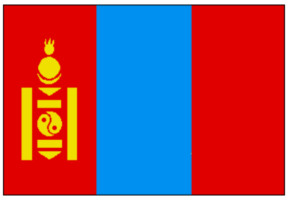

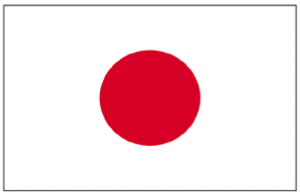

安全の手引き

（令和８年１月改訂）

在モンゴル日本国大使館

【はじめに】

モンゴルの豊かな自然や歴史・文化、更に日本との二国間関係の発展を背景に、モンゴルを訪れる日本の方々が年々増加しています。

この安全の手引きは、当地に長期、短期を問わず滞在される皆様に、当地の犯罪発生状況、滞在中の防犯に対する基本的な心構え、具体的注意事項などを紹介することを目的に作成しました。モンゴルでの滞在を満喫するためにも、まずは「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、安全対策に万全を期してください。

【Ⅰ　防犯の手引き】

1　防犯の基本的な心構え

モンゴルは 1990 年代前半の民主化・市場経済への移行期の社会的混乱を乗り越えた後、急速に経済を発展させました。それに伴い、観光やビジネスのために当地を訪問する邦人が増加したことによって、犯罪や事故に巻き込まれる事案が多数発生しており、2009 年には、在留邦人が強盗殺人の被害に遭うという痛ましい事件が発生しています。

モンゴルでは、一般的に日本人を含め外国人は「裕福、警戒心が薄い」と見られていますので、「犯罪者から狙われている」という意識を持ち、常に警戒を怠らないことが重要です。モンゴルでの生活を楽しみながらも、次の「安全のための三原則」を忘れないよう心掛けてください。

【目立たない】

犯罪者は、目立つ人物を標的として選ぶ場合があります。「必要以上に華美な服装や宝飾品をつける」、「目立つ車に乗る」、「公共の場において大声で会話する」、「モンゴルの政治・文化・宗教等を批判する」ことは、周囲の耳目を集めるだけでなく、標的とされる可能性を高めますので避けるべきです。

【行動を予知されない】

行動パターンが決まっている人物に対しては先回りができるので、犯行の計画が立てやすくなります。通勤、通学、日常の買い物など、外出する際のルートや時間を固定することは、狙われる危険性を高めることにつながります。可能な限り、移動のルートや時間などを不規則にすることで、自分の行動を予知されないようにすることが重要です。

【用心を怠らない】

現地に到着したばかりの頃は安全対策に気を配っていても、生活に慣れてくると警戒心がおろそかになり、思わぬ被害に遭うことがあります。常に用心を怠らないためには、普段から自ら所属するコミュニティや在留邦人とのネットワーク作りを心掛けるとともに、大使館のホームページやニュース、インターネットなどで安全に関連す

る情報の収集を行いながら、安全対策を定期的に見直す機会を作ることが重要です。

２　モンゴルにおける犯罪発生状況

モンゴルの全人口は約 340 万人ですが、モンゴル警察庁が発表した 2024 年中の犯罪認知件数（警察に届出があった犯罪の数）は 44,673 件（前年 35,547 件）に及び、統計が確認できる 1990 年以降で最も多い件数となりました。

また、2025 年１月から 10 月までの犯罪認知件数は、41,844 件（前年同期 36,906 件）であり、治安情勢は厳しい状況が続いています。特に、殺人や強盗、強制性交などの凶悪犯罪のほか、窃盗の認知件数が依然として高いことに注意する必要があります。

