

安全の手引き

2021年2月
在ポルトガル日本国大使館



本手引きには、当地に在住される皆様に向けた①防犯の心構えや注意事項，②緊急時の連絡先，③緊急時における心構え等が記載されています。

【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	1
2	最近の犯罪発生状況	1
3	防犯のための具体的注意事項	1
	(1) 住居（選択及び警備方法等）	
	(2) 外出時（スリ、置き引き、強盗、傷害、暴行、車上狙い等）	
	(3) 生活（近隣者、訪問者、使用人、家族、電話、郵便物、鍵、長期旅行等）	
	(4) その他の注意事項	
4	交通事情と事故対策	5
	(1) 交通事故事情	
	(2) 交通事故防止対策	
5	テロ・誘拐対策	7
	(1) ポルトガルのテロ・誘拐情勢	
	(2) 対策の基本	
	(3) 事前対策	
	(4) 万一誘拐された場合の心得	
6	緊急時の連絡等	8
	(1) 緊急時の連絡先	
	(2) 簡単な緊急時のポルトガル語表現	
III	在留邦人用緊急事態対処マニュアル	13
1	平素の準備と心構え	14
	(1) 連絡体制の整備	
	(2) 一時避難場所及び緊急避難先	
	(3) 緊急事態における携行品等、非常用物資の準備	
2	緊急時の行動	14
	(1) 心構え	
	(2) 情勢の把握	
	(3) 当大使館への通報等	
	(4) 国外への退避	
3	緊急事態に備えてのチェックリスト	15
	(1) 旅券等	
	(2) 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード	
	(3) 自動車の整備等	
	(4) 携行品の準備	

I はじめに

ポルトガル共和国は、ヨーロッパの中では犯罪発生率の低い国の一つと言われています。しかし、邦人旅行者数が増加傾向にある中、観光地においてスリ等により貴重品を盗まれる窃盗被害事件が後を絶ちません。2020 年中の邦人の被害として、リスボン他観光地におけるスリ事案や置き引き事案等が報告されています。邦人に関するもの以外ではありますが、けん銃使用による強盗事件もいくつか報告されていることから、「ポルトガルでも安全を過信してはいけない」ということができるでしょう。

このマニュアルには、いくつかの防犯上の心構えと対策が記されていますので、みなさまの安全確保に少しでもお役に立てば幸いです。

II 防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え

大使館に届けられる邦人の被害届の大半は、スリ・置き引き等の盗難被害です。ポルトガルでは、デビットカード（マルチバンコ (Multibanco)）、または、クレジットカードによる支払いが一般的であるため、地元の人は多額の現金を持ち歩きませんが、外国人観光客は多額の現金を持ち歩いていると思われることから、犯罪者のターゲットとなっています。

また、邦人短期滞在者に限らず、当地での生活に慣れている長期滞在者であってもスリや置き引き等の犯罪被害にあうケースが散見されています。日本人は海外にあっても警戒心が薄いと指摘もありますが、海外での安全の基本は、「不断の警戒、目立たない、行動を予知されない」の三原則ですので、改めて身の回りの安全に十分注意してください。

2 最近の犯罪発生状況

当国における 2019 年の犯罪発生状況は、治安警察庁 (PSP)、共和国警備庁 (GNR)、司法警察庁 (PJ) 等の治安機関による犯罪認知件数によると 335,614 件で、前年よりも 0.7%増加しました。このうち、凶悪犯罪認知件数は 14,398 件で、前年度より 3%増加しています。2019 年、ポルトガル国内で顕著に発生した事案は、サイバー詐欺（平均 66 件/日）で、認知件数が多い犯罪は、暴行（平均 64 件/日）、車上狙い（平均 60/件日）で、その他、置き引き（平均 34 件/日）、スリ（平均 27 件/日）となっています。

3 防犯のための具体的注意事項

(1) 住居（選択及び警備方法等）

ア 選択する際の要素

- 一戸建てより、建物の入口に警備員が配置されている集合住宅が比較的安全です。
- 駐車場は敷地内に、出来れば建物内の駐車場が確保されている住宅を選びましょう。
- その他、下記の警備方法に必要な警備資機材が整っている住宅を選びましょう。

イ 警備方法等

- 玄関ドア等には必ず主錠及び補助錠を取り付けるとともに覗きレンズやドアチェーン、インターホンも取り付けましょう。

- アパートや貸し家等の場合には、入居直後に、外部と通じる全ての鍵を、新しい鍵と交換することも検討しましょう。
- 屋外灯はできるだけ明るくし、視界を遮る樹木や家屋に接して2階に上がれるような樹木は、伐採することも検討しましょう。

