

## 【緊急事態に備えてのチェック・リスト】

### 1 旅券

(1) 旅券については、最低6か月以上の残存有効期間があることを常に確認しておいてください(6か月以下の場合はお早めに大使館で旅券切替発給を申請してください)。

(2) 旅券の最終ページの「所持人記載欄」は漏れなく記載しておいてください。特に、下段に血液型(blood type)を記入しておくとうりです。

(3) 旅券と併せ、外国人登録証明書(FRC)(Form A(長期滞在者用), Form C)等はいづれ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、貯金通帳等の有価証券、クレジット・カード

緊急時には旅券とともにす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外貨及び当座必要な現地通貨、商用機で国外退避が必要となる場合の所要金額を予め用意しておくことをお勧めします。

### 3 自動車等の整備

(1) 自動車をお持ちの方は常時整備しておくよう心掛けてください。

(2) 燃料は十分入れておくようにしてください。

(3) 車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ等を常備してください。

(4) なお、自動車を持っていない方は、近くに住む自動車を持っている人と平素から連絡を取り、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、上記1~3のほか次の携行品を常備し、すぐ持ち出せるようにしてください。なお、退避時の飛行機内への持込み制限も考慮し、携行品は20kg程度にまとめておくことをお勧めします(自衛隊機等を含め、機種によっては搭乗前に10kg程度にまとめることを求められる場合もあります)。

#### □ 衣類・着替え、レインコート

長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、殊更人目を引くような華美でないもの、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。また、季節に応じ防寒着または毛布類を持参することが望ましい。

#### □ 履物(行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの)

#### □ 洗面用具(タオル、歯磨きセット、石鹸等)

#### □ 非常用食料等

しばらく自宅待機となる場合も想定して、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ください。一時避難のため自宅から他の場所へ避難する際には、この中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルク、ミネラルウォーターを携行するようにしてください(3日分程度以上)。

#### □ 医薬品

家庭用常備薬の他、常用薬(必要に応じて医師の薬剤証明書(英文)も用意)、救急キット(外傷薬、消毒薬、衛生綿、包帯、絆創膏など)、マスク等。

#### □ 携帯電話機器(含バッテリー、充電機器)、ラジオ

携帯電話の他、FM放送や短波ラジオ放送を通じ、安全情報を伝達する場合があります。FM放送受信可能で、NHK短波ラジオ国際放送(ラジオ・ジャパン)等の短波放送が受信可能な電池使用のラジオ受信機が理想的(電池の予備も忘れないようにしてください)。

#### □ 緊急連絡先等リスト

#### □ その他

懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、ローソク、マッチ、ナイフ、缶切、栓抜、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(応急的に椅子に敷くクッションでも可)等