

## ポルトガルの全て

### お役立ち情報



#### パスポートとビザ

欧州連合、アンドラ、アイスランド、リヒテンシュタイン、ノルウェーおよびスイスの国民がポルトガルに入るにはIDだけで済みます。

未成年者の旅行には、IDだけでなく親の同意が必要です。

シェンゲンエリアに入る際にビザ要件を免除される国（一覧を参照のこと）については、90日を超えない滞在には、出国予定日から3ヶ月を超える期間有効なパスポートが必要です。

シェンゲン合意を実施する条約に従い、別のシェンゲン締約国から出国し、別のシェンゲン締約国に入国する旅行者は、国内フライトとみなされますので新規ビザ発行が必要ありません。

その他の国の国民は、ポルトガル入国にビザが必要です。最大90日間の滞在に対して各国のポルトガル領事館または大使館から要求される場合があります。

詳細情報は：

ビザ - [www.vistos.mne.gov.pt](http://www.vistos.mne.gov.pt)

領事館ネットワーク - [www.portaldascomunidades.mne.gov.pt](http://www.portaldascomunidades.mne.gov.pt)

Agência para a Integração, Migrações e Asilo - [www.aima.gov.pt](http://www.aima.gov.pt)



#### ペットの入国

猫、犬のEU加盟国からポルトガルへの入国

それぞれの管轄当局により正式認可された獣医により発行されたパスポートを提示する必要があります。パスポートに記載すべき内容：

- 飼い主の氏名と住所を明記すること
- 動物がマイクロチップによる特定を確認すること（使用されるこの装置はISO 11784 標準または ISO 11785 標準の附則Aに準拠していることが条件です。もしくは、飼い主はチップを読み取れる装置を所有している必要があります）
- 有効な狂犬病防止ワクチンの接種、または、動物の年齢が最低3ヶ月であった場合、製造工場の推奨事項に準じて、1回の投与で最低1つの抗原単位の不活性化ワクチンによる再接種の確認

EU加盟国以外の国からの猫および犬のポルトガルへの入国

原産国の正規の獣医師機関が発行/認証した衛生証明書の提示が必要です（ワクチン接種の確認書類を添付すること。および、適切な場合は抗体滴定の結果文書も添付すること）。この証明書には次の内容が記載されている必要があります。

- マイクロチップによる特定（使用されるこの装置はISO 11784 標準または ISO 11785 標準の附則Aに準拠していることが条件です。もしくは、飼い主はチップを読み取れる装置を所有している必要があります）
- 有効な狂犬病防止ワクチンの接種の確認、または、動物の年齢が最低3ヶ月であった場合、製造工場の推奨事項に準じて、1回の投与で最低1つの抗原単位の不活性化ワクチンによる再接種の確認（WHO標準）

特定の国に関しては、このような証明書には最低0,5 UI/mlの中和抗体滴定も記載されている必要があります。この条件は、アンドラ、カナダ、USA、ロシア、日本、ノルウェー、スイス、およびその他の国には適用されません。したがって、この件については次のウェブサイトから詳細な情報を検索することをお勧めします。獣医診療のための総合理事会 [www.dgav.pt](http://www.dgav.pt) または <http://ec.europa.eu/food/animal/liveanimals/pets/nocommthirden.htm>

ペットの同行

ポルトガルの人々は動物が大好きで、自宅に猫や犬を飼っていることが多いです。しかし動物はレストラン、店舗、スーパーマーケット、および特定のビーチには入れません。

動物は、健康で衛生的であり、清潔で保存状態の良いキャリーケースに入れて運ばれる場合、あるいは視覚障がい者のための盲導犬の場合は、公共の交通機関に同乗することができます。交通機関の運転手はラッシュ時間中動物の輸送を拒否する場合があります。また、危険あるいは危険と思われる動物の輸送は明示的に禁止されています。



### 免税範囲 - EU加盟国以外の第三諸国 の場合

EU加盟国以外の国からの旅行者は、個人使用目的に限り、IVA（付加価値税）および持ち出し荷物にかかる特別関税の免除を受けることができます。持ち出し可能物品は次の通りです。

#### タバコ製品 (1):

- タバコ200本
- または両切りの葉巻(1本3グラム以内の葉巻)100本
- または葉巻50本
- またはタバコの葉250グラム

#### アルコール飲料 (2):

アルコール度数22%以上の蒸留酒、およびアルコール飲料計1リットル  
またはアルコール度数22%以下の蒸留酒、アルコール飲料、ワインもしくはアルコールから作られた食前酒、ラム酒、酒あるいは同等の飲料、またはスパークリングワイン、酒精強化ワイン、リキュール計2リットル  
スティルワイン計2リットル

#### 香水:

香水50グラム、オーデトワレ250ミリリットル

#### コーヒー (1):

500グラムまたは、コーヒー抽出物とエキス200グラム

#### 茶:

100グラムまたは、茶抽出物とエキス40グラム

#### その他の物品:

物品価格が175ユーロ以下（15歳以下の旅行者に関しては90ユーロ以下）の場合には免税があります。

- (1) 15歳以下の旅行者には、これらの物品の免税はありません。
- (2) 17歳以下の旅行者には、これらの物品の免税はありません。



### IVA（付加価値税）返還システム

EU加盟国以外の国からの旅行者は、一般商品の場合61.50ユーロ以上の買い物をした場合には、IVA（付加価値税）の返却を受けることができます。  
ポルトガル国内で販売されている一般商品には、通常23%のIVAが付きます。

#### その他のIVA（付加価値税）返還

マデイラ島、アソーレス諸島： 58ユーロ以上の買い物をした場合、IVA16%の返却  
ワイン： 56.50ユーロ以上の買い物をした場合、IVA13%の返却  
本、レンズなど： 53ユーロ以上の買い物をした場合、IVA6%の返却

IVAの返却を受けるには、買い物時に、店で、支払い金額と商品、そして返却金額が明記された申告書を受け取ってください。税関で商品を提示すれば、空港で現金、クレジットカードもしくは国際小切手でIVAが返却されます。

更なる詳細は、下記サイトでもご覧いただけます:

- Portal das Finanças - [www.portaldasfinancas.gov.pt](http://www.portaldasfinancas.gov.pt) | E-mail
- Planet Tax Free - [www.planetpayment.com](http://www.planetpayment.com) | E-mail
- Global Blue - [www.globalblue.com](http://www.globalblue.com) | E-mail
- Epay Taxfree Portugal - [www.epaytaxfree.com](http://www.epaytaxfree.com) | E-mail



