

# 安全の手引き



0000

2026年4月  
在マルセイユ日本国総領事館

はじめに

南仏は、快適な地中海気候や美しい自然、多彩な文化で人々を魅了し、世界中から多くの観光客が訪れています。しかしその一方で、観光客を狙ったスリや強盗が毎日のように発生しており、麻薬密売組織間の銃撃事件や殺人事件などが多発している地域もあります。

さらに、フランス国内では多くのテロ事件が発生しており、南仏においては2016年7月にニースの遊歩道に大型トラックが突入して86名が負傷、約450名が負傷したテロ事件が発生して以降も2017年10月にマルセイユのサン・シャルル駅における刃物襲撃事件、2018年3月にカルカソンヌ近郊のスーパーマーケットにおける銃撃・人質立てこもり事件、2020年10月にはニースの教会における刃物襲撃事件などが発生し、死傷者が出ています。

この手引きは、観光などで南仏を訪れる方、また南仏で生活されている方を対象にした安全で安心な生活をおくるための指針です。南仏における生活の中で考えられる事態への対処方法などをまとめてあります。

皆様には、安全対策の重要性を認識したうえで、適切な対策をとっていただきますようお願いいたします。

なお、皆様が十分注意されたとしても、病気や事故・事件に巻き込まれ、入院・手術といった事態になる可能性がございますので、旅行の際には海外旅行傷害保険の加入を強くお勧めします。

皆様の南仏滞在が、より楽しく思い出深いものとなるようにお祈りしております。

2026年4月

在マルセイユ日本国総領事館  
領事班

## 目次

	ページ
I 防犯の手引き	
1 基本的な心構え	1
2 最近の犯罪発生状況	1
3 邦人の犯罪被害事例	2
4 住居の安全対策	5
5 犯罪被害に遭ったときの対応	5
6 交通事情と事故対策	6
7 テロ対策	7
8 衛生管理	8
9 緊急連絡先電話番号（警察等）	8
II 緊急事態対処マニュアル	
1 平素の準備と心構え	10
2 緊急時の行動	11
3 緊急事態に備えてのチェックリスト	11

## I 防犯の手引き

### 1 基本的な心構え

#### (1) 意識改革「自分の安全は自分で守る」

フランスにおいては、社会構造や法律、制度、慣習などが日本と異なることから、日本と同じような行動をしていては自分や家族の身の安全を守ることはできません。何よりもまず「自分と家族の安全は自分たちで守る」との強い心構えが大切です。

#### (2) 危機管理「情報収集の重要性」

事件・事故・災害などに巻き込まれないようにするためには日頃から安全に関する情報を収集することが重要です。

新聞、インターネット、各種 SNS 等から、滞在中の地域の政治・経済情勢、治安情勢や宗教、文化、習慣、対日感情といった生活に密着した情報や安全に関わる情報の収集に努めましょう。家族や友人と情報共有することも有効です。一方で、生成 AI の発達により、SNS 上には事実と異なる情報や、真偽の分かりにくい投稿が増えています。SNS で情報を見かけたときは、発信元が公的機関や信頼できる報道機関かどうかを確認し、ほかの情報と比較するなどして真偽を判断するよう心がけましょう。内容が刺激的だったり、急いで拡散するよう促したりする投稿には、注意が必要です。

なお、当地に3か月以上滞在される方は「在留届」の提出を、短期渡航者の方は「たびレジ」の登録をしてください。登録されたメールアドレス等に、外務省や総領事館から安全に関する情報等を受け取ることができます。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html> (在留届)

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html> (たびレジ)

#### (3) 準備と取るべき行動「備えあれば憂いなし」

常に最悪の事態を想定し、例えば「満員の地下鉄やバス等の公共交通機関に乗車した時に盗難被害に遭わないようするために必要な対策」や「自分の身の周りで銃器・刃物使用のテロが発生した時に取らなければならない行動」(などをあらかじめ考え、実行することが犯罪被害防止に極めて有効です。

