

ネパールに滞在される方は必ず御一読ください

安全の手引き (ネパール)

令和3年2月

在ネパール日本国大使館

【この安全の手引きは、コピーをとって配布していただいても構いません】

目次

- I はじめに
- II 一般的な防犯の手引き
 - 1. 防犯の基本的な考え方
 - (1) ネパール事情
 - (2) ネパール犯罪発生状況
 - 2. 防犯のための注意事項
 - (1) 住居の安全対策
 - (2) 外出時における安全対策
 - (3) 使用人との関係
 - (4) 交通事情と事故対策
 - (ア) 交通事情
 - (イ) 事故対策
 - (5) テロ・誘拐対策
 - (ア) テロ対策
 - (イ) 誘拐対策
- III 緊急事態は発生時の対応（自然災害、クーデター）
 - 1. 地震などの自然災害
 - (1) 心構えと備え
 - (2) 地震が発生したら
 - (3) 備蓄
 - 2. 政変、クーデター等の非常事態
 - 3. 通信手段
 - (1) 通信手段
 - (2) 緊急事態が発生した場合
 - (3) FM放送
 - (4) 短距離無線機の貸与箇所
 - 4. 緊急避難場所
- IV 病気と予防接種
 - 1. 注意すべき病気
 - 2. 予防接種
- V 緊急連絡先（リスト）
- VI 最後に

I はじめに

ネパールには、世界最高峰のエベレストをはじめ有名な山々が点在しており、登山やトレッキング等を目的に毎年多くの方が日本から訪れています。登山より手軽なトレッキングといえども、トレッキング・コース自体が3,000メートルを越す高所が大半であるため、重度の高山病や山岳事故で亡くなられる邦人も後を絶ちません。

また、ネパールでは2015年9月に新たに憲法が制定されましたが、連邦制の構成、宗教政策などに対し、不満を抱く政党や宗教団体、民族グループなどによる激しい抗議活動が引き起こされていました。更に、労働運動や学生運動、社会運動が盛んで、治安に大きな影響を及ぼしています。警察の統計によれば、近年では強盗や窃盗事件が増加しており、サイバー犯罪の発生も目立っていることから、ネパールにお住まいの皆様は十分注意が必要です。

当地ネパールでは、2021年1月に中国人が誘拐される事件が発生しており、過去にはインド人ビジネスマンが誘拐される事件が発生しておりますが、日本人を狙ったテロや誘拐事件は発生していません。しかし、政治情勢が不安定であるため、いつ、どこでも爆弾爆発事件等大きな事件が発生するおそれがあります。また、中東地域からイスラム過激派が容易に流入する危険性もあります。普段から情報収集を行い、情勢の変化に敏感であることが必要です。

多くの方の記憶にあるとおり、2015年4月25日にはカトマンズ北西を震源とするマグニチュード7.9の大地震が発生し、約22,000人の負傷者と9,000人近い死者を出す大変な惨事となりました。

亜熱帯気候の南部タライ平野は、マラリア等の熱帯感染症の発生もみられます。特に7月頃の雨期には伝染病などの危険性もあり、衛生面での注意が必要かと思われます。

ネパールでの生活に当然必要な情報として、各項目で詳しく説明していますので、熟読の上、必要な対策を講じ、普段からの心と物理的な準備を講じてください。

また、記載内容のことでご質問などがあればいつでも日本大使館領事班にご連絡ください。

II 一般的な防犯の手引き

1. 防犯の基本的な考え方

(1) ネパール事情

ネパールは、隣国インドやバングラデシュと比べると比較的安全な国だと言われていますが、日本と同じように暮らせるほど安全とは言えません。季節や時期にもよりますが、長時間にわたる停電、断水や大気汚染など日本の日常生活では考えられない生活上の不便があります。このような状況で生活するためには、「自分でできることは自分で。自分の身は自分で守る。」という基本的な心構えを持ち、常に危機意識を持って行動することが必要です。そして万が一犯罪等に巻き込まれた場合には、まず自分自身の身の安全を第一に考え、冷静に対処するよう心掛けてください。

