

安全の手引き

在ホンジュラス日本国大使館

2021年2月改訂

目次

第1	はじめに	P 3
第2	防犯の手引き	P 4
1	防犯の基本的な心構え	P 4
2	ホンジュラスにおける最近の犯罪発生状況	P 5
3	防犯のための具体的注意事項	P 6
(1)	住居（選択及び警備方法）	P 6
(2)	外出時（窃盗，強盗，夜間の行動等）	P 7
(3)	生活（近隣者，訪問者，使用人，家族，電話，郵便物，鍵等）	P 9
4	交通事情と事故対策	P 10
5	テロ・誘拐対策	P 11
6	緊急連絡先等	P 12
(1)	大使館	P 12
(2)	その他の緊急連絡先（警察，消防等）	P 13
(3)	簡単な緊急時のスペイン語表現	P 13
第3	緊急事態対処マニュアル	P 14
1	平素の準備と心構え	P 14
(1)	連絡体制の整備	P 14
(2)	退避場所	P 14
(3)	携行品及び非常用物資の準備	P 15
2	緊急時の行動	P 15
(1)	基本的な心構え	P 15
(2)	情報の把握	P 15
(3)	大使館への通報等	P 15
(4)	国外への退避	P 16
(5)	退避ルート	P 16
3	緊急事態に備えてのチェック・リスト	P 17

第1 はじめに

ホンジュラスは、1998年のハリケーンによる甚大な被害、2009年の政変による失業者、貧困層の増加、さらには薬物取引等の組織犯罪の増加が重なって治安が急激に悪化し、2011年には、人口10万人あたりの殺人死者数が世界最悪と言われる数値を記録しました。

こうした治安情勢の悪化を受け、2013年1月31日付で、首都テグシガルパ市、コルテス、アトランティダ、ジョロ、コロソ、オランチョ、グロシアス・ア・ディオス、コマヤグア、コパン、サンタ・バルバラ及びオコテペケの各県（いずれも全域）に対する危険情報が、「十分注意して下さい」から「渡航の是非を検討して下さい」に引き上げられています。

殺人事件死者数は、現在ピーク時の半数以下まで減少しているものの、世界的に見れば未だ高い水準で発生しています。また、新型コロナウイルスの感染拡大や、昨年11月に発生した熱帯暴風雨「イータ」・「イオタ」による経済への打撃は、治安にも影響を与えられとされており、一層注意が必要です。

この「安全の手引き」は、ホンジュラスに在住される邦人の皆様の安全対策に役立てていただきたいという願いのもとに編集されたものです。

皆様が安全で快適にホンジュラスでの生活を送られることを願っております。

2021年2月
在ホンジュラス日本国大使館

第2 防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え

ホンジュラスをはじめとする中南米諸国と日本では、治安情勢が大きく異なります。海外渡航・赴任に当たっては「自分と家族の安全は自分たちで守る」「予防が最良の危機管理である」という心構えを持ち、行動に当たっては「安全のための3原則」を守ることが、危険を避けることに役立ちます。

安全のための3原則

1 目立たない

犯罪者やテロリストは、目立つ人物を標的として選ぶ場合があります。渡航先・赴任先において必要以上に華美な服装や宝飾品をつける、目立つ車に乗る、公共の場で大声で会話をする、今後の予定をSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）に書き込む、渡航先の政治・文化・宗教等に関する批判をすることなどは、目立つのみならず、標的とされる可能性を自ら高めることとなりますので避けるべきです。

2 行動を予知されない

犯罪者やテロリストの立場で考えると、行動パターンが決まっているターゲットは、先回りができるので襲撃の計画が立てやすいと言えます。通勤・通学・日常の買い物など、外出する際のルートや時間をワン・パターン化することは、狙われる危険性を高めることにつながります。できるだけ移動のルートや時間などをランダムにすることで、自分の行動を予知されないようにすることが重要です。