(2) 外出時（スリ、置引き、強盗、傷害、暴行、車上狙い等）

ア スリの被害に遭わないために

- 外出時は、多額の現金、カード類等の貴重品は極力持ち歩かないようにしてください。また、やむを得ず持ち歩く場合には、貴重品などは一箇所にまとめず、分散させることをお勧めします。特に、ズボンの後ポケット等、人目につくところに財布や貴重品を入れないことや、常にバッグの口を閉めておくことを心がけて下さい。なお、所持するバック等は、蓋やファスナーがあり、犯人らが容易に手を入れることができないものを選びましょう。犯人らは、コートや上着で手元を隠しながら平気で手を入れてきます。
- いわゆる「あるきスマホ」と呼ばれる歩きながら携帯電話を操作したり、音楽を聴きながら歩くことは、他の歩行者への迷惑や交通事故に遭う可能性が高まるだけでなく、注意を散漫にするため、スリの対象になりやすいと言われています。特に夜間の「スマホのながら歩き」は避けて下さい。
- 電車やバス等の公共交通機関内、各種入場券売り場、観光スポット、美術館等の混雑している場所では、バック等の荷物は身体の正面に抱える方法で所持し、歩行中でもリュックサックは背中に背負わないでください。
- 最近の手口で多いのは、リスボンの路面電車（28 番や 15 番）などに乗車するとき、犯人が後ろから押しながらスリを行うという犯行です。また、料金の支払いに気を取られている時に、他の所持品を盗まれることがあります。
- 視界を遮るために大きな地図を持って道や時間を訊いてきたり、集団で話しかけてくるなど、対応している間に被害に遭うケースも報告されていますので、会話に夢中にならないようにすることも必要です。

イ 置引きの被害に遭わないために

- 空港、ホテル、レストラン等では、荷物を床や座席に放置しないようにしてください。
- 特に、食事中に椅子の背もたれにバッグやカメラ等を掛けておいたり、テーブルの下に荷物を置いておくと、盗難被害に遭いやすいので要注意です。
- 空港、ホテル、ターミナル駅で、話しかけてきたり、小銭や持ち物を目の前でばらまいたりして相手の気を引いた隙に、足下や椅子に置いていたバッグを盗むこともありますので注意してください。

ウ 強盗やひったくりの被害に遭わないために

- 夜間、一人で人気のない路地を歩いていた際、背後から近づいてきた複数の男に羽交い締めされ、持っていた貴重品を盗まれる強盗事件が報告されています。人気のな

い通りや夜道での一人歩きは避け、必要な場合はタクシーの利用も考えましょう。

- 外を歩く時は、一見して高価とわかる腕時計、ネックレス等の貴金属類は身に付けないうちにしましょう。高価な時計、宝石等は、目的地に着いてから身につけるといった配慮が必要です。
- 襲われた時こそ冷静さを保つことが肝要です。落ち着いて周囲を観察し、無事逃れられる状況か判断するよう心がけてください。観察するポイントとしては「相手の人数、相手との距離、凶器、逃れるにあたって通行人が多い場所までの距離」等です。仮に逃れるのが困難と判断した場合、むしろ身の安全のために無駄な抵抗は避けなければなりません。
- また、被害を最小限に抑えるため、財布を複数用意しておくことも良い方法です。

エ 暴行・傷害の被害に遭わないために

- 駅や港の周辺、大通りを外れた場所での1人歩きは、特に早朝や夜間においては、犯罪に巻き込まれる可能性が高いので避けましょう。
- リスボン市内では、夜間の遊興施設が集中している Bairro Alto、Cais do Sodré、Docas の各地区でのディスコやバー、サッカースタジアム等の周辺で暴行・傷害事件が発生しており、その多くが酒に酔った若者の喧嘩やトラブルです。こうした場所への立ち入りや、深夜の外出をする場合、周囲の状況に注意を払うよう心がけましょう。

オ 車上狙いの被害に遭わないために

- 防犯アラームが付いている車両を使用しましょう。
- 車両は人通りの少ない場所や人目に付きにくい場所に駐車しないようにしましょう。
- 夜間の路上駐車は出来るだけ避け、やむを得ず駐車する場合でも、照明灯がある明るい場所に駐車しましょう。
- 駐車場内であっても、出来るだけ係員の目が届く場所に駐車しましょう。
- 短時間の駐車でも、必ずドアロックをしましょう。
- 車内に携帯型カーナビゲーションシステムや荷物（バッグ、箱、上着等の貴重品が中に入っていると他人に思わせるもの全て）を放置しないようにしましょう。
- トランクに入れていても被害に遭う場合があるので、貴重品をトランクに入れないようにしましょう。

カ カージャッキング対策等

- カージャックされ、短時間誘拐される事案（一時的に運転手を監禁し、暗証番号を聞き出し、キャッシュカード等を使用し現金を引き出した上で運転手を解放する強盗事件）が発生しています。
- 明るく、交通量の多いところを通行し、駐車場所も明るく、交通量の多いところを選びましょう。
- 人気のない場所、照明が少ない場所、特に夜間の ATM での現金引き出し、ガソリンスタンドの使用時には特に注意しましょう。
- 駐車中はもちろんのこと、走行中であっても、貴重品を外部から見える位置に置か

