

# 安全の手引き

～備えあれば憂いなし～

2016年4月8日  
在バルセロナ日本国総領事館

## 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 主要な犯罪と対策
- 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 在バルセロナ日本国総領事館
- 10 緊急時の言葉

### III 緊急事態対処マニュアル

大規模テロ（爆弾テロ）に備えた日本人心得

- 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

国際化に伴い、海外で暮らす日本人の数は年々増加し、それとともに海外で事件、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。

在バルセロナ総領事館管内（カタルーニャ州，バレンシア州，バレアレス州）において、当館が把握しているだけでも2015年は351名の邦人被害が報告されています。しかし、これらの邦人被害は、外国人旅行者が多く訪れるバルセロナ市内の地下鉄・駅や構内、及び観光地等で発生するスリや置き引きが大半を占めていますので、日頃から注意して対策を取っていれば予防は十分可能です。

また、当地において2015年はテロ事件の発生はありませんでしたが、スペイン国内では2004年、イスラム過激派組織によるマドリード連続列車爆破テロ事件が、2006年、ETAによるアドルフォ・スアレス・マドリード・バラハス空港での自動車爆弾テロが発生しています。更に、最近の欧州及び近隣諸国でのテロ事件の発生に伴い、欧州全体でテロの脅威が高まっており、当地においても今後このようなテロ事件が皆様の身近で発生しないとは言い切れません。

こうした情勢下で、強盗・窃盗等一般犯罪に対する安全対策もさながら、テロ事件に対する警戒意識を持つことも重要です。本「安全の手引き」をご一読いただき、皆様の安全で快適な当地での生活の一助となれば幸いです。

## II 防犯の手引き

### 1 基本的な心構え

#### (1) 安全のための基本理解

日本人は、海外での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、安全な海外生活を送るためには欠かせません。日頃から新聞、テレビ、ラジオ、インターネット等のニュースや、総領事館、バルセロナ水曜会（日系進出企業団体）等を通じた、情報収集をお勧めします。

なお、在バルセロナ日本国総領事館では、随時、ホームページに安全情報を掲載している他、希望者へ安全情報等を電子メールで配信するサービスを実施しています。本サービスをご希望の方は、総領事館メール情報サービスのメールアドレス ([mailmagazine@bc.mofa.go.jp](mailto:mailmagazine@bc.mofa.go.jp))宛てに、件名に「受信希望」及び本文に氏名（フリガナ）を記載の上メールを送信してください。

また、スペイン国外への旅行や出張の際は、「たびレジ」（いざという時に行き先地の在外公館等から緊急時情報提供を受けられる海外旅行登録システム）の利用をお勧めします。外務省HP (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>)にて、旅行日程・滞在先・連絡先等を登録すると、滞在先の安全情報や緊急事態発生時の連絡メール、またいざという時の緊急連絡等を受けることができます。

### (3) 緊急時の連絡先の把握

万一の事件・事故に備え、警察、消防署、病院、大使館、所属会社・団体関係者、近隣者等の連絡先を把握し、在留邦人相互間の連絡体制も併せて確立することをお勧めします。

## 2 一般治安情勢

### (1) 一般犯罪状況

スペインでの2015年一般犯罪件数は、203万5,625件（前年比2.7%減）です（スペイン内務省統計）。

全体の犯罪発生件数は緩やかに減少傾向ですが、被害に遭う可能性が高い強盗や窃盗（スリ、置き引き、ひったくり）は、依然として高い水準で推移しており、注意を要します。また、スペインでは不法移民による犯罪が多く、社会問題になっています。

#### ◇ 2015年 スペイン国内

犯罪発生件数～2,035,625件（前年比2.7%減）

罪種別～殺人303件（6.2%減）

強盗・脅迫65,032件（8.2%減）

侵入窃盗113,452件（6.1%減）

車両窃盗39,164件（9.4%減）

傷害215,509件（1.2%減）

軽微な窃盗（スリ、置き引き等）714,977件（1.8%減）

#### ◇ 2015年 当館管内（カタルーニャ州、バレンシア州、バレアレス州）

犯罪発生件数～716,830件（前年比3.0%減）

罪種別～殺人99件（2.0%減）

強盗・脅迫28,805件（11.1%減）

侵入窃盗45,800件（4.3%減）

車両窃盗10,644件（30.0%減）

傷害71,921件（0.5%減）

軽微な窃盗（スリ、置き引き等）272,116件（0.8%減）

### (2) 麻薬事犯取締状況

スペインはアフリカ、中南米から欧州に入る各種麻薬の入口となっており、密売組織が暗躍しています。また国内の麻薬乱用も大きな社会問題となっています。見知らぬ人から「荷物を預かってほしい・運んでもらいたい」等と頼まれても絶対に引き受けてはいけません。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、ご注意ください。

