

安全の手引き

令和7年5月

在デンバー日本国総領事館

Consulate-General of Japan in Denver

目次

| | | |
|-----|-----------------------------------|----|
| I | はじめに | 3 |
| II | 在留届・たびレジ..... | 4 |
| 1 | 在留届提出のお願い 【3か月以上滞在される方】 | 4 |
| 2 | たびレジ登録のご案内 【短期滞在（旅行や出張等）の方】 | 4 |
| III | 防犯の手引き..... | 5 |
| 1 | 防犯の基本的な心構え | 5 |
| 2 | 当地における犯罪発生状況等 | 6 |
| 3 | 防犯のための具体的な注意事項 | 8 |
| 4 | 車両に関する防犯対策・注意事項 | 11 |
| 5 | その他のトラブル | 14 |
| 6 | 犯罪被害やトラブルに巻き込まれたら | 15 |
| IV | 緊急事態への備え..... | 16 |
| 1 | テロ対策..... | 16 |
| 2 | 自然災害..... | 16 |
| 3 | 備蓄品・持ち出し品の準備 | 19 |
| 4 | 緊急連絡体制 | 20 |
| 5 | 緊急時の行動 | 20 |
| 6 | 緊急連絡先 | 21 |
| V | まとめ | 21 |
| VI | 参考資料 | |
| | 参考資料VI-1 交通事故記録用紙 | |
| | 参考資料VI-2 緊急事態に備えてのチェック・リスト | |
| | 参考資料VI-3 在留届及び「たびレジ」案内チラシ | |

I はじめに

海外では言語の違いだけにとどまらず、文化・習慣、交通法規、子供に関する法律等、日本とは異なる多くのルールがあります。これまでも当地のルールを知らぬが故に法令に違反し法的責任を問われるケースが発生しています。

一度トラブルに巻き込まれると、身体の危機や精神的負担に加え、警察等治安当局や病院、保険会社等とのやりとりが発生し、裁判になれば弁護士費用や通訳費用が必要なケースもあり、多大な労力や費用を要することになりかねません。

海外での生活・滞在を安心して過ごすためには、まず「滞在する国や地域についての情報収集」を行い「当地のルールを知る」と同時に「常に防犯意識を持って行動するよう心掛ける」ことが肝心です。

本手引きには、主な防犯対策や注意事項等を記載していますので、ぜひご一読のうえ、当地での生活・滞在をぜひ安全にお過ごしください。

なお、本手引きは、今後も改訂を重ねていきますので、記載内容等についてご意見等がありましたら、当館までぜひご連絡をお願いいたします。

II 在留届・たびレジ

1 在留届提出のお願い 【3か月以上滞在される方】

旅券法第16条により、外国に住所または居所を定めて3か月以上滞在する日本人の方は、その住所または居所を管轄する日本大使館または総領事館に「在留届」を提出するよう義務付けられています。

提出された方には現地で注意が必要な情報等をメール配信しており、緊急事態等の発生時には安否確認や支援活動にも役立てています。

在留届はインターネットから提出できますので、当館管轄区域であるコロラド州、ニューメキシコ州、ユタ州及びワイオミング州に3か月以上滞在する方は、忘れずに提出をお願いします。また、提出されている方は、住所などに変更がある場合には「変更届」、日本に帰国する場合や米国内での引っ越し等で当館管轄地域から転出する場合には「帰国・転出届」を提出してください。

在留届電子届出システムORRnet

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



2 「たびレジ」登録のご案内 【短期滞在（旅行や出張等）の方】

出発前から渡航先の最新情報を受信できる外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」への事前登録をおすすめしています。「たびレジ」は、インターネットから登録できますので、ぜひご利用ください。

外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」

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



Ⅲ 防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え

米国では、財産犯罪はやや減少傾向となっている反面、凶悪犯罪は増加傾向にあり、銃撃事件も毎日のように発生していることから「自分と家族の安全は自分たちで守る」という強い心構えが重要です。日頃から【安全対策のための三原則】を意識しながら、犯罪や事故に巻き込まれないように注意しましょう。

【安全対策のための三原則】

① 目立たない

必要以上に華やかな服装や装飾品を身に着けると周囲から目立ち、犯罪者に目を付けられやすくなります。服装や持ち物は目的、場所や時間等に合わせて選びましょう。

② 行動を予知されない

通勤・通学等、日々の行動がパターン化すると犯罪者のターゲットになる恐れがあります。時間や経路は時々変えて、不規則な行動をとるよう心掛けましょう。

③ 用心を怠らない

当地での生活に慣れてくると、油断しがちになり、思わぬ事故や犯罪に巻き込まれることがあります。日頃から治安や交通に関する最新情報を収集し、周囲への警戒意識を持った行動を心掛けましょう。

2 当地における犯罪発生状況等

(1) コロラド州 (人口約587万人)

| | 殺人 | 強姦性交 | 暴行 | 強盗 | 自動車盗 | 窃盗 |
|-----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|
| 2023年 | 317件 | 3,597件 | 20,591件 | 3,840件 | 38,678件 | 110,634件 |
| 2022年 | 375件 | 3,700件 | 20,443件 | 4,241件 | 45,883件 | 114,856件 |
| 前年比 | -15.5% | -2.8% | 0.7% | -9.5% | -15.7% | -3.7% |
| 人口10万人 あたり件数 | 5.4件 | 61.2件 | 350.7件 | 65.4件 | 658.9件 | 1884.7件 |

2023年の犯罪率は2022年と比較してわずかに低下したものの、暴力犯罪（殺人、強姦性交、暴行、強盗）および財産犯罪（自動車盗、窃盗等）ともに全米の中でも高い水準です。また、2021年3月に発生したKing Soopers（オーロラ市）での無差別銃乱射事件を始め、映画館、学校での銃乱射事件、知人の犯行による銃殺傷事件も発生しており、引き続き銃犯罪の脅威には十分な警戒が必要です。

