

女性のための

これだけやっそこ

習自慣

ルーティン

今日からできる！

鍵かけ習慣

※
ながら歩きをしない習慣

明るい道を選ぶ習慣

一緒に
学ぼう！

※ながら歩きとは、「スマートフォンを操作しながら」「イヤホンで音楽を聴きながら」歩くことです。

埼玉県警察

コレ
だけ

ルティン やっそこ習慣



こんな被害が発生しています！

7:00
出勤

エレベーターで
乗り合わせた不審者に
背後から抱き着かれた！

7:10
駅到着

階段やエスカレーターで
スカートの下にスマホを
入れられ盗撮された！

7:30
電車

電車内で
体を触られた！

19:00
帰宅

帰宅途中に後ろから歩いてきた
不審者に体を触られた！

20:00
自宅

玄関の鍵を開けたと同時に
不審者に押し入られた！

宅配業者と思い対応をしたら、
業者を装った不審者で室内に
入り込まれ、凶器で脅された！

23:00
就寝

無施錠の窓から
不審者が侵入してきた！

「私は大丈夫」と思っていないですか？

今すぐできる防犯対策

- ・エレベーターに乗る前に**周囲を確認**する。
- ・非常ボタンや各階の**ボタンを押せる位置に立つ**。

- ・**時々後ろを振り返り**注意を払う。
- ・バッグ等でスカートを押え、ガードをする。

- ・**混雑している車両は避け**、女性専用車両を利用する。
- ・バッグなどの持ち物で体を守るようにする。

- ・夜道では**時々後ろを振り返り**、注意を払う。
- ・**明るい、人通りがある道**を通る。
- ・歩きながらスマートフォンを操作したり、イヤホンで音楽を聴かない。
- ・**防犯ブザー**を持ち歩く。

- ・**帰宅時**は玄関ドアの鍵を**開ける前に周囲を確認**する。
- ・自宅に入ったら、**すぐに施錠**する。
- ・自宅のチャイムが鳴っても、**すぐにドアを開けず**、インターフォンやチェーン、ドアスコープで**相手を確認**し、不審と感じたらすぐに110番通報をする。
- ・**就寝時**は、必ず窓、玄関の**鍵を閉める**。

ボタンの近くに
立って警戒！



時々後ろを
振り返って！



混雑車両は
避けて！



ながら歩きは
NO!



暑くても
窓はロック！



すぐにドアを
開けない！





危機に直面したら
大声を出して
周囲に知らせましょう。

① 大声を出す

- 大声で
「たすけて！」
と叫ぶ



- 防犯ブザーを
鳴らす



② 逃げるためには

- 持っているものを振り回す



③ 逃げる

- 走って逃げる



- 足を
踏む

車に
追いか
けられ
たら



- 手を噛む

← 車の向きとは逆方向へ
逃げ、近くの家等に助
けを求めましょう

相手の体が離れたら
素早く逃げましょう！



- 正面を向き、片手
を広げた状態にし
て、距離感を確認
してみましょう！

安全な間合いは約2メートル必要

犯罪被害に遭ったときは

緊急時は、
すぐに **110番** 通報！



けいさつ総合相談センター

(緊急を要さないご相談、お問合せ等)

#9110 (ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)

又は 048-822-9110

24時間受付 (夜間、休日は当直対応となります。)

性犯罪被害相談窓口

性暴力等犯罪被害専用相談電話 アイリスホットライン

0120-31-8341

(24時間、365日対応)

専門の女性相談員が対
応します



性犯罪被害相談ダイヤル 「ハートさん」

#8103

又は 0120-83-8103

(24時間、365日対応)

埼玉県警察職員が対応します

悪いのはあくまで加害者です。
一人で悩まず、ご相談ください。



事件情報等を埼玉県警察が発信している

4つの犯罪・防犯情報ツールでチェックしませんか？

やっどこ

配信された犯罪・防犯情報を確認する習慣をつけましょう！



犯罪情報官NEWS
埼玉県警察
メールマガジン



Twitter
(@spp_jyhouhoukan)



Yahoo!
防災速報



Facebook
(@sppjyhouhoukan)

YouTube
埼玉県警察
公式
チャンネル



埼玉県警察公式チャンネルでは、
様々な犯罪防止の動画を公開して
います。是非ご利用ください。