(2) ネパール犯罪発生状況

ネパールとインドの国境は「オープン・ボーダー」（インド人及びネパール人は旅券がなくても相手国に陸路で通行が可能）というシステムをとっているため、両国国民はどこからでも自由に入出入りできます。そのためインドからネパールへ拳銃等の武器や爆薬等が流れ込み犯罪者集団の手に渡っています。また、その逆に大麻樹脂等の薬物がインドへ密輸されています。

カトマンズ市内では、強盗・窃盗事件などの一般犯罪が増加傾向にあります。殺人や強盗事件にはインドから密輸入された拳銃や手製の拳銃が使用されたりしています。また、爆弾・誘拐事件は政治状況とともに件数の増減はあるものの、依然として発生が続いている状況にあります。

下記統計は警察が届出を受けて事件として登録した件数です（警察への届出がなかった爆弾事件等は含まれていません）。

<ネパール全土の犯罪状況>

| 年（ネパール歴） | 殺人（既遂） | 爆弾事件 | 強盗・窃盗 | 誘拐 |
|---------------------|--------|------|-------|-----|
| 2016.7.17～2017.7.16 | 608 | 51 | 1562 | 59 |
| 2017.7.17～2018.7.16 | 628 | 54 | 1628 | 77 |
| 2018.7.17～2019.7.16 | 659 | 83 | 2873 | 115 |
| 2019.7.17～2020.7.16 | 555 | 74 | 2451 | 138 |

（ネパール警察集計）

邦人関連の犯罪は、そのほとんどが置き引きやスリ等の窃盗被害です。ネパールでは、日本人は「お金を持った警戒心のない人」というイメージを持たれているので、常に狙われていることを忘れず、自分の身は自分で守る意識が重要です。また、邦人が当事者となる事件も発生しています。

ネパールでは、改宗の目的で宗教を布教してはいけないと法律で定められており、この法律に違反した場合は、5年以下の懲役および5万ネパール・ルピー以下の罰金が科せられますので、十分注意してください。

2. 防犯のための注意事項

(1) 住居の安全対策

住居は、自分自身はもちろん、家族が安心して過ごせる場所でなければなりません。特に海外での侵入窃盗（強盗）は、状況と対応によって、死に至る最悪の惨事に陥る可能性があります。ネパールでの侵入窃盗等の被害報告は「家人が留守にしている時に発生したもの」「使用人が手引きしたもの」「家主が現地人から恨みを買って犯罪に巻き込まれたもの」などがあります。

侵入者対策は、侵入者側の心理を考えて対策を講じれば、自らと家族の生命・身体・財産を守ることは可能です。「犯罪の標的とならない」「犯罪者に対して実行困難と思わせる」そして「不幸にして犯罪被害に遭ったとしても被害を最小限に食い止める」ために以下の点を参考に対策を講じてください。

●住居を決める際は、比較的在留邦人や外国人の多い地区を選ぶ。三方（裏、両隣）が邦人や外国人居住家屋となっていれば侵入される可能性も減る。

●警備員を雇う。24時間でなく、夜間のみであっても有効である。

●外壁を強化する。侵入者が乗り越えやすい箇所は、鉄条網や忍び返し等障害物で補強する。

●照明を設置して敷地内を明るくする。また、敷地内には信頼できる警備員や番犬を置き、夜間は電池式のセンサー付ライトなどを設置しておく。

●ダサインやティハール等、お祭りで長期休暇となる時期や雨音等で周囲の音が消される雨期には犯罪が多発する傾向がある。

●長期間家を留守にする場合は、むやみに外出日程を周囲の人に知らせない。また、信頼できる知人や同僚などに定期的に自宅の見回りをお願いしておくことが有効である。

●非常ベルやセンサー付ライト等の警備機器で住居防護を補強する。

●警備員小屋、樹木等をつたって、直接、庭から2階部分へ侵入可能な経路が無い確認し、あればそれを遮断する。

●住居の各部屋の施錠設備を強化し、特に主寝室には内鍵をつけ、就寝時等ドアの施錠はこまめに行う。

●主寝室には電話、拡声器等外部との通信手段を確保し、緊急連絡先等も見える場所に掲示しておく。

●家の外から目立つ場所に高価な物を置かない。

●使用人やドライバー、庭師等現地の人から恨みを買うことのないよう、日常生活に留意する。

●就寝中に不審な兆候を察知した場合、寝室に留まり、不用意に様子を見に行かない。

●不幸にして泥棒と対峙した場合には、決して抵抗せず相手の要求に従う。遭遇する可能性のある犯罪のほとんどは「金品目的」であり、金品を奪えば身体への危害を加えることは少ない。安易に犯人を追跡したり、抵抗したりすることは、犯人を逆上させることになり、かえって危害が及ぶ恐れもある。

