

女性の防犯ハンドブック



～男性の方も一緒にご覧ください～

札幌市

女性をねらった犯罪に注意！

ちかんやひったくり、ストーカー… 札幌市内では、女性をねらった犯罪が発生しています。通勤・通学中の道路やエレベーターなど、身近なところで犯罪に巻き込まれる可能性があります。より安全・安心な生活のために、このハンドブックで、防犯のポイントを知っておきましょう。



性犯罪は厳罰！絶対に許されない

犯罪は、被害者の心や体に大きなダメージを与える許されない行為です。法律も変わり、性犯罪にはとても重い刑罰が科せられます。

大切な家族やパートナーを犯罪被害から守るためにも、男性の方もご活用ください。

目次

外出時の防犯対策	1
屋内の防犯対策	3
住宅の防犯対策	4
ストーカー対策	5
DV被害	6
防犯グッズ、アプリ	7
性犯罪被害について	8
札幌市内の相談窓口	9

外出時の防犯対策～路上での防犯～

通勤や通学途中など、札幌市の路上では、ちかんなどの性犯罪やひったくりが発生しています。

自宅までの帰り道…防犯ポイントを確認！



あなたを守る防犯ポイント

できるだけあかるく、人や車の多い道を通る

犯人は、人通りが少ない暗い道をねらっています。

ながら歩きに注意

ながら歩きは、周りへの注意力が低下してしまい、人が近づいてくることに気付かないことがあります。歩きスマホは特に危険！絶対にやめましょう。

カバンやバッグはたすきがけに持つ

ひったくり被害を防ぐため、奪われにくいバッグの持ち方をしましょう。建物側にバッグを持つことも有効です。

注目



「警戒する意識」が犯罪を遠ざける

帰り道では、時々後ろを振り返るなど、何もなくても警戒することが大切です。

外出時の防犯対策～電車・駅編

ちかんや盗撮被害にご注意を

電車内のちかん

ちかん犯は偶然を装いながら近づいてきます。
「いつもの路線・いつもの時間」をねらっている犯人もいます。



- 停まる場所が出口に近い車両など、混雑する場所を避ける
- とくとき路線や時間を変える



- ドア付近など死角になりやすい場所は避ける
- なるべく、人目につきやすい座席の前に立つ
- カバンなどで体をガードする

エスカレーターなどでの盗撮

スマートフォンや小型カメラにより、手口が巧妙になっています。駅だけではなく、人が多く集まる場所にもご注意ください。

- とくとき後ろを振り返る
- 階段やエスカレーターでは、スカートをカバンなどでガードする



警察や駅員への通報を

ちかんや盗撮は卑劣な犯罪行為です。被害に遭った人は悪くありません。安心して警察や駅員に通報してください。すぐに駆けつけ、あなたを守ります。



～女性と子どもの安心車両～

地下鉄南北線・東西線では、平日の始発から午前9時までの間、「女性と子どもの安心車両」を運行しています。



屋内の防犯対策

鍵をかけるまで警戒を

犯罪が起こる場所は外だけではありません。
エレベーターや、帰宅した時をねらっている犯人も…



エレベーターに乗るときは

エレベーターは密室です。
夜間だけではなく、日中に犯罪が起きることも…

- 乗る前に周囲を確認
- すぐにボタンが押せる位置に立つ
- 不安を感じたら、最寄階のボタンを押してすぐに降りる
- 危ない時は全てのボタンを押して最初に止まったところで降りたり、非常ボタンを押す

Point

自宅に着いたときは

鍵を開ける時、家に入る時…
犯人はちょっとした隙をねらっています。



- 鍵を開ける前に周囲を確認
- オートロックでも注意！
一緒に入ってくる不審者もいます

Point



- 室内に入ったら、すぐに鍵をかける
- チェーンロックも忘れずに

不安な時は相談を

自宅やその近くで犯罪に遭遇すると、強い恐怖や不安を感じます。
警察にパトロールの強化を相談するなど、一人で悩まず、専門の相談窓口を活用しましょう。(P.9参照)