いようにしましょう。信号待ちで停車した際に、後部ガラスを叩き割られ、後部座席等に置いておいたバッグ等を盗まれた事例があります。

- 不審車両による尾行を察知した場合は、最寄りの警察署や店舗等に避難するなど臨機応変の措置を講じましょう。身の安全を確保することが第一です。

キ その他の盗難被害に遭わないために

- 高級ホテル内であっても、安心というわけではありません。貴重品は客室内に放置せずに、セーフティーボックスやフロントの貴重品預かり等を利用することが大切です。
- 報道によれば、現金自動預け払い機（ATM、Multibanco）で現金を引き出す際に襲われる事件が報告されています。現金を引き出す際は、以下の点に注意しましょう。

＜ATM機を利用する際の注意点＞

- 可能な限り、銀行の店舗内、及び商業スペースに設置されたATM機を使用するとともに、使用前にカード挿入口及び現金取り出し口を目視確認し、普段使っている機械と大きな違いが無いのか、確認を行ってください。
 - ⇒ 犯人グループが、カード挿入口を丸ごと交換してスキミング機器を設置したり、暗証番号を録画するため小型カメラを設置する等の細工をして、カード情報及び暗証番号を盗みとる手口が散見されています。
 - ⇒ 犯人グループが、ATM 現金受取口にプラスチック片又は紙片様を差し込む等の細工をして同ATM利用者の現金を詰まらせ、利用者が故障と誤認して立ち去ったタイミングを見計らって細工とともに現金を窃取する手口が散見されています。
- 誰かに後をつけられていたり、監視されているような気配を感じたら、ATM 機のキャンセルボタンを押して利用を中止しましょう。
- 引き出した現金は、すぐに財布にしまいましょう。
- ATM 機を使用する際に見知らぬ人の助けを借りることはせず、手助けが必要な場合は、8 時 30 分から 15 時（銀行によっては 15 時 30 分）までの営業時間内に銀行を利用することをお勧めします。

(3) 生活（近隣者、訪問者、使用人、家族、電話、郵便物、鍵、長期旅行等）

- ア 覗きレンズやインターホンを活用して、来訪者の身分や用件をよく確認し、場合によっては、身分証明書の提示を求めることも必要です。
- イ 帰宅時に、家の様子がおかしいと感じられた場合は、家の中で侵入者との鉢合わせを避けるため、すぐに中に入らず、近隣や警察に助けを求めましょう。
- ウ 家を長期間あける場合は、信用のおける知人等に留守を頼んでおきましょう。また、夜間外出の際は、電灯を点ける等して在宅しているように装うなどの工夫も必要です。
- エ 万一の場合に備えて、貴重品の保管場所を分散しておくことも被害を最小限に抑えるうえで賢明な方法です。
- オ 被害に遭った時のためにも、家財の盗難被害を補償する保険（海外旅行保険、家財保険等）

には、必ず加入しておきましょう。

(4) その他の注意事項

- ア 男女を問わず、素性を知らない人の誘いには安易に応じないようにしましょう。
- イ 親切を装って近づいてきた人には十分注意しましょう。パンク修理の手伝いを装って、その間に金品を窃取するという事案も発生しております。
- ウ 国際列車の駅は空港に比べて駅構内への出入りが自由なことから、スリや強盗等の犯罪の温床となっていますので、利用時は注意が必要です。
- エ レストランでの夕食やファード鑑賞の際等にはタクシーで移動しましょう。
当地の一般的な夕食時間帯は午後 8 時以降と遅く、またファードは一般的に午後 10 時頃に開演して深夜に終了となり、店から出てきたところを狙われ、強盗や引ったくり被害に遭う可能性もあります。自宅やホテルに戻る際には、予め店にタクシーを呼んでもらうよう依頼しておきましょう。

4 交通事情と事故対策

(1) 交通事故事情

2019 年にポルトガル国内で発生した交通事故は 141,565 件であり、前年に比べると 2.0% 増加 (+2,738 件増) しました。

交通事故による死者数は、全体で 520 人で、前年よりも 0.4% 増加しています。

(2) 交通事故防止対策

ア 運転する時の注意事項

ポルトガルの道路は右側通行で、制限速度は、高速道路では時速 120 km、一般道の郊外では時速 70~90 km、市街地では時速 50 km 以下となっています。

(ア) 高速道路を運転するときの注意事項

ポルトガルの高速道路は、最近になって整備された道路が多いため、比較的良好に整備されていますが、運転マナーの悪さや日本の道路との構造上の違いがあるため注意を要します。

