

安全の手引き

～備えあれば憂いなし～

2016年3月5日
在ラスパルマス領事事務所

目 次

I. はじめに

II. 防犯の手引き

1. 基本的心構え
2. 一般治安情勢
3. テロ情勢
4. 邦人被害状況
5. 主な犯罪の手口とその対策
6. 交通事情と自動車運転上の注意
7. 誘拐対策
8. 緊急連絡先
9. 在ラスパルマス領事事務所
10. 緊急時の言葉

III. 緊急事態対処マニュアル

1. 平素の心得と準備
2. 緊急時の行動

付録：緊急事態に備えてのチェックリスト

I. はじめに

我が国の国際化の進展に伴い、海外で暮らす日本人の数は年々増加しており、海外で事件、事故に巻き込まれる事例が増えていることは皆様ご承知のとおりです。

スペインでも毎年500件前後の邦人被害が報告されています。しかし、これらはスリや置き引きが大半を占め、日頃の対策による予防も十分可能です。

また、近年スペイン本土で大規模テロは発生していませんが、イスラム過激派組織等の活動は確認されており、今後もテロが発生しないとは言い切れません。

カナリア諸島における邦人の犯罪被害報告は年間数件に留まっています。

しかし、主に欧州各国から観光客が一年中訪れることもあり、スリや置き引き等の軽犯罪は観光地を中心に発生しています。

こうした状況下では、強盗や窃盗などの一般犯罪に対する安全対策はさることながら、テロ事件に対する安全意識を持つことも重要です。海外において犯罪の被害に遭わないためには、皆様一人一人が日頃から安全意識をもって行動されることが必要となります。

そこで、カナリア諸島在住の方々や旅行される皆様方の防犯のご参考になればと思い、「防犯の手引き」及び「緊急事態対処マニュアル」から成るこの「安全の手引き」を作成しました。

内容は決して目新しいものではありませんが、ご一読いただき、皆様の安全で快適なカナリア生活の一助になれば幸いです。

Ⅱ. 防犯の手引き

1. 基本的心構え

カナリア諸島は1960年代から日本の水産業界と結びつきが深く、スペイン国内でも親日的な人々の多い地域です。

治安面では、比較的に良好ですが、最近多種多様な犯罪が発生しています。そういった犯罪に皆様が巻き込まれないためには、事件、事故に巻き込まれる前に、正しくカナリア諸島の実態を認識し、危険な場所へは立ち入らない等、安全、防犯意識を十分に持つことが大切です。

(1) 安全のための基本理解

日本人は、安全意識が欠如しており、無警戒、無防備、無認識であると指摘されます。海外での安全の基本は、「不断の警戒」「目立たない」「行動を予知されない」の三原則です。

(2) 安全に関する情報の収集

安全情報の収集は快適な海外生活を送るためには欠かせません。日頃から新聞、雑誌、テレビ、ラジオ、インターネット等のニュースや在ラスパルマス領事事務所、在スペイン日本国大使館を通じ、安全情報を収集することをお勧めします。

在スペイン日本国大使館では、安全情報をホームページに掲載している他、メール配信も実施しています。ご希望の方は、ご氏名及びメールアドレスを在スペイン日本国大使館領事部 (consulado@md.mofa.go.jp) 宛にお送り下さい。

(3) 緊急時の連絡先の把握

緊急時に備え、警察、消防署、病院、在ラスパルマス領事事務所、所属先関係者、近隣者等の連絡先を把握すると共に、在留邦人相互間の連絡体制を確立することをお勧めします。

(4) カナリア諸島の警察制度

カナリア諸島在住者の安全確保や事件・事故対応の第一義的責任はスペイン政府にあり、捜査・処理は全てスペインの国家主権の下、同政府が実施します。カナリア諸島内で日本人が事件、事故に巻き込まれた場合には、在ラスパルマス領事事務所は邦人保護の観点から必要な援護措置を講じますが、日本の治安当局の捜査手法、処理方法とは同一であるとは限りません。スペインでは、以下の4つの警察組織が、それぞれ管轄地域と職務権限を異にしています。

○国家警察総局 (Dirección General de la Policía)

紺色の制服、紺色のパトカーを使用する、文民の性格を有する警察官。内務大臣の指揮の下、県都及び市中心部の治安維持を担当。一般的警察業務の他、身分証及び旅券の発給、外国人の出入国管理、賭博・薬物犯罪等を担当。

