

「安全の手引き」

在ジンバブエ日本国大使館

令和5年(2023年)1月

目 次

序言

第1部 防犯の手引き

1. 基本的心構え
2. 一般犯罪対策
3. 住居の防犯対策
4. 自動車に関する注意事項
5. 交通事故防止
6. テロ・誘拐等の発生状況
7. 薬物汚染状況
8. 子の連れ去りが犯罪になり得る可能性について
9. 緊急連絡先

第2部 緊急事態対処マニュアル

1. 事態の想定
2. 基本的留意事項
3. 平素の準備と心構え
4. 緊急時の行動

序言

当国の治安状況

当国では、2022年中に約9、500件の強盗事件が発生しており、そのうち約半数は、首都のハラレ市内で発生しています。

新型コロナウイルス感染症対策として、実施されたロックダウンや各種規制及びその違反者の取り締まりのために、警察官が街頭での活動を活発に行った結果などもあり、全体の犯罪発生件数はコロナ前の状況と比べて減少傾向が続いています。

しかしながら日本と比較すると犯罪発生率が高いことは変わりがなく、昨年中は、けん銃やライフル等の銃器を使用した集団による強盗事件が問題となったほか、ひったくりや車上荒らしといった窃盗事件は依然として多く発生していますので、当国に滞在する上で十分な警戒が必要となっています。

このような情勢を踏まえ、本書においては、在留邦人の皆様が日常生活の中で如何にして家族及び自分の身を守っていくか等についての「防犯の手引き」及び緊急事態に備えた「緊急事態対処マニュアル」を掲載致しました。参考にいただければ幸いです。

令和5年1月

在ジンバブエ日本国大使館

第1部 防犯の手引き

1. 基本的心構え

日本国外で、事件や事故等に巻き込まれた場合は、当該国の警察にその旨通報し、事件処理や捜査等を委ねることになります。

日本大使館は、これらの処理や捜査に直接介入することはできませんので、当国に在留する限りは当国政府の行政管理下で生活していることを念頭に置き、以下の諸点を心掛けてください。

当館としましては、邦人保護の観点から、万が一の場合に、例えば病院等の紹介、必要な場合には日本にいる御家族への連絡などできる限りの側面的援助を行います。

(1) ジンバブエ人（社会）との相互理解の促進

当国の習慣、歴史、風俗そして文化等を理解し、その上で付き合うことが大切です。特に、当国は植民地化された歴史的背景から、国民全般に人種差別に対しデリケートな感覚が見られます。

ジンバブエ人は、人種差別に関する言動には極めて敏感に反応しますので、言葉遣いや態度には十分注意するとともに、反感を買う恐れのある政治的、民族的、宗教的な話題は避けた方が良いと思われます。

普段から良識のある態度で接していくことが大切です。

(2) 行動三原則の徹底

日本人は、一般的に危険に対する意識の欠如が指摘されていますので、海外に出たら頭を切り替えることが大切です。

行動三原則

- 目立たない。
- 行動のパターン化を避ける。
- 警戒を怠らない。

海外での安全対策七箇条

- 何よりも自分と家族の安全は、自分たち自身で守るとの心構えが基本。
- 「予防」こそ最良の危機管理（そのための努力・資金を惜しまない）。
- 住宅の安全対策が生活面での基盤。
- 文化、風俗、法律、価値観を十分に考慮した上で行動する。
- 各種の事態を想定して、悲観的に準備し、楽観的に行動する。
- 現地社会に早く溶け込み、対日感情、治安情勢、安全情報などに関する様々な情報が常に得られるようなネットワーク作りに心掛ける。
- 衛生面と健康管理に留意する。

(3) その他

治安、防犯、政治的動向など安全に関わる情報を入手した際は、速やかに大使館に連絡してください。

また、不幸にも被害に遭った場合は、必ず大使館に被害内容を届け出てください。

2. 一般犯罪対策

一般的に日本人は金持ちと思われており、犯罪のターゲットになり易いと言えます。

(1) 盗難の対象になり易いハンドバック（貴重品等）は、極力持ち歩かない。

ハンドバック、リュックサックは、ひったくりに遭いやすいので細心の注意を払う必要があります。

また、バック等の開閉は人目を避けて行い、現金、身分証明書などは別々にする工夫に心がけ、時計やアクセサリ類もできるだけ身に着けない等、被害を未然に防ぎましょう。

(2) 携帯電話・スマートフォンは、屋外で使用しない。

当国では、転売目的で携帯電話やスマートフォンを狙う窃盗事件が多発しており、その中には屋外で電話やメールをしている最中に、電話やスマートフォンをひたたくられた事件が多く含まれています。

