

安全の手引き

平成31年2月1日
在ニュージーランド日本国大使館
(在クライストチャーチ領事事務所)

《目次》

I. 序言	2
II. 防犯の手引き	2
1. 防犯の基本的な心構え	2
2. 最近の犯罪発生状況	2
3. 防犯のための具体的な注意事項	3
4. 交通事情と事故対策	4
5. 誘拐対策	5
6. 緊急連絡先	6
III. 在留邦人用緊急事態対処マニュアル	7
1. 地震等大規模自然災害に備えての心得	7
2. 地震に対する心構え	1 1
3. 津波に対する心構え	1 2
4. 山火事に対する心構え	1 2
5. テロに対する心構え	1 2

I. 序言

クライストチャーチは「ガーデン・シティ」と呼ばれる程に自然環境豊かで、且つ風光明媚な所です。また、一般に生活環境にも恵まれ、政情も安定し、外国人滞在者にとっては比較的 안전한土地とされています。

しかしながら、こうした平和な土地柄でも、毎年相当数の犯罪や事件が発生しており、時には邦人の方々が巻き込まれるケースもありますので、日本より治安が良いとは決して言えないのが現状です。

また、車の運転に不慣れな外国人旅行者による死亡事故等（対向車線はみ出し等、観光シーズンでは特に注意が必要）が起きており、注意が必要です。

この手引きは在留邦人、日本からの出張者、或いは旅行者の皆様方が、クライストチャーチで平和に且つ安全に生活や旅行が出来ることを願って作成したものです。少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

II. 防犯の手引き

1. 防犯の基本的な心構え

クライストチャーチは比較的生活環境に恵まれた所ですが、人口密度がそれほど高くないために、一旦犯罪が発生すると、逆に目撃者が少ないことから事件の解決が難航するという不利な点もあります。住宅においては、防犯カメラ、防犯ベル等を設置するなどの自衛手段を講じる、或いは日頃より隣人との交流を図る等、平素から安全対策を心がけておくと、それなりに被害は防ぎ得ると思われれます。

また、一般に治安は良好ですが、深夜の一人歩きは、暴漢から襲われるなどの不測の事態に遭う可能性も排除できないので、避けるべきです。

2. 最近の犯罪発生状況

(1) カンタベリー地域における2018年1月～2018年12月迄の1年間の主な犯罪発生件数は次のとおりです。（年間犯罪発生総件数は、13,034件で対前年同期比3.8%減）。

(ア) 殺人	25件
(イ) 傷害	1,764件
(ウ) 強盗	114件
(エ) 窃盗・空き巣	2,033件
(オ) 性的虐待	159件

(2) 邦人の犯罪被害事案

(ア) バックパッカーの宿泊所において、夜間外部から部屋に侵入した何者かに、貴重品等の入ったバッグ及びスーツケースが盗まれた。

(イ) クライストチャーチ市内の駐車場に停めていた車から、旅券の入ったバッグが盗まれた。

3. 防犯のための具体的な注意事項

(1) 住居

ア 物件選択

- (ア) 先ず物件を選択するに際し、周辺住民の生活環境状況をよく見ることが大切。
- (イ) 空き巣、窃盗事件等が多々発生しているので、物件検分時には戸締まり、施錠が確実に行えるか、また、警報装置の有無等を確認する。
- (ウ) 車庫にも各出入口ドアに鍵が掛かるかどうかを確認する。

イ 家屋侵入対策

- (ア) 不審な人が来た場合は、玄関のドアを開けずに、ドア越しに用件を聞く。
- (イ) 来訪者の身分、用件等をよく確認し、極力見知らぬ者を家の中に入れてないようにする。
- (ウ) 建物内部にあるドアにも鍵を掛け、侵入者の障害物になるものを出来るだけ多くする。
- (エ) 外部から建物内部が観察出来ないように、カーテンを利用する方法等が望まれる。
- (オ) 定期的に樹木の剪定を行い、泥棒に隠れ場所を与えない。
- (カ) 庭に梯子や踏み台等、屋内への侵入手段となるものを放置しない。
- (キ) 侵入されてしまった際には抵抗したりせずに、まずは自分の生命の安全を第一と考え、可能であれば家から脱出し安全な場所に避難し、警察へ通報する。
- (ク) 番犬を飼うことも家庭の安全を守る上で役立ち、防犯上の効果がある。
- (ケ) 家の裏庭にいる場合は、家のドア、窓及び車庫等を施錠しておく。
- (コ) 窓を開けている状態でも、窓が全開しないようなロックを取り付ける。(侵入者が窓を開けて入れるスペースが無いように。)

