

# 安全の手引き

2026年5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。

<b>I はじめに</b> . . . . .	<b>3</b>
<b>II 防犯の手引き</b> . . . . .	<b>3</b>
1 防犯の基本的な心構え . . . . .	3
2 最近の犯罪発生状況 . . . . .	3
3 防犯のための具体的注意事項 . . . . .	3
(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 . . . . .	7
(1) 交通事故事情	
(2) 交通事故防止対策	
5 テロ・誘拐対策 . . . . .	10
(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 . . . . .	11
(1) 緊急時の連絡先	
(2) 簡単な緊急時のポルトガル語表現	
<b>III 在留邦人用緊急事態対処マニュアル</b> . . . . .	<b>14</b>
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	
(4) 地震災害への備え	
2 緊急時の行動 . . . . .	17
(1) 心構え	
(2) 情勢の把握	
(3) 当館への通報等	
(4) 国外への退避	
3 緊急事態に備えてのチェックリスト . . . . .	17
(1) パスポート等	
(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が比較的低い国の一つとされています。しかし、観光客を狙った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。2025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。また、邦人の被害例はありませんが、路上強盗の被害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」と言うことができます。

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れば幸いです。

## II 防犯の手引き

### 1 防犯の基本的な心構え

当館に届けられる邦人の被害届の大半は、スリや置き引き、車上狙い等の盗難被害です。ポルトガルでは、デビットカードや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ます。日本人は、海外での警戒心が薄いとの指摘もありますが、海外における安全の基本は、「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

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と、当国における2025年の一般犯罪認知件数は365,802件で、前年よりも3.1%（10,924件）増加し、コロナ禍以後増加傾向にあるものの、2008年以降の過去18年間においては、全体として減少傾向を維持しています。凶悪重大犯罪の認知件数は14,149件で、犯罪全体に占める割合は3.7%です。前年比では1.6%（236件）減少しました。認知件数が増加した犯罪の中では、特に公務執行妨害（15.8%増加）、恐喝（12.7%増加）が目立ちましたが、路上強盗及びひったくり強盗が凶悪犯罪全体の約5割を占めています。

### 3 防犯のための具体的注意事項

#### (1) 住居

##### ア 選択する際の要素

- 一戸建てより、建物の入口がオートロックで防犯警備と管理がしっかりしている集合住宅が比較的安全です。
- 駐車場は敷地内に、できれば建物内に駐車場が確保されている住宅を選びましょう。
- 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階に上られるような樹木は、伐採することも検討しましょう。

## (2) 外出時（スリ、置き引き、強盗、傷害、暴行、車上狙等）

### 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ください。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。
- 歩きながら携帯電話を操作することや、音楽を聴くことは、他の歩行者への迷惑や交通事故につながる可能性が高まるだけでなく、スリの対象にもなりやすいとされています。特に夜間の「スマホのながら歩き」は避けてください。
- 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。当館に報告される邦人のスリ被害の多くが、背中に鞆を背負っていて、知らぬ間に鞆の中から財布等がすられていた、となっています。
- スリの手口としては、リスボン市内の路面電車（28番や15番。リスボン旧市街地を通過するため、観光客に人気の移動手段となっています。）等に乗車するとき、犯人が後ろから押しながらスリを行うという手口です。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。
- 大きな地図で視界を遮りながら道や時間を尋ねてきたり、集団で話しかけてくる相手にも注意が必要です。話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 置き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。
- 滞在先のホテルで朝食を食べている時や、椅子の背もたれにバッグやカメラ等を掛けたり、鞆で席を確保した時や、食事中にテーブルの下に荷物を置いていたら盗難被害に遭ったという事案も報告されていますので、注意が必要です。
- 空港、ホテル、ターミナル駅において、犯人は、ターゲットとする観光客等に話しかけたり、小銭や持ち物を目の前でばらまき、ターゲットの気を引いた隙に、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ようにしましょう。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 の各地区でのナイトクラブやバー、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犯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ないようにしましょう。信号待ちで一時停止した際に、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案も報告されています。
- 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、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。他方、複数の客室内のセーフティーボックスから一斉に貴重品が盗まれたという事案も発生していますので、宿泊場所を決める際は、ネット等を通じて口コミや評価などを併せて確認することも大切です。
- 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、銀行の店舗内や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が、確認を行って下さい。
  - ⇒ 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を差し込む等の細工をして同ATM利用者の現金を詰ませ、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たり、監視されている気配を感じたら、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、近隣者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います。
- ウ 長距離列車の発着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ド鑑賞等の際にはタクシーやUber等で移動しましょう。  
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、強盗やひ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、Uberアプリで配車する等しましょう。