### (3) スペインの警察制度

スペイン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。スペインでは、以下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。

ア 国家警察（Cuerpo Nacional de 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です。県都及び市中心部の治安維持を担当しています。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・薬物犯罪等を担当しています。

#### イ 治安警備隊 (Guardia Civil)

緑色の制服、白と緑色のパトカーで街頭治安警戒を行う武装警察です。郡部、都市間幹線道路、空港、国境及び領海を管轄しています。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、輸送警戒、重要施設の警戒、自然環境保護を担当しています。

#### ウ 市警察 (Policía Municipal 若しくは Policía Local)

地方自治体が、行政区域内の治安維持のために設置する機関です。交通警察分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しています。

バルセロナ市においては、「Guardia Urbana」と呼ばれています。

#### エ 自治州警察 (Policías Autónomas)

自治州(カタルーニャ、ナバラ、バスク、カナリア)が独自に持つ警察です。

カタルーニャ州においては、「mossos d' esquadra」と呼ばれています。紺色・白色・赤色ラインのパトカーを使用し、バルセロナ市を中心にカタルーニャ州内全域をカバーしています。街頭犯罪等の一般犯罪対策の他、交通対策、テロ対策等も上記警察機関と協力して行っています。カタルーニャ州内で被害にあった場合は、州警察に被害届を提出します。

### 3 テロ情勢

スペインでは、アル・カーイダやIS(イスラム国)と関係するイスラム過激派組織及び国内テロ組織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たりする等、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実行してきましたが、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ることから、引き続き注意が必要です。

### 4 邦人被害状況

2015年に在バルセロナ総領事館が認知した管内の邦人被害人数は351人で、内訳はスリ及び置き引きが圧倒的に多く、全体の約80%を占めています。いわゆる首締め、持凶器強盗等凶悪事案の発生はごく僅かです。2015年中、過去

に多発した偽警察官によるスリの認知はありませんでした。他方、ケッチャップスリ、パンク盗等の親切を装う手口の盗難被害の発生が増加傾向にあります。

◇ 2015年の事件別邦人被害人数（在バルセロナ総領事館管内）  
（主たる犯罪形態）

スリ：149人，置き引き：134人，ケッチャップスリ：23人，  
ひったくり：5人，車上狙い：7人，パンク盗：18人，強盗：2人，  
侵入盗：4人

◇ 過去5年間の邦人被害人数の推移（当館認知ベース）

2015年：351人，2014年：327人，2013年：342人  
2012年：374人，2011年：402人

## 5 主要な犯罪と対策

### (1) スリ

駅，地下鉄やバス内，観光名所，路上等において，被害者の気付かない間に，或いは話しかけたり，小銭等をばら撒く等したりし，被害者の注意をそらした上で，鞆等から財布等を抜き取る（グループが取り囲んで犯行に及ぶケースもある）。

【対策】外出の際は，貴重品は極力持ち歩かない（やむを得ず持ち歩く場合は，貴重品を一か所にまとめない）。他人が近づいてきた場合は警戒し，周囲で注意を引くこと（前を歩いている人が小銭を落とす，突然話しかけられる等）が発生した場合は，自分の手荷物等に注意を払う。

### ○ 目隠しスリ

地下鉄，レストラン，カフェ等で新聞や地図等を広げながら近づき，被害者の鞆やテーブル上の被害者の所持品を隠しながら財布や携帯電話等を盗む。

【対策】不審者が近づいてきた場合には直ちにその場を離れる，テーブルや椅子に鞆や所持品を置かず，身から離さないように心掛ける。また，人込みですれ違う場合には，荷物に注意を払うよう心掛ける。

### ○ ケチャップスリ

ケチャップやインク等を意図的に被害者の衣服に付けた上で汚れを指摘し，被害者が汚れに対応している間に，鞆や財布等を盗む。汚れを拭き取る手伝いを装って犯行に及ぶケースもある。

【対策】汚れを指摘されても，直ちに汚れに対応せず，まずは手荷物等に注意を払う。また，汚れを拭き取る手伝いをする人物がいても応じない。

### ○ エスカレータースリ

エスカレーター及び階段において，歩行者の前後を犯人が2～3人で取り囲んで，前方の人物が，突然所持品を落とす等してしゃがみ込み，すぐ後方の歩行者（被害者）が探すことを手伝うことに夢中になっている隙に，他の仲間が歩行者のカバンやポケット等から財布等を盗む。

【対策】犯人に取り囲まれそうになったら，大声を出し直ちにその場から離れるようにする。前方を歩く人（犯人グループ）が物を落とした場合でも，エスカレーター付近は将棋倒し等になる等，二次被害に繋がる虞もあるので，気にせず出来る限り早期に現場を離脱する。