### 交通機関

#### 飛行機

地形に恵まれたポルトガルでは、国内全土の空港に多くの外資系航空会社が乗り入れています。

リスボン(Lisboa) – ポルテラ( Portela)空港 - Tel: 218 413 500

ポルト(Porto) – ドートル・フランシスコ・サ・カルネイロ(Dr. Francisco Sá Carneiro)空港 - Tel: 229 432 400

ファロ(Faro) – ファロ(Faro)空港 - Tel. 289 800 800

マデイラ諸島(Madeira) – フンシャル(Funchal) – フンシャル(Funchal)空港 - Tel: 291 520 700

アソーレス諸島(Açores) – ポンタ・デルガダ(Ponta Delgada) – ジョアン・パウロ (João Paulo II)空港 - Tel: 296 205 400

ANA ([www.ana.pt](http://www.ana.pt)) – ポルトガル空港株式会社(Aeropostos de Portugal, SA)

はポルトガル各地の空港を運営し、サイト上で出発/到着に関する情報を提供しています。

多くの国内航空会社が、国内外の定期路線を運航しています。

TAP ([www.flytap.com](http://www.flytap.com)) – ポルトガル航空(Air Portugal)は、ポルトガルを代表する航空会社で、世界80以上の都市への定期便および、リスボン、ポルト、ファロ、マデイラ諸島(マデイラ島とポルト・サント島間を含む)、アソーレス諸島間の国内線を運航しています。

SATA Azores Airlines ([www.azoresairlines.pt](http://www.azoresairlines.pt)) – サタ航空は、アソーレス諸島内各便およびアソーレス諸島、マデイラ諸島、ポルトガル本土間の定期便を運航しています。また、国際線も定期運航しています。

Sevenair ([www.flysevenair.com](http://www.flysevenair.com)) - フンシャルからポルトサント(マデイラ)間の定期便。ブラガンサ、ヴィラ・レアル、ヴィゼウ、カスカイス、ポルティマオ(ポルトガル本土)間の定期便。

## 鉄道

ポルトガル国鉄(CP - Comboios de Portugal

[www.cp.pt](http://www.cp.pt))は、国内本土を広く網羅し、ヴィーゴやマドリッド、パリ間の各国際列車も運行しています。

様々な路線は以下の通りです:

-ポルトガル最速特急列車アルファ・ペンドゥラル(Alfa Pendular)

最速で最も快適な電車でリスボンとアルガルヴェ地方間および、リスボンと北部地方間(ポルト、ブラガ行きで、途中コインブラに停車)を結びます。

-急行列車インテルシダーデス(Intercidades)

リスボンとポルト、ギマラインス間、リスボンとグアルダ間、リスボンとコヴィリャ間、リスボン-エヴォラ-ページャ間、リスボンとファロを結びます。

-各駅停車レジオナイス(Regionais)、快速列車インテル・レジオナイス(Inter-

regionais)、郊外列車(Suburbanos)はポルトガル本土を広くカバーしています。道路交通

## バス

ポルトガル国内の各都市や村、主な方面を結ぶ定期路線バスが運行されています。路線、時刻表、運賃に関する情報は、レーデ・ナショナル・デ・エスプレッソス(Rede Nacional de Expressos)社のサイト [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)をご覧ください。

## タクシー

ポルトガルのタクシーはベージュ色の車がほとんどですが、中には、古くからの伝統的なスタイルである黒色に緑色の屋根の車も見かけます。

運賃はメーター制で、料金表は車内に掲示されているか、もしくは運転手に提示を求めることができます。

電話による呼出しは0.80ユーロ、トランクを使用する荷物がある場合は、個数や重さにかかわらず1.60ユーロが加算されます。尚、揺りかごやベビーカー、車椅子、歩行補助器具は無料です。

都市郊外では運賃はキロ単位で計算され、乗客に料金を前もって教えてくれます。道路通行料が発生する場合は、往復分の通行料が乗客に請求されます。

チップは任意ですが、通常、約5~10%もしくは運賃の端数を切り上げて支払います。

## 地下鉄

地下鉄は、古くからの公共交通機関に加わった重要な交通網で、6時から1時までリスボンとポルトの市内を走っています。

市内の大部分を結ぶリスボンの地下鉄は、近年、徐々に路線を増やしてきました。古くからの駅にも新しい駅にも、有名なポルトガル人アーティスト達によって描かれたアズレージョの壁画が飾られ、まさに地下ギャラリーとなっています。[www.metrolisboa.pt](http://www.metrolisboa.pt)

ポルトの地下鉄は新しく、5路線(ブルー線、レッド線、イエロー線、グリーン線、バイオレット線)で運行されています。各路線の多くの部分が地上を走っています。[www.metro-porto.pt](http://www.metro-porto.pt)



## ドライブ

ポルトガルでは車は右側通行です。特に指定されていない限り、広場や交差点では右から来る車に優先権があります。ロータリーのある交差点では、すでにロータリーに進入している車に優先権があります。道路標識は国際基準に準拠しています。乗車している人は全員シートベルトを着用しなければなりません。

携帯義務書類：

- 本人確認書類
- 運転免許証
- 保険証明書
- 強制定期検査 (MOT) の証明書
- 車両登録および所有権の証明書または同等の書類

罰金は現地で発行されます。

トレーラーのない車輛およびオートバイの制限速度：

- 50 kph – 市街地
- 90 kph – 一般道路
- 100 kph – 自動車専用道路
- 120 kph – 高速道路

ポルトガル道路法令では運転中の携帯電話の使用を禁止しています。ただし、ハンズフリー機器またはイヤフォンを使用している場合はこれに該当しません。

身体障がい者の運転

ポルトガルでは、身体障がい者を対象とする運転規則は、その身体的かつ精神的な適性にのみ関連します。また、なんらかの制限あるいは適応規則が適用され、その内容が運転免許証に記載されなければならない場合があります。ポルトガルで有効な運転免許証を持つ身体障がい者は、各人の状況に関連した制限あるいは適応規則を遵守する場合に車輛を運転できます。

ポルトガルでは、標準の自治体モデルに基づいて加盟国が発行した身体障がい者用の駐車カードが承認されています。この目的のために保留されているスペースは、すぐ分かるように標識で指定されています。絶対に必要である状況においては、他の場所でも駐車が許可されます。ただし、これは短時間のみであり、歩行者および車輛の通常の自由な交通の流れを妨げないことが条件です。

飲酒と運転

血中アルコール度が0.5グラム/リットル以上の状態での運転は法律違反です。法律により規定されている最高値を超えて運転した場合には罰金が科せられます。その金額は、血中アルコール度の値により異なります。