3 用心を怠らない

現地に到着したばかりの頃は安全に気を配っていても、生活に慣れてくると最初の頃に意識していた注意事項がおろそかになる場合があります。また、現地の治安情勢は様々な要因で大きく変化します。常に用心を怠らない

ためには普段から関連情報の収集を行い、安全対策を定期的に見直す機会をつくることが重要です。

2 ホンジュラスにおける最近の犯罪発生状況

(1) 殺人事件死者数・人口10万人あたりの殺人率

ア ホンジュラスにおける人口10万人あたりの殺人による死者数は、2011年には86.5人に達し世界最悪と言われました。2020年中の殺人による死亡者数は、暫定値で人口10万人あたり37.6人と、ピーク時の半数以下まで減少しました。しかしながらこの数値は、世界的に見れば依然として高く、1日あたり約10人が殺人事件により死亡していることから、ホンジュラスの治安が未だに危険なレベルにあることに変わりはありません。

イ ホンジュラスでは、違法な銃も含め多くの銃器が社会に蔓延しており、発生する殺人事件の約7割は、銃器を使用したものです。

ウ 青少年を中心とする凶悪犯罪集団「マラス」(「MS-13」、「パンディージャ18(マラ18)」)などによる縄張りや、銃器・薬物密売を巡る組織間での対立抗争を原因とする、銃器使用の殺人事件が頻発し、流れ弾で無関係の一般市民が死亡するケースも発生しています。また、これらの犯罪組織への「みかじめ料」の支払いを拒んだ一般市民、企業等に対する殺人、放火事件等も発生しています。

エ 東部から北部にかけてのカリブ海沿岸地域及びグアテマラ、エルサルバドル、ニカラグア国境地域では、薬物犯罪組織の活動が活発で、治安悪化の大きな要因となっています。

(2) 最近の邦人の被害例(2017年~2020年)

ア 窃盗(ひったくり)

2017年8月午後6時30分頃、被害者が徒歩で帰宅中、後方から進行してきた自転車に乗車した犯人にバッグをひったくられた。

イ 窃盗(すり)

2017年9月午後9時45分頃から午後10時15分ごろまでの間、被害者が訪れていた祭りのイベント会場で、所持していた肩掛けのバッグ内から財布等がすり取られていた。

ウ 路上強盗

2017年10月午後7時頃、被害者がバス停でバスを待っていたとこ

ろ、犯人（男性2名）からけん銃を示され、ズボンのポケット内から現金を強奪された。さらに犯人は、携帯電話を取り出すよう要求し、バッグから取り出した携帯電話を強奪された。

エ 屋内強盗

2020年10月午後7時15分頃、被害者4名が宿泊していた、フランススコモラサン県郊外のホテルのコテージの台所勝手口から、3名ないし4名が侵入。被害者らにけん銃のようなものを突きつけて脅し、床に伏せさせている間に、それぞれの寝室から携帯電話、パソコン、現金などを盗み逃走した。

オ 窃盗（その他）

2018年5月午後7時10分頃から午後7時30分頃までの間、被害者が勤務していた執務室内から、同執務室が所在するビル担当警備員に文具を窃まれた。

カ 傷害

2019年4月午後8時30分頃、知人男性と応援するプロサッカーチームの話をしていたところ、対立するチームの関係者から罵声を浴びせられ、さらにビール瓶を足下に投げつけられ、割れた破片で負傷した。

キ 窃盗（車上ねらい）

2019年7月午後1時頃、飲食店で昼食をとっていたところ、車両の鍵穴をこじ開けられ、車内からパソコン在中のバッグが窃取された。

3 防犯のための具体的注意事項

(1) 住居の選択と警備方法等

ア 住居の選択

住居を選定する際の検討事項は多岐にわたりますが、以下の点は必ず考慮して下さい。

- 住居の所在地と周辺の治安環境
 - 貧民地区、問題地域に隣接していないか等
- 警察・消防・病院・スーパー等の場所。そこまでの距離
- 住居からオフィス・学校・スーパー等に至るルート安全性
- 住宅自体の耐震性等
- 住宅仲介業者の信頼性

