

# 安全の手引き

令和 8 年 4 月

在ユジノサハリンスク日本国総領事館

# 目次

1	はじめに	P 1
2	防犯や事故・災害への備え	
(1)	防犯	P 1
(2)	テロ・突発事件への対応	P 4
(3)	ロシアによるウクライナ侵略関連	P 5
(4)	交通事情と事故対策	P 5
(5)	自然災害への対応	P 5
3	医療情報	
(1)	医療施設について	P 6
(2)	健康管理について	P 6
(3)	当地でかかりやすい病気について	P 6
(4)	感染症について	P 7
4	緊急事態に備えた心得	
(1)	連絡体制の整備	P 8
(2)	安全情報の把握	P 8
(3)	一時避難場所	P 8
(4)	緊急事態における携行品等、非常用物資の準備	P 8
(5)	緊急連絡先リスト	P 9
5	出入国手続き及び滞在中の注意	
(1)	出入国の制限	P12
(2)	北方領土への渡航自粛要請	P12
(3)	日本製医薬品「パブロン」の持込みについて	P12
(4)	出入国カード及び査証（ビザ）について	P12
(5)	到着通知（旧滞在登録制度）	P13
(6)	パスポート、査証（ビザ）の携行	P14
(7)	写真・動画撮影	P14
(8)	税関申告	P14
(9)	子供を連れた出国の場合の留意点	P15
(10)	日本人を含む外国人との携帯電話手続きについて	P15
(11)	ロシア社SIMカード利用者のインターネット接続について	P16
	おわりに	P17
付録1	緊急時に役立つ「ロシア語」	P18
付録2	緊急事態に備えたチェックリスト	P20
付録3	ユジノサハリンスク市内概略図	P21
	（各種イベントホール・公共施設とホテル・病院の位置関係）	

## 1 はじめに

この「安全の手引き」は、当地に渡航・滞在する邦人の皆様方に日常の安全に対する認識を更に高めて頂くことを目的に作成しており、皆様方御自身の安全対策や当地における医療情報の参考にして頂ければ幸いです。

## 2 防犯や事故・災害への備え

### (1) 防犯

#### (ア) 防犯の基本的な心構え

当地滞在の邦人の方々には予期せぬ事件、事故等に巻き込まれることがないよう用心を怠らず、常に安全に留意して行動してください。

防犯の基本的な心構えは、以下のとおり。

#### ①目立たない

服装や装飾品、所持品だけではなく、買い物の質や量、平素の言動及び態度等、生活全般において必要以上に「目立たない」ようにすることが肝要です。

なお、買い物先等でお金を数える行為は、無用な犯罪に巻き込まれる一因になりかねませんので、お控え下さい。

#### ②忘れない

自宅や自動車の鍵の掛け忘れ、貴重品の置き忘れ、火の元の確認等、日常の基本的な注意・警戒を「忘れない」ようにしましょう。

#### ③近づかない

いかがわしい場所、暗がりや人通りの少ない場所等、危険とを感じる場所には、まず第一に「近づかない」ことが大切です。

#### ④深夜の外出は控える

強盗などの邦人被害の多くは、深夜に発生しているため、「暗くなったら外出を控える」ことが大切です。

#### (イ) 最近の当地犯罪発生状況

2025年にサハリン州で登録された犯罪件数は、7,738件であり、前年から6.7%減少しています。

犯罪類型別に見ると、殺人、重度傷害といった人の身体・生命に重大な被害を与える犯罪は減少している一方、強盗傷害や詐欺、薬物犯罪は増加しています。

特に窃盗や詐欺は当地で頻繁に発生しており、日常的にこれら犯罪被害のニュースが報じられる等していることから依然として高い水準にあると考えられます。

特に特殊詐欺の被害は近年急増し、年休受給者を中心に高額な金銭を騙し取られる事件が頻発しており、当地警察や金融機関等が注意を呼びかけていることから引き続き注意が必要です。

2025年のサハリン州における犯罪件数及び犯罪率（人口1万人に対する総犯罪件数）は前年と比べて減少したもののロシア全体と比較すると犯罪率が高い地域となっていることに留意して下さい。

また、日本と比較しても当地の犯罪率は高い水準（日本に比べて約3倍）にあることから、引き続き、当地で生活する際は不測の事態に巻き込まれないよう注意を払う必要があります。

2025年の主な犯罪内訳は次のとおりです。

犯罪種類	件数	前年比
殺人	28件	-3.4%
重度傷害	72件	-12.2%
強盗	47件	+2.2%
窃盗	1,543件	-5.7%
詐欺	1,449件	+6.5%
薬物流通	1,058件	+30.3%
※薬物押収量は前年比で10.1%増（約43.7キロ）		