- 0.5 ~

0.8グラム/リットルの血中アルコール度は重大な法律違反とみなされ、1ヶ月から1年間運転禁止の措置および250 ~ 1,250ユーロの罰金が科せられます。

0.8 ~

1.2グラム/リットルの血中アルコール度は極めて重大な法律違反です。2ヶ月から2年間運転禁止の措置および1,250 ~ 2,500ユーロの罰金が科せられます。

- 1.2グラム/リットル以上の血中アルコール度は犯罪とみなされ、最長1年間の禁固刑または最長120日間の罰金と、3ヶ月から3年間運転禁止の措置が科せられます。

レンタカー

空港、国際鉄道駅、および主な街や都市にはレンタカー会社があります。

身体を動かすことに困難が伴うドライバー、あるいは希望する人は誰でも、自動運転または福祉車輛をレンタルできます。

車をレンタルするための条件：

- レンタカーの会社の賃貸規定に応じて年齢が21 ~ 25 歳以上であること
- 身分証明書を提示すること (EU加盟国の市民の場合は身分証明書、その他の国籍の場合は有効なパスポート)
- これまで1年以上運転免許証を所有していること



## 通行税

ポルトガル [Portugal] は道路網がしっかり整備されており、高速道路 (Autoestradas – AE)、幹線道路 (Itinerários Principais – IP)、支線道路 (Itinerários Complementares – IC)、国道 (Estradas nacionais –



EN)、市町村道 (Estradas Municipais) から成ります。

高速道路の走行には料金が発生します。ポルトガルでは料金収受法は二種類あり、一つは料金所のある従来のもの、もう一方は完全に電子決済のみのものです。

料金所では支払は通貨またはキャッシュカード、あるいは別の支払方法、ピアベルデ [Via Verde] (グリーンレーン) で行います。これは、通行料金の電子決済システムとなっており、料金が直接銀行から引き落とされ、ピアベルデの識別タグを所有している人のみが使用可能です。このタグは個別の販売所(www.viaverde.pt)で事前に入手します。

このシステムは、Via Verde Visitorsを使用した外国のナンバープレートの車両にも対応しています。自動車が通行料徴収システム (電子料金レーンや橋を含む) を利用してすべての道路インフラを走行し、料金を支払うことができる一時的な装置をレンタルすることができます。システムには契約や有効期限がなく、識別子には生涯保証が付いています。支払いは国際クレジットカードを使用し、サービスを利用した月のみ行われます。詳細と登録については、www.visitors.viaverde.ptをご覧ください

#### 通行税の電子決済

を行う道路をしっかりと識別できます。こうした道路には料金所は設置されておらず、電子決済のみの収受システムを採用しており、車両の通過を電子ゲートが検知します。

国外登録の車両は、www.portugaltolls.comに記載の支払い方法にて精算いただけます。

ETC車専用の支払い方法が下記のとおり用意されており、ネットでアクセス可能です。

- Easytoll - 銀行カードを車両のナンバープレートに関連付け、口座から自動的に引き落とします。有効期限は30日間です。

- Tollcard - 一定額 (5、10、20、または 40 ユーロ) をチャージし、使用量に応じて課金されます。有効化後1年間有効です。

- 3日間有効のバーチャルカード - 固定料金で、3

日間有効で、無制限の移動が可能です。クラス1の車両 (バイクを含む) とクラス2のみ利用可能です。

- バーチャルマルチジャーニーカード -

固定料金で、ポルト空港とファロ空港を発着地とする既定のルートでのみ有効です。

チャージすると専用の電子収受システムを備えた高速道路でのみ有効になるCTT一時デバイスを使用する方法と、電子的かどうかを問わず橋の通行料やあらゆる道路通行料の支払いに有効なヴィア・ヴェルデ (Via Verde) 機器を使用する方法があります。

#### 他国のシステムとの相互運用性

現在、すべての Via-T デバイス (スペイン) と一部のフランスのデバイスに関しては、国道ネットワーク上、専用の電子システムと、ヴィア・ヴェルデ利用者専用レーンを使用できる従来の料金所の両方で使用可能になっています。この相互運用サービスの使用可否は、デバイスの発行者によって異なります。そのため、ポルトガルの高速道路で使用する前に、発行者に連絡して、相互運用サービスが利用可能であることの確認をお勧めしています。

ポルトガルのナンバープレートの車両については、レンタカーの場合は、お客様の利便性のためすでに料金の電子決済用機器を設置し、その費用をレンタル料金に含めている企業もあります。車両に機器が設置されていない場合、通常は料金所を通過した2日後に、あとで郵便局 (CTT) [Estações de Correio - CTT] または Payshop ネットワークの店で支払を行います。支払期日は15営業日とし、期日を過ぎるとドライバーは違反したとみなされ罰金を科されます。



#### ポルトガルでの障害者利用可能性

旅の計画を立てるとき、ここで、利用可能性、援助、国内旅行中の交通手段、それにポルトガルでの宿泊についての情報と忠告が得られます。旅行前にご利用になるサービスについて詳細な情報を得ておかれることをお勧めします。

#### 宿泊

ポルトガルでは、特別な必要のある方のために準備してある部屋のある一連の宿泊所、そして全面的に適合させたサービスと宿泊設備を提供している施設を見つけることができます。しかし、利用可能な施設についての情報が得られる協会組織に直接連絡を取られることをお勧めします。ウェブサイトwww.visitportugal.comで特徴とサービスの項で「体の不自由な方のご利用可」として移動の不自由な方のために利用できる施設が示されています。

#### 移動手段

##### 公共交通機関

公共交通機関の車両には通常特別な必要のある方のための特別な席が取ってありますが、その全てが車椅子の方に利

用できるわけではありません。

リスボンでは、Carris社が通常の公共交通のルートで身障者用サービスを提供しています。大抵のバスが乗車口と降車口との間を低い床でつないでいて、およそ半分が移動の不自由な方のために利用でき、車椅子のためのスペース、背もたれ、そして移動用傾斜床が備わっています。さらに詳しい情報は[www.carris.pt](http://www.carris.pt) で見ることができます。

ポルト市では、交通機関STCP社が身障者に利用可能な都市バスを運用していて、傾斜床と車椅子用スペースを備えたバスを提供しています。全ての車両が低い床を持ち、ベビー・バギーを折りたたまなくても乗車できます。さらに詳しいことは [www.stcp.pt](http://www.stcp.pt)

を参照下さい。

#### リスボンとポルトの地下鉄

リスボンの地下鉄の駅は移動に不自由のある乗客にも完全に利用可能となっています。目の不自由な乗客は首輪と口かせをしていれば盲導犬と一緒に乗車できます。

連絡先：電話 +351 213 500 115 / [atendimento@metrolisboa.pt](mailto:atendimento@metrolisboa.pt) / [www.metrolisboa.pt](http://www.metrolisboa.pt)

