

安全の手引き

令和6年6月

在ポーランド日本国大使館

〈目次〉

I 序言	1
II 防犯の手引き	1
1 防犯の基本的な心構え	
(1) 「日頃の備えを忘れない」	
(2) 「当事者意識を持つ」	
(3) 「具体的安全対策を実行する」	
2 最近の犯罪発生状況	2
(1) 概況	
(2) 犯罪発生件数と傾向	
(3) 犯罪発生地域	
3 代表的な犯罪被害事例と対策	5
(1) 盗難被害	
(2) パンク強盗	
(3) ニセ警察官被害	
(4) 車輜窃盗	
(5) 侵入盗	
(6) カード情報の不正使用	
(7) 無許可営業タクシー（ぼったくりタクシー）	
(8) 法外な料金を要求するバー（ぼったくりバー）	
4 交通事情と事故対策	11
(1) 交通事情	
(2) 自動車運転免許証	
(3) 注意すべき交通法規	
(4) 事故対策	
(5) 交通事故に遭ったら	
5 テロ・誘拐対策	14
(1) テロ対策	
(2) 誘拐対策	
6 緊急連絡先	16
(1) 緊急連絡先	
(2) 緊急時のポーランド語	
7 その他注意事項	17
(1) ポーランド到着時・帰国時の手続き	
(2) 犯罪被害に遭った際の手続き	
(3) 旅券の紛失・盗難時の手続き	

(4) シェンゲン協定域内の移動	
(5) ポーランド政府による滞在許可証発行までの待ち時間の長期化	
(6) 子の親権問題	
Ⅲ 在留邦人の方の緊急事態への準備・対処マニュアル	20
1 平素の準備と心構え	
(1) 連絡体制の整備	
(2) 待避場所の検討	
(3) 携行品及び非常用物資の準備	
緊急事態に備えてのチェックリスト	22
2 緊急時の行動	23
(1) 基本的心構え	
(2) 大使館からの情報発信	
(3) 大使館への通報等	
(4) 国外への退避	
3 外務省の発出する危険情報	24

I 序言

ポーランドでは、2000 年代初めに一時的に治安が悪化しましたが、警察による取締り強化や警察能力の向上によって治安は改善され、現在の治安状況は概ね安定しています。

当地で邦人が生命の危険を感じる機会に遭遇することはまれですが、犯罪の発生率は日本より高い状況にあり、被害等に巻き込まれないためには、日本とは異なる心構えと日頃からの備えが必要です。

この手引きは、ポーランド関係当局から入手した最新の犯罪事情や日本の皆様からの情報提供等に基づき、犯罪被害に遭わないための心構えや対策について取りまとめたものです。ポーランド滞在をより安全で快適なものとするため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

海外では、自分の身は自分で守るという意識をもって行動し、用心を怠らないことが大切です。普段から次の 3 点を意識してください。

(1) 「日頃の備えを忘れない」

ポーランドで生活する以上、ポーランドの政治・社会情勢に無関心のままに暮らすことはできません。社会不安が生じていないか、自宅や勤務先周辺の治安は悪化していないか、生活圏内でどのような犯罪が発生しているか等に注意し、意識的に情報収集することが大切です。他の在留邦人の方と情報を共有するほか、地元のポーランド人の情報も参考にしてください。ポーランドメディアが発信するニュースのほか、NHK のラジオ国際放送（短波放送）、BBC、CNN 等の国際放送も貴重な情報源となります。

外務省や大使館も、治安情勢等に関する情報を随時インターネット上で公開しています。

① 外務省海外安全ホームページ

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

② 在ポーランド日本国大使館領事部ウェブサイト（日本語）

URL: http://www.pl.emb-japan.go.jp/itpr_ja/ryouji_j.html

③ 「ポーランド週報（旧ポーランド政治・経済・社会情報）」バックナンバー

URL: <http://www.pl.emb-japan.go.jp/seiji/shuhogeppo.htm>

- * ポーランド週報の配信を希望される方は、週報配信登録・削除申請フォーム（<https://forms.office.com/r/EgyKuNhJWr>）にアクセスし、配信先メールアドレスの登録申請を行ってください。同フォームには、大使館のホームページからもアクセスすることができます。

（２）「当事者意識を持つ」

自分だけは大丈夫、自分には関係ないという考えを捨て、自分も犯罪被害に遭う可能性があるという意識を持つことが大切です。事件や事故に巻き込まれるのは隙を見せた場合に限りません。普段から心身の平穏を保ち、予期せぬ事態に遭遇した場合も、冷静に落ち着いて対応できるよう心掛けてください。

