

Seychelles

セーシェル安全の手引き



2024年11月改訂

在セーシェル日本国大使館
Embassy of Japan in Seychelles

も く じ

I	はじめに	1
II	防犯の手引き	
	1. 防犯の基本的な心構え	2
	2. 最近の治安情勢	2
	3. 防犯対策	3
	4. 基本的な安全対策	4
	5. 万が一犯罪に巻き込まれてしまったら	6
	6. テロに対する注意事項	6
	7. その他の注意事項	7
III	緊急時連絡先	8
IV	緊急事態に備えた心得	10
	○セーシェル日本国大使館の連絡先・開館時間	12

I はじめに

皆様の安全対策は万全ですか？この手引きは、在留邦人、旅行者の方々を対象に、セーシェルで安全かつ快適な生活を送るための道しるべを綴ったものです。

近年、海外において日本人が犯罪被害に遭うケースが多く発生しております。海外の凶悪犯罪発生率は、日本と比べて高く、強盗等の凶悪犯罪のほとんどに銃器が使用されています。犯人は被害者が抵抗すれば容赦なく発砲し、被害者が殺害されるといった事件も発生しています。セーシェルにおいては銃器を用いた犯罪はほとんどないものの、油断は禁物です。

また、最近では世界的に武装集団によるホテルやショッピングモールでの爆破・襲撃事案や市街地における不審物の爆発事案等も発生しており、テロの脅威も身近に存在していると言っても過言ではありません。

セーシェルにおいて、在留邦人や旅行者の安全確保は、一義的にはセーシェル政府がその責を負っており、事件捜査や事故処理等はセーシェルの主権のもとに行われることとなりますが、セーシェルの治安当局に日本で警察に期待されるレベルの能力と対応を求めることが難しい場合もあり得ます。

海外で安全な生活を確保するためには、皆様一人ひとりが常日頃から安全対策に対する意識を高く保持し、自分自身が事件・事故の当事者にならないよう、日々刻々と変わる国内外情勢、治安情勢等を的確に把握し、緊急事態が発生した場合には、どの様に行動すべきかを確認しておくなど、「自分の身は自分で守る」との心構えで、常に警戒心を持って行動し、事前に必要な対策をとることが極めて重要です。この「安全の手引き」は、皆様がセーシェルに滞在中、犯罪に巻き込まれないためにどのような点に気を付ければ良いのか、不幸にして犯罪被害に遭ってしまったらどうすれば良いのか、そのノウハウをまとめたものです。この手引きを参考に防犯対策に努め、防犯意識を高めていただき、皆様の安全対策の一助になれば幸いです。

令和6年11月
在セーシェル日本国大使館
領事班

II 防犯の手引き

1. 防犯の基本的な心構え

歴史、文化、習慣、治安状況等が異なる海外では、日本とは異なる危険があり、予期せぬ事件や事故に巻き込まれる可能性があります。現地の治安状況や犯罪の手口等について、事前に情報を入手し、事件や事故に巻き込まれないよう、常に「自分の身は自分で守る」という高い意識を持ち、必要な安全対策を講じておく必要があります。また、常に連絡をとれるようにしておき、携帯電話に警察、病院等の連絡先を登録する、それらの場所を確認しておく、ご自宅などの防犯設備を整えるといったことも重要です。

日本からセーシェルを訪問する場合は、日本国内とは取り巻く環境が違うことを念頭に置いて、海外にいる解放感から自由な感覚で安易な行動をとることなく、常に警戒心を持ち、慎重な行動に努めることが重要です。

2. 最近の治安情勢

(1) 一般情勢

セーシェルは、他のアフリカ諸国と比べ治安は落ち着いており、凶悪犯罪の発生は少ない一方、窃盗、暴行、侵入盗等の一般犯罪は発生していますので（注1）、注意が必要です。また、近年は若年層を中心に違法薬物の使用が社会問題となっており（注2）、警察も取り締まりを強化しているため、不審な人物には不用意に近寄らないようにしてください。

（注1） 2023年6月から2024年6月までの一般犯罪件数について、件数が最も多い犯罪順に、窃盗1,404件、暴行1,047件、侵入盗686件、放火456件（セーシェル国家統計局）。

（注2） 2023年6月から2024年6月までの薬物事案件数は1,095件（セーシェル国家統計局）。セーシェル人の成人の約10%が麻薬、コカイン、ヘロイン等に依存。