なお、犯罪の発生は都市部に集中しており、モンゴルの全人口の約半分が居住する首都ウランバートルで全犯罪の約 70%（32,123 件）が発生しています。

このほか、モンゴルの人口千人当たりの犯罪認知件数は 13.1 件で日本の人口千人当たりの刑法犯認知件数 5.9 件よりも多い状況にあります。

これまで、邦人が犯罪の被害に遭った場所や犯行の状況等について、次のとおりまとめました。安全対策の参考としてください。

【邦人が犯罪の被害に遭った場所・犯行の状況等】

（１）市内中心部市内ホテル、中央郵便局、フラワーセンター及びスフバートル広場周辺路上でスリや置き引きが発生しているほか、スマートフォンをひったくられるなどの窃盗被害が発生しています。

（２）デパート・ザハ（市場）

旧国立デパートやナラントールザハなどでスリの被害が発生しています。

（３）観光地

チンギスハーン像やガンダン寺、ザイサン・トルゴイ、テレルジなどの観光地でひったくりやスリの被害が発生しています。

（４）公共交通機関

チンギスハーン国際空港、列車・駅構内、市内バス・停留所でスリ・置き引きの被害が発生しています。

（５）カラオケ・バーなどの飲食店

カラオケやバーなどの酒場やその周辺の路上で、何の非もないのに酔っ払いに暴行を受ける例が報告されています。モンゴルでは、酒に酔った上での暴行や殺人事件が数多く発生しています。

（６）ホテル（ツーリストゲル）客室内

貴重品の盗難被害の他、ホテル従業員が合い鍵を使い室内に侵入の上、就寝中の女性客に性的嫌がらせをした事例が報告されています。

また、邦人がツーリストゲルで就寝中に何者かが窓の網戸を破ってゲル内に侵入し、現金やスマートフォン、貴重品を盗まれる被害も発生しています。

（７）夜間・早朝の単独行動

2009 年、深夜に徒歩で帰宅途中の在留邦人が路上で強盗に遭い、首を絞められて殺害されました。路上強盗などの凶悪犯罪は、夜間・早朝に多数発生しています。

（８）非公認タクシー

非公認タクシー（いわゆる白タク）の利用時に高額な代金の支払いを強要される、車内に置き忘れた物を横領される被害が発生しています。

３　防犯のための具体的注意事項

（１）住居における注意事項

モンゴルの都市部の住居はアパート等の集合住宅が一般的ですが、特にウランバートル市内では住宅・ホテルを問わず、空き巣や客室荒らしなどの侵入窃盗犯罪が多く、市内全域で発生が報告されています。

当地のアパートやホテル客室の出入口扉は二重の施錠ができるようになっているものが多く、一見すると防犯設備は堅固な印象を受けますが、当地で一般的に使用されている錠前は信頼性が低く、バール等の工具によって容易に破壊されてしまうため、注意が必要です。

≪盗難被害に遭わないようにするための具体的対策≫

【住居・ホテルの選定】

セキュリティ設備が充実している物件やホテルを優先的に選定するのが望ましいので、事前にモンゴル渡航経験者、職場の同僚、在留邦人及び大使館等の助言を得ることをお勧めします。

【鍵の管理】

- スペアキーを玄関マットの下や鉢植えの下など、戸外に置かない。
- 鍵に自身の個人情報（名前、住所、電話番号）を書いたタグを付けない。
- 新しく入居した場合、可能な限り全ての錠前・鍵を交換する。
- 短時間の外出でも確実に施錠する。
- 貴重品は鍵のかかるスーツケースや金庫などに保管する。

【ドア】

- 外部に通じるドアには、高品質の錠前を取り付ける。
- 入居前にドアがしっかり閉まるか錠前・鍵がしっかり機能するかチェックする。
- 在宅中であっても全てのドアに必ず鍵を掛ける。
- 玄関ドアにはのぞき穴を設置し、訪問者の識別ができるようにする。
- ノックされてもすぐにドアを開けず、まずドア越しに「氏名・用件」を確認する。

