

安全の手引き

在ノルウェー日本国大使館

平成 2 6 年 3 月 1 0 日

はじめに

ヨーロッパ諸国の中でも治安が良いとされるノルウェーですが、邦人旅行者等が犯罪の被害に遭うケースが後を絶ちません。防ぎきれない場合がある一方で、通常の防犯対策をとっていれば防げた場合も多く見られます。

当地の雰囲気は開放感を誘いますが、油断すると犯罪者に隙を突かれ被害を受けることとなりますので、常に防犯意識を維持することが肝要です。

この手引きには、ノルウェーの犯罪情勢や一般的な防犯対策、これまでの典型的な犯罪被害の態様等を掲載しておりますので、当国で過ごされる際の防犯上の御参考としていただければ幸いです。

防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え

- (1) 常に人、テレビ・インターネット等から治安情報を得る。
- (2) 目立たないようにし、犯罪を誘発する要因は排除する。
～場所や時間帯にもよりますが、次のようなことに注意してください。～
 - ア 犯罪に巻き込まれそうな場所・時間帯は避ける。
 - イ 大きな声での会話、目立つ格好はしない。
 - ウ 言動には十分注意し、喧嘩に巻き込まれたり恨みを買わないように。
 - エ ドロボウの興味を引くような物を見えるところに置かない（車の中に鞆、屋外に梯子等）。
 - オ 多額の現金を持ち歩かない。高価（そう）な装飾品は目立たないようにする（オスロ駅付近でネックレスを引きちぎられた事例あり）。
 - カ 見知らぬ人からいきなり話かけられたら注意する。
- (3) 外出時は常に周囲の状況に注意する。
- (4) 緊急連絡先（警察・消防等）やその連絡方法等を覚えておく。

2 最近の犯罪発生状況

犯罪発生件数の多いオスロの状況を見てみますと、2013年中は、前年と比べ、警察による犯罪認知件数は減少傾向を示しています。しかし、秋頃から強盗事件が急増し、これをマスコミは大きく取り上げました。

オスロ市警の統計によると、2013年の強盗件数は2005年以降で2番目に高い数値となりました。すり・ひったくり等窃盗事件の件数も前年と比べて減少しましたが、2004年以降では3番目に多い数値となっています。

近年泥棒を追跡して、犯人に刃物で刺される事件も発生しています。多くの犯罪者は武器を持っていると考えるべきであり、犯人の追跡等は非常に危険です。

幸いにも、ここ数年、邦人の人命に関わる事件は発生していませんが、強盗、傷害、けん銃や刃物を使用した暴力犯罪等の凶悪事件に邦人の方々が巻き込まれる可能性も十分に考えられます。特に夜間や週末の繁華街への外出の際には気をつけなければなりません。

警察も治安対策を強化し、ドロボウや銃器、薬物犯罪等への各種対策を推進し効果を上げていますが、自ら防犯意識を持つことが重要です。

当国の主な犯罪発生状況

	2008年	2011年	2012年
殺人	30件	35件	28件
暴行・傷害	15,766件	14,745件	14,998件
強姦（含未遂）	1,067件	1,217件	1,221件
窃盗・強盗等	159,347件	155,325件	162,326件
薬物犯罪	37,329件	42,797件	45,933件

【犯罪認知件数：ノルウェー警察】

3 防犯対策

(1) 住居選択

事前に各種情報を集め、次の点に注意して住居を選びましょう。

- ア 付近に治安上問題となる場所はないか。
- イ アパートであれば何階か（1階は避けるべき）。2階以上の場合、周囲にドロボウが梯子代わりに使用するような樹木はないか。
- ウ 鍵の交換は必要か（新しい鍵に変えてもらえないか交渉）。
- エ 玄関扉は堅牢か（ダブルロックか）。
- オ 玄関にドアチェーン、インターホン、のぞき穴はあるか。
アポなしの訪問者があった場合には、ドアを開けずにしっかり確認しましょう。
- カ 機械警備はあるのか。
- キ 日中、近所の住民が在宅しているか。
- ク 付近の家からの見通しはどうか。
塀や樹木等で隠され見通しが悪く近所と隔離されているような場所では、いざというときの発見が遅れるなど防犯上よくありません。
- ケ ガレージ付きの駐車場か（ガレージは機械警備付きか、鍵付きか）。
- コ 付近も含め夜間照明は十分か。
- サ 管理人はしっかりしているか。
- シ 部外者の出入りは容易・頻繁ではないか。
- ス 警備会社による見回りはあるのか。
- セ 契約前に管理人と改善が必要な事項について交渉する。