(2) ニューメキシコ州 (人口約211万人)

| | 殺人 | 強姦性交 | 暴行 | 強盗 | 自動車盗 | 窃盗 |
|-----------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| 2023年 | 232件 | 1,068件 | 12,048件 | 1,473件 | 10,473件 | 37,039件 |
| 2022年 | 253件 | 1,153件 | 12,750件 | 2,338件 | 11,448件 | 38,851件 |
| 前年比 | -8.3% | -7.4% | -5.5% | -37.0% | -8.6% | -4.7% |
| 人口10万人 あたり件数 | 10.9件 | 50.6件 | 570.9件 | 69.8件 | 496.3件 | 1755.4件 |

10万人あたりの暴力犯罪の件数は全米の中でも上位となり、それらの犯罪の多くに銃器が使用されています。都市部では薬物に関連した犯罪の発生率が高い傾向にあることから、普段から事件に巻き込まれないように厳重な警戒が必要です。

(3) ユタ州 (人口約341万人)

| | 殺人 | 強姦性交 | 暴行 | 強盗 | 自動車盗 | 窃盗 |
|-----------------|------------|---------------|---------------|-------------|---------------|----------------|
| 2023年 | 78件 | 1,920件 | 5,040件 | 896件 | 5,060件 | 44,548件 |
| 2022年 | 67件 | 2,010件 | 5,096件 | 1,002件 | 7,044件 | 50,207件 |
| 前年比 | 16.4% | -4.5% | -1.1% | -10.6% | -28.2% | -11.3% |
| 人口10万人 あたり件数 | 2.2件 | 56.3件 | 147.8件 | 26.2件 | 148.3件 | 1306.3件 |

州全体の犯罪件数は全米平均以下ですが、都市部の暴力犯罪発生率は全米平均を上回ります。また、他の犯罪に比べ窃盗の発生件数が多く治安が悪化している地域に注意が必要です。

(4) ワイオミング州 (人口約58万人)

| | 殺人 | 強姦性交 | 暴行 | 強盗 | 自動車盗 | 窃盗 |
|--------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|---------------|
| 2023年 | 18件 | 298件 | 665件 | 67件 | 733件 | 6,275件 |
| 2022年 | 15件 | 365件 | 748件 | 46件 | 944件 | 7,654件 |
| 前年比 | 20.0% | -18.4% | -11.1% | 45.7% | -22.4% | -18.0% |
| 人口10万人あたり件数 | 3.1件 | 51.3件 | 114.6件 | 11.5件 | 126.3件 | 1081.8件 |

犯罪件数は全米平均以下で、暴力犯罪の発生率は低い傾向にありますが、窃盗等の財産犯罪は暴力犯罪に比べ発生件数が多いことから警戒が必要です。

(5) 日本とアメリカの犯罪率比較

米国と日本の犯罪発生率を比較すると、2023年の殺人事件発生総数は日本が912件であるのに対し米国は19,482件(約21倍)、強盗事件は日本が1,361件であるのに対し米国は218,702件(約160倍)であり、日米の人口差(約3倍)を考慮しても米国における犯罪発生率は日本よりも格段に高いことが分かります。また、米国ではこのような凶悪犯罪に銃器が用いられることが多い点(およそ半数は銃器を使用)にも留意する必要があります。

(注) 米国と日本では罪種の類型や犯罪件数の計上基準等が同一でないため、あくまでも参考値です。

(注) 出典：警察庁「令和5年(2023年)の犯罪情勢」、FBI「Uniform Crime Reporting」2025年5月時点

3 防犯のための具体的な注意事項

(1) 住居に関する防犯

住居を選定する際には、以下のチェック事項を参照しながら、当地事情に詳しい知人や不動産業者等、多くの人達から情報を集め、安全な住居を探しましょう。また、アパートメント等を選定する際にはインターネットの評判等も確認すると参考になります。

入居後には防犯対策を徹底し、安心して暮らせる環境を継続しましょう。

ア 住居選択時のチェック事項

- 犯罪が多発している地域ではないか
- 付近にホームレスの溜まり場がないか
- (就学児童がいる場合) 通学路や学校に問題はないか
- 敷地・建物内に不特定の人が自由に立ち入れない構造や警備体制になっているか
- 住宅周辺に屋外灯が設置されているか/夜間でも十分な明るさがあるか
- 屋外にゴミが放置されていないか
- 駐車場は管理会社によって適切に管理されているか
- ドアや窓は頑丈に作られ、鍵は確実にロックされるか
- 玄関ドアの内側にドアチェーンや覗き穴があるか

イ 入居後の防犯対策

- 窓辺等、外から家の中が見えやすい場所に高価な装飾品等を飾らない
- 就寝前にドアや窓の施錠を確認する
- センサーライトや防犯カメラを設置する
- 警備会社と契約し、監視・警報装置を設置する

(2) 日常生活における防犯対策

ア 地域コミュニティに溶け込む

隣人や現地日本人等、地域コミュニティを通じて様々な情報が入り、いざという時に助けを得られることもありますので、普段から良好な関係を築くよう心掛けましょう。

イ 開口部は必ず閉めて施錠する

殺人、強盗等の凶悪犯罪は、昼夜問わず発生しています。日中や在宅中でも、窓や扉、ガレージシャッター等の開口部は必ず閉めて施錠しておきましょう。

ウ 知らない人物がベルを鳴らしても絶対にドアを開けない

宅配業者や点検業者を装った犯罪も発生しています。ドアを開ける場合はド

アチェーンを施錠した状態に対応するなど、細心の注意を払いましょう。

エ 知らない人物からの電話・テキストメッセージには安易に受け答えしない

日本の公的機関職員（大使館・領事館職員、警察および税関職員等）を装った電話詐欺や、テキストメッセージを利用した高速道路料金や宅配配送料を請求する詐欺が多発しています。知らない人物からの電話や心当たりのないテキストメッセージには応じず、仮に氏名、生年月日、ソーシャルセキュリティナンバー、銀行口座やクレジットカードの情報、家族構成等の個人情報も聞かれても絶対に教えないようにしましょう。