電話やメール中は、周囲に対する注意力が散漫になり、ひったくり以外にも強盗や性犯罪などの犯罪に巻き込まれやすいので、屋外での携帯電話等の使用、特にいわゆる「歩きスマホ」は控えてください。

(3) 路上や公園での強盗事件は、日中でも発生しています。

路上や公園での強盗事件は、日中でも発生し、複数犯（3人以上）によるものが多く見られます。

他人が自分と同じペースで歩き始めた場合や前後から同時に近寄ってきたような場合のほか、最近では、歩行者に背後から車両で近づいた上で、車内から犯人グループが降りてきて所持品を強奪するという手法が目立っています。

また、募金活動、宗教講話、物売りや闇両替を持ち掛け、話で気を引く隙に他の仲間が盗みをはたらくケースが発生しています。見ず知らずの者が声を掛けてきた場合は、疑ってかかる用心さが必要です。

(4) 車を運転中も、交差点やラウンドアバウトでの「スマッシュ&グラブ」に注意してください。

信号機のある交差点やラウンドアバウトで停車した自動車の窓ガラスを叩き割り、運転者が怯んだ隙に車内の貴重品を奪ったり、車両に乗り込んで運転者の財布・携帯電話等を脅し取ったりする、いわゆる「スマッシュ&Grab」による強盗事件が後を絶ちません。

特に薄暗くなった夕方から夜間にかけて多く発生していますので、特に夜間は交差点の手前で速度を調整し、できる限り信号で停止しないように運転してください。

信号で停止した場合、前方の車両と車間距離を空け、すぐに動けるようにギアをドライブレンジに入れたままにする等、不審者が来たときに直ぐに逃げられる準備をしてください。

また、「スマッシュ&Grab」に対する防御策として、車の窓ガラスに「ガラス飛散防止フィルム」を貼ることも有効です。（下記4（4）参照）

（5）外出する際は、身分証明書等を携行してください。

外出する際は、本人確認ができるもの（例えば、旅券のコピー、業務上の身分証明書等）及び自宅・会社の連絡先をメモしたものを携行するようにしてください。

また、必ず家人に行き先、連絡先、帰宅時間等を伝えておくよう習慣付けてください。近所に行く場合にも徒歩は避け、特に、夕方以降、夜間の外出は極力避け、外出する必要がある場合は、必ず車で移動しましょう。

3. 住宅の防犯対策

住宅の安全対策が生活面での基盤となります。住宅の選定は、安全確保を最重点とし、他人に任せず、家屋の形態、立地条件等を十分に調査し安易に妥協しないことが重要です。

また、防犯対策には、相応のコストを惜しまないことも必要です。

（1）住宅の防犯対策に妥協はありません。

玄関または出入りの頻繁なドア（勝手口等）は、二重扉、二重ロックを推奨します。

敷地内の塀や門にはレザー／エレクトリック・ワイヤー、室内・室外には人感センサーの警報装置の取り付け、窓にはバーグラ・バー（鉄格子）等の防犯強化、さらには、窓の開閉を探知するマグネット式センサー等々の対策を施すことを推奨します。

夜間の防犯対策として、庭、門の周りは照明を設置し明るくする工夫を凝らし、警備員、警備犬の雇用や番犬を飼うことを推奨します。

(2) 「住居侵入強盗の被害もなく安全」であったとの言葉を安易に信用しない。

新しい住居に転居した際には、以前住んでいた住人あるいは使用人がスペアキーなどから合鍵を複製している可能性が高いので、通用門・玄関・勝手口等の主要の鍵はすべて新しいものと取り替えてください。また、鍵を取り替える場合は、簡単に複製できないタイプを選び、ドア・チェーンやドア・スコープ等も取り付ける用心さが必要です。

泥棒は、無施錠や鍵が壊れたドア・窓・ガレージなどから侵入しています。特に注意しなければならないのは、うっかり閉め忘れがちな勝手口です。

(3) 常日頃から緊急事態に備えることが重要です。

就寝時には、必ず寝室の鍵を掛けてください。また、防備厳重な避難室の想定、緊急持ち出し品の確認及び保管場所等、常日頃から緊急事態に備えましょう。

また、貴重品は分散して所持・保管するように心掛け、貴重品リスト（個数及び製造番号等を控える）を作成しておけば、どんな場合（例えば、盗難の確認、被害届提出、保険請求など）にも的確に対処出来ます