(2) テロ情勢

テロによる日本人の被害は、シリアやアフガニスタンといった渡航中止勧告や退避勧告が発出されている国・地域に限りません。テロは、日本人が数多く渡航する欧米やアジアをはじめとする世界中で発生しており、セーシェルでは発生していないものの、これまでもチュニジア、ベルギー、バングラデシュ、スリランカ等においてテロによる日本人の被害が確認されています。

近年では、単独犯によるテロや一般市民が多く集まる公共交通機関等（ソフトターゲット）を標的としたテロが頻発しているほか、昨今のガザ情勢を受けてテロの脅威が世界各地で高まる可能性があり、テロの発生を予測し未然に防ぐことがますます困難となっています。

このように、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、テロの被害に遭わないよう、海外安全ホームページや報道等により最新の治安情報の入手に努め、状況に応じて適切で十分な安全対策を講じるよう心が

けてください。

最新の安全情報につきましては、外務省海外安全ホームページ（<http://www.anzen.mofa.go.jp/>）を参照してください。

（３）近年発生した主な事案

近年、セーシェルでは以下の事案（事件・事故、その他不審な事案）が発生していますので、注意してください。

- ２０２４年１０月１８日夜、マヘ島内商業港の敷地内で火災が発生。１９日未明まで消火活動が行われ、付近のガソリンスタンド前から一時立ち入りが閉鎖。原因不明。
- ２０２４年４月から、マヘ島内の小中学校、国民議会や最高裁判所、空港等で、化学物質系の気体の異臭事件が５件以上発生（児童等が呼吸不全や頭痛等の体調不良）。警察は事件として捜査中。
- ２０２４年３月、外国籍の在留外国人女性３名がマヘ島コポリア・トレイルで強盗被害。
- ２０２３年１２月７日未明、マヘ島プロビデンス地区で建設会社の爆薬庫の爆薬が爆発。マヘ島北部での大雨による洪水被害も受け、ラムカラワン大統領が非常事態宣言を発出。爆発により建設会社の本社が壊滅し、周辺に１３メートルのクレーターができ、１７８名が負傷した。爆発の衝撃で近隣地域の住宅や建物の窓や屋根等が破壊されたほか、マヘ島国際空港の施設も損傷を受けた。警察は事件として捜査中。
- その他、交通事故や水難事故等

３．防犯対策

外出する際には、ドアや窓を確実に施錠する、貴重品を放置しない、携行品に注意を払うなど、基本的な対策を常に心掛けてください。また、首都ビクトリア市内においても夕方５時以降は多くの店が閉まり人通りが少なくなる上、街灯もまばらですので、夜の一人歩きは極力避けてください。

<犯罪被害に遭わないための注意ポイント>

- 常に周囲に注意を払い、貴重品から目を離さない。人の集まる場所では特に注意する。
- 外出する際は、必要最小限の手荷物にとどめるなど、被害に遭っても最小限の被害になるようにする。
- レストラン等の利用時、バック等の荷物は常に視界の中に入れておき、手元や膝の上など、体に密着させる。足下に置いたり、イスに掛けておくことは危険。また内ポケット等に財布を入れた上着をイスの後ろに掛けない。
- 徒歩で移動の際は、複数人で歩き、人通りの少ない場所、不審な集団がいるような場所は、絶対に避ける。
- 万が一強盗被害に遭っても抵抗しない。犯行中の犯人は興奮していることが多く、暴行や傷害などに発展する可能性がある。

<家宅侵入被害に遭わないための注意ポイント>

- 安全対策（警備員、高い塀、電気フェンス等）が、しっかり確保されている住居を選定する。
- 入居の際は、警報装置又は玄関、窓等に鉄格子（鉄製グリル）のある住居を選ぶ、頑丈な鍵に交換する、2種類以上の鍵を取り付ける等、近隣住民より高いセキュリティに心がける。
- 外出時、就寝時は高層階であっても必ず窓を施錠する。
- 鍵の保管管理を徹底する。
- メイド等の使用人を雇用する場合は、信頼のあるところから紹介を受け、事前に人物確認等を確実にを行う。また雇用中は、信頼関係を築く一方で、スキを見せず、必要以上に情報を伝えない。
- 訪問者がある場合について、警備員からの事前連絡要領、家族内での取り決め、使用人への指導等を徹底する。

<その他>

（１）デモ対策

人が多く集まり、騒いでいるような場所には近づかない。

（２）車上荒らし

できるだけ警備員又は管理人がいる敷地内に駐車する。車内の見えるところに貴重品等を絶対に置かない。乗車中は、外から手荷物が見えないように、トランクに入れる、座席足元に置く、服をかけて隠す等をする。

