

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5年1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) 外出時の安全対策
 - (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、クーデターなど）
 - 1. 地震などの自然災害
 - (1) 事前の備え
 - (2) 地震が発生したら
 - (3) 避難グッズ
 - 2. 政変、クーデター等の非常事態
 - 3. 連絡体制
 - (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標高の高い山々が多く点在しており、登山やトレッキング等を目的に訪れる方が少なくありません。登山より手軽なトレッキングといえども、トレッキング・コースは3千メートルを越す高所が大半であり、また山の天気は急激に変化することもあり、高山病や滑落、遭難などの事故で亡くなる方もおられます。

2015年にはカトマンズ北西部を震源とするマグニチュード7.9のネパール大地震が発生し、約2万2千人の負傷者と9千人近い死者を出す大惨事となりました。大自然に富むネパールは、自然災害の多い国でもあることを認識してください。雨季の土砂災害や悪天候時の飛行機事故なども例年発生しています。

ネパールは亜熱帯地域に属し、衛生事情もよくないため、日本とは比較にならないほど感染症の危険性に注意が必要です。新型コロナに関しては、2020年10月、2021年5月、2022年1月の3回大規模流行があり、その後は比較的落ち着いていますが、2022年8月にも小規模の流行がありました。国内のワクチン接種状況や国際的な人流の多さを鑑みると、常に流行再発の恐れはありと言えます。2022年は、蚊が媒介するデング熱の全国的な流行があり、5万人以上が感染しました。南部タライ平野での散発的な発生は従来からありましたが、今回は首都カトマンズが流行の中心地となりました。今後もネパール全土で、特に雨季には蚊媒介感染症および水系感染症への注意が必要です。

更に、ネパールは労働運動や学生運動、社会運動が盛んで、政府に対する激しい抗議活動が行われることもしばしばあり、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・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ます。国内の不安定な政治情勢のみならず、中東地域や国境を接するインド、中国などから宗教や政治に絡んだ過激派や扇動者が容易に流入する危険性もあります。

先進国や途上国に関係なく、現在は何の国においてもナイフや銃器、爆弾、車両等を用いた様々なテロ事案が発生する危険性がありますので、治安情勢の変化に対して敏感であることが必要です。

日頃からテレビやインターネットのニュースから情報収集することに加え、3か月を超える長期滞在の方におかれましては在留届の登録を、3か月未満の短期滞在の方におかれましては「たびレジ」の登録を行い、当館から受け取る情報にも必ず目を通すようにしてください。

●在留届または「たびレジ」の登録 (<https://ezairyu.mofa.go.jp/index.html>)

本手引きでは、ネパールでの生活に必要な安全情報を説明していますので、これらも参考に心的及び物的の両面から十分な対策を講じるようにしてください。

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ますが、日本と同じように暮らせるほど安全ではありません。季節や時期にもよりますが、劣悪な大気汚染、頻繁に発生する停電、不衛生な水道水など日本の日常生活では考えられない不便があります。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行う。自分の身は自分で守る。」という基本的な心構えで、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パスポート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ると言われていています。また、その逆に大麻樹脂等の薬物がネパールから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、身代金目的誘拐事件などの一般犯罪が増加傾向にあります。殺人事件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、爆弾事件や恐喝事件は政治情勢とともに減少傾向にあるものの、依然として発生が続いている状況にあります。

<ネパール全土の犯罪状況>

年（ネパールの統計歴）	殺人（既遂）	爆弾	強盗・窃盗	誘拐
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
2020.7.17～2021.7.16	702	26	2382	174
2021.7.17～2022.7.16	604	30	3188	204

（出典：ネパール警察統計。届け出がない事件は含まれず。）

日本人関連の犯罪は、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。

2. 防犯のための注意事項

(1) 住居の安全対策

ネパールでの侵入窃盗等の被害報告は、「留守時に発生したもの」、「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いたもの」などがあります。侵入対策は、侵入者側の心理を考えて対策を講じれば、自分と家族の生命・身体・財産に対する危険を軽減させることが可能です。「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」、「犯罪被害に遭った場合でも被害を最小限とする」ために、以下を参考に対策を講じてください。