(2) 外出時

ア 空き巣等侵入盗犯対策

- (ア) 家自体の防衛のため、入口ドア、窓を強化し、二重の施錠等で補強しておく。
- (イ) 屋外灯は出来るだけ明るくし、視界を遮る庭の樹木等は枝払い等をして、家の中からの見通しを良くしておく(これらは心理的な犯罪抑止に効果的)。
- (ウ) 家を留守にしたり就寝するときには施錠を確認する(夜間外出の際は、家の内外の電灯を必要最小限つけ放しにして、在宅しているようにみせておくことも一案)。
- (エ) 高価な宝石、貴重品、財布等は鍵の掛かる場所に保管する。
- (オ) 長期間に亘り家を空ける際は、親しい友人、知人、隣人等に家及び郵便受け等を見てもらい、留守宅と思われないよう工夫する。
- (カ) 外出先から帰宅した際に、家の中に侵入者がいた場合は、可能であれば家から脱出し、安全な場所へ避難するとともに、警察へ連絡する(自分の生命の安全を第一と考え、侵入者を捕まえようとしない)。
- (キ) 当地警察は、防犯上の効果があるとして、警報装置の設置を推奨している。

イ 車上狙い対策

- (ア) 短時間の駐車といえども、ドアを施錠する。ハンドル・ロック・バーを取り付けることも効果的。
- (イ) 車を離れる時は、車外から見えるところに物を放置しない(犯人が窃盗の誘惑に駆

られる原因になりやすい。どうしても持ち運び出来ない物がある場合は、人目に触れない所でトランク内に移しておくこと）。

(ウ) 路上での長時間駐車は避け、極力車庫に入れる。

ウ 旅行時における盗難対策

(ア) 安全度の高いホテル等の宿泊施設を必ず利用する（特に、バック・パッカーズ等の安い宿泊施設の共同部屋での被害が多い）。

(イ) 手荷物等の所持品はたえず自己の管理内に置いて、目を離さないようにすることが大切。

(ウ) 貴重品や当座に必要な額以上の現金は持ち歩かないようにする。（鍵の掛かるバッグ等に入れておくだけでは万全ではない。その時の状況に応じて身につけて歩くか、ホテル等の貴重品預かりを利用すること。）

(エ) 知らない人に誘われた場合、安易について行くことは危険。

4. 交通事情と事故対策

(1) 一般的な交通事情

ア 車の通行 左側通行

イ 道路事情 全体的に自動車の保有台数が増えている。市街地はいつも混雑しており、特に朝夕通勤時間帯は顕著である。

ウ 運転マナー 全体的には普通レベルであるが、市街地においては乱暴運転や高齢者による極端な低速運転が少なくないほか、方向指示機を使用せず左右に曲がったり、反対に方向指示機を出しながら直進したりする車もしばしば見受けられるので、交差点においては相手の車の進路、スピード及び距離等を十分に確認する必要がある。また、最近は観光客や新たに移民してきたと思われる者の運転が一般的に未熟でマナーが悪い。

エ 自転車 クライストチャーチは街が平らな土地のため、自転車利用者が多い。自動車の運転ルールに準じて乗ることになっているので、日本のように歩道を走ってはいけない。

自転車の夜間無灯や信号無視等が目立つ上、最近導入された共用電動スクーターも路上に増えてきた（市内に700台）ので、自動車を運転する際は、特にこれら自転車や電動スクーターに注意を要する。

オ 歩行者 市街地の交差点においては歩行者用の信号があり、歩行者が横断する際には信号機のボタンを押して歩行者用の信号を「青」に変えてから横断する方式となっている（自動車用信号が「青」でも横断者用信号のボタンを押さない限り、横断者用信号は「赤」となっているので注意を要する。）。

