

北欧

(フィンランド共和国・デンマーク王国・ノルウェー王国・スウェーデン王国)

Finland, Denmark, Norway, Sweden

基礎情報

フィンランド共和国 言語：フィンランド語、スウェーデン語（全人口の約5%、2021年統計）

デンマーク王国 言語：デンマーク語

ノルウェー王国 言語：ノルウェー語、サーミ語

スウェーデン王国 言語：スウェーデン語

（出典：外務省各国情報）

時 差

フィンランドは日本より-7時間（サマータイム時は-6時間）。デンマーク、ノルウェー、スウェーデンは日本より-8時間（サマータイム時は-7時間）。

通 貨

フィンランド：€1（1ユーロ）
1ユーロ（€）=約163.4円

デンマーク：デンマーククローネ（DKK）
1DKK=約21.9円

ノルウェー：ノルウェークローネ（NOR）
1NOR=約13.8円

スウェーデン：スウェーデンクローナ（SEK）
1SEK=約14.3円

（2024年10月現在）

クレジットカード

北欧諸国ではキャッシュレス化が非常に進んでいるので、ミネラルウォーターなどのごく少額や、公衆トイレ（一部を除く）でも主要なクレジットカード（VISA・MASTER等）が利用でき、特にスウェーデンでは現金を受け取らない店も増えてきている。ただしJCBカードは殆ど使えないので注意。サインの代わりに4ケタのPINコード（暗証番号）が不明な場合は、事前に確認を。

複数の国を周遊する場合の両替

北欧各国の通貨が違うので、その国ごとの通貨を用意。クレジットカードが広く普及しているので、買い物はクレジットカードで済ます方が多いが、万が一決済エラーになった時などに備えて、現金も用意しておくで安心。

チップ

例えばフランスのカフェなどのような誰もがチップを置く習慣はない。ただし、個別に何か特別なサービスをお願いしたときなどはチップを渡すとよい。

電 圧

フィンランド ■電圧 230V／50Hz ■プラグ C型

ノルウェー ■電圧 230V／50Hz ■プラグ B、C型

デンマーク、スウェーデン ■電圧 220V／50Hz ■プラグ B、C型

Bタイプ Cタイプ

水事情

基本的には水道水を飲んでも問題はないが、石灰分が強いので、飲みなれていない旅行者はミネラルウォーターの購入を。炭酸ありと炭酸なしがあり、炭酸ありには「sparkling」、炭酸なしには「still」と表示されている。

トイレ

デパートやレストラン、カフェなどにトイレがある。街にも公衆トイレや有料トイレが設置されている。有料トイレは一部を除きカードで支払いができる。

Wi-Fi 事情

北欧諸国全体的にホテルやレストランなどでは公共の無線Wi-Fiが多くあり便利（一部有料の場合がある）。また、接続速度が遅い場合などがあるので「毎日確実に使いたい」など心配な場合は各自ルーターなどの用意を。

飲酒・喫煙

ビール以外のお酒は酒屋にて販売されている。公共の場所はほぼ全て禁煙。

日本への国際電話

「+」「81（日本の国番号）」「相手先の電話番号」
入力⇒発信

例）日本の携帯電話 080-1234-5678へ
+ 81 80 1234 5678

日本の国番号 携帯電話番号

「+」の表示方法：「0」を1秒以上長押しする。「心躍る」を解き放つ

渡航手続き（日本国籍）

	フィンランド	デンマーク	ノルウェー	スウェーデン
観光ビザ 渡航認証	不要 あらゆる180日間の期間内で90日以内の場合。海外旅行保険の加入が望ましい。（滞在期間をカバーしたもの。）出国用航空券の提示を求められる場合がある。	不要 あらゆる180日間の期間内で90日以内の場合。海外旅行保険の加入が望ましい。（滞在期間をカバーしたもの。）出国用航空券の提示を求められる場合がある。	不要 あらゆる180日間の期間内で90日以内の場合。海外旅行保険の加入が望ましい。（滞在期間をカバーしたもの。）出国用航空券の提示を求められる場合がある。	不要 あらゆる180日間の期間内で90日以内の場合。海外旅行保険の加入が望ましい。
ED カード	不要	不要	不要	不要
税関申告書	不要	不要	不要	不要
パスポート 残存有効期間	シェンゲン協定加盟国出国時3ヶ月以上。未使用査証欄見開き2ページ以上。	帰国時まで有効なもの（シェンゲン協定加盟国出国時3ヶ月以上を奨励）未使用査証欄1ページ以上。	シェンゲン協定加盟国出国時90日以上。未使用査証欄1ページ以上。	シェンゲン協定加盟国出国時90日以上。未使用査証欄1ページ以上。
未成年の渡航	18歳未満の方が姓が異なる片方の親、親以外の成人同伴または単独で渡航する場合、親からの英文同意書（形式自由）の持参が望ましい。※同意書の提示は入国時にランダムに求められており、提示を求められない場合もある。	18歳未満の方が、片方の親同伴または単独で渡航する場合、場合により説明または親の同意の確認を求められることがあるため、同行しない親からの英文同意書の持参が望ましい（形式自由）。		