住居を選定するにあたっては、現地への渡航経験者、前任者、在留邦人、大使館等の助言を得ることは有益です。ただし、「前任者が住んでいたから大丈夫」という安易な考え方は避けるべきです。現地の治安情勢は変化しやすく、前任者の時に安全だったものが、今でも安全であるとは必ずしも言い切れません。選定にあたっては、あくまで自ら収集した最新の情報をもとにして、必要な安全対策を考え、慎重に判断することが大切です。

イ 住居の警備方法

- 警備会社によるホームセキュリティサービスの導入
- 外周に外塀及び有刺鉄線、照明等の設置
- 防犯性の高い玄関ドア、鍵、窓の設置
- 玄関ドアへの二重ロック、チェーンロック及びのぞき窓の設置
(木製の玄関ドアであれば施錠部付近も強化)
- 窓に鉄格子等の設置
- モニター付きのインターホンの設置
- 主寝室ドアの鍵の設置
- 戸締まりの徹底 (短時間の外出でも必ず施錠)

(2) 外出時

ア 窃盗 (すり)

- ・極力バッグ、リュックサック等を持ち歩かない。
- ・バッグ等を持ち歩く場合は、ファスナー等を閉め、特に人混みでは体の前側で持つ。
- ・ズボンの後ろポケットに金品を入れない。
- ・財布等の出し入れは、人目につかない場所で行うようにする。
- ・レストラン等の椅子の背もたれにバッグ等を掛けない。
- ・周囲に良く気を配る。
- ・見知らぬ人から不審な行為をされた場合には、貴重品から目を離さないようにし、毅然とした態度で対応する。

イ 窃盗 (ひったくり)

- ・スマートフォン等を使用しながら歩かない。
- ・極力バッグ等を持ち歩かない。
- ・バッグ等を持ち歩く場合は、^{たすき}襷掛けにして持つ。車道と反対側 (建物側) に持つことを心掛ける。

- ・後方から近づいてくるバイク等のエンジン音、人の走る足音等に注意を払う。
- ・夜間や人通りの少ない場所を出歩かない。
- ・万が一被害に遭った場合、引きずられると危険なため、抵抗せずに荷物から手を離す。

ウ 窃盗（置引き）

- ・貴重品（パスポート・現金等）は体から離さない。
- ・短時間でも荷物から目を離さない。
- ・ホテル、航空機等へのチェックイン時、荷物は体の後ろに置かない（体とカウンターの間に挟むように置く、体の横に密着させる、足で挟む等）。
- ・フードコート等において、席取りのために荷物を置いたり、荷物を置いたまま席を離れたりしない。
- ・海岸等において、貴重品やスマートフォン等をビーチベッドに置いたまま離れない（防水機能付きケースの利用、同行者と交替で荷物の管理をする等）。

エ 窃盗（車上ねらい）

- ・路上駐車は避ける。
- ・車内に貴重品、荷物等を置かず、必ずドアロックする。
- ・駐車場の選定は、警備員の配置、照明等の設置等を考慮する。
- ・駐車場では、料金所、人通りの多い店舗出入口付近、防犯カメラの近くに駐車するよう心掛ける。
- ・車両の部品にも盗難防止装置を設置する。

オ 強盗

- ・犯人は拳銃を所持している場合が多いので、被害に遭った際には絶対に抵抗しない。
- ・奪われても良い現金を取り出しやすいポケットに入れ、被害に遭った際は犯人に取り出させる（現金を所持していないと、腹いせに暴行を受ける場合があるほか、安易にポケット等に手を入れると、拳銃等を取り出す行為と勘違いされる危険性があります）。
- ・犯人の顔を見ない。
- ・銀行の本・支店で預金を引き出さない（銀行から尾行されていたと思われる強盗被害が発生しています）。