## 2 最近の犯罪発生状況

南仏では、特にエクス・マルセイユ都市圏やニースをはじめとするコートダジュール地域を中心に日本人旅行者等が金品・パスポート等の貴重品を盗まれる被害が多くみられます。

また、マルセイユでは麻薬密売組織間の抗争に伴う銃撃事件が発生しており、報道によれば2023年には49人の死者が出ました。

#### (1) 殺人事件

殺人事件の多くは、麻薬密売組織間の抗争に伴うもので、銃器が使用されており、多くはマルセイユ市北部で発生しています。しかし、最近では殺害の標的とされている者の居場所であれば、それ以外の地域においても発生する傾向にあります。

銃撃戦は、日中の市街地やレストランでも発生したケースがあり、抗争に関係のない一般人が巻き込まれる危険性があります。

## (2) 強盗・窃盗事件

マルセイユやニースをはじめとするコートダジュール地域のような観光地では、すり、置き引き、ひったくり、車上狙いといった犯罪が多数発生しています。犯人は、狙いやすい観光客を探し、レストランやカフェで椅子の背もたれにかけたハンドバッグや床に置いたスーツケース、何かに夢中になり注意力散漫となっている観光客が背負っているリュックサック、駐車車両の中に置きっ放しの荷物などを狙っています。複数人でグループを構成していることもあり、グループの一人が観光客に声をかけて注意を逸らせている間に共犯者が貴重品を盗む事例も多く報告されています。特に、ニースやカンヌなどの観光地においては、アジア人観光客は警戒心が薄いとして目をつけられる傾向にあり、一層の注意が必要です。

盗難被害が多いのは、観光名所、駅、空港、カフェ、レストラン、ホテルのロビー、市場、電車やバス、トラムなどの公共交通機関ですが、セキュリティの手薄な民泊での侵入盗事件も発生しています。

強盗では多くの場合、素手による暴行以外に、銃、ナイフなどの武器が用いられています。

## (3) 麻薬関連事件

南仏では、麻薬の密輸密売・使用が頻繁になされています。特にマルセイユでは、これらの取引に伴う密売組織間の抗争が発生しており、時には白昼でも銃撃戦が繰り広げられています。

## (4) 暴動

7月14日の独立記念日や大晦日、重要なサッカーの試合などが行われる際、興奮した群衆が駐車中の車両を横転させたり、火をつけたりする破壊行為が発生しています。2023年6月にパリ郊外で発生した警察官による少年の射殺事件をきっかけにフランス各地で暴動が発生し、南仏の複数の都市においても公共施設や商店に対する破壊行為、略奪、ゴミ箱への放火、警察との衝突などが発生。被害の拡大防止のため、公共交通機関が一部運行停止になるなど市民生活に大きな影響を及ぼしました。

## 3 邦人の犯罪被害事例

### (1) 強盗被害

- ・深夜、帰宅中、後ろから来た男からけん銃を突きつけられ、ハンドバッグを強奪された。付近住民の応援を得て、バッグを取り返そうとしたが、けん銃で首を殴られて負傷した。

- ・観光中、けん銃とナイフで武装した男3人に持ち物をすべて奪われた。犯人を追いかけたところ、けん銃で頭を殴られて負傷した。

- ・観光中、近づいてきた複数の若者からいきなり催涙スプレーを顔面に吹き付けられ、ひ

るんだ隙にバッグを強奪された。

・夜間、高速道路のサービスエリアの駐車場にレンタカーを駐車して仮眠していたところ、4人組の男に窓ガラスを割られ、車外に引きずり出されて貴重品を奪われた。抵抗したため暴行を受け、重傷を負った。

#### [予防・対応策]

- 訪問先についてよく調べ、危険とされる場所の訪問や通過は避ける。
- 夜間・早朝等、暗く人気がない時間帯の外出は避ける。
- ゆっくりした動作で所持品を地面に置き、相手の視線が移った隙に速やかにその場を離脱する。所持品を奪われた際は、抵抗しない。