ポルト市の地下鉄は移動に不自由のある方にも完全に利用可能です。

連絡先：電話 +351 225 081 000 / [metro@metrodoporto.pt](mailto:metro@metrodoporto.pt) / [www.metrodoporto.pt](http://www.metrodoporto.pt)

#### 空港

ポルトガルの全ての空港は特別な必要のある方のためのトイレと移動手段とを備えています。さらに、MyWay と呼ぶ個人向け援助サービスがEU加盟国を旅行する移動に不自由のある旅行者の要求に応じて提供されます。このサービスは、移動のための機械的手段とエスカレーター、動く歩道、リフト、適切な表示と案内を含み、この目的に資格があつて確実に完全な援助が出来るようにするスタッフもいます。

さらに詳しい情報は[www.ana.pt](http://www.ana.pt)

にあります。

#### 船舶

タージョ川を横切ってリスボンと南浅瀬との間を行き来する船舶を就航させているTranstejo社とSoflusa社では、いくつかの船で特別の必要のある人のための設備を提供しています。詳細は次に電話してください：[apoio.cliente@transtejo.pt](mailto:apoio.cliente@transtejo.pt) / +351 808 20 30 50

#### 列車

ポルトガル鉄道、CP-Comboios de Portugalは一元的な統合移動サービス(SIM - Serviço Integrado de Mobilidade)を提供しています。情報やサービスについては、年中無休でつながる電話(+351) 808 100 746 (808 100 SIM)でお問い合わせください。このサービスをお使いになることで、特別な配慮を必要とする乗客は、何よりも、列車や鉄道駅へのアクセシビリティ、乗車の際、旅行中、および下車の際の援助に関する情報を得ることができます。詳細については、[www.cp.pt](http://www.cp.pt) をご覧ください

フェルタガス社は、リスボンとその周辺で営業している鉄道会社ですが、車椅子の乗客に便利な車両を持っています。大抵の駅のプラットフォームにはリフトおよび/または傾斜路でアクセスできます。ご連絡の電話は：+351 211 066 363 / [more@fertagus.net](mailto:more@fertagus.net) / [www.fertagus.pt](http://www.fertagus.pt) です。

#### タクシー

移動に不自由のある乗客が利用できるようにしたタクシーがリスボン、ファロ、ポルトを含むいくつかのポルトガルの都市で営業しています。移動に不自由のある乗客用に改装したタクシーでは乗車用プラットフォーム、改造シートベルト、車椅子を確保する機構、広い角度に開くドアを備えています。そのようなタクシーは空港でのタクシー乗り場で見つけるかあるいは適切な配車業者に電話することで捕まえられます。連絡先は[www.antral.pt](http://www.antral.pt) にあります。

#### 交通

公共交通機関には、通常、身体障害者用のシートがありますが、車椅子の方にはご利用いただけません。

リスボンの地下鉄は、全駅が身体障害者のご利用に対応しているわけではありませんが、いくつかの駅にエレベーターがあります。視覚障害者の方は、盲導犬を連れての利用が可能ですが、首輪、口輪の装着が義務付けられています。

ポルトの地下鉄は、全駅身体障害者のご利用が可能です。

設備の整ったビーチ身体障害者のご利用可能な、ビーチは、海岸、川沿いを合わせて244箇所あります。このビーチは、各場所のマークが記された、白い旗で見分けることが出来、専用駐車場、ビーチに到る、また、ビーチ内での通路

、専用トイレが完備されています。いくつかのビーチでは、水辺までの通路が整備されており、補助員と共に、泳ぐことも可能です。

#### TUR4ALL

旅を上手に計画するためこのウェブサイトの提案に加えてバリアフリー問題に特化した対策のあるサービスをこちらからご覧になれます [www.tur4all.pt](http://www.tur4all.pt)。

「Tur4all」のプラットフォームは、バリアフリー観光を広めるために開発されポルトガル [Portugal] の観光のバリアフリーに関する情報を提供します。さらに詳しいことについては：[info@visitportugal.com](mailto:info@visitportugal.com) にご連絡下さい。



## 宿泊施設

### 宿泊施設

ポルトガル全土にあるさまざまな宿泊施設は、提供する宿泊、食事の有無、その他付随するサービスにしたがって、以下のように分類されている。

ホテル (H) - ホテルにはさまざまな種類があり、客室数も非常に多い。その立地や施設のクオリティによって、1つ星から5つ星に格付けされている。

アパートホテル (HA) - 1つ星から5つ星に格付けされ、ホテルの充実したサービスを満喫しながら、より自由に過ごしたい人には理想的な施設。

ボザード - 歴史的な建築物や自然景勝地にあり、ヒストリック、ヒストリック・デザイン、ネイチャー、チャームという4つのカテゴリーに分類されている。

### アルデアメント・トゥリスティコ(A)

3つ星から5つ星に格付けされ、一定の敷地内に相互に関係しあう形で宿泊施設が設けられているもの。同じ敷地内に、宿泊客をサポートするさまざまなサービスも用意されている。

### アパルタメント・トゥリスティコ(AT)

3つ星から5つ星に格付けされている。出入り口やサービスが個別に分けられ、宿泊客各自の采配にゆだねられた施設を好む人にはおすすめの宿泊施設。

### コンジュント・トゥリスティコ/リゾート(CT)

おなじひとつの場所にさまざまなサービスとレジャー施設がまとめて設けられ、宿泊施設は4つ星、5つ星ホテルからその他のタイプまで、さまざまな選択肢から選ぶことができる。

### トゥリズモ・デ・アビタサオン (TH)

より家庭的な雰囲気が好みなら、かつての貴族の邸宅や屋敷、建築的、歴史的、芸術的にみて価値の高い館に宿泊することもできる。周囲の環境も、農村から市街地までさまざまある。

### 田園地帯観光

田舎の素朴な家でもてなしと、周囲に広がるのどかな農村部の環境を特色とする田園地帯観光は、土地の人々、そのしきたりや習慣、そして土地の自然そのものとふれあう機会となる。田園地帯観光のための宿泊施設は、以下のように分類されている。

### カーザス・デ・カンボ (CC) -

農村や田園地帯にあり、その土地固有の様式や、建築素材、その他の特徴を保持しているもの。

### アグロ・トゥリズモ (AG) -

宿泊施設が農場の一部となっているもので、宿泊客は、希望に応じて、農作業に参加することもできる。

ルラル・ホテル (HR) - 3つ星から5つ星までに格付けされ、周辺一帯の地方の風物や建築上の特色に配慮しながら、田園地帯のなかにつくられたもの。

### キャンプ

北から南まで、ポルトガル全土に広く点在するキャンプ場は、自然とのふれあいを可能にしてくれる。広く一般の人々が利用できる公共のキャンプ場もあれば、利用が経営組織の会員や契約者に限定された、民間のキャンプ場もある。民間のキャンプ場は「P」文字の標識で表示され、入場許可の確認がもとめられる。キャンプ場の施設と利用できるサービスに応じて、3つ星から5つ星までのランクがあるが、格付けは義務とはなっていない。

