安 全 の 手 引 き
ニュージーランド

《 内 容 》

Ⅰ　はじめに

Ⅱ　防犯
　１　心構え
　２　最近の犯罪発生状況
　３　防犯のための具体的注意事項
　４　交通事情と事故対策
　５　誘拐対策
　６　テロ対策

Ⅲ　防災（地震・津波への備え）
　１　地域防災オフィス
　２　津波避難関係
　３　日頃の対策

Ⅳ　緊急連絡先等
　１　在留届
　２　たびレジ
　３　日本大使館・総領事館・領事事務所
　４　ＮＺ警察、消防、病院等

Ⅴ　緊急事態に備えてのチェックリスト

２０２６年３月
在ニュージーランド日本国大使館

Ⅰ　はじめに

ニュージーランド国内では、長期にわたり治安上の大きな問題は起きていませんでしたが、２０１９年３月、南島のクライストチャーチにおいて男が半自動小銃を乱射し、５１人が死亡するという同国史上最悪のテロ事件が発生しました。また、２０２１年９月、北島のオークランドのスーパーマーケット内において、男が刃物で買い物客を襲撃し、８人が負傷するテロ事件が発生しました。さらに、犯罪の発生率は、犯罪統計作成方法に若干の違いはあるものの、日本と比較すると依然として高く、防犯対策にも十分な注意が必要です。

この安全の手引きは、在留邦人及び旅行者の皆様が当地で事件や事故に巻き込まれることのないよう、各種留意事項についてまとめたものです。皆様の安全な暮らしの一助となれば幸いです。

Ⅱ　防犯

１　心構え

海外では、「自分の身は自分で守る」という心構えが、日本にいる時以上に重要です。不幸にして犯罪や事故に巻き込まれてしまった時は、直ちに警察（１１１番）へ通報すると同時に、当館にもご連絡ください。

２　最近の犯罪発生状況

ニュージーランドの犯罪の発生率は、日本と比べてかなり高く、防犯には相当の注意が必要です（下記参照）。ニュージーランドの治安を日本と同程度と思うことは禁物です。最近は、小売店を狙った犯罪、少年犯罪、ギャング関連犯罪、薬物犯罪、電話・メール・SNSを利用した特殊詐欺等が問題になっています。

※　ニュージーランドにおける犯罪発生率の対日本比（人口１万人当たりの被害件数）

- **強盗　約３０倍**（日：強盗、恐喝と NZ：Robbery, blackmail and extortion で比較）
- **性犯罪　約８倍**（日：不同意性交等、わいせつ、性的姿態撮影等と NZ：Sexual Offences で比較）
- **住居侵入・侵入窃盗　約１１倍**（日：窃盗犯と NZ：Burglary、Theft で比較）

※　2025 年 1 月～12 月における警察庁統計と Policedata.nz Victimisations Time and Place を基に、当館にて集計したもの。

３　防犯のための具体的注意事項

以下の対策例を参考にしてください。

（１）性犯罪

ア　夜間の一人歩きは避ける。

イ　昼間でも人気の無い場所は避ける。

ウ　見知らぬ人の誘い（例えば英語の個人レッスン、食事、観光案内等）には、うかつに乗らない。

エ　バー等で知り合った初対面の人に勧められた飲み物は飲まない。自分の飲み物から目を離さないよう注意する。（薬物等を混入される可能性があります。）

オ　過度に肌を露出した服装での外出は控える。

（２）侵入窃盗

ア　住宅選びのポイント

（ア）泥棒が侵入しにくい住宅環境

泥棒の隠れ場所となり得る死角の有無や人・車の往来状況（過度に隔絶していないか、あるいは目立ち過ぎていないか）等から判断して、泥棒が侵入しにくい住宅環境であることを確認する。

（イ）治安情報の収集

地域の治安情報を収集し、近隣で事件等のトラブルが多発しているような場所は避ける。

（ウ）防犯システム

警報装置、センサー式照明、ドアスコープ、ドアチェーン、防犯カメラやカメラ付インターホン等の防犯システムが多く設置されている住宅を選択する（入居後の設置も要検討）。