一般に歩行者は交通ルールを守っているが、市街地やショッピング・センター街においては横断歩道以外でも自由に道路を横断する者がいる。

(2) 車を運転する場合の注意事項

ア 道路走行中の注意事項

(ア) クライストチャーチ市内・郊外共に、道幅が広く急なカーブ等が少ないので、スピ

ードを出して走っている車が多い（制限速度50キロの所でも60キロ以上で運転する車が多い）。

- (イ) 当局は、市街地、郊外の道路において「スピード・カメラ」を利用して、スピード違反取り締まりを強化している。「スピード・カメラ」の設置場所は定点式と移動式がある。
- (ウ) 郊外へドライブする際に、しばしば牧場を移動する羊の群が公道をふさぐ場合がある。このような場合、警笛を鳴らしたり、エンジンの空ふかせをして羊を驚かせて、道を空けさせる行為をしてはいけない（低速で慎重に前進しつつ通り抜けるか、又は車を停止し、羊が通りすぎるのを待つこと）。
- (エ) 特に冬場に郊外を運転する際は、朝夕は道路が凍結している場合があるので慎重に道路状況を把握する必要がある（日中でも、日陰などは凍結している場所もある）。
- (オ) 郊外では制限速度が100キロになるが、到底100キロで曲がりきれないコーナーがしばしばあるので注意を要する。
- (カ) 市内の住宅地域においては、ロータリー式の交差点が多く、このような交差点においては、自分の右側から交差点内に進入した車に優先権を与える（自分の右側から来る車に対し注意を払い、安全を確認してから交差点に入る）。

イ 道路標識

スピード制限、進行方向標識等は日本と同じであるが、日本にはない特殊な標識もある（例えば、「GIVE WAY」と書かれた道路標識等。「GIVE WAY」とは、全ての相手の車に対し優先権を与えるもの。）

ウ シート・ベルトの着用

義務づけられており、違反者は処罰される（後部座席同乗者もシート・ベルトを着用すること）。

(3) 交通事故

ア 市内・郊外共に交通事故が発生しているが、特に郊外では高速で運転しているので事故の被害は大きい。

イ 鉄道の踏切では、一旦停車は義務付けられていないものの、踏切に遮断機や警報機が設置されていない場所があり、まれに列車との衝突事故が発生しているので、注意を要する。

ウ 交通事故の原因

(ア) 一般的には交通量の増加、スピードの出し過ぎ、乱暴運転、飲酒運転等の交通ルール違反のほか、運転技術の未熟等である。

(イ) 邦人旅行者の場合は、スピードの出し過ぎ、運転技術の未熟及び道路事情不慣れ等が原因と考えられる。

5. 誘拐対策

当地では誘拐事件の発生はきわめてまれですが、日常生活で次のような注意を身につけておくことをお勧めします。

(1) 自宅・勤務先における対策

ア 然るべく安全設備等を施す。

イ 未知の者は絶対家の中に入れない。

- ウ カーテンの隙間等から通りの様子をチェックし、一見なんでもないことであっても毎日起きていることとは違う事柄に注意する習慣をつける。
- エ 犯人は予め、道路、電話工事、セールス、郵便物等の配達、散歩、人待ち等を装い、目標とする者の事前調査をするものである。
- オ 駐車中の車にも注意を払い、車の中に潜んでいる者がいないかどうかを確認する。
- カ 事件発生に備え、旅券、保険関係書類及び本邦の連絡先リストの必要書類や医療関係記録（病歴、血液型、常備薬、持病及び歯科医の記録等）を整理して家族等にすぐ分かるようにしておく。

(2) 外出、通勤時における対策

- ア 行動スケジュールは他人に知らせないこと。先に行動予定を明らかにし、これと異なった行動を意識的にすることも一案。
- イ 外出する前に、予め周囲の状況をチェックし安全を確かめる。
- ウ 定期的かつ頻繁な外出は、犯人に絶好の材料を与えるため控える。
- エ 不必要な夜間外出は出来るだけ避け、外出する場合は帰宅時間を家族や信頼する友人に告げておく。
- オ 通勤や買い物の際は、その経路や時間を時々変更する。

(3) 車両利用時における対策

- ア 車両に乗車する際は、車中、車の下、前後に不審物件がないかどうか確認して乗車する。
- イ 過去の例をみると、車の乗降の際が特に危険であるので、不審な車や人物が周囲にいないか注意する。
- ウ 周囲に常に不審車両がないかどうか確認しながら運転する。
- エ 追尾されていると思われる状況があった場合は、最寄りの警察署又は安全と思われる場所に避難する。また、相手車両の運転手、同乗者の人相・車の型・色・ナンバー等を出来るだけ詳しく記憶し、最寄りの警察署等に通報できるようにしておく。
- オ 移動ルートを特定化しない。運転手には車に乗ってから行き先を指示する。但し、裏通りや寂しい田舎通りは避ける。
- カ 道路ではなるべく中央車線を走り、交通渋滞の道路、事故発生現場等は回避する。
- キ 車のドアは必ずロックする。車の窓も必ず閉めるようにし、止むを得ない場合はわずかしか開けない。
- ク ヒッチハイカー等は同乗させない。

