

安全の手引き

平成30年12月
在ミャンマー日本国大使館

目 次

I	はじめに	3
II	防犯の手引き	
1	安全対策の基本的心構え	4
	(1)自分の身は自分で守る	
	(2)予防こそが最良の危機管理	
	(3)最悪の事態に備え,行動は冷静に	
	(4)最新かつ正確な情報の入手に努める	
	(5)安全のための三原則	
	(6)住居の安全対策が生活の基礎	
	(7)心と体の健康管理に留意	
2	最近の犯罪発生状況	5
3	防犯のための具体的注意事項	10
	(1)住まいの安全対策	
	(2)生活上の安全対策	
	(3)事例別防犯対策	
4	交通事情と事故対策	14
	(1)交通事情	
	(2)交通事故状況	
	(3)交通事故対策	
	(4)交通事故発生時の対応等	
5	ミャンマーの法規に関する注意事項等	16
	(1) 外貨申告制度	
	(2)携行品申告制度	
	(3) 麻薬関係	
	(4) 銃器関係	
	(5) 旅行制限	
	(6) 出国禁止措置	
6	テロ対策	18
	(1)概況	
	(2)テロ対策	
7	誘拐対策	20

III	健康上の留意事項	
1	ミャンマーの気候	21
2	ミャンマーの医療事情	21
3	かかりやすい病気・けが	22
4	健康上心がけること	25
5	予防接種	25
6	本邦から持参した方がよい薬品等	27
7	病気になった場合(医療機関等)	27
IV	緊急事態に備えた対策	
1	平素の心構え	28
2	平素の準備	29
	(1) 連絡体制の確立・整備	
	(2) 情報入手方法の確立	
	(3) 一時避難場所・緊急避難場所の確認	
	(4) 緊急持ち出し品, 備蓄品等の準備	
3	緊急事態が発生した場合, 又は発生するおそれがある場合の対応	32
4	退避・出国	33
	(1) 危険情報の発出	
	(2) チャーター機, 自衛隊機等による退避	
	(3) 退避報告	
	(4) 空港閉鎖の場合	
V	おわりに	36

《付録》

- ◆ 緊急時の連絡先／いざという時のための簡単なミャンマー語
- ◆ ヤンゴンのワクチン接種医療機関等
- ◆ 在留届
- ◆ 在留届変更の届出／帰国・転出の届出
- ◆ 緊急事態に備えての備蓄品等チェック・リスト
- ◆ 海外安全情報とは



1 はじめに

海外で生活される皆様には、事件や事故、病気、犯罪などといった様々な危険がいつも隣り合っています。現地で安全な生活を送るためには、健康に留意することはもちろんのこと、「自分の身は自分で守る」といった心構えを常を持つことや現地の生活習慣を理解し適度な緊張感を持って生活することが何よりも大切です。

当館では、ミャンマーで生活される皆様の安全に少しでも役立つよう、当地における生活で注意すべき点や心構え、不幸にも事故などに巻き込まれた際の対処方法や緊急時の対応などについてまとめた「安全の手引き」を作成していますので、参考にいただければ幸いです。

また、本冊子は年に一度見直しを行っております。更に充実した内容とするために、皆様からの情報提供、御意見、またお気づきの点などあれば、是非当館領事部までお寄せいただきますようお願いいたします。

3か月以上滞在される方は、忘れずに「在留届」を提出してください！！

- 事件・事故に遭われた場合の援護活動や緊急事態等発生時の緊急情報伝達等、皆様の安否や連絡先等を確認するために必要となりますので、「在留届電子届出システム (ORRnet)」(<http://www.ezairyu.mofa.go.jp>)から在留届を提出してください(領事窓口への直接提出、郵送又はファックスでも提出することができます)。

当館メールマガジンに登録してください！！

- 当館では、緊急情報を含め各種お知らせをメールマガジンにて配信しています。緊急時に備えて、ぜひ登録してください。

大使館ウェブサイト(<http://www.mm.emb-japan.go.jp>)⇒「領事情報」

⇒画面トップ「在留邦人向けメールマガジン配信サービス」から登録できます。

3か月未満の短期滞在の方は、「たびレジ」に登録してください。

また、当地に3か月以上長期滞在されている方も、当地以外の国に行かれるときは滞在先の国を登録できます！！

詳細は HP で御確認ください。<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>



II 防犯の手引き

犯罪はいつでもどこでも起こるという認識が必要です。



1 安全対策の基本的心構え

海外で直面する様々な危険から身を守り、安全な生活を送るためには、自分の身の回りに常に注意を払い、安全な環境を自らの努力で確保することが必要です。

当地で安全に生活するための基本的な心構えとして、次のものが挙げられます。

(1) 自分の身は自分で守る

何よりも自分と家族の安全は、自分たち全員で守るという強い心構えが必要です。常に「何かあったらどうするか」に備えましょう。

(2) 予防こそが最良の危機管理

「予防こそが最良の危機管理」であることを肝に銘じ、そのための努力を惜しまないようにしてください。例えば、警備員の雇用や警備システムの導入、玄関扉や寝室の鍵を二重ロックにする等の防犯対策には、自らの努力と出費も必要です。

(3) 最悪の事態に備え、行動は冷静に

「備えあれば憂いなし」。事件・事故、災害といった緊急時に備え、常に最悪の事態を想定し、いざという時に慌てずに迅速かつ冷静に行動できるよう、平素より物心両面の準備を万全にしておくことが重要です。

(4) 最新かつ正確な情報の入手に努める

(ア) 情報がなければ危険を回避することはできません。

- いつ、どこで、どのような危険があるかを知る。
- 情報入手により知った危険を避ける、防止する、軽減する。
- 情報の作成日時を確認したり、うわさ話は情報源を確かめたりする等して、その情報の信憑性を判断する。

(イ) 常日頃から隣人、各コミュニティー、在留邦人等と良好な関係を築き、情報を集め、いざという時にお互いが助け合えるようにしておくことをお勧めします。

(5) 安全のための三原則

「目立たない」、「行動のパターン化を避ける」、「用心を怠らない」が海外で安全に生活する

ための三原則とされています。また、ミャンマー特有の文化、人々の考え方、行動様式等を考慮した上で、無用のトラブルが生じないように言動には十分注意することが望まれます。

(6)住居の安全対策が生活の基礎

住居の安全対策、生活面の安全確保は大変重要です。これが確保されなければ、仕事や生活に大きな影響を与える結果になりかねません。

(7)心と体の健康管理に留意

精神衛生と健康管理に十分留意してください。生活環境や習慣の異なる海外での生活は、とかくストレスを感じるものです。生活面での心理的な悩みや仕事のストレスなどによって、精神面での不安や体調の異変を感じたときは、早め早めにチェックを受けることが大切です。不安や悩み事はどんな些細なことでも一人で悩まず、まずは家族や信頼できる友人等に相談してみましよう。また、健康のために体を鍛えることは、犯罪被害や感染症の予防にもつながります。

2 最近の犯罪発生状況

- (1) ここ数年、犯罪情勢は悪化傾向にあると見られます。ミャンマー警察の公開資料によれば、2010年から2014年のミャンマー国内における重要犯罪(抜粋)と一般犯罪(抜粋)の認知件数の推移は以下のとおり上昇傾向にあります。特に殺人事件に関しては、2010年と2014年を比較すると約1.7倍と急増していることがうかがえます。なお、2015年以降の犯罪統計は現時点で公開されていませんが、各紙報道によれば、ここ数年、窃盗、傷害、強姦といった犯罪が増加傾向にあり、特定の地域では警察官不足を心配する声が上がっています。なお、2015年7月6日付の国営英字紙によれば同年上半期のヤンゴン地域における犯罪認知数は、次のとおりです。

《2015年上半期におけるヤンゴン地域の犯罪認知数(【 】内は前年同期)》

- 殺人87件(102件) ●強盗23件(18件)
- 侵入盗7件(13件) ●強姦73件(79件)



【重要犯罪(抜粋)認知件数の推移】

(単位:件)

	2010	2011	2012	2013	2014
殺人	795	1,245	1,323	1,305	1,337
強盗	66	117	101	121	116
強姦	377	605	652	734	756
略取誘拐	2	41	37	3	2

【一般(抜粋)認知件数の推移】

(単位:件)

	2010	2011	2012	2013	2014
窃盗	3,302	3,626	3,931	4,224	4,573
薬物犯罪	2,706	3,153	4,017	5,497	6,763
傷害	7,054	6,599	11,045	—	—

(2) 少し古い統計になりますが, 日本国警察庁のホームページによれば, 2014年の日本国内における主な犯罪の認知件数は, 殺人1,054件, 強姦1,250件となっています。日本とミャンマーでは, 統計のとり方などに違いがあるため単純には比較できませんが, 対人口比で犯罪認知率を比較してみると, 殺人は3.25倍ほどミャンマーで多く認知されており, 強姦は若干ミャンマーの方が多し程度です。しかしながら, ミャンマー治安当局が認知した犯罪は氷山の一角にすぎないと言われており, 表沙汰になっていないだけで身近には危険な出来事が起き得ると認識すべきでしょう。また, 近年では詐欺, 横領等の知能犯も増加傾向にあると言われてしています。

(3) ミャンマーでは, 外国人は裕福というイメージがあり, 日本人にもそういった印象が定着していますが, 東南アジア地域で被害が多発しているいかさま賭博等の被害は今のところ当館には報告されていません。邦人旅行者の被害例としては, インレー湖やバガン等からヤンゴンへの夜間長距離バスやヤンゴン市内の路面バス, ヤンゴン市内のレストランや人気のない路上等でカバンなどから現金等を盗み取られる被害が複数報告されています。また, アパートへの侵入・窃盗事件なども報告されています。これら以外にも不動産に絡んだ投資詐欺や共同経営の話を持ちかけ出資だけさせるといった詐欺被害も報告されています。