### (2) 窃盗被害

#### ひったくり

・歩道を歩いていたところ、前方から来た男にショルダーバッグを無理矢理ひったくられた。男は共犯者の運転するバイクで逃走した。

・地下鉄駅構内で、手にバッグを持って歩いていたところ、後ろからバッグをひったくられそうになった。

#### [予防策]

- 自分に近づいてくる人やバイク、車に注意し、距離をとる。
- バッグをたすき掛けにし、その上からジャケット等を羽織る。
- 貴重品を入れた腹巻き型セキュリティポーチを衣服の下に着用する。

#### 置き引き

・レストランで食事をしていて、バッグを席に置いたまま洗面所に向かったところ、財布が盗まれた。

・列車の荷物棚に置いていたバッグからパスポートなどの貴重品が盗まれた。

・レストランで食事中、足下に置いてあったバッグが盗まれた。

・写真を撮影するため、携行していた荷物を地面に置いたところ、盗まれた。

#### [予防策]

- 貴重品を肌身離さない。
- 荷物を下ろす必要があるときは、自分の視界から外さない、ひもを体の一部に通す。
- 列車内等で居眠りしない。

#### すり

・観光に夢中になっている間、背負っていたデイバッグがナイフで切られ、貴重品が盗まれた。

・満員の ترامに乗りしようとしたところ、何者かに後ろから押され、その際にショルダーバッグから財布が盗まれた。(特にニースで多く発生)

・知らない男に声をかけられ話に夢中になっていると、別の人物が気づかぬうちに背後から近づいてきており、肩掛けのバッグを盗まれそうになった。

・街頭で女性が話しかけて来たので、そちらに気を取られていたところ、後ろから近寄っ

てきた子供にショルダーバッグの中のパスポートを盗まれた。

#### [予防策]

- バッグは、ファスナーやフラップ付きなど、中に手を入れにくい構造のものを選び、さらに開閉部分に手を置いたり錠を取り付けるなどして取られにくい状態にする。
- ショルダーバッグはたすき掛けにして荷物部分を体の前にする。リュックは特に混雑時は体の前で抱える。
- 店内では、椅子やテーブル、自分の足などにバッグの紐部分を通すなどして簡単に持ち去れないように固定しておく。
- 知らない人に話し掛けられた際は警戒心を維持し、貴重品から意識をそらさない。

#### 車両関連

- ・ 車を駐車して観光し、車に戻ってきたところ、窓が割られ車内に置いていたパスポートなどの貴重品を盗まれていた。
- ・ 高速道路のガソリンスタンドで給油後、精算するために事務所に行っている間に、車に置いていたバッグを盗まれた。
- ・ 高速道路サービスエリアに駐車し、トイレや食事等を済ませ車に戻ってきたところ、車の窓が割られ、車内に置いてあった貴重品が盗まれていた。
- ・ 車を運転中、追突されたので、相手の運転手と話をするため降車したところ、男が車のドアを開けてバッグを盗んで逃走した。
- ・ 赤信号で停車中、ドアを開けられ（又は窓ガラスを割られ）車内の荷物を盗まれた。
- ・ 観光地付近に駐車し、リモコンでロックして車を離れた。車に戻ると、車内に置いていた荷物を盗まれていた。（リモコンキー操作が電波等で妨害された可能性あり）

#### [予防策]

- 駐車中でも運転中でも、ドアロックは確実に行う。
- 車外から見える場所に荷物や貴重品を残置しない。
- リモコンでロック後は、確実にロックされているかドアノブに手を掛けて確認する。

#### 宿泊先関連

- ・ アパート型ホテルに宿泊中、外出して戻ると室内が荒らされ、貴重品が盗まれていた。
- ・ スーツケースを施錠して室内の手すりにワイヤー錠で固定していたが、ファスナー部分を切り裂かれてポーチを盗まれた。

#### [予防策]

- チェックイン時は、荷ほどき前に自室の窓、ドア、施錠設備を確認し、侵入が容易であると認められる場合には、部屋の変更を申し出る。
- 客室内でも油断することなく、就寝時、外出時は貴重品を放置しない。
- スーツケースを施錠し、ワイヤーで結束してもなお盗難のリスクがあることを認識し、監視カメラ等で客室への出入りが分かる等セキュリティ対策のしっかりした宿泊施設を選択する。