6. 緊急連絡先

日常から仲の良い知人、隣人等と緊急連絡体制を取っておくことが必要ですが、ここでは、公的機関を参考までに挙げておきます。

(1) 警察、救急車、消防等、緊急時及び事件の場合の電話番号： 111

(2) 救急医療、救急薬局

24 hour Surgery Pegasus Health

401 Madras Street, Christchurch

(電話：03-365-7777)

(診察時間：毎日 24時間)

(3) 在クライストチャーチ領事事務所

Consular Office of Japan

(電話：03-366-5680)

12 Peterborough Street, Christchurch

(FAX：03-365-3173)

(開館時間：月～金曜日 午前9時～午後12時半／午後1時半～午後5時)

(領事事務関係窓口時間 午前9時15分～12時15分／午後1時30分～4時)

(4) NZ政府機関 / 市庁舎 (地震の影響がありますので、場所については電話で確認して下さい。)

・ Christchurch Police Station (警察)

(電話：03-363-7400)

40 Lichfield Street, Christchurch

・ NZ Immigration Service (滞在許可)

(電話：0508-558-855)

・ NZ Customs Department (税関)

(電話：03-924-4183)

30 Durey Road, Christchurch International Airport

・ Ministry for Primary Industries

(電話：03-943-1753)

14 Sir William Pickering Drive, Christchurch

(5) カンタベリー日本人会

Japanese Society of Canterbury

(Email: info@jsc.org.nz)

Ⅲ. 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

1. 地震等大規模自然災害に備えての心得

地震・津波・山火事等大規模自然災害は、思いもかけぬ時と場所で発生するものです。大規模災害が発生した際には、当事務所は、全力で邦人安否確認、情報伝達、その他所要の邦人支援対応にあたりますが、一方で大規模災害時には各自の自助努力はもとより、相互協力が重要となります。また、日頃から大規模災害が発生した場合に備えてどのように行動するかあらかじめ考えておくことが大切です。

当事務所では大規模災害が発生した場合に対する日頃からの心構えと準備、緊急時の行動について、以下のとおりまとめました。邦人の皆様におかれましては、万が一災害が発生した時には落ち着いて対処ができるよう、参考にいただければ幸いです。

(1) 日頃からの心構え・準備

ア 連絡体制の準備

(ア) 3ヶ月以上当地に滞在される在留邦人の方は、当事務所へ在留届の提出をお願いします。また、現住所等の届出内容に変更が生じた場合及び帰国の際にもその旨ご連絡下さい。

(イ) 3ヶ月以内の滞在であっても、日本の家族等の関係者に当地滞在中の連絡先を伝えておくことが大切です。

(ウ) 自然災害はいつ起こるかわかりません。緊急事態に備え、家族間、企業内及び所属

する団体で緊急連絡網を作成し、日頃からその連絡方法について決めておきましょう。また、日頃からお互いの所在を明確にするよう心がけましょう。

- (エ) 自然災害発生時には、地元のラジオ、テレビ等を通じて情報を得るよう心がけて下さい。当事務所としても情報収集に努め、在留届に記載された電子メールを通じて邦人の皆様に正確な情報の提供及び必要な連絡を行います。

イ 一時避難場所

災害発生時には被害状況を把握するとともに、正確な情報の収集に努め、危険な場所には近づかないようにして下さい。避難場所については、常日頃から家族や友人等とよく話し合っ、その場所を検討しておくことが重要です。特に、自分がどこにいるのか（勤務先、学校、通勤・通学途中、自宅等）、どのような事態に巻き込まれているのか等、いくつかのケースをあらかじめ想定して、各々のケースに応じた一時避難場所を検討しておくようにしましょう。なお、災害時は車両を使用することができないことも十分考えられますので、徒歩による避難場所へのルートも確認しておきましょう。

(2) 緊急時の行動

ア 情勢の把握

- (ア) 災害発生時には、当事務所としても可能な限り情報収集に努め、正確な情報を皆様に提供できるようにしますが、各自落ち着いた行動をとるよう心がけて下さい（「地震に対する心構え」、「津波に対する心構え」もご参照下さい）