○治安警備総局 (Dirección General de la Guardia Civil)

緑色の制服、白と紺色のパトカーで街頭治安警戒を行う武装警察官。国家警察総局とは担当地域を異にし、郡部、都市間幹線道路、空港、国境及び領海を管轄。一般的警察業務の他、武器・爆発物、密輸及び国税法違反の取締り、幹線道路の交通取締り、輸送警戒、重要施設の警戒、自然環境保護等を担当。

(ウ) 市警察(Servicio de la Policía Municipal)

地方自治体が、行政区域内の治安維持のため設置する機関。交通警察分野と市民安全対策の他、公共事業機関・建造物の警戒、犯罪多発地域の巡回、行政命令・条例の執行等を担当。

カナリア州では、市警察の制帽や制服に、カナリアの原住民グアンチェのシンボルの一つである三角柄をモチーフに模様を反射帯として用いている。

(エ) 自治州警察(Policia Autónoma)

自治州(カタルーニャ、ナバラ、バスク、カナリア)が独自に持つ警察機関。カナリア自治州警察(Cuerpo General de la Policía Canaria)は、自治州政府首相府、法務及び安全保障庁の指揮の下、2010年6月に始動した自治州独自の警察機関。カナリア自治州組織・所属機関・建物等の警備、自治州内の自然環境や資源の保護、観光地区の監視、島や都市間の陸・海上運輸の検閲、カナリア文化遺産の監視、海上救助協力、自治州公共サービスの円滑な提供の保護等を担当。

2. 一般治安情勢

(1) 一般犯罪状況

スペイン内務省によると、2015年のカナリア諸島における一般犯罪件数は、8万9,550件(前年比0.6%減)です。その内、窃盗(スリ、置き引き等の軽微な窃盗)3万260件(1.3%減)、殺人20件(66.7%増)、暴力・傷害7,180件(0.1%減)、住宅・車両侵入窃盗3,393件(6.0%減)、自動車・バイク窃盗1,680件(7.8%減)、暴力や脅迫を伴う窃盗1,536件(5.7%減)と全体の犯罪発生件数は減少傾向にありますが、依然として高い水準で推移しており、注意を要します。

(2) 外国人観光客への安全対策の強化

カナリア諸島は、一年を通して気候が温暖なため、ヨーロッパ有数の観光地として、避暑・避寒客で賑わっており、2015年には約1,330万人の外国人観光客が同諸島を訪れました。この為、国家警察は外国人観光客のため、観光シーズン中の観光地における警備の強化、宿泊施設・レストラン等に対する防犯指導(犯罪例の周知等)、被害発生時の処理手続きの迅速化等の策を講じています。

(3) 麻薬犯罪

スペインはアフリカ、中南米から欧州に入る各種麻薬の重要な入口となっており、密売組織が暗躍しています。カナリア諸島はヨーロッパ、中南米、アフリカを繋ぐ海上交通の要路に当たることから、主に中南米からの麻薬密輸ルートの経由地となっており、治安当局は麻薬密輸組織の取締りを強化しています。

またカナリア諸島でもスペイン国内同様、麻薬乱用が大きな社会問題となっています。スペインでの麻薬密輸、密売の罪は重いので、見知らぬ人から「荷物を預かってもらいたい」「手数料を払うので、荷物を運んでもらいたい」などと頼まれても絶対に引き受けてはいけません。日本人の気の良さにつけ込んだ甘言に乗ってしまうと知らない間に「麻薬の運び屋」に仕立てられ、麻薬取引の共犯者となりますので、そのような場合は無視することが最良の策です。

(4) 不法移民の流入

カナリア諸島はアフリカ大陸西海岸まで約115キロの距離にあることから、北西ア

フリカ諸国（主にモロッコ、モーリタニア、セネガル）からの小型船による不法入国者が問題となっていますが、近年は減少傾向にあります。

3. テロ情勢

スペインでは、アル・カーイダや「イスラム国」等と関係するイスラム過激派及び国内テロ組織 ETA（バスク祖国と自由）のテロが最大の脅威です。

（1）イスラム過激派

2004年のマドリード同時多発列車爆破テロ事件以降、イスラム過激派によるテロ事件は確認されていません。しかし、同事件後も、テロ計画が準備段階で摘発されたり、紛争地域向け戦闘員のリクルート・派遣を行ったメンバー等が摘発される等、依然として国内での活動が確認されています。