- ・流しのタクシー、乗り合いタクシー（コレクティブ）、乗り合いバス（ラピディート）には、代替交通手段がない場合を除き乗車しない。

カ 夜間の行動

- ・夜間は暗闇のため犯人の識別が困難になる、人通りが少なく犯行を目撃されにくい等の理由から、犯罪者にとって有利な時間帯となるので、極力夜間の外出は控える。
- ・夜間に外出する必要がある場合は、近距離でも車やラジオタクシーを利用し、徒歩での移動は避ける。

(3) 生活（近隣・訪問者・使用人・家族・電話・長期旅行等）

ア 近隣者

- ・常日頃から良好な人間関係を構築しておく。
- ・過度の期待や依頼は避ける。

イ 訪問者

- ・すぐにはドアを開けず、のぞき窓等から来訪者を確認する。
- ・自分が呼んでいない者であれば、ドアを開けずに対応する。
- ・警察官の制服を着用していたとしても、すぐにドアを開けない（犯罪組織が警察官の制服を着用して事件を起こすケースもあります）。

ウ 使用人

- ・雇用に当たっては前任者から引き継ぐか、信用できる人から紹介を受ける（使用人が盗みをする場合や、犯罪者を引き入れる場合があります）。
- ・使用人に金品の保管場所、長期不在等のスケジュールを教えない。
- ・来訪者や電話対応要領、安全上の心得等を教示しておく（すぐにドアを開けない等）。

エ 家族

- ・家族全員で安全について話し合い、関心を持つ（緊急時の集合場所や連絡手段等の確認をしておきましょう）。
- ・家族一人一人がスマートフォン等の通信手段を所持しておく（単なる連絡手段だけではなく、安否確認、現在位置の把握、危険回避のための情報共有等、身を守る重要な手段であるとの認識を共有しておきましょう）。
- ・通勤ルートや子供の通学路の安全性を確認し、複数の経路を使い分ける。

オ 電話

- ・不用意に電話番号を教えない。

- ・電話を受ける際には安易に名乗らず、まず相手を確認する。
- ・携帯電話の紛失、盗難に備え、必要な連絡先を携帯電話のメモリー以外にも控えておく。

カ 郵便物

- ・自分宛でないもの、差出人の記載がないもの、あるいは見知らぬ人からの郵便物は、確認が出来るまで受け取らない。
- ・大きさのわりに重いもの、重さに偏りがあるもの、コード線のようなものが見えるもの、耳を当てると時計のような音が聞こえるもの、包装紙が油で汚れているものは、絶対に開封しない。

キ 鍵

- ・鍵は常時携帯し、保管・携帯時にも十分注意する。
- ・使用人に鍵を貸与することは極力避ける。
- ・入居時には、重要な箇所の鍵は交換する。
- ・玄関扉には、2つ以上の鍵を取り付ける。

ク 長期旅行

- ・会社の同僚や信頼のおける友人・知人に、時々点検してもらうように依頼する。
- ・センサーライト等の設置を検討する。
- ・旅行日程は、使用人や警備員に伝えないようにする。

4 交通事情と事故対策

(1) 交通事情

ホンジュラスでは安全な公共交通手段が整っておらず、道路事情も悪いほか、ドライバーの低い規範意識、不十分な交通教育等が事故発生の根本的な要因となっています。また、近年では二輪車が増加し、それに伴って二輪車の関係する交通事故も多発しています。

(2) 事故対策

ア 道路

比較的都市部の幹線道路や都市間を繋ぐ国道はアスファルト（又は敷石）舗装されていますが、道路の陥没、蓋の無いマンホール、石や落下物等の障害物等、道路上の危険は数多く存在します。また、「トゥム口」と呼ばれる減速帯（凸型路面）が至るところに設置されているため、通行には十分