（３）「具体的安全対策を実行する」

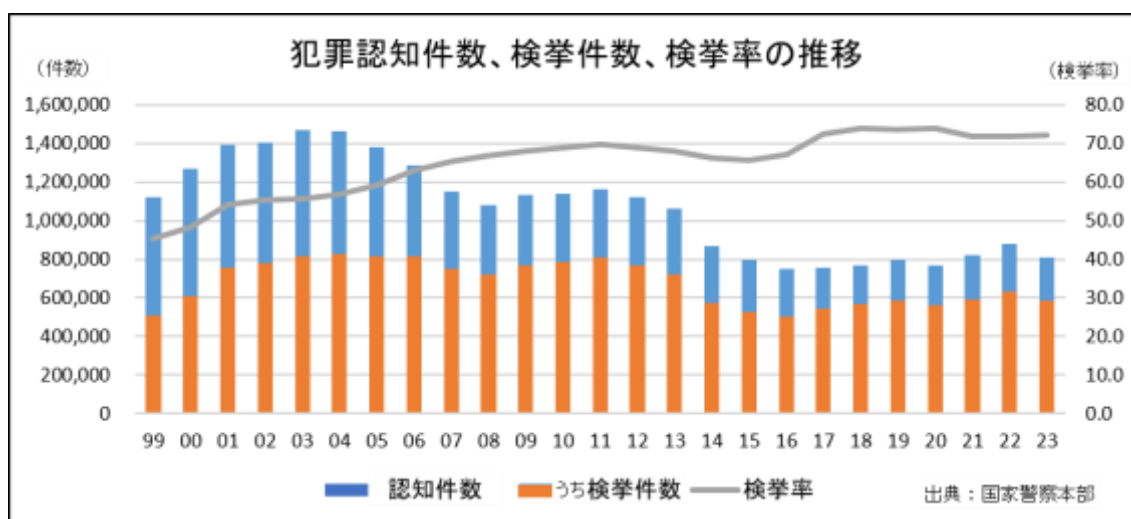
犯罪者にとって「仕事」が難しい状況を作り出し、標的にされないよう工夫してください。何かあったらどうするか心配するだけでなく、具体的に自分の置かれた状況に応じた安全対策を考え、実行することが肝要です。

2 最近の犯罪発生状況

（１）概況

ポーランドでは、2000 年代初めに一時的に治安が悪化しましたが、EU の支援や警察による取締り強化等を受けて治安が改善し、全般として、現在の治安状況は安定していると言えます。国家警察本部の統計を見ると、長期的に犯罪認知件数が減少傾向にあり、犯罪検挙率は上昇傾向にあります（図 1）。

犯罪類型別に見ると、窃盗、侵入盗、強盗等の盗難犯罪が認知件数の大部分を占めているほか、大麻、覚せい剤などの違法薬物に関する犯罪も多く発生しています。また、経済成長に伴い、クレジットカードやインターネットに関連する詐欺や脱税といった経済犯罪も増加しています。



(2) 2023 年における犯罪発生件数と傾向

2021 年以降、新型コロナウイルス感染症の防疫対策による外出制限等が段階的に緩和されて人流が戻ったことが影響したためか、2022 年にかけて犯罪認知件数が増加しました。

一方、2023 年(1 月～12 月)の犯罪認知件数は 809,133 件で、前年の 880,925 件から約 8.1%減少しました。類型別犯罪件数を見ると、特に車両窃盗や侵入盗の認知件数が前年から減少していますが、殺人は増加しました(表 1)。

なお、2022 年以降、主にベラルーシとの国境からの中東・アフリカ出身者の不法入国が増加しているほか、ロシアによるウクライナ侵略の影響によってウクライナからの避難民が増加したことで、ポーランドの在留外国人数が増加し、それに伴って外国人による犯罪が増加しているとされます。ただし、現状では明らかな治安状況の悪化は見られず、引き続き、中・長期的な犯罪傾向の推移を注視する必要があります。

表1：2023年の主な犯罪の認知件数		
類型	件数	前年比
殺人	565	+ 11.0%
傷害	9,329	- 2.3%
暴行	2,842	- 1.6%
強制性交	1,111	+ 0.3%
強盗	4,647	- 3.6%
窃盗	119,701	- 3.1%
車両窃盗	6,375	- 14.1%

侵入盗	64,347	- 8.1%
薬物犯罪	67,251	- 3.9%

ポーランドの人口10万人あたりの犯罪認知件数は2,146件で、日本の約3.8倍です（表2）。ポーランドの犯罪発生率は、欧米主要国と比較して著しく高いわけではありませんが、日本より犯罪被害に遭う確率が高いと言えます。

表2：日本とポーランドとの比較		
	ポーランド（2023年）	日本（2023年）
人口	約3,768万人(※)	約1億2,435万人(※)
犯罪認知件数	809,133件	703,351件
10万人当たりの犯罪件数	2,147件	565件

(※) ポーランド（2023年9月現在。出典：ポーランド中央統計局(GUS)）

日本（2023年9月1日現在。出典：総務省統計局）

（3）犯罪発生地域

これまでは、ポーランドでは南部で比較的犯罪が多いとされてきましたが、警察等による取締り強化等を受けて、南北間の犯罪発生率の差は縮小しつつあります。

図2：2023年における各県の総犯罪件数



首都ワルシャワ、クラクフ、グダンスク等の大都市は犯罪認知件数が多く、犯罪が比較的多く発生している危険エリアも存在します。ワルシャワでは、下記の場所で外国人の犯罪被害が多数確認されていますので注意してください。

- ・ 中央駅を始めとする公共交通機関施設周辺及び公共交通機関の車内
- ・ 飲食店が立ち並ぶ憲法広場や新世界通りの周辺(特に夜間)
- ・ 旧市街などの観光地
- ・ 大型スーパーマーケット、ショッピングモール周辺

3 代表的な犯罪被害事例と対策

以下、ポーランドにおける犯罪被害事例と対策を紹介します。

(1) 盗難被害

2019 年中、ポーランドの在留邦人や旅行者等短期滞在者から、当館に対し、置き引きやひったくりによる盗難・紛失報告が 33 件寄せられました。この数字は、盗難被害に旅券が含まれている場合に限定され、旅券が無事だったため大使館に届出がなかった事例も想定されることから、実際は、これ以上に被害に遭った邦人がいるものとみられます。

新型コロナウイルス感染症が拡大した 2020 年以降、当地を訪問する邦人数が減少したためか、一年あたりの置き引き等の報告件数は数件程度となっています。今後、観光客等の人流が増加し、置き引き等の件数も増加する可能性があります。

邦人の盗難被害については、公共交通機関やその周辺施設(駅、バス停等)、観光客向け飲食店、繁華街の路上等での被害が目立ちます。被害者の不注意によるケースもありますが、以下の被害例に見られるように、グループによる犯行や、一瞬の隙を狙った犯行が確認されています。