## 4 交通事情と事故対策

### (1) 交通事故

2025年にポルトガル国内で発生した交通事故は146,759件であり、前年に比べ3.8%増加しました。交通事故による死者数は、448人で、前年よりも6.1%減少しました。

### (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120km、一般道の郊外では時速70~90km、市街地では時速50km以下となっています。道路横の制限速度標識に沿った運転をしましょう。

#### (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、比較的よく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ついて後方にぴたりとくっつき、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は、「VIA VERDE」の有無を確認してから、専用レーンを利用しましょう。
- (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、必ず一時停止してください。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ください。  
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。なお、ロータリーでは左方（ロータリー内を既に通行している車両）優先となります。
  - 駐車中の注意事項  
ポルトガルで路上駐車をするときには、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。最近では、駐車違反の取り締まりも厳しくなってきているので、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す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された車であふれており、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、歩行者信号が青になっていても、目視による安全確認を励行しましょう。
- 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。
- 歩行者道はポルトガルの伝統的なタイル貼りの歩道が多く、雨天時はもちろん、好天時であっても滑りやすくなっている場合があります。車や信号に注意を払いつつも、転倒等しないように気をつけましょう。

(3) 運転免許証について

2022年8月1日より、以下の条件を満たす場合、日本の公安委員会発行による有効な運転免許証をお持ちの方は、ポルトガル国内に限り同免許証での運転が認められています。

- ・ 60歳未満であること
- ・ 運転免許証の発行または更新日から15年以上経過していないこと
- ・ ポルトガルまたは日本において、交通違反による免許停止や取消し処分等を受けていないこと

他方、日本の運転免許証からポルトガルの運転免許証への切り替えは引き続き可能となっており、当館では、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、滞在許可証を取得後に行う必要があり、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。他方、近年同局に提出された日本の免許証の原本が、返還されるまでに数年以上かかったり、返還されなかったりするケースも多々発生していますので、その点御留意ください。

## 5 テロ・誘拐対策

### (1) ポルトガルのテロ・誘拐情勢

国内治安機構は、中東地域における対立の激化にともない、2023年10月20日からポルトガルにおけるテロの脅威レベルを「4 “moderado”」から「3 “significativo”」に引き上げました（1（高）から5（低））。2025年まで、ポルトガルではイスラム過激主義を背景とするテロ事件は発生していません。また、極右勢力がプロパガンダや偽情報の発信、街頭行動などを活発に行いましたが、テロ組織に分類されるような団体は確認されていません。

なお、ポルトガルにおいては、身の代金目的誘拐の発生は薬物犯罪に関連するものが多く、被害者はスマートフォンのアプリから銀行口座にアクセスされ財産を盗まれ、一定時間にわたり犯人の監視下に置かれることもあります。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、かつ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。

また誘拐犯は、犯行の前に必ず標的者の行動パターンを調査します。したがって、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、当館）の電話一覧表を作成し、家族や使用人がわかるように固定電話のそばに掲示、または携帯電話内に登録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（パスポート）、保険関係書類、所在国及び日本国内の連絡先リスト等）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、むやみに逃走を図ったりせず、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）24時間対応 808 242 424（英語対応はオプション9）