- 住居を決める際は、比較的日本人や外国人が多く住む地域を選ぶ。
- 三方（裏、両隣）が日本人や外国人の居住家屋となっていれば、侵入される可能性も減る。
- 警備員や番犬を置く。警備員は、24時間でなく夜間のみでも有効である。
- 侵入者が乗り越えやすい外壁は、鉄条網や忍び返し等障害物で強化する。
- 照明を設置して夜間でも敷地内を明るくする。センサー付ライトも有効である。
- 警報装置を設置し、防犯対策を強化する。
- 警備員小屋の屋根や樹木をつたって、屋外から2階部分への侵入可能な経路が無いかを確認し、あればそれらを遮断する。
- 家の外から見える場所に高価な物を置かない。
- 使用人や運転手、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。
- 各部屋のドアや窓の施錠設備を強化し、就寝前には必ず施錠を確認する。
- 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。
- 寝室には電話などの外部との通信手段を確保し、緊急連絡先はすぐに分かる場所に置いておく。
- 侵入者と遭遇した場合は、決して抵抗せず相手の要求に従う。侵入犯罪の多くは「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。安易に犯人に抵抗したり追跡したりすることにより、犯人を逆上させかえって危害が及ぶ恐れもある。
- 一時帰国や旅行などで長期間家を留守にする場合、不在日程をむやみに周囲の人に知らせない。信頼できる知人や同僚などに定期的に自宅の見回りを依頼することが有効である。
- ダサインやティハール等のお祭りで長期休暇となる時期や雨音で周囲の音が消される雨期は、犯罪が多発する傾向にある。

(2) 外出時の安全対策

外出時には次の点に注意し、犯罪に遭遇した場合は抵抗せず、生命の安全を優先してください。

- 観光地・繁華街・マーケット・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る。
- 大麻の所持・吸引は違法であり、過去に逮捕された日本人や刑務所に服役した日本人もいる。違法薬物の売人が声を掛けてきたとしても、絶対にかかわらない。
- 持ち歩く現金は必要最小限とする。支払いの際には、人前で多くの現金を見せない。
- 華美な服装や高価な装飾品（指輪やネックレスなど）の使用は避ける。
- 周囲への注意力が散漫になるため、携帯電話を使用しながらの「ながら歩き」は避ける。
- 緊急時の備えとして、家族には外出先を伝えておく。
- 身分証明書、緊急連絡先等は常時携帯しておく。
- 貴重品を車内に残したまま車を離れない。運転手が近くにいる場合でも必ずロックさせる。
- マーケット等を利用する場合、守衛のいる正規の駐車場を利用し、建物近くの場所が望ましい。
- 夜間の不要不急の外出は避ける。出掛ける必要がある場合は、自分の運転手を使うか、信頼のできるタクシーを利用する。
- 徒歩で出掛ける場合は、車両を使ったひたたくり予防のため、歩道では車道から離れて歩き、荷物は車道と反対側の手に持つようにする。特に夜間は街頭のない通りやひと気のない通りは避ける。

（３）使用人との関係

使用人等が犯罪者の手引きを行う場合があるため、次の点に注意してください。

- 使用人を雇う時は、信頼のできる人から紹介してもらうなど、身元の確実な者を採用する。
- 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体制をつくる。
- 使用人に外出・旅行・長期休暇等の行動予定を伝える必要がある場合には、最低限の情報とする。
- 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。解雇する場合でも、恨みを買わないように注意する。
- 貴重品は常に鍵のかかる場所に保管し、鍵の管理を徹底する。

（４）交通事情と事故対策

（ア）交通事情

近年カトマンズを中心に車やバイクの数が急激に増えており、道路は狭く整備も十分になされていません。信号や横断歩道が少なく、歩行者優先の概念が無いため、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、日本の常識では考えられないような運転者がいます。

また、6月から9月ころまでの雨期には、年間降水量の約80パーセントの雨が集中します。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。遠隔地等へ旅行される場合、安価なローカルバスは、整備不良、無謀運転等の事故の可能性が高くなるため、空路の利用が安全です。