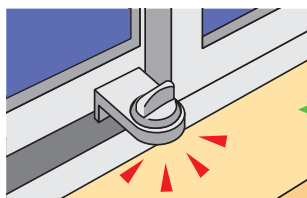
住宅の防犯対策～侵入犯罪を防ぐ～

住宅の防犯は「鍵かけ」が基本です



鍵をかけていない窓からの侵入犯罪が多く発生しています。2階以上の部屋でも、必ず鍵かけを。夏の夜でもご用心！

「補助錠」をつけてみよう！



簡単な
取り付けで
防犯力UP！

一人暮らしの防犯

一人暮らしをしていることが知られないような工夫をしてみましょう。

- 厚手のカーテンを使う
- 個人情報がかかる書類やはがきなどはシュレッダー
- 郵便受けにも鍵をかける

Point



「防犯」を気にした住宅選び

アパートやマンションなどを選ぶとき、「防犯に強い」ことも大切な条件のひとつです！

- オートロックや防犯カメラ、ドアホンがある
- 通路側の窓に面格子などが取り付けられている
- ガラスやドアに「CPマーク」がついている

Point

※「CPマーク」は、防犯性能の高い建物部品に表示されるマークです。

性能試験に合格した商品にのみ、使用が認められています。

詳しくは警察庁ホームページ「住みいる防犯110番」をご覧ください。

【ホームページURL <https://www.npa.go.jp/safetylife/seianki26/top.html>】



ストーカー対策

ストーカーってどういうこと？

あなたに対する「好き」という気持ちがエスカレートして、「つきまとい」や「連続した電話、メール」などを繰り返すことです。

自分では自覚がないまま、ストーカー行為をしていることもあります。ストーカー行為は犯罪です。

つきまとい



連続電話・メール



面会・交際の要求



※つきまとい行為の詳しい内容については、北海道警察のホームページなどでご確認ください。

【ホームページURL <https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/>】



ストーカー被害は早めに警察へ相談を

ストーカー行為がエスカレートすると、思いもよらない大きな事件になる可能性があります。

警察では、あなたを守るための様々な対応をしています。

少しでも不安を感じたら警察へ相談しましょう。

～相談するときのポイント～

- 被害を受けた日時、場所、状況を記録する
- 相手が自宅に来た時などは、できれば携帯電話などのカメラで撮影しておく
- 相手からの着信、メール等は削除せず、保存しておく
- 電話は、通話内容を記録するか、できれば通話内容を録音しておく
- 相手からの手紙やプレゼントなど、気持ち悪いものでも保管しておく



DV（ドメスティック・バイオレンス）被害

繰り返されるDV被害…我慢は必要ありません！



DVは、夫婦間や親密なパートナーなどからの暴力とされています。また、高校生や大学生などの若者が、交際相手から暴力を受ける「デートDV」と呼ばれる被害もあります。

**親しい間柄でも、
暴力は犯罪です！**



DVとされる暴力

- 身体的暴力～殴る、叩く、蹴る、髪の毛を引っ張る など
- 精神的暴力～暴言などで相手の人格を傷つける など
- 性的暴力～性行為を強要する など

ほかにも、経済的暴力や社会的暴力 など、様々なケースがあります。

楽観しない

DV被害では、暴力をふるった後、謝って優しくなるというケースがよくあります。



「普段は優しいから…」

「謝っているし、もう2度とないだろう…」

などと思わないでください。

放置しておくと、再び暴力をふるわれたり、エスカレートすることがあります。

早めの相談を

エスカレートすると、生命の危険があります。
また、本人だけではなく、一緒に暮らす子どもにも深刻な影響があります。

DV被害を受けたら、我慢せずに警察や配偶者暴力相談センターなどに相談しましょう（P.9参照）。



防犯グッズ・アプリなど

犯罪被害を防ぐためには、防犯グッズを使うことや、防犯情報を手に入れることも有効です。

防犯ブザー

もしも犯罪被害に遭われたときは、お腹から大声で叫びましょう。万が一のために、防犯ブザーをもっていると安心です。



防犯ブザー機能があるスマートフォンのアプリケーションや、電池がなくても使えるホイッスルもあります。

防犯ブザーは遠くに投げる！

犯人は大きな音を嫌がり、防犯ブザーを奪い取ろうとすることがあります。防犯ブザーを鳴らしたら、できるだけ遠くへ投げると、犯人に隙ができ、逃げることもできます。



Yahoo! 防災速報

ヤフー株式会社が提供する無料の防災アプリケーションです。

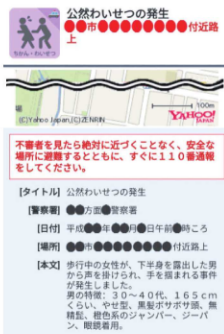
北海道警察から、

- ・不審者や性犯罪等の発生
- ・通り魔等の危険な事件
- ・連続したひったくり事件

などの情報が発信されます。



アプリケーション
ダウンロード



ほくとかん防犯メール・X (旧Twitter)

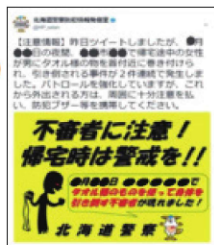
北海道警察では、「ほくとかん防犯メール」・「X(旧Twitter)」により、全道の不審者情報や事件発生などの情報を発信しています。X(旧Twitter)は、「北海道警察防犯情報発信室」で検索してください。

ほくとかん 防犯メール



声掛け事案の発生
●月●日午後●時●分ころ、
●市●町付近路上で、女子児童が男に腕を掴まれ、「お小遣いあげるから、車で遊びに行こう」などと声を掛けられる事案が発生しました。
男の特徴は、30歳くらい、灰色ジャンパー、黒色スボンです。不審者を見かけたら、すぐに110番通報をしてください。
配信：●●警察署