常に家の周囲に気を配り、不審な人物や車輛が家の中の様子を窺っていないか注意してください。メイドや庭師などにもその旨徹底させ、不審人物の特徴、車輛番号などを控えさせるようにしておきましょう。

(4) 使用人は、信用せず、気を許さない。

使用人による盗難事件、使用人が手引きした住居侵入強盗事件が発生しています。使用人の行動または性格等については常日頃から気を許すことなく把握しておくことが大切です。

また、現金や貴重品は使用人の目の届かない、鍵のかかる場所に保管してください。

4. 自動車に関する注意事項

当国をはじめとする南部アフリカでは、性能、デザイン、耐久性等から日本車の人気が高く、交通ルールは日本と同じです。日本からの中古車輸入は盛んですが、中には盗難車両の密輸、販売も行われていますので、購入先には十分な注意が必要です。また、当国を含め近隣諸国では自動車泥棒が多発しています。

(1) 自宅ゲート前が最も危険な場所です。

カージャックされる危険度の高いケースは、「車輛の乗り降りの際」と「自宅ゲート付近」です。乗り降りの際、周囲に不審な人物がいないか確認してから乗

降するようにしましょう。

自宅に着いた際は、不審者が自宅付近にいないか、自分のすぐ後方についてきている車両はいないか確認してからゲートを開けるなど十分な警戒心を常日頃から持つことが大切です。

自宅ゲート開けた瞬間を狙って強盗に入られたり、自宅ゲートを開けるために停車した時に車両を襲われたりするケースが多く見られます。

(2) 外から目につくところにバック等は置かない。

車内には、外から見える場所に携帯電話・パソコン、バック等犯罪者の関心を引くような物を置かず必ずトランク等の人目につかない場所に置いてください。

駐車場に駐車している時などに窓ガラスを割り、助手席や後部座席にしているものを窃取するのも一般的な犯罪手口です。

(3) 車の整備、点検は、まめに行ってください。

パンクやエンジン・トラブル等で、やむを得ず路肩に停車し救助を待っている際、付近の者が手伝いを装って近付き、隙を見て車内に置いてある物を持ち去る事件が発生しています。トラブル等で停車した際にも周囲に気を配る必要があります。

また、基本的なことですが、常に車の整備点検に気を配り、燃料切れなどにならないよう注意してください。

(4) 車にも防犯対策を忘れずに。

ハンドル・ロック装置及び盗難防止アラームを活用し、車のキーと盗難防止装置キーは別々に携帯するようにしましょう。

車の窓ガラスに「厚めのガラス飛散防止フィルム」を貼っておけば、スマッシュ&クラブにあったときに、車内からものを取られにくくすることができます。

5. 交通事故防止

当国で一般的に言えることが「ドライバーの技量不足」です。特に、コンビと呼ばれる通勤・バス運転手は、競うようにスピードを出し僅かな隙間に車両を無理矢理入れてきたり、急な進路変更・路肩への停車など交通の円滑を無視したりと乱暴な運転をします。コンビの周辺を走行しているときには特に注意が必要です。

車検制度がないことから「整備不良車両」が多く、片目ライト、すり減ったタイヤ等で走行している車両が多くいます。

交通事故は時間場所を問わず多く発生していますが、雨天時には特に事故が多く発生しています。

また、歩行者は横断歩道でなくても道路を横断してきます。夜間でも平然と横断をしていますのが、道路照明がないところが多いため発見が遅れがちになりますの

で、夜間は速度を控えて運転する必要があります。

交通事故に巻き込まれないためには、安全運転を心掛けるだけでは足りず、常に周辺車両の動向に気をつける必要があります。

事故に遭った際の怪我を軽減させるために、シートベルトは必ず着用しましょう。

当国の主な事故原因

- 飲酒運転
- スピードの出し過ぎ
- 無理な追越し、割込み
- 一時不停止
- 信号無視
- 対向車線の走行
- 陥没した路面を避けるための急な進路変更

6. テロ・誘拐等の発生状況

当国内では、イスラム過激派などのテロ組織の存在やテロ事件の発生は確認されておらず、日本人・日本権益を標的としたテロ・誘拐事件の脅威は確認されておりませんが、これらの情報がありましたら、当館へご連絡をお願い致します。

