



女性のための

防犯

ハンドブック

正しい防犯知識を身に付け
痴漢やつきまといなどから
自分を守りましょう

ワンポイント
護身術
もあります!



©群馬県ぐんまちゃん

群馬県・群馬県警察

痴漢やつきまといなどの犯罪は後を絶たず、誰もが被害に遭う可能性があります。

「私は大丈夫、被害に遭わない」といった油断は、犯罪者に隙を見せることになり、標的にされるおそれもあります。

女性のための防犯ハンドブックでは、皆さんが被害に遭わないための対策や、もし被害に遭ってしまった場合の対応などを、わかりやすくまとめてありますので、被害防止に役立ててください。

目次

被害に遭わないために ～基本編～

1

被害に遭わないために ～外出編～

2

被害に遭わないために ～居宅編～

5

痴漢などの被害に遭ったら

6

ヘルプミーハンドサイン

7

ワンポイント護身術

7

ストーカーに悩まされている方へ

11

SNSのリスクを知った上で上手に活用しましょう

12

性犯罪の規定が2023年7月13日から変わりました

13

毎月16日は
県民防犯の日



©群馬県ぐんまちゃん

被害に遭わないために ～基本編～



危険を回避するために

- 通学路や通勤路に、空地・廃屋・駐車場・公衆トイレ・地下道など危険な場所がないかあらかじめ確認しておく。



- 危険な場所を避けて、人通りの多い道・人家のある道・街灯がある道など、安全な道を選ぶ。



- どうしても危険な道を歩かなくてはならない場合は、隙を見せず、いつもより周囲に気を配るなど、注意力を高め、複数で歩いたり、防犯ブザーをすぐに使えるようにして携帯するなどの対策をする。



ワンポイントアドバイス

防犯ブザーをすぐに使えるようにしましょう!

被害に遭わないために ～外出編～

登下校・通勤時の注意

- 人通りの多い道を選ぶ。
- 下校や通勤の帰宅時には明るい道を通る。
- 日頃から注意して周囲を見ておくことで、何か変化があった場合に「いつもと違う状態」を察知できるようにする。
- 帰宅が遅くなった場合は、家族に迎えに来てもらうか、タクシーを利用する。



県公式Youtubeチャンネルtsulunonにて動画配信中!



隙を見せると危険

歩きながらや、自転車で乗りながらイヤホンで音楽を聴いたり、携帯電話を使ったりするのは、危険!



column ～コラム～

痴漢などの不審者が狙うのはこんな人!

- ◎ 注意が散漫な人
- ◎ 大声を出すことができないような、おとなしそうな人

ワンポイントアドバイス

慣れた場所、慣れた道でも油断しない!

被害に遭わないために ～外出編～

盗撮に注意

- 駅やデパートの階段・エスカレーターなどでは、真後ろに不審な人がいないか警戒する。
- 電車内での居眠りは、盗撮のターゲット! 気をゆるめずに周囲を警戒する。
- コンビニや書店で本の立ち読みに夢中になっている時は危険!



column ～コラム～

盗撮の規制を強化!

- ◎ 群馬県迷惑行為防止条例の一部改正(令和3年7月1日施行)
- ・ 学校の教室、会社事務所等での盗撮や盗撮目的のカメラ設置が処罰されます。
- ・ 罰則が強化されました。(1年以下の懲役又は100万円以下の罰金)

ワンポイントアドバイス

背後にも注意! 「不審だな」と思ったら、すぐその場から離れましょう!

被害に遭わないために ～外出編～

混雑した電車などでは痴漢に注意

- 混雑している電車内やイベント会場などでは、バッグなどを利用して身体を守る。



駅の周辺は要注意

- 駐輪場から自転車を乗り出す時は周囲を確認する。
- 帰宅途中、後をつけられていないか時々後ろを振り返り確認する。



車の乗降時は

- 車は明るいところに駐車し、離れる時には、短時間でも必ずロックをする。
- 周りに不審な人がいないか確認し、乗車したらすぐにロックをする。



エレベーターに乗る時は

- エレベーター内では、非常ボタンの前に立ち、背中を向けないようにする。なるべく知らない人と二人きりで乗らない。



ワンポイントアドバイス

不審者がいないか、周囲を確認しましょう！

被害に遭わないために ～居宅編～

自宅に入る時は

- 周囲を確認してから、鍵を開ける。
- 家に入ったら、すぐに鍵とチェーンロックをかける。
- 一人暮らしの人や、同居者が不在の時も、大きな声で「ただいま」と言いながら家に入るなど、家族がいるようなアピールをする。