（2）ETA

ETAは、過去に多くの爆破テロ等を敢行してきましたが、2011年に武装活動完全停止宣言をして以降、テロ事件を起こしていません。しかし、ETAは過去に何度も停戦宣言を破棄してテロを実行しています。

4. 邦人被害状況

在スペイン日本国大使館で把握する邦人被害は、80%がスリ・置き引きです。公共交通機関の車内や構内、観光地、ホテル・ロビー、飲食店等で多発しています。その他の発生形態は、時間帯、被害者の年代・性別等による偏りはなく、誰もが常に警戒する必要があります。

首絞め強盗の発生は近年は数件であり、353件発生した2000年と比べ、大幅に減少しています。

なお、2015年、カナリア諸島においては、邦人被害件数は報告されていません。

（1）2015年における事件別邦人被害件数（スペイン全土）

スリ：209件、置き引き：178件、ケチャップスリ：25件、ひったくり：8件、車上狙い・パンク盗：30件、首絞め強盗：2件、その他：19件、計471件

（2）過去5年の被害件数の推移（括弧内は首絞め強盗の被害件数）

2015年	471件	（2件）
2014年	458件	（3件）
2013年	502件	（3件）
2012年	494件	（2件）
2011年	520件	（5件）

（3）カナリア諸島における邦人の被害事例（括弧内は首絞め強盗の被害件数）

2015年：1件（0件）

（4）カナリア諸島における被害発生場所

（ア）グランカナリア島

置き引き・ひったくり等窃盗事件の主な発生地域：

- ・ラスパルマス港湾周辺全地域
- ・ラスカンテラス海岸周辺
- ・サンタカタリーナ公園周辺

- ・フェルナンド・グアナルテメ通り周辺
- ・シウダアルタ周辺の商店街地域
（ラスチュンペーラス地区、チャマン地区、ヒナマル地区）
- ・サラテ地区
- ・フェリア・デル・アトランティコ地区
- ・島南部観光地（プラジャ・デル・インGRES）

（イ）テネリフェ島

盗難（特に車

上狙い）事件の主な発生地域：

- ・レイナ・ソフィア国際空港
- ・島南部観光地区ラスアメリカス海岸周辺
- ・ラステレシータス海岸
- ・テイデ国立公園

これらの地域その他、毎年2月から3月に数週間に亘り開催されるカーニバルの時期には、パレード開催中やイベント場などで一時的に被害発生率が高くなりますので、常に警戒する必要があります。

5. 主な犯罪の手口とその対策

（1）スリ

公共交通機関、観光地、路上等で、気づかない間に、又はぶつかる、話しかける、小銭を落とす等して注意をそらした上で、鞆等から財布等を抜き取る。

【対策】貴重品は極力持ち歩かない（やむをえない場合は、一か所にまとめない）。

人が接触してきた際は警戒し、注意を引くこと（通行人が小銭を落とす、突然倒れる等）が発生した際は、荷物等を確認する。

○目隠しスリ

広げた新聞・地図等で、被害者の鞆やポケットを視界から覆い、財布等を盗む。

【対策】人が接触してきた際（道を尋ねられた際等も含む）は、警戒を怠らない。

○ケチャップスリ

ケチャップ等を被害者の衣服に付けた上で汚れを指摘し、注意をそらした上で、鞆や財布等を盗む。汚れを取る手伝いを装って犯行に及ぶ場合もある。

【対策】汚れを指摘されても、荷物等から意識を離さない。

○署名活動を装ったスリ

署名と共に身分証等の提示を求め、財布を出させた上で、現金等を抜き取る。

【対策】先方の要求には、応じる必要性について吟味する。

（2）置き引き

飲食店、ホテル・ロビー、駅、空港等で気づかない間、又は話しかける、小銭を落とす等して注意をそらした上で、足下や座席に置かれた鞆等を持ち去る。

【対策】荷物は極力身に着け（特にビュッフェ形式の食事）、足下や座席に置く場合も、常に注意を払う。注意を引くことが発生した際は、荷物等を確認する。

（3）ひったくり

裏通りや物陰で待ち伏せ、通行人の鞆等を奪い取る。バイクでの犯行もある。

【対策】荷物は車道側に持たず、しっかりと身体の前方におく。

(4) 首絞め強盗

背後から被害者に忍び寄り、首を絞めて気絶させた上で、所持品を盗む。

【対策】人通りの少ない道では、常に周囲に注意を払い、不審者に遭遇した際は、直ちに近くの商店などに避難して、回避に努める。

(5) 偽警官

警察を名乗り、警察手帳らしき物を提示した上で、所持品検査と偽って財布を提示させ、現金等を抜き取る（過去の事例は、偽私服警官のみで、偽制服はない）。

【対策】最寄りの警察署等に行き、制服警官の立会いを求める。

＜偽警官の主な特徴＞

- ・警察手帳らしき偽物の手帳やバッジを一瞬しか見せない。
- ・財布の提示を要求する（※警官は旅券・身分証の提示は求めても、財布の提示を求めることはない）。
- ・スペイン語が流暢ではなく、英語で話してくる場合もある。