- ① 集団スリ(ワルシャワ、クラクフ、グダンスクなど国内主要都市を結ぶ長距離列車内で複数の男女に囲まれ、話しかけられるなどして注意をそらされた隙に金品を奪われた)
- ② 列車乗降口でのスリ(狭い出入口ですれ違いざまに財布を抜き取られた)
- ③ ワルシャワ市バス及び中央部を運行する市電車(トラム)内でのスリ(シヨパン空港～ワルシャワ中央駅～旧市街を運行する市バスで被害が多発)
- ④ 長距離列車やホテル、飲食店での置き引き(隣の椅子や背後に置いていた鞆を置き引きされた)
- ⑤ 旧市街等の観光地、ショッピングモール等でのスリ

⑥ 深夜の繁華街や人気のない場所での強盗

<対策>

- ・ 支払いを終えたらその場で財布をしまい、財布を手を持ったまま店の外に出るなどお金を持っていることを周囲の人に知られるような行動は取らない。
- ・ 現金、クレジットカード、身分証明書などの貴重品は、頑丈なカバンや洋服の内ポケットに分散して携行する。
- ・ カバンは開口部を内側にし、車道や自転車道の反対側に持つ。貴重品はチャックをしたままにするなど外から手を差し込んで取りやすい場所には保管しない。
- ・ ホテルのビュッフェ等で食事する際は、バッグを椅子やテーブルに置いたまま食べ物を取りに行かない。グループで食事する際は、一斉に食事を取りに行かず、誰か一人が席に残るようにする。
- ・ 電車やバスに乗る際は、網棚や荷物置き場など死角となる場所に貴重品の入ったバッグ等を放置しない。
- ・ ヘッドフォンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながらの歩行は、犯行の隙を与えることになるので避ける。
- ・ 犯罪被害に遭った場合に備え、旅券のコピー、クレジットカード番号、ホテルや友人宅、日本大使館などの連絡先、海外旅行傷害保険の契約番号など必要と思われる事項を控えておく。

(2) パンク強盗（車上荒らし）

駐車中の車両のタイヤを故意にパンクさせ、運転手がパンク修理中に、車内の貴重品等を盗む「パンク強盗」や、高速道路のサービスエリア等での「車上荒らし」が発生しており、邦人の被害事例も見られます。

<対策>

- ・ パンクに気づいても、すぐに降車せず、周囲の安全を確認した上で修理するようにし、万一、不審な人物等に気づいた場合は、安全な場所までパンクしたまま徐行運転で移動する。
- ・ タイヤ交換等を行う際には、鞆や貴重品は車内の目立たないところに隠し、車に鍵をかける。盗難防止装置付の車の場合は、これも作動させる。
- ・ 車外に出て喫煙・休憩する際は、短時間であっても必ず車に鍵をかける。喫煙・休憩中に見知らぬ人物に話しかけられた場合も、気を許さず、所持品や車から目を離さない。

(3) ニセ警察官被害

クラクフやワルシャワなど主要都市の中央駅周辺等で、ニセ警察官による犯罪被害が報告されています。手口は、警察官を自称する者が警察の身分証らしきものを提示し、被害者が所持しているバッグや財布の中を調べるふりをして金品やクレジットカードを抜き取るというものです。

<対策>

- ・ 警察官が路上等で財布の中身（所持金）を調べたり、クレジットカードの暗証番号を尋ねたりすることはない。警察官を名乗る者が執拗に対応を求めてくる場合は、周囲の人に助けを求めるか、携帯電話等で警察直通電話（112 若しくは 997）に連絡する。
- ・ ポーランドでは、私服でパトロール等に従事している警察官も多いため、私服警官による職務質問に遭遇する可能性が高い点に留意する。
- ・ 警察官の制服らしきものを着用した「ニセ警察官」による被害も確認されているので、職務質問を受けた際は、身分証等の提示を求め、本物の警察官か確認する。

* 参考情報（警察官による職務質問）

日本と同様、ポーランドでも、警察官は、職務質問する際、必ず警察官の身分証明書を提示します。当地の警察官身分証サンプル等を掲載しますので、参考にしてください。通常の職務質問であれば、初めに旅券（パスポート）又は身分証の提示が求められ、挙動不審と判断されれば、ポケットの中身を取り出すように指示される場合があります。

なお、ポーランド国内でもシェンゲン条約または EU 加盟国民以外は、本来は身分証に加え旅券の常時携行が義務となっています。実際に身分証に加えて旅券の提示を求められるケースは少ないですが、飛行機や長距離鉄道の乗車・検札時など、求められれば提示の義務があります。

一般的な警察車両及び警察官の制服



警察バッジ（サンプル）



POLICJA
KOMENDA GŁÓWNA POLICJI

NR IDENTYFIKACYJNY
123456

JAN
KOWALSKI
SIERŻANT

NR IDENTYFIKACJI
ZP0100213

DATA DO
31.12.2026

[illegible]

車両窃盗は、警備の不十分な駐車場、細い通り、雑居ビルの駐車場、スーパーマーケットの駐車場等で発生することが多く、車両本体だけでなく、ホイールやカーステレオ等の車両部品も狙われます。交差点等での停車時に助手席に置いた荷物を盗む事案も発生しているため、運転中も常に周囲の状況に気を配るよう心掛けてください。