主な持ち込み免税範囲

フィンランド	デンマーク	ノルウェー	スウェーデン
現地通貨および外貨等の合計€10,000相当まで、超える場合は申告する（出国時も同様）。タバコ（17歳以上）：紙巻き200本または細葉巻100本または葉巻50本または刻み250g、アルコール：22%以上1Lまたは22%以下2L、他にビール16L、ワイン4L（20歳以上、18・19歳は22%以下のみ可）、香水：50gまたはオードトワレ0.25L。	現地通貨および外貨等の合計€10,000相当まで。タバコ（17歳以上）：紙巻き200本または細葉巻100本または葉巻50本または刻み250g、アルコール（17歳以上）：スピリッツ1Lまたはスピリットワイン（22度以下）とワイン4Lとビール16L。牛乳、肉、卵、チーズ、蜂蜜、貝類などの動物性食品の持ち込み不可。	現地通貨および外貨等の合計NOK25,000相当まで（出国時も同様）。タバコ（18歳以上）：紙巻き200本、刻みタバコ250g、紙巻タバコ用紙200枚、アルコール（18歳以上、22%以上は20歳以上）：蒸留酒1L、ワイン1.5Lおよびビール2L。肉・乳製品、制限有。	現地通貨および外貨の合計€10,000相当まで（出国時も同様）。タバコ（18歳以上）：紙巻き200本または細葉巻100本または葉巻50本または刻みタバコ250g、アルコール（20歳以上）：酒1L又は発泡ワイン、シェリー等2L、またはワイン4Lまたはビール16L、その他：SEK4,000相当までの物品。

「たびレジ」を活用

www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html

外務省の「たびレジ」に登録すると、旅先の危険・治安など、安全に関する最新情報が日本語のメールで届けられる。家族のメールアドレスを登録すると、情報を家族にもシェアできる。

スリ・置き引き
に気をつける

スリなどの防犯を防ぐために、バッグは上着の下に隠す。パスポートケース（首下げタイプがおすすめ）を使って貴重品を守るなど対策を。

治 安

治安はさほど悪くはないが、観光地や駅前でのスリ、ピュッフェレストランの席に置かれた鞆のひつたりなど起こっている。十分注意が必要。

情報が予告なく変更される場合があります。あらかじめご了承ください。
禁無断転載・複写© LATERRA INTERNATIONAL INC.

服装のポイント

北欧南部の5月～9月/北欧北部の6月～8月

北欧南部の地域では、5月になってやっと春めいてくる（北部は6月。東京3月頃の気候）。6月～8月が夏に当たるが（北部は7月）、気温は高くなっても20°前後、日本の春秋の感覚で過ごしやすい。1日の日照時間が長くなり晴れると日差しは強く感じるので、サングラスや日焼け止めがあった方がよい。降雨量は少ないが、雨の降る日は多い。特にスカンジナビア半島西部は2日に1日の割合で雨が降るので、携帯の傘は欠かせない。9月は、もう晩秋の温度感覚（北部は8月中旬）。基本的な服装は、薄手長袖のシャツにジャケットとし、カーディガン・セーター等で保温性を少し上げて調整する。



北欧南部の10月～4月/北欧北部の9月～5月



北欧では南部でも10月となれば、東京の冬と同感覚。北部の都市は11月には最低気温が氷点下となる。10月～4月は、厚手のオーバー・コートやダウン・ジャケットを上着とし、手袋・帽子を着用、保温性の高いインナーウェア、シャツ、セーター、靴下などで調節する。屋内外の気温差が大きいので、調節しやすいように重ね着を基本にする。外出する際は足下から冷えるので、保温性の高い滑らない靴を履くか滑り止めを装着する。肌と唇の保湿対策は必要。北部の冬は、最低気温が氷点下15℃を下回ることもあり、防寒については十分な対策が必要。