(4) ヤンゴン市内では、主に工場労働者等の低所得者層が居住する郊外地区を中心に、凶悪犯罪が発生しているとされています。例えば、ラインタヤー地区では、「窃盗、ギャング強盗、けんか、レイプ、恐喝等が頻発」、「約70万人の居住者の内その半数は不法居住者」、「人口約70万に対して、警察官はたった187人」などといった報道のほか、その他の郊外地域でも「通行人が携帯電話や貴金属を奪われるバイクを使ったひったくりが発生している」との報道があります。なお、近年、手軽に田舎の風情が楽しめる観光スポットとして人気が高まっているダラ地区において、邦人旅行者や在留邦人が観光の際にポッタクリ被害にあうトラブルが増えております。詳しくはこちらの注意喚起を発出しておりますので、こちらをご参照下さい。

<https://www.anzen.mofa.go.jp/od/ryojiMailDetail.html?keyCd=68410>

(5) ミャンマー警察当局は、2016年6月からラインタヤー地区、カミュ地区、ミナミダゴン地区及びタンリン地区の4地区を重点取り締まり地区に指定し、パイロット・プロジェクトとして犯罪取り締まり強化対策を実施しました。更に8月からは、上記4地区に加え、タケタ地区、北ダゴン地区、マヤンゴン地区、サンチャウン地区、ダラー地区、トゥワンテイ地区、インセイン地区、ミンガラドン地区の8地区を重点取り締まり地区に指定しています。上記の内、カミュ地区、マヤンゴン地区及びサンチャウン地区を除く地域は、すべて郊外であり、治安悪化の実態を裏付けるものになっています。なお、カミュ地区等のヤンゴン中心部商業エリアにおいては、店舗等に対する侵入窃盗事件が多発傾向にある模様です。

(6) 治安悪化に伴い、自衛措置として武器を携行するミャンマー人も少なくないようです。警察当局による夜間の車両検問では、棍棒、鉄パイプ、金属バット等の武器類が多数押収されているとの報道もあります。ミャンマー人とのトラブルには注意してください。居丈高な態度を取ることで、思いがけず「武器による反撃、抵抗」を受ける可能性があります。相手方が飲酒している場合は特に注意が必要です。

(ア) 2015年11月には、ヤンゴン市内タムエ地区において、交通上のトラブルから、犯人が相手方であるバスに乗り込み、鉄棒で運転手を殴打し、同バスに放火するという事件が発生しています。近年、車両台数が急増し、渋滞の著しい悪化や駐車場が不足する中、交通上のトラブルを発端として凶悪事件に至るケースも発生しています。

(イ) 2015年2月バゴー近郊において、自転車旅行中に野宿していたスペイン人男性が武器を持った2人組に襲われ重傷を負うという事件が発生しました。



(7) 夜間に単独でタクシーを利用する女性が、タクシードライバーにより暴行や強盗の被害に遭うケースも散見されています。タクシーに関しては、以下のような事例も発生しており、警察当局も警戒を強化していますが、夜間の利用には、細心の注意が必要です。夜間、単独でタクシーを利用する女性や外国人がターゲットになっています。

(ア) 2015年4月アウンミンガラー・バスターミナルからユザナ・ガーデン・エステートに向かうためにタクシーを利用した女性が、サウスダゴンのモティ(ヤンゴン市北東部)でタクシー運転手によって、現金と貴金属類を強奪されるという事件が発生しました。

(イ) 2016年9月、夜間、バハン地区のパールコンドミニウムからライン地区の自宅に帰宅するためにタクシーに乗ったシンガポール人女性が、移動途中、パラミ通り沿いにあるヤンゴン大学ライン地区キャンパスに連れ込まれ、暗がりでは暴行されそうになる事件が発生しました。女性はタクシーから逃げ出し被害を逃れたものの、犯人は捕まっています。

(ウ) 2018年1月20日、夜間、ミャウツ・ダゴウン地区で、タクシー運転手が女性客と料金について口論の末、その女性客を車内で強姦して刺殺し、所持金を奪ったうえで死体を遺棄したという事件が発生しました。



(8) 近年、以下のような邦人が巻き込まれる事件が報告されています。

(ア) 2011年9月バガン近郊において、単独旅行中の邦人女性がバイクタクシー運転手の男に殺害される事件が発生しました。

(イ) 2014年2月深夜3時頃、駐在員家族の住むコンドミニウムに泥棒が入り、現金や携帯電話が盗まれるという事件が発生しました。家族は就寝中でしたが、他に被害はありませんでした。後に犯人はコンドミニウムの警備員であることが判明しています。

(ウ) 2015年3月、深夜、助手席に男を乗せているハッチバックタイプのタクシーに乗車した在留邦人男性が、同乗者から暴行を受け、金品を奪われるという事件が発生しました。同乗者は、前の座席に乗っていた男の他に、後部トランク部分に複数の男が隠れていた模様であり、被害に遭った方は飲酒していたこともあり、乗車時には気付かなかった由です。助手席の男を含め、運転手他全員がグルだった可能性があります。なお、犯人らはナイフを

ちらつかせて金品を要求, 被害者の方が抵抗しなかったため, 命を奪われるような最悪の事態には至りませんでした, 顔がひどく腫れ上がるほど殴打された上に, 現金30万チャット及び携帯電話を奪われています。

- (エ) 2016年9月, 夜間タクシーを利用した在留邦人が, 目的地に到着しタクシーを降りようとしたところ, 車内にバッグが残っているにも拘わらず, タクシー運転手はドアを開けたまま強引に車を発進させました。幸い怪我はありませんでしたが, バッグを強奪されました。
- (オ) 2016年9月, 昼間在留邦人の女性が仕事で外出中に, 自宅アパート(ヤンゴン市レーダン付近)に何者かが侵入し, タンス内で保管していた現金, DVDプレーヤー等を窃取しました。犯人は自宅玄関ドア及び同ドア手前に設置されている鉄柵の南京錠を切断して侵入しています。なお, 同人居住のアパートには警備員は配置されておらず, またCCTVカメラも設置されていませんでした。
- (カ) 2016年10月, 昼間在留邦人の女性がヤンゴン市ダゴン付近でバイクに乗った 2 人組に, バッグをひたたくられ, 旅券等を盗まれました。
- (キ) 2017年3月, 友人と旅行中の邦人女性がヤンゴン市内のドミリーで相部屋となった外国人男性から口を押さえられ, 暴行されそうになりました。騒動に気がついた他の宿泊者に助けられました。
- (ク) 2017年5月, 在留邦人男性が留守中, ヤンゴン市内にある会社事務所に保管してあった現金数百万チャットが何者かに盗難されました。状況から身内の関係者が盗んだ可能性が高く, その後, 現地スタッフが盗難したことが判明しました。
- (ケ) 2017年5月, 在留邦人男性が留守中, ヤンゴン市バハン地区にある多目的施設内事務所の鍵を壊され, 空き巣被害にあいました。ノート PC や外付け HDD, キーボード, 携帯電話が何者かに盗まれました。その後, 監視カメラの映像から, 同施設の警備員が逮捕されました。
- (コ) 2017年9月, 邦人旅行者がスーレーパゴダにて声をかけてきた青年にダラ地区を案内され, 当初のガイド料の倍の金額を請求を受けました。手持ちがないと断ってもしつこくホテルまで付いてきて, 最終的には持っているお金を支払いました。
- (サ) 2017年9月, 在留邦人の女性がヤンゴン市内にある自宅の水回りの修理のため, 業者を呼んだところ, 寝室に連れ込まれ, 強引に迫ってきて暴行されそうになりました。幸いすぐに大家を呼ぶことができ難を逃れました。
- (シ) 2017年10月, 在留邦人の男性がシャン州タウンジー市内アパートにおいて鍵の南京錠の受け側を破壊され, PC等の空き巣被害にあいました。警察によると被害者の生活リズムを入念にチェックしたうえで犯行に及んでいるとの見解でした。
- (ス) 2018年2月, 在留邦人がヤンゴン市内の路上でタクシー待ちをしていたところ, 背後から複数の男性に襲撃されました。路上に顔を押しつけられ, 顔面に怪我をするとともに, 所持していた金品を強奪されました。
- (セ) 2018年6月, ヤンゴン市内のバス停で寝ていた在留邦人の男性が警察官に保護されま

した。当初、手足のしびれを訴えると共に呂律が回らない状況で、回復後、ヤンゴン市内で一人で食事をしていたところ、急に眠気を感じ、その後の記憶がないことが判明。持ち物のすべてを紛失しており、着衣も変わっていました。昏睡強盗の被害にあったものと考えられます。

3 防犯のための具体的注意事項

以下は、当地で生活する際の注意事項をまとめたものです。一般的にフレンドリーなミャンマー人が多いといわれていますが、日本とは違う文化や社会制度、生活習慣があることを理解し、外国で生活しているという意識を持って、常に「隙(すき)」を見せないように心がけましょう。

(1) 住まいの安全対策

サービスアパート、コンドミニアムといった集合住宅や一戸建ての物件を探す際には、次の点に留意してください。

- ゲート、ロビーなどに信頼できる警備員が配置され、きちんと警戒に当たっているか。
- 来訪者があった場合、入居者に通報するシステムになっているか。
- 侵入防止のために扉上に忍び返しや鉄条網、また窓にはグリル(鉄柵)等が設置されているか。
- 隣から侵入されるような設置物、樹木などはないか。
- 防犯灯は設置されているか。エレベーターには、防犯カメラが設置されているか。
- ドアは頑丈な作りか。鍵は複数設置されているか(古い建物の場合は付け替えてもらうことも一案)。
- 家主(不動産会社)は信頼できるか。