イ　住居侵入窃盗を防止するための対策

（ア）住居の錠前

（ｉ）入居時又は盗難・紛失に遭った後は、可能な限り新しい錠前に取り替える。

（ii）入居前に、各出入口ドア、車庫等の錠前がしっかりと機能しているかをチェックする。

（iii）スペアキーの管理は厳重に行う。

（イ）庭

（ｉ）定期的に樹木の剪定を行い、泥棒に隠れる場所を与えない。

（ii）梯子や踏み台等、屋内への侵入を容易にするものを放置しない。

（ウ）近隣関係

近所付き合いを良好にしておき、長期間留守にする際などの用心（郵便物の一時預かり等を含む）をお願いできるとよい。

（エ）防犯意識の啓発

地域で発生した事件や事故の情報は家族で共有し、家族全員の防犯意識を高める。

（オ）在宅時の留意事項

（ｉ）在宅時も錠を掛ける。

（ii）来訪者に対しては、まずはインターホン又はドア越しに対応し、来訪者の身分や用件等を確認する。

（iii）就寝時は、携帯電話等を近くに置き、いざという時の外部への通信手段を確保しておく。

（カ）不在時の留意事項

（ｉ）日中・夜間を問わず、外出の際は必ず錠を掛ける。

（ii）留守中であることを第三者に悟られないよう照明の点灯（タイマー設定）等をしておく。

（iii）スペアキーを家の周り（玄関マットや傘立ての下など）に置かない。

（iv）長期間留守にするときは、貴重品は施錠できる据置型金庫等の安全な場所に保管する。

（キ）住居侵入被害に遭った場合の措置

（ｉ）速やかに警察（１１１番）に通報する。

（ii）警察の鑑識活動（証拠収集）のため、犯人の侵入箇所（窓等）、被害場所や犯人の遺留品等には極力触らない。

（３）スリ、置引き、ひったくり

ア　空港・ホテルロビー等では、所持品は常に自分の手元に置くなどして目を離さないよう注意する。

イ　上着のポケットやカバーのないバッグ等に財布や貴重品を入れない。
ウ　多額の現金や高価な貴重品は持ち歩かない。
エ　ショルダーバック等は車道と反対側に抱えて携帯する。
オ　万一に備え、旅券番号、航空券番号、関係機関の連絡先を控えておく。
カ　現金自動支払機を利用する際は、周囲の状況を確認する。不審な人物が近くにいる場合は利用をやめる。
キ　ひったくりに遭った場合、犯人の人相や着衣、逃走方向、乗り物の特徴やナンバー等をできる限り記憶し、すぐ警察に通報する。

（４）詐欺（カード詐欺を含む）
ア　旅先で親しくなった人でも、金銭の貸し借りは行わない。
イ　クレジットカードを使う場合は、利用する店を慎重に選び、風俗店、深夜飲食店等での利用は控える。
ウ　クレジットカード利用時は､スキミングの被害に遭わないように店員や周囲の者の動向に注意を払い、暗証番号の管理を厳重にする。
エ　ＡＴＭにスキミング装置が取り付けられていた例もあることから、ＡＴＭは極力,銀行または店舗内に設置されているものを利用する。
オ　「自動引落し用の口座にトラブルがあったので、暗証番号を教えて欲しい」などと電話で暗証番号等を聞き出そうとする相手には、絶対に教えない。
カ　覚えのないテキストメッセージ（荷物の配達に関するお知らせ等）内のリンクを開かない。
キ　指示されたリンクを開いたり、不審なアプリを不用意にダウンロードしない。
ク　万が一､不審なリンクをクリック又はタップしてしまった場合や二段階認証コードを他人に教えてしまった場合は、すぐに銀行に連絡する。
ケ　政府関係者（移民局や税務局）や銀行を名乗る電話があった場合は安易に個人情報を伝えず、信用ができる電話番号からの着信か確認する。

（５）宿泊施設での防犯対策
ア　安全度の高いホテル等を選び、貴重品はセーフティーボックスに入れるか、信頼できるホテルのフロントに預ける。
イ　在室時はドアチェーンを掛ける｡ベルボーイやルームサービスに対しても不用意にドアを開けない。
ウ　バックパッカー用の宿泊所、ユースホステル等では、現金、貴重品、旅券の管理を、より一層厳重にする。

（６）車上ねらい
ア　車内（観光バスを含む）に手荷物を放置しない（ガラスを割られ盗まれる可能性があります)。
イ　短時間の駐車でも、確実にドアをロックする。
ウ　警報ベル、ハンドル固定器具等の防犯機器を備える。
エ　長時間の駐車や人通りの少ない場所での駐車は避ける。

（７）薬物犯罪
薬物取引等の場所は､繁華街やバー等が多い｡いかがわしい物を勧められた場合には無視するか、はっきりと断る。友人や知人が使用していても、絶対に手を出さない。