オ 「置き配」に注意する

当地では、不在時に玄関先等に配達された荷物（置き配）の盗難が非常に多く発生しています。宅配サービスを利用する場合は、宅配BOXを利用する、または在宅中の配達を依頼するなど、盗難に遭わないように注意しましょう。

カ インターネット詐欺に注意する

SNS アカウントの乗っ取りやフィッシング詐欺、オークション詐欺、ロマンス詐欺等の多くのインターネット犯罪が発生しています。

ウイルス対策ソフトの利用やパスワードの定期的な変更、電子メールやウェブサイトにあるリンクや添付ファイルは安易にクリックせず、無料の公衆Wi-Fiに接続しない等、細心の注意を払いましょう。

キ 長期外出時は宅配等を止める

旅行等、長期間外出時には、郵便や宅配、新聞等は一時的保留（バケーションホールド）を配達業者に依頼しましょう。

（3）外出時の防犯

外出時には「安全対策のための三原則」（5 ページ参照）を徹底する他、以下の点についても心掛けましょう。

ア 危険な場所に立ち寄らない

テレビやインターネット等でニュースや関係機関の発表等を確認し、犯罪発生状況や気象情報、交通事情等、行動範囲における最新の情報を把握して、できる限り危険を回避できる行動を心掛けましょう。

また、日中でも人通りの多い道を歩き、夜間は出来る限り外出を避ける等、常に警戒するよう心掛けましょう。

イ 多額の金品を持ち歩かない

必要以上の現金やクレジットカード等は持ち歩かず、人目につく場所では現金を数えたりしないようにしましょう。

ウ 携行品は体から離さない

レストラン等、食事の席の確保や一時的にでも、荷物だけを残して席を離れると、盗難に遭う可能性が高まります。外出先では、スマートフォンや鞆等の携行品はテーブル上や足下に置いたまま離れたりせず、必ず持ち歩きましょう。

また、着席している場合でも、足や椅子の背もたれと体の間に挟む等、常に体に触れているようにしましょう。

エ 知らない人について行かない・カメラやスマートフォンを渡さない

街中では、フレンドリーに声を掛けて安心させた後に、危険な場所に連れ込まれたり、違法薬物や賭け事等に誘導される可能性があります。不審者から声を掛けられることもあります。決して応答することなくその場から速やかに離れましょう。

また、当地では国立公園等、多くの観光名所があり、観光地では「写真を撮ってあげる」と声を掛けられ、カメラやスマートフォン等を渡すと、そのまま盗まれたり、撮影代として金銭を請求されることがありますので十分注意しましょう。

オ 争いごとが起きたら速やかにその場を離れる

付近で喧嘩や争いごとが発生した場合は決して近づかず、速やかにその場から離れ、危険を回避してください。万が一、危険が迫った場合は大きな声で「Help」と叫び、周囲に助けを求めましょう。

また、駅や大学付近等には、非常通報装置が設置されている場所もありますので、普段から設置場所を把握しておき、危険を感じたらボタンを押して通報しましょう。

カ 子供だけを残して外出しない

米国では子供に関する安全対策が徹底されており、子供だけで留守番していたり、車内に子供だけが乗車しているところを近隣住民や通行人が発見すると、直ちに警察に通報される場合があります。

コロラド州法では、親またはそれに代わる監督者なしに子供を家に放置することを禁じる規定はありませんが、米国内では州法でこうした行為を禁止している州もあり、社会通念上、子供（11歳以下）を家に放置することは悪事であると見なされますので注意が必要です。なお、上記のような状況を通報された場合、状況によっては逮捕され、裁判で有罪になることがあります。

キ スマートフォン等を注視しない

歩行中や公共交通機関で移動中にスマートフォン等の操作に集中してしまうと、周囲の状況を把握できない恐れがあります。常に周りを警戒するよう心掛けましょう。

ク 交通機関利用時の注意事項

当地でタクシーやライドシェアサービス（Uber、Lyft等）を利用する際には、

犯罪被害予防のためにも、乗車前にナンバープレートや運転手の氏名等を必ず確認しましょう。

電車やバス等に乗車する場合は、出来る限り夜間の利用は避け、日中でも運転手席の近くに座るなど、常に警戒しましょう。

(4) その他（トラブル等に巻き込まれないための注意事項）

ア ヘイトクライム

米国ではコロナ禍以降、アジア系住民に対する憎悪を動機とした犯罪（ヘイトクライム）が増加し、周囲の支援を得られずに暴行被害に遭う事件も発生しています。一般的な防犯対策と同様、外出時は可能な限り単独行動は避け、複数人で行動するようにしましょう。

イ 抗議活動・デモ

米国内の各種抗議活動やデモ等では、群集心理等の影響により、参加者が暴徒化する恐れがあります。最新情報に注意を払うとともに、抗議活動やデモ等には不用意には近づかず、意図せず被害を受けることがないように十分に気を付けましょう。

4 車両に関する防犯対策・注意事項

米国では自動車窃盗や車上狙いが多く発生しており、運転中の事故やあおり運転等のトラブルに端を発し、銃撃事件に発展することもあります。車を運転する際にはルールを十分に理解した上で安全運転を心掛け、事件・事故に巻き込まれないよう注意しましょう。