なお、高級ブティックが並ぶマドリッド市内のセラノ通りでは詐欺事件対策のため、空港や駅では密入国摘発等のため、私服警官が巡回している。旅行者が私服警官を偽警官と思いこみ、公務執行妨害の容疑で拘束される事案も起きているので、職務質問をされた際は、偽警官か否かを見分けることも重要。

(6) パンク盗

パンクを指摘し停車させ、被害者が確認・修理をする隙に、車内の物や車両自体を盗む。

【対策】パンクを指摘されても、直ちに停車せず、安全な場所まで移動する。車外に出る際は、必ずドアをロックする。

(7) 車上狙い

駐車場内、路上駐車を問わず、巧妙な手口で車のドアの鍵をこじ開けたり、ガラスを割って車内やトランクから物品を持ち去る。

【対策】たとえ少しの間でも、車を離れる時は、ドアをロックし、決してエンジンを掛けたままにしない。外から見えるところに物を置かない。車内にも置かない。

また、車にアラームなどの防犯装置を備え付けていることも有効。

6. 交通事情と事故対策

(1) 一般的な交通事情

- ・車の通行：右側通行。
- ・カナリア諸島の主な交通機関：バス、タクシーの公共交通手段。テネリフェ島サンタクルス・デ・テネリフェ市内では路面電車の利用が可能。
- ・道路標識：日本とほぼ同じ（制限速度もキロ表示）。
- ・運転マナー：一般的に悪い。速度超過、信号無視（特に赤になった際）、無理な車線変更、強引な割り込み、違法駐車、車間距離の欠如等が多く見られる。
- ・歩行者：信号の青色点滅は横断禁止。横断歩道では歩行者優先。
- ・シートベルト：後部座席を含め着用が義務。

＜車両運転時の注意事項＞

- ・信号機設置は、日本と異なり、交差点の手前に設置されている。
- ・バス専用レーンを横断する場合、バスが優先。
- ・運転中は、携帯電話等の他、ヘッドフォン等も使用禁止。
- ・三角停止表示板、安全ベスト、車両関連書類、自動車保険証の常備が義務。

＜カナリア諸島での注意事項＞

- ・道路事情・・・朝、晩の通勤時間帯及び昼食時間帯（午後1時～4時）は渋滞します。
- ・路上駐車が多く（日本では禁止されている横断歩道前後にも駐車されている）見通しが悪いため、道路の横断には特に注意を要する。
- ・必要以上にスピードを出して走る車が多く、特に市街地とリゾート地を結ぶ高速道路はスピードの出し過ぎによる人身事故も発生している。また、高速道路脇には歩道も併設されているところがあり、高速道路を横断する人が散見されるので注意を要する。
- ・歩行者が信号を守らず急に飛び出す事もあるため（信号青色点滅は横断禁止）、市街地においては歩行者の挙動にも留意を要する。

（2）交通事故について

ア 交通事故の原因

運転技術、道路設備、又は車両による起因が挙げられますが、殆どが交通法規無視や運転技術の未熟によるものです。死亡事故は、スピード超過、飲酒運転及びシートベルト未着用が3大原因です。

イ 交通事故への対応

人身事故では「警察への通報」「負傷者の病院搬送」「相互の事故保険の確認」が必要です。物損のみの場合、警察への通報は希で、殆どが保険会社を通じ処理されるのが実状のようです。

7. 誘拐対策

近年、外国人を標的とした誘拐事件は確認されていませんが、この種の犯罪はいつ発生するかわかりません。防止策としての心がけは次のとおりです。

- ・日常の行動をパターン化しない。出勤ルート・時間等は変化を持たせる。
- ・日頃から、周辺の様子について、普段と違うかどうか注意する習慣をつける。（監視・尾行等に敏感に気付くことが重要）
- ・個人情報管理を徹底する。