#### (ウ) 防犯のための具体的注意事項

##### ① 住居・生活上の防犯対策

- 当地で住居を選ぶ際、空巣や押し込み強盗を防ぐ観点から、高い階にある部屋を選ぶことが大切です。1階や2階の部屋を選ぶ場合には、窓からの侵入を防止するための格子があるかどうかを確認する必要があります。その他、鍵、ドアスコープ、ドアチェーン等の防犯設備の有無を確認することも大切です。可能であれば24時間体制で警備員が常駐している物件をおすすめします。
- 当地では、アパート内のエレベーターや階段の踊り場で犯罪被害に遭う事例も発生していますので、エレベーターにはできるだけ見知らぬ人と一緒に乗らないなどの注意が必要です。
- 長期間住居を留守にする場合には、信頼できる人以外に留守であることを知らせない方が望ましいと思われます。過去に邦人が留守中に家財の盗難被害に遭うという事件が発生しています。
- 近年サハリン州では特殊詐欺事件が急増しており、内務局（警察）が注意を呼びかけています。当地では高齢者を中心に被害が多発しており、その手口は親戚や知合いを装った者から電話が来て、緊急に送金を要求したり、銀行職員を詐称した者から銀行カード情報を求められる電話詐欺、インターネットの広告から詐欺サイトへ誘導され、一方的に契約が成立したとして前払いを求められるといったインターネット広告を利用した詐欺、短期間に高額な報酬が得られるとして多額の投資をさせた

り、手数料を騙し取る投資詐欺等、多種多様な手口が使われています。詐欺師は、相手をパニックにさせ、冷静な判断ができないよう物事を急がせようとする傾向があるため、このような事態に遭遇した場合には、その場で判断することは避け、冷静に状況を整理することが肝要です。内務局では、「如何なる場合も銀行職員がカード情報を求めることはなく、そのような求めがあれば、電話を切る」、「第三者に銀行カード情報を伝えない」ことを徹底するよう呼びかけています。

## ② 外出時の防犯対策

- 夜間の外出はもちろんのこと、日中でも人通りの少ない通りはできるだけ避け、不審な人物や車には近づかない等の注意が必要です。
- 止むを得ず夜間に外出する際には、人通りの多い通りを選び、複数での行動や車両を利用する等の注意が必要です。タクシーの利用に関しては、配車アプリを夜間移動時等にご活用してください。
- ひったくり、スリ等の被害を防止するために、鞆等の携行品をしっかりと所持するとともに、貴重品は安全な場所に身につけることが必要です。また、犯罪の標的とならないように、必要以上に目立つ服装や行動は慎むことが肝要です。
- 外出の際には携帯電話や防犯ブザー等を可能な限り携行し、連絡手段を確保することをお勧めします。
- 当地では、領土返還に反対する集会が発生する可能性があります。これら集会・行動に遭遇した場合は速やかに離れる等の対応が必要です。
- 我が国における北方領土の日（2月7日）は、総領事館ビル前などで抗議行動が行われる場合がありますので、不必要に近づかない等注意が必要です。
- ロシアでは、戦勝記念日（5月9日）や「軍国主義日本に対する勝利及び第二次世界大戦終了の日」（9月3日）等に、外国または外国人を対象とする活動が活発化することがあり、当地でもその可能性が排除できません。このような行事には近づかない等注意が必要です。
- 2014年からロシアでは法律により、屋外及び公共施設での飲酒が規制されており、公道・公園等あらゆる場所の屋外及び公共施設において、ビールを含む全てのアルコールの飲用が禁止されています。カフェ等飲食店及び住居以外での飲酒は控えて下さい。  
なお、違反した場合、500～1,500ルーブルの罰金が課せられます。

## ③ 特に注意を要する場所

- 若者が多く集まる公園等（レーニン広場、夜間のガガーリン公園等）
- 旅行者が多く集まるユジノサハリンスク駅構内及びその周辺
- 人の混み合う市場、バス停留所等

○北方領土返還に反対する集会等が行われる広場等（勝利広場、栄光広場等）

## （２）テロ・突発事件への対応

当地において、具体的なテロの脅威が存在しているわけではありませんが、北方領土問題に加え、ロシアによるウクライナ侵略は継続しており、日本政府が対露制裁を推し進めている現下の情勢において、日本人、日本企業等の我が国の関係機関や組織に対する反発、風当たりが厳しくなることが懸念され、これまで以上に安全に対する意識を高めていく必要があります。

また、２０２２年にはユジノサハリンスクにおいて、イスラム系国際テロ組織を支援し、テロ思想の正当化を図った中央アジア出身者が摘発され、２０２３年には、ウクライナの「ネオナチズム支持者」がサハリンのエネルギー施設及び軍事委員会に対してテロ行為を企図したとして摘発されており、現在のロシア情勢に対する不満や反発、あるいは宗教等の問題に起因して、テロを含む様々な事件が発生する危険は常に孕んでいると考えられます。

特に２０２４年３月以降、モスクワ郊外のコンサート会場、北コーカサス地方ダゲスタン共和国のロシア正教会、ユダヤ教礼拝所及び同地治安機関施設が、武装グループにより襲撃される事件が相次いでいます。

これらテロ事件はいずれもロシアの欧州部で発生している状況ではありませんが、テロはどこでも起こり得ること、日本人も標的になり得ることを十分に認識し、当地の生活においても、イベント会場や宗教関連施設、治安機関施設、観光施設周辺やレストラン、ホテル、ショッピングモール、公共交通機関を利用される際や、エネルギー関係施設等の近くを通る際には、十分に注意するようにしてください。