(2) 生活上の安全対策

生活を開始したら、次のような点に注意してください。

- 日ごろから近隣とは良好な関係を維持してください。派手な生活や反感を買うような言動は慎み、できるだけ地域住民に溶け込むように努めてください。
- 鍵は予備鍵も含めてきちんと管理してください。また、鍵は来訪者や使用人の目の届く場所に放置しないようにしましょう。就寝の際は寝室で保管してください。
- 自宅周辺等で不審な兆候や疑わしいことがあった際は、すぐに警察、アパートなどの警備員に通報しましょう。
- 緊急時に備えて、居住地域の警察署の場所、電話番号を確認してください。寝室、居間などには緊急時の連絡先(会社の同僚、警察・消防、病院、大使館など)を誰でもわかるように貼

- り付けておきましょう。また、通報に際して協力してくれるミャンマー人がいればより安心です。
- 来客があった場合は、必ずのぞき窓で確認し、来訪目的を確認してから解錠してください。
 - 親しい知人であっても、見知らぬ人が一緒のときや非常識な時刻の来訪には注意が必要です。
 - 家族とは、ふだんから安全対策について話し合ってください。また、お子さんがいる場合は、両親不在時の注意事項をきちんと決めて書いておきましょう。
 - 外出の際は、戸締まりを確実にいき、施錠漏れがないことを確認することを習慣づけてください。また、頻繁な停電、不安定な電圧により、火災のおそれがありますので、電気ブレーカーを切っておくことも一案です。
 - 雇用しているメイドや運転手を信用しすぎないでください。信用できるメイドや運転手であっても、その家族や友人が必ずしも信用できるとは限りません(個人情報やスケジュールを不必要に教えない)。
 - 当地のタクシーは基本的に料金交渉制です。料金トラブルを避けるためにも、配車アプリを利用してタクシーを利用することをお勧めします。配車アプリではタクシーを呼ぶ際に事前に料金が表示され、車両番号や運転手氏名や連絡先の情報も表示されるので、流しのタクシーを利用するよりも安心です。なお、タクシー運転手の中には、車内に刃物などの凶器を隠し持っている者がいるとの報道があります。これは護身用とも言われていますが、念のため、降車時に料金等でトラブルになっても大きな声を出したり、相手を誹謗中傷したりするような行為は避けてください。もしものときに備え、赤色のナンバープレートを確認し、乗車する前に運転席、助手席ドアに貼られているシティ・タクシーの登録番号を記録しておいてください。タクシー乗車時の留意事項は次のとおりです。
 - 夜間の単独乗車、酔っ払っての乗車は避ける。極力、友人らと相乗りする。
 - ドライバーの真後ろに乗車する。
 - 他の客や運転手の「友達・家族」と称する者が乗っているタクシーには乗車しない。
また、他の客を拾わせない。バンタイプのタクシーは、荷台に人がいないかも確認する。
 - 未登録のタクシーには乗車しない。
 - ドライバーの風体が怪しいなど、直感的に危険を感じたら乗車を避ける。
 - 近くにホテルがあれば、ホテルから利用する。また会社や自宅から利用する場合は、警備員に依頼する(第三者を介する)。

(3) 事例別防犯対策

傷害や窃盗など多種多様な犯罪が発生しており、邦人の方が被害に遭われることがあります。

以下は、窃盗等の財産犯に対して、被害を最小限に食い止めるための一般的な注意事項です。万一、事件に遭遇してしまった場合には、本人及び家族の生命の安全と身体の保護を最優先として、臨機応変に対応することが望まれます。

(ア) 窃盗(ひったくり, スリ等)

- 混雑する場所(バス車内を含む)では, ショルダーバッグ等から現金が抜き取られることもありますし, 目を離れた際に置き引きにあう可能性もあります。また, 突然話しかけられ, 相手をしているうちに, いつの間にか背中に背負ったリュックから現金が抜き取られたといった報告もあります。バッグ等の所持品は常に身につけるか手元から離さないようにしましょう。また, 買物等で車を離れる場合には, 貴重品の入ったバッグ等は車内に放置せず, 必ず持って出るようにしてください。
- 万一, 被害に遭った場合, 窃盗犯は凶器を所持していることもありますので, 決して抵抗することなく, 安全を十分確認した後に, 周囲の人に助けを求めるのが賢明です。
- 一般的に被害に遭った現金・貴重品が本人の手元に戻ることは極めて稀ですので, 不必要に大金等を持ち歩かないようにしてください。

(イ) 侵入窃盗

- 玄関扉の鍵は二重以上にし, 窓を含めて鍵をかけ忘れないようにしましょう。また, 定期的に点検を行いましょう。不審な物音等がした際には警察等に通報してもらえよう, 日頃から隣人やアパートの警備員等との関係を良好に保っておくことが重要です。

(ウ) 強盗

【強盗犯が敷地外等にいる場合】

- 強盗犯が敷地や玄関の外にいる場合には, 直ぐに警察, 警備会社, アパート警備員等に通報しましょう。

【住居に侵入してきた場合】

- 避難室がある場合には, その部屋に避難して, 安全を確保した後, 電話等あらゆる手段を用いて警察, 警備会社, アパート警備員等に通報しましょう(自宅内でも常に携帯電話を携帯する習慣を付けましょう)。
- 強盗犯に遭遇した場合には, 抵抗しないことが賢明です。両手を上げ無抵抗の意思を示します。できるだけ犯人に近づかず, 相手を刺激しないようにします。金品を要求された場合は, 現金等をゆっくりとした動作で渡すようにします。

(エ) 遺失

- タクシー, バス等の車内にバッグや財布を置き忘れるなど, 不注意からパスポート, 財布, 携帯電話等を紛失するケースが多く発生しています。荷物から目を離さず, 行動の節目節目では必ず所持品, 特に貴重品を点検するよう心がけましょう。
- パスポートを紛失した場合, 新たにパスポートを申請するためには, 申請書, 写真の他に, 警察署発行の紛失届出立証書類, 戸籍謄(抄)本, 身元確認書類(運転免許証等)が必要となります。紛失等した場合は, 速やかに大使館に御相談ください。
- 携帯電話を紛失などした場合の解約方法等について, 本人が承知しているだけでなく, 日本にいる家族にも周知しておきましょう。

(オ)その他

- 報道によれば、子供が性犯罪の被害に遭うケースも相当数発生している由です。子供に対しては、知らない人からの誘いには絶対にのらないよう日頃から注意しておく必要があります。
- 夜間や早朝等、人通りの少ない時間帯には、女性のタクシー1人利用や1人歩きは極力避けましょう。
- 飲酒時など、ミャンマー人と不用意な言葉等で口論にならないよう気をつけましょう。特に宗教・民族に関する発言には注意してください。
- 考え方や生活習慣の違いでトラブルに発展するケースがしばしばありますが、ミャンマー人が不快に思うような言動は避ける必要があります。これは、短期旅行者の方に見られる傾向ですが、興奮して大声で怒鳴ったために警察沙汰になったり、相手が日本語を話さないの日本語で独り言のように相手を誹謗中傷したら近くに日本語を解する者がいて周りにいたミャンマー人に取り囲まれたりすることなどがあります。邦人団体旅行ツアーや日本語を話す現地ツアーガイドさんと一緒にいると、居心地が良くて、ここが外国であることを忘れがちですが、あくまでも文化や考え方や生活習慣が異なる外国であることを強く意識してください。
- 当地では、女性に対する暴行を刑法第354条(女性を辱める目的で暴行などを行った場合、2年以下の懲役)で規定し、特に女性を保護しています。万が一、女性に暴力を振るような行為(特に公衆の面前で)を行った場合、加重される可能性もあります。また、一般的に、ミャンマー人女性に対する暴力は、ミャンマー人社会からも強い反発や非難を浴びる傾向にあり、思わぬ事態に発展する可能性もあります。

もしも、犯罪や事故に巻き込まれてしまったら・・・

- 1 緊急ダイヤル: 警察「199」(ヤンゴン地域では、01-232 3199, 01-2317526~7《ヤンゴン地域警察直通》), 病院「192」 消防「191」
- 2 緊急入院等が必要になったら、まず契約している保険会社に連絡し、相談しましょう。
- 3 警察に逮捕・連行されてしまったら、①警察官に反抗しない、②弁護士を手配する、③所持品が没収される場合は必ず控えを受け取る。



4 交通事情と事故対策

(1) 交通事情

当地の交通事情は、交通マナー、道路整備状況、自動車整備状況など、どれを取り上げても、日本とは比較にならないほど劣悪です。特に交通ルールを守る意識は高いとは言えず、信号のない交差点では四方向から車が進入し身動きがとれなくなったり、幹線道路でも反対車線を構わず走行したり、センターラインを越えて走行することも日常茶飯事です。

また、歩行者優先が全く徹底されていないため、自動車が歩行者の横断を妨害することが常態化しており、さらには歩行者も所構わず車の流れをぬって横断するため、交通事故が起こりやすい状況となっています。常日頃よりシートベルトを着用し、スピードを出さないよう注意するとともに、街中を歩く際には車の動きに細心の注意を払う必要があります。

なお、ヤンゴン・マンダレー間の高速道路は、「Death Highway」の異名を持ち、2014年には、400件の交通事故が発生し、800人が負傷、150人が死亡しているとの報道があります。この高速道路は路面の多くがコンクリートで、路面の状況が良好でなく、家畜、犬、歩行者が自由に横断しバイクの逆走も頻発しています。さらに、ほとんど街灯が設置されておらず夜間の運転は特に危険な状況にあります。万が一、高速道路上で事故・トラブルなどに遭遇した場合は、専用ダイヤル1880番に通報願います。