（2）外出時における安全対策

在留邦人や旅行者の被害事例を教訓に、外出時には次の点に注意して行動してください。

●観光地・繁華街・市場・空港等大勢の人が集まる場所、混み合ったバス車内ではスリや置き引きに

注意する。繁華街においては、飲酒の影響からけんか等の粗暴事件が発生することが多く、また外国人を狙った各種犯罪が発生するおそれがあります。

●大麻の所持・吸引は違法です。過去、邦人で逮捕された方、また、有罪判決が出て刑務所で服役した方もいます。観光地等に大麻や違法薬物の売人がいるが、興味本位でも絶対にかかわらない。

●大金を持ち歩かない。支払いの際に現金を人前でさらさない。

●旅行日程、行動日程を緊急時の備えとして家族等と共有する。

●緊急連絡先、身分証明書等は常時携帯しておく。

●貴重品を残したまま車を離れない。窓ガラスを割られる可能性がある。ドライバーが近くにいる場合でも必ずロックさせる。

●マーケット等に駐車する場合は、守衛のいる正規の駐車場で建物近くの場所に駐車する。

●夜間の外出は避ける。ネパールは街灯が少なく、暗い通りも多いため注意が必要である。1人で出かける場合は、歩道の中央を歩き、街灯等のついていない通りは避け、バイクや車を使ったひったくりの予防のため、カバンやバッグは前に抱えて歩くなど工夫する。

●昼間でも人通りの少ない場所では、バイクを使ったひったくりに警戒する。過去に、バイクを使ったひったくりに遭い、カバンごと引きずられて大怪我した事例がある。

●万一犯罪に遭遇した場合は、生命に危険が及ばない限りは決して抵抗せず、生命の安全を第一に考えることが肝要である。

(3) 使用人との関係

ネパールで発生する侵入被害には、使用人等がその家の情報を犯罪者に流して犯行を手引きする場合があります。そこでネパールで安全に生活するために、次の点に注意して使用人等と接してください。

●使用人を雇うときは、信頼のできる人から紹介してもらうなどして、身元のしっかりした人を採用する。

●複数の使用人を雇う場合、責任者を指定して使用人間で相互にチェックできるような体制をつくる。

●使用人には、主人の許可なく外部の者を家の中に入れぬよう日頃から指導しておく。

●使用人を含め、他人に外出・旅行・長期休暇等の行動予定を不用意に漏らさない。

●使用人のプライドを傷つけないよう、感情的に指示や注意をしない。解雇する場合は恨みを買わないよう注意する。

●貴重品は鍵のかかる机等に保管し、鍵の管理を徹底する。

(4) 交通事情と事故対策

(ア) 交通事情

近年ネパールでは、カトマンズを中心に車やバイクの数が急激に増えています。さらに、道路は狭く整備が十分なされていないことに加え、車・自転車・バイク・テンパー（乗り合いバス）等が縦横無尽に走っています。

信号や横断歩道が少なく、「車の運転者には歩行者を優先する」という概念が無いため、車両の合間を縫って道路を横断しなければなりません。全般的に交通マナーが非常に悪く、無理な追い越しや急な割り込み、脇道から一旦停止せずに飛び出すなど、日本国内の常識では考えられないような運転者がいます。事故に遭わないよう十分注意して行動してください。

また、6月から9月ころまでモンスーン期（雨期）にあたり、年間の降雨量の約80パーセントがこの時期に集中します。この時期には山間部における土砂崩れや地滑り、路肩の崩落、未舗装道路でのスリップ、視界不良等により車両の転落事故が多発します。遠隔地の観光地等へ旅行される際、安易に安価なローカルバスを利用すると、整備不良、無理な運転等による事故に遭う可能性が高くなります。外国人旅行客のためのツーリストバスか空路の方が安全です。