- 物売りスリ  
歩行者に花束や絵はがき等売りつける素振りや身体に押しつけている隙に、鞆やポケットから財布等を盗む。  
【対策】物売りには応じず、直ちにその場を離れる。
  
  - 切り裂きスリ  
地下鉄車内等でカッター等を使って鞆やポケットを切り裂いて、財布等を盗む。  
【対策】鞆等は肩に掛けずに抱えるように持ち、また、周囲の人物には接触しないよう心掛ける。突然周囲で何らかの注意を引くようなこと（前を歩いている人が小銭を落とす、突然話しかけられる等）が発生した場合は、まず自分の手荷物に注意を払い、周囲に不審な人物がいないか確認する。
- (2) 置き引き  
駅構内、レストラン、ファーストフード店、ホテルのロビー、空港、バスターミナル等において、小銭等を故意に落としたり、話しかける等して、被害者の注意をそらし、足下や隣の座席に置かれた鞆等を盗む。  
【対策】荷物は極力身に着けることを心掛け（特にビュッフェ形式の食事）、足下や椅子に置く場合でも、常に荷物に注意を払う。周囲で注意を引くことが発生した場合は、まず荷物をしっかり確認する。
- (3) ひったくり  
裏通りや物陰を利用して待ち伏せし、通りかかった人のショルダーバッグ等を奪い取る。前方の路上で待機する仲間とバイクで逃走することもある。  
【対策】道を歩くときは車道側を避け、荷物は車道側の手に持たず、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、突然首を絞めて気絶させた上で、所持品を盗む。薬品を嗅がせ、昏睡状態に陥っている間に犯行に及ぶ例もある。  
【対策】人通りの少ない道を歩く際は、常に周囲に注意を払って行動し、不審者の存在を確認した場合には、直ちに近くの商店等に避難して、回避に努める。
- (5) 睡眠薬強盗  
睡眠薬入りの飲食物を提供し、被害者が気絶している間に所持品を盗む。  
【対策】見知らぬ人物から勧められた食べ物や飲み物は口にしない。
- (6) 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等を取り上げ、現金やクレジットカードを抜き取る（これまでに確認されている事例では、全て偽私服警官によるもので、偽制服警官によるものはない）。  
【対策】最寄りの警察署等に行き、制服警察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（※警察官はパスポートや ID の提示を求めることはあるが、財布の提示を求めるとはしない）。
- ・ スペイン語が流暢ではなく、英語で話し掛けてくる場合もある。  
 なお、バルセロナ市内では、防犯の観点から、私服警官が巡回している。これらの場所では、日本人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一時拘束されるケースも起きているので、職務質問をされた場合には、偽警官か否かを見分けることも重要（偽警官と思しき人物の特徴や、その車両ナンバーをメモする等し、直ちに警察に通報することも良い）。

#### (7) その他

##### ○ 物乞い盗

数人の子供が物乞いする振りをして近づいてきて被害者の注意をそらし、テーブルの上の携帯電話や椅子の背もたれにかけた鞆等を盗む。

【対策】相手にせず、直ちに放置してある所持品を持つことを心掛ける。

##### ○ 車の窓ふき盗

信号で止まった車の窓を拭いてチップを要求し、運転者の気をそらしている隙に、ドアを開けて車内から物を盗む。又は運転者が窓を開けた際に車内から盗む。

【対策】相手にせず、窓やドアは開けない。

##### ○ パンク盗

高速道路等で、パンクしていることを指摘して車両を停止させ、被害者が確認や修理をしている隙に、車内の物や車両自体を盗む。

【対策】パンクを指摘されても、その場で停止して確認や修理はせず、安全な場所まで移動する。確認のため車外に出る時は、必ずドアをロックする。

## 6 交通事情と自動車運転上の注意

### (1) 一般的な交通事情

#### ア 車の通行

右側通行。

#### イ 道路事情

朝、晩の通勤時間帯及び昼食時間帯は渋滞します。

#### ウ 運転マナー

一般的に運転マナーは悪く、速度超過、無理な車線変更や強引な割り込み、違法駐車、車間距離の欠如等が多く見られます。バルセロナ市内では、オートバイの運転マナーの悪化及び事故の多発が問題となっています。

#### エ 歩行者

信号の青色点滅は横断禁止です。

#### オ バルセロナ市内の主な交通機関

バス、タクシー、地下鉄、トラム（路面電車）等の公共交通機関が利用できます。

## (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

信号機の設置場所は日本と異なり、交差点の手前に設置されているので、注意が必要です。また、バス専用レーンを横断する場合は、走行中のバスが優先となるので、走行には注意する必要があります。