(1) 事件・事故への予防対策

ア 非常時への備え

当地では天候が急激に変化しやすく、冬季の気温はマイナス 10℃を下回ることもあります。特に郊外で事故や故障が発生した場合は、救助されるまでに相当時間が掛かることがあるため、万が一に備え、チェーンや工具類の他、毛布や非常食等も常備し、遠出する際にはガソリンは常に満タンにするよう心掛けましょう。

イ シートベルトの着用等

シートベルトは、万が一の際に、乗車している方の被害を大幅に軽減する効果がありますので、すべての座席で必ず着用しましょう。なお、米国疾病予防管理センター（CDC）は、13歳未満の子供は後部座席に乗車させることを推奨しています。

シートベルトの着用、子供の乗車位置やチャイルドシート等の使用については、各州で規則が異なりますので、関係機関のホームページ等を必ずご確認ください。

米国疫病予防管理センター

(CDC : Center for Disease Control and Prevention)

<https://www.cdc.gov/child-passenger-safety/about/index.html>



米国道路安全保険協会

(IIHS : Insurance Institute for Highway Safety)

<https://www.iihs.org/topics/seat-belts/seat-belt-law-table>



ウ 周囲の動きに注意する

米国では運転中のトラブルに起因して銃撃事件に発展するケースもあります。運転中は車両間隔を十分にとるよう心掛け、警告音（クラクション）等の使用にも注意しましょう。

市街地では赤信号でも道路を横断する歩行者が多く、電動スクーター（電動キックボード）が飛び出してくることがあります。また、郊外では野生動物との接触や動物を避けようとしての事故が発生しているので、運転中は周囲の動きに注意して安全運転を心掛けましょう。

エ 知らない人に呼びかけられても停車しない

路上では、看板を掲げてヒッチハイクをしたり、車両の故障等で助けを求める人を見かけることがあります。強盗の可能性もありますので、停車したり、窓を開けて声を掛けたりしないでください。明らかに車両の故障で救助を求めている人を見かけたら、必要に応じてスマートフォン等から緊急通報「911」へ連絡してください。

オ 窓を閉め、ドアはロックする

車両強盗は停車中（赤信号等を含む）に乗り込む手口が多いので、乗車中はドアをロックし、窓も必要時以外開けないようにしましょう。

万が一、車両強盗に遭遇してしまい車両から降りざるを得なくなった場合、運転手が同乗者より先に降車してしまうと、車両を乗っ取られ、同乗者が誘拐されてしまう可能性があるため注意してください。

カ 車両内に荷物を放置しない

当地では車上荒らしが多く発生しています。車両から離れる場合は、短時間でも車外から見える場所には荷物を放置せず、必ず窓を閉め、ドアをロックしてください。やむを得ず荷物を車両に置く場合はトランクを利用しましょう。

キ 子供を孤立させない

子供を車内に放置すると、幼児虐待等で警察に通報・逮捕されることもあります。車両から離れる時は短時間でも決して子供を孤立させないように注意しましょう。

ク 警察官の指示に従う

警察に停止を指示（後方を走行している警察車両がパッシングまたはパトランプを点灯）された場合は、落ち着いて安全な道路脇に車両を寄せ、両手をハンドルの上に置き、必ず警察官の指示に従いましょう。

指示される前に車両の外に出ようとしたり、ポケットから免許証等を出そうとすると、不審な動きと判断され、銃で発砲される可能性がありますので、十分に注意してください。

ケ 「ながら」運転の禁止

車両運転中の携帯電話等の所持・操作は事故防止の観点からだけでなく、法律上も違反となる可能性があります。携帯電話等を操作する際は一度停車するか、ハンズフリーアクセサリやデバイスを使用してください。

(2) 事故発生時の対応**ア 救護及び通報**

事故発生時は、まず安全な場所へ移動してください。負傷者がいる場合には応急措置を施すとともに「911」に電話し、救急と警察に救助を求めてください。

なお、「911」に連絡した際、被害状況により救急車や牽引車が駆けつけることがあります。米国の救急車は民間会社が運営しているため、利用すると高額な料金を支払わなければなりませんので、不要な場合ははっきりと断りましょう。

イ 冷静に対応する

事故の相手および警察官に対しては感情的にならず、事故の事実関係だけを述べ、事情聴取の質問内容が分からない場合には、理解できないことを告げて誤解の無いようにし、必要があれば知人等に通訳を依頼しましょう。一方的に謝罪したり、相手と口論したりすることで自分が不利な立場になることがあります。

ウ 「Information Exchange Form」を取得する（警察官が立ち会う場合）

警察官が事故現場に立ち会って調書を取る際には「Information Exchange Form」という書類を当事者双方に書かせ、交換させますので必ず保管しておきましょう。保険会社への報告に必要となります。なお、警察官によってはこの書類を出さないこともありますので、その際には警察官に請求してください。

エ 連絡先情報を交換する（警察官が立ち会わない場合）

事故後は相手の運転免許証やナンバープレート、車両識別番号（VIN）、加入保

険会社・ポリシー番号等の情報を確認しながら、メモや写真で事故の詳細を記録し、保険会社へ示談交渉等を依頼します。なお、確認事項は参考資料VI-1をご参照ください。

急いでいる等を理由に、相手が一方的に情報をメモで渡してきた場合は虚偽の可能性もありますので、必ず自分で相手の情報を確認することが重要です。

5 その他のトラブル

(1) クレジットカード・デビットカードの不正利用

屋外の ATM やガソリンスタンド等にカード情報を読み取るスキミング機器が設置されていたり、インターネット上の偽サイトに誘導される等により、カード情報が盗まれ、クレジットカードやデビットカードが不正利用される被害が発生しています。

利用明細を定期的を確認するとともに、身に覚えのない利用履歴があった場合には、直ちにカード発行会社へ連絡し、支払いの停止措置について相談してください。特にデビットカードは利用と同時に銀行口座から利用金額が引き落とされるので注意が必要です。