#### 4 住居の安全対策

住居は生活の基盤であり、その安全を確保することは安全対策の中でも最優先事項です。住居選定にあたっては、次の点に留意してください。

- 安全な地域にあること。
- 敷地内に部外者が簡単に侵入できないこと。建物出入口は施錠式が望ましい。
- 玄関扉には二重ロック、チェーン錠、ドアルーペ（のぞき穴）がついていること。
- 窓にはシャッター（雨戸）などがついていること。
- なるべく低層階を避ける。
- 入居時に鍵を交換する。
- 隣人と良好な関係を構築する。

#### 5 犯罪被害に遭ったときの対応

##### （1）警察への届出

フランスでは、被害に遭った場所にかかわらず、どこの警察・憲兵隊に対しても被害届を提出することができます。

以下のようなケースにおいては内務省サイト（仏語）からオンラインで事前届出を行うことも可能です。ただし、滞在日程に時間的余裕がある方に限られますのでご注意ください。

- ・ 財産犯（窃盗、器物損壊、詐欺）、または、名誉毀損・中傷等の被害にあった場合
- ・ 犯人がわからない場合

内務省サイト <https://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr/>

上記サイト（仏語）での届出手順は以下のとおりです。

1. 届出をする場所（警察署・憲兵隊）を選択する。
2. 指定した警察署・憲兵隊から連絡があり、出頭時間等を調整する。
3. 合意した出頭日時に所定の場所に出頭の上、被害届にサインをする。

なお、緊急時には「17（警察に対する緊急電話）」へ架電をお願いいたします。

##### （2）パスポート紛失時の発給手続き

パスポートの盗難や紛失の際は、パスポートの再発給又は「帰国のための渡航書」発給等の手続きをとる必要があります。

##### 【申請に必要な書類】

- ① 警察の盗難届証明書（Recepisse de declaration de vol）
- ② 写真2葉（縦4.5cm×横3.5cm、最近6か月以内に撮影のもの）
- ③ 6ヶ月以内に発行された戸籍謄本又は本籍地が記載された住民票（写しで可）1通  
若しくは電子戸籍パス（戸籍電子証明書提供用識別符号・数字16桁のもの）
- ④ 本人確認書類（日本の運転免許証など）
- ⑤ 日本への航空券予約票など（「帰国のための渡航書」の申請時のみ）

⑥ 発給手数料（当総領事館窓口でご確認ください。）

（３）クレジットカード紛失時の使用停止手続き

早急に使用停止手続きを取りましょう。この手続きは本人が行う必要があります。また、下記に案内する番号は、コレクトコール可と書いてあるもの以外、原則、固定電話からは無料で通話が可能ですが、携帯電話のプランや設定によっては料金が発生することがあるとのことです。ご留意の上、ご利用ください。

【主要クレジットカードの連絡先】

① アメリカンエクスプレス

TEL : +81-3-3220-6100 (24 時間日本語対応、コレクトコール可)

TEL : 0-800-908-391 (24 時間日本語対応)

② ビザカード (Visa Card)

TEL : 0-800-919-552 (24 時間日本語対応)

③ マスターカード (Master)

TEL : +1-636-722-7111 (24 時間日本語対応、コレクトコール可)

TEL : 0-800-901-387 (24 時間日本語対応)

④ JCBカード

TEL : 00-800-0009-0009 (24 時間日本語対応)

TEL : +81-422-40-8122 (コレクトコール可)

⑤ UCカード

TEL : 00-800-8005-8005 (24 時間日本語対応)

TEL : +81-3-6893-1641 (コレクトコール可)

⑥ DCカード

TEL : 00-800-3770-1818 (24 時間日本語対応)

TEL : +81-3-3770-1818 (コレクトコール可)