（３）ホテル荒らし

貴重品を室内に放置したまま外出しない。しっかりとした防犯対策（鍵、金庫等）を講じているホテルを選ぶ。

4. 基本的な安全対策 ～セーシェルで安全に暮らすために～

安全に暮らすためのポイントは、基本的な安全対策を講じ、いかに犯罪に遭う機会を減らすか、にかかっています。

（１）住宅の選定

該当する内容にチェックを入れて下さい。チェックできた項目が多い家の方が、より安全に暮らせる家であると考えられます。

大分類	小 分 類	チェック
家の周辺	街灯がついており、道路が明るくなっています。	
	表通りからそれほど離れていません。	
	表通りに、人間が隠れられるような物（植込み等）がありません。	
	自宅周辺で、警察や警備会社がパトロール等を実施しています。	
	自宅周辺に、違法駐車車が止まっています。	
	家に隣接している場所に空き地がありません。	
家の設備等	庭に遮蔽物があまりありません。	
	扉の鍵が全て別々の形になっています。	
	正面玄関の鍵が2重になっており、チェーンもついています。	

	窓には鉄格子がついています。	
	塀には電気フェンスや有刺鉄線が設置されています。	
	警備員が24時間配置されています。	
	パニック・ボタン（非常事態通報用ボタン）が設置されています。	

（２）外出時の安全対策

外出する際は、下記の事項に注意してください。

○公共交通機関利用時

- 最小限の持ち物で行動する。
- バスを利用する場合、混み合う車両は避ける。

○車両での移動時

- ドアロックを確実に実施する。
- 窓を開けない。
- 渋滞や信号待ち等で停車中、車に近づいてくる怪しい人物がいないか、周囲を警戒する。
- ゲートの前では、周辺及び後方を警戒する。
- バンプ等でスピードを落とさなければならぬ場所に近づいたら、不審人物や車がないか、再度周囲を見回す。

○駐車場利用時

- 警備員のいる駐車場に駐車する。
- 人通りが多く、かつ、明るい所に駐車する。
- 運転手には、車を離れることなく車を監視させる。

○徒歩移動時

- バック等は斜め掛けにする等、確実に持つ。
- 両手がふさがるほどの荷物を持たない。
- 財布や携帯電話などの貴重品を、周りの人から見える場所で使用しない。

（３）長期間自宅を離れる場合の注意事項

- 確実に鍵を施錠する。（合い鍵等の保管に注意）
- 可能な限り、警備員等に旅行日程を言わない。
- 緊急連絡先を友人や家族に確実に知らせておく。

（４）官憲等から賄賂を請求されたら

- 相手の氏名、所属、ID番号等を質問する。
- 直ぐには言われた金額を払わない。

（５）交通事情と事故時の対処

○セーシエルの交通事情

●自動車の運転

国際免許証があれば、到着日から3か月間は車の運転が可能です。3か月以上運転する場合は、セーシエル当局（License Authority）が発行する運転免許証への切替えが必要になります。

●交通事情

歩行者優先のルールが守られており、比較的マナーも良好ですが、無理な追い越しやスピード超過、脇見運転、飛び出し等があるので注意が必要です。また、山間部はつづら折り状になっており、道幅も狭くガードレール等の安全措

置も十分に施されていないため、走行時には最善の注意を払ってください。
駐車場は国内に点在していますが、ビクトリア市内の駐車場は殆どが有料
(注)です。違法駐車をした場合は、罰金が科せられますので注意してくだ
さい。