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

◎ 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が、英語は一部通じる病院もあります。）

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	<a href="https://www.saudecuf.pt/unidades/descobertas">https://www.saudecuf.pt/unidades/descobertas</a>
	Hospital da Luz Lisboa (私立)	住所	Avenida Lusíada, 100 1500-650 Lisboa
		電話	21 710 4400
		URL	<a href="http://www.hospitaldaluz.pt/lisboa/pt/">http://www.hospitaldaluz.pt/lisboa/pt/</a>
	Hospital Lusíadas Lisboa (私立)	住所	Rua Abílio Mendes 1500-458 Lisboa
		電話	21 770 4040
		URL	<a href="https://www.lusiadas.pt/hospitais-clinicas/hospital-lusiadas-lisboa">https://www.lusiadas.pt/hospitais-clinicas/hospital-lusiadas-lisboa</a>
	Hospital Santa Maria (公立)	住所	Av. Prof. Egas Moniz MB 1649-028 Lisboa
電話		21 780 5000	
URL		<a href="https://www.ulssm.min-saude.pt/">https://www.ulssm.min-saude.pt/</a>	
Hospital D. Estefânia (公立) (小児科専門総合病院)	住所	Rua Jacinto Marto 1169-045 Lisboa	
	電話	21 312 6600	
	URL	<a href="https://www.ulssjose.min-saude.pt/contactos/">https://www.ulssjose.min-saude.pt/contactos/</a>	
ポルト	Hospital CUF Porto (私立)	住所	Estrada da Circunvalação, 14341 4100-180 Porto
		電話	22 003 9000
		URL	<a href="https://www.cuf.pt/hospitais-e-clinicas/hospital-cuf-porto">https://www.cuf.pt/hospitais-e-clinicas/hospital-cuf-porto</a>
	Hospital de Santo António (公立)	住所	Largo do Prof. Abel Salazar, 4099-001 Porto
		電話	22 207 7500
		URL	<a href="https://www.chporto.pt/v0JOB/contactos-gerais">https://www.chporto.pt/v0JOB/contactos-gerais</a>
	Hospital de São João (公立)	住所	Alameda Prof. Hernâni Monteiro 4200-319 Porto
		電話	22 551 2100
		URL	<a href="http://portal-chsj.min-saude.pt/">http://portal-chsj.min-saude.pt/</a>



- 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 do Norte)  
住所：Avenida de França, Edifício Capitólio, No. 316  
4050-276 Porto  
TEL: 22 207 3810

## オ 空港

- ◎ ポルトガル航空管理会社 (ANA)

ウェブサイト：<https://www.ana.pt/pt/institucional/home>

- ◎ 主要な空港

リスボン空港 (総合案内)	電話：21 841 3500
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

住所：Rua Ramalho Ortigão 51-6º piso 1070-229 Lisboa Portugal

電話：21-311-0560 \* (代表)

E-mail：[consular@lb.mofa.go.jp](mailto:consular@lb.mofa.go.jp)

開館時間：月曜日～金曜日 (除休館日)

午前：9 時00 分から12 時30 分、午後：14 時00 分から17 時00 分

\* 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御了承ください。  
人命等に係わる非常事態などの場合は、上記番号にお電話いただき、オペレーターにお名前・御  
用件・連絡先等をお伝えください。御連絡内容に応じて当館館員から折り返します。

## (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！」 = 「シャーム・ア・ポリーシア！」 (Chame a polícia！)

☆ 「警察に電話してください！」 = 「テレフォネ 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 ナン ファーロ ポルトウゲース」 (Eu não falo português.)

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

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

☆ 「日本大使館」 = 「エンバイシャーダ 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か月以上滞在される方は、必ず在留届の提出を励行してください (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>)。提出済みの方々には、随時当国の安全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。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、当地に旅行予定の方や、当地在住の邦人の方々が近隣諸国や他地域に旅行や出張される場合 (3か月未満の渡航の場合) は、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、旅行等の際には、ぜひ御利用下さい。

イ 帰国、転勤等による転出、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変更願います。同システムでの変更が困難な場合には、当館領事班まで御連絡ください。

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勧めします。

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よう心がけてください。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、平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への集結を求めることがあります。なお、リスボン市が指定する避難場所は下記（4）の通りです。

## (3) 緊急事態における携行品等、非常用物資の準備

ア パスポート、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られることもありますので、非常用食糧、医薬品、燃料等 7 ～ 10 日分程度準備しておいてください。

参考動画：<https://www.instagram.com/p/DXcSgWVD6f1/>

QRコード：

## (4) 地震災害への備え

ポルトガル本土は、1755年に大震災及び津波が発生しており、最近でも小さな地震がありました。マデイラ諸島、アソーレス諸島は火山島であり、特にアソーレス諸島では地震が頻発しています。