【窓】

- 全ての窓に鍵が掛かるようにする。

・合わせガラスや粉砕防止フィルムを設置し、ガラスを割っての侵入を困難にする。

・夜間は室内のカーテンを閉め、室内の様子を外部から容易にうかがえないようにする。

【警報装置】

・警報装置を外から見える位置に設置する。

・警報装置は全てのドア、窓からの侵入を感知できるものを選ぶ。

【不審な電話】

・不用意に個人情報（住所、勤務先等）を教えない。

・自分が一人で家にいることを他の人に不用意に伝えない。

【貴重品等の適切な記録・保管】

・貴重品の正確な型番、シリアルナンバー等を記録するほか、刻印、印等で識別化しておく（盗まれた際、警察への報告が容易になるほか、見つかった際に盗品が速やかに返却される場合があります。）。

・宝石、芸術品や製造番号等のない物は写真撮影しておく。

・物の詳細が記載された評価価格証明書を入手しておく。

【盗難被害にあった場合】

・警察緊急電話（102 番）か、自宅の管轄警察署に至急電話する。
（102 は英語・ロシア語での会話が可能）。

・警察の鑑識活動を念頭に、不用意に物に触らないよう配慮する。

（２）外出時における注意事項

【スリ】

日本人が当地で最も被害に遭っている犯罪がスリであり、特に注意が必要です。注意点や対策は以下のとおりです。・市場（ザハ）、デパート、バスの車内、駅、空港など人が多く集まる場所では特に用心を怠らないようにして、所持品から目を離さないようにする。

・上着の外ポケットや胸ポケット、ズボンのポケットなど、外部から容易に触れられる場所に財布やスマートフォンを入れない。

・リュックやバックは気づかないうちに開けられることやナイフ等で切られることがあるので、外出時はリュックを背中ではなく胸側で保持するなど、常に視界に入れておくようにする。

【置き引き】

・レストランでの食事中や列車・バスでの移動中など、どのような場合であっても、また、いかに短時間であっても、手荷物から目を離さない。

・貴重品はできるだけ持ち歩かない。

【強盗】

・やむを得ない場合を除き、夜間の一人歩きを避ける。

・観光案内や頼み事などを口実に近づいてくる者には用心する。また、そのような人間から誘われても決してついていかない。

・持ち歩く現金や貴重品は常に必要最小限にとどめる。

・凶器や複数人による強盗に遭遇してしまった場合は、抵抗はせず、自身の身を守ることを優先する。

【車上狙い】

・駐車中はいつでもどこでも施錠することを忘れない。

・車から離れる際は車内にカバンや貴重品を置いておかない。

【暴行・傷害など】

・飲酒に起因した殺人・傷害致死事件及び暴行・傷害事件が非常に多いため、酔っ払いには近づかない。

・泥酔者を見かけるなど、節度を欠いた飲酒が行われている場からはなるべく遠ざかる。

【詐欺】

・旅先で親しくなった人でも、金銭の貸し借りはしない。

・クレジットカード等を使用する場合は店員のカード操作から目を離さないようにする。世界的にスキミング（あらかじめ用意しておいた装置でカードの磁気情報を盗み、偽造カードをつくる手口）により、多額の被害が出ているため、クレジットカードを使用する際に注意する。