もし、こうした場所に行く必要がある場合には、周囲の状況に注意を払い、万が一に備えて外出先を家族や知人に伝えるなど安全には十分心がけてください。テロ対策の基本事項は以下のとおりです。

### ア 平素からの情報収集

新聞やテレビ、外務省海外安全ホームページ (<http://www.anzen.mofa.go.jp>)、在留邦人の各種ネットワーク等を幅広く活用し、当地における具体的なテロ脅威やテロ対象となり得る施設等について、平素から情報を収集しておくことが大切です。

### イ 不審物件への対応

自宅や会社の周辺に不審な物件が置き去りにされていないか、常に注意を払って下さい。普段見かけない不審な箱や鞆を発見した場合には、まずは爆発物ではないかと疑ってみることが重要です。不審な物件に対しては直ちに内務局に通報してください。

## （３）ロシアによるウクライナ侵略関連

現在もロシアによるウクライナ侵略が継続していますが、サハリン州において、ウクライナの「ネオナチ支持者」とされるロシア国籍者がテロ容疑などで拘束される事案も発生しています。また、ウクライナによるいわゆる「クモの巣」作戦（2025年6月）により、極東を含むロシア各地の軍施設などが狙われていますので、当地においても軍施設などにはできるだけ近づかないようにしてください。

#### （４）交通事情と事故対策

##### ア 交通事情

当地の道路事情はあまり良くなく、郊外は、アスファルト舗装がされていない道路が多くあります。また、横断歩道での急停車が発生することが多く、街中では交通事故が多発しているため、十分な注意が必要です。

##### イ 事故対策

- 事故発生後、速やかに緊急事態統一電話番号「112」へ連絡。  
（つながらない場合は警察102、救急103へそれぞれ連絡）
- 相手当事者、車両番号を確認する。
- 警察の現場検証や保険事務の関係から、事故後の自動車は動かさないことが望ましいが、交通を阻害し移動する必要がある場合には、移動前に多角度から写真を撮影し事故当時の状況を説明できるようにする。
- 目撃者を確保し、名前・連絡先等を把握する。
- 言葉が通じない時は通訳を要請し、文書等については内容を十分確認してから署名する。（安易に署名に応じないことが肝要です。）
- 現場で示談にすることなく、必ず内務局へ通報する。

#### （５）自然災害への対応

当地では冬には暴風雪が発生し、交通機関の乱れ、樹木、電柱等の倒壊等の発生が懸念されることから、外出の際は十分注意するとともに、断水、停電になることも予想されることから、食料・飲料水の確保、懐中電灯等照明器具の準備、防寒着の準備を行い自然災害へ備えておく必要があります。

また、地震も頻発しており、1995年にはサハリン北部のネステェゴルスクで大地震がありました。

### 3 医療情報

医療に関する情報は以下のとおりです。

#### (1) 医療施設について

＜医療機関一覧はP9および最終頁の付録3を参照ください。＞

当地の代表的な医療機関としては、サハリン州立病院とユジノサハリンスク市立アंकディノフ病院があり、また、NICU（新生児集中治療室）を備えた州立小児病院などがあります。ただし、これらの病院は原則ロシア語しか通じないことから、ロシア語が堪能でない場合は別途通訳の手配が必要となります。

一方で、会員制で外来診療のみですが、英語が通じて、必要な場合には緊急搬送の手配も行っている欧米資本のプロメダシストがあります。

仮に手術や入院治療が必要になった場合は、日本へ一時帰国することが安心であり、緊急時に備え、緊急移送費や通訳費用も保険対象となる海外旅行保険等に加入されることを強くお勧めします。

#### (2) 健康管理について

家庭用常備薬（かぜ薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、虫刺され薬、消毒薬、絆創膏、市販ビタミン剤等）を備えておくことをお勧めします。（他方、5（3）も参照）

アレルギー性鼻炎、胃潰瘍、糖尿病などの長期投薬が見込まれる慢性疾患に罹患している方は、渡航前にかかりつけの医療機関を受診し、一時帰国の際にも必ず受診するなどして、薬が足りなくなるという状況がないように、事前の準備を推奨します。当地薬局でも各種医薬品が販売されていますが、薬剤規格が異なっているなど、必ずしも同じ薬剤を入手可能とは限りませんので注意してください。

予防接種については、渡航前にA型肝炎、B型肝炎、破傷風などの予防接種を受けておくことで安心です。なお、多くのワクチンは、間隔を開けて数回の接種が必要です。

#### (3) 当地でかかりやすい病気について

夏期には下痢症や虫刺症に、冬期には風邪や乾燥による乾皮症に罹患しやすく、また、冬期は道が凍っているために転倒等により打撲や捻挫を生じることもあります。上記の各疾患に対しての飲み薬や外用剤、また、空気が乾燥することによる乾皮症対策のスキンケアとして保湿剤を持参することをお勧めします。

#### (4) 感染症について

##### ア ダニ脳炎

森林地帯に棲息するマダニに咬まれることにより発症するウイルス性感染症で、春から秋にかけて流行します。1～2週間の潜伏期を経て発熱や頭痛、後に神経症状を呈します。サハリン州において2009年に市街地にてダニ刺傷による脳炎が報告されています。森などダニに刺される可能性のある場所に行く予定のある場合はワクチン接種をお勧めします。

