

# 安全の手引き

平成28年3月8日

在ギニア日本国大使館

## I 序言

この「安全の手引き」は、ギニアで生活していく上で、最低限注意を払った方が良いと思われる事項を列挙したものです。ギニアは、西アフリカ地域ではそれほど治安は悪くないといわれていますが、それはあくまでも「相対的」ということであり、邦人の方々を含む外国人は、ギニアのような貧しい国の人々の目には「大金持ち」に映りますので、空き巣やスリの対象となる可能性が高いことを自覚すべきです。ギニアのように、電気、水道をはじめとする社会生活上のインフラが未整備の国では、日常生活上の不便や困難により耐え難いストレスが生じると考えられます。これに加え治安・防犯対策のために様々な注意を払うことは大変ですが、できるだけのことをするよう常に心がけることが大切です。この手引きが在留邦人の方々に少しでもお役に立つことを願っております。

## II 防犯の手引き

### 1 防犯の基本的な心構え

- (1) 何よりも自分と家族の安全はまず自分たち自身で守るとの心構えが極めて重要です。治安が良く生活環境も恵まれている我が国と比べれば、ギニアの場合、治安機関も必ずしもあてになるとは言えません。
- (2) 「予防」は最高の危機管理ですので、安全のために努力は惜しまないことが重要です。家族全員が無事に帰国できれば、それは価値ある投資になります。
- (3) 最優先すべきことは住居の防犯対策です。これが確保されなければ身の安全に致命的な影響を与える結果となりかねません。
- (4) 隣人、コミュニティ、在留邦人及び大使館といった、様々な形で情報や援助を提供してくれる個人や組織との安全確保のためのネットワーク作りを心がけ、現地に早くとけ込むことが大切です。
- (5) 海外生活では、長期間にわたる緊張を余儀なくされますので、精神面、肉体系の自己管理（精神衛生・健康管理）が重要です。

### 2 最近のギニアの犯罪発生状況

#### (1) 首都コナクリ

カレタ水力発電所が稼働したことに伴い、電力事情が改善し、また、大統領選挙を巡る騒擾や一昨年来からのエボラ出血熱の流行が終息したことにより、国民の不満は一定程度解消され、改善の兆しを見せています。しかし、軽度な犯罪（置き引き、ひったくりや空き巣など）や強盗・殺人等の凶悪犯罪は引き続き多数発生しており、特に軍人の身なりをした武装強盗による襲撃事件が後を絶たず、日本と比較すると治安は決して良いとは言えません。特に人口密集地域であるマトト（MATOTO）区やラトマ（RATOMA）区は電気・水道・通信設備等や幹線道路以外の道路が未整備など多いこともあり、犯罪が多く発生しています。

また、国民の不満は一定程度解消されつつあるとはいうものの、今年から主食である米を中心とした食料品の一部に付加価値税が課税されるようになり、ガソリンや電気代を含む物価の高騰や失業者の増加、給与の未払い、貧富の格差の拡大に加え、断続的に発生する断水等、多くの深刻な経済・社会問題を常に抱えています。このため、些細な事件を発端として、民衆の不満が急速に沸騰する可能性は高く、実際に、市内で小規模な騒擾事案が頻繁に発生しており、今後の政府の対応いかんによっては、大規模なデモや騒乱等へと発展していく可能性も否定できず、引き続き注意が必要です。治安当局との衝突により死傷者が毎回出ていたことから、騒擾を確認又は予見できた際は近付かないことをお勧めします。

過去の事例から犯罪が発生しやすい時期や場所などとして「雨季」、「深夜」、「停電多発地域」、「断水多発地域」、「道路の未整備な住宅密集地」、「裕福な家」等が挙げられ、該当する場合はより一層の防犯対策が必要です。

また、ハムダライ、バンベト、コザ地区などの主要交差点周辺では、一般市民が騒動やデモを起こしたり、車両や商店などへの投石を行うといった事件が発生しやすく、日頃から特に注意を要する場所です。