（８）その他
ア　海外傷害保険、盗難保険等へ加入しておく（海外での入院費は高額です。)。
イ　緊急連絡先リスト、懐中電灯、ラジオ、医薬品、非常食の準備をする。
ウ　インターネット、テレビ、ラジオ、新聞等から最新の治安情報の入手に努める。

４　交通事情と事故対策

（１）交通法規の理解

ニュージーランドで車を運転される方は、以下をご覧いただき交通ルールを遵守してください。

（在ＮＺ日本国大使館サイト）
https://www.nz.emb-japan.go.jp/visiting_japan/resources/NZdrivingsystem2019.pdf

（ＮＺ陸運局のサイト）
（日本語）
https://www.nzta.govt.nz/assets/resources/driving-in-nz/docs/driving-in-nz-japanese.pdf
（英語）http://www.nzta.govt.nz/resources/roadcode/index.html

（２）運転免許証

ア　日本の運転免許証での運転

ニュージーランドに入国した日から１８か月間は、日本の有効な運転免許証で運転できます。しかしその際には、ニュージーランド運輸省が指定した翻訳会社の発行する英訳文、あるいは在外公館の発行する英文の運転免許証抜粋証明書を日本の運転免許証と共に携行する必要があります。

【運転免許証について】
http://www.nzta.govt.nz/driver-licences/new-residents-and-visitors

【運輸省が指定する運転免許証翻訳会社】
http://www.nzta.govt.nz/licence/residents-visitors/translators.html

イ　日本で発行された国際（国外）運転免許証

国際（国外）運転免許証が発行されてから１年間使用できます。しかし、ニュージーランドでは日本の運転免許証の提示を求められることがありますので、有効な日本の運転免許証も同時に携行してください。また、同国際（国外）運転免許証が英文で作成されていない場合には、上記「ア」にある英訳文や英文の抜粋証明書の携行が必要です。

（３）一般的な交通事情

ア　市街地

（ア）歩行者の青信号の周期が非常に短く、赤信号でも横断する歩行者を多く見かけますが、信号を守るようにしてください。
（イ）ラウンドアバウト(環状交差点)では、右側から来る車に優先通行権があります。
（ウ）横断歩道で歩行者がいる場合には、必ず歩行者に道を譲りましょう。
（エ）「GIVE WAY（道を譲れ)」の標示や標識がある道路では徐行し、先に進入しつつある対向車等に、道を譲るようにしてください。

イ　郊外

（ア）市街地だけでなく、郊外でもスピードの出し過ぎによる交通事故が多く発生しています。運転する際はもちろん、道を歩く際も車に注意してください。
（イ）自動車利用の長距離旅行を計画する場合は、法定速度の遵守を前提にして無理のない移動スケジュールを立ててください。
（ウ）当地の高速道路では、路面に小石や砂利があるところが多く、これらの跳ね上がりによる車両損傷等にも注意が必要です。
（エ）郊外では羊・牛等が集団で道路上を移動することもあり、また、ハリネズミやポッ

サム等の小動物による飛び出しもありますので注意してください。
（オ）郊外では、長距離（１００km以上）にわたり給油所がない地域もありますので、こまめに給油してください。
（カ）シートベルトは全座席で着用義務があります。後部座席でも着用してください。
（キ）７歳以下の子どもは、チャイルドシートの使用が義務付けられています。
（ク）遮断機や警報機が設置されていない踏切があり、STOP 又は GIVEWAY の標識がない場合は、いつでも停止できる程度の速度で通過することになっていますので十分注意してください。
（ケ）レンタカーを借りる際は、保険の契約内容についても十分確認してください。
（コ）自転車に乗る際は必ずヘルメットを着用してください。
（サ）自転車も自動車と同様通行場所、通行方法を守って運転してください。

（４）交通事故防止対策

ア　運転上の心構え（特に冬期）

（ア）山間部、日陰や橋の上等では、路面の凍結に特に注意して走行してください。
（イ）激しい風雨、雪や濃い霧等の悪天候となった場合は、安全な場所で運転を中止し天気の回復を待つことをお勧めします。
（ウ）積雪による道路封鎖もありますので、こまめにインターネットやラジオ等で最新の道路情報を入手してください。