(2) 各種犯罪対策

【すり①】

混み合った電車の中で、隣の人と何回か身体が当たり、その時は特に気にならなかったが、電車を降りると持っていたバッグの口が開いており財布がなくなっていた。

一言アドバイス

相手の気を他にそらして財布等を抜き取るよくある手口です。混雑を装い、多人数で取り囲み、被害者を動けないようにして抜き取る手口もみられます。特に、観光地や繁華街周辺での人混みではバッグはたすき掛けにして身体の前で持つようにし、常に手荷物を確認する癖をつけましょう。

【すり②】

警察官を名乗る者から偽札チェックをされると言われ、財布を検査された後、気がつくと、現金、カードが抜き取られていた。

一言アドバイス

特異な事例ですが実際にあった事例です。事前に犯人グループの一人が執拗に麻薬を売りつけようとするなどして、被害者が警察官の言葉に従い易いような環境を作る手口も見られます。警察は余程の疑いがない限り路上でこのような検査は行いません。

【すり③】

日本人に目星をつけると、片言の日本語で「柔道」，「空手」等と親日的に言い寄り、何らかの技をかける真似をしつつ財布を抜き取り逃走する。

一言アドバイス

相手は複数で任務分担を決めています。抜き取った財布を仲間に渡し、それぞれ違う方向へ逃走して追跡を困難にしています。このような場合は安易に日本人であることを悟られないように無視するか、早期にその場から立ち去ることが一番です。また、ズボンの後ろポケット等に財布を入れておかないようにしましょう。

これも、何かで気をそらした隙に金品を盗むという手口の一種です。この他、あらかじめ被害者の背後等から塗料や水をかけてから、「汚れているよ」、「濡れているよ」等と声をかけて気をそらし、その隙に金品を置き引きしたり、ひったくったり、すったりする手口があります。

【複合窃盗】

A T Mで現金引き出し中に背後から暗証番号を盗み見され、A T Mから離れた後、カードをひったくられ、またはすられた。その後、盗まれたカードで現金が引き出された。

一言アドバイス

A T Mで現金を引き出す際には、周囲に気を配るとともに、必ず手元を隠して暗証番号を入力しましょう。また、現金を引き出したあともひったくり等に注意してください。この犯罪もグループにより行われているそうです。

【置き①】 → ノルウェーで最も多い被害例です。

ホテルでの朝食時（ビュッフェスタイル），ハンドバッグ等を席に置いて食事を取りに行った際に置きされた。

一言アドバイス

ノルウェーに限らずよくある手口です。犯人グループは予め任務分担をして僅かな時間で盗みます。ケチャップをかけたりして気をそらした隙に荷物を持ち去る手口もあるようです。朝食時には手荷物を持ち込まないように工夫する

か、常に手荷物を身につけるようにし、知らない人から声を掛けられた時は、周りに他に人がいないか確認する、荷物を持って対応するなどの注意が必要です。

【置引き②】

空港ロビーでチェックインの際、係員との話に取りつかれている隙に、足元に置いてあったアタッシュケースがなくなっていた。

一言アドバイス

空港、ホテルのロビー、レストランなど観光客の多い場所では特に注意が必要です。足元の荷物は両足で挟む、カウンターの上に置き、手を掛けておくなどして常に荷物を身体から離さないようにしましょう。

【置引き③】

レストランで食事中、窓の外を見ると、数人のグループが何かを訴えかけており、それに気をとられている間に、隣の椅子に置いていた鞆がなくなった。

一言アドバイス

これも何かで注意を引きつけている間に金品を盗むという手口の一種です。この種のドロボウの手口には、上述したように様々な手口が存在します。特に誰でも入れる空間では常に用心しなければなりません。

【空き巣】

一時帰国のため、10日間、家を留守にしている間にドロボウに入られ、家の中を荒らされた。

一言アドバイス

部屋の明かりをとろどころ点けておく(タイマーの利用も効果的)、郵便受けに郵便物や新聞等が溜まらないように近所の人に頼んでおくなどして長期間家を空けていることが分からないようにしましょう。各扉・窓の施錠についてはどんなに短時間の外出であっても確実にいきましょう。