## (2) 首都郊外及び地方都市

首都コナクリと同様の軽犯罪は勿論のこと、郊外や地方都市間を結ぶ国内主要幹線道路では通行人や通行車両を狙った武装強盗事件が多く、車輛故障などの停車時や夜間に被害に遭うケースが多く報告されています。

## 3 防犯のための具体的注意事項

### (1) 住居

- ア 欧米等の外国人及び在留邦人が多く住み、電気、水道、通信事情が比較的良好な場所を選ぶことが重要です。また、同一居住区に日本人ばかり集まるのは目立つので好ましくありませんが、孤立は避けるほうが良いでしょう。
- イ 大規模な暴動や内乱などの緊急事態の発生を想定し、日本国大使館や日本国大使公邸、主要ホテルなどへの避難が容易な地域を選ぶことも重要です。
- ウ 一般的に独立家屋より集合住宅のほうが住居の警備・安全面からの対策を確保しやすいと言えます。
- エ 独立家屋では勿論のこと、集合住宅においても、1階や2階（いずれも日本式）、最上階に住む場合には、扉・窓に鉄柵が設置されている住宅を選択されることが望ましいです。出来れば、3階以上に住むことがより安全です。
- オ 可能であれば、複数の信頼のおける警備員を雇い（または家主に雇わせ）、毎日24時間警備に当たらせることが望ましいです。
- カ ギニアでは、一流といわれるホテルであっても、従業員の信頼度は高いとはいえず、留守にした部屋から現金などが盗まれるといった事件も発生していますので、室内

に貴重品を放置しないことを徹底して下さい。また、従業員が金品を要求してくる場合、毅然と対応することが重要です。一度要求を吞んでしまうと要求がエスカレートし、場合によっては金銭トラブル等へと発展しかねません。

## (2) 外出時

ア 日常の行動において、派手なふるまいや反感を買うような言動は慎み、できるだけ近隣住民とは良好な人間関係を保つように努力しましょう。

イ 当地における行動の基本は「目立たぬこと」、「行動のパターン化を避けること」、「用心を怠らないこと」です。当地では、日本人は金持ちであるとのイメージが定着しています。肌の色や服装などからギニア人と異なることは一目瞭然であるため、狙われやすい存在であることを常に自覚しておく必要があります。なお、一般犯罪や襲撃などはパターン化された出勤、帰宅時間を狙うことが多いです。

ウ 自宅周辺で少しでも不審な兆候や疑わしいことがあれば、大使館や知人に知らせるとともに、警戒していることを犯罪を行おうとしている者に知らせるために、「目立つ」防犯体制を敷く必要があります。

エ 犯罪を誘発する環境を作らないことも重要です。例えば、支払いの際に、財布の中身が見えてしまうような方法で現金を取り出したり、混雑した中でカメラや高級腕時計等の高価な物を持ち歩いたりして外出するのは犯罪を誘発させる原因になるので注意しましょう。

## (3) 生活

ア 近隣の居住者がどのような防犯・安全対策を講じているかを認識しておくことは、自宅住居の防犯対策の参考となります。また、近所に泥棒が侵入したなどの事件や防犯対策に関する情報は、地域の特性に応じた有益な教訓が含まれていることが多いので、常日頃から隣人と会話を交わし良好な関係を築いておくことが重要です。

イ 自宅などへの訪問者があっても、すぐには扉を開けないことが重要です。覗き穴などから人物確認を行い、訪問者の用件を訊き、不審者ではないことを確認し扉を開けて下さい。見知らぬ者の訪問、あるいは非常識な時間帯の訪問の際には十分注意して下さい。アポイントのない電話・水道・電気などの業者は、不用意に住居の中あるいは敷地内に入れない方がよいです。依頼人の電話番号を聞き、依頼主へ確認するくらいの用心深さがあっても良いでしょう。