イ　その他

（ア）交通事故の被害者に対しては、事故補償法に基づき「事故補償公社」（通称ＡＣＣ）より治療・入院費（死亡の場合は遺族への補償金）の一部が支払われます。これ以外の損害賠償請求方法はないので、ニュージーランドに入国する前に、日本で海外傷害保険等に加入しておくことをお勧めします。
（イ）ニュージーランドの車検制度（Warrant of Fitness)では、２０００年以降に製造された車（新車は３年後から)は年に１回、それ以前に製造された車は半年ごとに検査を受けなければなりません。

（５）その他　　ニュージーランドでは、登山中の遭難事故やアウトドアアクティビティ中に災害等に巻き込まれる事故が時折発生しています。事前準備及び事故防止対策を徹底しましょう。

ア　登山、川下り、キャンプ等を予定している場合は、事前に天気予報を確認し、無理な遂行は辞めましょう。
イ　当日天候がよい場合でも、急変する場合があります。装備品や食料等事前準備を徹底するとともに、無理な続行は辞めましょう。
ウ　山岳地域や境地では携帯電話が通じない場合があります。万が一に備え、遭難信号機（ビーコン）の携行を検討しましょう。また、事前に家族等に行き先・期間等を連絡しておきましょう。

【MetService（天気予報）のサイト】
https://www.metservice.com/
【NZ 自然保護局のサイト】
https://www.doc.govt.nz/
【ビーコンの携行について】
https://www.doc.govt.nz/parks-and-recreation/know-before-you-go/distress-beacon/

５　誘拐対策

ニュージーランド国内では、これまで日本人が誘拐の被害に遭ったケースは報告されていませんが、海外においては、一般的に次のような問題意識、危機意識を持っておくことが必要です。

（１）普段からの関心項目

・最新の治安情勢はどうなっているか
・周囲で誘拐事件は発生していないか
・日本人に対する脅威は高まっていないか

などをチェックし、テレビや新聞、警察統計、渡航情報等にも注意してください。

（２）出勤時、退社時、帰宅時に周囲の状況に注意してください。

（３）家族等に退社時間、帰宅時間、外出時の行き先、期間等を知らせてください。

（４）脅迫、不審電話、声かけ、尾行、監視等の「不審な兆候」があれば、不審者の人相や特徴、車種やナンバー等を記憶（記録）して警察に通報してください。

（５）見知らぬ人を不用意に自宅や事務所に入れないようにしてください。

（６）走行中、前を走る車が理由もなく突然減速し停車するような場合、また、不審者（車）が近づいてきたような場合、不用意に停車したり、窓を開けたりせず、落ち着いて状況を判断し、安全を確認しつつ、その車を追い抜くか又は引き返すようにしてください。

（７）在宅中や車両乗車中でもドアの施錠を習慣付けてください。

（８）自宅や事務所、車に警報装置を備えてください。

（９）不幸にして誘拐事件の当事者になった場合は、犯人を挑発したり刺激するような言動は避けてください。また、家族等が誘拐されたことを認知した場合は、速やかに警察及び大使館に通報してください。

６　テロ対策

（１）ニュージーランド国内のテロ情勢

テロ情勢については、「テロ・誘拐情勢」をご確認ください。
https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcterror_074.html

（２）テロ対策の基本

ア　日頃から、政治、社会情勢等の情報の入手に努めてください。

イ　住居や事務所の防犯対策を強化してください。

ウ　「目立たない」、「行動を予知されない」、「用心を怠らない」という安全のための行動三原則を基本とした対応を心掛けてください。

エ　休暇・観光のため海外に滞在する場合は、事前に安全情報の入手に努めてください。また、万が一に備えて病院・警察・大使館等の連絡先及び連絡手段を確認しておいてください。

オ　ニュージーランドに短期滞在される方は「たびレジ」の登録を、３か月以上の滞在をされる方は「在留届」の登録を行うと、テロ発生等の緊急時に当館からの領事メールによる情報を入手できます（下記 URL 参照）。
https://www.ezairyu.mofa.go.jp/

（３）爆発物使用テロ

ア　爆発音が聞こえた場合は、爆風により飛散するガラスの破片等が身体に降りかからないように、直ちに身を低くして物陰に隠れるなどして身の安全を確保してください。

イ　爆発音が収まってから、周囲の安全を確認しつつ退避してください。

ウ　火災発生時や粉塵がある時は、タオル等で口鼻を押さえながら避難してください。

エ　２つ目の爆発物が仕掛けられていることもあるので、不用意に現場に近付かないでください。

Ⅲ　防災（地震・津波への備え）

ニュージーランド及びその周りの海域には、多くの断層があり、地震が頻発しています。最近では２０１１年にクライストチャーチ地震、２０１６年にカイコウラ地震と、比較的大規模な地震が発生しています。以下を参考に、日頃から地震や津波に備えるようにしてください。