7. 薬物汚染状況

当国では、薬物「中継国」から「消費国」へと移ってきており、ナイトクラブ等で薬物が乱用され、また、主要な公園等でも取引が行われています。

取引される主な薬物としては、大麻（Mbanje と呼称）、マンドラックス、コカイン、ヘロイン等が挙げられます。隣国のマラウィ、モザンビーク、ザンビア等から大型トラック等のタイヤや座席の下に隠匿して陸路で搬入する方法が一般的です。また、コカインの密売にはナイジェリア人が絡んでいることが多く、ナイジェリアから空路で搬入されることもあります。

なお、当国の薬物に関する法定刑は最高15年の懲役であり、事件に巻き込まれないようご注意ください。

8. 子の連れ去りが犯罪になり得る可能性について

当国は、国際的な子の奪取の民事上の側面に関する条約（ハーグ条約）の締結国であり、親権を持つ親であっても、他方の親の同意を得ずに子の居所を移動させること（親が帰国する際に子を同行する場合を含む。）は、子を誘拐する行為として重大な犯罪となる可能性がありますので注意が必要です。

9. 緊急時連絡先

(1) 在ジンバブエ日本国大使館 Embassy of Japan in Zimbabwe

所在地：4th Floor、Social Security CentreCnr Sam Nujoma/Julius Nyerere
Way、Harare、ZIMBABWE

E-Mail：zryoji@hz.mofa.go.jp

TEL：0242-250025 /6 /7 (代表)
0712-202086 (24 時間緊急電話)

FAX：0242-250111

(参考) 在ジンバブエ大使館ホームページ <http://www.zw.emb-japan.go.jp/>
外務省海外安全ホームページ <http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

(2) 警察等緊急連絡先

【関係行政機関】

●治安機関【ハラレ市内警察署等】

国家警察本部(ZRP) 0242-700171

国家警察本部犯罪捜査局(CID) 0242-706883

ハラレ中央警察署 0242-777777、0242-777624、0242-777618

ボロデー警察署 0242-860061/7、0242-860484

ハラレ国際空港警察署 0242-585029、0242-585073、0242-585088

アボンデー警察署 0242-336361、0242-336632、0242-336633

ハイランド警察署 0242-485304

ビクトリア・フォールズ警察署 013-41323

●病院関係

■Avenues Clinic

所在地：Mazoe Street

連絡先：0242-251180 /99

■Trauma Center Borrowdale

所在地：1 Borrowdale Lane、Corner Breach /Kingsmead Road

連絡先：0242-886921/4

■Milton Park Medical Center

所在地：2 Harvey Brown Avenure

連絡先：0867-7188522 (緊急外来)

■MARS (救急サービス会社(救急車等))

連絡先 0242-705905、0242-771221、0712-600002

■ACE（救急サービス会社（救急車等））

連絡先 07-782-999-901/2/3/4

第2部 在留邦人緊急事態対処マニュアル

1. 事態の想定

当国は、独立以降約40年にわたり独立の英雄であるムガベ氏大統領の座についていましたが、2017年11月に軍主導により行われた政変を経て、2018年7月に実施された大統領選挙においてムナンガグワ氏が大統領に当選し、独立後初めてムガベ氏以外の者が大統領に就任しています。現在のところ政治情勢は安定しているように見えますが、新政権になってからも改善されない経済状況に国民の不満は蓄積され続けており、今後、突然情勢が一転し、不測の事態が発生する可能性も否定できないため予断は禁じ得ない状況です。

もし、情勢が一転し、国内が騒擾状態となった場合、日本人が巻き込まれてしまう可能性も否定できません。いざ緊急事態が発生した時は、大使館が中心となってその対応に当たることとなりますが、日頃から、各自が責任をもって自分の安全対策について考えていただき、いざというときには、適切な危険回避のための行動をとれるよう準備をしておくことが大切です。

2. 基本的留意事項

本マニュアルは、当国における政治・社会情勢が不安定となり、緊急事態が発生した場合に備えて、緊急事態発生の際の兆候が見られた場合、直ちに初動体制に入ることができるよう、また、緊急事態発生後の対応に混乱を来すことのないよう、緊急事態に備えていただくために必要な情報をまとめたものです。

(ただし、緊急事態はマニュアルどおりに対処をすれば安全であるという性質のものでは全くありません。)

緊急事態が現実には起きた際は、マニュアルにとらわれることなく臨機応変、柔軟に対処していただくことも必要ですので、このマニュアルが全てという誤解のないようお願い致します。)