家の生活では

- ゴミ出しなどの、わずかな時間でも必ず鍵をかける。
- 就寝時は、高層階でも必ず窓の鍵をかける。
- チャイムが鳴っても、すぐにドアを開けず、ドアスコープで相手を確認する。
- 見知らぬ人に応対する場合は、ドアにチェーンをかけたままドア越しに行く。



column ～コラム～

女性の一人暮らしを察知されないためには

- ◎ 男性の服を一緒に干す
 - ◎ 男性の靴を玄関に置く
 - ◎ 女性の一人暮らしとわかるような柄・色のカーテンや飾りは避ける
- などの対策が有効です。

一人暮らしの場合は

- 女性が一人暮らしをしていることを察知されないように工夫をする。

ワンポイントアドバイス

鍵かけは、あなたを守る第一歩！

痴漢などの被害に遭ったら

大声を出して、人家に逃げ込んだり、 人通りの多い方向に逃げる

- 防犯ブザーを鳴らす。
- 自分の身を守るため、荷物を捨てて逃げる。
- 安全な場所で 110 番する。
- もしも腕をつかまれた時は、相手の**急所**^{※1}や**弱点**^{※2}（相手の無防備な部位）を狙い、振り切って逃げる。



※1…P10参照。

※2…状況に応じて変わります。P7～P10のワンポイント護身術をいざという時のために覚えておきましょう！

大声を出すためには

悲鳴をあげるのではなく、力強く「叫ぶ」。
この声が大きいかほど相手は驚きます。
いざという時のために、自分の出しやすい言葉を考えておきましょう。
「火事だ!」「泥棒!」「助けて!」など。

不審者に声をかけられた、不審な車に後をつけられたなどの情報は、最寄りの警察署へ。緊急の場合は自分の安全を確保してから、110番通報してください。

ワンポイントアドバイス

遠回りでも安全な道を通りましょう!

ヘルプミーハンドサイン

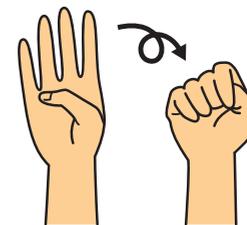
もともと、女性をDVなどの暴力から守るために、カナダの女性財団が考案したSOSサインです。

片手で出来るSOSサイン! 困ったときは迷わず助けを求めて!