(2) 家族問題（家庭内暴力、子の親権問題等）

ア 家庭内暴力（ドメスティック・バイオレンス：DV）

夫婦喧嘩や子供に対する厳しいしつけ等は、家庭内暴力として警察に通報される場合があります。料理中に夫婦間で口論となり、刃物を持って脅されたと通報されたケースや、子供を一人で放置した場合には監護義務の放棄（幼児虐待）とみなされ、親であっても逮捕・起訴される場合もあります。

日本とは法律も大きく異なるため、罪の意識がなく法に触れてしまうことがあります。当地の法律を正しく理解し、自身の考えだけで行動することがないように注意しましょう。

イ 子の親権問題

米国では、実の子であっても親権者双方の同意なく子供を国外へ連れ出すことは実子誘拐罪や子の親権妨害罪に問われることがあり、逮捕されたケースも発生しています。家庭問題を抱えた中、子供を連れて日本に帰ることを希望する場合は、まず弁護士等の専門家に相談してください。

家庭内暴力について悩みがある場合には、以下のカウンセリングサービスが利用できますのでご活用ください。

ウ 当館管轄区域内での相談窓口

日本の在外公館では、家庭内暴力等の被害を受けている方や子の親権問題で困られている方に対して、現地での相談窓口の情報などを提供する等の支援を行っています。当館管轄区域内の相談窓口等については、以下の外務省ホームページ

から確認できます。

外務省ホームページ

「在外公館で入手できる具体的な情報提供・支援一覧 - 北米 -」

https://www.mofa.go.jp/mofaj/ca/ha/page25_000838.html



(3) 孤独・孤立問題

外務省は、海外に滞在されている日本人の方々の孤独・孤立及びそれに付随する問題に対応するため、日本国内の5つのNPO団体と連携した取組を開始しました。心がモヤモヤしたり、ざわついたりするとき、様々な悩みをお持ちの方は、各団体の窓口で日本語によるチャット・SNS相談等を受けることができますのでご利用ください。詳細は以下をご参照ください。

外務省海外安全ホームページ

「孤独・孤立及びそれに付随する問題でお悩みの方へ」

<https://www.anzen.mofa.go.jp/life/info20210707.html>



6 犯罪被害やトラブルに巻き込まれたら

犯罪やトラブルに巻き込まれた場合には、パニックに陥らず、被害を最小限に抑えることが重要です。警察への通報、知人や当館への相談、必要に応じて弁護士を雇う等、まず自身の安全を最優先にした行動をとり、早期解決を図りましょう。

(1) 銃撃（爆発）現場に遭遇した場合

銃撃音や爆発音を聞いたら、その場に伏せ、可能であれば頑丈なものや壁の陰に隠れてください。周囲を確認し、低い姿勢を保ちつつ銃撃音等から離れ、安全な場所に退避してください。

(2) 銃や刃物を突きつけられた場合

抵抗せずに、相手に言われたとおり金品を渡しましょう。反撃のそぶりを見せれば攻撃される可能性が高くなります。また、犯人の顔を凝視しないようにしましょう。

(3) ストーカー行為に遭ったら

米国では、元交際相手への銃撃等の凶悪犯罪も発生しています。身の危険が迫っている場合はもちろんのこと、「つきまとい」や「嫌がらせ電話」等によって、精神的脅迫を受けるようなストーカー行為に遭った場合には、我慢せずに速やかに警察に相談してください。状況によっては、裁判所が「立ち入り・接近制限 (Restraining Order)」を発行したり、悪質な場合は相手方を起訴することも可能です。

(4) 被害にあってしまったら

万が一、被害に遭ってしまったら、直ちに「911」に電話しましょう。また、盗難被害の場合には、速やかに最寄りの警察に届け出て、警察調書（ポリスレポート）を入手してください。後日、保険請求や旅券（パスポート）等の身分証明書の再申請の際に必要となります。

IV 緊急事態への備え

緊急事態とは、大規模なテロや事件、または自然災害や事故の発生のことを指します。緊急事態の発生を予測するのは困難ですが、事前に準備することで被害等を最小限にとどめることは可能です。日頃から対策を講じ、いざという時に備えましょう。

1 テロ対策

当地では日本人や日系企業等を対象としたテロ事件は発生していませんが、近年、イスラム過激派の活動は世界各地に拡大しています。米国内においても国外の過激派組織に感化された個人により、一般市民が多く集まる場所（ソフトターゲット）を標的としたホーム・グロウン型のテロが発生しており、これらは組織性が低い単独犯によるものが多く、事前の取り締まりが難しいとされています。

テロの標的となりやすい不特定多数の人が出入りする場所を訪れる場合は、周囲の状況に常に注意を払い、不審物・不審者を発見した場合には、速やかに遠ざかり、警察等治安当局に通報してください。

2 自然災害

当地において予想される、特に注意すべき災害は山火事、豪雨、落雷（雷雨）、竜巻、ウインターストームです。これら災害への備えとして以下を参考に準備をしておきましょう。

(1) 山火事

山火事は、森林、草原等の自然地域で燃える計画外の火災です。危険な火災は急速に広がり、コミュニティにも壊滅的な打撃を与える可能性があります。

ア 情報の収集

下記の URL から FEMA（米国連邦緊急事態管理庁）アプリをダウンロードすることができます。お住いの地域を設定すると、国立気象局からリアルタイムアラートを受け取ることができます。