緊急事態発生時は、落ち着いて対処するとともに、以下の点に留意していただけるようご協力をお願いいたします。

- 過去の教訓は必ずしも次の対策にはならない。
- 常に最悪の事態を想定して対策を練り、備えることが危機管理の第一歩である。
- 備えが無駄に終わっても、それは良しとして、次の備えを怠らない。

3. 平素の準備と心構え

(1) 在留届の提出

3ヶ月以上ジンバブエに滞在される方は、「在留届」の提出をお願いいたします

す。大使館では、国内治安機関、国際機関、他国大使館等から情報収集を行い、治安情報などの各種お知らせを「在留届」等により登録させて頂いたe-mail アドレス宛に送付させていただきます。

緊急事態が発生した場合、または発生する恐れのある場合には、メール送信、電話等を使用して在留邦人の方々の所在及び安否確認を行います。

また、一時帰国、旅行等で当国を不在にする場合は、行き先、期間等を大使館の領事までご連絡頂けますよう宜しくご協力お願いします。

なお、在留届については、外務省のホームページ

(<http://www.ezairyu.mofa.go.jp>)

上の「インターネットによる在留届電子届出システム」により新規提出、変更、帰国の届出が可能となりますので、是非ご活用をお願いします。

(2) 「たびレジ」の登録

3ヶ月未満の短期旅行者（海外旅行者・出張者）にも現地での滞在予定をオンラインで登録できるシステム「たびレジ」が2014年7月1日より運用開始されています。

この「たびレジ」は、インターネット接続環境があれば、登録場所は日本国内・国外を問わずに登録でき、任意で旅行日程・旅行者情報を登録することにより、「海外安全ホームページメールサービス」や在外公館が発出する緊急一斉通報メールを、登録した自身のパソコンや携帯端末のアドレスにて受信することが可能となるシステムになります。

また、これらのメールは旅行者が指定した本邦残留家族や職場等のアドレスを追加登録することにより受信もできますので是非ご活用をお願いします。

(3) 一時避難場所の検討

内乱等に巻き込まれる可能性がある場合は、常に周囲の状況に注意を払い、情報を収集し危険な場所に近づかないことを心がけてください。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、常日頃から頭に入れておくことが重要であり、自分がどこにいるか（勤務先、通勤途上、自宅等）、自分がどのような事態に巻き込まれそうか等、幾つかのケースをあらかじめ想定して各自の一時避難場所（外部との連絡が、容易に行える場所が望ましい）を検討してください。

ハラレ市及びハラレ市近郊にお住まいの方は、緊急事態発生時の緊急避難場所は、大使公邸（住所：36Kingsmead Road West, Borrowdale, Harare）となっています。

(4) 携行品及び非常用物資の準備

旅券、現金、貴重品等最低限必要なものは、いつでも持ち出せるよう準備してください。

また、緊急時には一定期間自宅待機をお願いすることもありますので、非常用食糧、飲料水、医薬品、燃料等を最低限（10日分程度）準備しておいてください。（別添1参照）

4. 緊急時の行動

(1) 基本的心構え

平静を保ち、不確実な情報に惑わされたり、群集心理に巻き込まれることのないように注意してください。

(2) 情報の把握

緊急事態発生の際は、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心がけてください。

また、大使館では、皆様の保護に万全を期するため所要の情報収集、情勢判断を行い、電話、メール送信等の方法により情報提供をいたします。

(3) 緊急事態の行動基準（緊急度別）

緊急事態の度合いを4段階に区分しておりますが、実際に緊急事態が発生する場合は、必ずしも4段階の順に事態が推移するわけではないので柔軟に対応する必要があります。

参考となりますが、過去には2008年の大統領選挙、上下院議員選挙及び地方議会選挙の同時実施の際には、治安状況の悪化が予想されたことから一部の在留邦人の自主的な第三国への一時的出国が行われました。

(ア) 緊急事態に備えた平素の準備（第1段階）

事態が局部的であり、治安状況の急速な悪化が予想されていない程度の危険度。

- 情報収集（大使館からの電話・メールを含む）
- 備蓄品、緊急事態携行品の確認

(イ) 緊急事態の蓋然性が高まった場合（第2段階）

事態が局部的であり、事態の悪化が予想されるものの、自宅待機出来る程度の危険度。

- 自宅及び職場等の安全な場所で待機又は自発的に出国

(大使館に出国する旨と出国後の連絡手段を連絡してください。)

