場合には、ドア、窓、換気扇等を確実に施錠し、エアコン等の電源も切ってください。

また、非常事態においては、極力、電話回線の使用を控え、情報収集にはラジオをご利用ください。

- ・ **NHK ワールドラジオ日本（ヨーロッパ）**

短波放送の周波数は年 2 回変更されるので、以下の NHK ワールドラジオ日本のホームページで確認してください。なお、同ホームページではライブストリーミングの配信も行っています。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/>

- ・ 緊急時に備えて、フィンランド全国レスキュー協会（SPEK）では、家庭の防災・防犯・安全のために、安全チェックリストやハンドブック（Safety cards）を提供しています。

<https://www.spek.fi/en/safety/housing-safety-materials/>

4 自然災害

フィンランドは台風、ハリケーン、地震等の目立った自然災害はありません。しかし、冬季は寒さが非常に厳しくなるため、マイナス 20℃を下回ると公共交通機関に影響を与え、遅延や運休が発生することがあります。また、路面が凍結することによって、転倒による骨折等の事故が増加します。

冬が明けてくると、北部の山岳地方では雪崩が発生しやすくなります。バックカントリー・スキーや登山する場合には注意が必要です。また、海や湖の氷が薄くな

り、水中への転落事故が発生しやすくなります。氷上を歩く場合には十分に注意してください。

VI テロ対策

フィンランド治安警察によれば、当国におけるテロの脅威は 5 段階評価の下から 3 番目「高まっている (elevated)」と評価されています。最も高いテロの脅威は、極右あるいはイスラム過激派思想によって影響を受けた個人または小規模グループによるものと考えられています。2023 年 7 月、過激主義思想に影響された極右過激派 4 名が 3D プリンタを用いて銃器 (FGC-9) を作成し、テロを企図した容疑で摘発される事件がありました。

テロはどこでも起こり得ること、日本人も標的となり得ることを十分に認識し、これらの事案に巻き込まれないために、当館が出している安全対策等の領事メールを参照していただき、日頃から用心や警戒を怠らないことが重要です。

VII 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）を周囲の人に知らせておくとともに、非常用物資を準備しておくことが重要です。

(1) 「在留届」の提出

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、在外公館に在留届を提出する義務があります。

緊急事態発生時においては、在留届に基づき、当館から安否、所在確認等を行うこととなります。住所、緊急連絡先等に変更が生じた場合、当館から皆様へ連絡をすることができなくなってしまうので、必ず更新を行ってください。

在留届はインターネットでも提出、更新ができます。

「フィンランドに 3 カ月以上滞在される方へ」

https://www.fi.emb-japan.go.jp/itpr_ja/ryoji-zairyu.html

(2) 非常用物資の準備

旅券、現金など避難時に必要となるものは、すぐに持ち出せるようにあらかじめまとめて保管しておきましょう。

上記 V の 3 を参考に、非常用の食料や水、医薬品等を備蓄しておくことをお勧めします。

2 緊急時の行動

基本的には現地の当局等の指示に従って行動してください。平静さを失わず、事態の把握及び情報の入手に努めることが重要です。フィンランド警察の下記ホームページでは、最新のプレスリリースが閲覧でき、治安情報や交通規制情報が入手できます。

<https://poliisi.fi/en/frontpage>

また、国内各地の警察当局は下記X(エックス、旧ツイッター)でも情報を発信しており、フィンランド警察が有用であると判断した場合、フィンランド語以外にも英語等で情報を発信しています。

<https://poliisi.fi/en/social-media>

そのほか、緊急連絡センターが提供している「112 SUOMI」というアプリを通じて、フィンランド当局が発信する危険情報を受信することができます。

Emergency Response Centre Agency (緊急連絡センター) 「112 SUOMI Application」

<https://112.fi/en/112-suomi-application>

(1) 当館への通報等

できる限り速やかに、当館に状況をご一報ください。

また、避難時においては、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。

(2) 国外への退避

各自の判断により自発的に国外へ退避する場合は、その旨当館にもご連絡ください。

また、「退避勧告」がなされた場合、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、日本政府がチャーター便等を手配することがありますので、領事メール等の情報をよくフォローしてください。