なお、日本ではトラベルクリニックで接種が可能です。ロシアでは、ワクチンを薬剤販売業者で接種者自身が購入し、接種希望の診療所へ持参するというシステムになっています。

○薬剤販売業者例：有限会社 ビルゴ (VIRGO)

29. Tikhookeanskaya Str. Office #3 電話 46-82-50  
22-08-79

※ダニ脳炎ワクチン価格はロシア製1回600ルーブル程度(2020年時点)

##### イ ライム病

マダニに咬まれることにより発症する細菌感染症です。3日～1か月の潜伏期の後、咬まれた部位に紅斑が出て拡大し、発熱、頭痛、嘔吐を伴います。続発症状として関節炎、神経症状、循環器症状が出現します。治療は抗生剤を投与することになりますが、ワクチンは開発されていません。ダニ脳炎も含め、ダニに咬まれないよう、アウトドアを楽しむ場合には虫除けスプレーを使用する、体の露出部分を少なくする等の配慮が必要です。

##### ウ 狂犬病

狂犬病は人を含むすべての哺乳類に感染し、発症すると、強い不安感、一時的な錯乱、水を見ると首(頸部)の筋肉が痙攣する(恐水症)、冷たい風でも同様に痙攣する(恐風症)、高熱、麻痺、運動失調、全身痙攣などの症状が起こります。その後、呼吸障害等の症状を示し、死に至ります。人も動物も発症するとほぼ100%死亡します。しかし、人では曝露後(感染動物に咬まれた後)にワクチンを連続して接種することにより発症を防ぐことが可能です。

ロシア人は愛犬家が多くその影響もあり野犬が多く、ロシア全土では毎年、狂犬病の野犬、猫などが報告され、人の狂犬病発症も数例ですが報告されています。動物病院でペットのワクチン接種は可能ですが、義務ではありません。野犬や猫に不用意に近づくことは危険です。万が一、動物に咬まれた場合には、直ちに創部の処置と狂犬病の予防接種を検討して下さい。

予防的(曝露前)狂犬病ワクチン接種を可能であればお勧めします。

当地では市内の病院で、曝露前・曝露後ワクチン接種は可能です。

#### 4 緊急事態に備えた心得

大規模災害やテロ・内乱等の緊急事態発生時に備えるため、在留邦人の方々が的確かつ迅速に対応できるよう以下の諸点をまとめましたので、日頃より留意願います。

##### (1) 連絡体制の整備

○外国に住所又は居所を定めて3か月以上滞在する予定の方は、インターネットから「在留届」の電子届出をお願いします。

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

○また、直接総領事館に提出いただくことも可能です。届出様式は次の外務省ホームページのアドレスからダウンロードにより入手し必要事項を記載の上、領事班に提出してください（郵送可）。

○当地に3か月未満の滞在を予定する方は、在外公館などから緊急時の情報提供を受けられる海外旅行システム「たびレジ」への登録をお勧めします。登録はインターネットで行うことができます。アドレスは、次のとおりです。

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

○当地日本人会でも情報提供を目的としたメーリングリストを整備しております。日本人会に登録した電話番号、メールアドレスに変更等がある場合には、総領事館または日本人会事務局を通じてご一報をお願いします。

##### (2) 安全情報の把握

緊急事態が発生し、または発生する恐れのある場合に、総領事館は邦人保護に万全を期すため、所要の情報収集、情勢判断及び対策の策定を行い、在留届に登録されているメールアドレスに一斉通報します。さらに、当館ホームページでも情報提供を行います。ついては、在留届の提出の際は、メールアドレスを記載するようお願いいたします。

##### (3) 一時避難場所

一時避難場所は総領事館です。緊急事態発生時の状況に応じて、緊急時避難先として総領事館ビル敷地内駐車場への集合を連絡することがあります（避難場所位置図は付録3参照）。

##### (4) 緊急事態における携行品等、非常用物資の準備

○パスポート、現金、貴重品等最低限必要なものは、直ちに持ち出せるよう予めまとめて保管しておいて下さい。

○緊急時には一定期間自宅での待機について連絡することもありますので、非常用食糧、医薬品、燃料等を最低限10日分準備しておくことをお勧めします。

(5) 緊急連絡先等リスト

ア 緊急連絡先（ユジノサハリンスク市の市外局番：4242）

**総領事館** 72-60-55（代表電話）  
72-55-30（領事担当）  
**電話受付時間（月曜～金曜）：9：15～18：00**  
（英語）5th floor, 18 Kommunistichesky Ave. Yuzhno-Sakhalinsk  
（露語）г.Южно-Сахалинск、Коммунистический пр.18、5этаж  
**（休日・夜間休日は音声案内に従い、24時間対応の委嘱業者  
者にかけ直していただくことになります。）**