注意が必要です。

横断歩道や歩道橋は存在しますが、歩行者を優先するマナーは無く、逆に歩行者も無理に道路を横断したりします。停車中の車両や路上駐車されている車両の間から急に人が飛び出してくることも多いため、走行する車両だけでなく、周囲の状況にも十分注意を払うことが必要です。

イ 信号機付交差点

都市部の中でも限られた箇所には信号はありませんが、信号で停車する車両を中心に、窓ふき、物売り、物乞いをする者が存在します。信号が変わっても車線上に止まったりするため、信号機付交差点を通行する際は、特に注意が必要です。

ウ 環状交差点（ロトンダ）

ホンジュラスには、「ロトンダ」と呼ばれる環状交差点（ロータリー交差点）が存在します。通過する車両は、交差点内の車両が優先され、反時計回りに通行します。

エ 事故発生時

ホンジュラスの道路交通法では、事故を起こしてしまった場合、警察官が現場に到着するまで車を動かすことができません。万が一事故を起こしてしまった場合には、車両はその場に止め、負傷者がいる場合は救護措置を取って下さい。

なお、警察官が到着するまで、相手がどんなに悪くても絶対に口論等しないことが大切です。

車両に関する保険は、盗難保険も含めあらゆる事故に対応するものに加えることをおすすめします。

5 テロ・誘拐対策

(1) 概況

ア 現在のところ、ホンジュラス国内においては、テロ組織や国際的なテロ関連組織の活動は確認されていません。

イ テロの脅威は低いとされていますが、SNS等の利用により、テロを呼びかける活動は、今やヨーロッパ、アジア、北米をはじめ世界中に拡散しており、中米地域においても、いつどこでテロが発生するかはわからない

のが現状です。

ウ ホンジュラス国内における誘拐事件は、テロ組織によるものではなく、犯罪組織によるもので、身代金目的の犯行と考えられています。また、都市部のショッピングモール等多数人の集まる場所において、いわゆる「短時間誘拐」も発生しています。

(2) テロ対策（銃乱射事件）

- ・基本は「伏せる、逃げる、隠れる」
- ・銃声が聞こえたら、まず「伏せる」
- ・伏せたら周囲をみて、「逃げる」か「隠れる」を瞬時に決めて実行する。
- ・「逃げる」場合は、あらゆるものを捨てて「逃げる」
- ・「隠れる」場合の基本の一つは、部屋やオフィスの窓とドアを閉め、電気や携帯電話の着信音等を消して机、ベッドなどの下に「隠れる」
- ・武器・凶器を所持した襲撃者と対面したら両手を上げ、手の平を相手に見せて抵抗の意思がないことを示し、指示されるまでは動かない。

(3) 誘拐対策

- ・日頃からいつもと変わったことがないか確認する。
- ・自宅及び職場周辺に、不審車両、人物がいないか確認する。
- ・大型ショッピングモール等の大型駐車場で、車両に乗車する際は、周辺を良く確認してから車両に乗車する（車両に犯人が乗り込まないようにする）。
- ・経路や時間帯を変更し、行動をパターン化しない。

6 緊急連絡先

(1) 在ホンジュラス日本国大使館

住所：Colonia San Carlos, Calzada República de Paraguay,
Tegucigalpa, M.D.C.