(2) 交通事故状況

毎年、交通事故が頻発し、多数の死傷者が出ています。ミャンマー鉄道運輸省の統計によれば、2015年のミャンマー全国の交通事故件数は15,676件、死亡者数は4,420人、負傷者数は25,964人となっています。なお、2015年の日本全国の死亡者数が4,117人、負傷者数が665,126人となっており、日本と比較して、人口比で死亡者数が異常に高いのが分かります。なお、ミャンマーでは交通事故が発生しても警察に連絡せず、当事者間で示談処理するのが一般的であることを考えると、この数字は、実際とは乖離していると考えられます。

交通事故の原因は、スピードオーバー、無理な追越し、急な車線変更や強引なUターン、信号無視など無謀運転が主な原因です。また、バス・タクシー等の公共交通機関では、定員オーバー、スピードオーバー、無理な割り込み、整備不良を原因とする事故が多発しています。

ヤンゴン市内では、ピーロードやカバエーパゴダロードなど、スピードの出しやすい幹線道路や交差点での事故が多発しています。また、こちらがどんなに気をつけていても、相手から衝突してくるもらい事故も多く発生しています。

なお、交通事故の保険・補償金は、日本と比べると極めて低額です。また、保険に加入せず、賠償能力の乏しい者が運転している場合が多いのが実情です。



(3) 交通事故対策

- こちらが安全運転をしていても衝突等されてしまう現状から、頑丈で大きな車両を選ぶことをお勧めします。また、乗車時には必ずシートベルトを着用しましょう(2015年9月から義務化されています)。
- 自動車の運転は、なるべくミャンマー人運転手に任せましょう。運転手には安全運転に努めることを雇用時に約束させるとともに、日頃から、「スピードオーバー」、「車間距離」、「無理な追越し」、「夜間の早期点灯」、「急な車線変更」、「歩行者・横断者・自転車」等に注意するよう指導することが重要です。急がせたりすることは禁物です。
- 自分で運転する場合には、安全運転に最大限努めてください。交通事故(物損事故)を起こしたことを理由に国外退去処分を受けた外国人がいます。
- 飲酒運転は絶対に避けてください。外国人であっても、飲酒運転により死亡事故を起こした場合には、重過失致死罪により身柄を拘束される可能性が極めて高くなります。
- 気候の違いや路面状態の悪さから、車両部品の消耗が激しくなり、事故につながることもあります。定期的に自動車を点検し、整備不良を原因とする事故を防止しましょう。
- 都市部を除く地域では、街灯が極めて少なく、夜間に発生する事故の割合も多くなっています。夜間の長距離移動は極力避けましょう。
- 任意保険に加入してください。特に、交通事故で被害を受けても加害者側に賠償能力がない場合や外国人に被害を与えてしまった場合等も想定し、ミャンマー国外での契約を含め相応の補償額を有する保険に加入しておくことをお勧めします。
- 最近、ヤンゴン市内では郊外地域を中心に、禁止されているはずのバイクの走行が一般的になりつつあります。中には、車間をぬって車道を横切る、割り込む、夜間の無灯火など無謀な乗り方をする者がいますので、特に郊外地域で車を運転するときは特に注意が必要です。また、市街地において、電動アシスト付き自転車が普及しており、車や歩行者との事故・トラブルが増加していますので、十分注意してください。



(4) 交通事故発生時の対応等

- 交通事故が起きてしまったら、警察へ速やかに通報するとともに、けが人がいる場合は直ちに救護措置を取ってください。
- 市内で事故を起こした場合には、一般事件発生時と同様に199番(日本でいう110番)へ、199番がつながりにくい場合には、ヤンゴン交通警察本部01-291284~5番、又は、01-500005番に通報してください。ただし、軽微な物損事故では、その場で示談処理されるのが一般的であり、相手方から警察への通報を拒否される可能性もあります。
- 高速道路上で事故・トラブルなどに遭遇した場合は、専用ダイヤル1880番に通報願います。
- 交通事故は、各地域警察署とは別組織である交通警察が取り扱います。ヤンゴン市内には7か所の交通警察分室があり、各分室で担当のエリアを持っています。このため、警察署から事故現場を管轄する交通警察分室の電話番号等を教えられ、通報し直すよう指示される場合もあり得ますので、事故現場がどこであるのかを特定してから通報するようにすることをお勧めします(平素から地図や懐中電灯を携行するよう心掛けましょう)。
- 事故の相手方とは冷静に話し合しましょう。すぐに人が集まってくるので、周囲の群衆がこちらに敵意を抱いていないか、車内の所持品が狙われていないか等、周囲の状況をよく確認してください。人身事故等で加害者となった場合、特に田舎などでは興奮した野次馬から暴行される可能性も排除できません。
- 警察官が現場検証して報告書に署名を求められた場合には、内容をよく確認してから署名してください(信頼できる通訳を自分で用意する必要があります)。
- 交通事故により負傷した場合には、ミャンマー人、外国人を問わず最寄りの公立病院に搬送されるのが一般的ですが、私立病院でも負傷者を受け入れています。ただし、民間病院の中には、事後の手續等の関係もあり、受入れを拒否するところもあります。なお、公立病院に入院される場合には、医療設備が極めて旧式・脆弱であることに加え、基本的に患者の食事や身の回りの世話や薬の購入等は、全て患者側が行うこととされており多大な負担がかかります。



5 ミャンマーの法規に関する注意事項等

(1) 外貨申告制度

ミャンマーでは為替管理が厳しく、10,000米ドル以上の外貨を持ち込む場合には、入国の際に「税関申告書」(Customs Department Passenger Declaration Form) により申告することが義務付けられています。

(2) 携行品申告制度

入国の際には、手荷物は原則としてX線検査を受け、必要に応じ開披検査を受けます。入国時に申告が必要な物品は、「税関申告書」(Customs Department Passenger Declaration Form)には具体的に記載されていませんが、400本を超えるタバコ、50本を超える葉巻、150ml を超える香水、2Lを超える酒類、宝石、貴金属類の他、カメラ、PC 等の電化製品、ゴルフセットを2セット以上、パソコン2台以上、32インチ以上のテレビを携行している場合等、その他500米ドルを越える携行品(税関職員の判断)がある場合は申告が義務付けられています。

また、武器・弾薬類、麻薬類は日本と同様に禁制品であり、更に偽造通貨やポルノ関係の品物、トランプ、模倣品等の持込みは禁止されています。

出国の際は、国営店又は政府公認店以外で買った宝石類を国外に持ち出すことはできません。宝石類を購入した場合は、必ず販売店が発行する証明書を入手し、空港で提示できるようにしてください。無断で持ち出そうとした場合には、没収の上、処罰(6か月以上の懲役)されることがあります。また、入国時に申告した物品は、出国の際に税関において税関申告書との照合を受けてから持ち出す必要があります。

なお、ミャンマーでは、軍及び警察関係施設、港湾や橋梁等は原則として写真撮影禁止となっています。ミャンマー国内を撮影したDVD等を国外に持ち出す際には、当局の検閲を受ける場合があります。

(3) 麻薬関係

麻薬に対する取締りは、ミャンマーにおいても厳しい罰則規定があります。麻薬を外国から持ち込んだ場合や所持していた場合など、重大・悪質と判断されるときには死刑を宣告されることもあります。

また、近年、アジア地域では、見ず知らずの人物から第三国への運搬を依頼された荷物の中に麻薬が隠されていたために、出入国時に身柄を拘束され、死刑の判決を受けたというようなケースも発生しています。不用意に他人から荷物等を預かったりしないよう注意する必要があります。



(4) 銃器関係

ミャンマー国内においても銃砲に対する厳しい規制があり、鉄砲等の不法所持者は、3年以下の懲役、罰金又はその双方を科されます。

(5) 旅行制限

ミャンマー政府は、安全上の理由等から、国境と接している州を中心に一部地域について、外国人の立入りを禁止する「旅行制限区域」に指定しています(下記参照)。

仕事などでこれら制限区域への渡航を検討される場合には、事前に旅行代理店等を通じ、ミャンマー政府の許可を取得する必要があります。また、仮に旅行許可を取得できた場合でも、出発前には再度目的地周辺の治安情報を確認するとともに、渡航に当たっては信頼のできる現地事情に詳しい人を同行させるなど、十分な安全対策を講じることをお勧めします。危険情報につきましては、外務省の海外安全ホームページ https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsपोthazardinfo_018.html#ad-image-0 を御覧ください。

【ホテル観光省HP】

<http://tourism.gov.mm/ja/>(日本語)

(注)旅行制限区域が指定されている州・地方 が掲載されております。

(6) 出国禁止措置

ミャンマー国内で法を犯した場合や法を犯した可能性があるとして捜査対象となった場合には、当該人に対して「出国禁止措置」がとられ、相当期間ミャンマーから出国できないことがあります。



6 テロ対策

(1) 概況

(イ)ミャンマーでは、1948年の独立以来、数々の少数民族武装組織が自治権の獲得等を目指して武装闘争を行い、一部組織による爆弾テロ事件も発生してきましたが、2011年3月に就任したテイン・セイン大統領(当時)は少数民族武装組織との国内和平を最優先の課題の一つに掲げ、2015年10月、ミャンマー政府は、8の少数民族武装組織との間で、全国規模の停戦合意に署名し、2016年1月に政治対話が始まりました。また、現政権下において、2016年8月、アウン・サン・スーチー国家最高顧問の主導の下、多くの少数民族勢力、ミャンマー政府及び国軍代表者の出席を得て「連邦平和会議(21世紀ペンロン会