### イ 道路標識

日本とほぼ同じです(制限速度もキロ表示)。

### ウ 道路の舗装

大抵の場合良く整備されており、問題はないですが、道路工事が市内外の至る所で行われていることから、特に平日朝夕の通勤時間帯は渋滞がかなり多くなります。

### エ ガソリン

特に問題はなく、ガソリンスタンドも利用しやすいです。ただし、セルフサービス店では、初めて利用する場合給油方法等が分かりづらいことがあります。ガソリンスタンドに併設されているコンビニ等で買い物中に車中に放置した鞆等を盗まれる事例も確認されていることから、例え短時間でも車から離れる際はドアロックを忘れずに行うことが大切です。

### オ シートベルトの着用

後部座席を含め着用が義務。違反者には罰金等が課せられます。

### カ 規制事項

運転中は、携帯電話、その他全ての通信機器類の使用が禁止です。

### キ 自動車に備えておくもの

三角停止表示板(2個)、予備電球、安全ベスト、自動車所有関係書類、自動車保険証等。

## (3) 交通事故について

### ア 交通事故の原因

運転に起因するもの、道路等の設備に起因するもの、車に起因するものが挙げられますが、そのほとん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大原因となっています。

### イ 交通事故を起こしたら

人身事故の場合は「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、警察への連絡はまれで、ほとんどが保険会社を通じ処理されているのが実状のようです。

## 7 誘拐対策

スペインではこれまで邦人を巻き込んだ誘拐事件は発生していませんが、この種

の犯罪はいつ発生するかわかりません。日常における防止策としての心掛は次のとおりです。

- (1) 出勤、帰宅、外出の際、自宅周辺の様子が普段と違うかどうか注意する習慣をつける。
- (2) 判で押したような出勤、帰宅、外出は犯人に絶好の襲撃機会を与えることになるので、出来る限り時間帯や道順等のパターンを変える。
- (3) 万一誘拐された場合は犯人に抵抗しない。誘拐犯がむやみに殺傷等をせず、目的（例えば身代金を得る等）達成後には無事解放されることを信じ、落ち着いて体力を維持しつつ、救出を待つという心構えが必要。

## 8 緊急連絡先

<緊急全般> 112（警察、消防、救急すべての共通番号。救急車手配等必要に応じた部署へ電話が繋がる仕組みとなっているので非常に有効）

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

(1) 住所：Av. Diagonal 640, 2-D, 08017, Barcelona

(2) 電話：93-280-3433(代表)

(3) 窓口・電話受付時間

○ 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

※ なお、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)

「日本総領事館」コンスラード・ヘネラル・デル・ハポン  
(Consulado General del Japón)

「日本総領事館の住所(Av. Diagonal 640)」

アベニーダ・ディアゴナル・セイスシエントス・クアレンタ

### Ⅲ 緊急事態対処マニュアル：大規模テロ(爆弾テロ)に備えた心得

#### 1 平素の心得と準備

緊急事態は「いつ、どこで、どのように」発生するのかの予測は、ほぼ不可能です。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においても以下の情報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、現地情勢、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りした場合、外務省ではその国や地域の治安情勢等を4段階に区分して発出します。危険度により「レベル1：十分注意してください」、「レベル2：不要不急の渡航は止めてください」、「レベル3：渡航は止めてください（渡航中止勧告）」、「レベル4：待避してください。渡航は止めてください（避難勧告）」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】緊急事態が発生した際、総領事館が在留邦人の皆様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活用して行われます。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、その旨周知をお願いします）。

【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、または発生する虞がある場合には、総領事館は情報収集、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たりす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】先ず安否の連絡が大切です。直ちに家族や会社等に連絡して下さい。それほど自分には影響がない場合も、本邦家族等へ連絡しておきましょう。

【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下さい。自宅や職場、ホテル等の屋内にいる場合には、先ず自分の存在を総領事館にお知らせ下さい。安全が確認されるまで、不用意に移動しないでください。

【情勢の把握】緊急事態発生の際には、現地・海外報道、衛星放送テレビ等のメディア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総領事館の他、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るようにして下さい。

外務省領事局海外邦人安全課 03-3580-3311（内線）5139  
外務省海外安全相談センター 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>

### (3) 在バルセロナ日本国総領事館への通報等

【情報の共有】重要と思われる情報を独自に入手した場合、総領事館に通報して下さい。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総領事館に報告して下さい。

【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。総領事館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。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，下段の血液型も記入しておく。
- 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）
  - 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，粉ミルク等の食糧を備蓄し，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等の短波放送を受信できる電池仕様のもの）
  - 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，固形燃料等