○ 安全速度の厳守

片側 2 車線以上ある場合は、左車線は高速度車線です。

かなりの高速度で追い上げて後方にびたりとくっつき、パッシングや左ウィンカーを点灯させて進路を空けるように迫る車は少なくありません。

運転中は高速度車線を避け、安全速度に徹することが肝要であり、特に高速道路では非常に早いスピードで走行する車が存在しますので注意が必要です。

○ 休憩について

ポルトガルの高速道路にもサービスエリアがありますが、設置されている間隔が長いので、早目に休憩をとることが肝要です。

○ 料金所について

ポルトガルの高速道路は原則有料です。

支払いについては料金所における現金払いだけでなく、クレジットカードやデビットカードによる支払いも可能です。

また、日本のETCにあたる「VIA VERDE」（緑地に白色で「V」のロゴ）が整備されています。「VIA VERDE」による支払いが可能な車は、料金所の専用レーンを通過するだけで料金が自動計算されます。なお、レンタカーを運転する際に誤って「VIA VERDE」の専用ブースに入らないように注意してください。

(イ) 一般道を運転するときの注意事項

○ 安全運転の厳守

一般道においても、まず、スピードを出し過ぎないことが重要であり、また、安全な車間距離の確保は、交通事故を避ける最も有効な対策の一つです。

○ 横断歩道のルール

横断歩道は歩行者優先です。歩行者を認めた場合は、必ず一時停止して下さい。また、前方を走行している車両が横断歩道直前で急停車することもありますので、車間距離は十分に確保しましょう。

○ 歩行者に注意

ポルトガルでは、歩行者は、幅の広い道路でも、信号や横断歩道の無いところを平気で横切ることがあり、信号を守らない車も多々あります。

歩行者が、いつ道路を横切るか分かりませんので、運転中は前方を十分に注意の上、速度を控えめにして走行して下さい。

また、市街地の道路は一般に狭い上、路上駐車車で溢れており、車の陰から、歩行者が突然飛び出してくることもありますので注意しましょう。

○ 安全確認の励行

高速道路と同様に、「相手が譲ってくれるだろう。」と期待することは大変危険です。交差点への進入はもとより、車線変更の場合でも、高速度で車間距離をつめられ妨害されることがあります。また、市街地・郊外を問わず一般道の交差点では、ロータリーが多いので、ロータリーに進入するときは安全を確認の上、進入するようにしてください。

○ 駐車中の注意事項

ポルトガルで路上駐車をするときは、縦列駐車が一般的です。前後の間隔ぎりぎりまで詰めて駐車することも多いので、無用のトラブルを避けるためにも、他の車と接触しない様に十分に確認してください。最近は、駐車違反の取り締まりも厳しくなっているため、その場所が路上駐車可能かどうか道路標識等で確認してください。標識が無くても、交差点及び横断歩道等の直近等への駐車は、安全の観点から日本と同様、駐車が禁止されています。

○ 挑発に要注意

当国は、許可制により拳銃の所持が認められており、車のダッシュボードに拳銃を保管している者もいます。交通事故やトラブルに遭遇した時は、無用な言動で相手を

挑発したり、相手の挑発に乗ることのないように、常に冷静な対応が必要です。

イ 歩行者としての注意事項

- ポルトガルは一般的に運転マナーが良くないため、歩道を歩く場合でも、車が駐車場出口から急に飛び出してくることもありますので、注意が必要です。
- 市街地の道路は路上駐車の手であふれており、道路上の視界を阻害していることがあります（同様に、ドライバーの視界も妨げています）。道路を横断する際は、目視による安全確認を励行しましょう。
- リスボン等都市部では、車の通行が多い道路でも「歩道が十分に整備されていない」、または、「歩道が極端に狭い」ところがありますので、周囲の車の通行に注意しながらの歩行を心がけてください。
- 信号のある横断歩道でも、依然として信号を守らないドライバーが散見されます。また、右折車両が、横断歩道上の歩行者を十分認識せずに進行し、歩行者の横断を妨害する行為等も見受けられます。横断歩道を渡る場合は、右折しようとする車の動向に注意してください。

(3) 運転免許証について

ポルトガルに長期滞在し、日本の運転免許証をポルトガルの運転免許証に切り替える場合、大使館では、ポルトガル陸上交通院（IMT）で運転免許証の切替申請に必要な運転免許証の翻訳証明（及び同免許証の真正証明）を行っています。なお、IMT での免許証の切替申請は、当国に居住を定めてから 2 年以内に行う必要があり、申請から交付まで長い日数を要しますので、余裕を持って手続きを行ってください。

5 テロ・誘拐対策

(1) ポルトガルのテロ・誘拐情勢

ポルトガルは、これまで国際テロ組織にとって主たるターゲットではないと考えられてきました。しかしながら、ポルトガル国内にもターゲットとされる国々の権益が存在していること、さらにポルトガルは、かつてイスラム支配下にあったため「奪還すべき地」の一部と認識されていることから、イスラム過激派組織にとって潜在的なターゲットとなりうると考えられます。