<対策>

- 8

(5) 侵入盗

テラスに面するガラス扉、施錠されていない窓や勝手口といった侵入の容易なルートから家屋へ侵入し、家人が寝ている間に車両（車両登録証、車の鍵も同時に盗む）、現金、電化製品等を盗む事案が発生しています。一夜のうちに近隣数軒が一度に被害に遭うことも珍しくなく、邦人宅や日本企業の事務所への侵入事件が発生したことがあります。また、1階や2階（日本式で言うと2階や3階）に居住している場合でも、塀や木によじ登り侵入された事件も発生していますので、例え地上階でない場合でも油断はできません。

窓の施錠忘れのように不用心に起因する事例以外にも、錠を破壊したり、窓ガラスを割ったりして強引に侵入する事例も見られますので、事情の許す限り次のような対策をお勧めします。

<対策>

- ・ 出入口（玄関）や窓に錠の複数付いた物件を選定する。可能であれば、入居と同時に鍵を新しいものに取り替え、補助錠を取り付ける。
- ・ ドアや窓の隙間を塞ぐ金属製の防犯器具を取り付ける。
- ・ 暗くなると自動的に点灯するセンサー付きライトなどを取り付ける。
- ・ 自宅に家族がいる場合であっても必ず施錠する。
- ・ 自宅周辺の不審人物等に注意し、行動パターンを第三者に把握されないよう努める。
- ・ 長期間、家を留守にする場合は、郵便受けに新聞、ダイレクトメール、手紙などが差し込まれたままにしないなど、第三者に留守であることを悟られないようにする。また、可能であれば信頼できる知人や会社の同僚に定期的に見回りをしてもらうよう依頼する。
- ・ 就寝時は全ての扉を施錠し、携帯電話を枕元など手の届くところに置いておくよう心掛けると共に、侵入警戒センサー等を設置している場合は必ず作動させるようにする。

<住宅選定のポイント>

一見、閑静に見える住宅街でも、昼と夜とでは周辺の様子や雰囲気が変わる場合もありますので、治安等を含めた環境に留意することが大切です。

当地では、通常、一戸建て住宅よりも、警備員が常駐しオートロック玄関になっている集合住宅の方が安全とされていますので、可能な限りこれら集合住宅を選定するよう心掛けてください。

一戸建て住宅に居住する場合は、玄関扉等の安全対策に加え、地上階の窓など侵入可能な箇所に鉄格子が設置されているかについても検証し、可能な限り警備会社と契約して侵入警戒センサーを設置するようにしてください。

＜不審者に侵入されたら＞

不審者の侵入が疑われる場合は、不用意な搜索は避け、外部に助けを求めてください。不審者が凶器を所持しているおそれがあるので、万一鉢合わせしてしまった場合は状況を冷静に観察し、相手をいたずらに刺激するような言動は避けてください。

（６）カード情報の不正使用

紛失、盗難に遭ったクレジットカードによる不正な買い物や、カード情報のスキミング（データを読み取られ、不正に使用される）、預金の不正引き出し等の被害が見受けられます。

＜対策＞

- ・ クレジットカードやキャッシュカードの紛失・盗難に遭った場合には、速やかにカード会社や銀行に連絡し、使用停止手続きを行う。
- ・ 各種カードの引き出し限度額を設定し、平素から取引明細書等の関係記録の保管・管理を徹底する。
- ・ 暗証番号を入力する際は、周囲から盗み読みされないよう、ボタンを手で覆うなどの防衛策を講じる。
- ・ レストラン等で支払いを行う際は、店員にカード決済端末を手元に持って来させるなど、決済が自分の目の届くところで行われるようにする。
- ・ 現金自動預払機（ATM）や切符券売機を利用する際は、カード挿入口等に不審な機器が取り付けられていないか確認する。

（７）無許可営業タクシー（ぼったくりタクシー）

空港の到着ロビーや観光地近辺の駅など観光客の集まる場所で、旅行者に直接声を掛けて法外な料金を請求する個人営業のタクシー運転手（無許可営業を含む）が確認されています。また街中の流しのタクシーを利用した際にも、同様の被害にあったとする報告があります。

タクシー料金の支払いは商業契約とみなされるため、利用者の目に付く所に価格が提示される限り、価格設定は事業者の判断に委ねられています。また、当地警察も、タクシー料金に関するトラブルに関しては、原則、民事不介入としています。

＜対策＞

- ・ 非正規や流しのタクシーの利用は避ける。正規のタクシーは、タクシー会社に電話をして呼ぶか、空港やレストラン、ホテルで手配してもらう。
- ・ タクシー乗車前に運転手に料金等を確認する。ぼったくりタクシーは、車体への社名や電話番号の表示を避ける傾向があるとされているので、

少しでも不審に感じたタクシーは利用しない等の自己防衛に努める。

- ・ クレジットカード等で料金を支払う場合は、事前に請求額を確認するとともに必ず領収書を受けとり、過剰な請求がないか確認する。

*** 参考情報（個人車両乗り合いサービス）**

昨今、ポーランドでは「Uber」や「FREE NOW」といった個人所有車両を利用した乗り合いサービス、いわゆるライドシェアが広く利用されています。これらサービスでは、配車予約時に料金が分かるほか、アプリ内で決済を行うため、ぼったくり防止の点で有効な配車手段とされています。

（８）法外な料金を請求するバー（ぼったくりバー）

国内主要都市のバーやナイトクラブで詐欺被害が確認されており、邦人の被害も発生しています。ポーランドには風俗営業区のような歓楽街は一般にありませんが、一部の店舗はストリップ・ショー等を提供しており、これらを目当てに来店した外国人観光客が被害に遭いやすい傾向にあります。睡眠薬等を混ぜた飲料を提供し、意識がもうろうとした客からクレジットカード決済で高額の代金を巻き上げるといった悪質な手口も多発しており、過去、邦人旅行者が複数回のカード決済で総額 100 万円以上を請求された事案も確認されています。

