

安全の手引き

I 序 言

II 防犯の手引き

- 1 防犯の基本的な心構え
- 2 最近の犯罪発生状況
- 3 防犯のための具体的注意事項
- 4 交通事情と事故対策
- 5 テロ・誘拐対策
- 6 緊急連絡先

III 緊急事態対処マニュアル

- 1 自然災害
- 2 平素の準備・心構え
- 3 緊急時の行動

IV 結 語

令和8年3月13日改訂
在コタキナバル領事事務所

I 序 言

マレーシアは東南アジア諸国の中では、比較的治安の良い国に挙げられています。当事務所の管轄地域である、ボルネオ島のサバ州、サラワク州及びラブアン連邦直轄区もマレーシアの他の諸州と同様、治安は比較的良い地域として知られています。

しかしながら、近年の社会・経済状況の変化に伴い、地方から都市への人口の流入、麻薬関連犯罪の増加、不法移民の流入等、治安上の不安定要素が増しています。管轄区内の主要都市では凶悪事件のほか、侵入窃盗事件、詐欺賭博、スリ、ひったくり等の一般犯罪の発生も目立ち、実際に被害にあっている在留邦人の方々もいます。

いずれにしても、当地における犯罪発生率は日本と比べれば高い水準にあり、常に高い防犯意識をもって生活することが望まれます。本手引きでは当地における犯罪発生の傾向をお知らせするとともに、防犯対策を紹介します。

II 防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え

- (1) 自分と自分の家族の安全は自分たちで守るとの心構え。
- (2) 常に警戒心を忘れない。
- (3) 「予防」のための必要な努力や経費は惜しまない。
- (4) 現地に早く溶け込む。
- (5) 甘い言葉や奇妙な言動を示すような見知らぬ人に対しては決して曖昧な態度や隙を見せないで毅然とした姿勢を示す。

なお、盗難等にあつた時は、最寄りの警察署に届け、ポリスレポートを作成してもらってください。同レポートは、保険等（旅券盗難の場合は新規旅券取得）の手続きに必要となります。取得時に料金(RM2)を支払う場合があります。

2 最近の犯罪発生状況

- (1) サバ州については、2024年の犯罪件数は4,269件で、これは2023年の4,117件から152件（約3.69%）増加しています。件数が多いのは盗難及び侵入盗で、特に自動車の盗難が増加傾向にあります。

2024年の犯罪通報件数について罪種別では

【凶悪・粗暴犯】	2023年	2024年
殺人	26件	22件
強盗	107件	145件
傷害	176件	239件
強姦	225件	283件

【財産犯】

侵入盗	1,370件	1,252件
自動車盗	103件	451件
その他盗難	1,699件	1,739件

等となっています（出典：Crime Statistics Malaysia 2025）

(2) サラワク州については、2024年の犯罪件数は4,954件で、2023年の4,045件から909件(約22.47%)増加しています。殺人事件が倍増しているほか、自動車盗を含む盗難が大幅に増加しています。

2024年の犯罪通報件数について罪種別では

【凶悪・粗暴犯】	2023年	2024年
殺人	13件	26件
強盗	173件	155件
傷害	251件	286件
強姦	121件	145件

【財産犯】

侵入盗	960件	1,089件
自動車盗	259件	1,131件
その他盗難	1,390件	2,122件

等となっています。（出典：Crime Statistics Malaysia 2025）

3 防犯のための具体的注意事項

住居、屋外、生活面に関わる防犯のための具体的注意事項を以下のとおり紹介しますので参考にしてください。

(1) 住居（選択及び防犯対策）

- ・敷地内、住居エリア内への侵入防止のための確認事項
(コンドミニアムの場合)

- 周囲のフェンスは十分な高さがあるか。
- 敷地内の夜間照明は十分か。
- ガードマンの配置状況と勤務状況はどうか。
- 建物出入口にカード認証のドアが採用されているか。

(一戸建ての場合)