なお、ポルトガルにおいては、身代金目的誘拐の発生は非常に少なく、国内でテロ組織による誘拐事件は確認されておらず、邦人に対する誘拐事件も発生していません。

(2) 対策の基本

テロ対策としては、テロの標的となる場所にできるだけ近づかないことが大切です。最近のテロ情勢に鑑みるに、テログループは標的として狙いやすく、多くの人が集まる場所を無差別に攻撃する可能性も考えられます。普段から、外務省安全情報、報道等で最新の関連情報の入手に努めるなど、常に用心を怠らない習慣をつけることが大切です。

誘拐対策としては、誘拐犯は、犯行の前に必ず標的者の行動パターンを調査します。従っ

て、出勤、帰宅、外出のパターンの固定化を避け、時々その時間や経路を意識的に変えることが必要です。

(3) 事前対策

ア 緊急連絡先を表示しておくこと

緊急連絡先（警察、会社、友人宅、大使館）の電話一覧表を作成し、家族や使用人がわかるように電話のそばに掲示しておくことが肝要です。

イ 緊急時の必要書類等を整理しておくこと

事案発生に備え、必要書類（旅券、保険関係書類、所在国及び在日の連絡先リスト等）や医療関係記録（病歴、血液型、常用薬、持病、かかりつけの医者名等）を整理し、家族等にわかるようにしておくことが大切です。

ウ 使用人等の教育

運転手や使用人に対し、万一事件に直面した場合、敏速な対応・行動が取れるように事前教育しておくことも必要です。

(4) 万一誘拐された場合の心得

身の安全を第一に考え、犯人に抵抗したり、むやみに逃走を図らず、挑発や刺激などの行動は慎むことが大切です。できるだけ落ち着いて、周囲の様子に注意すると共に、体力を維持しつつ、救出の希望を捨てずに冷静な行動をとることが重要です。

6 緊急時の連絡先等

(1) 緊急時の連絡先

ア 公共機関（警察、救急、消防）

SOS緊急通報電話（警察・消防・救急の共通電話番号） 1 1 2

イ 医療機関 ◎ 医療ホットライン 24（SNS24）

（新型コロナウイルス感染症の症状がある場合、感染の疑いがある場合、その他の症状において比較的緊急性の低い場合） 24時間対応 **808 242 424**

◎ 中毒対策情報センター（緊急性が低い場合） 24時間対応 **808 250 143**

◎ ポルトガルの主要な都市の医療機関（日本語で受診可能な施設は現時点ではありません。）

都市名	施設名	施設情報	
リスボン	Hospital CUF Descobertas (私立)	住所	Rua Mário Botas, Parque das Nações, 1998-018 Lisboa
		電話	21 002 5200
		URL	https://www.saudecuf.pt/unidades/descobertas

	Hospital da Luz Lisboa (私立)	住所	Avenida Lusíada, 100 1500-650 Lisboa
		電話	21 710 4400
		URL	http://www.hospitaldaluz.pt/lisboa/pt/
	Hospital Lusíadas Lisboa (私立)	住所	Rua Abílio Mendes 22 1500-473 Lisboa
		電話	21 770 4040
		URL	https://www.lusiadas.pt/hospitais-clinicas/hospital-lusiadas-lisboa
	Hospital Santa Maria (公立)	住所	Av. Prof. Egas Moniz MB 1649-028 Lisboa
		電話	21 780 5000
		URL	http://www.chln.pt/index.php
	Hospital D. Estefânia (公立) (小児科専門総合病院)	住所	Rua Jacinto Marto 8A 1169-045 Lisboa
		電話	21 312 6600
		URL	http://www.chlc.min-saude.pt/
ポルト	Hospital CUF Porto (私立)	住所	Estrada da Circunvalação, 14341 4100-180 Porto
		電話	22 003 9000
		URL	https://www.saudecuf.pt/unidades/porto-hospital/
	Hospital Geral de Santo António (公立)	住所	Largo do Prof. Abel Salazar, 4099-001 Porto
		電話	22 207 7500
		URL	http://www.chporto.pt/
	Hospital de São João (公立)	住所	Alameda Prof. Hernâni Monteiro 4200-319 Porto
		電話	22 551 2100
		URL	http://portal-chsj.min-saude.pt/
コインブラ	Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (公立)	住所	Praceta Prof. Mota Pinto 3004-561 Coimbra
		電話	239 400 400
		URL	http://www.chuc.min-saude.pt/
ファロ	Centro Hospitalar Universitário do Algarve (Hospital de Faro) (公立)	住所	Rua Leão Penedo 8000-386 Faro
		電話	289 891 100
		URL	http://www.chualgarve.min-saude.pt/