**総領事館閉館時に日本人の人命に関わるような事態が発生した場合は、  
休日、夜間に関わらず+7（4242）41-40-56まで電話して  
ください。**

**緊急事態統一電話番号 112**

※非常事態省（MЧС）のオペレーターが事案に応

じて警察・消防・救急へ振り分けます。

（不通の場合、消防101、警察102、救急103

にそれぞれ連絡ください）

**内務省移民局（ビザ、入国カード等）78-05-23**

イ 旅行会社（日本語通訳依頼）

ビートモ 72-68-89

サンライズ・ツアー 45-33-38

+7-962-112-2038



街角の所々に押しボタン式の緊急通報装置が設置されています。

ウ 医療機関

1) 公営（サハリン州立・ユジノサハリンスク市立）医療機関

市立第7診療所（外科） 72-84-99（Mira Pr. 56A）

市立第2診療所（内科・市内北部） 30-00-34（Mira Pr. 85）

サハリン州立精神病院 77-22-95（Lermontova Pr. 110）

ユジノサハリンスク市立病院 76-11-64（Ankudinov Str. 1-A）

市立婦人科診療所 22-00-18（Pobedy Pr. 55B）

サハリン州立小児科病院 22-97-30（Amurskaya Str. 180）

市立小児科診療所 22-02-55（Lenin Str. 311）

サハリン州立病院 75-12-62（代表）（Mira Pr. 430）

49-73-52（外科直通）

2) 民間診療所

プロメダシスト 46-29-11（militseiskaya Str. 7/1）

メド・ライト 39-44-22（Habarovskaya Str. 15）

デンタル・スタジオ（歯科）	2 2 - 1 8 - 2 2（Purkaeva 108-B）
パーシュ・ドクトル	3 0 - 0 5 - 1 2（Gorkogo Str. 3-B）
セメイナヤ・クリニカ（小児科）	2 4 - 0 2 - 5 0（Komsomolskaya Str. 282a）

注：当地の医療機関は、公営（州立・市立）医療機関と、民間診療所に分類される。

入院を伴う重度の傷病の場合は公営医療機関に限られるが、公営医療機関は常に患者で混雑しており、受診予約を断られることや、診察を受けるまでに多くの時間を要する場合が多い。また公営医療機関での医療費についても、「ポリス」（Полис）と呼ばれる保険証を保有するロシア国民または永住者は原則無料で受診できるが、外国人は取得が困難であり、公営医療機関であっても医療費は高額となる場合が多い。

対して民間診療所は、混雑度は低く柔軟な対応が期待できるため、入院を要さない受診の場合は利便性の面で優位である。ただし、医療費が高額となるため、海外旅行保険の加入状況や適用可否を事前に調べておくことが望ましい。

## エ 海外旅行保険（成田空港にカウンターを有する主要4社を掲載）

東京海上日動火災保険（総合サポートデスク、ロシア国内から発信の場合）

+810-800-20041081

損害保険ジャパン日本興亜（海外ホットライン）

契約者以外には未公表（保険契約証の裏面記載の緊急連絡先を確認）

三井住友海上火災保険（三井住友海上ライン、ロシア国内から発信の場合）

+81-3-3497-0915

A I G 損保（アシスタンスセンター、ロシア国内から発信の場合）

+81-98-941-2227

※通話料金は各社の約款を確認ください。その他、クレジットカードに海外旅行保険が付帯していることもありますので、ご自身でご確認ください。

オ クレジットカードの盗難や紛失

(発覚後、直ちに自身の保有するクレジット会社へ連絡して下さい。)

・VISA (810) 1 303 967 1097 (日本語可有料)  
(携帯電話の場合) +1 303 967 1097

・JCB (810) 81 42 240 8122 (日本語可有料)  
(携帯電話の場合) +81 42 240 8122

・MASTER (810) 1 636 722 7111 (日本語可有料)  
(携帯電話の場合) +1 636 722 7111

・AMEX (810) 44 208 840 6461 (日本語可有料)  
(携帯電話の場合) +44 208 840 6461

(英国コールセンター)

カ 鉄道駅、航空会社等

ユジノサハリンスク空港 78-83-90、78-83-19  
(自動案内) 78-80-55

アエロフロート・ロシア航空 78-85-55  
+7-800-444-5555

オーロラ航空 (チケット窓口) 46-22-89  
+7-800-250-4988

(本店) 73-90-00

ユジノサハリンスク駅 71-21-34、71-20-40  
71-29-94

キ 留学先

サハリン国立総合大学国際課 45-23-01

ク ホテル

(ユジノサハリンスク市内の主要ホテルについては最終ページ「付録3」参照)

## 5 出入国手続き及び滞在中の注意

### (1) 出入国の制限

日本国外務省は2025年9月12日付で、ロシアの危険情報を一部改定し、ロシアとウクライナとの国境周辺地域をレベル4（退避勧告）、ウクライナ隣接5州及び北カフカス連邦管区の構成主体を除くロシア国内全域について、レベル3（渡航中止勧告）を維持しつつ、真にやむを得ない事情がある場合には渡航・滞在することは妨げないこととしました。