<対策>

- ・ 深夜営業等のいかがわしい店舗へ近付くことは極力避ける。ワルシャワやクラクフのナイトクラブでは邦人の被害が多数発生しているので、特に注意する。
- ・ カードや現金の持ち歩きは必要最小限にとどめる。
- ・ ワルシャワの新世界通りなど主要都市の繁華街では、強引な客引きによるトラブルも発生しているので、客引きに声をかけられても相手にせず、呼びかけられても立ち止まらない。

4 交通事情と事故対策

（１）交通事情

EU の支援を得て道路整備が進められており、都市部はほぼ全域が舗装されているものの、横断歩道や自転車専用道などはいまだ十分に整備されているとは言い難い状況です。また、都市部では路上駐車等によって道幅が狭まっている場所や、路面電車が併走する場所も多いため、運転には注意が必要です。冬季には路面が凍結するので、必ずスタッドレスタイヤを使用するよ

うにしてください。

交通事故については、EU 加盟以降、中古車の大量流入等で一時的に急増しましたが、2008 年以降はおおむね減少傾向にあります。ただし、人口あたりの交通事故死亡者数の割合は日本に比べて高く、死亡事故につながる重大な交通事故が多い傾向にあります。

	ポーランド（2022 年）	日本（2022 年）
交通事故認知件数	21,322 件（注 1）	300,839 件
死亡者数	1,896 人（注 2）	2,610 人
負傷者数	24,743 人（注 2）	356,601 人

* ポーランド（出典：国家警察本部統計）、日本（出典：警察庁統計）

注 1：ポーランド側は、人身事故件数のみの件数で車同士の衝突事故は含まれていない。

注 2：人身事故における死亡者及び負傷者の人数

（2）自動車運転免許証

日本・ポーランド間では運転免許相互試験免除が適応されるため、就労、留学、定住等で当地に滞在されている邦人の皆様は、日本の運転免許証の翻訳証明とその他必要書類をそろえて申請すれば、ポーランドの運転免許証に書き換えることができます。ポーランドの運転免許証に書き換えると、すべての EU 加盟国で運転が可能です。ただし、免許証取得までに多少時間がかかるので、すぐに運転する予定がある場合は、日本で国際運転免許証を取得してください。

必要書類や手数料については、当館領事部のウェブサイト（http://www.pl.emb-japan.go.jp/konsulat/j_menkyo.kirikae.html）を御覧ください。

（3）注意すべき交通法規

（ア）右側通行、右方優先

信号がなく優先道路標識もない交差点では、前方右方向から来る車に優先権（右方優先）があります。しかし、これを守らない車が多く、無標識交差点では頻繁に事故が発生しているため、優先権があっても周囲の状況をよく見て慎重に運転してください。

（イ）制限速度

市街地 50 キロ、郊外 90 キロ、郊外の片側 2 車線道路及び 1 車線の自動車専用道路 100 キロ、片側 2 車線の自動車専用道路 120 キロ、高速道路 140 キロです。速度自動取締機（いわゆるオービス）も設置さ

れていますので、安全運転に努めてください。なお、ポーランドでは走行中の車両でのレーダー探知機の使用は禁止されていますので、注意してください。

(ウ) 歩行者優先

当地においても道路を横断する歩行者が優先されます。信号がない横断歩道に歩行者が進入しようとしている時には、自動車は一時停止しなければなりません。他方、歩行者は、携帯電話などを見ながら横断歩道に進入してはいけないことになっていますので、ご注意ください。

(エ) 運転時の法定携行品

運転する際は、免許証を携行するとともに、車内に小型消火器、事故表示三角版を備え付けてください。また、12歳以下若しくは身長150センチメートル以下の子どもはチャイルドシートに乗車させることが義務づけられています。なお、自家用車でポーランド国外に旅行される際は、運転免許証に加えて自動車登録証、強制保険証書も携行するようにしてください。

(オ) 禁止事項

- ・ 運転中は必ずヘッドライトを点灯してください。日中であっても無灯火運転は禁止されています。
- ・ 運転中の携帯電話使用は禁止されています。運転中に通話が必要な際はハンズフリーキットを使用してください。
- ・ 日本と同様、飲酒運転に対しては厳罰が定められており、初犯でも免許取消になるおそれがあります。アルコールを摂取した際は、絶対に運転しないでください。
- ・ 路肩の駐車スペースに駐車する際は、パーキングメーターで料金を支払い（無料時間の場合は不要）、支払証を車内の目立つところに置いてください。違法駐車と見なされた場合、車両をレッカー移動されたり、高額の罰金を課せられることがあります。
- ・ 降雪時は、フロントガラス、サイドミラー、ナンバープレート等が雪で遮られて見えない状態となっていないか確認してください。これらの除雪を怠った場合、罰金が課せられることがあります。

(4) 事故対策

ワルシャワなどの大都市では平日の交通量が多く、朝夕は交通渋滞が発生します。ポーランド人の交通安全意識は概して低く、運転マナー、歩行者のマナーともに悪いので、急ブレーキ、急な車線変更、歩行者の飛び出し等に

十分注意してください。

(5) 交通事故に遭ったら

交通事故に遭った際は、被害者でも加害者の立場でも、気が動転してしまいがちですが、冷静に落ち着いて対応することが必要です。交通事故の際は、以下を参考に対応してください。