FEMA アプリ

<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-products>



イ 避難計画と重要書類の確認

当局からの避難指示が出た際にはためらわずに避難を開始してください。その為事前に避難計画を立て、避難場所と経路をご家族等で共有してください。

また、身分証明書や保険証券等の重要書類が最新のものであるか確認してください。

ウ その他

閉じ込められた場合には緊急通報「911」に電話し、救助を要請してください。マスク等で煙の吸入を防ぐか、外気を遮断する部屋等で待機してください。

避難命令は出していないが、煙が立ち込める場合は、安全な場所にとどまるか、煙の濃度が低い場所の建物に移動してください。

(2) 豪雨・鉄砲水

豪雨による洪水は、身体や家屋・車両等の財産に甚大な被害をもたらします。事前に住居や職場等が水害を受けやすい地域かどうかを確認しておき、洪水保険等への加入状況を確認しておくことが重要です。また、鉄砲水はその場で雨が降っていなくても、その上流などで豪雨が発生した場合に河川やダム等のオーバーフローが原因で発生する場合があります。避難指示が出た場合には、速やかに高台や高層階に避難してください。

洪水の中を歩いたり、車を運転したりしないでください（濁流により水中の危険を察知することができません。）。また、水の流れは水深 15cm で人が転倒し、30cm で車が流されると言われています。

FEMA 水害ハザードマップ

<https://msc.fema.gov/portal/home>

**(3) 落雷（雷雨）・雹（ひょう）**

落雷（雷雨）は年間を通して発生し、様々な二次災害（人的被害、火災、停電等）を引き起こし得るため注意が必要です。

風が急に強くなる、風向きが変わる、急激に気温が下がるといった現象は落雷・雷雨・雹（ひょう）等の前兆です。屋外にいる場合は、速やかに屋内または車内に避難しましょう。安全な場所へ避難する時間がない場合には、ひらけた場所や河川、湖等のそばからはすぐに離れましょう。

自宅や職場等では電子機器を保護するためのサージプロテクタ等の設置を検討しましょう。

米国・国土安全保障省公式サイト（雷雨・稲妻） Ready.gov

<https://www.ready.gov/thunderstorms-lightning>



(4) 竜巻

竜巻は家屋を破壊したり車を飛ばしたりするほどの威力があります。竜巻の発生が見込まれる地域や規模についてはある程度は予測可能といわれていますが、具体的な発生場所や進路は直前まで分かりません。そのため、竜巻から身を守るためには、注意警報を即座に認知し、迅速に避難することが重要です。

竜巻は年間を通して発生しますが、特に春から夏にかけて多く発生するとされています。米国中西部等と比較すると被害は少ないものの、当地においても例年発生していますので注意が必要です。

ア 竜巻接近の兆候（一例）

- 押しかかるような大きな黒い雲が生じる
- 突然に風が強くなり、遠方に雷が生じる
- 物やごみ等が巻き上がるように飛んでいる
- 土煙が近づいてくる
- ろうと雲（地上に伸びる細長い雲）が見える
- 轟音がする

イ 竜巻接近時の行動

屋内にいる場合は避難用シェルターに退避する。シェルターが無い場合は、地下または1階の窓のない部屋に移動し、丈夫なテーブル等の下に入るなど、身を小さくして頭部を守ります。窓やカーテンを閉め、窓、ドア、外壁から離れてください。

屋外にいる場合は、なるべく地表面より低い平地に身を伏せます。車内や電柱・樹木付近、架橋の下は危険なため離れ、可動式住居やプレハブ等には避難しないでください。

米国・国土安全保障省公式サイト（竜巻） Ready.gov
<https://www.ready.gov/ja/tornadoes>



(5) ウィンター・ストーム

一般に、冬季に強い低気圧等によってもたらされる大雪や吹雪、極度の低温などの悪天候はウィンター・ストームと呼ばれます。ウィンター・ストームは、日常生活・物流に支障をきたす程の積雪や生死にかかわる低温等をもたらすことがあり、これにより交通事故（路面凍結）や低体温症、暖房器具等の不具合による一酸化炭素中毒、停電、通信断等のリスクが高まります。

当地では数年に一度、数十センチから1メートルを超える積雪に見舞われています。

ア 警報等が発せられた場合の事前準備

- 気象情報等に注意し、避難の必要性を判断してください
- 備蓄品、持ち出し品の点検・確認
- 停電に備え、照明、スマートフォン等の充電、低体温防止のための防寒具を準備
- 車のガソリンを確認（可能であれば給油）
- 必要に応じ、凍結対策品（スクレーパー、融雪剤、シャベル等）を準備

イ 吹雪・暴風雪発生中の注意事項

- 不要不急の外出は避ける
- 換気に注意する（メンテナンスされていない暖房機は使用しない、また発電機を室内で稼働させない）
- 車両にてハイウェイを走行中の場合は、速やかにハイウェイを下り、安全な場所で停車し車内で待機する

米国・国土安全保障省公式サイト（冬季気象） Ready.gov
<https://www.ready.gov/ja/winter-weather>



3 備蓄品・持ち出し品の準備

各種の緊急事態時に備え、災害備蓄品を十分に確保しておきましょう（FEMA は、最低でも数日間は自力で生活することを想定した備蓄品を確保しておくことを推奨しています。）。

また、備蓄品に加え、避難する場合の持ち出し品等をあらかじめ検討・準備しておきましょう。一例を下記に紹介します。また、避難が広域（国外を含む）になる場合の例については参考資料VI-2 も併せて確認してください。

(1) 備蓄品

- 飲料水 ※1日1人あたり 1ガロン／約 3.8 リットルが目安
- 保存食 ※缶切り、使い捨ての食器類も併せて用意（少なくとも 3 日分）
- 電池式携帯ラジオ
- 懐中電灯、ろうそく、マッチ／ライター
- 予備電池（モバイルバッテリー）
- 現金、小切手 ※停電により ATM やクレジットカードが使えない場合がある
- ベビー用品（粉ミルク、紙おむつ、哺乳瓶、薬等）
- ペット用品（ペットフード、リード等）
- 救急箱（絆創膏、包帯、消毒液等）、常備薬、処方薬
- ゴミ袋
- ウェットティッシュ