レンタカーを借りる際は、保険条項等を必ずご確認ください。レンタカーで
事故にあった場合、十分な保障が得られず、高額な支払を求められるケース
が散見されます。

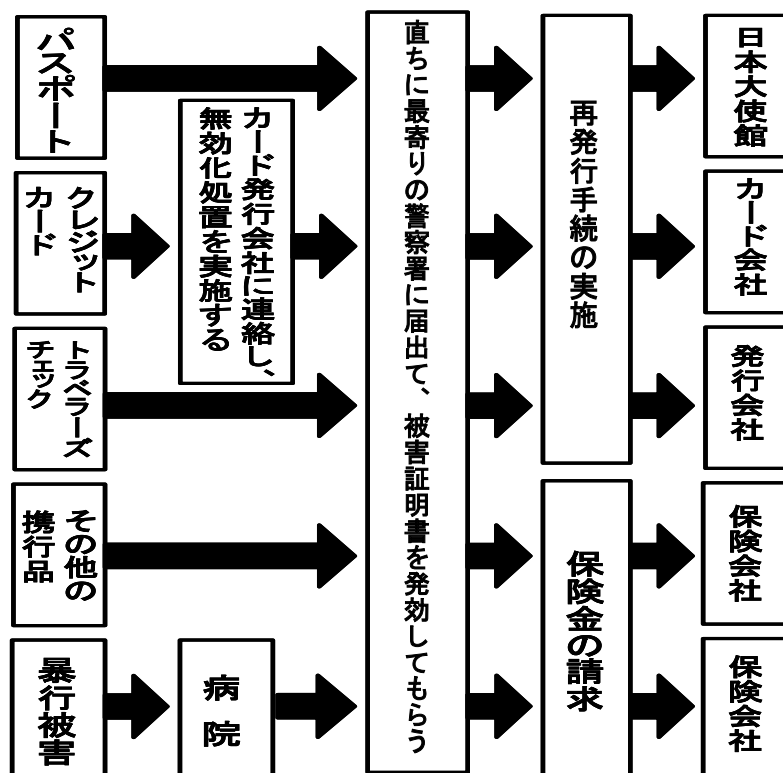
(注) 最寄りの郵便局で支払う。

○万が一、交通事故に遭ったら

- 最初に実施すべき事項
- 警察を呼ぶ。(999番)
- ケガ人がいる場合は救急車を呼ぶ。(151番)
- 警察が来るまで車を動かさない。警察が来る前に車両を移動させるときは、デ
ジタルカメラ等で現場の写真を撮っておく。
- 留意事項
 - ・運転手がいれば、運転手に対処させる。
 - ・現場で示談にすることなく、必ず警察に現場検証をしてもらい、事故証明書
を発行してもらう。(※日本の車両保険制度と異なる面があるため、事前に
契約内容等を確認する。)
 - ・周囲の野次馬等が騒ぐ場合や相手が激高するなど、身に危険が及ぶ可能性が
ある場合は、躊躇することなく現場から離れ安全な場所へ避難する。(避難
後、その旨警察へ通報する。)

5. 万が一、犯罪等に巻き込まれてしまったら

(1) 主な犯罪被害発生時の対処要領の概略



※ 万が一、被害に遭われた場合は、大使館へご一報ください。

(2) クレジットカード紛失・盗難

カード紛失の際の連絡先等は必ず控えておき、カードとは別に保管しておきましょう。また、ご自身のカードに付帯する海外旅行傷害保険の確認をしてください。

(3) 保険への加入

海外旅行傷害保険、自動車保険等必要な保険に加入しておくといでしょう。

6. テロに対する注意事項

(1) テロ事件の発生状況、発生の可能性の有無等、テロ事件に巻き込まれる恐れがないかについて、あらかじめできるだけ具体的に調べましょう。

(2) 以下の場所がテロの標的となりやすいことを十分認識してください。

観光地周辺の道路、スポーツ競技場、コンサートや記念日・祝祭日等のイベント、公共交通機関、観光施設、レストラン、ホテル、ショッピングモール、スーパーマーケット、カジノ、ナイトクラブ、映画館等人が多く集まる施設、教会・モスク等宗教関連施設、政府関連施設（特に軍、警察、治安関係施設）等。

(3) 上記(2)の場所に訪れる際は、周囲の状況に注意を払い、不審な人物や状況を察知したら速やかにその場を離れる、できるだけ滞在時間を短くする等の注意に加え、その場の状況に応じた安全確保に十分注意を払いましょう。

(4) 買い物に出かける場合は、混雑する時間をできるだけ避けるようにし、店舗での滞在時間についても必要最小限となるよう心掛けましょう。

(5) 事件発生時には、絶対に野次馬行為はしないでください。

(6) 空港を利用する場合、同所がテロの標的となることを念頭に置き、不必要に人が多く集まる場所へは近づかないようにしましょう。

(7) 緊急事態が発生した場合、自らの安否や所在につき家族又は勤務先に一方することが重要です。携帯電話がある場合は、家族、勤務先及び大使館等の番号をあらかじめご自身の携帯電話に登録しておいてください。

7. その他の注意事項

(1) 自然災害

セーシェルは、サイクロンベルトから外れておりサイクロンに見舞われることは少ない一方、雨季（10月～3月）には、至る所で浸水や土砂崩れの危険性が高くなるため、注意が必要です。