ウ 使用人の雇用は一般公募によらず、信頼できる人に紹介を受けることが好ましいです。使用人が犯罪の手引きをすることもあり得るので、常日頃より使用人の言動、態度に注意する必要があります。室内に貴重品や現金を不用意に放置していると、つい出来心で盗みを働いてしまうケースが散見されます。海外で初めて使用人や運転手などを雇う場合、同人達の管理や指導が極端に甘くなったり、逆に厳しすぎて恨まれたりすることがあります。このため現地事情に詳しい人達の例を参考とし、使用人の適切な管理及び指導を行うことが必要です。また、訪問者に対する警戒、

家人が不在の場合の応答要領などを徹底して教えておくことも重要です。使用人にも警備対策上注意を払う必要があります。

- エ 外出する際は、必ず周囲の状況及びその安全を確認してから扉を開けるようにし、戸締まり時に施錠もれがないことを確認してから外出するようにしましょう。夜間の単独外出は危険を伴うので、十分な注意が必要です。また、外国人は狙われやすいので、昼間といえども、できるだけ車で移動する方が良いです。また、深夜時間帯あるいは情勢次第では昼間も含め数々の検問所が設置されることもあるので、身分証明証（もしくはそのコピー）を常に携帯することが必須です。鍵は常に携帯するようにし、なくすことを恐れて玄関の周囲に隠しておいたりすることは禁物です。帰宅に際しては、外出の際と同様に自宅の周囲に不審者が潜んでいないかどうかよく確認し、安全を十分確かめてから自宅に入る方が良いでしょう。また携帯電話等を常に携帯し、警察や知人に直ちに連絡できる体制を日頃から整えておきましょう。
- オ 休暇等で自宅を長期不在にする場合、住居の鍵を親しい知人に預け、時々住居の状況を点検してもらうことも一案です。住居の電灯をつけ、カーテンを開けてもらうなどの行為は家主が留守であることを確認できないようにする効果があります。

#### (4) 交通事情と事故対策

##### ア 交通事情とマナー

コナクリ市内には信号が殆どなく、道路は一般に道幅が狭く、障害物や穴が多いです。雨期には非常に強い雨が降り、視界が悪く、道路は冠水状態になり、側溝や路上の穴等が確認しにくくなるので運転には特に注意を要します。街灯が点灯していない場所が多く、夜間や雨中の運転には特に注意を要します。

運転マナーは非常に悪く、また、車道に出てタクシー待ちをする歩行者が多いので、タクシー及び乗合ワゴン車の突然の停車・発進、進路変更には十分な注意が必要です。さらに、市内を走行している車の多くは、整備不良車（バックミラー、ヘッドライト、方向指示機が故障、破損している等々）です。なお、コナクリ市内では時間帯により道路が一方通行になることがありますので注意が必要です。事故対応や故障車の修理は路肩に避けることなく路上で行われ、一方通行を逆走する車も後を絶たないため、頻繁に渋滞が発生します。

##### イ 対策

基本的なことですが、スピードを出し過ぎないことが何よりも大切です。また、急に進路変更をしたり、停止する車や急に飛び出す歩行者が必ずいるという意識を常に持ちつつ運転を心がけることも大切です。日頃より自家用車の整備に気を配ることも肝心です。

##### ウ 交通事故の処理

直ちに最寄りの警察署へ通報の上、交通警察官に現場検証及び事故調書を作成してもらいましょう。知り合いの警察官を雇い、自分に都合の良い調書を作成させる人も

いますので、必ず正規の交通警察官に対応をしてもらうようにして下さい。また、車から離れる場合には、必ずドアロックをして車内に貴重品などを放置しないようにしましょう。示談を持ちかけられる場合には、我が国同様、後にトラブルとなりやすいので止めた方が良いでしょう。

万一、人身事故を起こした場合には、目撃者が集団暴徒と化し、車輛の周囲を取り囲む状況が発生しかねないので、雇用運転手がいる場合には、同人に対応させるなど、車からは出来るだけ降りないとの対応を徹底して下さい。