しかし、日本とロシアを直接行き来する航空機がなく、ロシア国内から日本への移動手段も著しく制限されていますので、ご注意ください。

また、当地で入国審査を受ける場合、別室で個別面談が行われ、所持品（携帯電話のSNSや写真、パソコン等）の検査が行われることがあります。

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

### (2) 北方領土への渡航自粛要請

日本政府は、日本国民に対し、北方領土問題の解決までの間、北方四島への入域を行わないよう要請しています。

また、この関連で、政府としては、日本国民や第三国の国民が北方四島で経済活動等を行わないよう要請していますので、ご留意ください。

### (3) 日本製医薬品「パブロン」の持込みについて

2023年以降、ロシア人船員が日本製医薬品「パブロン」をロシア国内に持ち込もうとして摘発される刑事事件が度々発生しています。

「パブロン」からはロシアで流通が禁止されている麻薬・向精神薬成分（ジヒドロコデイン及びN-メチルエフェドリン）が検出されたとされています。

このため、ロシア入国の際には、同医薬品の携帯を控えていただくとともに、その他日本製医薬品を購入してロシアに入国することを検討される場合には、含有成分がロシアで禁止されているものに該当しないかを今一度、ご確認ください。

### (4) 出入国カード及び査証（ビザ）について

ア 有効なロシア入国査証を所持している外国人は、入国時に「出入国カード」の記載と提出が必要です。（他の地域では露側当局がコンピュータでデータ入力されたものを手渡されるが、当地で入国をする場合は、手書きでの記載が必要）出入国カードは入国手続の際に切り取られて、その半券を渡されますが、これは出国手続の際に提出する必要がありますので紛失しないようにしてください。

イ ロシアから出国する際には、有効な査証（ビザ）を所持し

"A" (Visa/Arrival)	
Российская Федерация/ Russian Federation	Республика Беларусь/ Republic of Belarus
Миграционная карта Migration Card	№ 6419
№ 0008526	
Фамилия (Surname) (Family name)	
Имя (Given name)	
Отечество (Patronymic)	
Дата рождения (Date of birth)	
День / Day	Месяц / Month
Год / Year	Пол / Sex
	Муж / Male <input type="checkbox"/> Жен / Female <input type="checkbox"/>
Дополнительный номер Passport or other ID	№ / No. <input type="checkbox"/>
Уполномоченный представитель Стороны выезда: РФ, Беларусь, Иностранный Физлиц Russia, Belarus, Foreign Citizens / Other	Безвизовое (или визовый) посещение Immune (or visa) presence Date of departure from the Russian Federation/Republic of Belarus
Срок пребывания (Duration of stay)	До / To: _____
С/From: _____	Подпись / Signature: _____
Для служебного применения / For official use only	
Выезд в Российскую Федерацию / Republic of Belarus	Виза из Российской Федерации / Republic of Belarus
Date of arrival in the Russian Federation/Republic of Belarus	Date of departure from the Russian Federation/Republic of Belarus

ていることが必要です。出張や観光旅行の方は、所持している査証の有効期間中に出国しなければなりません。しかし、パスポートの盗難や紛失により査証を失った場合や入院等で当初予定していた時期までに出国できない場合には、改めて査証を取得（延長）しなければ出国できません。また、万が一の際に手続を円滑に行えるよう、予め査証をコピーしておくことをお勧めします。

ウ サハリン州では「電子ビザ」による入出国制度が2018年より導入されておりましたが、現時点では電子ビザの発給は停止されています。ビザ申請受付再開等のお知らせはロシア当局の発表をご確認ください。

【以下参考】この「電子ビザ」は通常のビザと異なり、電子ビザ申請時に登録した連邦構成主体（地方・州・自治管区・共和国）の域内のみで入出国手続きが可能となるものです。なお、入国時と異なる連邦構成主体からの出国は認められておらず、出国を試みた場合は罰金を科せられた上で当初指定の連邦構成主体から出国するよう求められますので留意が必要です。

(5) 到着通知（旧滞在登録制度）

外国人がロシアにおいて7労働日以上同じ場所に滞在する場合には、到着後7労働日以内に最寄りの多目的センター（МФЦ）又はゴススルギに到着通知（ウヴェダムレーニエ ア プリビィチイ：уведомление о прибытии）をしなければなりません。ただし、外国人がホテルに宿泊する場合は1泊でも到着通知の義務が課せられますが、この手続きはホテルが行いますので、チェックインの際にパスポートと出入国カードを提出するよう求められます。高度な専門性を有する労働者として認定を受け労働許可（HQS: High Qualified Specialist）を得ている外国人については、到着から90日以内に到着通知をすればよいことになっています。留学生の場合には、学校が7日以内（条件によっては3日以内）に手続きを行う必要があります。

なお、警官等から身分証明を求められた場合は提示できるよう、到着通知の半券はパスポートとともに携帯してください。

(↓ 到着通知の半券)

Для принимающей стороны

Фамилия  
Имя,  
отчество (при наличии)

Подпись принимающей стороны

Печать организации (при наличии)

Отметка о подтверждении выполнения принимающей стороной и иностранным гражданином или лицом без гражданства действий, необходимых для его постановки на учет по месту пребывания