(2) 衛生事情

飲用には生水ではなく、ミネラルウォーターの利用を心掛け、青果物を食す場合は事前によく洗うことを推奨します。

感染症は新型コロナウイルス感染症の他に、デング熱、チクングニア熱、フィラリアなどがあり、現在は落ち着いていますが、十分な防蚊対策を行ってください。

(3) 写真撮影の制限

軍事施設、大統領府等は撮影制限があります。また、私有地を撮影する場合は、事前に家主の許可を得ることをお勧めします。

(4) 取締法規等

違法薬物所持で逮捕され有罪となった場合は、最低でも5年の懲役に処されま

す。

III 緊急時連絡先

1. 警察署

警察を呼ぶ場合：９９９番

警察署	電話番号（国番号＋２４８）
中央警察署 Central Police Station	４２８ ８０５４／４２８ ８０５５
ボーバロン警察署 Beau Vallon Police Station	４２８ ８０９５／４２８ ８０９７
モンフルリ警察署 Mont Fleuri Police Station	４２８ ８０６７／２５２ ３９８４
アンスオパーン警察署 Anse Aux Pins Police Station	４３０ ３７３５
アンスボロワー警察署 Anse Boileau Police Station	４２８ ８１００
アンスエトワール警察署 Anse Etoile Police Station	４２８ ８０９３
アンスロワイヤル警察署 Anse Royale Station	４２８ ８１１３
空港警察署 Airport Sub Station	４２８ ８０６４
プララン警察署 Praslin Station	４２８ ８１８３／４２８ ８１２０ ／４３０ ３５１５
ラディーグ警察署 La Digue Station	４２８ ８１２８／２５２ ３９８１

2. 病院

救急車を呼ぶ場合：１５１番

病院	電話番号 (国番号＋２４８)	備考
セーシェル病院 Seychelles Hospital	４３８ ８０００	マヘ島ビクトリア市内の国立病院。救急外来、レントゲン、MRI等の受診が可能。
アンス・ロワイヤル病院 Anse Royale Hospital	４３７ １２２２	マヘ島アンス・ロワイヤル地区内の国立病院。救急外来がある。
イングリッシュリバー・ヘルスセンター English River Health Centre	４３８ ８５７７	マヘ島ビクトリア市内の診療所。救急外来がある。
ボーヴァロン・ヘルスセンター Beau Vallon Health Centre	４３８ ８４９１	マヘ島ボーヴァロン地区内の診療所。救急外来がある。
ユーロメディカル プロビデンス店 Euro Medical Providence Branch	２５０ ２２１５	マヘ島内の私立クリニック。一般内科、皮膚科、産婦人科等の受診が可能。心電図や血液検査を行うことができるが、要すればセーシェル病院へ紹介される。
ユーロメディカル エデン・アイランド店 Euro Medical Eden Island Branch	４３２ ４９９９ 内線：２	
ビクトリア・ヘルスクリニック Victoria Health Clinic	４２４ １８８０	マヘ島ビクトリア市内の私立クリニック。
ベ・セント・アン病院 Baie Sainte Anne Hospital	４２３ ２３３３	ブララン島内の国立病院。要すればセーシェル病院に搬送される。
セント・メアリー病院 St. Mary Hospital	４２３ ４２５５	ラディーグ島内の国立病院。要すればセーシェル病院に搬送される。

IV 緊急事態に備えた心得

1. 概要

(1) 在留届

セーシェルに3か月以上滞在する方は、緊急時の連絡等に必要ですので、下記のオンラインによる在留届電子届出システム（ORRネット）を通じて、在セーシェル日本国大使館に「在留届」を提出してください。日本から転居する場合には、住所が決まっていなくても、日本出発の3か月前からオンライン提出が可能です。この他、住所その他届出事項に変更が生じたときは「変更届」を、日本への帰国や他国に転居する際には「帰国・転出届」を、在留届電子届出システムを通じて必ず提出してください。

在留届電子届出システム（ORRネット）

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

(2) たびレジ

在留届の提出義務のない3か月未満の短期渡航者の方は、下記の外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録をお願いします。「たびレジ」に渡航期間・滞在先・連絡先等を登録すると、滞在先の最新の安全情報がメールで届き、緊急時には在セーシェル日本国大使館からの連絡を受けることができます。安全情報の受取先として、家族・同僚等のメールアドレスも追加できますので、併せてご活用ください。