- フェンスの外側の見通しは良いか。
- フェンスは乗り越え難い高さで構造があるか。
- 番犬を飼う。
- 昼夜を問わず門扉は開けたままにしておかない。
- 門扉に施錠設備を設ける。
- 照明設備を設置する。
- 警備モニターを設置する。

・建物内、部屋内への侵入防止

- 1階の出入り口や窓には鉄製グリルを設置する。
- 2階以上であっても、ベランダなど侵入される可能性がある場所には鉄製グリルを設置する。
- 出入り口外側には照明器具を設け、夜間は点灯しておく。
- 来訪者を室内から確認するため、インターホンや防犯カメラを設置する。
- 警備会社に侵入通報装置の設置を依頼する。

・侵入された場合の安全対策

- 泥棒の侵入に気付いたときは、速やかに警察に通報し、侵入者との接触を避けるようにする。
- 万一の場合に避難する部屋（主寝室等を充てる）を用意しておく。
- 避難室のドアや鍵を丈夫な物に交換する。
- 避難室に電話や警備会社への通報装置を設置する。
- 屋外への脱出口や脱出用具を用意する。

(2) 外出時

・基本事項

- 危険地域、人気のない場所等に立ち入らない。
- 夜間の外出を減らす、深夜の外出を避ける。

・ひったくり、スリ対策

- ハンドバッグは車道側に持たない、肩にかけない。

- 人混みを歩くときはハンドバッグを腕で抱えておく。
 - 荷物から目を離さない。
 - ズボンの後ろのポケットに財布を入れない。
 - 特に女性の場合は護身用アラームを携帯する。
 - 両替商や銀行等を利用した前後は特に注意する。
 - ・車両使用時の注意事項
 - 乗車中は常にロックを掛ける。
 - 車外から声を掛けられても迂闊に窓やドアを開けない。
 - 人気の少ない場所に車両を駐車しない。
 - 車内に貴重品又はバック等を残して車を離れない。
 - ・被害を最小限に食い止める工夫
 - 自宅に多額の現金を置かない。また、旅券等貴重品は金庫等に保管する。
 - 余分な現金は持ち歩かない。
 - ・その他
 - 偽警察官による各種被害も現地紙で頻繁に報道されています。
相手が警察官だと名乗っても、警察施設内以外の場所では簡単に信用しない方がよいでしょう。また、無用な詮索のスキを相手に与えないよう自分の身分事項を示すカード、書類等を携行しましょう。
- (3) 生活上の留意点
- 平素から住居周辺に気を配り、不審な者がうろついていた場合には警察に通報する。
 - 平素から訪問者を確認してから鍵を開ける癖をつけておく。
 - メイド、庭師、時にはガードマンが泥棒の手引きをした例もあるので、十分信頼できる者を雇う。
 - 家族の行動、居場所等を常に把握しておき、変更がある場合には連絡を取り合う。
 - 普段から不審な電話には注意し、電話機近くには緊急連絡リスト、メモを常備する。
 - 夜間外出する場合は、室内の照明を点灯しておく等の工夫をする。
 - 長期間家を留守にする場合は、予め郵便物や新聞等の処理を近隣者や知人に依頼しておき、不在が分からないような工夫をする。併せ、夜間照明点灯装置を設置する。

4 交通事情と事故対策

当地の主な交通事情や事故の際の対応は、以下のとおりです。

2023年、サバ州での交通事故による死傷者は895名でした。サラワク州では923名の死傷者が出ました。(出典：Statistics Yearbook Sabah 2024、Statistics Yearbook Sarawak 2024)