(イ) 事故対策

ネパールで事故を起こした場合、状況によっては、加害者が周囲の人間にとり囲まれ、危害を加えられる場合があります。外国人でも同様ですので十分注意してください。事故が起きた際には、可能な範囲で事故状況がわかる写真を撮り、その後、警察に通報するようにしてください。また、不利な交渉を強いられることとなり得ますので、自分一人での示談交渉は避けるようにしてください。できるだけ第三者を加えた形での交渉に努めてください。

また、ネパールでは道路の真ん中を牛が歩いている光景をよく見かけます。ヒンズー教で牛は特別な存在となっているため、ネパール人は牛を傷つけないよう避けながら車両等を運転しています。運転中に牛をはねたり傷つけた場合、厳しい罰則が適用されたりする可能性があります。また、周囲のネパール人に取り囲まれ、警察に突き出されたり、最悪の場合はその場で危害を加えられたりするなど重大な問題を引き起こすおそれもありますので十分注意してください。

(5) テロ・誘拐対策

(ア) テロ対策

近年、地下武装組織による爆弾等を利用したテロ行為は減少しましたが、一部過激派グループによる爆弾設置、爆破事件が各地で発生するなど、未だ治安状況は不安定ですので、十分注意が必要です。

- 多数の群衆が参加する集会やデモ等が実施されている場所には、興味本位で不用意に近づかない。
- ネパール政府関係施設、軍、警察等の治安機関施設及びそれらの周辺への立ち寄りには十分注意す

る。

- 長距離バスによる首都や地方都市間の移動は極力避け、可能な限り空路を利用する。
- マオイストをはじめ様々な勢力の呼びかけによるバンダ（ゼネスト）実施日には、不要不急の外出を控える。
- 流言や根拠のない噂等に惑わされることなく、大使館等の関係機関へ直接問い合わせる。

（イ） 誘拐対策

ネパールで邦人が身代金や政治目的で誘拐されたという事件はこれまで発生していません。しかし、2011年にはニューデリー在住のインド人がネパール人から骨董品の商売をしようとネパールへ呼び出され、空港で誘拐された上、身代金を要求されるという事件が発生しています。2021年1月には、金銭上のトラブルが原因のようですが、中国人とネパール人の犯罪グループから中国人が誘拐される事件が発生しています。万が一に備えて次の点に注意してください。

- 標的とならないために、なるべく目立たない服装や行動に心掛ける。
- 通勤ルート、行動予定をパターン化しない。行動を予知されないように用心を怠らない。
- 夜間の外出、ひと気のないところへの外出は極力避ける。
- 不審な電話がかかってきたり、監視や尾行されていると感じる等の誘拐の前兆があれば、家族や勤務先に知らせるとともに警察に相談する。当館においても相談を受け付け、警察のしかるべき部署への紹介や適正捜査の申し入れ等を行います。
- 子供に対しては、日頃から家族でよく話し合い、知らない人には絶対ついていかないよう繰り返し言い聞かせる。

Ⅲ 緊急事態発生時の対応（自然災害、クーデターなど）

1. 地震などの自然災害

1934年1月15日、ネパール東部でマグニチュード8.1の大地震が発生し、カトマンズで8万戸以上の家屋倒壊、約10,500人の死者・行方不明者がでる惨事となりました。この地震以降、ネパール周辺での地震研究が進み、80年周期で地震が発生するという専門家の分析結果から、当館は、大地震発生危険性を日本人会や在留邦人と共有し、連携して避難訓練などを行ってきました。

不幸なことに、2015年4月25日、カトマンズ北西を震源とするマグニチュード7.8の大地震が発生し、負傷者約22,000人、死者約9,000人を出す大惨事となり、現在も仮設住宅での生活を強いられている方がいるのが現状です。

一部の地震専門家は、2015年の地震は、想定されていた規模よりも小さいものであるとして、今後更に大きな地震がくる可能性を危惧しています。また、今回放出された活断層のエネルギーは想

定されていたものより小さかったのではないかという説もあり、今後残りのエネルギーが放出された場合、より大きい地震が発生する可能性があるため、ネパールに住む在留邦人の皆様は、その危険性を踏まえた準備が必要となります。以下を参考に日頃から備えてください。