議」が開催され、国民和解と平和の実現に向けた進展がありました。中国国境付近を拠点とする3武装組織(ミャンマー民族民主同盟軍【MNDAA】、タアン／パラウン民族解放軍【TNLA】、アラカン軍【AA】)は参加しませんでした。政府は全国的な平和の実現に向けた努力を続けていますが、カチン州やシャン州北部などにおいて、依然として一部の少数民族武装組織と国軍の間では散発的に戦闘が発生しています。

(ロ) バングラデシュと国境を接するラカイン州北部では、長年にわたり対立してきたラカイン族仏教徒とイスラム教徒(いわゆるロヒンジャ)との間で、2012年6月以降、仏教徒とイスラム教徒の間で衝突が発生し、多くの死傷者及び避難民が出たことから、同州全土に緊急事態宣言が発令されました。その後、情勢は一旦安定し、2016年3月、同宣言は取り下げられましたが、2016年10月及び2017年8月、州北部において、武装集団による治安機関への襲撃事件が発生し、その後の情勢不安定化により、大きな人的、物的被害が生じたほか、多数の避難民が流出しました。現在も、州北部では高い緊張状態が継続しています。

(ハ) 現在、カチン州、シャン州北部、カレン州の一部及びラカイン州北部を除く地域では、治安情勢は良好であり、テロの発生は概ね少なく、外国人を標的とした誘拐事件の発生は皆無です。

(ニ) ヤンゴン市内では、2013年に5件の爆弾事件(起爆前の発見事件を含む)が発生しています。過去には、2005年5月に貿易センターと2つのショッピングセンターにおいてほぼ同時に爆弾が爆発し、23人が死亡、173人が負傷するテロ事件が、また2010年4月にはミャンマー最大のお祭りである水掛祭で混雑を極めていたカンドージー湖の南側路上に手榴弾3個が投げ込まれ、10人が死亡、168人が負傷するという甚大な被害を伴うテロ事件が発生しました。

爆弾事件等のテロは、いつ、どこで発生するかを予測することは極めて困難ですので、その巻き添えとなる危険性は常に存在すると言わざるを得ません。近年、シリアやチュニジアにおいて日本人が殺害されるテロ事件が発生しており、また中東アフリカ地域を中心としたイスラム圏のみならず、先進国等においてもイスラム過激派組織の主張に影響を受けている者によるとみられる活発なテロ活動が認められる中、2015年9月9日、ISILは、広報誌「DABIQ」11号において、世界中のイスラム教徒に対してテロ実行を呼びかけた他、具体的にボスニア・ヘルツェゴビナ、マレーシア及びインドネシア所在の日本外交使節を名指して攻撃を行うよう呼びかけています。この呼びかけに呼応する動きがミャンマー国内においても、絶対に起こらないとは言いきれません。ミャンマーにおける過去のテロ事件がいわゆるISやイスラム系過激派とつながりのあるものだった事実はありませんが、常に警戒を怠らないことが重要です。

(2) テロ対策

テロや不測の事態に巻き込まれることのないよう以下の事項に十分留意して行動し、危険を避けるようにしてください。

- 集会やデモが行われている場所には決して近づかないでください。一見平和裏に行われている集会やデモであっても暴力行為や破壊活動を伴う騒乱事案に発展する場合があります。

ます。

- 標的となる可能性のあるパゴダ、モスク等宗教施設、イスラム諸国大使館、イスラム教徒居住地域、国連関連施設、政府機関、軍・警察関連施設には可能な限り近づかないください。
- ミャンマーでは、過去にショッピングセンター、映画館、バス停や市場などでも爆弾事件が発生しています。人が多く集まる場所では、周囲への警戒を怠らないようにしてください。また、不審人物や不審物を察知したら速やかにその場から離れてください。
- 仮に周辺で爆弾事件が発生した場合は、速やかに現場から離れてください(第2の爆発があり得ます。)
- テロリストは自家用車に爆弾を仕掛ける可能性がありますので、①夜間、長時間にわたり路上や警備員のいない駐車場に車を放置しない、②自宅や事務所のガレージに外部から不審者が近づけないように工夫する、などといった対策を心掛けてください。



7 誘拐対策

日本人をターゲットとした誘拐事件はミャンマー国内では発生していませんが、世界的には日本人が被害者となる誘拐事件が発生しています。海外では、「目立たない」、「行動を予知されない」、「用心を怠らない」の安全のための3原則を順守し、隙を見せないよう心がけてください。

詳しくは、外務省「海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)」の渡航関連情報や各種パンフレットを御覧ください。

次は健康！！



III 健康上の留意事項

1 ミャンマーの気候

ミャンマーの気候は、大きく次の3つに分けられます。

◇ 暑季（3月頃～5月）

最も暑い季節です。最高気温が40度前後となることもよくあります。

熱中症や脱水症に注意しましょう。この時期、紫外線も非常に強いので、日焼け止めやサングラスの使用をお勧めします。

◇ 雨季（6月頃～10月）

ウィルスにとって活動しやすい季節です。また、ミャンマーでは、雨季に季節性インフルエンザが流行します。蚊が媒介するデング熱も流行しやすいので、虫除け対策をとってください。食中毒にも特に注意が必要な季節です。

◇ 乾季（11月頃～2月）

最も過ごしやすいシーズンです。



2 ミャンマーの医療事情

- 狭心症や心筋梗塞などの緊急性の高い疾患に対応できる医療施設は非常に限られており、当地での急性心筋梗塞重症例は、生命の危険に直結します。心筋梗塞など心臓病の既往がある方には、当地への訪問、滞在はお勧めできません。
- 当地の病院の設備、医療は先進国と比べて20年～30年ほど遅れている印象があります。医師の多くは非常に熱心に医学知識を学んでいます。当地の富裕層や外国人の多くは、重大な疾患の際には国外の医療施設を受診することも多く、当地での診療の経験が限定されることや、設備、衛生、特に看護職などの人的な面でまだまだ非常に貧弱な医療事情と言わざるを得ません。
- 国内においては、外国人や富裕層は、先進国のような設備や衛生システムに近い手術室等を有する私立のインターナショナルクリニックを利用することが多いですが、常時専門医が待機しているわけではなく、予約に基づいて他の病院や国外からやって来る医師団による診療が行われていることが多いです。
- 外国人の利用が多い私立病院のうちのごく一部を除いて、ほとんどの病院では、入院する際に、看護人や食事は患者側が自分で用意しなければなりません。精密検

査(基本的に当地では限定的)や入院を要する疾患については、基本的にタイ、シンガポールなどの近隣国や日本への出国を考慮し、止むを得ない場合にのみミャンマーの病院を受診するに留めたほうがよいと考えられます。当地での外科手術は可能な限り避けるべきです。また、例え正常な妊娠経過であっても、本邦での出産が勧められます。

- 国外への緊急移送も考慮して、搬送費用も含めた海外旅行保険への加入(治療費、搬送費用併せて上限までの加入)をお勧めします。また、保険証券番号とパスポート番号は常に控えておき、緊急時に備えましょう。もちろんそれらの原本保管場所も同行者や添乗員、家族など全員で把握しておいてください。患者さん本人しか知らないと言ったことは避けましょう。このように当地滞在中は常に「備えあれば憂いなし」を心がけてください。



3 かかりやすい病気・けが

ほとんどが経口感染症、飛沫感染症や蚊など昆虫に刺されてかかる病気です。

➤ 経口感染症

当地では、細菌性下痢症に容易に感染します。毒性の強い細菌に感染しない限りは、脱水症状にならないように適宜水分を補給し、菌を出してしまえば改善しますので、必要以上に神経質になる必要はありません。細菌性下痢では、下痢止めを使いすぎると、かえって腸内で毒性の強い菌が増え、症状を悪化させることがありますので、注意が必要です。なお、衰弱が著しい場合や、何日も下痢や発熱が続く場合などは、医師に相談してください。多くは、病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、コレラ菌、赤痢菌、ノロウイルス、アメーバ赤痢などが原因となります。そのほか、汚染されたプールなどでの水泳、アイスクリーム、露天で売られている生ジュースなどにも注意が必要です。このほか旅行での疲労、暴飲暴食、慣れない食べ物(ミャンマー料理は基本的に使い回しの油を多く使用)が原因で起こる下痢などもあります。

➤ 虫刺症(ダニ、ノミ、南京虫、アリ等による虫刺咬症)

これらに刺されるとかなり痒みが強く、人によっては局所が腫れ上がることがあります。高温多湿の気候はダニなどが生息しやすい環境です。バスや鉄道、飲食店の椅子などに潜んでいることも多々あります。防虫対策に十分気をつけてください。



➤ 各種寄生虫症

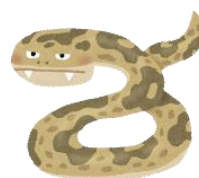
経口感染するもの以外にも、経皮的に感染するもの(地方で裸足で作業する農民に多い)なども広くアジア諸国に存在しますので、不用意に川や池、貯水池に入ったり、裸足で歩いたりしないように気を付けてください。経口感染(多くは回虫)の場合は、薬局で虫下しを購入することができます。現地の方は、診断的治療あるいは予防的に、かつての日本のように定期的に内服している人もいます。

➤ デング熱・チクングニア熱・ジカ熱

雨季の5月から10月頃にヤンゴン市内でも流行します。毎年邦人の感染例も少なくありません。夜間だけでなく昼間に活動するネッタイシマカに刺されないように配慮することが必要です。虫除け、蚊取り線香などを使用し、身を守ってください。デング熱は、発熱・頭痛・筋肉痛・皮膚の発疹といった症状がみられますが、一部は重症化し、血小板の低下、時にデング出血熱に移行して死亡する人もいます。チクングニア熱は発熱と関節痛が必発し、筋肉痛、リンパ節腫脹などがみられることもあります。デング熱・チクングニア熱にはワクチンや直接有効な治療薬は存在せず、安静と対症療法を行うこととなります。アジア各国でジカ熱の発生もみられておりますが、デングウイルスとジカウイルスは同じ蚊が媒介しますので防蚊対策は重要です。2017年現在、ミャンマーではジカ熱は一例のみ報告されています。