#### (5) テロ・誘拐対策

これまで、日本人が実際にテロ及び誘拐の被害に遭遇するといった事件は報告されていませんが、何らかの政治的理由や日本が経済大国であるとギニア国民が一般的に認識していること等により、日本人がテロ及び誘拐の被害対象となり、若しくは巻き込まれる危険性があるとも考えられます。誘拐及び殺害を目的とする襲撃の多くは車での移動中に起きていますので、自宅周辺及び職場周辺の警戒及び自動車運転時の細心の注意が誘拐・襲撃対策の基本となります。

なお、主要ホテルや検問（注：夜間23時以降に、市内の主要な交差点で実施）ではパリにおける連続テロ事件等を踏まえ、警戒が強化されています。

##### ア 自宅周辺及び職場周辺の警戒

犯人（グループ）が誘拐あるいは襲撃を計画し、これを実行に移すまでには相当な準備期間を要するといわれています。近年、世界各国も誘拐犯に対しては厳しい措置及び刑罰をもって臨んでいますので、犯人も自分自身の安全に相当の注意を払い、徹底した事前準備を行っています。このため、万一犯罪対象となった場合であっても、相当な警戒をしていることを犯人側に悟らせることができれば、その犯罪対象から免れるかもしれません。

不穏な兆候は本人の「直感」であったり、「虫の知らせ」でもあったりします。それは例えば、自宅周辺でうろつく男女のカップルであったり、サッカーをする若者達であったり、通勤ルートで突然割り込んでくる車であったり、物売りであったり、尾行するオートバイであったりする可能性もあります。あるいは、自宅または職場にかかってくる不審な電話や電話の途中で入る雑音（盗聴されている可能性）等であったりするかもしれません。結果的には何事もないかもしれませんが、そうした「直感」や「虫の知らせ」による兆候があった場合には、躊躇せず出勤ルートや時間を変えるのは勿論のこと、複数の仲間と出勤・帰宅などの行動を共にしたり、ボディガードを雇用したり、さらには思い切って一時家族全員がホテルなどに移り住む等といったことも検討した方が良いでしょう。

自宅周辺（及び職場周辺）の警戒を怠らず、少しでも日常と違う点があればその警戒及び監視を怠らないようにし、家族及び使用人などにも何か日常と違う点があればすぐに連絡することが重要です。参考までですが、何らかの犯罪を画策している人は、

明らかに言葉を理解しないと判断しうる者が近くを通り過ぎる時であっても、小声になる傾向があります。しかし、神経質になり過ぎ精神的負担をかけ過ぎないことも重要です。

#### イ 自動車運転時の注意

自動車の選定にあたっては、色や形の派手なものは避け、故障の際に当地で修理可能な車種を選ぶことが重要です。特に頑丈で馬力のあるものが望ましいでしょう。故障が見られる場合には直ぐに修理し、燃料は常時充分に入れておくことも大切です。走行中は常に内側からドアロックをし、乗降車時は特に周囲に注意をはらいましょう。

自分自身も追尾車がないかなどを確認するとともに、経路を変更したり、スピードを加速あるいは減速し（これらの命令を忠実に運転手が実行できるよう常日頃から訓練しつつ）、周囲を警戒することも必要です。通勤ルートについては、強盗等に狙われやすい危険箇所をチェックし、可能なかぎり危険な所を回避しましょう。

#### (6) 緊急連絡先

ア 憲兵隊（ジャンダルムリ）：首都コナクリ以外でも対応可。

現在、日本の「110」番に相当する電話番号は機能しておりませんが、それに変わるものとして憲兵隊が緊急連絡先の番号として「122」を定めました。被害にあった場合には、電話番号「122」に通報してください。憲兵隊等が現場に到着するまで、電話を切らないようにお願いします。なお、「122」の不通時や緊急事態発生時など状況に応じて以下に通報して下さい。