## 6 交通事情と事故対策

フランスの交通法規は日本と大きく異なることを認識し、保険に必ず加入した上で、安全運転を心掛けてください。

代表的な相違点は次のとおりです。

- ・ 車両は右側通行、右側優先
- ・ 信号のない「円形交差点 (rond-point)」が多く存在する
- ・ 路上や中央分離帯における駐車が一般的で、死角が多く見通しが悪い。
- ・ 明らかに怪我人のいない、接触等の軽微な交通事故の場合、警察は介入せず当事者及び保険会社同士で対応する（以下参照）

万が一事故（人身事故を除く）にあった際には、「交通事故示談調書 (CONSTAT AMIABLE D' ACCIDENT AUTOMOBILE)」に、当事者同士で必要事項を記入し、加入保険会社に連絡します。

交通事故示談調書は、事故時に使用できるよう車両内に常備しておく必要があります。

また、事故に遭遇した際は、動揺のあまり自分にとって不利な情報を記入してしまうお

それがあります。そのような事態に陥らないよう、前もって記入できる箇所（氏名、車両情報等）はあらかじめ記入しておき、現場で記入すべき項目が何なのかを事前に把握しておくことにより、事故処理を円滑に、冷静に進めることが可能となります。

なお、人身事故に遭遇した際は、速やかに警察（17）又は緊急全般（112）に連絡してください。

## 7 テロ対策

### （1）フランスにおけるテロ情勢

近年、フランスにおいては、パリにおける同時多発テロ（2015年11月）、ニースにおける車両突入テロ（2016年7月）等の多数の死傷者を伴う大規模なテロのほか、公共交通機関や宗教施設等における無差別襲撃事件が発生しており、特に昨今では、中東情勢の緊張を背景に、イスラエル権益・ユダヤ人を標的としたテロ事件が欧米諸国で発生しています。

単独犯によるテロ事件も多く、発生を予測することは非常に困難ですが、テロはどこでも起こり得ること、日本人も標的となり得ることを十分に認識し、できる限りテロに巻き込まれないよう、また、テロに遭遇した場合でも被害を最小限にとどめるための対策をとることが重要です。

### （2）テロの被害に遭わないために

テロの標的になりやすい場所は以下のとおりです。

#### ● 多くの人が集まる場所やイベント

（例）空港、駅、公共交通機関車両内、ショッピングセンター、レストラン、観光地、まつり、イベント会場など

#### ● 宗教関連施設・政府機関など

（例）礼拝施設、軍事施設、警察署、県庁舎、大使館、総領事館など

テロの標的になるような場所への訪問をできるだけ避け、もし訪問する場合でも、人出の少ない曜日や時間帯に訪問し、滞在時間を短くするなどして、できるだけ危険度を低くする努力をしましょう。

### （3）テロに遭遇した場合

爆発音や銃声が聞こえた場合には、身体、特に頭部を守ることが重要です。爆発音のした方向につま先を向けるようにしてその場に伏せ、両足を軽く交差させます。これは、飛んでくる破片や衝撃を足で受け止め、頭や胴体への被害を減らすためです。伏せた後は、腕で頭を覆います。周囲の状況が分かるまでは無理に動かず、可能であれば物陰に隠れるなどして安全な場所に移動します。

その後、第二の攻撃や群衆の混乱、治安部隊との銃撃戦に巻き込まれることを避けるため、できるだけ速やかに遠くに離脱してください。銃撃からの逃走の際は、一直線に走るよりも、進行方向を変えながら移動することで、被害を受けるリスクを下げられるとされています（いわゆるジグザグ走行）。テロリストがすぐ近くにいるなど、もし逃げるのが困難だと判断した場合は、どこかに隠れてください。隠れる場合には、コンクリート壁

等の硬いものの裏に隠れる、部屋の鍵をかける、電気を消す、携帯電話をミュートにするなど、できるだけ見つからないようにして救助を待ちましょう。

テロ対策に役立つホームページを紹介します。

●外務省「海外安全ホームページ（情報の収集）」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/>

●外務省「ゴルゴ13の中堅・中小企業向け海外安全対策マニュアル」

[https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen\\_info/golgo13xgaimusho.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/anzen_info/golgo13xgaimusho.html)