注) 本リストは、一般的な情報提供として作成したものであり、当館が紹介・斡旋するものではありません。
また、各医療機関の診療の質を保証するものでもありませんので、予めご了承ください。

ウ 警察

◎ PSP (治安警察庁)

ウェブサイト：<http://www.psp.pt/>

◎ GNR (共和国警備隊庁)

ウェブサイト：<http://www.gnr.pt/>

◎ 主な警察署

【リスボン】

PSP リスボン レスタウラドーレス観光警察署（旅行者担当窓口）	電話：21 342 1623
PSP リスボン サンタ・アポローニャ観光警察署（旅行者担当窓口）	電話：21 8804030
PSP カスカイス観光警察署（旅行者担当窓口）	電話：21 481 4067
PSP 交通機関警備隊 マルケス・デ・ポンバル署	電話：21 352 1040
PSP 交通機関警備隊 オリエンテ署	電話：21 894 6046
PSP 遺失物課	電話：21 853 5403

【ポルト】

PSP ポルト観光警察署（旅行者担当窓口）	電話：22 208 1833
PSP 交通機関警備隊ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイア署	電話：22 105 0230
PSP 遺失物課	電話：22 519 1133

エ 外国人局（SEF、Servico de Estrangeiros e Fronteiras）

ポルトガルでの滞在に関する手続きは、居住地を管轄する最寄の外国人・国境局地方事務所にて行う必要があります。一部の事務所を除いて、特にリスボン、カスカイス、コインブラ、アヴェイロなどの事務所で申請を行う場合は、電話またはメールで事前予約しなければなりません。電話予約の受付時間は、平日の9時から17時30分までで、電話番号は、固定電話専用：808 202 653 携帯電話専用：808 962 690 です。「滞在証（título de residência）」や「一時滞在査証（visto de estada temporária）」などを更新する場合、外国人局のウェブサイト（www.sef.pt）からオンライン予約も可能です。また、滞在許可証の種類によっては、更新手続きもオンラインで可能ですので、同ウェブサイトでご確認下さい。

主な地方事務所及び出張所は、以下の通りです。

【リスボン地方】

- リスボン・テージョ流域・アレンテージョ地方局
(Direcção Regional de Lisboa, Vale do Tejo e Alentejo)
住所：Av. António Augusto de Aguiar, No. 20 1069-119 Lisboa
Tel: 21 358 5500
- リスボン移民統合支援センター内出張所
(CNAIM, Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes)
住所：Rua Álvaro Coutinho, No. 14 1150-025 Lisboa
Tel: 21 810 6100
- カスカイス地域事務所
(Delegação Regional de Cascais)
住所：Rua da Misericórdia, No. 1 2750-434 Cascais
Tel: 21 482 3520

【北部地方】

- ポルト移民統合支援センター内出張所
(CNAIM, Centro Nacional de Apoio à Integração de Migrantes)

住所：Avenida de França, Edifício Capitólio, No. 316, loja 57
4050-276 Porto
TEL: 22 207 3810

- 北部地方局
(Direção Regional do Norte)
住所：Rua Barão Forrester, No. 978
4050-272 Porto
TEL: 22 833 0200
- ブラガ合同庁舎出張所
(Loja do Cidadão de Braga)
住所：Rua dos Granjinhos, No. 6 4700-352 Braga
TEL: 253 205 798

【中部地方】

- 中部地方局
(Direcção-Regional do Centro)
住所：Rua Venâncio Rodrigues, No. 25-31 3000-409 Coimbra
TEL: 239 853 500
- コインブラ合同庁舎事務所
(Loja do Cidadão de Coimbra)
住所：Avenida Central, No. 16/20 3000-607 Coimbra
TEL: 239 863 300

【アルガルヴェ地方】

- アルガルヴェ地方局
(Direção Regional do Algarve)
住所：Rua Luís de Camões, No.5 8000-388 Faro
TEL: 289 888 300
- ファロ合同庁舎出張所
(Loja do Cidadão de Faro)
住所：Mercado Municipal, Largo Dr. Francisco Sá Carneiro 8000-151 Faro
- アルブフェイラ地方事務所
(Delegação Regional de Albufeira)
住所：Quinta da Bela Vista, Bloco A-10, Loja-D 8200-152 Albufeira
TEL: 289 513 344

オ 空港

- ◎ ANA (ポルトガル航空管理会社)
ウェブサイト：<https://www.ana.pt/pt/institucional/home>
- ◎ 主要な空港
 - 国内空港共通フリーダイヤル 電話：800 201 201
 - リスボン空港 (総合案内) 電話：21 841 3500

	(運行案内)	電話：21 841 3700
ポルト空港	(総合案内)	電話：22 943 2400
ファロ空港	(総合案内)	電話：289 800 800
ポンダ・デルガーダ空港	(総合案内)	電話：296 205 400
マデイラ空港	(総合案内)	電話：291 520 700