(1) 交通事情

- 車は日本と同じ左側通行です。
- 交通規則は日本とほぼ同じですが、ロータリー式交差点に注意が必要です。
- ロータリー式交差点では右側の車両の通行が優先となります。
- 飲酒運転は法律で禁止されており、違反者は処罰されます。
- シートベルトの着用(後部座席を含む)は法律で義務づけられており、違反者は処罰されます。
- 運転マナーは良いとは言えず、方向指示器を使用しない割り込み、無理な追い越し等無謀運転が多いので注意が必要です。
- バイクは車両の間を縫うように追い越しをするので注意が必要です。バイクの関係する重大事故が多発しています。
- 歩行者が信号を守らず、急な飛び出しもあります。また、横断歩道のない場所で横断することが非常に多いので注意が必要です。
- 道路事情は、朝夕のラッシュ・アワー、昼休みの時間帯及び雨天時などには渋滞します。
- 生活習慣としては、道路では車が優先です。

(2) 交通事故

- 交通事故の件数は多く、特に追突事故、スピードの出しすぎによる事故、車線変更時の事故が多発しております。
- 交通事故による死傷者はバイクの運転手が最も多く、バイク乗車時は元より、四輪車を運転する時にも事故の当事者にならないようバイクの動きに注意することが必要です。

(3) 交通事故を起こした場合

- 負傷者の救助を最優先に、救急車の要請等を行ってください。
- 万一の場合に備えて、車内には筆記用具、メモ用紙等を用意しておくとう便利です。事故発生時には、相手方の住所、氏名、電話番号、勤務先、ID番

号等を記録しておくことが大切です。

- 事故発生から 24 時間以内に警察へ届け出ます。届け出は、法律で義務づけられており、かつ保険金請求の際にも Police Investigation Report（正式にはマレー語で「KEMALANGAN KEPUTUSAN PENYIASATAN」という）が必要となりますので、必ず行って下さい。
- 双方からの事情聴取に基づき、交通担当の警察官が双方の過失の大小を判断します。事情聴取内容に異論がなければ書類にサインをします。
- 保険の請求をするには、事故直後速やかに保険会社に連絡してアドバイスを受けてください。
- 示談という方法もありますが、後々問題が大きくなる可能性もあるので、基本的には警察に届けることをお勧めします。軽微な事故で、賠償方法に問題がなければ、警察から示談をアドバイスされることもあるようです。

5 テロ・誘拐対策

(1) 危険情報

日本政府は、サバ州東側における、バンジ島及びバラムバンガン島を除く島嶼に危険情報「レベル 3：渡航は止めてください（渡航中止勧告）」を、サバ州東側沿岸に危険情報「レベル 2：不要不急の渡航は止めてください」を発出しています。

サバ州東側において、バンジ島及びバラムバンガン島を除く島嶼は、依然としてテロ・誘拐等が発生する危険性が比較的高いため、どのような目的であれ渡航は止めてください。詳細は外務省海外安全ホームページを確認して下さい。

https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pchazardspecificinfo_2022T091.html#ad-image-0

なお、上記以外の地域（コタキナバルを含むその他の地域）については、危険情報は発出されていません。

マレーシア政府は、2014 年以降、サンダカン、キナバタンガン、ラハ・ダトゥ、クナ、センポルナ、タワウの各地域の沿岸から 3 海里の地点からフィリピン国境までの海域（シパダン島等の島嶼部周辺海域を含む）に対して、夜間外出禁止令を発出していましたが、2023 年 10 月 17 日同令は失効し、新たに東サバセキュリティゾーン活動制限令が施行され、タワウは対象外となりました。

(2) 誘拐対策

これまで当地では幸い日本人の誘拐事件は発生していませんが、「日本人は金持ち」という印象が定着しているため、金銭目当ての誘拐事件が起きないとも限りません。日頃から誘拐の目標とされないよう次のような注意を払ってください。