ア 身の安全の確保：家具等が転倒しないよう固定するなど転倒防止対策をとりましょう。

屋内外に関わらず、揺れが収まるまで物の落下の恐れがない安全な場所にとどまるようにしてください。

イ 備蓄・非常持ち出し品の準備：下記「3 緊急事態に備えてのチェックリスト」を基にライフラインが止まっても自力で生活できるよう普段から飲料水や非常食などを備蓄しておきましょう。

ウ 避難場所や避難経路の確認：ポルトガルは、各市でOs Pontos de encontroやZCAPSとい

う名称の緊急避難場所を指定しています。詳しくは、お住まいの自治体ホームページなどでご確認ください。また、Autoridade Nacional de Emergencia e Protenção Civil (ANEPC) が地震、火災等大規模災害についてSMSを送信するなど各種情報を発信しています。避難の際の参考にしてください。

エ 連絡手段の確認：家族がそれぞれ別々の場所にいるときに災害が発生したときにはお互いの安否を確認できるよう日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

オ 参考資料（リスボン市「Os Pontos de Encontro」から一部抜粋）

Freguesia／区	Lugares／場所
Ajuda	Campo das Salésias
	Largo da Memória
	Largo da Ajuda
	Avenida da Universidade Tecnica
	Belém Rugby Park
Alcântara	Tv Conde da Ribeira/Largo Igreja Alto Santo Amaro
	Estacionamento do Estadio da Tapadinha
	Jardim do Bairro do Alvito
	Campo das Salésias (Ajuda)
Alvalade	Jardim da Quinta dos Barros
	Alameda da Universidade
	Estado 1º Maio
	Parque Jose Gomes Ferreira
Areeiro	Jardim da Irma Lucia a norte da Igreja
	Praça Afrânio Peixoto
	Av. Afonso Costa (Frente SSCML)
	Alameda D. Afonso Henriques (Nascente)
	Jardim do Arco do Cego (Avenida Novas)
	Praça do Campo Pequeno (Avenidas Novas)
Arroios	Alameda D. Afonso Henriques (Nascente)
	Praça José Fontana
	Campo dos Mártires da Pátria – Jardim Sul
	Jardim do Arco do Cego (Avenida Novas)
	Praça Antonio Sardinha (Penha de França)
	Martim Moniz (Santa Maria Maior)
Avenidas Novas	Parque Eduardo VII (área sul)
	Jardim Amália Rodrigues
	Jardim do Arco Cego
	Rua Soerio Pereira Gomes, perto Mercado do Rego
	Rua da Beneficiência com Av. Santos Dumont
	Praça do Campo Pequeno
	Praça Jose Fontana
	UNL Campus Campolide (relvado) (Campolide)

## 2 緊急時の行動（基本的な心構え、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、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やメール等により随時発信します。在留邦人の皆様は、デマ情報、偽情報や群集心理に惑わされることのないよう、御注意ください。

#### (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掛けてください。

#### (3) 当館への通報等

ア 現場の状況のうち通報を要すると認められる情報は、随時、当館に直接又は日本語補習授業校等を通じて通報してください。他の在留邦人の方々にとっても貴重な情報となります。

イ 自分や家族又は他の邦人の生命・身体・財産に危害が及んだり、又はその恐れがあったりするときは、迅速かつ具体的にその状況を当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、御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、その旨を当館に通報してください。また、退避後は待避先の日本国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支援室（電話 03-5501-8160）に御通報ください。）。

イ 当館が「退避勧告」を発出した場合、一般商業便が運航している間は、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。一般商業便の運航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（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。また、ペットの帯同はできません。）、また状況によっては、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ください。

ウ 事態が切迫し当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こと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) パスポート等

パスポートの有効期間があることを確認しておいてください(6か月以下の場合、切替発給の申請をされることをお勧めします)。パスポートの最終項の「緊急連絡先」は漏れなく記載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。また、2025年3月以降のパスポートの切替発給には、申請から約1か月半の期間を要しますので御留意願います。

## (2)現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

これらの物はパスポート同様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7～10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、普段コンタクトの方は眼鏡、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7～10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)。

以上