- (イ) 当事務所からの連絡及び情報提供は、電話でも行いますが電子メールを基本として情報提供を行います。

- (ウ) 災害発生等には、現地、海外報道、衛星テレビ等からの情報収集を各自心がけて下さい。

- (エ) 現地ラジオ及びラジオ日本の周波数につきましては以下のとおりです。

- ・現地ラジオ： Radio New Zealand National
クライストチャーチ：AM 675KHz FM 101.7MHz
アシュバートン：FM 101.3MHz
ティマル：AM 918KHz FM101.1MHz
- ・NHKワールド ラジオジャパン（短波）：9625KHz
（半年ごと及び時間帯により周波数が異なります）

イ 安否の確認及び通報

- (ア) 災害発生時に最優先で取り組まなければならないのが、邦人の皆様の安否確認です。お互いの緊急連絡網等をもとにお互いの安否を迅速に確認するよう努めて下さい。当事務所への安否確認の情報はできるだけ各団体単位でご連絡いただくようお願いします。

○在クライストチャーチ領事事務所：03-366-5680

※当事務所の電話が繋がらない又はつながりにくい場合には以下の連絡先にご連絡下さい。

○在ニュージーランド日本国大使館（ウエリントン）：04-473-1540

○在オークランド日本国総領事館：09-303-4106

(イ) 災害の発生が報道された場合、日本国内の家族等関係者より、在留邦人の安否の確認照会が多数寄せられることが予想されますので、可能な限り速やかに国内の家族等に連絡するよう努めて下さい。なお、本邦の留守宅からのご照会は、外務省領事局海外邦人安全課（電話：03-3580-3311（代表））にお願いします。

(ウ) 当事務所への通報等

(i) 災害現場の状況のうち、人命に関わる被害が発生した場合は速やかに111に通報するとともに、当事務所に直接又は所属団体等を通じ通報をお願いします。皆様の情報が、その他の日本人の方々への重要な参考情報となります。

(ii) 自然災害発生の際には、お互いに助け合って対応に当たることが重要です。そのため、当事務所より皆様にさまざまな協力要請をお願いすることもありますので、その際にはご協力の程よろしくをお願いします。

(3) 緊急事態に備えてのチェックリスト

ア 旅券

旅券は常に残存有効期間を確認するよう心がけて下さい。また、新生児等で旅券を所持していない場合には、戸籍等の関係書類が整い次第、早めに旅券を取得するようにして下さい。旅券の最終頁の「所持人記載欄」もお忘れなく記入して下さい。また、運転免許書等の身分証明書についても常に携帯するか、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

イ 現金、貴重品、預金通帳等の有価証券、クレジットカード

これらの物は旅券と同様にすぐに持ち出せるよう保管しておいて下さい。現金は家族全員の10日間程度の食料等最低限の生活物資を購入できるだけの金額を用意しておくことをお勧めします。

ウ 自動車の整備

- ・自動車をお持ちの方は、常時整備しておくよう心がけて下さい。
- ・燃料は常時十分入れておくようにして下さい。
- ・車内には、懐中電灯、地図、ティッシュペーパーなどを常備しておきましょう。
- ・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日頃から連絡をとり、必要な場合には同乗できるよう相談しておいて下さい。

エ 携行品の準備

避難場所への待避を必要とする事態を考え、上記ア～ウに加え、次の携行品を備えておき、必要なときにすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- ・衣類・着替え
- ・防水、防寒着
- ・履物（行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの）
- ・洗面道具（タオル、歯磨きセット、石けん等）
- ・寝袋
- ・非常用食料等

しばらく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料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下さい。

・医薬品等

家庭用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石けん、衛生綿、包帯等

・ラジオ

現地放送の他、NHK国際放送（ラジオジャパン）、BBC等の短波放送も受信

できる電池仕様のもの（電池の予備もお忘れなく）。

・その他

懐中電灯、予備電池、ライター、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、簡単な炊事用具、ヘルメット、防災頭巾（代替品として椅子用クッションも使用可）。

オ 現地の緊急事態対策

お住まいの地域によっては、その地域独特の災害時の緊急事態対策が行われるところもありますので、皆様のお住まいの地域の緊急事態時の対応についても日頃から確認しておくようにして下さい。なお、NZ政府の緊急事態対策については、ウェブサイト「<https://www.civildefence.govt.nz>」をご覧ください。