- ① 車を止め、警察に通報する（997 若しくは 112）。路肩に駐車する際は、通行する車両等に注意する。ポーランド人運転手は任意保険未加入の者が多く、軽度の物損事故の場合、警察を呼ばず示談で済ませたがる傾向があるが、後々のトラブルを避けるため、必ず警察に通報する。
- ② 人身事故の場合、怪我人の状態を見て救急車を呼ぶか、病院に連れて行く（いずれの場合も診察に立ち会う）。
- ③ お互いの免許証及び車両登録証の確認を行う。言葉が通じない場合は相手方のプレート番号を控える（相手が逃亡することがあるため）。
- ④ 警察が現場に到着したら、検証に協力する。警察は、運転免許証、自動車登録証、強制保険証券の提示、アルコール検査への協力を求めてくるので、準備しておく。検証で、警察は事故の加害者と被害者を決定し、双方に伝達する（加害者には警察への罰金支払い義務が発生）。検証の際は、保険会社とのやり取りに備え、次の事項も控えておく。
 - （ア）相手の車の所有者名、住所及び電話番号
 - （イ）車種、プレート番号
 - （ウ）相手の保険会社名
 - （エ）事故現場住所
- ⑤ 保険会社に通報する。
- ⑥ 事故報告書を保険会社に提出する。

5 テロ・誘拐対策

(1) テロ対策

ポーランドにおいて、現在、イスラム過激組織や反政府武装組織の存在は把握されていません。

一方、ポーランドは「アル・カーイダ」(AQ)や「イラク・レバントのイスラム国」(ISIL)等のイスラム過激組織から攻撃対象として名指しされているほか、2023 年中もイスラム過激思想の同調者等が摘発される事案が発生し

ているため、当地においても、特に、組織性が低い単独犯（ローンオフエンダー）によるテロの発生に警戒が必要です。加えて、ポーランドはシェンゲン協定加盟国のため、往来の容易な周辺国からテロ関係者が国内に流入する可能性もあります。

また、日本は、ポーランドと同様に AQ 及び ISIL からテロ攻撃の対象として名指しされており、当地の日本権益に対するテロについても警戒が必要です。

＜対策＞

- ・ レストラン、大型店舗等の商業施設に出入りする際は、あらかじめ非常口や避難経路、身を隠す場所を確認するよう習慣づける。
- ・ コンサート会場、スポーツ競技場等の閉鎖空間に入る場合は、早めに会場入りするよう心掛け、終了後はある程度時間を置いてから退出するなど、人混みを避けるよう努める。
- ・ 不審者や不審物を見かけたら速やかにその場を離れる。
- ・ 爆発音や銃撃音が聞こえたら、その場に伏せるなど低い姿勢を取り、頑丈な物陰等に隠れる。周囲の安全が確認できたら、低い姿勢を保ったまま、速やかに安全な場所に退避する。

（２）誘拐対策

ポーランドで発生する誘拐事件は大半が身代金目的であり、過去には、外国人（中国人、ベトナム人、パキスタン人、バングラデシュ人等）が誘拐事件に巻き込まれた事例も確認されています。日本人の被害は確認されていませんが、日本人が誘拐事件の対象となる可能性も排除できません。誘拐犯の多くは、事前に標的の行動を監視し、より容易な標的を選択する傾向があるといわれています。

＜対策＞

- ・ 行動パターンを一定にしない。
- ・ 違法ビジネス等に関与しない。
- ・ 買い物、公園、遊び場などで子どもから目を離さない。
- ・ 見知らぬ人が来訪した際は、ドアを開けない若しくはドアチェーンをかけたまま対応する。

6 緊急連絡先

(1) 緊急連絡先

(令和6年6月現在)

日本語	ポーランド語	電話番号
警察	Policja (ポリツィア)	997
消防	Staż Pożarna (ストラシュ・ポジャルナ)	998
救急	Pogotowie Rakunkowe (ポゴトヴィエ・ラトゥンコヴェ)	999
欧州共通緊急番号 (警察、消防、救急共通)	Numer Alarmowy (ヌーメル・アラルモヴィ)	112 (携帯電話から通報可)
ワルシャワ市警備局	Staż Miejska (ストラシュ・ミエイスカ)	986 (市内の違法駐車車両 のレッカー移動を所管)
在ポーランド日本国大使館	Ambasada Japonii (アンバサダー・ヤポーニ)	+48-22-696-5000 ※閉館時は緊急連絡担当者に 自動転送されます。
在ポーランド日本国大使館 領事部	Ambasada Japonii Wydział Konsularny (アンバサダー・ヤポーニ ヴィジャウ・コンスラルニ)	+48-22-696-5005 ※午前9時～午後12時30分 午後1時30分～同5時

(2) 緊急時のポーランド語

ポーランドでは、若い世代を中心に英語が通じる方が多くなっていますが、英語が通じない方もいるので、助けを呼べる程度のポーランド語を覚えておくと安心です。

- ・ 助けて！ 「ポモツィ！」 (Pomocy !)
- ・ 警察を呼んでください「プロシェン ポリツィエン」 (Proszę policję)
- ・ 救急車を呼んでください「プロシェン ポゴトヴィエ」 (Proszę pogotowie)
- ・ 病院 「シュピタル」 (szpital)
- ・ パスポート 「パシュポルト」 (paszport)
- ・ 現金 「ゴトゥフカ」 (gotówka)

- ・ クレジットカード 「カルタ クレディトヴァ」 (karta kredytowa)
- ・ 日本語「イエンズィク・ヤポンスキ」 (język japoński)
- ・ 英語 「イエンズィク・アンギェルスキ」 (język angielski)
- ・ 携帯電話「テレフォン・コムルコヴィ」 (telefon komórkowy)

7 その他注意事項

(1) ポーランド到着時・帰国時の手続き

(ア) 在留届

海外に 3 か月以上滞在される日本人は、その住所地を管轄する日本の在外公館（大使館又は総領事館）に「在留届」を提出する必要があります（旅券法第 16 条）。ポーランドに 3 か月以上滞在される場合は、必ず在ポーランド日本国大使館に「在留届」を提出するようにしてください。