ОТРЫВНАЯ ЧАСТЬ БЛАНКА УВЕДОМЛЕНИЯ О ПРИБЫТИИ ИНОСТРАННОГО ГРАЖДАНИНА ИЛИ ЛИЦА БЕЗ ГРАЖДАНСТВА В МЕСТО ПРЕБЫВАНИЯ

＜留意点：勤務先での到着通知の禁止＞

2018年7月の法律改正により、以前は可能だった外国人居住者の勤務先による到着通知は廃止され、原則として家の所有者（アパートの大家など）が当該外国人のパスポート、出入国カード等を持参して最寄りの移民局にて手続を行うことになりました。この制度は、外国人旅行者が一般の住居に7労働日以上宿泊する場合にも適用されます。なお、同じ場所に7労働日以上滞在しない場合には手続き不要です。

（6）パスポート、査証（ビザ）の携行

最近、ユジノサハリンスク市内において、内務局（警察）職員が外国人に対する身分証明書の提示を求める事案が頻発しており、一時的にパスポート等を所持していなかったためにトラブルとなるケースがあります。このような無用のトラブルを防ぐ観点から、外出の際には、必ずパスポート（及び到着通知の半券）を携帯するよう心掛けて下さい。なお、パスポートの携行にあたっては、当然のことながら、盗難や紛失に十分御注意願います。

（7）写真、動画撮影

軍事施設や兵器、エネルギー施設、空港や港湾、電車、駅、線路を含む鉄道関連施設等の交通インフラ施設、官庁建物等の写真や動画撮影は、スパイ活動、テロの準備行為等の疑いをかけられる恐れが排除できないため、厳に控えるようにして下さい。

（8）税関申告（ロシアへの持ち込み・ロシアからの持ち出し制限）

① ロシアの出入国時に税関申告の必要がなく、税関のグリーンチャンネル（簡易検査ライン）を通過できる品目例は次のとおりです。

【ロシア入国時】

（ア）現金またはトラベラーズチェックの合計が1万米ドル相当額を超えない場合

（1万米ドル相当を超える場合や、為替手形、銀行小切手、有価証券の場合には金額に関わらず申告が必要）

（イ）陸路または水路で入国する場合に持ち込む物品の価値が1,500ユーロで20kgを越えない場合、空路で入国する場合に持ち込む物品の価値が1万ユーロで50kgを越えない場合（ただし、分割できない35kg以上の物品の場合には課税されます）

（ウ）アルコール飲料で3リットルを越えない場合

（3リットルを超えると課税対象となり税関申告が必要。なお、5リットル以上の持ち込みは禁止）

（エ）200本以下の紙巻たばこ、または50本以下の葉巻、または250g以下のたばこ、または上記のタバコ製品で総重量が250g以下の場合

（オ）5kg以下の動物製品、5kg以下の植物製品（種子、穀物、イモ類を除く）

### 【ロシア出国時】

- (ア) 現金またはトラベラーズチェックの合計が1万米ドル相当額を超えない場合  
(1万米ドル相当を超える場合や、為替手形、銀行小切手、有価証券の場合には金額に関わらず申告が必要)
- (イ) 5kgまでの魚や海産物、250gまでのキャビア（上記を超える持ち出しはできない）
- (ウ) 10リットルを超えない燃料（個別の容器を使う場合）

②上記①以外の以下の物品を持ち込む場合は税関申告が必要です。

- (ア) 文化的価値のある物、絶滅の恐れがある植物や動物、車両、勲章、貴金属、宝石、武器、有毒物質および有害物質を含む医薬品、麻薬および向精神薬
  - (イ) 1万ユーロ+100万ルーブル相当以上の貴金属、宝石、真珠、金（ゴールド）類の装飾品等及び腕時計（ケースやバンドも含む）
- ※陸路、鉄道、水上による入国の場合は150万ルーブル以上

なお、申告が必要な物品を申告せずに入国した場合には携行品没収のほか、身柄拘束（最長禁固7年）も加わるといふ、かなり重い処罰となります。ロシアに入国される際には携行品の税関申告について十分にご確認ください。

### 【税関申告した場合】

入国時に発行されスタンプが押された申告書は、出国する時に必要であり、また、滞在中に紛失しても再発行されないので、出国するまで大切に保管して下さい。出国時には、入国の際と同様の申告書に、入国時の申告額から滞在中に使用した額を差し引いた額を記入することになります。このため、出国時の税関に対しては、出国のための申告書に、入国時の申告書を添えて係官に提出することになります。過去に、空港で所持金額を正しく申告しなかった日本人渡航者が、罰金を科せられる事件が発生しております。トラブルを防ぐために、入国時も出国時も申告は正確に行うことが重要です。

### (9) 子供を連れてた出国の場合の留意点

国際的な子の連れ去りを禁止する「ハーグ条約」に基づき、子供を連れてロシアを出国する際に、片方の親と子供だけで出国する場合、もう一方の親の同意書がないと出国が認められない場合があります。これは、ロシアから片方の親（特に国際結婚夫婦間）による子供の連れ去り事案を防止するための措置です。