１　地域危機管理オフィス

ニュージーランドでは、国家危機管理庁（National Emergency Management Agency：NEMA）の各地域オフィスが、各地の防災に取り組んでいますので、防災に関する基本的な情報は以下のサイト等でご確認ください。

（各地域危機管理オフィス）

ウェリントン　https://wremo.nz/
ギズボーン　http://www.gdc.govt.nz/civil-defence/
ホークスベイ　https://www.hbemergency.govt.nz/
タラナキ　https://cdemtaranaki.govt.nz/
ネルソン・タスマン　http://www.nelsontasmancivildefence.co.nz/
マルボロー
https://www.marlborough.govt.nz/civil-defence-emergency-management
ウェストコースト　https://westcoastemergency.govt.nz/
オタゴ　http://www.otagocdem.govt.nz/
サウスランド https://civildefencesouthland.govt.nz/

＊その他の地域：以下の国家危機管理庁サイトからアクセスできます。
https://www.civildefence.govt.nz/find-your-civil-defence-group/

（防災マニュアル）　＊ウェリントンの例
https://www.wremo.nz/assets/Library/Resources/Household/Earthquake-Planning-Guides/Earthquake-Planning-Guide_English.pdf

（津波予想マップ）　＊ウェリントンの例
https://wremo.nz/hazards/tsunamis/
＊その他の地域の防災マニュアル、津波予想マップ等については、各地域危機管理オフィスのサイトに掲載されています。

２　津波避難関係

（１）　津波到達時間：ニュージーランドにはいくつもの断層がありますが、東側の海域にあるヒクランギ断層の活動を起因とする津波が発生した場合、津波は約１０分でウェリントン中心部（ＣＢＤ）に到達します。

（２）　津波サイレン：当地では、津波を警告するサイレンはありません（注）。大きな地震（１分以上の長時間の揺れ、立っていられないほどの大きな揺れ）を感じたら、直ちに高

台に避難してください。

（注）遠隔地（南米等）の地震による津波の場合は、SMS による警告発出はあり得ます。

（３） 津波からの避難

- ビル等にいる場合は、上の階に避難するのも選択肢の一つですが、その場合は最低５階以上の高さに避難してください。なお、ビル内で避難する場合、ビル損壊や、ビルから出られなくなるリスクがありますので、その場の状況を踏まえて、適切かつ素早く判断することが重要です。
- ニュージーランド近海の断層を起因とする津波が発生した場合は、ニュージーランド本土に到達するまでの時間は非常に短く、肉親や友人を探している間にも津波は押し寄せてきますので、日本の「てんでんこ」*は当地でも重要です。家族の中で津波発生時の避難方法について日ごろより話し合っておくことをお勧めします。

  *てんでんこ：津波が来たら、取る物もとりあえず、各自テンデンバラバラに一人で高台に逃げることが重要、という考え方。
- 高台への道に“Tsunami Safe Zone”と記された青い線がある場合は、その線よりも高いところまで逃げてください。

３ 日頃の対策

（１） 備蓄等

ニュージーランドでは地震発生後、ライフラインが数週間から数か月に渡って寸断されることが予想されます。これによりの公的支援がコミュニティレベルにまで行きわたるには、何日もかかる可能性があり、それまでは公的支援を頼らずに生活する必要があります。

- 水：１人につき最低１日３Ｌの水が必要です。相当量の水を備蓄しておくようにしましょう。例えば、ウェリントン地域では、家族全員の７日分の水の備蓄が勧められており、水タンクをシティカウンシルで入手可能です（以下参照）。専用の浄化剤または漂白剤等を入れた上で、１年に１度は入れ替えることをお勧めします。
  https://www.wremo.nz/get-ready/home-ready/store-water
- 防災バッグ：暖かい服、スニーカー、眼鏡、各種充電器、薬、処方箋、ＩＤ（運転免許証、パスポート等）、現金、懐中電灯等をまとめておきましょう。本手引き末尾のチェックリストを参照してください。
- 車両の整備：十分な燃料、バッテリー用ブースターケーブル等を常備
- 非常用トイレ：下水の回復は上水より更に時間がかかるため、以下を参考にトイレについても備えるようにしてください。
  https://www.wremo.nz/get-ready/home-ready/emergency-toilets