### トゥリズモ・デ・ナトゥレーザ (エコツアー)

観光施設が自然保護区域や一定の自然的価値が認められた地域にあれば、自然・生物多様性保全協会によって認められたトゥリズム・デ・ナトゥレーザ（エコツアー）の一環となっているのが常である。これには、自然に親しみ、理解を深めるために必要な各種の装備とサービスが整えられている。



## コミュニケーション

### 携帯電話

携帯電話は全国で使用できます。

国内の主要な三つのネットワーク（MEO、Vodafone、NOS）は全国的に良好なカバー範囲を提供しており、ほとんどの国際企業とローミング契約を結んでいます。

欧州連合の他の国の国民は、追加料金を支払うことなく携帯電話を使用することができます（無料ローミング）。通話、テキストメッセージ（SMS）、モバイルデータ使用料は、自国と同じ料金で請求されます。詳細は[www.europa.eu](http://www.europa.eu)をご覧ください

欧州連合外の国の居住者の場合、携帯電話の使用時に追加料金が発生することがあります（ローミング）。あるいは、さまざまなショップ、ショッピングセンター、空港で携帯電話用のSIMカードを購入するか、オンラインで仮想SIMカード（e-SIM）を購入することもできます。

利用可能なほとんどのパッケージには、通話時間、テキストメッセージ、インターネットアクセス用のモバイルデータが含まれています。

道路交通法は、ハンズフリー装置またはヘッドセットを使用する場合を除き、運転中の携帯電話の使用を禁止しています。これらの規則に違反した者は処罰の対象となります。

### インターネット

ほとんどの宿泊施設や空港、会議室、レストラン、サービスエリア、ショッピングセンターなどの公共スペース、および一部の公共交通機関では、無料のWi-Fi（無線インターネット）アクセスが提供されています。

携帯電話用のSIMカードを購入すると、ほとんどのプランにはインターネットにアクセスできるモバイルデータが含まれています。

### 電話

公衆電話ボックスを利用するには、硬貨またはMEOショップ、郵便局、一部のキオスクやタバコ店（関連する看板が表示されている）で販売されている専用カードを使用できます。

すべてのポルトガルの電話番号は9桁で構成されています。海外からポルトガルに電話をかけるには、国際コード00または「+」記号と国番号351をダイヤルします。

ポルトガルから海外に電話をかけるには、00または「+」記号、国番号、市外局番、希望の番号の順にダイヤルします。各国の国番号が公衆電話ボックスに表示されています。



## 公共サービス

### レンタカー

空港や国際列車が発着するターミナル駅、主要都市では、運転手無しのレンタカーサービスを利用することができます。

運転が困難な方やご希望の場合は、AT車やその他の車をレンタルすることも可能です。

車のレンタルに必要な条件は次の通りです：

- 21～25歳以上（各レンタカー会社の賃貸規約によって異なります）
- 身分証明書の提示（EU諸国の国民は身分証明書、その他の国籍者は有効なパスポート）
- 取得後1年以上経過した運転免許証の所有者

### 銀行

銀行は、平日8時30分から15時まで営業しています。

ポルトガル国内各地には、マルチバンクMB(Multibanco)と表記されるATMが配置されており、24時間いつでも現金を引き出すことができます。

### 郵便局

一般的に、郵便局は平日9時から18時まで営業しています。

中央郵便局や空港は、土曜日（場合によっては日曜日）も営業しています。

切手は、郵便局や町中に設置されている販売機で購入することができます。

また、多くの郵便局には有料のネットポストサービスがあり、個人のE-



mailやインターネットにアクセスすることができます。  
各郵便局の営業時間やサービスに関する更なる情報は、郵便局のサイトをご覧ください。www.ctt.pt

#### 薬局

一般的に、薬局は平日は9時から19時（中には13時から15時まで昼休みをとる店もあります。）、土曜日は9時から13時まで営業しています。夜間営業中は、緑色の十字のマークが点灯しています。  
全ての薬局の扉には、夜間営業をしている最寄りの薬局の情報が掲示されています。

#### ショッピング

伝統的に、店舗は平日9時または10時から19時まで営業していますが、13時から15時まで昼休みをとる店もあります。  
1月から11月にかけては、一般的に土曜日は13時までの営業ですが、都市の中心部では、午後も営業している店もあります。  
一方、クリスマスシーズンの12月には、土曜日の午後も営業している場合が多く、中には日曜日オープンしている店もあります。  
都市部または郊外に位置する多くのショッピングセンターは、通常、毎日10時から24時まで営業しています。  
ショッピングセンターには国際的に有名なブランド店舗が入っていますが、伝統的なポルトガル製品を取扱う店舗は、街の通りや旧市街に多く見られます。



#### 公共の場所での喫煙

2008年1月1日以降、ポルトガルでの屋内公共施設内での喫煙は禁止されています。

この禁止措置はすべての政府関連施設、職場、公共交通機関、医療施設、工場、薬局、学校、その他の教育施設、屋内スポーツ施設、美術館、博物館、食料品店、屋内駐車場、コンサートおよび劇場ホール、図書館、ホテル、ガソリン・スタンドに及びます。

100 m<sup>2</sup>以上の床面積を持つレストラン、バー、ディスコでは、喫煙ができる場所を明示することが義務付けられています。そのような場所には適切な換気装置を設置し、広さが総面積の30%以上にならないようにする必要があります。

床面積が100 m<sup>2</sup>以下のレストラン、バー、ディスコの所有者は、これらの場所を喫煙または禁煙エリアのいずれにするかを選択できます。さらに、建物の外から見えるようにその情報をはっきり表示しなければなりません。これらのエリアには適切な換気装置が取り付けられなければなりません。

違反者に対する罰則：

- 喫煙禁止を遵守しない喫煙者に対しては50 ~ 750ユーロ。
- 個人所有の施設の所有者に対して 50 ~ 1,000ユーロ
- 当該規制に違反している企業、法人、または協会、政府機関、または組織、団体、または行政サービスを対象に、違反の内容に応じて2,500 ~ 10,000ユーロ、10,000 ~ 30,000ユーロまたは 30,000 ~ 250,000ユーロ。



#### オフィシャルタイム

10月最終日曜日の1時から3月最終日曜日の1時までは、ポルトガルは冬時間を採用し、本土およびマデイラ諸島のオフィシャルタイムは、協定世界時(UTC)と同時刻で、日本よりも9時間遅れとなります。