➤ マラリア・日本脳炎等

ヤンゴンやマンダレーなどの都市部で感染することはほとんど無いと言えます。地方へ行かれる方は蚊に刺されない様注意しましょう。マラリアはタイプによっては死亡することも少なくない疾患です。マラリア流行地域に滞在後、悪寒・高熱・震え・熱発作などがみられた場合、マラリアの可能性も含めて医師に判断を仰いで下さい。日本脳炎は発症した場合その20~40%が死に至ります(突然の高熱、頭痛、嘔吐や意識障害)ので、流行地域を訪れる場合は予防接種をお勧めします。



➤ 有毒動物咬刺症傷

庭などの物陰は注意する必要があります。毒蛇やムカデなどの有毒動物が生息していますので、万が一受傷した場合には、速やかに病院を受診してください。

➤ 狂犬病

野生動物は、狂犬病に罹患している可能性があるため、犬に限らず野生動物と接触し感染の恐れがある場合には、速やかに医療機関を受診して適切な処置を受けてください。狂犬病は発症するとほぼ 100%死亡する疾患です。犬などに噛まれた場合、必ず当日中に病院を受診し、ワクチンの接種を受けてください。



➤ 交通事故

ヤンゴンでは運転マナーが荒く、また、道路のところどころに穴があいていたりもするので、常に注意が必要です。交通事故の証明書類は、政府系の病院で発行してもらう必要があります(ヤンゴンではヤンゴン総合病院)。

➤ 性・血液感染症

エイズ、B型・C型肝炎などがあります。行動には十分注意してください。

➤ 熱中症

暑季の 3~4 月はかなり高温になります。日中、できるだけ炎天下での行動は避け、こまめに水分を補給することが大切です。汗をかくと体内の塩分も失われます。スポーツドリンクも当地で購入できますので、有効に利用してください。

➤ 結核

当地では、結核患者が非常に多いため注意が必要です。

➤ インフルエンザ

当地では季節性インフルエンザは雨季に流行し、例年概ね 7~8 月頃に流行のピークがあります。したがって、予防接種(南半球対応用)は 5~6 月初旬頃までに終えておく事をお勧めします。加えて、乾季の 10 月~2 月にも発生がみられますのでご注意ください。以前は、南半球対応用ワクチンしか購入できませんでしたが、近年は北半球対応用ワクチン(日本で冬季に使用されているものと同様)の接種も可能となってきました。例年 9~10 月頃に流通が開始し、病院で接種を受けることが可能です。



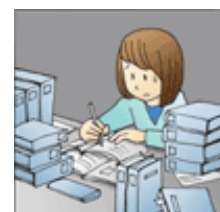
感染症(インフルエンザなど)の予防には...

- 手洗い, うがいを行う。
- 十分な睡眠を取る。
- きちんとした食事をする。
- 予防接種を受ける。



4 健康上心がけること

- 十分に火を通して調理したもの、ミネラルウォーターなど、安全なものを飲食してください。レストランであっても必ずしも安心はできません。加熱して時間のたったもの、食堂に備え付けられている調味料などは高温多湿の環境下で汚染されていることも多く、特に注意が必要です。
- 蚊が媒介するデング熱やマラリアは重症化する場合があります。また、当地でも近隣のシンガポールやタイと同様、ジカウィルス感染が確認されています。いずれも媒介する蚊に刺されない対策が必要です。外出時はもちろんのこと、自宅においても忌避剤を使用するなど十分注意してください。
- 血液や体液を介して感染する性感染症や AIDS、B・C 型肝炎など、各種感染症に注意し、感染予防策を講じてください。
- 疲労をためないように、また暴飲暴食などを避けるようにしてください。
- 気分転換をはかり、ストレスをためないようにしてください。
- 近年、自動車の数が増加し、交通事故も増えています。手術や輸血が必要となるような交通事故による怪我には十分ご注意ください。



5 予防接種

ヤンゴンのワクチン接種医療機関等については、巻末資料を御参照ください。

(1) 赴任者に必要な予防接種

- 途上国全般で必要な A・B 型肝炎、破傷風、腸チフスを特にお勧めします。狂犬病ワクチンの暴露前接種に関してはいろいろな考えがありますので、医師とよく相談してください。地方では日本脳炎の発生がみられますので、日本脳炎ワクチンの接種もお勧めします。小児の渡航者は、日本で定期予防接種として定められたワクチンを接種しておくことが必要です。また、任意接種とされているもののうち、おたふく風邪、A 型肝炎等の接種も勧められます。これらは、おおむね当地でも接種可能ですが、渡航前にトラベルクリニック等を受診し、接種計画をたてることをお勧めします。



(2) 現地の小児定期予防接種一覧

ミャンマーの小児定期予防接種			
予防接種の種類	1回目	2回目	3回目
BCG	出生時か 2 ヶ月 ※		
B 型肝炎	出生時※※		
DPT, B 型肝炎, Hib(5 価ワクチン)	2 ヶ月	4 ヶ月	6 ヶ月
肺炎球菌(PCV)	2 ヶ月	4 ヶ月	6 ヶ月
経口ポリオ※※※	2 ヶ月	4 ヶ月	6 ヶ月
不活化ポリオ※※※	4 ヶ月		
日本脳炎※※※※	9 ヶ月～15 歳		
MR	9 ヶ月		
麻疹	1 年 6 ヶ月		

- DPT: ジフテリア・百日咳・破傷風
- Hib: インフルエンザ菌 b 型
- MR: 麻疹・風疹

※ 出生時に接種できなかった場合は 2 ヶ月以内に接種。あるいは 2 ヶ月時点で他のワクチンと一緒に接種。

※※ 出生後 24 時間以内に接種を原則、接種できなかった場合は 7 日以内に接種。

※※※ ポリオは経口と注射ワクチン両方を上記スケジュールで接種。

※※※※ 生ワクチン (2017 年 11 月, あらたに定期予防接種に導入された)。

(3) 小児が現地校に入学・入園する際に必要な予防接種・接種証明

- 日本人の児童, 生徒は現地の小中学校に入学できません。ヤンゴンには日本人学校とインターナショナルスクールがあり, どちらかに入学することになります。日本人学校入学に際し必要な予防接種や特別な接種証明は必要ありません。インターナショナルスクール入学には DPT, ポリオ, BCG, 麻疹, 流行性耳下腺炎, 風疹, A・B 型肝炎の予防接種証明等が求められるのが一般的です。

(4) 乳児健診

- 乳児健診制度はありません。



6 本邦から持参した方が良い薬品等

当地では、多くの医薬品が医師の処方箋がなくても薬局で購入可能ですので、必要以上に心配する必要はありませんが、慢性疾患で継続して内服している薬や、風邪や下痢に対して使い慣れている日本の市販薬などは持参するとよいでしょう。特に整腸剤は使用頻度が高いと思われます。紙オムツや生理用品、蚊取り線香などは品質にこだわらなければ当地でも入手可能ですが、日本から品質のよい製品を持ち込んでいる在留邦人が多いようです。コンタクトレンズの手入れに必要な物品は当地で入手困難であるので持参した方がよいでしょう。紫外線対策のクリーム等も当地で入手可能ですが、使い慣れたものがあれば持参してください。サングラスは、品質が良いものの供給は限られていますので、事前に準備するとよいでしょう。

7 病気になった場合(医療機関等)

- (1) 邦人の方が公立病院を受診する機会は、緊急事態に限られ、通常は私立病院を受診することが多いようです。私立病院の場合、専門医は病院に常にいるとは限らないので、事前に予約・確認をした方がよいでしょう。緊急時には予約は不要で、救急車も利用できますが、時間帯によっては、渋滞や道路事情、運転マナー等の影響により、到着時間が著しく遅くなることが予想され、場合によっては自家用車の方が早くて確実な場合が多々あります。往診依頼は通常できません。手術や入院が必要な場合は、国外への移動を検討してください。緊急時にやむを得ない場合を除いて、当地で高度な医療を受けることは控えた方が懸命です。
- (2) ほとんどの病院で外国人に対する特別料金が設定されていて、米ドルで支払います(基本的に現金払)。病院レート換算でのマンマーチャットでの支払が可能な場合、あるいは逆にマンマーチャットでの価格設定がされており、米ドルでも支払える場合などもあります。いずれにせよ、十分な米ドルを持参すれば大体問題ありません。入院の場合には一定額の預託金を要求されることもあります。入院費とは、基本的に室料とベッド代のみで、一部を除いて食事は患者が自分で調達しなければなりません。入院費も現金払です。総合病院には、VISA カードや Master カ

ードでのキャッシングが可能なATMをおいてあるところが増えてきました(確実性には欠けます)。専門医の診察料は医師により料金が異なりますが、大体30～50米ドル前後。医薬品は実費購入となり、現地通貨払いになることが多いです。その他検査料等は別途請求されます。

次は緊急事態対策!