### (10) 日本人を含む外国人との携帯電話手続きについて

2025年1月1日よりロシア法が改正され、日本人を含む外国人と携帯電話事業者との契約手続きが変更されました。

これに伴い、7月1日から外国人との契約は、人定確認書類（パスポート及び翻訳証明等）を提示したうえで、生体識別情報統一システムへの登録が新たに必要となります。

<https://mid.ru/ru/activity/voprosy-gosudarstvennogo-protokola/>

<https://dgp.mid.ru/currentinfo/information.php>

#### （11）ロシア社SIMカード利用者のインターネット接続について

2025年11月10日以降、ロシア携帯通信会社のSIMカード利用者がロシアを出国した場合<sup>※1</sup>、次回ロシア入国から24時間は同SIMカードによるインターネット接続を停止する措置が導入されており<sup>※2</sup>、また本措置は外国製SIMカードにも導入される旨ロシア政府が発表していることから、ロシア入国の際には注意が必要です<sup>※3</sup>。

同停止措置はロシア入国後、ロシア携帯会社から届くSMSの案内に従ってキャプチャ認証（人間かコンピューターかを判別）を行う、または携帯会社のコールセンターに電話し本人確認を行うことで、短時間で解除できるとされています<sup>※4</sup>。

※1 本措置はロシア出国後、国際ローミングを使用又は72時間以上同SIMカードの通信接続がない場合に適用されます。

※2 本措置の目的はロシア政府当局によるセキュリティ対策の一環とされています。

※3 音声通話は、引き続き利用できます。

※4 認証の際はWi-FiとVPNを解除する必要があります。

## おわりに

この小冊子が、皆様のサハリンでの滞在に少しでもお役に立てれば幸いです。お困りのことがございましたら、お気軽に総領事館までお申し出ください。安全で有意義な御滞在をお祈り申し上げます。

## <付録1>

### 緊急時に役立つ「ロシア語」

#### ○助けを求める表現

助けて！

Помогите!                      パマギーチェ！

危ない！

Осторожно!    アスタロージュナ！

警察を呼んで！

Вызовите полицию!    ヴィザヴィチェ    ポリーツィユ！

火事だ！

Пожар!                      パジャール！

消防車を呼んで！

Вызовите пожарную машину!

ヴィザヴィチェ    パジャールヌユ    マシーヌ！

救急車を呼んで！

Вызовите Скорую помощь!

ヴィザヴィチェ    スコールユ    ポーマシ！

医者を呼んで！

Вызовите врача!    ヴィザヴィチェ    ヴラチャー！

急いで！

Скорее!                      スカレーイエ！

日本国領事館に電話してください

Позвоните в консульство Японии!

パズヴァニーチェ    フ    コンスリストヴァ    ヤポーニィ

#### ○盗難に遭った時の表現

泥棒だ！

Вор!                      ヴォール！

部屋に泥棒が入った

Вор в квартире    ヴォール    フ    クヴァルチーレ

強盗だ！

Грабёж!                      グラビョーシュ！

彼(彼女)を捕まえて！

Его (Её) схватите!    イヴォ (イエヨ) スフヴァチーチェ

○気分・状態を伝える表現

負傷しました

Я ранен                      ヤ ラーニエン

病気です

Я болен                      ヤ ボーレン

高熱がある

У меня высокая температура

ウ メニャー ヴィソーカヤ テンペラトウーラ

痛い

болит                      バリート

お腹が痛い

Живот болит              ジヴォート バリート

胸が痛い

Грудь болит              グルーチ バリート

気分が悪い

Я плохо себя чувствую

ヤ プローハ セビャー チューフストブユ

日本語（英語）を話す医者はいますか

Есть врач, который говорит по-  
японски (по-английский)?

イエスチ ヴラーチ カトールィ ガヴァリート パ ヤポンスキ

(パ アングリースキ)

※ ロシア国内での血液型は以下ようになります。

○型＝Ⅰ型、Ａ型＝Ⅱ型、Ｂ型＝Ⅲ型、ＡＢ型＝Ⅳ型

## <付録 2>

### 緊急事態に備えてのチェック・リスト

#### 1. パスポート

- 6ヶ月以上の残存期間が残っているか？
- パスポートの最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載してあるか？  
※特に血液型 (blood type) は記載することをお勧めします。
- 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か？

#### 2. 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

- 緊急時にはパスポートとともにすぐ持ち出せるよう保管されているか？
- 現金は家族全員が10日間程度生活できる外貨及び現地通貨を用意しているか？

#### 3. 自動車等の整備

- 自動車の整備は常時しているか？
- 燃料は常に確認しているか？
- 車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ等が常備されているか？

#### 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準備しているか？

- (1) 衣類・着替え・毛布
- (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 (米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等)
- (5) 飲料水 (ミネラルウォーター)

家族全員が10日間程度生活できる量を準備しておいてください。

- (5) 医薬品 (家庭用常備薬の他、救急キット、マスク等)
- (6) ラジオ (電池も確認！)

※NHK国際放送を通じ、安全情報を伝達する場合があります。

#### (7) その他

懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、ローソク、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、可能ならヘルメット、防災頭巾 (応急的に椅子に敷くクッションでも可) 等

<付録3>

ユジノサハリンスク市内概略図(各種イベントホール・公共施設と、ホテル・病院の位置関係)



国外から電話の場合は番号の頭に+7 (4242)を追加