カ 在ポルトガル日本国大使館連絡先

住所：Avenida da Liberdade, 245-6º 1269-033 Lisboa

電話：21-311-0560 * (代表) FAX：21-353-7600

E-mail：consular@lb.mofa.go.jp

* 平日の閉館時間帯及び週末は、業者のオペレーター対応となりますのでご了承下さい。

開館時間：月曜日～金曜日 午前：9時00分から12時30分

午後：14時00分から17時00分

* 当館の開館時間帯以外で、人命等に係わる非常事態など緊急に連絡を取る必要がある場合は、上記電話に連絡いただき、オペレーターにお名前・ご用件・連絡先等をお伝え下さい。ご連絡内容に応じて大使館からご返事いたします。

(2) 緊急時のポルトガル語表現

☆ 「112番 (日本の110番)」 = 「ヌーメロ・セント・イ・ドーズ」 (número cento e doze)

☆ 「泥棒！」 = 「ラドラオン！」 (Ladrão!)

☆ 「強盗！」 = 「アサルト！」 (Assalto!)

☆ 「助けて！」 = 「ソコーホ！」 (Socorro!)

☆ 「警察を呼んで！」 = 「シャーメ・ア・ポリーシア！」 (Chame a polícia!)

☆ 「警察に電話してください！」 = 「テレフォーネ パラ ア ポリーシア！」 (Telefone para a polícia!)

☆ 「警察署はどこですか？」 = 「オンデ エ オ ポスト ダ ポリーシア？」 (Onde é o posto da polícia?)

☆ 「救急車を呼んで！」 = 「シャーメ ア アンブランシア！」 (Chame a ambulância!)

☆ 「医者を呼んでください！」 = 「シャーメ ウン メディコ！」 (Chame um médico!)

☆ 「緊急です！」 = 「エ ウルジェンテ！」 (É urgente!)

☆ 「誰か日本語 (英語) 話せますか？」 = 「アルゲン ファーラ ジャポネース (イングレース) ?」 (Alguém fala japonês (inglês)?)

☆ 「私はポルトガル語ができません」 = 「エウ ナオン ファーロ ポルトゥゲース」 (Eu não falo português.)

☆ 「私にはわかりません」 = 「エウ ナオン コンプリエンド」 (Eu não compreendo.)

☆ 「私は知りません」 = 「エウ ナオン セイ」 (Eu não sei.)

☆ 「日本大使館」 = 「エンバイシャダ ド ジャポン」 (Embaixada do Japão)

III 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

1 平素の準備と心構え (連絡体制の整備、退避場所、携行品及び非常用物資の準備)

(1) 連絡体制の整備

ア ポルトガルに3ヶ月以上滞在される方は、必ず在留届

(<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>) の提出を励行してください。提出済みの方々には、随時当国の治安情報や市民生活に関わる当局の措置等の情報を日本語でメール発信します。また、非常時には、同届の情報を基に、皆様の安全確認を行います。なお、在留届とは別に3ヶ月未満の渡航者向けに、ご自身の旅行日程等を登録する「たびレジ」 (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>) に登録することにより、渡航先国の大使館・総領事館が発出する緊急メールを受信することができますので、旅行の際には、ぜひご利用下さい。

イ 帰国、転勤等による転居出国、メールアドレスや電話番号等に変更があった場合は、速やかに在留届届出システムでご変更願います。同システムでの変更が困難な場合には、当大使館までご連絡下さい。

ウ 緊急事態はいつでも起こり得ますので、緊急時に備え家族間、企業内での緊急連絡方法について予め決めておいてください。また、日頃から連絡を取るなど、お互いの所在を明確にするようにしておくとともに、携帯電話の使用が不可能になる恐れもあるため、緊急連絡先などは、メモにして常時携帯することをおすすめ致します。

エ 緊急事態発生の際には、当館からメール・電話等で情報を提供するとともに、必要な連絡を行います。

(2) 一時避難場所及び緊急時避難先

ア 一時避難場所の検討

ポルトガルにおいてもデモ隊と治安当局の衝突、騒乱、テロ等に巻き込まれる可能性もあるので、常に周囲の状況に注意を払い、情報を収集し、危険な場所に近づかないことを心がけてください。巻き込まれそうになった場合の取りあえぬ避難場所について、常日頃から確認しておくことが重要であり、自分がどこにいるか（勤務先、通勤途上、自宅等）、自分がどのような事態に巻き込まれそうか等幾つかのケースを予め想定して、各自の一時避難場所を検討しておいてください（外部との連絡可能な場所が望ましい）。