・Ｅメール等を使って銀行の口座番号、暗証番号等を聞き出す手口があるため注意する。特に暗証番号は絶対に他人に教えない。

・政府や公共機関の職員と称する者からの電話であっても、安易に個人情報を教えない。

【性犯罪】

・性犯罪が発生しやすい時間帯である夜間・早朝は、一人での外出を避ける。

・たとえ複数人であっても、夜間に公衆トイレ、公園、人通りの少ない場所、街灯がない暗い場所などには絶対に近づかない。

・他人の目が届きにくい遠隔地にあるゲルでは、一人での滞在を避ける。

・見知らぬ者からの誘い（食事、観光案内等）には安易に乗らない。

・知り合って間がないなど、素性のよくわからない者の家に安易に行かない。また、アパートのオーナー等であっても安易に自分の部屋に入れない。

・バー等で見知らぬ者から勧められる飲物には、薬物等が混入している可能性があるため、注意する。

・旅行やドライブは複数で計画的に行動するよう心掛ける。

・露出の多い服装での外出は控える。

【薬物犯罪】

覚せい剤、コカイン、大麻、合成麻薬といった違法薬物が出回っており、飛行機・車両や郵便でのモンゴル国内への持ち込みのほか、繁華街や路上で薬物を販

売していた売人が逮捕される事件が発生しています。

薬物は所持も使用も厳しく処罰されます。そして何より身体を蝕み、人生を狂わせますので、薬物には絶対に手を出さないでください。

【夜間の行動】

深夜・早朝に凶悪事件が発生する傾向がありますので、午後１０時以降の不要不急の外出はできる限り避けてください。やむを得ない理由で外出せざるを得ない場合は、「複数人で行動する」、「防犯カメラや街灯がない場所を避ける」、「帰宅手段を事前に確保する」等の防犯対策を講じるようお願いします。

【タクシーの利用】

ウランバートル市内には正規のタクシーが極めて少なく、多くの市民は非公認タクシー（白タク）を利用しており、白タクが重要な交通手段になっていますが、外国人がトラブルに巻き込まれることがあるため、利用を控えることをお勧めします。

（３）日常生活における注意事項

【近隣者・来訪者対応】

・現地の習慣や価値観を考慮し、派手な生活や現地の人々の反感を買うような行動は慎み、なるべく目立たない生活を心がける。

・面識のない来訪者には、身元や用件が確認できるまでドアを開けずにドアチェーン越しに対応する。

・知人の来訪であっても、ドアを開ける前に、不審な同行者や車がないか確認する。

・電気・ガス・水道などの工事関係者であっても、用件や身分を確認した上で中に入れる。

【郵便物の受け取り】

・犯罪の発生状況や配達時間帯などを考慮し、業者を安易に中へ招き入れない。

・不審な点を感じた場合には、荷物はドアの外に置かせ、業者が帰った後に安全を確認した上でドアを開けて受け取るようにする。

【使用人】

・使用人は信頼できる人から紹介を受けることが望ましく、可能な限り身元調査を行い、公的機関が発行する身分証明書の写しを入手する。

・自分や家族の行動予定等を不必要に伝えないなど、情報管理を徹底する。

【電話・長期旅行】

・携帯電話等に緊急連絡先を登録し、変更があればその都度更新する。

・休暇で長期間自宅を離れる際には、信頼できる知人に時々点検してもらう。

４　交通事情と事故対策

（１）交通事情

モンゴルでは、日本の自動車運転免許証で自動車を運転することは認められて

いません。また、日本とモンゴルは国際運転免許に関する同一の条約を締結していないため、日本の各都道府県公安委員会が発給する国際運転免許証を取得してもモンゴル国内で自動車を運転することは出来ません。モンゴルで自動車を運転する場合には、交通警察で試験又は審査を受け、モンゴルの自動車運転免許証を取得する必要があります。

モンゴルでは自動車保有台数の急増に伴い、交通量も急増しています。しかし、道路や信号機などの整備や交通安全教育、交通違反の取り締まり等の対策が遅れているため、交通事故が多発しているほか、ウランバートル市内の渋滞も深刻な状態です。モンゴルの道路は、大きな通りでも信号機のない交差点や通行区分標示のない区間があり、道幅も随所で変わるなど戸惑うことが少なくありません。また、横断歩道以外の場所を横断する歩行者も多く、飛び出しに注意が必要です。

モンゴル国内の交通法令や運転時の習慣は、日本とは大きく異なっており、車間距離を開けない、ウィンカーを出さずに無理な車線変更や割り込みをする、人も車も信号に従わない、法定速度を順守しない、クラクションを鳴らす、郊外においては牛・羊・馬などの家畜が車道に飛び出すなどの状況がみられます。さらに、ライトが球切れしたまま走行するなど、日本の基準では整備不良に該当する車両も少なくない上、飲酒運転が原因の事故も頻発しています。