- 目立たない。
 - 通勤経路等の生活習慣をパターン化しない等行動を予知されないようにする。
 - 常に危険性を意識しつつ身近に注意を払い、事件の兆候と思われる不審な出来事があった場合、直ちに警察に通報する。
 - 乗車する前には車体の内外をチェックする。
 - 後ろからつけてくる車やバイクに注意する。
 - 子供から目を離さない。
 - 子供に対しては、日頃から安全対策について説明し、知らない人物について行かないこと、不審者や不審なものを見たらすぐに家族に知らせること、来訪者や知らない人物からの電話に対しては警戒し、何か聞かれても答えられないよう対応時の注意を教える。
- ・万が一誘拐された場合、以下の点に留意してください。
- 絶対に抵抗しない。
 - 一般的には逃走のチャンスはないと思わなければなりません。注意深く計算し、逃走成功のチャンスが確実にある場合を除いては不用意な行動を控えてください。
 - 自分は助かると信じ、冷静に行動し、健康に気をつける。
 - 家族や会社の話はしない。
 - 監禁場所や犯人の特徴などをできるだけ記憶しておく。

6 緊急連絡先

(1) 入管、警察、消防、観光など

マレーシアの緊急電話は、警察、救急、消防ともに「999」です。

総合緊急通報（マレーシア緊急対応サービスMERS999）：999、112（携帯電話のみ）

※ 緊急ダイヤル「999」（携帯電話からは「112」）へ電話をするとマレーシア・テレコムにつながり、テレコム職員が内容を聞き、警察、消防など該当の機関に接続します。そのため、ややつながりにくく、時間がかかることもあると言われています。

サバ州入国管理局	088-488700 (7 時半～17 時半)
コタキナバル国際空港支部	088-413657 (24 時間)
サバ州警察本部	088-454222 (24 時間)
同オペレーションルーム	088-454738 (24 時間)
コタキナバル市警察	088-529222 (24 時間)
同オペレーションルーム	088-221191 (24 時間)
サバ州消防局	088-422873 (8 時～17 時)
サバ州・ラブアン沿岸警備隊	088-387774 (24 時間)
サバ州観光局	088-212121 (8 時～17 時、週末 9 時～16 時)
同ホットライン	019-9392121 (24 時間)
サラワク州入国管理局	082-245661/230280 (7 時半～17 時半)
ビザ・パス・パーミット部	082-230724
クチン国際空港支部	082-457575 (7 時半～17 時半、時間外はフライト次第)
サラワク州警察本部	082-245522 (24 時間)
クチン市警察	082-241133 (24 時間)
サラワク州消防局	082-365994 (8 時～17 時)
サラワク州沿岸警備隊	082-432500/432540
同オペレーションルーム	082-432544、010-7728909 (24 時間)
同捜索救助センター	082-432006、010-5398909 (24 時間)
サラワク州観光局	082-423600 (8 時～17 時)
ラブアン入国管理局	087-425307 (8 時～17 時)
ラブアン警察本部	087-412222 (24 時間)
ラブアン消防局	087-506999 (8 時～17 時)
ラブアン沿岸警備隊	087-453777
ラブアン観光 インフォメーションセンター	087-423445 (8 時～17 時)

(2) 空港、病院、旅行会社など

コタキナバル国際空港 (KKIA)	088-325555 (24 時間)
ジェットセルトン・ポイントフェリーターミナル	088-249709 (8 時～16 時)
Queen Elizabeth Hospital (公立病院)	088-517555 (24 時間)
KPJ Sabah Specialist Hospital (私立病院)	088-322000 (24 時間) 総合 088-322056 (24 時間) 緊急

Gleneagles Kota Kinabalu (私立病院)	088-518888 (24 時間) 総合 088-518911 (24 時間) 緊急
マレーシア航空会社	012-8387676 い
エアアジア Ground Handler (GTR)	088-447776 (9 時～18 時)
Borneo Trails Tours & Travel Sdn. Bhd.	088-235900/245900/277900
H.I.S. Travel (Malaysia) Sdn. Bhd	088-201484
JTB (Malaysia) Sdn. Bhd.	088-250313
Ocean Delight Tour & Travel Sdn. Bhd.	088-283808
Wendy Tour Sdn. Bhd.	088-231118
コタキナバル日本人学校	088-422297
クチン国際空港 (KIA)	082-454242 (24 時間)
General Hospital of Sarawak (公立病院)	082-276666 (24 時間)
Normah Hospital (私立病院)	082-440055 (24 時間) 総合 082-311999 (24 時間) 緊急
ラブアン空港	087-416007 (6 時～20 時半)
ラブアン国際フェリーターミナル	087-410472 (7 時～17 時半) 016-8772117 問合せ用