電話：(+504) 2236-5511

FAX：(+504) 2236-6100

HP：https://www.hn.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html

閉館時間でもアナウンスが流れ、緊急連絡先に繋ぐことができます。

お急ぎでない案件の連絡・お問い合わせは、開館時間（土日祝日を除く、

午前8時30分～午後5時30分) お願いします。

なお、急を要する場合には直接領事担当者まで連絡して下さい。

【緊急携帯電話：(+504) 9970-0558】

※内乱やクーデター等の緊急事態発生時に、電話等の通信手段が使用不能の場合、テグシガルパ市内においてはFMラジオの周波数『89.6MHZ』にて緊急放送を行います。

(2) その他緊急連絡先

【警察(事件・事故)】 911

【消防】 198

【救急(赤十字)】 195

【ホンジュラス・メディカル・センター】

(代表) 2280-1500 (緊急) 2280-1201、1557

(3) 簡単な緊急時のスペイン語表現

- 助けて! : ¡Socorro! [ソコロ]
- 泥棒 : Ladrón [ラドロン]
- 警察 : Policía [ポリシーア]
- 火事 : Incendio [インセンディオ]
- 消防 : Bombero [ボンベーロ]
- 救急車 : Ambulancia [アンブランシア]
- 日本国大使館 : Embajada del Japón [エンバハーダ デル ハポン]

第2 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

ア 在留届

在留届は、当大使館窓口又は下記 URL で提出することができます。

(在留届 : <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/index.html>)

大使館では、災害発生時等、これらの在留届をもとに安否確認等を行います。転居等で記載事項に変更があった場合や帰国した場合は、当館領事班までお知らせ下さい。

イ たびレジ

滞在期間が3ヶ月未満の方は、外務省海外旅行登録「たびレジ」をご利用下さい。

たびレジは、滞在先の最新の海外安全情報の発出や緊急時には同登録をもとに安否確認を行います。

(たびレジ : <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>)

ウ 家族、同僚等との連絡体制の確保

緊急事態はいつ発生するとも限りません。所属先等に緊急連絡網がある場合は、平素から確認しておいて下さい。また、緊急事態発生時に備え、家族間、職場内で緊急連絡方法について予め決めておいて下さい。

(2) 退避場所

ア 一時退避場所

緊急事態発生時には、戦闘や騒乱に巻き込まれる可能性があります。常に周囲の状況に注意を払い、情報を収集し、危険な場所に近づかないようにして下さい。また、巻き込まれそうになった場合のとりあえずの避難場所について、常日頃から頭に入れておくことが重要です。その際、自分がどこにいるのか(勤務先、通勤途中、自宅等)、自分がどのような事態に巻き込まれそうなのか等いくつかのケースを想定し、各自の一時退避場所を検討しておいて下さい。

イ 緊急時退避場所

場合により当大使館より、緊急時避難先への集結を指示することがあります。当大使館が指定する緊急時避難先は、日本国大使館です。万が

一に備え、避難先の位置の確認、そこに至る複数のルートを検討しておいて下さい。

(3) 携行品及び非常用物資の準備

ア 旅券、現金等最低限必要な物は、直ちに持ち出せるよう、あらかじめまとめて保管しておいて下さい。

イ 緊急時には一定期間自宅での待機をお願いすることもあります。非常食、水、医薬品、燃料等を7日分程度準備しておいて下さい。

ウ 準備しておくものとして、下記3「緊急事態に備えてのチェック・リスト」を参考にして下さい。

2 緊急時の行動

(1) 基本的心構え

緊急事態が発生し、または発生するおそれのある場合に大使館は、所要の情報収集、情勢判断及び対策の策定を行い、領事メール、緊急連絡網、大使館ホームページ等を通じ随時連絡します。平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれたりすることのないように注意して下さい。

(2) 情報の把握

ア 当大使館からの連絡は、領事メール、大使館ホームページの他、在留届に記載されている電話又はメールアドレスに連絡致します。

イ 電話回線が不通となる事態も想定されますので、FM放送、短波放送を受信できるようにして下さい。

ウ 各自でも、現地報道、海外放送、衛星放送テレビ、インターネット等から必要な情報を収集して下さい。

(3) 当大使館への通報等

ア 現場の状況のうち、通報する必要があると認めたものは、些細なことでも結構ですので、随時当大使館に通報して下さい。他の在留邦人の方への貴重な情報となります。

イ ご自身やご家族、若しくは他の在留邦人の生命・身体・財産に危害が及ぶ場合、又は及ぶおそれのある場合は、迅速かつ具体的にその状況を当大使館に通報して下さい。

ウ 緊急事態発生時には、お互い助け合って対応に当たることも必要にな

り、当大使館から在留邦人の皆様にも種々のご協力をお願いすることもあります。その際にはご協力のほどよろしくお願いいたします。

(4) 国外への退避

ア 事態が悪化し、各自又は派遣先の会社・団体等の判断により、あるいは大使館の勧告等により、帰国又は第三国へ退避する場合は、その旨を当大使館へ連絡して下さい。(当大使館への連絡が困難な場合は、退避後、日本の外務省領事局海外邦人安全課へ連絡するようお願いいたします。)