モンゴルで運転免許証を取得しご自身で運転をする場合は、このような様々なリスクを十分に認識した上で、モンゴル国内の交通法令を順守することはもちろん、徹底した「防衛運転」をする必要があります。

警察の取締りは、主に速度違反、飲酒運転に対して行われており、速度取締りは幹線道路でのオービス（自動速度取締装置）による速度測定・撮影、飲酒運転取締りは警察官による呼気検査などにより行われています。

（２）事故時の措置

事故発生時には、原則として単独事故であっても、警察への届出が必要です（緊急通報「102」番もしくは最寄りの警察署）。また、事故の目撃者など、事故原因の証人となり得る第三者をその場で確保している場合などを除き、警察が臨場する前に車両を移動させてはならないという規則があり、多くの場合、衝突・接触した状態のまま警察の到着を待たなければなりません。万一、交通事故に遭ってしまったら、慌てず冷静に、次のことを行ってください。

ア　時間と場所及び相手の車両ナンバー等の確認

まず発生時間と現在地を確認します。警察に通報する場合、この２点は不可欠です。また、相手の「車両ナンバー、運転手の人相・着衣」をメモしておきます。

イ　負傷者の救護

負傷者がいる場合は負傷者の救援を優先してください（負傷者がいる場合の救急要請は「103」番）。

ウ　警察への通報

発生日時、場所、事故形態、負傷者の有無について伝えます。

エ　相手の確認と証拠保全の措置

相手の住所、氏名等は運転免許証等で必ず確認します。

過失の認定や損害程度を明確にするため、可能であれば破損箇所を写真撮影し、事故発生場所や車両の停止位置が分かるようにしてください。後に交渉になった場合に備え、目撃者がいる場合には状況に応じ可能な限り「住所・氏名・電話番号」を聞いておきます。

オ　注意する点

相手当事者が飲酒運転である等の場合、相手との交渉は、相手が降車してから行ってください。

５　テロ・誘拐対策

（１）テロ

ア　国際テロ情勢

モンゴルにおいては、テロ組織、反政府組織及びイスラム過激派等の関連組織の活動は確認されていません。しかし、国内に一定数のイスラム教徒のコミュニティが形成されています。そのため、今後、海外のイスラム過激派が国内のムスリムコミュニティを悪用して、浸透を図る可能性も否定できません。

イ　外国人排斥組織・反政府市民組織の動向

モンゴルには「ダヤール・モンゴル」「フフ・モンゴル」等の過激な極右組織が存在しています。過去には外国人に対する暴行事件等を起こしましたが、近年は衰退傾向にあり、目立った活動は認められません。反政府系市民組織の活動についても、近年は集会やデモが暴徒化することはなく、暴力性は認められません。しかし、国際・国内情勢の動向によっては、これらの組織の活動が再び活発化する可能性もあり、引き続き動向を注視する必要があります。

ウ　過激な抗議活動への備え

今後、当地において過激な抗議活動やテロが発生しないという確証はありませんので、日頃から治安情報を継続して収集する必要があります。大使館では、テロ等発生の予兆を把握した際には、在留届または「たびレジ」への登録に基づき配信している「領事メール」等により皆様に注意喚起を行います。海外に３か月以上長期滞在する方は在留届の提出を、短期旅行の場合には「たびレジ」への登録をお願いいたします。また、次章（緊急事態の手引き）を参考にしていただき、万が一の場合の備えをしておくことをお勧めします。

（２）誘拐

モンゴル警察庁の統計によれば、2024 年にウランバートル市バヤンズルフ区及びハンオール区で誘拐事件がそれぞれ２件発生しています（前年１件）。また、外国人を対象とした組織的誘拐グループの存在は確認されていません。しかし、今後、邦人を対象とした誘拐事件が発生する可能性はないとは言えませんので、