また、3月最終日曜日の1時から10月最終日曜日の1時までは夏時間となり、ポルトガル本土およびマデイラ諸島のオフィシャルタイムは、協定世界時より1時間早まって、日本よりも8時間遅れとなります。

尚、アソーレス諸島のオフィシャルタイムは、その他のポルトガル時刻よりも1時間遅れとなります。



#### 通貨と両替

通貨

ポルトガルは、ユーロが公用通貨として使われているEU加盟20ヶ国のうちの一つです。

1ユーロは100 センティモです。

硬貨は8種類:1、2、5、10、20、50センチモと1、2ユーロ

紙幣は7種類:5、10、20、50、100、200ユーロで、大きさや色が異なります。

硬貨の片面はEU諸国共通のデザインですが、もう片面には各国のシンボルデザインが施されています。片面に描かれているシンボルデザインにかかわらず、全てのユーロ硬貨は、どのユーロ使用国でも使えます。

#### 両替

通貨の両替は、銀行（平日8時30分から15時まで営業）、両替所、自動両替機（外貨売り取り扱い機のみ）で行うことができます。

#### マルチバンクMultibanco

ポルトガルには、MB（Multibanco）と呼ばれる国内ネットワークと、ATM（Automated Teller Machine）と呼ばれる国際ネットワークの2つのATMネットワークがあり、24時間いつでも現金を引き出すことができます。

#### クレジットカード

ポルトガルで多く利用されているクレジットカードは次の通りです: Visa, American Express, Diners Club, Europay/Mastercard, JCB, Maestro.

万が一VisaもしくはMastercardの紛失、盗難の際には、次の番号にご連絡下さい:

- Visa: Tel. 800 811 824

- Mastercard: Tel. 800 811 272



#### 食事

通常、ポルトガル人は1日に3度の食事を摂ります。朝は7時30分から10時頃に軽い朝食を食べます。一般的な朝食は、飲み物（カフェオレ、コーヒーまたはジュース）とトーストまたはサンドイッチで、しばしば近所のカフェや喫茶店で食べます。

ポルトガル人のメインの食事は昼食と夕食で、昼食は12時から14時30分頃に、平日であれば職場の近くのレストランで食べ、夕食は19時30分から22時30分頃に食べます。

大部分の人は、スープ、メインディッシュ、デザート（ケーキまたはフルーツ）を食べます。また、昼食と夕食の間の17時頃にはおやつを食べるのが普通で、飲み物とケーキを食べます。ポルトガルでは、外食は一般的な習慣です。特に週末には昼食や夕食を食べに外出し、友人と出掛けたりドライブをしたりします。

国内にはバラエティーに富んだレストランが数多くあり、あらゆる料理を食することができます。通常、レストランは、昼食は12時から15時頃、夕食は19時から22時頃まで営業していますが、特に大都市や夜が賑やかな地区では、営業時間がもっと長い場合もあります。

毎日営業しているショッピングセンター内のレストランを除き、一般的にレストランには週1回の定休日があり、町の中心部では週末に休むケースも見られます。



#### 病院

もしも病院での診察が必要な場合は、現地の医療センターをご利用下さい。

病院の緊急サービスは、重症の場合のみ（重度の外傷や中毒、火傷、梗塞、血栓症、呼吸困難等）ご利用いただけます。

ポルトガル滞在中の事故や病気の際には、EU加盟27ヶ国およびアイスランド、リヒテンシュタイン、ノルウェー、イギリス、スイスの国民は、出身国で発行されたヨーロッパ健康保険カードとパスポートもしくは身分証明書の提示があれば、無料もしくは安価（ポルトガル人と同条件）で治療が受けられます。

#### Emergency Card (緊急連絡カード)

万一災害や事故に遭ってしまったときなどの緊急時に、個人情報、連絡先、保険情報、持病、アレルギーや服薬情報などを救助隊にすぐに知らせることができます。

このカードは、プロモーターのオフィシャルサイトから無料でダウンロードできます。ポルトガル国内で誰でも使用できるようにデザインされています。空欄に情報を記入し、カードをプリントして切り取り、緊急時にすぐ見つかるようお財布などの中に入れて常に持ち歩きましょう。

#### ポルトガル国民健康サービスへの外国人市民のアクセス

観光客、非居住者の学生、非居住者の赴任労働者または他の一時的な滞在状況にある者欧州連合（EU）の加盟国、欧州経済地域、スイス（Suiça）の加盟国の国民

EU加盟国の市民で、予定外の健康管理が必要で、休暇中、留学中、または永住権を持たない一時的な滞在中の方は、有効な欧州健康保険証(EHIC)を提示する必要があります。ヨーロッパカードを持っていない場合は、すぐに居住国から仮のEHIC代替カードを申請し、帰国前にケアユニットに手渡してください。

社会保障制度の調整に関する共同体規則（No.883/2004およびNo.987/2009）は、社会保障や疾病の状況において、他の加盟国に滞在・居住している場合には、国民と外国人市民の間で平等な状況を確立しています。

#### ポルトガル (Portugal) が二国間協定を結んでいる第三国の国民

ポルトガルとの二国間協定を結んでいる欧州連合外の国の市民は、国民健康サービスの医療機関にアクセスする際に有効な資格証明書を提示しなければなりません。受給資格証明書は、居住国で請求する必要があります。

受給資格証明書の提示により、ポルトガルが支払いのために居住国に提示したそれぞれの請求書とともに、必要なすべての医療を提供することが可能になります。本文書は、国民健康サービス（SNS）の公的単位でのみ受け付けます。

SNS単位での健康管理提供時に受給資格証明書をお持ちでない場合は、提供されたケアの総額をお支払いいただきます。

二国間協定には償還額が含まれていないことが明らかになっており、この償還額は居住国の法律や手続きに依存することを意味しています。

ポルトガルは、以下の国との間で、病気の保護と医療の提供をカバーする二国間協定を締結しています。アンドラ (Andorra)、ブラジル (Brasil)、カーボベルデ (Cabo Verde)、ケベック (Quebec)、モロッコ (Marrocos)、チュニジア (Tunisia)。

これらの協定は、社会保障や病気の状況において、ポルトガルに滞在・居住している状況において、国民と外国人との間で互恵関係と平等な待遇の条件を定めています。

#### ポルトガルに滞在している他の加盟国の国民

EU圏外の国や二国間協定のない国の外国人市民が、ポルトガルの国民保健サービスのケアネットワークを利用する必要がある場合は、以下の手続きを考慮する必要があります。

- 本人確認書類（本国で有効なパスポートまたは身分証明書）を持っていること。
- 有効な健康保険を証明する書類を持っていること。

外国人が健康保険の証明書を提示しない場合は、提供された医療費を全額支払わなければならないことを知らされなければなりません。

詳細については、次のサイトをご覧ください [www.acss.min-saude.pt](http://www.acss.min-saude.pt)。



#### 重さと長さの単位

- 1 センチメートル = 0.39 インチ
- 1 メートル = 3.28 フィート / 1.09 ヤード
- 1 キロメートル = 0.62 マイル
- 1 リットル = 0.26 ガロン (アメリカ) / 0.22 ガロン (イギリス)
- 1 インチ = 2.54 センチメートル
- 1 フィート = 0.39 メートル
- 1 ヤード = 0.91 メートル
- 1 マイル = 1.60 キロメートル
- 1 ガロン (アメリカ) = 3.78 リットル
- 1 ガロン (イギリス) = 4.54 リットル