(3) 在外公館

在コタキナバル領事事務所：088－254169

在マレーシア日本国大使館：03－2177－2600

在ペナン日本国総領事館：04－226－3030

※ 簡単な緊急時の現地語表現

当地はほぼ英語が通じますので、英語で話せば概ね問題はありませんが、簡単なマレー語表現を紹介します。

助けて！	Tolong!	トロン！
ドロボー！	Pencuri!	ブンチュリ！
～を盗られました	～Saya dicuri	～サヤ ディチュリ
警察	polis	ポリス

III 緊急事態対処マニュアル

緊急事態の発生に備える平素の心構え、必要な準備、緊急時の行動等は以下のとおりです。

1 自然災害

(1) 当地は、熱帯雨林気候で季節風の影響を受ける結果、雨季と乾季がありますが、1年を通して雨が多いです。概ね雨期は10～3月、乾期は4～9月といわれています。通常、気温が高くスコールがあるものの比較的穏やかで安定した自然環境です。しかしながら、雷雨や長雨、大潮等の影響による洪水や土砂崩れ、大気汚染の一種であるヘイズ（4～10月頃）の発生がみられます。

また、当地に活火山はありませんが、環太平洋火山帯に地理的に近く、フィリピンやインドネシアでの地震や噴火の影響を受けることがあります。平成27年6月、サバ州中央部に位置するキナバル山の麓にあるラナウ近郊で、マグニチュード5.9の地震が発生し、大きな被害と死傷者が出ました。

(2) 災害の発生を予測することは難しいですが、「いつでも災害は起こり得る」という認識を持つことが肝要です。そのため日頃から当地行政機関や報道による情報発信に関心を持ち、正確な情報を迅速に入手するよう努めてください。地域や職場等のコミュニティグループやネットワークに参加すれば、緊急時に適切な情報と支援を受けることができます。

○災害全般：National Disaster Command Center(NDCC)

<https://portalbencana.nadma.gov.my/ms/>

○雷雨・地震・強風等：Malaysian Meteorological Department

<https://www.met.gov.my/en/>

雷雨	1時間あたりの雨量20mm超。6時間を超えない短期間。
長雨 Alert	継続的な雨/雷雨
長雨 Severe	継続的な大雨
長雨 Danger	継続的な集中豪雨
強風波浪 First	風速40-50Km/hの強風、波高3.5mを超える海
強風波浪 Second	風速50-60Km/hの強風、波高4.5mを超える海
強風波浪 Third	風速60Km/hを超える強風、波高4.5mを超える海
熱帯低気圧	北緯0-20度、東経95-130度の範囲内で発生

○洪水：Department of Irrigation and Drainage(DID)

<https://publicinfobanjir.water.gov.my/>

降雨強度区分（1時間あたり）	水位区分
小雨 Drizzly：1-10mm	普通 Normal
中程度 Moderate：11-30mm	注意 Alert
大雨 Heavy：31-60mm	警告 Warning
豪雨 Very Heavy：61mm以上	危険 Danger

○ヘイズ：Air Pollutant Index Management System(APIMS)

<https://eqms.doe.gov.my/APIMS/main>

良好 Good：0-50	中程度 Moderate：51-100	不健康 Unhealthy：101-200
非常に不健康 Very Unhealthy：201-300	危険 Hazardous：300超	