注意が必要です。
　これまでモンゴル国内では、小児性愛者が一人で遊んでいる子供を誘拐する事件やビジネス上のトラブルや個人的な怨恨が原因で暴行を加える目的で相手を誘拐する事件が発生しています。
　そのため、屋外で子供を遊ばせる際にはたとえ短時間であっても目を離さないこと、ビジネス上のトラブルや個人的な怨恨が原因となる場合は事前に脅迫を受ける等の予兆がある場合が多いため、予兆を察知した場合には、速やかに警察に相談をすることが重要です。

緊急連絡窓口

《在モンゴル日本国大使館》（開館時間：祝祭日を除く月～金曜 9:00～17:45）
　代表電話　（＋９７６）１１－３２０７７７
　ホームページ　http://www.mn.emb-japan.go.jp/index_j.htm
　閉庁時間帯（休日・夜間）　（＋９７６）７００４－５００４

※　閉館時間帯は外部のコールセンターに繋がりますので、ご用件をお話し下さい（日本語、英語、モンゴル語対応）。

《消防》　**１０１**　（モンゴル語のみ）
《警察》　**１０２**　（モンゴル語、英語、ロシア語）
《救急》　**１０３**　（救急車の到着が遅れることがあり、可能であれば、自力で移動し受診した方が早いこともあります）

《ウランバートル市内の主な医療機関》
・Intermed 病院　７７０１１１１１
・SOS クリニック　１１－４６４３２５
・Songdo 病院　７０１１１１６３
・国立外傷病院　７０１８０１３６
・国立感染症センター　１１－４５０４９１

【Ⅱ　緊急事態の手引き】

１　当地で注意を要する緊急事態の類型

緊急事態とは、「（爆弾）テロ事件」、「政情不安に伴う大規模な暴動・デモ」、「地震などの大規模自然災害」及び「航空機墜落などの大規模交通事故」など、甚大な人的・物的被害の発生が予想される事案を指します。

過去の発生例及び当地政府機関の研究結果等から、当地で発生する可能性が比較的高いと思われる緊急事態の類型を下記のとおりご紹介します。その他の緊急事態が発生しないということではありませんので、その点にご留意ください。

（１）大規模地震

モンゴルの研究機関によると、1900 年から 2000 年までの 100 年間で、モンゴル西部地域を中心にマグニチュード８クラスの大地震が複数回発生しているほか、近年の調査では、全人口の約半数が集住する首都ウランバートル市近郊に３つの活断層が確認されております。ウランバートル市内でも有感・無感の地震が増加するなど、大規模地震発生の可能性があります。

（２）集中豪雨・洪水

近年、モンゴル各地で集中豪雨による家屋や道路の浸水、土砂崩れ、河川の増水に伴う橋梁等の損壊などの被害が発生しています。

2018 年７月には、モンゴル西部のバヤンウルギー県で住家 275 世帯が浸水被害に遭い、2,500 人が避難する事態が発生しました。ウランバートル市内でも 2023 年７月にセルベ川の堤防が決壊し、31,600 世帯が浸水被害に遭うなどの甚大な被害が発生しています。また、浸水に伴い、市内の信号機多数が使用不能となり、大規模な交通渋滞が発生しました。

（３）航空機事故

2001 年１月、モンゴル西部で国連機関がチャーターしたヘリコプターが墜落し、日本人２名を含む外国人９名が死亡する航空機事故が発生しました。

２　平素の準備と心構え

緊急事態は、いつ、どこで発生するか予測ができませんので、いざという時に備え、食料等の備蓄や旅券・外貨等の準備など、緊急事態に対する備えをしておくことが大切です。

また、在留届の提出、たびレジの登録は、大使館がモンゴルに滞在されている方と必要な連絡や安否確認などができる唯一の手段となります。３か月未満の滞在であればたびレジへの登録を、３か月以上当地に滞在する場合は、必ず大使館に在留届を提出してください。また、なお、在留届けに関しては、住所・連絡先の変更、同居家族の追加など、提出済み在留届の記載事項に変更が生じた場合は「変更届」を、帰国や当館管轄地域外へ転出する場合は「帰国・転出届」を必ずご提出ください。万が一の場合には、大使館による安否確認を円滑に行えるよう、登録内容を常にアップデートしておくようお願いいたします。