また、ポーランド国内での転居（含、電話番号等連絡先の変更）、日本への帰国、他の国への転勤、同居家族の移動等によって提出された「在留届」に変更が生じた場合も在ポーランド日本国大使館に報告してください。

「在留届」の未提出や届出内容の変更連絡がない場合、大使館は在留の事実を把握できず、大規模災害や事件・事故等が発生した際、安否確認を適切に行うことができません。

新規の届出や変更はオンライン在留届（ORR ネット、<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>）で手続きできます。

(イ) たびレジ

在留届の提出義務のない 3 か月未満の短期渡航者の方（海外旅行者・出張者等）向けに、現地での滞在予定を登録していただける「たびレジ」を運用しています（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>）。「たびレジ」に登録いただくと、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、非常時の緊急連絡等の受け取りが可能ですので、御活用ください。

(2) 犯罪被害に遭った際の手続き

警察署へ赴き、被害届受理証明書を入手してください。旅券の再発給や保険請求の際、同証明書が必要になります。被害届受理証明書は、必ずしも犯罪被害に遭った場所の最寄りの警察署で入手する必要はありませんが、早めの手続きをお勧めします。

警察署では英語が通じないこともあります。言葉の問題がある場合、

警察署が法務通訳を手配します。週末や夜間は警察署が手配を済る事例も散見されますが、法務通訳の手配は警察の義務となっています。不明な点やお困りの点などありましたら、大使館までお問い合わせください。

(3) 旅券の紛失・盗難時の手続き

以下(ア)～(エ)を準備して、ワルシャワにある当館領事窓口で所定の手続きを行ってください。当館領事部のウェブサイト(http://www.pl.emb-japan.go.jp/konsulat/j_ryoken.htm)でも具体的手続きについて御案内しています。

(ア) 紛失一般旅券等届出書

(イ) 写真(縦4.5cm×横3.5cm)1葉

(ウ) 被害届受理証明書(警察・消防発行のもの)

(エ) 6か月以内に発行の戸籍謄(抄)本

* 戸籍謄(抄)本は、日本にいる親族等に入手を依頼し、入手次第、申請時に提出いただくかEメールで当館領事部にお送りいただき、その後、原本を当館宛に郵送するよう手配してください。

<在ポーランド日本国大使館>

代表電話：22-696-5000(日本から+48-22-696-5000)

領事部直通：22-696-5005(日本から+48-22-696-5005)

住所：ul. Szwoleżerów 8(ウリツァ シュフォレジェルフ オシエム)
、00-464 Warszawa、Poland

開館時間：午前8時30分～午後5時(土日及び祝祭日除く)

領事窓口受付：午前9時～午後12時30分、午後1時30分～同5時

(4) シェンゲン協定域内の移動

ポーランドからシェンゲン協定域内各国に移動する際は、国境を越えることとなりますので、ポーランド政府発行の滞在許可証、身分証だけではなく、旅券(パスポート)原本の携行が義務づけられています。ポーランドの滞在許可証はポーランドに合法的に滞在していることをポーランド政府が証明しているものに過ぎず、日本国籍を有していることの証明である日本旅券に代わるものとしての効力はありません。

(5) ポーランド政府による滞在許可証発行までの待ち時間の長期化

近年、ウクライナ人等の外国人滞在者が増加しているため、ポーランド政府(外国人局)の発行する滞在許可証発行待ち時間が従来よりも長期化しているとされます。発行待ちの間は、外国人局が手続き中である

ことを示す文書を発行していますが、ポーランド語のみの記載のため、この間にポーランド以外の EU 加盟国からシェンゲン協定域外に出る場合、問題となる可能性がありますので注意してください。

(6) 子の親権問題

16 歳未満の子の居所の移動は、両親権者の同意の下、行うようにしてください。親権を持つ親が、他の親権者の同意のないままに子の居所を移動させると、重大な犯罪（誘拐罪）と見なされる場合があります。

Ⅲ 在留邦人の方の緊急事態への準備・対処マニュアル

1 平素の準備と心構え

緊急事態発生時にあわてず、迅速かつ適確に行動するためには、連絡体制を整備し、非常用物資を準備するなど、常日頃から緊急事態に備えておくことが肝要です。

(1) 連絡体制の整備

- (ア) あらかじめ、家族・企業間で緊急時の連絡方法等を決め、共有しておくようにしてください。また、平素から所在や行き先についても家族や同僚に知らせておくと、いざと言うときに安心です。
- (イ) 日常生活では携帯電話を使用した連絡が一般的ですが、緊急時には携帯電話が長時間使用困難となり、固定電話すら不通になることも想定されます。代替連絡手段につき、予め考えておくようにしてください。電話以外の連絡手段としては、Facebook 等の SNS、Skype や WhatsApp 等のチャットアプリケーションが挙げられます。
- (ウ) 緊急連絡先は、携帯電話のメモリー機能を使用して保存するほか、紙等にメモして常時携帯するよう心がけてください。携帯電話メモリーはバッテリーが有効な間しか使用できませんので、メモリーだけに頼ることは十分とは言えません。
- (エ) 大使館からの緊急連絡は、原則、「在留届」に基づいて行います。ポーランドにお住まいの邦人の皆様が組織しているグループや団体等で独自の連絡網を持っていられる場合は、代表者の方の連絡先を在ポーランド日本国大使館領事部に御連絡願います。また、緊急連絡網をお持ちの組織・団体におかれましては、緊急時の連絡が確実に行われるよう日頃から準備するとともに、年 1 回程度を目安に緊急連絡訓練を行うようにしてください。