『助けて!』と大声をあげることができない状況や言葉で助けを求めることが難しい状況などに有効的でいつでもどこでも誰でも使用することができます。

サインのやり方

- ① 親指を手のひらの上に折り、4を作る
- ② そのまま親指を握り『グー』を作る



周りの方がサインに気づいたら、声を掛ける又は110番通報するなど、積極的な行動をとりましょう

ワンポイント護身術

護身術は、相手を倒すためのものではなく、隙をついて相手から逃げるためのものです。もしもの時は、次の方法を参考にして、大きな声を出して逃げましょう。

相手が近づいてきたら…

相手の攻撃をかわすのに最低限取ってもらいたい距離が間合い（まあい）です。向かい合った二人が互いに腕を伸ばして当たらない距離（約1.5m）を確認しましょう。



ワンポイント護身術

正面から片手をつかまれたら…

①大きな声を出し、つかまれた手の五指を開く



②膝を曲げて相手の体勢を崩し、自らの体勢を逃げやすくする



③つかまれた手のひらに反対の手の平を合わせて、手首をかえす



④小指側の側面部を押し当てて切り離し、すぐに逃げる



正面から両手をつかまれたら…

①大きな声を出し、膝を曲げて相手の体勢を崩すと同時に、逃げやすくする



②拝むように手を合わせる



③抜きやすいように片足を引いて、合わせた手を上げる



ワンポイント護身術

背後から抱きつかれたら…

方法①

背後から抱きつかれたら、大きな声を出し、お尻を相手の腹に当てると同時に両手を上げる



方法②

★踏みつけ

かかとで相手のつま先を踏みつける



方法③

★かみつ

①両手で相手の腕をつかみ気道を確保する



②かみつ



ワンポイント護身術

そのほかの方法

★バッグを使用する方法

相手の顔面を狙ってたく



★急所を攻撃して相手がひるんだ隙に逃げる

急所



ワンポイントアドバイス

～とっさの時、大きな声を出せますか～

突然、抱きつかれたりすると、驚きのあまり息が止まってしまうことがあります。酸欠状態ではパニックになり、冷静な行動ができません。

しかし、大きな声を出すことで、その後、息を吸うという動作がともなうため、自然に酸素を取り入れられ、逃げる動作につなげることができます。

★いざという時のために、普段から「大きな声」を出す練習をしましょう。

だすけて



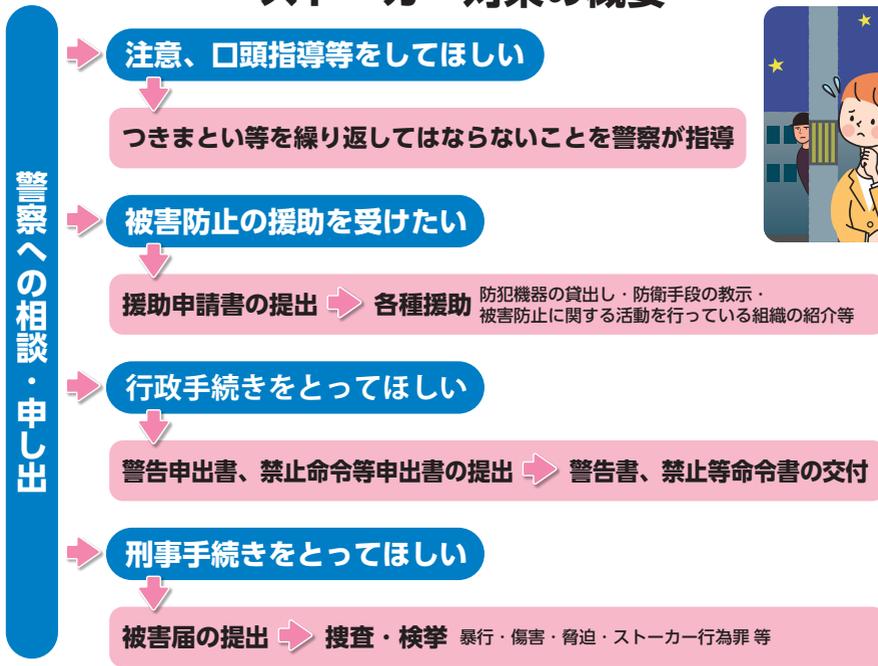
自分だけは被害に遭わない！この場所は大丈夫！という例外意識を持ってはダメです。

日頃から、「自分の身は自分で守る」という意識を持って、周囲への警戒心を忘れず、隙を見せるような行動をしないように注意しましょう！

ストーカーに悩まされている方へ

早期に警察へ相談しましょう！
困ったことがあったら一人で悩まず、
まず相談することが大切です。

ストーカー対策の概要



警察への相談・申し出

被害状況を明らかにしておくことがポイント

- ★被害を受けたら、すぐに110番通報する。
- ★被害を受けた日時・状況について、具体的に記録しておく。
- ★電話は、着信時間・通話内容を記録し、録音機能があれば、会話を録音する。
- ★電子メールは、削除せずに保存する。
※相手方から送られた電子メール・SNS上のメッセージ等や、手紙、プレゼント等は、気持ちの悪いものであっても破棄せず、警察に届け出てください。

主な相談窓口は、裏表紙の一覧表をご覧ください。

SNSのリスクを知った上で 上手に活用しましょう

！ 出会い編

SNSなどのコミュニティサイトは、友達や同じ趣味を持つ人との交流や情報交換ができることから、広く利用されていますが、一方で、出会い系のSNSが絡んだ恐喝や性犯罪の被害も発生しています。

「駅まで送って」、「今夜泊めてくれる場所を探している」、「家出したい」、「死にたい」等と発信すると助けるフリをして、危険な人物が近づいてきます。

実際に会ってしまうと性的な要求をされたり、監禁されたり、また、AV(アダルトビデオ)の出演を強要される危険もあります。



column ~コラム~

リベンジポルノに注意

復讐(ふくしゅう)や脅しのために(元)交際相手の裸の写真などを流出させることをリベンジポルノといいます。

相手に言われるがまま写真を送ったり、または写真を撮らせてしまうと、「その写真をばらまく」などと脅迫される危険があります。

このリスクはSNSでの出会いに限ったことではありません！

他の人に見られたくない写真は「送らない」「撮らせない」。断る勇気を持ちましょう！

！ バイト編

「日給〇万円、仕事はものを受け取るだけ」「短時間高収入」などの文句に誘われると特殊詐欺や強盗などの犯罪に加担させられる危険があります。

相手の言うままに身分証などを送ると、逃げよう、やめようとしても「情報を全部アップする」「住所は分かっている、なんだってできる」などと脅されて、犯罪行為から抜けるに抜け出せなくなります！