8. 緊急連絡先

＜救急全般＞112（警察、消防、救急すべての共通番号。必要に応じた部署へ繋がる）
 ＜その他＞国家警察：091、市警察：092、治安警察：062、消防：080、救急：061

9. 在スペイン日本国公館

（1）在スペイン日本国大使館 (Embajada del Japón)

住所：Calle Serrano, 109, 28006 Madrid

電話：91-590-7600(代表)、91-590-7614(領事部直通)

○通常期間 窓 口時間(月)～(金) 9:30～13:15、14:45～16:30

電話受付時間(月)～(金) 9:30～13:45、14:45～17:30

○7～8月 窓 口時間(月)～(金) 9:00～14:30

電話受付時間(月)～(金) 8:30～15:30

(2) 在バルセロナ日本国総領事館(Consulado General del Japón)

住所：Avda. Diagonal, 640, 2a-D, 08017 Barcelona

電話：93-280-3433(代表)

○通常期間 窓 口時間(月)～(金) 9:00～13:00、15:00～16:00

電話受付時間(月)～(金) 9:00～13:30、15:00～17:30

○夏期期間(夏期期間は、例年6月23日～8月31日)

窓 口時間(月)～(金) 8:30～13:30

電話受付時間(月)～(金) 8:00～15:00

(3) 在ラスパルマス領事事務所(Consulado del Japón)

住所：Calle Santiago Rusiñol, 12, 35005 Las Palmas de Gran Canaria

電話：928-244012(代表)

○通常期間：(月)～(金) 9:00～12:00、14:00～16:00

○7～8月：(月)～(金) 9:00～15:00

※なお、各館とも上記開館時間以外及び日曜祝日は閉館していますが、日本人に関する人身事故等緊急の場合には対応しています。

10. 緊急時の言葉

「泥棒」ラドロン(Ladrón)

「助けて」ソコーロ(Socorro)

「警察」ポリシア(Policía)

「救急車」アンブランシア(Ambulancia)

「病気」エンフェルモ(Enfermo)

「火事だ」フエゴ(Fuego)

「日本大使館」エンバ・ハーダ・テル・ハポーン(Embajada del Japón)

「日本総領事館」コンスラート・ヘネラル・テル・ハポーン(Consulado General del Japón)

「日本領事事務所」コンスラート・テル・ハポーン(Consulado del Japón)

(領事事務所の住所) カジエ・サンティアゴ・ルシニョル・トセ・イ・ピオ・トセ
(Calle Santiago Rusiñol, 12 y Pío XII)

Ⅲ. 緊急事態対処マニュアル

1. 平素の心得と準備

緊急事態が「いつ、どこで、どのように」発生するのか予測は困難です。日頃からの準備が非常に大切です。

(1) 情報の収集、現状の把握

常に最新の治安情報入手に努めましょう。

新聞、テレビ、ラジオ、インターネットの報道の他、外務省の海外安全ホームページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)においても以下の情報を入手することができます。

また、外務省では、短波によるNHKのラジオ国際放送「NHKワールド ラジオ日本」を通じ、現地情報、退避方法等について情報提供を行うことがありますので、短波放送が受信可能なラジオ（電池使用）を備えておくことをお勧めします。

なお、「NHKワールド」については、以下のホームページを通じて、最新の情報をご確認ください。

<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/japanese/top/index.html>

【海外危険情報】外国において治安が極度に悪化したり、緊急事態発生のおそれが高まった場合、外務省ではその国や地域の治安情勢などを4段階に区分して発出します。危険度により「十分注意してください」、「渡航の是非を検討してください」、「渡航の延期をお勧めします」、「待避を勧告します。渡航は延期してください」に分かれています。

【スポット情報】日本人の安全に関わる重要な事案が生じた場合、あるいは生じる可能性がある場合に速報的に出される情報です。その内容はテロや紛争に関する情報やスト、国際会議開催等渡航・滞在の安全対策やトラブル回避の観点から、知っておく必要があると思われる事案について、個々に情報提供するものです。

【安全対策基礎データ】渡航、滞在中に当たって、防犯やトラブル回避の観点から知っておきたい情報、具体的には、治安情勢、犯罪発生状況、多発している一般犯罪の手口や防犯対策、日本人が巻き込まれた事件等が掲載されています。