X(旧Twitter)



性犯罪被害について

あなたは決して悪くない…悪いのは加害者です

もしも性犯罪被害に遭われたら、できるだけ早めに相談してください。札幌市には、病院や警察などと連携し、性暴力被害者の支援を行う専門の相談窓口があります。

相談窓口

性暴力被害者支援センター北海道

さくらこ
SACRACH

TEL #8891 (全国共通ダイヤル) 月～金 10:00 ～ 20:00 (祝日、年末年始を除く)
または 0120-8891-77

SACRACH(さくらこ)とは？

被害者の負担を少しでも軽くするため、専門の訓練を受けた相談支援員を中心に医療機関、弁護士、行政、警察等が連携して支援を行う相談窓口です。



さくらこでは、

- ・電話相談や面接相談
 - ・病院や警察等への付き添い
 - ・協力病院等の紹介
- などの支援を行っています。

性犯罪被害に遭われたら

- あなた自身を守るため、まずは安全な場所へ避難しましょう。
- 心身の早期回復のため、早めに相談してください。
協力病院を紹介しており、被害後72時間以内であれば緊急避妊薬を処方してもらえます。
- 時間外は、センターのホームページをご覧ください。緊急時の対処方法をお知らせしています。【ホームページURL <http://sacrach.jp/>】

警察にも、性犯罪専門の相談電話があります。

緊急時は警察に相談を。

警察では24時間相談を受け付け、被害者の安全を最優先に様々な対応を行います。

性犯罪被害 110 番 TEL #8103 (ハートさん)

薬物を使った性犯罪

薬物により意識を失わせ、抵抗できない状態をねらう、悪質な性犯罪が発生しています。

- 記憶が飛んでいるけれど、着衣の異変や傷、痛みなどがあり、被害に遭ったかもしれないと気付いたら、まずは相談してください。
このような被害は、証拠がすぐになくなってしまいますので、早期の病院受診が必要です。
- 被害防止のため、「トイレなどで席を立ったら、新しい飲みものを注文する」などの対策を行っている人もいます。

札幌市内の相談窓口

一人で悩まずにご相談ください

札幌市内には犯罪被害に関する様々な相談窓口があります。
被害に遭われた時、不安を感じた時などは相談してください。

相談窓口		電話番号	受付時間帯
北海道警察	札幌市内9か所の警察署	各警察署代表電話	24時間受付
	北海道警察本部 警察相談センター	#9110	24時間受付 ホームページを通じメールでの相談も受け付けています。(メールによる回答は行っておりません。)
	性犯罪被害110番	#8103 (全国共通番号) 0120-756-310 (フリーダイヤル) 011-242-0310 (固定電話番号)	24時間受付
札幌市	総合的対応窓口	011-211-2252	月～金曜 8:45～17:15 (祝日、年末年始を除く)
	札幌市配偶者 暴力相談センター	011-728-1234	月～金曜 8:45～20:00 (年末年始を除く) 土・日・祝日 11:00～17:00
北海道立女性相談 援助センター		011-666-9955	●女性からの電話、来所相談 月～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く) ●DV相談 月～金曜 17:30～20:00 (年末年始を除く) 土・日・祝日 9:00～18:00
性暴力被害者支援センター 北海道SACRACH		#8891 (全国共通ダイヤル)	月～金曜 10:00～20:00 (祝日、年末年始を除く)
北海道家庭生活 総合カウンセリングセンター (北海道被害者相談室)		011-232-8740 FAX 211-8151 (犯罪被害者相談) 011-211-8286 (性暴力専用)	●犯罪被害者相談FAXは24時間受付 月～金曜 10:00～16:00 (祝日、年末年始を除く) ●性暴力専用 月～金曜 10:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)
検察庁被害者ホットライン (札幌地方検察庁)		011-261-9370 (TEL・FAX共通)	夜間・休日でも伝言やFAXでの利用可能
法テラス犯罪被害者 支援ダイヤル		0570-079714	月～金曜 9:00～21:00 土曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
札幌弁護士会 犯罪被害者弁護ライン		011-251-7822	月曜 10:30～12:30 水曜 17:00～19:00 (祝日、お盆期間、年末年始を除く)

～防犯は人と人の絆から～

札幌市内では、犯罪の被害を防ぐため、多くの町内会や防犯ボランティア団体、事業者の方々などが防犯活動を行っています。

犯罪を1件でも減らし、「安全で安心なさっぽろ」を実現するため、札幌市や各地域での防犯の取り組みにご理解とご協力をお願いします。



SAPPORO

発行：札幌市市民文化局地域振興部政課

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

TEL：011-221-2252 FAX：011-218-5156

ホームページ：http://www.city.sapporo.jp/shimin/chiiki-bohan/