【自動車盗】

友人の家に遊びに行き、路上に車を止めていたところ、帰る際に車がなくなっていた。

一言アドバイス

ドアロックをすることはもちろんですが、人目につきにくい場所や長時間路

上に駐車することは避け、防犯カメラ等がある駐車場を利用するようにしましょう。盗難防止アラームやハンドル固定器具の使用も効果があります。

【車上ねらい】

アパートのガレージに駐車していた車のドアが壊され、車の中に置いてあった貴重品を盗まれた。

一言アドバイス

窓ガラスを割る荒っぽい手口も見られます。車の中に物を置いておくとドロボウの気持ちを刺激します。貴重品はもちろんのこと、金品が入っていることを連想させるようなものは置かないようにしましょう。また、自宅車庫の鍵のかけ忘れにも注意しましょう。

【スキミング】

ショッピングセンター内のATMで現金を引き出した際にカード情報を盗まれ、他国で自分の口座から現金が引き出されていた。

一言アドバイス

ATMを利用する際は、カード挿入口に不自然さはないか、機械にカメラを取り付けたような形跡はないかなどに注意し、付近に他人がいなくても暗証番号の入力状況を見られないよう必ず手元を隠して入力しましょう。できれば銀行内のATMの利用が安全です。

ガソリンスタンドにおけるカードを使用した給油時も要注意です。

また、口座残高、利用明細のチェックをこまめに行い、見覚えのない支払い等がないか確認しましょう。

【インターネット詐欺（住宅詐欺）】

ノルウェー国内の住居（アパート等）を探すため、インターネットで検索したところ、格安物件が掲載されていた。物件を確認する前に指定された口座にデポジットとして相当額を振り込む様に指示があったが、アパート情報は偽物であった。

一言アドバイス

ノルウェーでは物件を実際に確認する前や契約交渉前にデポジット等を支払うような不動産取引は一切存在しません。格安物件には十分注意すると共に住宅のトラブルについては、日本の消費者生活センターに相当する機関にご相談下さい。

※ ノルウェー消費者センター (Forbrukerradet)

<http://forbrukerportalen.no/>

※ 賃貸契約に関するトラブル相談先 (Husleietvistutvalget)

<http://www.htu.no/>

(3) 被害にあったら

ナイフ等の凶器を使用したり、被害者の首を絞めて失神させたり、羽交い締めにしたりして所持品を奪い取るなどの凶悪事件も発生しています。

一般的には、事件に遭遇した場合、直ちに周囲の人に助けを求めたり、警察に通報することが必要ですが、凶悪事件の場合には、犯人に抵抗すると、思わぬ怪我をしたり、場合によっては命に関わる事態にもなりかねないことから、状況により犯人に従うことも必要になります。

帰宅した際に閉めたはずの鍵が開いていたり、窓ガラスが割れていたりしたときには、不用意に家の中に入らず、すぐに警察に通報し、知人や近所の人と一緒に中を確認してください（まだ犯人が家の中にもあり危険です）。何かお困りのことがあれば、大使館へ御相談下さい。

(4) テロ事件関係

2011年7月22日のオスロの政府庁舎爆破及びウトヤ島における銃撃テロ事件はその後も欧州の治安に影響を与えています。2012年中には国外において模倣犯が逮捕されています。

ノルウェーは、国際的なテロ組織から攻撃対象として名指しされています。2013年中、ノルウェー国内においてもイスラム過激派の主張に同調する国内グループ等による各種活動が確認されています。

また、日本も同じく国際テロ組織からテロの対象として名指しされています。以上のような状況から、間接的な被害も含め警戒心の保持が必要であり、お勤め先や御自宅周辺等での不審な兆候・動向等に注意する必要があります。

常に御親族や御友人、お勤め先との連絡がとれるようにしておきましょう。

(5) 誘拐事件

当国の誘拐事件については、件数は多くありませんが、これまでいたずら目的や麻薬犯罪に絡んだものが発生しています。

2012年には、登校中の小学生に対して甘言を使って車へ誘い込もうとする事案がマスコミで大きく取り上げられました。特に小さなお子さんの場合、一人にしないことはもちろんのこと、いわゆる「いかのおすし」等犯罪に遭わないための術を覚えておくことが大切です。