IV 緊急事態に備えた対策

「テロ対策」の項で説明しましたとおり、ミャンマーでは、様々な要因を引き金として、治安情勢が急変する可能性が排除できません。また、大型サイクロン、地震などといった大規模な自然災害はいつ発生するか予測できません。

緊急事態が発生した場合、大使館では全力で対応に当たりますが、まずは邦人の皆様が各々責任を持って自己の安全対策に努めていただくことが重要です。

以下は、仮に緊急事態に遭遇してしまった場合に、的確かつ迅速に対応できるよう、平素からの心構えや準備、また緊急時の行動等をまとめました。緊急時に冷静に対応できるよう参考にしてください。

1 平素の心構え

- (1) 緊急事態はいつ発生するかわかりません。緊急事態に備え、携行品等の準備をしておくとともに、家族や社内等で緊急時の連絡方法や対応等について予め話し合っておくことが重要です。また、日頃より家族、その他関係先に対して、自分の所在地を連絡しておくよう心がけてください。
- (2) 緊急事態発生時の大使館による所在確認は、皆様の安否確認を行う上で重要となります。「在留届」、「住所・連絡先の変更／帰国の届出」の提出をお願いいたします。
- (3) 緊急事態発生の際には、早期に安全な国・地域へ出国・退避することが最良の安全対策です。そのためにも旅券(パスポート)の所在を常に把握し、いざという時には直ぐに持ち出せるようにしておいてください。
- (4) 緊急事態が発生、又は発生するおそれがある場合、大使館では邦人保護に万全を期すための情報収集、情勢分析及び対策の策定を行い、緊急連絡網、メールマガジン、ホームページ等を通じ随時皆様にお知らせします。在留邦人の皆様におかれましても、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たりしないよう心がけてください。また、テレビ、ラジオ、インターネット等を通じ、情報収集に最大限努めてください。
- (5) 緊急事態発生に際しては、お互いに助け合って対処することが重要です。大使館から在留

邦人の皆様に対し、様々な御協力をお願いすることがありますので、よろしくお願いします。



2 平素の準備

(1) 連絡体制の確立・整備

(ア) 「在留届」等の提出

【在留届】

電子届出システム <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/> を御利用ください。

- ✓ 当地に3か月以上滞在される予定の方
 - ◆ 外国に住所若しくは居所を定めて3か月以上滞在する方は、旅券法第16条により、その地域を管轄する日本大使館又は総領事館に届け出ることが義務付けられています。
 - ◆ 「在留届」が提出されていない場合、大使館ではその方が海外に滞在している事実を認知することができず、万一の場合、その方の安否確認等の連絡を行うことができません。また、外務省では、大規模な災害等が発生した場合には、「在留届」に記載された電子メールアドレス等へ一斉に情報を発信するシステム構築していますが、この緊急連絡も受けることができませんので、忘れずに御提出ください。

【住所変更届等／転出・帰国届】

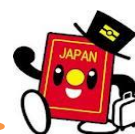
- ✓ 日本への帰国(休暇等一時帰国を除く。), 又は第三国へ転居された方
- ✓ ミャンマー国内で引っ越し等による住所変更があった方
- ✓ 電話番号など連絡先に変更があった方
 - ◆ 記載内容に変更があった場合は、電子届出システムで提出された方は同システムから、大使館領事窓口、ファックスで提出された方は、「住所変更届等／転出・帰国届」に必要事項を記入の上、領事窓口、ファックス、メール等の法で御提出ください。

緊急時に備えて・・・

在留届を提出しよう。

病院、警察等の連絡先を調べておこう。

緊急持出し品、備蓄品を準備しておこう。



(イ)「たびレジ」の登録

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・出張者を含む)につきましては、外務省海外旅行登録(「たびレジ」)に、滞在予定等を御登録いただけます。滞在先の海外安全情報や緊急事態発生時の緊急メール、またいざという時の緊急連絡の受け取りが可能となります。以下を御参照ください。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

(ウ)緊急連絡網

緊急事態発生に際しては、大使館からヤンゴン日本人会、ミャンマー日本人商工会議所、JICAヤンゴン事務所、JETROヤンゴン事務所、ヤンゴン日本人学校等の各緊急連絡網を活用した速やかな情報伝達等をお願いすることがあります。各緊急連絡網に記載事項の誤りや変更があったときは、各団体の担当者の方に連絡の上、正確な連絡先を登録いただきますようお願いいたします。また、緊急連絡網に基づく緊急連絡は誰から来て誰につながるのか等、平素から確認し情報伝達が滞りなく行われるよう心掛けてください。なお、各団体の緊急連絡網に属していない方については、大使館から「在留届」を基に直接連絡を行います。



(2) 情報入手方法の確立(当館「在留邦人向けメールマガジン」への登録依頼)

平素からテレビ、インターネット等を通じて最新の治安情勢を入手するよう心掛けてください。大使館からの情報発信としては、大使館ホームページのほかに「在留邦人向けメールマガジン」を配信しています。在留邦人の皆様におかれては、大使館からの情報が速やかに受信できるよう当館メールマガジンへの登録をお願いいたします。なお、登録方法は大使館ホームページの領事情報を御参照ください。

<https://www.mailmz.emb-japan.go.jp/cgi-bin/cmd/index.cgi?emb=myanmar>

(3) 一時避難場所・緊急避難場所の確認

(ア)一時避難場所

緊急事態に巻き込まれそうな場合のとりあえずの避難場所を常日頃から検討しておいてください。自分がどの場所(勤務先、通勤途上、自宅等)で、どのような事態に巻き込まれる可能性があるのか、幾つかのケースを想定し、それぞれのケースでの一時避難場所等を予め検討しておいてください。

(イ) 緊急避難場所

緊急事態発生時、状況に応じて大使館から緊急避難場所への集合を連絡することがあります。緊急避難場所は大使館事務所、大使公邸、日本人学校、空港等が想定されますので、その位置やルートを確認しておいてください。

(4) 緊急持ち出し品、備蓄品等の準備

(ア) 旅券(パスポート)

旅券は、いつでも持ち出せるように自分自身で管理するようにしてください。国や地域によっては、入国乃至は査証取得の際に、旅券の残存有効期間が一定期間以上(多くの場合6か月以上)残っていることを条件としていますので、速やかな出国・渡航が可能となるよう御自身の旅券の残存有効期間が6か月以上あることを常時確認しておいてください。旅券の切替えは、残存有効期間が1年未満になったら申請することができます。

(イ) 現金、貴金属、預金通帳等の有価証券、クレジット・カード

これらのものは、緊急時に旅券同様すぐ持ち出せるよう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外貨及び当座必要な現地通貨、商用機での国外退避が必要となる場合の所要金額を予め用意しておくことをお勧めします。

(ウ) 自宅待機用備蓄品

状況によっては買物のための外出が困難となる場合、あるいはしばらくの間自宅で待機する方が安全な場合があります。そのため、避難・退避用携行品とともに、自宅待機用として、非常用食料(米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食)、飲料水(ミネラルウォーター)、医薬品、燃料等を家族全員が10日間程度生活できるほどの量を準備しておくことをお勧めします。

(エ) 避難・退避用携行品

突発的な緊急事態発生時は、安全な場所に避難・退避するための輸送手段が限られたり、徒歩で移動する必要が生じたりしますので、避難・退避用携行品の準備が必要(最低3日間程度)です。携行品は直ちに持ち出せるよう予めまとめて保管(リュックサックにいれておく等)しておくといでしょう。



(オ) 電池式(発電式)短波・FMラジオ

緊急事態では、固定電話や携帯電話、電力が使用できなくなる場合も想定されます。状況によっては、日本国外務省からNHK短波ラジオ国際放送(ラジオジャパン)を通じて、海外危険情報や在留邦人に対する具体的な助言について情報提供を行うことがあります。また、大使館からも短距離ながらFM放送(周波数は97.30MHZ)を使った情報提供

を行うこともありますので、電池式(発電式)で短波、海外FM放送が受信可能なラジオを準備しておくことをお勧めします(予備電池の準備もお忘れなく)。

(カ) 自動車の整備

自動車をお持ちの方は常に整備し、燃料は常時十分に入れておくことをお勧めします。車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ等を備えておく、いざというときに有用でしょう。また、自動車をお持ちでない方は、近くに住む自動車をお持ちの方と平素から連絡を取り合い、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。

(キ) 緊急事態に備えての備蓄品等チェック・リストの活用

上述の自宅待機用備蓄品、避難・退避用携行品等について簡潔に取りまとめたチェック・リストを巻末に添付しますので、参考にしてください。

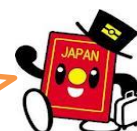
3 緊急事態が発生した場合、又は発生するおそれがある場合の対応

最新情報の入手に努め、危険を避けてください。

- (1) 緊急事態が発生した場合、又は発生するおそれがある場合には、まずは、国内、海外のテレビ・ラジオ、インターネットなどから最新情報の収集に努め、極力、危険な場所に近づかないよう心がけてください。
- (2) また、日本人相互間で緊密な連絡を取り合うことも重要ですが、情報交換をされる際には必ず情報源(大使館、日本人会、警察、テレビ・ラジオニュース等)を確認し、正確な情報を共有するようにしてください。在留邦人の皆様におかれては、流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれたりすることのないよう、正確な情報に基づいて、冷静に行動するようにしてください。
- (3) 日本国外務省・大使館からは、治安状況等に応じて、4種類の「海外安全情報(危険情報)」が発出されます(巻末「海外安全情報とは」参照)。
- (4) 状況によっては、大使館から、自宅待機や避難・退避のための集合場所・時間等を連絡する場合があります。ただし、これらの連絡は、法的拘束力を持たないため、最終的には邦人の皆様各自の責任において判断・行動されることとなりますが、可能な限りこれらの連絡を踏まえて行動していただくようお願いします。