(イ) 事故対策

最も望ましいのは自分で車両を運転することはせず、ネパールの交通事情に慣れたネパール人運転手を雇用し、十分な保険に加入しておくことです。交通事故を起こした場合、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るほか、軽微な事故であるとして相手から示談を持ちかけられても、不利な交渉を強いられる場合がありますので、ネパール人運転手に任せるのが最善です。

事故の場合は、人命を最優先に救助を行うことは言うまでもありませんが、加害被害どちらの立場になっても、事故状況がわかる写真を必ず撮っておくようにしてください。

(5) テロ・誘拐対策

(ア) テロ対策

近年は爆弾等を利用したテロ行為は発生していませんが、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、不用意に近づかない。
- 政府関係施設、軍や警察等の治安機関施設及びその周辺への立ち寄りには十分注意する。
- 長距離ローカルバスによる都市間の移動は避け、可能な限り空路を利用する。
- バンダ（ゼネスト）実施日には、不要不急の外出を控える。

(イ) 誘拐対策

日本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に発生していませんが、最近でもインド人や中国人の誘拐事件が発生していますので、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。
- 通勤ルートや行動予定をパターン化せず、行動を予知されないように用心する。
- 夜間の外出、ひと気のないところへの外出は避ける。
- 使用人や知人等に資産状況を絶対に話さない。
- 不審な電話、監視や尾行等の兆候があれば、家族や勤務先に知らせ、警察や当館にも相談する。
- 子供に対しては、日頃から知らない人には絶対についていけないよう繰り返し言い聞かせる。
- 子供、女性の夜間の一人歩きは避ける。

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

自然災害は時を選ばないことから、「備えあれば憂いなし」の言葉どおりに日頃から有事に備えておくようにしてください。

（１）事前の備え

ネパールの建物や家屋は十分な耐震構造が取られておらず、2015年のネパール大地震の震度は4から5であったと言われていたのですが、多くの建物が崩壊しました。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考えてください。

住居や勤務先、学校など平時の滞在時間が長い場所において、地震が発生した場合の避難場所とそこまでの経路を想定しておきます。ご家族と一緒に生活されている方は、日頃から家族会議を開き、避難場所や避難経路、連絡方法の確認などを含めた準備が重要です。

（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。貴重品が家屋の中にあっても、優先すべきは生命及び身体の安全であり、決して取りに戻らず、まずは安全な場所に避難するようにしてください。

（３）避難グッズ

常に持ち出し用の避難グッズとしてバッグに詰めておき、住居の出口付近、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（普段服用している薬があれば予備を入れてください）

エ 最低限の衣類の着替え（冬の時期は防寒具）

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、小型ラジオ及び電池、携帯電話の充電バッテリー、缶切り、ろうそく、ライター、寝袋・毛布、手袋、帽子、地図、筆記用具など）

2. 政変、クーデター等の非常事態

大規模なデモや政変、クーデターといった非常事態は近年発生していませんが、2005年には当時の国王が非常事態宣言を発し、全ての通信手段が7日間不通になったこともあります。

このような非常事態発生時には、むやみに外出すると、暴徒に巻き込まれて被害に遭ったり、当局に身柄を拘束される可能性もありますので、安全が確保されていることを前提に、状況が落ち着くまでは屋内に待機することが原則です。数日間の立てこもりを想定し、必要な備蓄を整えてください。

3. 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。自分と家族の安否を日本にいる親族や当館に知らせるだけでなく、被害状況や安全な避難経路の把握など、その後の行動及び状況判断に大きく関わってきます。日頃から携帯電話の所持だけでなく、事務所や自宅の電話、徒歩圏内の知人宅、インターネット・パソコンなど通信手段のある場所を把握しておいてください。

(2) 緊急事態が発生した場合

携帯電話、事務所や自宅の電話、知人宅の電話、パソコンなどが利用できる場合は、最初にご家族や同僚、学校の事務局や友人などに無事を報告してください。余裕ができれば、大使館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、理事への連絡でも結構です。

緊急事態が発生した場合、当館の通信手段が確保されている限りにおいて、電話やメール、SMSを通じて在留邦人の皆様の安否確認を行います。2015年のネパール大地震時には、携帯電話が不通にもかかわらず、断片的ながらも利用が可能であったメールとSMSを通じて、多くの方の安否を確認することができました。