在留届は、原則として「オンライン在留届（ＯＲＲｎｅｔ）」で手続きしてください（https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html ）。なお、オンライン上で転居、帰国等の手続を行うことができます。

（１）旅券

旅券の残存有効期間が６か月以上であることを確認しておいてください。（６か月未満の場合には、大使館に切替発給の申請をしてください。旅券の申請から発給までには、約１か月を要するため、早めの申請をお願いします。）

旅券の最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておいてください。なお、当地におけるＩＤ等の各種証明書、許可証等は、いつでも旅券と一緒に持ち出せる状態にしておいてください。滞在許可証等は、常に有効なものとしておくことが必要です。

（２）現金、貴金属、貯金通帳、有価証券、クレジットカードなど

緊急時に旅券同様すぐに持ち出せるようにしておいてください。現金は、家族全員が 10 日間程度生活できる当地通貨（トグログ）、航空券の購入及び帰国途中にかかる経費（ホテル数泊分及び当座の生活費）の外貨（米ドル等）を予め用意しておくことをお勧めします。

（３）携帯電話等の通信手段

携帯電話、スマートフォン等の通信手段は、情報の発信及び収集を行うために欠かせない物です。日頃からこまめに充電しておくほか、モバイルバッテリー等を予め準備しておくことをお勧めします。

（４）自動車の整備

自動車をお持ちの方は、常時良好なコンディションを保つよう整備を心がけるとともに、燃料は常に十分入れておくようにしてください。また、車内には懐中電灯、地図、ティッシュペーパー、冬期であれば予備の防寒着等を備え置きください。自動車をお持ちでない方は、近くに住む自動車を持っている人と平素から連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておくことをお勧めします。

（５）携行品の準備

居住先からの移動を必要とする事態に備え、上記（１）～（４）に加え、次の携行品を備えて、すぐ持ち出せるようにしておいてください。

- 〇　衣類・着替え

　行動に便利で、華美でないもの。長ズボン、長袖等の防寒性に十分配意したもの。

- 〇　履き物

　行動に便利で、靴底の厚い丈夫なもの。耐寒性のあるもの。

- 〇　非常用食料等

　米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食品及び飲料水等、家族全員が 10 日間程度生活できる量を準備しておいてください。一

時避難の目的で自宅から他の場所へ避難する際には、この中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルク、飲料水等を携行するようにしてください。

○　医薬品

家庭用常備薬のほか、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏等。

○　携帯電話等の充電器

携帯電話とともに充電器も忘れずに携行してください。乾電池式の充電器、モバイルバッテリーがあれば、電源のない場所でも充電可能です。

○　ラジオ

電池使用のもの（ＮＨＫ海外放送、ＢＢＣ等の短波放送が受信できるものが望ましい）。電池の予備も忘れないようにしてください。

○　その他

懐中電灯、ライター、ろうそく、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能であればヘルメット、防災頭巾など（応急的に椅子に敷くクッションでも可。）。

特に冬期の場合は、毛布、厚手の上着等の防寒用具を十分に準備する必要があります。

３　緊急時の行動

（１）基本的な心構え

緊急事態発生時は、通信の途絶や当局による報道統制等に加えて、事実に基づかない噂が出回ることも予想されます。また、一時的な無政府状態となり、暴動や略奪等が発生することも考えられます。