(2) 避難時持ち出し品

- 着替え、合羽やポンチョ等の雨具（防寒具兼用）
- 毛布、寝袋、使い捨てカイロ
- 自宅と自動車の予備キー
- 家族との緊急時の集合場所を記したメモや周辺地図
- ホームドクターの連絡先
- 家族全員の健康・医療情報 ※持病やアレルギーは英訳文も併せて準備
- パスポート、写真付き ID、保険証等、重要書類 ※コピーも別に携行
- 警笛
- 石けん、歯ブラシ等の衛生管理用品
- トイレットペーパー、キッチンペーパー
- スニーカー等の丈夫で歩きやすい靴
- 予備の眼鏡
- ヘルメット（帽子）、ロープ、工具箱等
- マスク、ゴム手袋、除菌ジェル（感染予防）
- 処方箋（処方薬を服用している場合）

4 緊急連絡体制

災害が発生した際に迅速な連絡を行うためには、家族間はもちろん、企業や学校組織等、団体・グループ別の連絡網が有効となります。各組織にて様々な状況に応じた避難場所及び連絡方法等を共有しておきましょう。

また、本手引き書「Ⅱ、在留届・たびレジ」の通り、在留届を提出した方及び「たびレジ」へ登録した方には、在外公館や外務省から現地で注意が必要な安全情報等をメール配信しており、安否確認や支援活動にも役立てています。転出、帰国等の変更があれば手続きをお願いします。（参考資料Ⅵ－3参照）

5 緊急時の行動

緊急事態が発生した際には、噂やデマに惑わされたりすることのないよう平常心を保ち、テレビやインターネットで、ニュースや関係機関の発表等を確認し、落ち着いて行動するように努めてください。

また、自分やご家族またはお知り合いの方で緊急事態が発生した等の情報があれば、当館までご連絡ください。

当館ホームページ（安全情報）

https://www.denver.us.emb-japan.go.jp/itpr_ja/safety.html



外務省海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>



6 緊急連絡先

(1) 警察・消防・救急車

米国では緊急通報はすべて「911」となります。

公衆電話からかける場合は硬貨を入れずにダイヤルしてください。

(2) 在デンバー日本国総領事館

所在地：1225 17th Street, Suite 3000, Denver, CO 80202

電話：+1-303-534-1151

(24時間対応。但し、閉館時は緊急電話対応委託業者に繋がります。)

Eメール：cgjd-consular@de.mofa.go.jp

在デンバー日本国総領事館ホームページ

<http://www.denver.us.emb-japan.go.jp>



V まとめ

当館の管轄4州（コロラド州、ニューメキシコ州、ユタ州及びワイオミング州）においては、事件・事故に遭う日本人は他州と比較して少ない状況にありますが、油断は禁物です。当地でも、過去には、車を運転中に動物を避けた結果、交通事故を起こし重傷に遭われた方や観光地で転落し亡くなった方、知人からの銃撃で亡くなった方、家の庭に子供だけがいたのを近隣の住民に通報され裁判になった方等、様々な事故・事件に日本人の方々が巻き込まれています。

こうした事故や事件に巻き込まれないためにも、日頃から常に危機意識を持ち、緊急事態に遭遇した場合の対処方法を知っておく必要があります。緊急事態等に遭遇した場合には、この「安全の手引き」に記載されていることを思い起こし、冷静に適切な対処をするようお願いいたします。

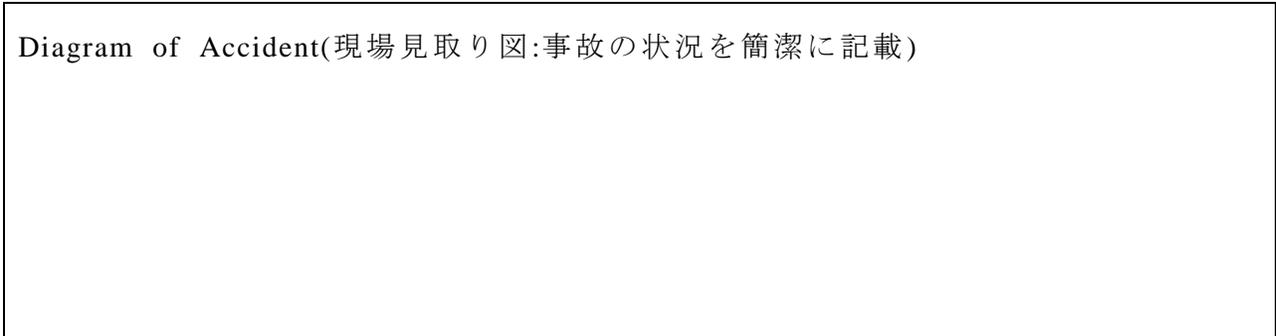
<メモ欄>

交通事故記録用紙

Date(日付): _____ Time (時間): _____ am/pm

Location of Accident (事故現場): _____

Diagram of Accident(現場見取り図:事故の状況を簡潔に記載)



Information of the Other Party (相手方に関する情報)

Name (氏名): _____

Home Address (住所): _____

Company Name (会社名): _____

Company Address (会社住所): _____

Tel(電話): Residence (自宅) _____ Office (会社): _____

Date of Birth (生年月日): _____

Driver's License No. (運転免許証番号): _____ State (州): _____

Insurance Company (加入保険会社): _____

Policy No.(ポリシー番号): _____

Type of Car (車名、形式、年式、色): _____

License Plate No. (ナンバープレート): _____ Sate (州): _____

Vehicle Identification No. (VIN: 車両識別番号): _____

Damage of the Car(事故車の状況、事故個所、程度): _____

Passenger (同乗者): _____

Injury (負傷の有無): _____

※現場での相手方の言動を書き留めておくと、保険会社に報告する際に便利です。

□ Information of My Car (自分の車に関する情報)