イ 警察：首都コナクリの警察緊急連絡先

国営電話会社ソトラギが倒産したことにより、各区中央警察署の代表番号が使用できなくなっています。緊急時は憲兵隊「122」に電話するか、最寄りの警察署に直接出向く必要があります。

ウ 医療機関（首都コナクリ）

##### ① クリニック・アンブロワーズ・パレ (Clinique Ambroise Paré)

所在地域：ディキシシ区カメルーン

代表番号：664. 25. 13. 44

救急車：664. 01. 01. 01

##### ② クリニック・パストゥール (Clinique Pasteur)

所在地域：カルム区マンケパ

代表番号：621. 56. 52. 55

救急車：631. 43. 49. 50

##### ③ クリニック・テルモス (Clinique Thermos)

所在地域：カルム区マンケパ

代表番号：664. 63. 15. 59

エ 消防

消防署に代表電話がないことから、火災を発見した際は憲兵隊「122」に通報してください。

オ 滞在許可

名称：航空・国境警察中央局 (Direction Centrale de la Police de l'Air et des Frontières (DCPAF))

所在地：Ministère de la Sécurité et de la Protection Civile Coléah, Commune de Matam BP 4533

代表番号：なし

カ 観光局

名称：国営観光協会 (Office National du Tourisme)

所在地：Boulbinet, à côté de l'Etat Major du Haut Commandement de la Gendarmerie, Commune de Kaloum, Conakry

代表番号：なし

キ 法律相談

各地区の裁判所で法律家の紹介を受けることができます。代表電話番号はありません。

① ディキシン区

名称：Tribunal de Première Instance de Dixinn

所在地：à côté du Bloc des Professeurs, Conakry

② カルム区

名称：Tribunal de Première Instance de Kaloum

所在地：à côté du Bloc des Professeurs, Conakry

③ マタム区

名称：Tribunal de Première Instance de Mafanco

所在地：carrefour Mafanco, Conakry

ク 日本国大使館

所在地：Quartier Landréah Port, Corniche Nord, Commune de Dixinn, Conakry, République de Guinée. B.P.895

電話：(224) 628. 68. 38. 38 / 39 / 40 / 41

FAX : (870) 782. 500. 815

領事担当官携帯 : 664. 58. 04. 94

休館日等大使館閉館時間帯における急用については、上記領事担当官の携帯電話に直接通報するか、直接ご来館いただき警備員に緊急事態を伝言してください。

#### ケ 緊急放送

緊急時、NHKワールド・ラジオ日本を使って必要な連絡を行う場合がありますので、必要に応じて受信可能なラジオを用意してください。なお、NHKワールド・ラジオ日本の周波数および放送時間は定期的に更新されますので詳しくはNHKワールド・ラジオ日本のWEBページを参照してください。

<NHKワールド・ラジオ日本>

アフリカ地域日本語放送の時間および周波数

①08:00～10:00 15, 290 kHz

②17:00～19:00 11, 945 kHz

③19:00～21:00 15, 130 kHz

#### コ 現地連絡用語 (フランス語)

・「助けて」 : オ・スクール (Au secours !)

・「泥棒」 : オ・ヴォールル (Au voleur !)

・「警察を呼んで」 : アプレ・ラ・ポリス (Appelez la police)

### III 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

#### 1 平素の準備と心構え

平素から心掛けておく必要のある項目です。緊急事態は予兆もなく突然発生することもあり得ますし、その時になってはじめて必要な物を揃えるのでは手遅れとなる恐れも十分考えられますので、平素からの準備が最も重要な項目とも言えます。