いかのおすし：いか（知らない人についていかない）、の（他人の車にのらない）、お（おおごえを出す）、す（すぐ逃げる）、し（何かあったらすぐしらせる）

これまでのところ、日本人を対象とした誘拐事件の発生はありませんが、今後のテロ情勢等に注意を払いつつ、深夜の外出や帰宅を避けるなどの自己防衛対策

を行うとともに、御自宅やお勤め先周辺を含め、身の周りで起こる事件の前兆を見逃さないようにしなければなりません。

(6) 自然災害

洪水や土砂崩れ等の自然災害はいつどのような形で起こるかわかりません。

気象情報等、テレビ等を通じて情報収集を行うほか、万が一の際の一時避難場所や連絡方法等を家族や友人等とあらかじめ決めておきましょう。

(7) 交通関係

ア 交通事故概要

近年、ノルウェーの交通事故件数は減少傾向を示しています。物件交通事故については通常、警察が現場に来ることなく当事者同士で処理されています。

もちろん死亡事故も発生しており、原因としては正面衝突や単独の路外逸脱によるものが多くを占めています。

近年の交通事故統計を見ますと、若干のズレはありますが、事故件数は1月～4月の冬期は少なめ、5月から10月の夏期（活動期？）は多めという大まかな傾向が読み取れます。

イ 事故防止対策

概してノルウェーの交通マナーは良好であり、交通量も少ないことから運転もしやすいと言えますが、日本とは異なる面もありますので御注意下さい。

(ア) 交通ルール

次に基本的な交通ルールを列挙しますので御参考になさって下さい。

a 制限速度

標識による速度規制がない限り、人口密集地域・繁華街等では時速 50km、これら以外では時速 80km が制限速度（人口密集地域等の指定は、地元警察等が実施）。

b 優先道路の標識（下図参照）のない道路区間の走行中は、道路幅に関わらず、交差点では、進行方向右側から来る車に優先権がある。

c 制限速度 60km 以下の道路では、バス停から発進しようとするバスに道を譲る。

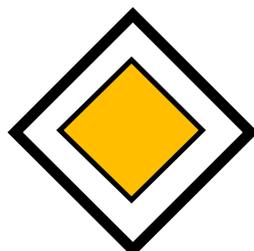
d 緊急車両（青色灯点灯車両）には道を譲る。

e 踏切の手前ではいつでも止まれるスピードで徐行する。

f ラウンド・アバウト（円形交差点の一種）

ラウンドアバウト内を走行している車が優先。

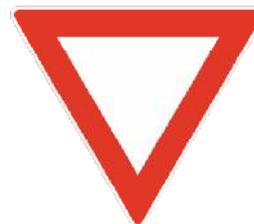
ラウンドアバウトから出る際には事前に右ウィンカーを点滅させ、（複数のレーンがある場合で、内側レーンを走行している場合には自分の外側レーンの安全を確認し、車線変更をしてから）出口から出る。



優先道路標識



優先道路終了標識



「ゆずれ」標識

(イ) 歩行者

人や自転車の優先通行が徹底されてはいますが、見通しの悪いところも多く、車は日本とは逆の右側通行であることから、慣れないうちは若干違和感もありますので、特に信号機のない場所での道路の横断には注意して下さい。

冬季は日照時間が短くなり、横断歩道等の道路表示や、歩行者が見えにくい時間帯が長くなります。交通事故に巻き込まれないためにも、歩行者となる場合の服装については、暗がりでも目立つ明るい色のもの等を選び、反射用グッズ等を有効に活用しましょう。

また、冬季は路面が凍結し滑りやすくなることから、転倒事故等に注意しましょう。大雪の後等は、建物の屋根等から雪や氷が落ちてくる場合があるので、頭上にも注意する必要があります。

(ウ) 自動車等の運転

a 道路状況

道路幅が狭い路線が多いので車幅に気を付けて下さい。

道路の凸凹にも注意が必要です。雨や雪解け時には深い水たまりができていることもありますのでハンドルを取られないように注意が必要です。路面電車のレールの上も滑りやすいので要注意です。

郊外では街灯がなく夜間は真っ暗になる路線もあります。

また、長いトンネルが多く、車道の幅が狭いトンネルも見受けられます。トンネル内の走行はもちろんのこと、雨天時や真冬の降雪時等には特にトンネルの出入口付近で路面状況等が変わりますので十分気を付けて下さい。

b 踏切

電車が近づいてきても踏切のライトも遮断機も全く作動しないことを目にします。一時停止の義務はありませんが、横断時は左右をしっかりと確認する必要があります。

c サングラス

特に真冬の晴天の日には、運転中、緯度の関係から、時間帯や進む方向により真正面から日光が飛び込んできますので、サングラスが必須です。

d 降雪

降雪、特に大雪の後には、ノルウェー人ドライバーであっても事故を起こし易く、死亡事故も発生しています。気温の変化等で路面状況が刻々と変化しますので車間距離をとり、急ハンドル急ブレーキは避けましょう。