#### 電気

ポルトガルの電圧は230/400ボルトで周波数は50ヘルツです。電気プラグはヨーロッパ標準規格です。アメリカ式プラグをご使用の際は、230ボルトへの変圧器とプラグアダプターが必要です。



## 物価

ご旅行の前に、いくつかの商品やサービスの平均価格を調べて、ポルトガルの大まかな物価をイメージされておくとい良いでしょう。

### 飲食

施設の種類、またテーブルもしくはテラスサービス料が含まれているかどうかによっても値段は異なります。ポルトガル人に広く愛されている“ピッカ(bica)”と呼ばれるエスプレッソコーヒーは、伝統的なカフェカウンターで約0.60~1ユーロです。ガラオン(galão)と呼ばれるグラス入りカフェオレは約1~1.50ユーロ、紅茶は約1~2ユーロです。オレンジジュースは約3ユーロ、ビールやコココーラは約1~2ユーロです。チーズもしくはハムサンドイッチは約1.50~2.50ユーロ、トーストや菓子パンも約2ユーロです。一人当たりの食事の値段は、スナックバーでは約8~11ユーロ、2級レストランでは約13~25ユーロ、1級レストランやファドレストランでは約30~50ユーロです。

### 文化

美術館や国立モニュメント、展覧会の入場料は約2.00~25.00ユーロです。映画のチケットは約8ユーロで、劇場は約10~30ユーロ、コンサートやオペラ、バレエは約10~75ユーロです。イースターサンデーから万聖節まで開催される闘牛のチケットは約15~75ユーロで、闘牛場や参加者によって異なります。

### 交通

#### 鉄道

リスボンとポルト間は、快適な特急列車アルファ・ペンドゥラル(Alfa Pendular)で39.90~47.40ユーロ(等車によって異なります)、急行列車インテルシダーデス(Intercidades)で26.85~39.75ユーロです。リスボンとファロ間は、特急列車で25.00~33.40ユーロ、急行列車で23.55~30.85ユーロです。リスボン郊外の観光には、カイス・ド・ソドレとベレン間、ロシオとケルス・ベラス間は1.75ユーロ、アルカンタラとオリエンテ間は1.45ユーロ、リスボンとシントラまたはカスカイス間は2.40ユーロです。  
[www.cp.pt](http://www.cp.pt)

#### 中・長距離バス

ポルトガル主要都市間の定期バスを運行しています。リスボンとポルト間は約20ユーロ、リスボンとファロ間は20ユーロ、ファロとポルト間は34ユーロ、リスボンとコインブラ間は15ユーロです。  
[www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)  
[www.flixbus.pt](http://www.flixbus.pt)

#### タクシー

都市部では、初乗り運賃は、昼間が3.25ユーロ、夜間および週末、祝祭日が3.90ユーロで、以後、走行距離や時間に応じて加算されます。無線呼出しを利用する場合は0.80ユーロ、車の屋根やトランクを利用する荷物がある場合は1.60ユーロの追加料金が掛かります。都市郊外では、運賃はキロ単位で計算されます。また乗客が乗車するか否かにかかわらず、復路の運賃も加算されます。通常、料金は乗車前に交渉して決めます。

#### 都市交通

##### リスボン

「リスボンカード」を使用すると、市内の公共交通機関やリスボンとシントラ、カスカイスを結ぶ列車を利用できるほか、記念碑、博物館、観光コースへの無料入場や割引も受けられます。料金は24時間で27.00ユーロ、48時間で44.00ユーロ、72時間で54.00ユーロです。4歳から15歳までの子供の料金は、24時間で18.00ユーロ、48時間で24.50ユーロ、72時間で30.50ユーロです。

詳細は[www.visitlisboa.com](http://www.visitlisboa.com)をご覧ください

カリス - バスの運賃は2.10ユーロ、トラムの運賃は3.10ユーロです。

詳細は[www.carris.pt](http://www.carris.pt)をご覧ください

地下鉄の切符は1枚あたり1.80ユーロです( [www.metrolisboa.pt](http://www.metrolisboa.pt) )。

「ナヴェガンテ」カードは、カリスと地下鉄のキオスクで0.50ユーロで販売されており、カリスと地下鉄のネットワーク用の片道切符または共通チケットをチャージすることができます。1日の料金は6.80ユーロです。

詳細は[www.navegante.pt](http://www.navegante.pt)をご覧ください

2024年7月に情報が更新されました



## ポルト

「ポルトカード」は、市内の交通機関を無制限に利用できるだけでなく、さまざまな記念碑や博物館への入場料が無料または割引になるほか、コンサートホール、ドウロ川のクルーズ、観光コース、レストラン、伝統的なショップでも特典があります。歩行者専用のカードと公共交通機関を含むカードの2つのオプションがあります。歩行者カードの料金は、1日6.00ユーロ、2日間で10ユーロ、3日間で13ユーロ、4日間で15ユーロです。交通費を含むカードの料金は、1日13ユーロ、2日間で20ユーロ、3日間で25ユーロ、4日間で33ユーロです。

詳細は[www.visitporto.travel](http://www.visitporto.travel)をご覧ください

ポルトのバス料金は2.50ユーロ、地下鉄の切符料金は選択したゾーンに応じて1.40ユーロから4.55ユーロです。ポルト市内のバス、地下鉄、電車の共通チケット（アンダンテ）は、1日7.50ユーロ、3日間で16ユーロです。

詳細は[www.stcp.pt/](http://www.stcp.pt/) [www.metrodoporto.pt](http://www.metrodoporto.pt)をご覧ください

2024年7月に情報が更新されました

## 燃料

価格はオープンで、海外市場における石油バレルの値段に応じて変動します。現在（2024/08/06）、ガソリンは約1.50ユーロ/リットル、ディーゼルは1.40ユーロ/リットル、GPLは0.70ユーロ/リットルです。

[www.precoscombustiveis.dgeg.gov.pt](http://www.precoscombustiveis.dgeg.gov.pt)