(1) 心構えと備え

ネパールの建物や家屋は、日本のものと違い、耐震構造ではありません。柱に鉄筋が入っている場合は比較的崩れにくくなっていますが、震度4から5と言われている2015年の地震では、その程度の震度であっても多くの建物が崩れました。このことから、震度5強以上の地震が発生した場合は、ネパールのほとんどの建物は崩れることを前提に準備が必要です。

まず、最初にすべきことは、事務所や学校、ホテルや家屋、利用する建物全てについて、地震が発生した場合の避難場所を想定しておくこと。そして初動措置としての避難経路（ルート）を確保しておくことです。地震発生時にいる場所によってそれぞれ想定しておくことが必要です。周辺の建物や立地条件でも避難経路はそれぞれ違いますので、居住する部屋が何階にあるのか、階段を利用すべきか、机などの下に潜るべきか、外に出て広い場所へ移動すべきか、建物から崩れ落ちてくるものの危険性も踏まえ、心の準備をしておくことが大切です。

ご家族と一緒に生活されている方は、普段から家族会議を開き、避難経路や集合場所、連絡方法などを確認しておくことも大事な準備です。

(2) 地震が発生したら

上記(1)の想定に従い冷静かつ迅速に行動してください。

最優先すべきは身体（生命）の安全です。もし、貴重品類が家屋の中にあってもまずは避難することを優先してください。

(3) 備蓄

季節や時期、それぞれの事情や体制にもよりますが、水や食料だけでなく、常に持ち出し用の避難グッズとしてバッグに詰め、入り口近く、もしくは屋外に脱出してから回収できる場所に備えておくことをお勧めします。

ア 水（ペットボトル数本以上）

イ 保存食（缶詰、スナック類、米）

ウ 医薬品（普段使用している薬があれば予備を入れてください）

エ 最低限の家族の着替え用衣類（特に、冬であれば防寒具、下着複数枚）、靴

オ 雨具

カ 旅券など重要書類の写し

キ その他（携帯型ガスコンロ及びガス缶、簡単な調理器具、小型ラジオ、大小プラスチックバッグ、缶切り、ライター、寝袋・毛布、手袋（軍手）、帽子、小型バッテリー、地図、筆記用具など）

2. 政変、クーデター等の非常事態

2015年9月の新憲法制定以降、ネパール各地において暴動やデモが発生し、日常の生活が脅かされています。カトマンズ市内では大きな衝突は比較的発生していませんが、王政時代当時の2005年2月1日にはギャネンドラ国王が非常事態宣言を発し、全ての通信手段が7日間不通となったこともあります。

非常事態が発生した場合、原則的には、状況が改善され、落ち着くまで家屋の中で待機することが肝要です。むやみに外出した場合、暴徒に巻き込まれ、被害に遭う可能性や身柄を拘束される可能性があります。

地震発生時同様、安全が確保されていることを条件に、当館が設定している避難所に移動する可能性も踏まえ、数日間は立て籠もることを想定し、必要な準備（備蓄など）をしてください。

3. 通信手段及び連絡体制

(1) 通信手段

緊急事態発生時における通信手段の確保は大変重要です。自分の安否を日本の家族や当館に知らせるだけでなく、被害状況の把握や、避難経路の確保など、その後の行動及び状況判断に大きく関わります。普段から、携帯電話の所持だけでなく、事務所や自宅の電話、徒歩圏内の友人宅、インターネット回線やパソコンの配備場所（メールやSMSの利用）、乾電池式のFMラジオやテレビなど、緊急事態を想定して周囲の状況を把握しておいてください。

(2) 緊急事態が発生した場合

電話（ランドライン）や携帯電話、メールやSMSが利用できる場合は、まず、日本のご家族や友人、学校の事務局や友達などに、自分の無事を報告してください。一段落して余裕ができたなら、在ネパール日本国大使館の領事班にもご一報ください。日本人会に所属している場合は、理事への連絡でも構いません。

緊急事態が発生した場合、当館からは通信が確保されている限りは、電話やメール、SMSを通じて在留邦人や短期旅行者の安否確認を行います。なお、2015年4月の地震発生時には、携帯電話が不通にもかかわらず、メールとSMSが断片的に利用することが可能であったため、これらに返事をして頂く形で安否確認が出来た方が多くいらっしゃいました。