e 速度

郊外では信号機も少ないことから速度超過に陥り易いと言えます。猛スピードで追い越しをかけてくる車もありますので、十分注意してください。

f 動物

主要道路では道路の両側に動物避けのフェンスが設置されている場所もありますが、特に夏期の山間部の峠道やカーブの先で牛、鹿、羊、山羊、トナカイ等に遭遇することもありますので注意しましょう。

g その他違反行為

日本同様、酒気帯び運転、運転中の携帯電話使用、シートベルト未装着は違反になります。

(8) 緊急時の連絡先

ア 【緊急時】

警 察 1 1 2 消 防 1 1 0 救 急 車 1 1 3

※ 緊急タクシー（急病の場合のみ）TEL 22 38 80 50

イ 【病院関係】

救急病院， 24 時間営業の薬局の住所・電話番号は次の通りです。

ア Oslo Legevakt（オスロ市救急病院）

Storgt. 40 TEL 22 93 22 93 24 時間開業

イ Legevakten i Asker og Baerum（アスケル・バールム市救急病院）

Baerum Hospital, Sogneprest Munthe Kaas vei 100, Gjøttum

TEL 06780 24 時間開業

ウ ALERIS Medisinske Senter（アレーリス）

Frederik Stangs gate 11-13

TEL 22 54 10 00

月～木：8～22 時，金：8～16 時，土日祭日休

エ Volvat Medical Center（ヴォルヴァット）

Borgenveien 2A TEL 22 95 75 00

月～金：8～22 時，土日：10～22 時

クリスマス・大晦日：8～16 時

オ Tannlegevakt oslo S（オスロ市救急歯科病院）

Jernbanetorget 1 TEL 22 05 66 66 開業時時間はTELにて確認

カ Vitusapotek Jernbanetorget（24 時間営業薬局）

Jernbanetorget 4 B TEL 23 35 81 00 24 時間開業（中央駅の前）

☆ 在ノルウェー日本国大使館

住所：Haakon VII's gate 9 (3rd floor), 0244, Oslo

代表電話：22 01 29 00

FAX番号：22 44 25 05

なお，閉館時間帯（夜間，土・日及び祝祭日）は，留守番電話での対応となり，緊急時の連絡方法等を御案内しています。

(9) いざという時の簡単なノルウェー語

とっさに言葉が思いつかないときは、英語でも日本語でも大きな声で助けを求めて、とにかく周囲の人たちに異常を知らせましょう（ほとんどのノルウェー人は英語が堪能です。）。

助けて！	Hjelp! (ヘルプ！)
泥棒！	Tyv! (ティューヴ！)
火事だ！	Brann! (ブラン！)
警察を呼んで下さい。	Ring politiet! (リング ポリテイエ)
救急車を呼んで下さい。	Ring ambulansen! (リング アンビュランセン)
消防に連絡して下さい。	Ring brannstasjon! (リング ブランスタジョン)
私はノルウェー語ができません。	Jeg kan ikke norsk. (ヤイ カン イッケ ノシュク)

大使館領事班より

○ 「在留届」をご存じですか。

3ヶ月以上当国に滞在を予定されている方は、大使館に「在留届」を提出しなければなりません。当館ホームページから在留届電子データ（ORR）または在留届用紙の郵送やFAXでの届け出もできます。また、届出事項に変更等ありましたら、電話、E-MAIL等で大使館にご連絡下さい。

万一、みなさまが事件・事故や災害に遭われた場合、大使館では「在留届」をもとにみなさまの所在地や緊急連絡先を確認して援護をします。詳しくは大使館にお問い合わせいただくか外務省ホームページをご覧ください。

【インターネットによる在留届電子届出システム：www.ezairyu.mofa.go.jp/】

○ 安全情報の確認を

ご存じのように世界ではさまざまな事件や事故が起こっています。海外への出張や旅行の際には行き先地の情報収集が必要不可欠です。観光情報とともに現地の治安情勢の確認もお忘れなく。外務省海外安全情報ホームページでは、邦人向けの世界各国の安全情報を提供しています。

【外務省海外安全情報ホームページ：www.anzen.mofa.go.jp】

○ 子の連れ去り問題について

子の親権問題として、一方の親が他方の親の承諾なしに国外へ子を連れ出す行為が国際的に問題となっております。このような行為は誘拐等として刑罰の対象となることがありますので十分にご注意ください。