緊急時の情報収集は・・・

- 大使館HP、領事メール
- NHK国際テレビ・ラジオによる放送
- ミャンマー政府系新聞、ミャンマー気象庁等



電池式(充電式)ラジオなら、停電しても最新情報が入手できます。



(5) 大使館から皆様への主な連絡手段は以下を予定しています。

◇ 連絡手段が遮断されていない状況

【通常時】

- ✓ 在留邦人向けメールマガジンの配信
- ✓ 大使館ホームページ・外務省海外安全ホームページへの掲載
- ✓ 日本人会会報誌「パダウ」への掲載

【皆様の安否確認や極めて重要かつ緊急な情報伝達を必要とする場合】

- ✓ 緊急連絡網等による電話, SMS等での緊急連絡
- ✓ 「在留届」に記載された電子メールアドレス等への一斉情報発信

◇ 固定電話・携帯電話ともに不通の状況に陥った場合

当館からのFM放送(周波数は97.30MHZ)

【市内移動が可能な状況の場合】

- ✓ ヤンゴン日本人会の了承を得て, 会報誌「パダウ」号外の発行
- ✓ 主なホテル・日本食レストランへの大使館からのお知らせの「貼り出し」

【市内移動が可能な状況で, 皆様の安否確認が必要な場合】

- ✓ 大使館員による邦人宅への戸別訪問

【市内移動が不可能な状況で, 皆様の安否確認や極めて重要かつ緊急な情報伝達を必要とする場合】

- ✓ NHK国際テレビ・ラジオによる放送(NHKワールド・ホームページ
[:http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/top/index.html](http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/top/index.html))

(6) 過去の例からみると, 緊急事態が発生した際, 大使館には様々な照会が殺到し, 電話が通じにくい状況になることが予想されます。大使館の電話回線を確保するとの観点から, 各団体に所属している方は, 各団体組織を通じて大使館にお問い合わせいただくよう御協力をお願いします。



4 退避・出国

○民航機が飛ばなくなってからでは遅いので, 退避しなければならない状況になる前に, 努めて早く国外へ避難しましょう。

○日頃から情勢に関する情報収集を行い, 努めて早くから家族や業務に支障の無い方々を民航機があるうちに出国をお願いします。

騒乱等が発生した際は、一般的には自宅(旅行者の場合はホテル)か職場に行き、事態が鎮まるまで待機する方が安全です。また、生命、身体に危害が及んでいる、又は及ぶ恐れがある場合には、所轄警察署に通報し、救援を求める等適切な措置をとるとともに、迅速かつ詳細にその状況を大使館に通報してください。住民間の緊張・対立が続いている状況や屋外で銃声がするようなときは、窓には近寄らず、また断水に備えて浴槽に水を溜めておくようにしてください。

(1) 危険情報の発出

大使館から発出される危険情報等には常に留意してください。各危険情報における対応の目安は次のとおりです。

- 「レベル1：十分注意してください。」
その国・地域への渡航・滞在に当たっては、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：不要不急の渡航は止めてください。」
その国・地域への不要不急の渡航は止めてください。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避難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。



(2) チャーター機、自衛隊機等による退避

(ア) 一般商用定期便が利用できない場合には、状況により日本政府によるチャーター機、自衛隊機等の派遣が検討されますが、これらも輸送の安全が確保されない場合には派遣を見送らざるを得ない場合が生じ得る点を御理解願います。

(イ)チャーター機, 自衛隊機等が派遣される際には, NHK国際テレビ・ラジオ, 大使館や日本国外務省ホームページ, メール, 電話, FM放送等でお知らせしますので, 万一の場合に備えて日頃からラジオなどを備え付けておくことをお勧めします。(チャーター機等の利用に当たっては, 通常, 片道エコノミー正規料金の支払が必要となります。)

(ウ)チャーター機等による退避の際の留意事項は次のとおりです。

- ✓ 大使館から, 退避のための集合場所・時間等を連絡します。
- ✓ 集合場所までは自力で集合していただくことになると見込まれます。
- ✓ 旅券及び退避用携行品は必ず携行してください。

退避する際には, 服装は肌の露出が少なく・動きやすく, 履物は運動靴など丈夫なものにしてください。荷物は機内持込みが可能なサイズの荷物1個/1人になると見込まれます。また, 荷物はリュックサック等で携行すると何かと便利です。

なお, 集合場所へは可能な限り大使館員を派遣するようにしますので, 現地ではその指示, 誘導に従ってください。

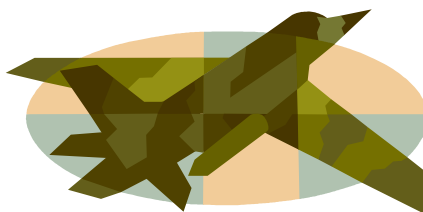
(3) 退避報告

退避に際し, 又は退避後, 速やかに退避手段(便名等)及び出国先を大使館, 又は日本国外務省「海外邦人安全課」(外務省代表+81-3-3580-3311)に連絡してください。

なお, 危険情報「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)」が発出されても, 退避手段や空港への移動の際の安全が確保できない等, やむを得ない事情により退避できない方は, 大使館と緊密な連絡を確保するとともに, 状況が許し次第速やかに退避するように努めてください。

(4) 空港閉鎖の場合

緊急事態が発生, 又は目前に迫り, 空港が閉鎖され, 航空機による退避が不可能な状態になった場合には, 基本的に自宅待機することになると見込まれます。特に, 戒厳令(外出禁止)が敷かれた場合や外出(集合場所への移動等を含む)が危険と判断される期間中は, 自宅待機して状況の推移を見守っていただくこととなります。



V おわりに



皆さんは、ミャンマー人に対してどんなイメージをお持ちですか？

「親日的」、「素直」、「遠慮深い」、「従順」、「親切」、「昔の日本人を見ているようだ」などといった言葉をよく耳にします。多くの日本人がそういったイメージを持ち、実際に親しみやすいミャンマー人が多いわけですが、大使館領事部に寄せられる相談では全く別の顔をのぞかせます。

近年の犯罪発生率を見ても以前と違うミャンマーの状況に驚くばかりですが、日々の生活では、危険な目に遭うことがほとんどないため、ここは安全だと考えがちです。一方、被害にあった方の多くは、「まさかミャンマーで」、「こんなことは今までなかった」、「こういった事件があるとは知っていたが、自分が被害に遭うとは」、「信用していたのに」などと怒りを込めて訴えるケースがほとんどです。もちろん、どこの国でも犯罪は起こりますし、相対的な数から言えば、ミャンマーにおける犯罪発生件数は少ない方でしょう。しかしながら、ミャンマー人に親しみを感じるからこそ、事件や事故などの当事者になったとき、ミャンマー人の態度に衝撃を受ける方も少なくないようです。

どんなに治安が良く、住みやすくても外国であることに変わりはありません。自分では気をつけて生活しているつもりでも、ちょっとした言動や振る舞いなどから大きなトラブルに発展することや想像もつかないような事故に遭うことも珍しいことではありません。また、ミャンマーの治安機関や医療機関の能力は、他の東南アジア近隣諸国と比べると相対的に低く、司法制度も十分に機能しているとは言い難い状況にあります。万が一、事件や事故の当事者となった場合に日本や他の近隣国では得られる十分な対応や措置が受けられず、「助かる命も助からない」、「捕まる犯人も捕まらない」、「得られる補償も得られない」等といったより深刻な結果に至ることも十分に考えられます。ふだんから節度ある態度・行動を心掛け、事件・事故の当事者にならないよう細心の注意を払って、安全で快適なミャンマー生活を送っていただきたいと思います。

当館では、安全に関する情報を、この「安全の手引き」の他に、在留邦人向けメールマガジン、大使館ホームページ、日本人会会報誌「パダウ」等を通じてお知らせしています。今後とも、よりよい情報の提供を目指して、更に充実した内容となるよう努力したいと考えておりますので、あんな情報が欲しい、こんな情報は共有すべきだなどといった御意見、御要望があれば、大使館領事部までお寄せください。また、犯罪被害に遭った場合、交通事故などの加害者になってしまった場合、何らかの理由でトラブルに遭った場合は警察等に通報・相談いただくとともに、当館領事部にも情報をお寄せください。広報に同意いただいた場合に限り、在留邦人の皆様に具体的な内容

を示しつつ犯罪の手口やトラブルへの対応策などについての情報を提供し、犯罪被害、トラブルに遭わないための知識として広く共有したいと考えております。

近年、日本では大規模な自然災害が頻発していますが、ミャンマーもまた、災害大国であり、洪水被害や地震災害などが報告されています。例えば2016年8月にはミャンマー中西部においてマグニチュード6.8の地震が発生し、家屋倒壊による死者や古都バガンにおけるパゴタの倒壊・損壊といった被害が出ました。災害から身を守るためには、ふだんからの備えが何よりも大切です。被害を最小限に抑えるためには、どういった状況が想定され、自分及び家族を守るため何をすべきかを事前に準備し、心掛けておくことが重要です。東京都では2015年9月から、大規模災害を想定した都民向けの防災マニュアル「東京防災」(防災ブック)を作成・配布しています。この冊子は、首都直下型地震やテロといった大規模災害への対処法をわかりやすくまとめた力作ですが、応急手当の方法やライフラインが止まった場合の対処方法など、当地でも役立つ情報が満載されています。インターネットを通じて誰でも入手でき、イラストをたくさん使ったとても見やすくわかりやすい構成となっているため、お子様にも興味を持ってお読みいただけるマニュアルです。当地の緊急マニュアルとしてそのままお使いいただくことはできませんが、緊急事態に備え、日頃からの心構えと準備の確認のために大変参考になる資料ですので、御家族で御一読されてはいかがでしょうか。

今後とも、在留邦人の皆様が、当地で安全に、そして安心して生活できるよう、充実した内容の情報発信に努めてまいります。

引き続き、皆様の御理解と御協力をお願い申し上げます。



ありがとうございました。