(2) 退避場所の検討

常日頃から起こりうる緊急事態を想定し、避難経路及び避難場所を頭に入れておくようにしてください。

(3) 携行品及び非常用物資の準備

ポーランドでは、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。しかし、買い物が一時的に困難になる若しくは一定期

間自宅待機を余儀なくされる可能性も考えられますので、そうした事態を想定し、食糧、飲料水、乾電池等などの非常用物資をある程度備蓄しておくことをお勧めします。具体的な備蓄品目については、次ページのチェックリストを御参照ください。

緊急事態に備えてのチェックリスト

確認	品名	備考
☐	旅券(パスポート)	・残存有効期間に注意(6か月以上の残存有効期間を入国の要件とする国があるため) ・<u>旅券は有効期限の1年前から更新可能</u>、早めの更新を ・旅券の最終頁にある「所持人記載欄」への記入を心掛ける。血液型(Blood Type)についても追加記載することが望ましい。
☐	ポーランド政府発行の身分証明証	・滞在許可証、自動車運転免許証など
☐	現金、クレジットカード、預金通帳、有価証券等	・家族全員が1週間程度生活できる金額の現金を用意する ・住所録のコピーもあると便利
☐	ラジオ	・NHKのラジオ国際放送、BBC、VOAなどの短波放送を受信できる電池使用のもの
☐	生活用品	・ライター(マッチ)、軍手(革手袋)、懐中電灯、ろうそく(太くて安定のよいもの)、ナイフ・フォーク、缶切り、栓抜き、紙・プラスチックの食器、ティッシュ、簡単な炊事用具、固形燃料、乾電池、モバイルバッテリー等 ・乳幼児がいる場合は哺乳びんなども準備する
☐	衣類等	・動きやすく、吸湿性、耐寒・耐暑性に富む素材が望ましい ・丈夫な履き物(動きやすく、底の厚い革靴等が望ましい) ・洗面用具(タオル、歯磨き、石けん等)
☐	救急薬品・常備薬	・医薬品等(常時服用している薬剤のほか、最低限の救急薬品)
☐	非常用食料	・最低3日分を目安に準備。ミネラルウォーター(3日分の場合、1人1日3リットルを目安として9リットル程度)、長期間保存が可能な食料品などの食糧を備蓄し、自宅から他の場所へ移動(避難)する際は、その中からインスタント食品、缶詰類、飲料水(水筒)等を携行する ・火を通さないで食べられるものが便利 ・乳幼児がいる場合は液体ミルクなども準備する
☐	自動車の準備	・常時整備し、いつでも使用可能な状態に保つよう心掛ける ・燃料は十分入れておく(常時半分以上の燃料残量が望ましい) ・車内には懐中電灯、地図、ティッシュペーパー等を備えておく ・自動車を持たない人は、近くに住む自動車を持つ人と日頃から連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておく

2 緊急時の行動

(1) 基本的心構え

緊急事態が発生したあるいは発生するおそれがある場合、テレビ、ラジオ、インターネット等あらゆる手段を活用して、正確な情報の収集に努めてください。パニックにならずに平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれることのないようにすることが大切です。

(2) 大使館からの情報発信・安否確認

大使館は、領事メール、ウェブサイト等を通じ情報提供に努めるほか、状況に応じて安否確認を行います。領事メール及び安否確認の連絡は、「在留届」や「たびレジ」に記載されているメールアドレスや電話番号に基づいて行われます。ポーランドに滞在する際は、必ず「在留届」の提出や「たびレジ」の登録を行うとともに、記載情報を最新のものとしてください。

(3) 大使館への通報等

御自身や御家族又は他のポーランドにお住まいの邦人の生命・身体・財産に危害が及んだ場合、または及ぶおそれがある場合は、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。大使館からの安否確認連絡は、在留届の情報に基づき行いますので、ホテルや知人宅といった在留届に記載のない場所へ移動・避難した場合や、連絡先に変更があった場合も、早期に大使館にお知らせください。

緊急事態発生の際は、お互いに助け合って対応に当たることが大切です。大使館からポーランドにお住まいの邦人の皆様に種々お願いすることもあるかと思いますが、その際には御協力をよろしくお願いいたします。

(4) 国外への退避

- (ア) 各自や会社の判断若しくは大使館の勧奨により帰国や第三国への退避を行う際は、大使館に連絡してください。大使館への連絡が困難な場合は、日本の外務省（代表電話：0081-3-3580-3311）に連絡してください。
- (イ) 大使館が退避勧告を出した場合、一般商用便が利用可能な場合は、それを利用して可能な限り早急に退避してください。臨時便やチャーター便が手配される場合は、大使館の指示に従ってください。
- (ウ) 大使館は、退避あるいは避難指示を発出する際、緊急避難先を指定することがありますので、その場合は大使館の指示に従ってください。

3 外務省の発出する「危険情報」

外務省の発出する「危険情報」は、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域に発出される情報で、その国の治安情勢やその他の危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安をお知らせするものです。令和6年5月現在、ポーランドに対する「危険情報」は発出されていませんが、今後状況が変化する可能性もありますので、定期的に外務省のウェブサイト等を確認するようにしてください。

危険情報では、対象地域ごとに4つのカテゴリーによる安全対策の目安が冒頭に示されます。また、本文中には危険情報を出している地域ごとの詳細な治安情勢や具体的な安全対策などの細かな情報が掲載されています。

- 「レベル1：十分注意してください。」

その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。

- 「レベル2：不要不急の渡航はやめてください。」

その国・地域への不要不急の渡航はやめてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。

- 「レベル3：渡航は止めてください。（渡航中止勧告）」

その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。（場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。）

- 「レベル4：退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）」

その国・地域に滞在している方は、滞在地から安全な国・地域へ退避してください。この状況では、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。

（了）