メールが利用できる場合は、「大使館からのお知らせ」という形で情報を発信しますので当館からの情報を参考にしてください。これは「在留届」または「たびレジ（短期旅行者向け）」に記入したメールアドレスに当館から一斉にメールを配信するものです。複数のメールアドレスが登録可能ですので、以下のURLから積極的に登録していただきますようお願い致します。

◎「在留届」「たびレジ」への登録 (<https://ezairyu.mofa.go.jp/index.html>)

(3) FM放送

非常事態が発生し、電話回線が不通となった場合は、状況に応じ、大使館に配備されているFM放送機を通じてカトマンズ在住の在留邦人の皆さまに対し、必要な情報を流します。ただし、FM放送の出力の関係から、カトマンズ盆地全てに電波が届くものではありません。FMラジオをお持ちの方は、

周波数89.00MHz 昼正午、夕方6時 の2回放送しますので情報の入手に努めてください。

(4) 短距離無線機の貸与箇所

大使館では、電話回線が不通となる事態を想定し、在留邦人の皆様になじみのある以下のレストランやホテルにご協力いただき、短距離無線機を貸し出しています。当館との連絡手段がない場合は、お住まい近くにある以下のレストランやホテルに徒歩で移動し、利用を申し出てください（以下アイウエオ順）。

●キドホテル

所在地：タパタリ、連絡先：1-4243189、担当者：金田タクール智寿子様

●コスモトレック

所在地：クルサーニタール、連絡先：1-4416226、担当者：柳原武彦様

●サンセットビューホテル

所在地：ニューバネスオール、連絡先：1-4783172、担当者：飯森紘子様

●JICAネパール事務所

所在地：ラジンパット、連絡先：1-4425636

●レストラン「だんらん」

所在地：プルチヨーク、連絡先：1-5521027、担当者：内藤純子様

●カトマンズ日本人補習授業校

所在地：クポンドール、開校日：土曜日、担当者：高柳治信様

4. 緊急避難場所

クーデターなどの政治的騒動等緊急事態が発生した場合、不用意に屋外に出ると戦闘や騒乱に巻き込まれる場合があります。まずは、周囲の状況を確認して、自宅で待機することが安全と考えられる場合は、自宅待機としてください。この場合、日本人会の他の会員や日本人の友人に現在の状況を報告し、お互いの安否を共有してください。

地震が発生し、避難が必要と思われる場合は、自分の備蓄品などを持って、大使館が指定する以

下の避難場所に移動してください。避難場所では、周りの友人や知人と、お互いの名前や連絡先、情報などを共有し合い、その後の行動に役立ててください。状況が収まりつつあれば、大使館まで入手した安否情報をお教えてください。

- 在ネパール日本大使館（カトマンズ市パニポカリ）
- 日本大使公邸（カトマンズ市タハチャル）
- 国有宿舎（ラリトプール市マンバワン）

上記日本大使館指定の避難場所には、短期渡航者用（旅行者や出張者など）の備蓄品（水、食料）が僅かながら配備されています。状況や災害の規模にもよりますが、備蓄品が全く無い状況に陥った場合の備えとして確保してありますので、必要な場合は、避難場所に居る日本大使館員もしくは日本人会理事にご相談ください。

各避難所への地図





IV 病気と予防接種

1. 注意すべき病気

ネパールは地形的にも変化に富んでいるため、気候や風土も地域によって大きく異なります。従って、健康上注意すべきことも、高山病からマラリアなどの熱帯病にいたるまで多岐にわたります。首都圏のカトマンズ盆地で注意すべきものは、まず第一に感染性腸炎（いわゆる下痢症：腸チフスを含む）です。水道水、井戸水も汚染されているものが多いため、飲用にはペットボトルの水をご利用下さい。次いで、ウイルス性肝炎と狂犬病があります。南部のタライ地域では、これらの他に蚊に媒介されるマラリア、デング熱、日本脳炎などが加わります。また、2019年にはカトマンズを含むネパール全土で、デング熱の大流行が起きましたので、蚊除け対策は充分準備してください。