##### (1) 在留届の提出

在留届けの提出は、通常3ヶ月以上の滞在を予定される方々を対象として提出いただくものですが、緊急事態発生時に当館より皆様へ、本邦ご家族等への連絡用として、また当館において事前に安全対策を構築する上で貴重な情報となります。記載事項に変更があった場合や長期不在となる方は、その都度大使館への連絡をお願いします。また、3ヶ月未満の滞在を予定されている方は外務省海外旅行登録「たびレジ」への登録をお勧めします。インターネットから「たびレジ」に登録すると、いざという時、緊急事態情報などが受け取れます。

##### (2) 連絡体制の整備

ギニアの電話回線は日常的にもつながりにくい状況ですので、いざ緊急事態発生時ともなれば更に不通となることも想定されます。当館においては緊急事態の状況に応じ、電話、E-

Mail等で連絡します。皆様におかれては、常に携帯電話等による連絡手段を確保されますよう宜しく申し上げます。

皆様の生命・身体・財産等が危険にさらされるなど実際に危害が発生した場合や、その他、治安情報など些細な情報でもお知らせください。お知らせ頂くことで、当館において情報を整理し総合的な判断をするために必要な材料となるほか、他の在留邦人の皆様へお知らせする貴重な情報ともなります。

### (3) 退避場所

自宅、勤務先周辺等の日常の行動範囲において、緊急事態に巻き込まれそうになった場合の取り敢えずの避難場所について、頭の片隅に置いておくことも必要でしょう。また、やむを得ず危険な場所に近づかざるを得ない場合は、事前に入念な情報収集を行ない、自分がどのような事態に巻き込まれそうか幾つかのケースを予め想定して、各自の一時避難場所を検討しておくことも必要でしょう。

### (4) 携行品及び非常用物資の準備

ア 旅券（ビザの有効期限に注意）、現金、貴金属等最低限必要なものは、直ちに持ち出せるよう予めまとめて保管しておきましょう。

イ 緊急時には一定期間自宅での待機が必要な場合もありますので、非常用食料、医薬品、燃料等を準備しておきましょう。

ウ その他、準備しておくべき物や整理しておく事項を改めて「3 緊急事態に備えてのチェックリスト」に例示します。

## 2 緊急時の行動

### (1) 基本的な心構え

平静を保ち、流言飛語に惑わされたり群集心理に巻き込まれたりすることのないように注意して行動して下さい。また、緊急事態発生の際には、当館より在留邦人の方々にも、種々の助力をお願いすることもございますので、よろしくご協力願います。

### (2) 情報の把握

緊急事態発生の際には、現地、海外報道、衛星放送テレビ等の視聴による情報収集を各自心がけて下さい。また、大使館は邦人保護に万全を期するため、情勢判断及び対策の策定を行い随時通報致します。

### (3) 公館への通報等

このような状況下において、やむを得ずギニア国内に在留しなければならない場合、大使館あてに以下の要領で定期連絡をいただきたく、ご協力をよろしくお願いいたします。

#### ア 行動予定の通報

当日の行動予定、出先への連絡先を差し支えない範囲で、毎朝8時頃を目処に大使館連絡先まで、ご連絡ください。

#### イ 電子メール

電子メールまたはSMSによる情報提供を行います。

ウ 無線機

短距離無線機を当館より皆様へ貸与する場合があります。なお、台数に限りがあるため、近隣に居住する方同士に対しては貸与台数を制限する場合があります。

(4) 国外への退避

ア 事態が悪化し各自または派遣元の会社等の判断により、あるいは大使館の指示(退避勧告)により帰国、第三国へ避難する場合、その旨を大使館連絡先へ通報して下さい。

イ 一般商業便の運行している間には、これらを利用し、可能な限り早急に国外へ退避して下さい。なお、真に止むを得ず国外退避ができない状況となった場合には、当館へ相談願います。

ウ 事態が切迫し、当館より退避または避難のための集結を指示された場合には、指定した緊急避難先(①大使館もしくは②大使公邸)に集結して下さい。また、しばらくのあいだ同避難先で待機する必要がある場合も想定されますので、可能であれば非常用物資を持参して下さい。他方、緊急時には、自分及び家族の生命、身体の安全を第一に考え、その他の携行荷物は最小限にさせていただきようお願いします。