着こなしポイント 保温性の高い下着類を着用し、着ぶくれしないようにしたい。
手袋・マフラーは欠かせない。

空港から市内へ

- ヘルシンキ バンター空港から**
- タクシー：約30分（ヘルシンキ市内まで）
 - バス：約40分（ヘルシンキ市内まで）
 - フィンランド鉄道VR：約45分（ヘルシンキ市内まで）
- オスロ空港から**
- タクシー：約40分（オスロ市内まで）
 - バス（エアポート・エクスプレスコーチFlybussen）：約50分（オスロ駅近くまで）
 - 電車（エアポート・エクスプレス・トレインFlytoget）：約20分（オスロ中央駅まで）

- ストックホルム/アーランダ空港から**
- タクシー：約40分（ストックホルム市内まで）
 - バス（エアポート・エクスプレスコーチFlybussen）：約45分（ストックホルム中央駅まで）
 - 電車（アーランダ・エクスプレス）：約20分（ストックホルム中央駅まで）
- コペンハーゲン空港から**
- タクシー：約20～30分（コペンハーゲン市内まで）
 - 電車（DSB）：15分（コペンハーゲン中央駅まで）
 - 電車（地下鉄）約12分（クリスチャンハウン駅まで）
- ※上記時間は目安。

月別最低・最高気温（℃）・降水量（mm）

国	都 市	データ項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
フィンランド	ヘルシンキ	月平均最高気温（℃）	-2.6	-2.9	1.1	7.5	15.5	19.8	21.8	19.9	14.0	8.1	2.5	-0.8	
		月平均最低気温（℃）	-8.5	-9.3	-5.6	-0.7	4.4	9.3	11.8	10.7	6.1	2.2	-2.4	-6.6	
		月平均降水量（mm）	43.9	34.0	35.3	35.7	35.1	49.2	68.8	77.7	69.4	74.5	69.2	57.0	
		月平均降水日数（日）	10	8	8	7	6	8	9	11	11	11	12	12	
		日の出※	9:24	8:36	7:20	5:46	4:18	3:08	2:59	3:58	5:13	6:24	7:41	8:55	
	ロヴァニエミ	日の入り※	15:23	16:31	17:45	19:02	20:17	21:28	21:48	20:55	19:27	17:56	16:26	15:23	
		月平均最高気温（℃）	-8.5	-8.1	-2.8	2.7	10.2	16.8	19.4	16.1	10.0	2.6	-3.5	-6.9	
		月平均最低気温（℃）	-15.1	-14.1	-9.4	-4.5	1.8	8.1	11.0	8.6	3.8	-2.0	-8.7	-13.3	
		月平均降水量（mm）	42.1	33.6	35.6	30.9	35.9	59.1	69.1	71.7	54.0	54.6	48.6	41.7	
		月平均降水日数（日）	10	9	9	8	7	9	10	10	9	11	12	10	
デンマーク	コペンハーゲン	日の出	10:20	8:26	6:37	5:34	データなし:キールナのデータ参照							9:10	11:00
		日の入り	14:32	16:36	18:14	21:00								14:53	13:23
		月平均最高気温（℃）	2.0	2.0	5.0	10.0	15.0	19.0	20.0	20.0	17.0	12.0	7.0	4.0	
		月平均最低気温（℃）	-2.0	-2.0	-1.0	2.0	7.0	11.0	13.0	13.0	10.0	7.0	3.0	-1.0	
		月平均降水量（mm）	36.0	24.0	34.0	35.0	40.0	45.0	57.0	55.0	53.0	47.0	52.0	47.0	
	オスロ	月平均降水日数（日）	17	13	14	13	13	11	13	13	14	14	17	16	
		日の出	8:41	8:06	7:04	6:34	5:26	4:32	4:36	5:18	6:25	6:19	7:16	8:24	
		日の入り	15:49	16:41	17:41	19:53	20:49	21:46	21:52	21:13	19:50	17:37	16:29	15:37	
		月平均最高気温(℃)	-1.8	-0.9	3.5	9.1	15.8	20.4	21.5	20.1	15.1	9.3	3.2	-0.5	
		月平均最低気温（℃）	-6.8	-6.8	-3.3	0.8	6.5	10.6	12.2	11.3	7.5	3.8	-1.5	-5.6	
ノルウェー	ベルゲン	月平均降水量（mm）	49.0	36.0	47.0	41.0	53.0	65.0	81.0	89.0	90.0	84.0	73.0	55.0	
		月平均降水日数（日）	16	12	13	12	13	14	15	16	16	17	15	15	
		日の出	9:19	8:32	7:15	6:42	5:15	4:07	4:00	5:49	6:12	7:23	7:39	8:52	