2 平素の準備・心構え

(1) 心構え

緊急事態が発生した場合には、平静を保ち、流言に惑わされたり、群集心理に陥ったりすることのないよう正確な情報収集に努めて、正確な情報に基づく行動を取りましょう。

(2) 連絡体制の整備

- 在留届（変更届、帰国・転任届）の提出を励行してください。
- 家族間、企業内での緊急連絡方法を確認しておいてください。
- 複数の連絡手段を確保しておいてください。
- 日常的に所在を明確にしておいてください。

(3) 避難場所の検討

- 常に周囲の状況に注意を払い、情報を収集し、危険な場所に近づかないことを心がけてください。
- 緊急事態が発生した場合に備えて、一時的に避難する避難場所を予め検討し、家族間で情報を共有しておいてください。
- 一時避難先の選定にあたっては、家族等が分かりやすく、通信手段が確保できる建物（ホテル、公共施設、学校、各勤務先、当館事務所等）にされることをお勧めします。

(4) 緊急時における携行品等、非常用物資の準備

- 旅券、現金等最低限必要なものを直ちに持ち出せるよう、予めまとめて保

管しておいてください。

○緊急時には、一定期間自宅待機が必要となることもありますので、食料、医薬品、燃料等を最低 2 週間分準備しておいてください。

○その他以下のチェックリストをご参照ください。

緊急事態に備えてのチェックリスト

1 旅券 (パスポート)

有効期限に注意してください。

2 現金

3 その他

- ・衣類 (行動に便利な長袖、長ズボン、下着、靴下等)
- ・履物 (行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの)
- ・洗面用具 (タオル、歯磨きセット、石けん等)
- ・非常用食料

自宅待機する場合を想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食品及びミネラルウォーターを家族全員で最低 2 週間程度生活できる量を準備しておいてください。

- ・医薬品 (常備薬、救急薬品)
- ・その他

懐中電灯、ろうソク、マッチ、使い捨て食器、ヘルメット、軍手、充電器、短波ラジオ

4 自動車の整備等

常時整備し、燃料は十分入れておくようにしてください。車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ等を備えておいてください。

なお、自動車をお持ちでない方は、近くに住む自動車をお持ちの方と平素から連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておいてください。

3 緊急時の行動

(1) 情勢の把握

- ・テレビ、ラジオ、インターネットとともに短波ラジオ等あらゆる手段を活用して正確な情報収集に努めてください。NHK の海外向け短波放送の情報を掲載したホームページは以下のとおりです。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/>

(2) 当事務所への通報

- ・現地の状況等を、随時、当事務所に直接通報してください。その他の在留邦人の方々への貴重な情報となります。

(3) 国外への退避

- ・事態が悪化し、各自または派遣先の会社等の判断により帰国したり第三国へ退避したりする場合、その旨を当事務所に通報してください。当事務所への連絡が困難である場合、日本の外務省（代表電話番号：81-3-3580-3311）、又は退避先にある日本の在外公館に連絡してください。
- ・外務省が「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、それを使って可能な限り早急に国外へ退避してください。臨時便やチャーター便が手配される場合や緊急避難先等が指定された場合には、当事務所の指示に従ってください。

IV 結 語

毎日様々な事件が報道されていますが、これらの報道はそのような事態に備えるための参考になります。いつ、どこで、どのような事件や事故が起こったのか、万一自分も同じようなケースに遭遇した場合にいかに対応したらよいかについて日頃から意識し考えておくことはいざという時の対策に大いに役立つものと思われまます。

本手引きを一読された後で、もう一度ご自身の日常生活のなかで再確認をしてください。

なお、現地に3か月以上滞在される方は、緊急時の連絡などに必要ですので、到着後遅滞なく、当事務所に「在留届」を提出してください。3か月以内の滞Inの場合は、万一に備えて「たびレジ」をご利用ください（登録は、<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/> からオンラインでできます）。また、住所その他の届出事項に変更が生じたとき又はマレーシアを去る（一時的な旅行を除く）ときは、必ずその旨を届け出てください。