このため、まず落ち着いて、冷静に行動することが重要です。噂話を安易に信じないようにしてください。

（２）情報の把握

大使館では可能な限り情報の収集に努めるとともに、可能な通信手段を使用して治安情勢、当地政府の措置、通信・交通等公共サービスの現状、滞在に当たっての注意事項等の情報発信に努めます。

緊急事態発生時には、大使館からのメール配信・電話連絡など、その時点で使用可能な通信手段により各種情報を伝達することとなりますので、情報収集にご配意ください。

ＮＨＫ短波放送

≪短波ラジオの準備をお勧めします≫

大規模地震など電話・インターネットが利用不可能となるような緊急事態が発生した場合には、短波によるＮＨＫのラジオ国際放送『ＮＨＫワールド・ラジオ日本』のニュースによる情報収集が有益です。短波放送の受信が可能なラジオを準備するようお勧めいたします。

≪ＮＨＫラジオ国際放送の放送時間・周波数≫　※令和７年１１月時点

・００:００～０１:００　１１９５５ ｋＨｚ
・０２:００～０５:００　１５１９５ ｋＨｚ
・０７:００～１０:００５０　１１８２５ ｋＨｚ
・１０:００～１４:００　９７５０ ｋＨｚ
・１７:００～１９:００　９５６０ ｋＨｚ
・２２:００～００:００　１１９５５ ｋＨｚ

≪参考≫

ＮＨＫラジオ国際放送の放送時間帯や周波数は定期的に変更されます。
最新の周波数は下記ＵＲＬをご確認ください。

http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/

（３）大使館への通報等

大使館は、情報の提供、被災地等にお住まいの方の安否確認、退避・支援などについて最大限の努力を払います。

皆様におかれましても、可能な限り電話等により大使館へ所在情報、安否情報等をお寄せ下さい。

（４）国外への退避

当地での滞在の継続が困難となることが予想される場合、商用便が運航している間の早期の出国を促す場合があります。

【おわりに】

犯罪被害や天災などの緊急事態は、いつ我が身に降りかかるか分かりません。一度発生してしまえば、外国では日本のような行政サービスを受けることは望むべくもなく、被害の回復や身の安全の確保などは難しいと言えるでしょう。

そのためにも、平時からの防犯・緊急事態に対する意識や備えが重要です。この「安全の手引き」が、少しでも皆様のご参考となれば幸いです。

大使館からのお願い

当地を訪問する皆様が、犯罪や緊急事態等の脅威から自身の安全を確保するためには、平素からの準備と情報収集が必要不可欠です。外務省・大使館では、海外安全に関わる情報を様々な媒体を通じて発信していますので、下記を参照し積極的に活用するようお願いいたします。

≪３か月以上の長期滞在者の皆様へ：在留届の提出≫

海外に住所又は居所を定めて３か月以上滞在する邦人の皆様は、旅券法により在留届の提出が義務づけられています。下記ＵＲＬからインターネットによるオンライン届出が可能です。

届出時にメールアドレスをご登録いただければ、外務省・大使館からの安全情報や緊急事態発生時の連絡メール等を受け取ることができます。

≪旅行者・海外出張者の皆様へ：「たびレジ」登録≫

３か月未満の旅行者や海外出張者が「たびレジ」に登録することで、滞在先の最新安全情報や緊急事態発生時の連絡メールなどを受け取ることができます。

在留届・「たびレジ」： https://www.ezairyu.mofa.go.jp/

≪外務省海外安全ホームページ≫

モンゴルの「危険情報（感染症情報も含む）」、「安全対策基礎データ」「テロ・誘拐情勢」及び「医療事情」等を確認することができます。

https://www.annzen.mofa.go.jp/

※　トップページから「国・地域別海外安全情報」クリックしてください。

≪在モンゴル日本国大使館ホームページ：領事情報≫

モンゴル国内の犯罪発生状況や日本語・モンゴル語通訳者リストなどの各種生活情報等を確認することができます。

https://www.mn.emb-japan.go.jp

※　トップページから「領事情報」タブをクリックしてください。