3 緊急事態に備えてのチェックリスト

別紙「緊急事態に備えてのチェックリスト」参照

4 その他(退避場所の地図等)

大使館は、緊急事態発生時の状況に応じて、緊急避難先への集結をお知らせすることがあります。大使館の位置を確認し、そこに至るまでのいくつかのルートを検討してください。



#### IV 結語

上述のとおり、ギニアにおける生活安全上の注意点・対策について述べさせていただきました。しかしながら、これら全てに留意し自分なりの対策を講じていたとしても、100パーセント安全が保証されるわけではありません。犯罪の手口・傾向は時々刻々と変化するものであり、いつ予期しない事件に遭遇するかわかりません。

流動的な生活環境、社会情勢に気を配りつつ、常に周囲に注意し、時事情報を入手することを心がけ、犯罪被害に遭遇しないよう皆様方それぞれに合った最新の予防策を立てていただくことをお願いします。

## 緊急事態に備えてのチェックリスト

## 1. 旅券

- (1) 旅券については、6か月以上の残存有効期間があることを常に確認しておいてください(6か月以下の場合には在留先に在外公館に対して旅券切替発給を申請してください)。
- (2) 旅券の最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておいてください。特に、下段に血液型(blood type)につき記入しておくとうりです。
- (3) 旅券と併せ、滞在国の外国人登録証明書、滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。なお、出国や再入国に係る許可は常に有効な状態としておくことが必要です。

## 2. 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジット・カード

これらのものも、緊急時には旅券とともにすぐ持ち出せるよう保管しておいてください。現金は家族全員が10日間程度生活できる外貨及び当座必要な現地通貨を予め用意しておくことをお勧めします(ただし、現地通貨については、出国時の国外への現金持出し上限(100,000GNF)も考慮する必要があります)。なお、出国する場合の出国税及び空港使用税(原則として、航空券に含まれている)の用意も必要です。

## 3. 自動車等の整備

- (1) 自動車をお持ちの方は常時整備しておくよう心掛けてください。
- (2) 燃料は十分入れておくようにしてください。
- (3) 車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ等を常備してください。
- (4) なお、自動車を持っていない方は、近くに住む自動車を所有する方と平素から連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておいてください。

## 4. 携行品の準備

避難場所への移動を必要とする事態に備え、上記1.～3.のほか次の携行品を常備し、すぐ持ち出せるようにしてください。なお、退避時の飛行機内への持ち込み制限も考慮し、携行品は20kg程度にまとめておくことをお勧めします(軍用機等を含め、機種によっては搭乗前に10kg程度にまとめることを求められる場合もあります)。

- (1) 衣類・着替え(長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、殊更人目を引くような華美でないもの、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。)
- (2) 履き物(行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの)
- (3) 洗面用具(タオル、歯磨きセット、石鹸等)
- (4) 非常用食料等

しばらく自宅待機となる場合も想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク

ク等の保存食及びミネラルウォーターを、家族全員が10日間程度生活できる量を準備しておいてください。一時避難のため自宅から他の場所へ避難する際には、この中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルク、ミネラルウォーターを携行するようにしてください(3日分程度以上)。

(5) 医薬品

家庭用常備薬の他、常用薬(必要に応じて医師の薬剤証明書も用意)、救急キット(外傷薬、消毒薬、衛生綿、包帯、絆創膏など)、マスク等。

(6) ラジオ

FM放送やNHK国際放送を通じ、安全情報を伝達する場合があります。FM放送受信可能で、NHK海外放送(ラジオ・ジャパン)、BBC、VOA等の短波放送が受信可能な電池使用のラジオ受信機が理想的(電池の予備も忘れないようにしてください。)

(7) その他

懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、ローソク、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能ならヘルメット、防災頭巾(応急的に椅子に敷くクッションでも可)等

(了)