イ 緊急時避難先

当館からは、緊急事態発生時の状況に応じて、場合により緊急時避難先（大使館（住所は14 ページ参照）ほか、他の指定する場所）への集結を求めることがあります。

（3）緊急事態における携行品等、非常用物資の準備

ア 旅券、現金等最低限必要なものは、直ちに持ち出せるよう保管しておいてください。

イ 緊急時には一定期間自宅での待機を求めることもありますので、非常用食糧、医薬品、燃料等 10 日分程度準備しておいてください。

2 緊急時の行動（基本的心構え、情報の把握、公館への通報等、国外への退避）

（1）心構え

緊急事態が発生し、又は発生する恐れがある場合、当館は邦人保護に万全を期するため、所要の情報収集、情勢判断及び対策の策定を行い電話・メール等により随時通報いたします。在留邦人の皆様は、流言飛語や群集心理に惑わされることのないよう、ご注意ください。

（2）情勢の把握

緊急事態発生の際には、現地報道、海外報道、衛星放送テレビ、インターネット等の視聴による情報収集を各自心がけてください。

また、外務省海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp/>) にオンライン安否照会システムが立ち上がる場合がありますので、そちらも参考にして下さい。

（3）当大使館への通報等

ア 現場の状況のうち通報する必要があると認めたものは、随時、当大使館に直接又は日本人会（補習授業校）等を通じて通報してください。その他の在留邦人の方々にとって貴重な情報となります。

イ 自分や自分の家族又は他の邦人の生命・身体・財産に危害が及んだり、又はその恐れがあるときは、迅速かつ具体的にその状況を当大使館に報告してください。

ウ 緊急事態発生の際には、お互いに助け合って対応に当たることも必要になります。当大使館から在留邦人の方々にも種々の助力をお願いすることもございますので、ご協力をお願いします。

（4）国外への退避

ア 事態が悪化し各自又は派遣先の会社等の判断、あるいは自発的に帰国または、第三国へ退

避する際は、その旨を当大使館に通報してください。また、退避後は待避先の日本大使館等在外公館に無事脱出した事実を連絡してください（当大使館等への連絡が困難である場合は、可能な限り、日本の外務省領事局海外邦人安全課（電話 03-3580-3311 内線 2853）にご通報ください。）。

- イ 当大使館が「退避勧告」を発出した場合、一般商業便が運行している間は、それらを使って可能な限り早急に国外へ退避してください。一般商業便の運行がなくなった場合等には、臨時便の利用、あるいはチャーター便の利用（これらの利用に当たっては通常は片道エコノミー正規料金の支払いが必要となります。）、状況によっては、陸路、海上のルートを利用して退避することが必要となることもあり得るので、最新の情報の入手に努めて下さい。
- ウ 事態が切迫し当大使館から退避又は避難のための集結につき連絡がある場合には、上記 1.（2）（イ）で指定した緊急時避難先に集結してください。その際、しばらくの間、同避難先で待機する必要がある場合も想定されますので、可能であれば上記 1.（3）の非常用物資を持参するようお願いいたします。他方、緊急時には自分及び家族の生命、身体の安全を第一に考え、その他の携行荷物は必要最小限にするようお願いいたします。

3 緊急事態に備えてのチェックリスト

（1）旅券等

旅券の有効期間があることを確認しておいてください（6 ヶ月以下の場合は、切替発給の申請をされることをお勧めします）。旅券の最終項の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておくとともに、下段の血液型（blood type）欄も忘れず記入しておいてください。なお、当国の滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。

（2）現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

これらの物は旅券同様に直ぐ持ち出せるように保管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程度の通貨を予め用意しておくことをお勧めします。

（3）自動車の整備等

- ア 自動車をお持ちの方は、定期点検を行い常備整備しておくように心がけてください。
- イ 可能な限り燃料は常時十分入れておくようにしてください。
- ウ 車内には、懐中電灯、地図、水、ティッシュ等は常備するようになしてください。
- エ 自動車をお持ちでない人は、近くに住む自動車を持っている人と平素から連絡をとり、必要な場合に同乗できるよう相談しておいてください。

（4）携行品の準備

避難場所への移動を必要とする事態に備え、上記（1）～（3）に加え次の携行品を備えておいて、直ぐに持ち出せるようにしておいてください。

- ア 衣類、着替え（長袖、長ズボンが賢明。行動に便利で、殊更に人目を引くような華美でな

い物、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。その他、帽子、手袋など。）

イ 履き物（行動に便利で靴底の厚い頑丈な物）

ウ 洗面用具（タオル、歯磨き、石鹸等）

エ 非常用食糧等

しばらく自宅待機する場合も想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食及びミネラルウォーターを家族全員で 10 日間程度生活できる量を準備しておいてください。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、粉ミルクを、また、ミネラルウォーターを入れた水筒（大型が望ましい。）を携行するようにしてください。

オ 医薬品等

家族用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用アルコール及び石鹸、衛生綿、包帯、マスク等。

カ ラジオ

BBC、VOA 等の短波放送が受信できる電池使用または手動発電機能付きのもの（電池の場合は予備も忘れないようにしてください）。