- 緊急時の連絡先の確認(大使館と自己の緊急連絡先の確認)
- 備蓄品、緊急事態携行品の準備及び一時避難に向けた準備
- テレビ・ラジオ等での情報収集(大使館からの電話・メールを含む)

(ウ) 緊急事態が発生した場合(第3段階)

事態が悪化して、地域的または全国的に危険が拡大し、自宅待機に危険が伴う状態の行動基準です。

- 緊急事態携行品及び一時退避の準備
- 自発的な出国を検討

(大使館に出国する旨と出国後の連絡手段を連絡してください。)

- 自発的に出国されない場合、大使館職員と避難の方法を協議した後、原則大使公邸へ避難
- テレビ・ラジオ等での情報収集(大使館からの電話・メールを含む)

(エ) (ウ)の事態がさらに悪化した場合(第4段階)

事態の收拾がつかず、国内残留に危険が伴う状態の行動基準です。

- 大使館からの退避勧告に基づき、国外退避

※当国に在留を希望する場合は、最終的にはご自身の判断と責任において行いますが、命の危険が伴うことを十分ご理解ください。

(4) 国外への退避方法等

(ア) 事態が悪化し各自または派遣元の企業等の判断により、あるいは大使館の指導に基づき自発的に日本へ帰国、第三国へ退避する場合、その旨を大使館又は24時間受付の緊急電話番号へ連絡をお願いいたします。

《緊急電話(大使館職員対応) 0712-202-086》

(イ) 大使館が「退避勧告」を発出した場合、一般商業便が運行している間には、一般商業便を利用し、可能な限り早急に国外へ退避をお願いいたします。なお、空港内などで騒乱が発生している場合、大使館員による援助を行いますので、その旨を大使館又は24時間緊急電話番号へ連絡をお願いいたします。

(ウ) 一般商業便が運行されない場合、あるいは満席で取れない場合等には、搭乗予定者人数を確認の上、チャーター機による国外退避も検討しますので、大使館又は24時間緊急電話番号へ連絡をお願いいたします。

(エ) 陸路による国外退避については、国外退避が発出される経緯にもよりますが、国境の封鎖、国境までの道路の封鎖、移動する道路上の治安悪化が想定され、各

国の査証の入手も必要になることから大使館又は24時間緊急電話番号へ連絡し大使館員にご相談をお願いいたします。

別添1

緊急事態に備えてのチェックリスト

1. 旅券等

旅券については、常時6ヶ月以上の残存有効期間があることを確認してください（6ヶ月以下の場合には大使館に発給申請をしてください。旅券は有効期限の1年前から更新できます。）。

旅券の最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載し、下段には血液型(Blood-Type)をご記入ください。

なお、当国における身分証明書、滞在許可書等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。

2. 現金、貴金属、国際クレジット・カード

現金、貴金属、国際クレジット・カードは、旅券同様に直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現金（米ドル）をあらかじめ用意しておくことをお勧めします。

3. 自動車の整備等（緊急避難場所や空港までの移動の際に必要）

(1) 自動車をお持ちの方は、常時整備しておくよう心がけてください。

(2) 燃料は、常時十分入れておくようにしてください。

(3) 車内には、常時、ミネラルウォーター、懐中電灯、地図、ティッシュ等は備え置きください。

(4) なお、自動車を持っていない人は、近くに住む自動車を持っている人と平素から連絡をとり、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、次の携行品を備え、直ぐに持ち出せるようにしておくことをお勧めします。

(1) 衣類・着替え（長袖、長ズボンが賢明です。行動に便利で、人目を引くような華やかな物でないもの、麻、綿等の吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。）

(2) 履物（行動に便利で靴底の厚い丈夫なもの）

(3) 洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）

(4) 非常用食糧等自宅待機する場合も想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食品及びミネラルウォーターを家族全員で10日間程

度生活できる量を準備しておいてください。自宅から他の場所へ避難する際は、この中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルクを、また、ミネラルウォーターを入れた水筒（大型が望ましい）を携行するようにしてください。

(5) 医薬品等

家族用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石鹼、衛生綿、包帯、絆創膏等。

(6) ラジオ

NHK海外放送（ラジオ・ジャパン）、BBC等の短波放送が受信できる電池仕様のもの。

(7) その他

携帯電話機、パソコンなどの連絡手段機器、懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、蠟燭、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、ヘルメット、防災頭巾。

5. その他

長期間の退避を必要とする事態に備え、当国に残すこととなる家財等財産の管理及び家屋等の契約関係について平素より検討しておいてください。