イ 「退避勧告」(場合によっては「渡航中止勧告」)が発出された場合は、一般商用便が運行している間に、可能な限り早急に国外へ退避して下さい。

ウ 一般商用便の運行が停止された場合、又は座席の確保が著しく困難となった場合には、チャーター便(利用に当たっては、通常片道エコノミー正規料金の支払いが必要となります。)や、状況によっては、陸路や海路を利用して退避することが必要となる場合もありますので、当大使館の指示に従うようにして下さい。

エ 事態が切迫し当大使館より退避又は退避のための集結を指示された場合、できる限り迅速かつ安全に指定された緊急時避難先(日本国大使館)に集結して下さい。その際しばらくの間、退避先で待機する必要がある場合も想定されますので、可能な限り非常用物資を持参して下さい。また、緊急時にはご自身及びご家族の安全を第一に考え、携行荷物は最小限にさせていただくようお願いします。

(5) 退避ルート

ア 空路

トンコンティン国際空港(テグシガルパ市)

ラモン・ビジェダ・モラレス国際空港(サンペドロスーラ市・コルテス県)

イ 陸路

【エルサルバドルへ】

① エルポイ(オコテペケ県)

② エルアマテュージョ(バジェ県)

【グアテマラへ】

- ①アグアカリエンテ（オコテペケ県）
- ②エルフロリード（コパン県）
- ③コリント（コルテス県）

【ニカラグアへ】

- ①ラフラテルニダ（チョルテカ県）
- ②ラスマノス（パライソ県）
- ③グアサウレ（チョルテカ県）

※ニカラグアへの入国の際、旅券（同乗者全員分）、車検証、車両保険の証書、運転免許証（運転手全員分）等の写しの提出を求められます。あらかじめコピーを取っておくと手続きがスムーズに運びます。

3 緊急事態に備えてのチェック・リスト

旅券

- (1) 旅券については、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か月以下の場合には在留先の在外公館に対して旅券切替発給を申請してください）。
- (2) 旅券と併せ、滞在国の外国人登録証明書、滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。なお、出国や再入国に係る許可は常に有効な状態としておくことが必要です。

現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジット・カード

これらのものも、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を予め用意しておくことをお勧めします。なお、出国する場合の出国税及び空港使用税の用意も必要です。

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なしてください。
- (3) 車内には、懐中電灯、地図、簡易トイレ、ティッシュ等を常備してください。

- (4) 自動車をお持ちでない方は、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、必要な場合に同乗させてもらえるように協力依頼しておいてください。

□ 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ち込み制限も考慮し、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）。また、ハードタイプのスーツケースは極力避け、背中に背負うバッグ等ソフトな物が望ましいです（特に自衛隊による輸送の場合）。

- (1) 衣類・着替え（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。）
- (2) 履き物（行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの）
- (3) 洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）
- (4) 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7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。（最低3日分程度）

(5) 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））、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。

(6) ラジオ

F M放送やNHK国際放送を通じ、安全情報を伝達する場合があります。

す。FM放送受信可能で、NHKラジオ国際放送（NHKワールド・ラジオ日本）、BBC、VOA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です。（電池の予備も忘れないようにしてください。）

（7）その他

懐中電灯、携帯電話の充電器及びモバイルバッテリー、電池、ライター、ローソク、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能ならヘルメット、防災頭巾（応急的に椅子に敷くクッションでも可）等