(4) 緊急連絡先

日常から仲の良い知人、隣人等と緊急連絡体制を取っておくことが必要ですが、ここでは、代表的な公的機関を参考までに挙げておきます。

ア 警察、救急車、消防署は111をダイヤルし、Police, Ambulance, Fire 等該当するものを告げる。

イ 救急病院 (Christchurch Hospital) (電話：03-364-0640)

ウ 在クライストチャーチ領事事務所

12 Peterborough Street, Christchurch (電話：03-366-5680 FAX: 03-365-3173)

ウェブサイト：大使館 http://www.nz.emb-japan.go.jp/itprtop_en/index.html

クライストチャーチ http://www.nz.emb-japan.go.jp/consular_office/index_j.html

※ 休日及び開館時間以外の緊急連絡につきましても、当事務所代表番号から転送します。

緊急電話番号： 03-366-5680

エ NZ政府機関

・警察、救急車、消防等、緊急時及び事件の場合の電話番号： 111

・救急医療、救急薬局

24 hour Surgery Pegasus Health

401 Madras Street, Christchurch (電話：03-379-1739)

(診察時間：毎日 24時間)

・NZ政府機関 / 市庁舎

・Christchurch Police Station (警察) (電話：03-363-7400)

40 Lichfield Street, Christchurch

・NZ Immigration Service (滞在許可) (電話：0508-558-855)

・NZ Customs Department (税関) (電話：03-924-4183)

30 Durey Road, Christchurch International Airport

・Ministry for Primary Industries (電話：03-943-1753)

14 Sir William Pickering Drive, Christchurch

(5) カンタベリー日本人会

Japanese Society of Canterbury

(Email: info@jsc.org.nz)

2. 地震に対する心構え

地震は何時起きるかわかりません。もしもの時のことを考え、日頃から以下の内容を確認するようにしましょう。地震の被害はご自分が住んでいる地域、又は働いている地域がどこにあるかで大きく異なります。それぞれの地域の状況を事前に把握しておくことが大切です。

(地震が発生した場合の行動)

- ・揺れが始まったら即座に机・テーブルの下に身をかくす（その時、机・テーブルの脚をしっかりと掴んでおく）。
- ・あわてて外へ飛び出さない。
- ・野外で大きな揺れを感じたら、建物の近くにいる場合は看板の落下、ビルの窓から割れたガラスの落下など頭上にも注意する。
- ・車を走行中の場合は、運転席から見える周りの状況の変化に注意し、ブレーキがききにくくなったり、ハンドル操作が思うようにできなくなったら直ぐに車を道路脇に寄せ停車する（この場合、なるべく橋の上や下、ビル前・電線の近くに車を駐車することは避ける）。
- ・大地震が起きた場合、地震後であっても橋、陸橋は損傷を受けている可能性が大きいいため渡らないようにする。
- ・常日頃から避難方法・場所や医療機関などを確認しておく。また、携帯ラジオ、懐中電灯などの防災用品を普段から用意し点検しておく。

(地震の揺れがおさまってから)

- ・テレビやラジオをつけて地震や津波の情報を入手する（災害時には未確認の情報がデマとなり混乱を招く場合があるので、正しい情報を入手して行動するようにする）。
- ・割れたガラスの破片などから足を守るため、素早く靴を履き安全な場所に避難する。
- ・火の元など危険なところを点検する。もし出火している場合には、小規模な出火はやけどをしないよう消火器などで消火し、消火不可能な場合は素早くその場から避難し、消防当局に通報する。
- ・けが人がいないか確認する。けが人がいて、医師等の専門家による手当が必要な場合には、自家用車等で病院へ搬送するか、救急車の派遣を要請する。自家用車がない、又は電話が不通の場合は大声をだして隣人に救援を求める。
- ・自宅等の建物にひび割れ、損傷がないか確認する。特に損傷のある煙突や壁には十分注意する。冬場の寒い時期には煙突にひび割れ、損傷がないかを確認した上で、暖炉を使用する。
- ・建物に損傷がある場合には、電気・水道・ガスの元栓を閉める。電気会社が点検に来るまで、電気・ガスは絶対に使用しない。
- ・下水管に損傷がないことが確認されるまで、トイレの水は流さない。用を足す場合は、バケツや庭に掘った穴を利用する。
- ・長期間水道が断水する場合は、トイレの貯水タンクの水を使用する（緊急時のことを考え日頃から洗剤などの薬品はなるべく使わないようにする）。
- ・垂れ下がった電線には触ったり、近づいたりしない。
- ・緊急時は混雑を避けるため、電話の使用は必要最低限にする。
- ・クローゼット、戸棚から物が落下してこないことを確認し、扉を開ける。