(事故の相手方に自分の情報を提供する場合、この紙の上半分を渡すと便利です。)

- Type of Car (車名、形式、年式、色): _____
- License Plate No. (ナンバープレート): _____ State(州): _____
- Owner (所有者氏名): _____
- Home Address (住所): _____
- Company Address (会社住所): _____
- Tel (電話): Residence (自宅) _____ Office(会社) _____
- Insurance Company (保険会社名): _____
- Policy No. (ポリシー番号): _____
- Passenger (同乗者名): _____
- Injury (負傷の有無): _____

.....
(ここから下はご自身で保管してください。)

目撃者がいる場合には、以下の事項を書きとめてください。

□ Witness (目撃者)

- Name (氏名): _____
- Home Address (自宅): _____

- Tel (電話): _____

警察に届け出た場合には、以下の事項を書き留めてください。

□ Police Information (警察に関する情報)

- Squad (所属部署): _____
- Officer (警察官の氏名): _____
- Badge No. (バッジ番号): _____
- Tel(電話): _____
- Case No./Reference No.(調書番号): _____

緊急事態に備えてのチェック・リスト 『在留邦人配布用』

1 旅券（パスポート）

- (1) 旅券は有効期間が満了する1年前から更新が可能です。有効期間が6か月以上残っているか定期的に確認しておいてください（6か月以下の場合には在留先の在外公館に対して切替発給を申請してください）。
- (2) 最終頁の「緊急連絡先欄」は記載しておいてください。
- (3) 旅券と併せ、滞在国の外国人登録証明書、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。なお、出国や再入国に係る許可は常に有効な状態としておくことが必要です。

2 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

緊急時には旅券とともに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5日間以上生活できる外貨（円）および当座必要な現地通貨（ドル）を予め用意しておくことをお勧めします（ただし、米国から日本へ入国する場合は100万円以上、日本から米国へ入国する場合は1万ドル以上の所持は税関で申告が必要です。）。

3 自動車等の整備

自動車は常時整備しておき、ガソリンは、燃料が半分になったら満タンに補給する等、避難に十分な量を確保しておきましょう。

また、車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ、応急処置用の緊急キット等を備えておきましょう。

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のほか次の携行品を常備し、すぐ持ち出せるようにしてください。なお、退避時の飛行機内への持ち込み制限も考慮し、携行品は20kg程度にまとめておくことをお勧めします（自衛隊機等を含め、機種によっては搭乗前に10kg程度にまとめることを求められる場合もあります）。また、ハードタイプのスーツケースは極力避け、背中に背負うバッグ等ソフトな物が望ましいです（特に自衛隊による輸送の場合）。

(1) 衣類・着替え

長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、殊更人目を引くような華美でないもの、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。また、所在国・地域や季節に応じ防寒着または毛布類を持参することが望ましい。

(2) 履き物

行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの

(3) 洗面用具

タオル、歯磨きセット、石鹸等

(4) 非常用食料等

米、調味料、缶詰類、インスタント食品等の保存食およびミネラル・ウォーターを家族全員で5日間以上生活できる程度の量を準備しておきましょう。

また、自宅で断水・停電になった際、洗面や排水等用の水（浴槽に水を貯めておく、ペットボトルに水道水を入れて保管しておく等）を確保しておくことと安心です。

(5) 医薬品

常用薬（必要に応じて医師の薬剤証明書（英文）も用意）のほか、家庭用常備薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏、生理用品、おむつ（乳児がいる場合）に加え、衛生環境を保つためにも洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸およびシャンプー等を準備しておきましょう。市販されている応急処置用キットも有用です。

また、万が一に備え、常用薬の名称、薬剤アレルギーの有無、血液型（Blood type）などを記したメモを合わせて保管しておきましょう。

(6) ラジオ

ラジオを通じ、安全情報を伝達する場合があります。地元ラジオ局が受信可能な電池使用のラジオ受信機が理想的です。（電池の予備も忘れないようにしてください。）

(7) その他（市販されている非常用持ち出しキットも有用）

懐中電灯、予備の電池やバッテリー、ライター、蠟燭、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、ヘルメット（または帽子）、寝袋、毛布、ゴミ袋、メモ用紙、筆記具、洗濯洗剤、軍手（手袋）、ティッシュ・ペーパー、地図（できるだけ広範囲の地域をカバーするもの）。

(8) ペットについて

緊急事態時ペットを連れて退避することは、退避先での手続きや航空機等の制約等から大変困難です（特に自衛隊による退避の場合、盲導犬を除き、ペットの帯同は不可）。ペットをお持ちの方は、公共輸送機関が動いているうちに早めに退避するか、現地の方に託す等の対応をお願いします。

在留届



届出はオンラインで!

スキャンしてね



オンラインで在留届を届出ていると、パスポートや証明のオンライン申請ができるようになるよ



在外選挙の実施や教科書の配布案内など、海外生活に役立つ情報がメールで届きます。



安全情報がメールで届きます。
在留届があれば、緊急時にあなたの安否を確認でき、必要な支援を迅速に行うことができます。

ご存じですか? **海外に3か月以上滞在する場合には届出が義務付けられています**

変更・帰国届もオンラインで

どう、海外出張の準備の方は？



「願いです、

海外の最新情報も

バッチリです」

どれどれ…



違う、
それじゃない

最新の安全対策に対する最新情報は「たびレジ」に登録、または「海外安全ホームページ」をチェック



「安全対策？ もちろん押さえてますよ！」

グルメ情報も重要だけど、まずは安全対策から

世界各地では、毎日テロ・騒擾が発生しています。
あなたの行く国はどうでしょう？

たびレジ

最新の海外安全情報を
メール・LINEで
お届けします。



海外
海外安全
ホームページ

危険な場所が
マップで一目で
わかります。



マンガで楽しみながら
安全対策の基礎を
学べます。