○ 大使館へ御連絡下さい

大使館は皆様のお役に立てるよう窓口での対応のほか、電話での各種問い合わせにも応じています。また、ご自宅や会社のパソコンから容易にアクセスできるようホームページを開設(ノルウェー語、一部邦人向け情報は日本語)し、情報提供を行うとともに、E-MAILでの問い合わせにも応じていますので是非ご活用下さい。

また、身近に起こった事件事故等の情報をお寄せください。

大使館では皆様のより安全なノルウェーでの生活のお手伝いをしたいと考えております。

【在ノルウェー日本大使館ホームページ：www.no.emb-japan.go.jp】

【 ” ” 領事担当 E-MAIL：ryouji@os.mofa.go.jp】

【外務省ホームページ：www.mofa.go.jp/mofaj/】

緊急事態対処マニュアル

1. 平素の準備と心構え

(1) 連絡体制の整備

大規模自然災害、テロ、暴動等の緊急事態はいつおこるとも限りません。もしも緊急事態が発生時した場合には、大使館が行う各種の情報提供、安否確認、避難指示等はすべて「在留届」に基づいて行うため常に最新の状態にしておく必要があります。転居や帰国の際も必ず変更届を行って下さい。

また、在留邦人の皆様が独自で企業、学校、団体等で連絡網を有している場合は緊急時の連絡手段として大変効果的なものとなります。領事班に問い合わせの上、ご協力願います。

(2) 退避場所

緊急事態に備えて予め退避場所に適した場所を確認してください。なお、自宅住所によっては予め指定の退避場所が決まっている場合があります。お近くのコミュニティに対して確認しておくことが望ましいでしょう。

(3) 携行品及び非常用物資の準備

緊急事態が発生した際には、直ぐに持ち出す必要がある携行品と状況によっては一定期間を自宅や指定場所において滞在しなくてはならない場合があります。このような場合に備えて常に確認と整備を行い、最低10日分を準備しておくことをお勧めいたします。

なお、緊急事態に備えてのチェックリストは別紙をご参照下さい。

2. 緊急時の行動

(1) 基本的な心構え

緊急事態を認知した場合は、冷静沈着に行動し、流言飛語や群集心理に惑わされたり巻き込まれたりすることのないようにして下さい。また、お互いに助け合う気持ちを大切にして状況に応じた最善の手段方法によって行動することが望まれます。

(2) 情報の把握

緊急事態発生の際は、当地報道による他、JSTV、インターネット等により最新で正確な情報を逐次収集するようにして下さい。

なお、大使館からの情報は、在留届に記載された電話及びメールにて行います。

(3) 大使館への通報等

- 自己や家族又は他の在留邦人の生命、身体、財産に危害が及んだとき、又は及ぶおそれがある場合は、大使館へ通報して下さい。
- 自主的に国外又は在留届とは異なる場所に退避した場合は、その状況をお知らせ下さい。

(4) 国外への退避

事態の悪化が予想される場合は、状況により定期運航便が運行している間に国外へ退避することが望まれます。予め複数の交通手段を検討しておいて下さい。

3. 緊急事態に備えてのチェックリスト

別紙を参照して下さい。

緊急事態に備えてのチェックリスト

（必要に応じて用意しますが、10日間分位の備えをお勧めします。）

	品 目	備 考	確認
重 要 携 行 品	旅券（6ヶ月以上の有効残存）・外国人登録証明書・滞在許可証・運転免許証・その他の身分照明証等		
	現金・貴金属・貯金通帳等の有価証券・印鑑・CDカード類		
	衣類等（着替類）・雨衣・履物類	夏・冬（季節に応じて用意）	
	洗面具類（タオル・石鹸等）		
	鍵類（住宅・車等）		
	時計・筆記具・地図等		
	携帯電話	予備バッテリー	
非 常 用 持 出 し 品	ラジオ（短波受信が可能なマルチタイプ）	NHK 海外放送の受信を確認	
	懐中電灯	防滴タイプ	
	予備乾電池	携行品に併せ各種用意	
	手袋（グローブ等）		
	万能ナイフ		
	マッチ・ライター		
	ティッシュ		
	裁縫道具等		
備 蓄 食 糧	水	3リットル/人/日	
	乾パン		
	缶詰類（缶切り不要のもの）		
	インスタント・レトルト食品類		
医 薬 品 等	医薬品類（常用・消毒等）	処方箋等のコピー	
	幼児用品（紙オムツ・粉ミルク等）		
	携帯トイレ		
	生理用品		
そ の 他	車両関係（自家用車等）	燃料は常に満タン状態	