(3) FM放送

非常事態発生時に、電話やメール、SMS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（周波数89.00MHz）を通じて、カトマンズ在住の在留邦人の皆さまに必要な情報を流します。ただし、出力の関係から、カトマンズ盆地内すべ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、正午及び18時の放送を傍受し、情報の入手に努めてください。

4. 緊急避難場所

ご家庭や勤務先で想定している避難先とは異なる場所への避難が必要と思われる場合は、避難グッズを持って、当館が指定する以下の緊急避難場所へ移動してください。緊急避難場所では、周囲の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。

- 在ネパール日本国大使館（カトマンズ郡パニポカリ）
- 在ネパール日本国大使館国有宿舍（ラリトプール郡マンバワン）

いずれも、次ページの地図にてご確認ください。

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、コレラを含む）です。水道水や井戸水の水質は不衛生なものが多いため、飲用にはペットボトルの水をご利用下さい。次いで、ウイルス性肝炎や狂犬病があります。これらの他に、南部のタライ平野地域では、蚊が媒介するマラリア、デング熱、日本脳炎などが加わります。なお、2022年にはカトマンズ盆地を中心とするネパール全土においてデング熱の大流行が起きましたので、カトマンズやポカラなど都市部においても、特に雨季の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か月以上滞在する場合、大人の方にはA型肝炎、B型肝炎、腸チフス、狂犬病、破傷風、日本脳炎の予防接種をお勧めします。小児は、日本での定期予防接種項目に加えて、大人に準じます。いずれにせよ、渡航前に早めに医師とよく相談されることをお勧めします。

ネパールでは野良犬が多く、毎年狂犬病による死者も数十名以上報告されていることから、渡航前に狂犬病ワクチンを接種しておくことで安心です。咬まれた後すぐに注射を始めても有効ですので、ワクチンが容易に入手できる都市部のみに滞在する場合は、事前接種は必須ではありません。ただし、山村ではワクチンの入手が困難であり、犬以外の動物に咬まれた場合も狂犬病になるリスクがあるほか、発病すると極めて致死率が高いことを覚えておいてください。

その他、以下のリンク先も参考にしてください。

●厚生労働省検疫所ホームページ <https://www.forth.go.jp>

V 緊急連絡先（特に明記がない番号の市外局番は、カトマンズ 01）

1. 警察

警察（一般）	100
カトマンズ警視庁	4231466
カトマンズ警察署	5319929
ラリトプール警察署	5451055
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（ポカラ）	061-522100

2. 消防

カトマンズ	101
ラリトプール	5521111, 5527642

3. 病院

Kathmandu Medical College Teaching Hospital（カトマンズ）	4469064, 4476152
Bir Hospital（カトマンズ）	4221119, 4223807
CIWEC Hospital Travel Medicine Center（カトマンズ）	4424111, 4424242
Grande International Hospital（カトマンズ）	4380223, 980899924 0
Norvic International Hospital（カトマンズ）	428854, 4252922
Nepal Mediciti Hospital（カトマンズ）	4217766, 981013649 1
Manipal Teaching Hospital（ポカラ）	061-526416
CIWEC Hospital Travel Medicine Center Pokhara（ポカラ）	061-453082, 9856013 130

4. 救急車

Grande International Hospital	9801202545
Nepal Mediciti Hospital	9801235698
Norvic International Hospital	4258554, 5911623
Bir Hospital	4221988

5. 航空会社

Nepal Airlines	4220757, 4248614
Thai Airways International	4224387
Korean Air	4003057
Cathay Pacific	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

7. 在ネパール日本国大使館

代表電話番号 01 (市外局番) -4426680

領事班代表メール consular-emb@km.mofa.go.jp

大使館HP www.np.emb-japan.go.jp

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方にとっては、想像も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。

繰り返しになりますが、「自分でできることは自分で行う。自分の身は自分で守る。」という基本的な心構えのもと、常に危機意識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には、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。

ネパールにおける皆様の滞在が、安全安心なものとなるよう願っております。