## キャンプ用バンでのキャンプ

のアクティビティを楽しむには、行政機関の取り締まりの対象になる違法スペースに滞在しないで各所で適用されるルールに従うことが必須です。ナチュラ2000ネットワーク、保護エリアおよび沿岸域管理計画のエリアにあるモーターキャラバンなどの夜をまたぐ滞在は禁止されていることに留意してください（明示的に公認されている場所を除く）。残りの領土およびアクティビティに関する市町村の規制がない場合には、IMT-移動輸送研究所によって承認されたモーターキャラバンは、同じ市町村に最大48時間夜をまたぐ滞在ができます（モーターキャラバンなどの夜をまたぐ停泊がそれより長期間明示的に公認されている場所を除く）。また、あなたを迎え入れてくれるコミュニティの一員としての意識を持った行動をお願いいたします。他人の空間を尊重し、騒音には気をつけ、「立つ鳥跡を濁さず」の心で出発して頂ければ幸いです。

また、あなたを迎え入れてくれるコミュニティの一員としての意識を持った行動をお願いいたします。他人の空間を尊重し、騒音には気をつけ、「立つ鳥跡を濁さず」の心で出発して頂ければ幸いです。

## モーターホーム用のサービスエリア

各地にモーターホーム用のサービスエリアがあるので、遠慮なくご利用下さい。宿泊用スペース(最大72時間)のほか、飲料水の補給所を含むファシリティのあるサービスステーション、汚れた水やケミカルトイレの排泄物、固形廃棄物の処理場があります。また、サービスエリアによっては、キャンプ用バンやモーターホームを充電できる所もあります。以下のリンクで、ポルトガルの各地域にあるモーターホームサービスエリアのリストをご覧ください。

アルガルヴェ - [www.autocaravanalgarve.com](http://www.autocaravanalgarve.com)

アレンテージョ - [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

中央ポルトガル - [www.turismodocentro.pt](http://www.turismodocentro.pt)

## キャンプ地とオートキャンプ地

必要な施設やサービスを備えたキャンプ地とオートキャンプ地の巨大なネットワークがポルトガル各地の旅の道中に広がっています。こちらから地域と位置で検索して下さい。



## 112 - 欧州の緊急電話番号

112番はEU全域で無料で利用できる、唯一の緊急用の電話番号です。

緊急事態が発生した場合には、固定電話や携帯電話から112番にかければつながります。無料でかけることができ、緊急センターがすぐに対応し、事態に応じて医療、警察、消防隊が対応します。



## 祝祭日

国民の祝祭日:

1月1日 - 新年  
4月25日 - 自由記念日  
5月1日 - メーデー  
6月10日 - ポルトガルの日  
8月15日 - 聖母被昇天祭  
10月5日 - 共和制樹立記念日  
11月1日 - 万聖節  
12月1日 - 独立回復記念日  
12月8日 - 聖母懐胎祭  
12月25日 - クリスマス

変動祝祭日:

聖金曜日  
聖体祭



## 自転車

身分証明書

自転車に乗る人は常に有効な身分証明書を携帯しなければなりません。運転免許証は必要ありません。

ヘルメットの着用

ヘルメットの着用は推奨されていますが、強制ではありません。ヘルメットの着用が義務付けられているのは、最大連続出力が0.25kWを超える電動アシスト自転車か、時速25km以上で走行できるオートバイに限られます。

保険

民事賠償責任保険への加入は義務ではありません。

交通規則

- 自転車は、歩行者の安全を脅かさない限り、すべての道路、自転車専用道路、公共交通機関用の車線、道路脇を走行できます。10歳未満のお子様のご乗車はご遠慮ください。
- フロントとリアにはライトの点灯が義務付けられています。夜間、夜明け、夕暮れ時、悪天候時に使用する必要があります。
- ヘッドフォンや携帯電話の使用は禁止されています。ただし、片耳タイプのイヤホンやスピーカーフォン方式マイクを備えた携帯電話は例外です。
- 交差点では、反対の標識がなければ、自転車が他の車より優先されます。
- 運転者は常に自転車から最低1.5メートルの距離を保つ必要があります。

自動車による自転車の輸送

自転車は、できれば車両の屋根に載せて輸送する必要があります。例外的に、自転車が車両の幅を超えず、周囲の輪郭から後方に450mm以上はみ出さず、ナンバープレートを覆ったり、信号装置や照明装置の正しい識別を妨げたりしない場合に限り、後部に載せて輸送することができます。

詳しい情報と説明は、IMT ( Instituto da Mobilidade e dos Transportes ) : 運輸・交通機関研究所) から入手できます。(www.imt-ip.pt).

公共交通機関でのサイクリング

- 電車

都市鉄道および地域鉄道では、毎日、いつでも、空席状況に応じて、この目的のために指定された車両に無料で自転車を持ち込むことができます。利用者は、乗客の出入りを妨げないように、ドアを塞がないように注意する必要があります。

詳細については、次のサイトをご覧ください [www.cp.pt](http://www.cp.pt).

- リスボン市内バス (カリス)

営業時間内に自転車の運搬が可能な路線は限られています。バイクバスのご案内 - [www.carris.pt](http://www.carris.pt).

- リスボン地下鉄

乗客が混雑していない場合に限り、1車両につき最大2台の自転車を載せることができます。詳細については、次のサイトをご覧ください [www.metrolisboa.pt](http://www.metrolisboa.pt).

#### - ポルト・メトロ

自転車の輸送は、車両が満員でない限り、すべての路線と時刻帯で毎日許可されています。詳細については、次のサイトをご覧ください [www.metrodoporto.pt](http://www.metrodoporto.pt).

#### 自転車ツアー

自然保護区域内をサイクリングする場合は、ポルトガル当局が推奨する安全および火災予防に関する文書「Portugal Chama.Por ti.Por todos」を参照することをお勧めします。

トレイルとサイクリングに関する詳細情報は、次のサイトで入手できます [www.portuguesetrails.com](http://www.portuguesetrails.com).

レンタサイクルを希望される場合は、こちらの会社のリストを参照してください。

多くのポルトガルの都市では、自転車をモバイルアプリや地元または国際的なプラットフォームを通じてレンタルすることができ、より持続可能な方法で旅行し、自分のペースで場所を探索することができます。旅行を計画する際には、地元の観光案内所に立ち寄って情報を集めましょう。

#### 電動自転車

旅行前に、宿泊先や公共ネットワークで自転車の充電モードが利用できるかどうか、または通常の電源ソケットから充電できるかどうかを確認してください。ポルトガルでは、230/400ボルト、周波数50ヘルツの欧州標準に従っています。

必要であれば、[www.uve.pt](http://www.uve.pt) または [www.miiio.pt](http://www.miiio.pt) で電気自動車充電ポイントのネットワークを確認してください。