- ・ 1人暮らしの近隣住人の無事を確認する。
- ・ 車での避難は、渋滞に見舞われ防災活動や避難の妨げとなるおそれがあるので、持ち物は最小限にして出来れば自転車又は徒歩で避難する。
- ・ 緊急の場合を除き、車の使用は控える。
- ・ 大地震のあと、余震がしばらく続く場合があるので注意する。

3. 津波に対する心構え

津波は地震発生に伴い、突発的に襲ってきます。そのため、どのような行動をすべきか事前に知っておくことは、ご自分やご家族の命を守るためにも非常に大切なことです。津波についての知識を身につけ、津波に対する緊急事態に備えましょう。

- ・ 津波の高さは海底の様子や地形によっては予報の数倍の高さになることもあります。
- ・ 海岸や河口近くなどへ様子を見に行かないようにしてください。
- ・ 津波の前兆の一つである「引き波」が起きたら（海岸の海水が一斉に引いたら）、その後、津波が襲ってくると考えて急いで高台などの安全な場所に避難してください。
- ・ 海岸や河口周辺にいて、強い地震を感じたときや弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じたときは、急いで高台などの安全な場所に避難してください。
- ・ 正しい情報をラジオ、テレビなどで入手し、冷静に行動してください。
- ・ 地震を感じなくても、津波警報が発表されたときは、急いで海浜から離れ、高台などの安全な場所に避難してください。
- ・ 津波は繰り返し襲ってくるので津波警報が解除されるまで気をゆるめず、海岸などには絶対に近づかないようにしてください。
- ・ 海辺に滞在する際は、万一に備えて、高い所に避難場所を探しておくことも必要です。

4. 山火事に対する心構え

山火事は夏季の雨が少なく乾燥した天候が長く続いている場合に発生しやすく、一旦発生すると気象状況により一気に火の手が拡大することがありますので、いつでも避難出来るようにしておくことが大切です。

- ・ 天候、風向き等に注意し、山火事の最新情報を入手してください。
- ・ 真夜中でも警察等により避難指示が出るため、持ち出す荷物（最低数日分）を準備してください。
- ・ 避難所の情報を事前に確認してください。
- ・ 自宅が焼失することも考え、貴重品は必ず持ち出すようにしてください。
- ・ 停電になることもありますので、懐中電灯、携帯ラジオ、電池等を日頃から点検することが大切です。
- ・ 車で避難する場合は、近隣住民が一斉に避難するため、道路が封鎖、渋滞することがありますので、避難ルートを事前に確認しておくようにしてください。

5. テロに対する心構え

テロは、いつ、どこで発生するか予測することは出来ません。そのため、どのような行動をすべきか事前に知っておくことは、ご自身やご家族の命を守るためにも非常に大切なことです。不測の事態に巻き込まれないよう次の対応に努めるようにしてください。

- ・ 最新の関連情報の入手に努めてください。

- 一般に以下の場所がテロの標的になりやすいことを十分認識してください。
 - モスク、教会等の宗教関係施設。
 - 学校、図書館、市役所等の公共施設。
 - 公共交通機関。
 - 政府関連施設（特に軍、警察、治安関係施設）
 - その他、観光施設、観光地周辺の道路、コンサートや記念日・祝祭日等のイベント会場、レストラン、ホテル、ショッピングモール、スーパーマーケット、ナイトクラブ、映画館等人が多く集まる施設。
- 上述の場所を訪れる際には、常に周囲の状況に注意を払い、不審な人物や状況を察知したら速やかにその場を離れる、あるいは、できるだけ滞在時間を短くする等の注意に加え、その場の状況に応じた安全確保に十分注意を払ってください。
- また、現地当局からの指示があれば必ずそれに従ってください。特に銃撃、爆弾等の事案に遭遇してしまった場合には、警察官等の指示をよく聞き、具体的には以下のとおり冷静に行動するように努めてください。
 - 頑丈なもの陰に隠れる。
 - 周囲を確認し、可能であれば、銃撃音等から離れるよう、速やかに、低い姿勢を保ちつつ安全なところに退避する。閉鎖空間の場合、出入口に殺到すると将棋倒しなどの二次被害に遭うこともあるので、注意が必要。