たびレジ

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

2. 準備しておく物

普段から緊急事態に備え、準備しておくの良い物は、以下のとおりです。普段から、1つのカバンなどにひとまとめにしておくことをお勧めします。

(1) 食糧、飲料水

○少なくとも10日程度生活できるだけの食料、飲料水を用意しておく。

○非常食の例（米、缶詰、乾パン、インスタント食品、フリーズドライ食品、粉ミルク）

○飲料水は1人1日3リットルが目安です。

(2) 現金等

○米貨等外貨を準備しておく。（家族の航空券購入等）

○現金及び貴重品は旅券同様に直ぐに持ち出せるように保管しておく。

☐水 ☐食料 ☐ラジオ ☐替え電池 ☐懐中電灯
☐着替え ☐現金 ☐常用している薬

3. 緊急時の行動

(1) 緊急連絡要領

ア 在留邦人の皆様への一斉メール（領事メール）

当館では、登録いただいた在留届やたびレジに記載された皆様のメールアドレス（連絡先）へ、一斉メール（seychelles@mailmz.emb-japan.go.jp）で緊急情報等を送信しております。

○安否確認

テロ、大規模デモや災害等の緊急事態の発生が予想されるような状況又は発生した場合には、提出された在留届及び「たびレジ」に基づき、在留邦人宛てに関連情報及び避難情報をお知らせし、在留邦人の皆様の安否・所在の確認作業を行います。

緊急事態はいつ起こるか予測するのが極めて困難です。予め、緊急時における所属団体や家族間での緊急連絡要領につき決めておいてください。また、極力お互いに所在を明確にするようにしてください。

（２）大使館への通報等

緊急事態発生時には在留邦人の安否の確認及び治安、被害状況等を正確に把握し、迅速に対応することが重要であり、在留邦人の皆様からの連絡は貴重な情報資料となります。

爆弾等の爆発、テロや争乱の発生を見聞した場合には、随時、大使館に連絡してください。

自分や自分の家族または他の邦人の生命・身体・財産に危害が及ぶ恐れがある時は、迅速かつ具体的にその状況を大使館に通報してください。

緊急事態発生の際には、お互いに助け合って対応に当たることも必要となります。大使館より在留邦人の皆様に種々の助力をお願いすることもありますので、その際はご協力をお願いします。

（３）国外への退避

大規模な緊急事態が発生した場合、治安や生活環境が極度に悪化し、国外退避が必要になることがあります。

事態が悪化し、各自又は勤務している会社等の判断により、あるいは大使館の勧告により帰国、あるいは第三国へ退避する場合、その旨を大使館に通報してください（大使館への連絡が困難である場合は、日本の外務省領事局海外邦人安全課（代表：+81-3-3580-3311）に通報するよう努めてください）。

大使館が「退避勧告」を発出した場合、一般商業便が運航している間は、同便を使って可能な限り早期に国外へ退避してください。一般商業便が運航しなくなった場合や満席で搭乗できない場合には、臨時便の利用、あるいはチャーター便の手配が必要となってくることもあり得ますので、大使館の勧告に従うようにしてください。

事態が切迫し、当館より退避又は避難のための集結をお願いした場合には、当館や当館が指定する場所に集結していただくことになります。その際、しばらくの間、避難先で待機する必要がある場合も想定されますので、旅券、現金及び貴重品のほか、上記２．の携行品、非常用物資をご持参くださるようお願いいたします。なお、緊急時には自分及び家族の生命、身体の安全を第一に考え、その他の携行荷物は必要最小限にさせていただくようお願いいたします。

在セーシェル日本国大使館の連絡先・開館時間

住 所 : Maison Esplanade 5th Floor,
Rue de la Possesion, Victoria, Mahe, Seychelles

電 話 番 号 : + 2 4 8 4 3 9 9 9 0 0

F A X 番 号 : + 2 4 8 4 3 9 9 9 2 2

開 館 時 間 : 午前 8 時 0 0 分～午前 1 2 時 0 0 分

午後 1 時 0 0 分～午後 4 時 4 5 分

領事窓 口 時 間 : 午前 9 時 0 0 分～午前 1 2 時 0 0 分

午後 1 時 0 0 分～午後 4 時 0 0 分

メールアドレス : ryouji@vi.mofa.go.jp

ホームページ : https://www.sc.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

Facebook : <https://www.facebook.com/JapaninSeychelles>