【テロ概要】テロ組織ごとにテロ事件の発生状況及び日本人・日本権益に対する脅威について掲載されています。

(2) 連絡体制の確保

【在留届の提出励行】緊急事態発生が発生した際、当事務所が在留邦人の皆さまの安否確認や事件事故等に遭われた際に支援を行うための連絡は、「在留届」に記載された連絡先を利用し行われます。渡航先で3か月以上滞在予定の方は、在留届の提出を励行して下さい。また、転居、帰国、家族の異動等で届け出事項に変更が生じた場合も、忘れずに変更のご連絡をお願いします。

【家族間、企業内の連絡】家族間、企業内での緊急連絡方法について、予め決めておく必要があります。また、常時お互いに連絡が取れるよう所在を明確にするようにし

て下さい（旅行等で不在となる場合、その旨周知していただきます）。

【電話回線不通時の備え】予め家族や会社関係者等との合流場所を決めておきましょう。

2. 緊急時の行動

（1）心構え

緊急事態が発生し、または発生する恐れがある場合には、当事務所は情報収集、情勢判断および安全対策の策定を行い、随時、情報提供を行います。平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理行動に巻き込まれることのないよう注意し行動して下さい。

（2）初動

【安否の連絡】先ず安否の連絡が重要です。直ちに家族や会社などに連絡してください。それほど自分には影響がない場合も、本邦家族などへ連絡しましょう。

【安全の確保】外出時に緊急事態が起こったら、危険な場所から直ちに離れ、安全な場所に移動してください。自宅や職場、ホテルなどの屋内にいる場合には、先ず自分の存在を当事務所に報告してください。安全が確認されるまでは、不用意に移動しないでください。

【情勢の把握】報道やインターネット等による情報収集を各自心がけて下さい。スペイン政府機関や大使館のほか、日本の外務省からも情報を得られます。緊急時には誤った情報や噂が流れやすくなりますので、落ち着いて正しい現状把握に努めて下さい。

外務省領事局海外邦人安全課：03-3580-3311（内線）5140

外務省領事サービスセンター：03-3580-3311（内線）2902

外務省海外安全ホームページ：<http://www.anzen.mofa.go.jp>

<http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp>（携帯版）

（3）在ラスパルマス領事事務所への通報等

【情報の共有】重要と思われる情報を入手された場合、当事務所に通報して下さい。他の在留邦人の役に立つ情報となります。

【被害の報告】自分や家族または他の邦人の生命・身体に被害が及ぶかその恐れがある場合は、迅速かつ具体的にその状況を当事務所に報告して下さい。

【相互の協力】緊急事態発生の際には、お互いに助け合うことが必要になります。当事務所からも在留邦人の方々に種々の助力をお願いすることもありますので、ご協力をお願いします。

緊急事態に備えてのチェックリスト

- パスポート、身分証明書
パスポートまたは身分証明書は、緊急時では必ず携行すべき重要書類です。
パスポートの残存有効期間は6ヶ月以上であることが望ましく、最終ページの「所持人記載欄」は漏れなく記載しておく。
- 現金、クレジットカード、預金通帳、有価証券
- 自動車の整備等
 - 自動車は常時整備しておき、ガソリンはいつも十分入れておく。
 - 車内には、懐中電灯、地図、ティッシュペーパー等を備えておく。
 - 自動車を持たない人は、近くに住む自動車を持つ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くこと。
- 携行品の準備
避難場所へ移動する事態に備え、上記に加えて次の携行品を直ぐに持ち出せるよう準備しておくこと。
 - 衣類・着替え（長袖、長ズボンが賢明。行動に便利で、華美なものは控え、吸湿性、耐寒・耐暑性に富む素材が望ましい）
 - 履物（行動に便利で底の厚い頑丈な革靴等）
 - 洗面用具（タオル、歯磨き、石鹸等）
 - 非常用食糧等
自宅待機に備え、米、ミネラルウォーター、粉ミルクなどの食糧を備蓄し、自宅から他の場所へ避難する際は、その中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルク、飲料水（水筒）を携行すること。
 - 医薬品等（常時服用している薬剤のほか、最低限の救急薬品）
 - ラジオ（NHK海外放送＝ラジオ・ジャパン、BBCやVOAなどの短波放送を受信できる電池仕様のもの。予備電池も忘れないように。）
 - その他
懐中電灯、ライター、ろうそく、ナイフ・フォーク、缶切り、栓抜き、紙・プラスチックの食器、簡単な炊事用具、固形燃料など