## 8 衛生管理

2020年以降、新型コロナウイルス（COVID-19）の流行がフランスでも拡大し、都市封鎖（ロックダウン）の措置がとられるなどしたのは記憶に新しいところです。平素の健康管理と衛生管理に関する情報収集に役立つサイトを紹介します。

### 【フランス】

●連帯保健省「Ministère des Solidarités et de la Santé」

<https://solidarites-sante.gouv.fr/>

●保健局「Santé Publique」

<https://www.santepubliquefrance.fr/>

●プロヴァンス＝アルプ＝コートダジュール地域保健局（Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur）

<https://www.paca.ars.sante.fr/>

●オクシタニー地域保健局（Agence régionale de santé Occitanie）

<https://www.occitanie.ars.sante.fr/>

●コルシカ地域保健局（Agence régionale de santé Corse）

<https://www.corse.ars.sante.fr/>

### 【日本】

●外務省「海外安全ホームページ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

●厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

●厚生労働省 FORTH（海外で健康に過ごすために）

<https://www.forth.go.jp/index.html>

●国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

## 9 緊急連絡先電話番号（警察等）

### 【緊急時】

●警察 TEL:17

●救急車 TEL:15

●火災・救急 TEL:18

●上記全般（EU域内共通）TEL:112

【フランス国家警察「警察署」・「憲兵隊事務所」検索サイト】

郵便番号や住所から最寄りの警察署・憲兵隊事務所を検索できます。

<https://www.interieur.gouv.fr/Contact/Contacter-une-brigade-de-gendarmerie-ou-un-commissariat-de-police?adresse=31000&country=FRA>

【市役所】

●マルセイユ市役所 TEL:04. 91. 55. 11. 11

Place Villeneuve-Bargemon, 13002 Marseille

●トゥールーズ市役所 TEL : 05. 61. 22. 29. 22

1 place du Capitole, BP 999, 31040 Toulouse Cedex 6

●ニース市役所 TEL : 04. 97. 13. 20. 00

5 Rue de l' Hôtel de ville, 06364 NICE

●アジャクシオ市役所 TEL: 04. 95. 51. 52. 53

Avenue Antoine Serafini - BP 412, 20304 Ajaccio

【空港】

●マルセイユ・プロヴァンス空港 (Aéroport Marseille Provence) TEL:08. 20. 81. 14. 14

●ニース・コートダジュール空港 (Aéroport Nice Côte d'Azur) TEL:08. 20. 42. 33. 33

●トゥールーズ・ブラニャック空港 (Aéroport Toulouse-Blagnac) TEL:08. 25. 38. 00. 00

【鉄道】

●S N C F (フランス国鉄) 3635

【病院等の医療機関】

●マルセイユ

救急医師 (SOS MEDECINS MARSEILLE) TEL:04. 91. 52. 91. 52

21 Rue Capit Dessemont 13007 Marseille

●ニース

救急医師 (SOS MEDECINS NICE) TEL: 04. 93. 85. 01. 01

23 Rue Comté Vert Amédée VI, 06000 NICE

●トゥールーズ

救急医師 (SOS MEDECINS TOULOUSE) TEL: 05. 61. 33. 00. 00

24, Route D' Espagne 31100 Toulouse

【フランス国内病院検索サイト「HOPITAL.fr」】

郵便番号や地図から国内の病院を検索することができます。お住まいの最寄りの病院検索にご利用ください。

<https://www.hopital.fr/>

### 【南仏地域の日本人会】

[https://www.marseille.fr.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/nihonjinkai.html](https://www.marseille.fr.emb-japan.go.jp/itpr_ja/nihonjinkai.html)

### 【南仏地域における法定翻訳家】

[https://www.marseille.fr.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/honyakuka.html](https://www.marseille.fr.emb-japan.go.jp/itpr_ja/honyakuka.html)

### 【日本語の通じる弁護士】

[https://www.fr.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/bengoshi.html](https://www.fr.emb-japan.go.jp/itpr_ja/bengoshi.html)

