



# 女性のための 安全対策

自分の身を守ることは、  
未来の自分を  
大切にすること。

**加害者が悪い。被害者に非はありません。**

犯罪の責任は、すべて加害者にあります。  
しかし、犯罪の機会を減らすことは、**大切な自分を守ること**につながります。  
安心して毎日を過ごすために、今日からできる防犯対策を紹介します。

## こんな事件が発生しています



知らない人につきまとわれる



人通りのない道で  
後ろから抱きつかれる



通勤・通学時間帯に  
痴漢被害に遭う



エスカレーターや  
電車内で盗撮される

## 犯罪リスクを減らすために、日頃から心掛けたいこと

**1** 人通りのある明るい道を選ぶ



夜道はできるだけ明るく、  
人通りの多い道や駅周辺を  
通しましょう。

**2** 後ろからついてくる人に  
気を配る



時々後ろを振り返るなどして  
周囲に気を配り、距離をとって  
警戒しましょう。

**3** 音の出るアプリを起動した  
スマートフォンを携帯する



いざという時にすぐ使えるよう、  
防犯グッズを手の届く場所に  
携帯しましょう。  
※音の出るアプリの例：防犯ブザーアプリ など

**4** 自分の家に入るまでは、周囲に気を配る



集合住宅の中に入っても自分の家の中に入  
るまでは「屋外」として意識して、  
後ろからついてくる人や近づいてくる人に  
気を配りましょう。

**5** スマートフォンやイヤホンの  
使い方に注意する



周囲の音が聞こえない状態は  
危険に気づきにくくなります。  
歩きスマホもやめましょう。

**6** 困ったときは、迷わず110番



自分で通報することに加えて、  
被害に遭って困っている人を見  
かけたら、声をかけてあげて下さい。  
あなたの行動が、その人の助けになります。

一人ひとりの防犯意識が、  
犯罪を防ぎます。

あなた自身と、大切な人を守るため、  
日頃から防犯を意識しましょう。

ひとりで悩まず、相談を  
もし被害に遭ってしまったら、ひとりで抱え込まず、  
信頼できる人や専門の相談窓口にご相談ください。



宮城県警察

警察相談専用電話  
#9110 (シャープ きゅういちいちぜろ)