		日の入り	15:22	16:30	17:45	20:01	21:15	22:24	22:41	21:47	20:20	18:49	16:21	15:21	
		月平均最高気温（℃）	3.6	4.0	5.9	9.1	14.0	16.8	17.6	17.4	14.2	11.2	6.9	4.7	
	トロムソ	月平均最低気温（℃）	-0.4	-0.5	0.9	3.0	7.2	10.2	11.5	11.6	9.1	6.6	2.8	0.6	
		月平均降水量（mm）	190.0	152.0	170.0	114.0	106.0	132.0	148.0	190.0	283.0	271.0	259.0	235.0	
		月平均降水日数（日）	21	17	19	17	17	16	18	19	23	24	22	22	
		日の出※	8:46	7:55	6:38	5:03	3:33	2:21	2:12	3:13	4:30	5:43	7:02	8:18	
		日の入り※	14:37	15:48	17:04	18:22	19:39	20:52	21:10	20:13	18:44	17:11	15:40	14:36	
スウェーデン	ストックホルム	月平均最高気温(℃)	-2.2	-2.1	-0.4	2.7	7.5	12.5	15.3	13.9	9.3	4.7	0.7	-1.3	
		月平均最低気温（℃）	-6.5	-6.5	-5.1	-2.2	2.0	6.1	8.7	7.8	4.4	0.7	-3.0	-5.4	
		月平均降水量（mm）	95.0	87.0	72.0	64.0	48.0	59.0	77.0	82.0	102.0	131.0	108.0	106.0	
		月平均降水日数（日）	19	18	17	17	15	17	19	19	23	22	20	20	
		日の出	極夜	9:28	7:09	5:48	3:19	白夜	白夜	2:22	5:02	7:00	8:12	極夜	
	キールナ	日の入り	極夜	14:29	16:46	19:51	22:08	白夜	白夜	23:12	20:24	18:06	14:43	極夜	
		月平均最高気温(℃)	-1.0	-1.0	3.0	9.0	16.0	21.0	22.0	20.0	15.0	10.0	5.0	1.0	
		月平均最低気温（℃）	-5.0	-5.0	-3.0	1.0	6.0	11.0	13.0	13.0	9.0	5.0	1.0	-3.0	
		月平均降水量（mm）	39.0	27.0	26.0	30.0	30.0	45.0	72.0	66.0	55.0	50.0	53.0	46.0	
		月平均降水日数（日）	18	15	13	11	11	12	15	14	15	14	17	18	
日本	東京	日の出	8:47	8:01	6:48	6:17	4:52	3:47	3:40	4:35	5:46	5:54	7:08	8:19	
		日の入り	14:55	16:01	17:12	19:26	20:37	21:44	22:02	21:13	19:50	17:21	15:54	14:54	
		月平均最高気温(℃)	-10.0	-8.0	-4.0	1.0	7.0	14.0	17.0	14.0	8.0	2.0	-5.0	-8.0	
		月平均最低気温（℃）	-19.0	-18.0	-14.0	-8.0	-1.0	5.0	7.0	6.0	1.0	-5.0	-12.0	-17.0	
		月平均降水量（mm）	30.0	25.0	26.0	27.0	34.0	49.0	86.0	74.0	49.0	47.0	42.0	34.0	
		月平均降水日数（日）	17	14	14	13	12	13	16	17	15	16	16	17	
		日の出	極夜	8:59	7:02	5:52	3:43	白夜	白夜	3:02	5:08	5:53	7:50	10:14	
		日の入り	極夜	14:45	16:41	19:33	21:44	白夜	白夜	22:29	20:10	17:04	14:55	12:41	
		月平均最高気温（℃）	9.8	10.0	12.9	18.4	22.7	25.2	29.0	30.8	26.8	21.6	16.7	12.3	
		月平均最低気温（℃）	2.1	2.4	5.1	10.5	15.1	18.9	22.5	24.2	20.7	15.0	9.5	4.6	
		月平均降水量(mm)	48.6	60.2	114.5	130.3	128.0	164.9	161.5	155.1	208.5	163.1	92.5	39.6	
		月平均降水日数（日）	5	6	10	10	10	12	10	8	11	9	6	4	
		日の出	6:51	6:41	6:12	5:28	4:50	4:27	4:29	4:49	5:13	5:35	6:02	6:32	
		日の入り	16:38	17:08	17:36	18:02	18:27	18:51	19:01	18:46	18:09	17:26	16:46	16:28	