### 【在仏在外公館】

●在フランス日本国大使館 . . . . . TEL: 01. 48. 88. 62. 00

[https://www.fr.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.fr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

●在ストラスブール日本国総領事館 . . . . . TEL: 03. 88. 52. 85. 00

[https://www.strasbourg.fr.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.strasbourg.fr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

●在リヨン領事事務所 . . . . . TEL: 04. 37. 47. 55. 00

[https://www.lyon.fr.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.lyon.fr.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

## II 緊急事態対処マニュアル

大規模な事件・事故、自然災害、感染症のパンデミックが発生した場合など、日常生活に甚大な影響を及ぼす可能性もあります。

以下を参考にさせていただき、緊急時に落ち着いて行動できるよう心掛けてください。

### 1 平素の準備と心構え

#### (1) 在留届の提出

在留届は外国に3か月以上滞在する方が提出することになっています。緊急時の連絡先を把握する資料として非常に役立ち、領事サービスを提供する際の基礎になるものですのでご提出ください。次のリンクからオンラインで提出することもできます。

オンライン在留届

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>

また、住所、電話などの記載事項の変更や帰国、転勤などフランスを離れる際にも必ずお手続きください。

変更届、帰国・転出届を提出する方

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/residencereport/login>

#### (2) 連絡体制の整備

緊急事態に備え、家庭や会社、団体などを構成する方はそれぞれの日常の行動、通勤、通学の経路、利用交通機関などの情報をお互いに把握しておいてください。

緊急連絡先などはメモにして常時携帯するようにしてください。携帯電話のメモリーはバッテリーが有効な間しか使用することが出来ませんので、メモリーに頼ることは

十分ではありません。

### (3) 食料品等の備蓄

緊急事態発生時には付近での買い物が困難になる可能性がありますので、保存期間の長い食料、飲料水、乾電池、生活必需品等を、ある程度保管しておくことをお勧めします。

2020年、新型コロナウイルスの感染者が急増してきた時、スーパーマーケットに買物客の長蛇の列ができて商品の在庫が少なくなり、一時的にですがこれら生活必需品の入手が困難な状況になりました。

## 2 緊急時の行動

### (1) 冷静な行動を心掛ける

緊急時には、事態の迅速・正確な把握が困難なこともあり、パニックに陥りがちです。まずは落ち着いて現状の把握に努め、避難の必要性の有無、家族や所属先への連絡等、自分のすべきことについて考えましょう。

### (2) 情報を選別する

緊急時には、様々な情報が飛び交い、その中には事実に反する情報や流言飛語（デマ）も含まれていますので、報道や行政機関のウェブサイト等、信頼できる複数のソースから情報収集するよう努めてください。

### (3) 総領事館との連絡体制の確立

大規模な事件・事故、災害等が発生した際は、総領事館から安否確認を行う場合があります。このような場合に備えて、3か月以上の長期滞在者の方は在留届の提出、短期渡航者の方はたびレジへの登録をよろしくお願いします。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html> (在留届)

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html> (たびレジ)

## 3 【緊急事態に備えてのチェックリスト】

パスポート：6ヶ月以上の有効期間があることを確認。最終ページの「緊急連絡先」を記入しておく。

滞在許可証：すぐに持ち出せる状態にしておく。

現金・クレジットカード

自動車：整備を怠らず、燃料は十分に入れておく。

懐中電灯、ラジオ、予備電池、ろうそく、ライターなどを備えておく。

非常用食料：米、インスタント食品、飲料水、缶詰等長期保存できるものを備蓄しておく。

衣類：一定期間外泊できる数量を準備しておく。

その他：携帯電話、充電器、洗面用具（タオル、石けん、歯ブラシ等）、常備薬、救急用品、生理用品など

在マルセイユ日本国総領事館

Consulat Général du Japon à Marseille  
132, Boulevard Michlet 13008 Marseille,  
France

TEL : 04. 91. 16. 81. 81 (代表)

メール : [cgm8@my.mofa.go.jp](mailto:cgm8@my.mofa.go.jp)