(3) 自宅やシェルター内への避難

フィンランド当局は非常事態への備えとして、72 時間、外部の助けなしに生きるための知識と備えを各自で用意しておくよう呼びかけています。

以下のとおり、重要な 6 項目を紹介します。

ア 停電

室内温度が 15 度を下回ったら、厚着や毛布、寝袋を活用し、全員が集まれる一部屋のみを集中的に温める形で対処しましょう。カーペット・カーテンで室温を保つことも大事です。

イ 食糧備蓄

調理に水を使わないような非常食を中心に備えておきましょう。パン、ビスケット、ドライフルーツやナッツ、シリアル、スナック、バー、UHT (超高温殺菌) 牛乳などが該当します。

ウ 飲料水備蓄

成人が一日に必要な飲み水はおよそ 2 リットルとされているため、数リットルの水を備蓄しておくことが大事です。また、給水場所から水を受け取ることを考え、そのための容器も確保しておくのもよいでしょう。

トイレで水が使用できない場合は、生ごみ用の袋を便座に設置するなどして対応しましょう。使用済みの袋は普通ごみとして分別されます。

エ 屋内避難

警告信号 (yleinen vaaratiedote/the general warning signal) が当局から出されたら、最寄りの屋内へ避難し、当局からの指示に従ってください。（当局からの警告などは「112 SUOMI」アプリなどから得られます）

火事に伴う煙や有毒ガス、放射線漏れなどが確認された際には、換気扇を止め、窓やドアの隙間をダクトテープやラップフィルムなどでふさいでください。

甲状腺内部で起こりうる放射性物質の蓄積は、薬局で購入できるヨウ素錠剤で減らすことができますが、当局から摂取の指示があった時にのみ使用してください。また、シェルターへ避難すべき時もありますので、当局の指示に従ってください。

オ 感染症対策

手洗いやワクチン接種、マスクの使用など一般的な感染対策を心がけましょう。

カ 信頼できる情報源の確保

非常時にはデマが広まりやすいため、情報のソースを確認する・情報を比較するなどの姿勢を心がけましょう。

停電時にスマートフォンを使用することを考え、予備のバッテリーなども用意しておきましょう。

具体的な備え・知識のチェック項目は以下のページで確認できます。

<https://72hours.fi/>

VIII 緊急連絡先

○緊急連絡センター（警察、消防、救急等）

電話：112

ホームページ：<http://www.112.fi/>

緊急連絡センターは「112 SUOMI」というアプリをリリースしています。このアプリを使用して通報すると、センター側で通報者の居場所を検索することができます。

○ロードサービス（TIEPALVELU）

電話：0600-00200（24 時間）

ホームページ：<https://tiepalvelumiehet.fi/> ※フィンランド語のみ

○在フィンランド日本国大使館

代表電話：09-686-0200（開館時間外は外部の緊急対応サービスに接続されます。）

ホームページ：https://www.fi.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

IX いざというときのためのフィンランド語フレーズ

フィンランド語は、基本的にローマ字読みにより発音することが可能です。

○助けて！

APUA! (アプア！)

○泥棒！

VARAS! (ヴァラス！)

○火事だ！

TULIPALO! (トゥリパロ！)

○警察を呼んでください！

SOITA POLIISI! (ソイタ ポリーシ！)

○救急車を呼んでください！

SOITA AMBULANSSI! (ソイタ アンブランッシ！)

ヘルシンキ首都圏では比較的、英語でコミュニケーションをとることが可能ですが、通訳が必要な場合には以下の当館ホームページを参照し、通訳人をご自身で手配してください。当館が通訳・翻訳をすることはありません。

「日本語・フィンランド語／英語通訳・翻訳者リスト」

https://www.fi.emb-japan.go.jp/itpr_ja/11_000001_00494.html

X おわりに

事件や事故は、残念ながら誰の身にも起こり得るものです。まずは、事件などに巻き込まれないように最大限の注意を払う必要がありますが、不幸にして巻き込まれてしまった場合には、平静を失わないことが重要です。

この手引きに関するご意見、ご質問などがありましたら、当館領事班へご連絡ください。