出典：気象庁、World Weather Information Service、Visit Finland、スカンジナビア政府観光局、国立天文台ほか。気温・降水量・日の出の入り時間（原則毎月1日を採用）については、出典の統計算出方法により他の情報と数値が異なる場合がある。 ※は、計算による参考データ。

祝祭日			
フィンランド (2024 年)		フィンランド (2025 年)	
1月1日 …… 元旦		1月1日 …… 元旦	
1月6日 …… 主顕節		1月6日 …… 主顕節	
3月29日～4月1日 …… イースターホリデー（復活祭）*		4月18日～21日 …… イースターホリデー（復活祭）*	
5月1日 …… メーデー		5月1日 …… メーデー	
5月9日 …… キリスト昇天祭*		5月29日 …… キリスト昇天祭*	
5月19日 …… 聖霊降臨祭*		6月8日 …… 聖霊降臨祭*	
6月21日 …… ミッドサマーイヴ		6月21日 …… ミッドサマーイヴ	
6月22日 …… 夏至祭*		6月中旬 …… 夏至祭*	
11月2日 …… 万聖祭*		11月初旬 …… 万聖祭*	
12月6日 …… 独立記念日		12月6日 …… 独立記念日	
12月24日 …… クリスマスイヴ		12月24日 …… クリスマスイヴ	
12月25日 …… クリスマス		12月25日 …… クリスマス	
12月26日 …… ボクシングデー		12月26日 …… ボクシングデー	
*年によって日にちが変動する。			
デンマーク (2024 年)		デンマーク (2025 年)	
1月1日 …… 元旦		1月1日 …… 元旦	
3月28日～4月1日 …… イースターホリデー（復活祭）*		4月17日～21日 …… イースターホリデー（復活祭）*	
4月26日 …… 祈禱日*		4月26日 …… 祈禱日*	
5月9日 …… キリスト昇天祭*		5月9日 …… キリスト昇天祭*	
5月20日 …… 聖霊降臨祭月曜日*		5月20日 …… 聖霊降臨祭月曜日*	
6月5日 …… 憲法記念日		6月5日 …… 憲法記念日	
12月25日 …… クリスマス		12月25日 …… クリスマス	
12月26日 …… ボクシングデー		12月26日 …… ボクシングデー	
*年によって日にちが変動する。			
ノルウェー (2024 年)		ノルウェー (2025 年)	
1月1日 …… 元旦		1月1日 …… 元旦	
3月28日～4月1日 …… イースターホリデー（復活祭）*		4月17日～21日 …… イースターホリデー（復活祭）*	
5月1日 …… レイバーデー		5月1日 …… レイバーデー	
5月9日 …… キリスト昇天祭*		5月17日 …… 憲法記念日	
5月17日 …… 憲法記念日		5月29日 …… キリスト昇天祭*	
5月20日 …… 聖霊降臨祭月曜日*		6月9日 …… 聖霊降臨祭月曜日*	
12月24日 …… クリスマスイヴ		12月24日 …… クリスマスイヴ	
12月25日 …… クリスマス		12月25日 …… クリスマス	
12月26日 …… ボクシングデー		12月26日 …… ボクシングデー	
*年によって日にちが変動する。			
スウェーデン (2024 年)		スウェーデン (2025 年)	
1月1日 …… 元旦		1月1日 …… 元旦	
1月6日 …… 主顕節		1月6日 …… 主顕節	
3月29日～4月1日 …… イースターホリデー（復活祭）*		4月18日～21日 …… イースターホリデー（復活祭）*	
5月1日 …… メーデー		5月1日 …… メーデー	
5月9日 …… キリスト昇天祭*		5月29日 …… キリスト昇天祭*	
5月19日 …… 聖霊降臨祭*		6月8日 …… 聖霊降臨祭*	
6月6日 …… 建国記念日		6月6日 …… 建国記念日	
6月21日 …… ミッドサマーイヴ		6月21日 …… ミッドサマーイヴ	
6月22日 …… 夏至祭*		6月中旬 …… 夏至祭*	
11月2日 …… 万聖祭*		11月初旬 …… 万聖祭*	
12月24日 …… クリスマスイヴ		12月24日 …… クリスマスイヴ	
12月25日 …… クリスマス		12月25日 …… クリスマス	
12月26日 …… ボクシングデー		12月26日 …… ボクシングデー	
12月31日 …… 大晦日		12月31日 …… 大晦日	
*年によって日にちが変動する。			