2. 予防接種

ネパール入国に際して、義務づけられている予防接種はありませんが、3か月以上滞在する方にお勧めする予防接種は、大人の場合、A型肝炎、B型肝炎、腸チフス、破傷風、日本脳炎の予防接種をお勧めします。小児の場合は、大人に準じますが、三種混合ワクチンなど、日本での定期予防接種項目に任意接種の項目も含めれば、必要項目はほぼカバーされています（腸チフスはカバーされていません）。しかし、年齢によっては、B型肝炎の予防接種がされていない場合もあるため、出発前に、かかりつけ医や渡航外来の先生と予防接種に関してよく相談しておくことが大切です。

（注：狂犬病ワクチンは、咬まれた後すぐに注射を始めても有効ですので、すぐにワクチンを接種できる場所に滞在する場合は、事前接種は必須ではありません。ただし、犬以外の動物に咬まれた場合も狂犬病になる可能性があります。発病すると、極めて致死率の高い病気のため、接種スケジュールに余裕がある場合は、3回の接種を受けておくと安心です（最短3週間で接種可能です）。

その他、必要な予防接種等については、以下の厚生労働省検疫所ホームページを参考にしてください。

◎感染症情報 (<http://www.forth.go.jp/>)

V 緊急連絡先

1. 警察

| | |
|----------------|------------------|
| 警察（一般） | 100 |
| カトマンズ警視庁 | 4231466, 4228435 |
| カトマンズ警察署 | 5361945, 5361360 |
| ラリトプール警察署 | 5551055, 5521207 |
| バクタプル警察署 | 6614821 |
| ツーリスト・ポリス（本部） | 1144, 4247041 |
| ツーリスト・ポリス（ポカラ） | 061-462761 |

| | |
|--------|------------|
| カスキ警察署 | 061-520033 |
|--------|------------|

2. 消防

| | |
|--------|------------------|
| カトマンズ市 | 101 |
| パタン市 | 5521111, 5527642 |

3. 病院

| | |
|--|-----------------------|
| Teaching Hospital (カトマンズ) | 4412303, 4412505 |
| Bir Hospital (カトマンズ) | 4221119, 4221988 |
| CIWEC Clinic Travel Medicine Center(カトマンズ) | 4424111, 4424242 |
| Grande International Hospital (カトマンズ) | 5159266, 5159267 |
| Norvic International Hospital (カトマンズ) | 4258554 |
| Nepal Medicity Hospital (カトマンズ) | 4217766 |
| Manipal Teaching Hospital(ポカラ) | 061-526416 |
| CIWEC Clinic Travel Medicine Center (ポカラ) | 061-463082, 467053 |

4. 救急車

| | |
|-------------------------------|------------------------|
| Grande International Hospital | 9801202552, 5159266 |
| Norvic International Hospital | 4258554 |
| Bir Hospital | 4221988 |

5. 航空会社

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| Nepal Airlines | 4220757, 4248614 4244055, 4248617 |
| Thai Airways International | 4221316 |
| Korean Air | 4003057 |
| Dragon Air | 4444820, 4444821 |
| Air India | 4429468, 4410906 |

6. その他

| | |
|-------|--|
| 入国管理局 | 4429659 (空港)4113045 |
| 税 関 | 4117225 (空港)4470382, 4470110, 4472266 |

7. 在ネパール日本国大使館

① 代表： 4426680 (国番号 977：市外局番 01)

② FAX： 4414101

③ 開館時間：月～金 (9:00～13:00、14:00～17:00)

休館日については以下の URL から当館ホームページをご確認ください。

◎在ネパール日本国大使館ホームページ

(https://www.np.emb-japan.go.jp/itptop_ja/index.html)

IV 最後に

海外生活は毎日が驚きの連続と言っても過言ではありません。また、日本の治安に慣れた皆様にとっては、想像できないような事件や事故に巻き込まれることもあります。「自分の身は自分で守る」という心構えのもと、常に警戒心を持って行動されるようお願い致します。また、不幸にして犯罪被害に遭遇した場合は、できるだけ冷静に対処し、被害を最小限度に食い止めるようにすることも必要です。安全対策に関するご質問等がございましたら遠慮なく当館までお問い合わせください。