（２） 住民の助け合い：大規模災害の際、公的支援が各コミュニティに行きわたるには時間がかかるため、近隣住民でお互いに助け合うことが重要です。助け合いのハブとして、Community Emergency Hub が活用できます。

（Community Emergency Hub） ＊ウェリントンの例
https://www.wremo.nz/get-ready/community-ready/community-emergency-hubs/

（３） 避難場所の選定・話し合い：日ごろより家族と話しあい、緊急時の避難場所、待ち合わせ場所等を複数箇所決めておきましょう。また、オフィス、家、学校、避難場所等、緊急時に行く可能性のある場所に、実際に歩き、道の選択肢を知っておくこと、所要時間を把握しておくことが大切です。

IV　緊急連絡先等

１　在留届

３か月以上当地に滞在される方は、以下より在留届の提出をお願いします。また、届出内容（住所、電話番号等）の変更や帰国の場合にも、以下より変更をお願いします。

https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html

２　たびレジ

３か月以内の滞在の方は、以下より「たびレジ」に登録してください。

https://www.ezairyu.mofa.go.jp/

３　日本大使館・総領事館・領事事務所の連絡先

大使館、総領事館（休日、閉館時間は電話受付業者による対応）		
在ニュージーランド日本国大使館	04-473-1540	Level 18, The Majestic Centre, 100 Willis Street、Wellington 6011
在オークランド日本国総領事館	09-303-4106	Level 15, AIG Building, 41 Shorthand Street, Auckland
在クライストチャーチ領事事務所	03-366-5680	172 Hereford Street, Christchurch8011

４　NZ 警察、消防、病院等主な公的機関の連絡先

主な公的機関の連絡先（その他、必要な連絡先をご自身でリストにしてください。）		
警察、救急、消防	全て「111」	Police、Ambulance、Fire のいずれかを告知
警察（緊急時以外）	105	遺失物届出、犯人が立去った後の被害申告等
警察署	https://www.police.govt.nz/about-us/structure/police-districts にて検索してください。	
病院	https://www.health.govt.nz/your-health/certified-providers/public-hospital にて検索してください。	
入国管理局	0508-558-855	
	各支所は https://www.live-work.immigration.govt.nz/contact-us 及び https://www.immigration.govt.nz/にて検索してください。	
税関	0800-428-786	The Customs House, 1 Hinemoa St, Wellington
	各支所は、https://www.customs.govt.nz/ にて検索してください。	
動植物検疫	0800-008-333	25 The Terrace, Wellington
	各検疫所は、https://www.mpi.govt.nz/ にて検索してください。	
市役所	https://www.lgnz.co.nz/local-government-in-nz/councils-in-aotearoa/council-websites-and-maps/ にて検索してください。	

Ⅴ　緊急事態に備えてのチェックリスト

項目	ポイント
旅券等	○　残存有効期間を確認（１年未満は旅券切替（更新）の手続が可能） ○　新生児等で旅券を持っていない場合は、戸籍等の関係書類が整い次第、早めに旅券の取得 ○　旅券最終頁の緊急連絡先の記載 ○　このほか運転免許証等の身分証明書も常に携行、あるいは、すぐに持ち出せるように準備
現金、預金通帳や有価証券、クレジットカード	旅券と同様にすぐに持ち出せるよう準備
自動車	○　日常的な車両の整備 ○　常に十分な燃料 ○　懐中電灯、地図、バッテリー用ブースターケーブル等を車両に常備
備蓄品	○　一人一日３ℓの水を７日分 ○　食料７日分 ○　米（アルファ米等の火を使わずに食べられるもの） ○　缶詰類（簡単に開けられるもの） ○　インスタント食品（加熱せずに食べられるものがよい） ○　粉ミルクやビスケット等の保存食 ○　ミネラルウォーター
携行品 （上記の他、避難場所での待避の際の準備品目）	○衣類、着替え ○ 防水、防寒着 ○ 履物（運動靴等靴底が厚めのものと生活用の楽なもの） ○ 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 ○　水筒（大型が望ましい） ○ 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 ・現地放送聴取用ＡＭ・ＦＭラジオ ・短波ラジオ（ＮＨＫ国際放送、ＢＢＣ等の短波放送聴取用） ・ラジオ用予備電池 ○ その他 携帯電話用バッテリー（コンセント不要のもの)、懐中電灯・予備電池、ライター、ろうそく、マッチ、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等も可）
連絡先リスト	電力が確保できないときを考慮し、電子媒体（携帯電話の電話帳等)のほか、紙に印字等したものの用意もお勧めします。