「パパ活」も簡単におこづかいが得られると考えがちですが、相手も「食事するだけで終わり」と思っているとは限りません！

ストーカー被害や脅迫行為を受ける可能性もあります。



SNSのリスクを知った上で 上手に活用しましょう

！ 画像投稿編

軽い気持ちで画像を投稿すると、画像の背景等から生活範囲が特定されてしまいます。

- 個人情報の特定につながるような投稿は ×
- 画像に意図しない情報(日時、位置情報等)が含まれる可能性があることを認識する。
- 投稿する前にもう一度確認する、という習慣をつける。

性犯罪の規定が2023年7月13日から変わりました

令和5年7月13日の刑法改正により、これまで、「強制わいせつ罪」、「強制性交等罪」として処罰されていた行為が、今後は「不同意わいせつ罪」、「不同意性交等罪」として処罰されることになりました。

不同意わいせつ、不同意性交等とは、被害者が同意していないにもかかわらず、体を触ったり自己の性器を触らせたり、性交等を行うことを指します。従来は、「暴行または脅迫」を手段としたわいせつ行為、性交等のみが処罰の対象でしたが、改正後は、「暴行または脅迫」以外の方法を用いて、性的な行為をしない・したくないという意思を持ったり、意思表示をしたりすることができない状態に陥らせて、わいせつ行為、性交等を行った場合も、処罰対象となります。



主な改正点

- ① 性的な行為をしない・したくないという意思を持つこと、その意思表示することが困難となり得る事由・行為の例として8類型が条文に明示されました。
- ② 性交同意年齢が13歳未満から16歳未満に引き上げられました。
※被害者が13歳以上16歳未満の場合は、行為者が5歳以上年長の者による性的行為を処罰
- ③ 配偶者間の適用の明確化
- ④ 公訴時効期間の延長

「性的姿態撮影等処罰法」(令和5年7月13日施行)

盗撮など被害者の意思に反して性的な姿を撮影したり、撮影等された記録を他人に提供する行為等の処罰について法制化されました。

詳しくは、法務省ホームページ「性犯罪関係の法改正等Q&A」が参考となりますので、ご参照ください。(https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji12_00200.html)



マッピングぐんま

群馬県内における犯罪発生、不審者情報等が地図上で確認できます。



<https://mapping-gunma.pref.gunma.jp/pref-gunma/portal>



スマートフォン(携帯電話)の方は右のQRコードから →

相談窓口等 一覧表

ひとりで悩まず、まず相談!

相談窓口	電話番号	相談受付時間	
群馬県警察	不審者情報窓口	最寄りの警察署 または110番通報	24時間受付
	警察安全相談室	027-224-8080 短縮ダイヤル #9110	24時間受付 ※ただし夜間休日は宿直勤務員が対応
	県内16か所の警察署	各警察署代表電話	
	女性相談者専用電話	027-224-4356	平日 8:30 ~ 17:15
	性犯罪被害相談電話(ハートさん)	#8103 フリーダイヤル 0120-271-110	24時間受付
群馬県女性支援相談センター (配偶者暴力相談支援センター)	027-261-4466	月~金曜日 9:00 ~ 19:30 土曜日 10:00 ~ 17:00 日曜日 13:00 ~ 17:00 (祝日及び年末年始を除く)	
群馬県性暴力被害者サポートセンター Saveぐんま	027-329-6125 短縮ダイヤル #8891	月~金曜日 9:00 ~ 17:00 (平日17:00~翌朝9:00、土日祝祭日は全国一律のコールセンターへつながり、相談できません)	

本誌の問い合わせ先

群馬県生活こども部消費生活課 消費者支援・防犯係

電話 027-226-2356 FAX 027-223-8100

群馬県ホームページ <https://www.pref.gunma.jp>

上州くん安全・安心メール



上州くん みやまちゃん

群馬県警察では、電子メールを利用して不審者情報などの県内の安全等に関する情報を配信しています。

配信を希望される方は、ぜひ登録してください。

★PCの場合は、群馬県警察ホームページから登録

してください。

県警ホームページ <https://www.police.pref.gunma.jp>

スマートフォン(携帯電話)の方は右のQRコードから →

