シエラレオネ
安全の手引き

２０２４年１２月

在ガーナ日本国大使館

目　次

Ⅰ．はじめに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

Ⅱ．防犯の手引き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

1．防犯の基本的な心構え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

2．防犯のための具体的注意事項 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

3．交通事故防止の注意事項 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

4．テロ・誘拐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

5．緊急連絡先一覧 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

Ⅲ．在留邦人用緊急事態対処マニュアル ・・・・・・・・・ １０

1．平素の準備と心構え ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １０

2．緊急時の行動 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １１

3．緊急事態に備えてのチェックリスト ・・・・・・・・・・・・・・ １３

Ⅳ．終わりに ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １４

Ⅰ．はじめに

シエラレオネでは、２００２年の内戦終結以来、国際社会の支援を得ながら平和定着の取り組みが行われた結果、治安も内戦時に比べて大幅に改善されましたが、２０１４年にはエボラ出血熱の流行、２０２０年には新型コロナウイルスの流行により、多くの感染者発生と共に大きな経済的損失を受けたため、現地の情勢には十分注意する必要があります。

シエラレオネを兼轄する在ガーナ日本国大使館では、関係者のご協力を得つつ、在留邦人の皆様が安心してシエラレオネで生活していただけるよう努力しておりますが、大使館が現地にないこともあり、対応できることに限りがあることも事実です。そういった事情に鑑み、皆様におかれましては、シエラレオネの実情を正確に把握され、日頃から安全対策を積極的に心掛けていただくようお願いいたします。

1 外国に居住又は住居を定め**３か月以上滞在する方**は、旅券法第１６条により、その地を管轄する在外公館（シエラレオネの場合は在ガーナ日本国大使館）に**在留届を速やかに提出するよう義務付けられております**ので（郵便・インターネットでも可）、必ず御提出ください。３か月未満の短期滞在の場合、在留届の提出義務はございませんが、いざという時、在外公館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「たびレジ」にご登録頂きますよう御協力お願い致します。

外務省渡航登録サービス　オンライン在留届／たびレジ

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

2 在留届提出後、転居などで在留届の記載事項が変わったとき、帰国されるとき、若しくは一時的に居住地を離れる時などは、変更届の提出も忘れずにお願いいたします。

Ⅱ．防犯の手引き

１．防犯の基本的な心構え

海外においては、皆様が滞在される国の実情に併せて常に安全対策に注意を払う必要があります。安全に生活するための基本的な心構えとしては次のものが挙げられます。

（１）日本人の立場を把握する。

- ✓ 在留邦人の数は中国人に比べ大幅に少ない。
- ✓ 対日感情は悪くない。
- ✓ 常に周りから見られている。

（２）最新かつ正確な情報を入手する

情報がなければ危険を回避することは出来ません。

- ✓ いつ、どこで、何が危険なのかを知る。
- ✓ 知った危険を、避ける、防止する、軽減する。
- ✓ 情報の発信日時や、人から得た噂話は情報源を確かめることが大事です。

（３）予防のための努力や経費は必要

住居に関しては、立地、周辺住居を含む防犯設備また警備員の有無を常に確認する意識を持つことが重要です。また、それらの確認事項が不十分な場合には時間や経費をかけてでも整備する心がけが必要です。

（４）常に危機感を持つ

危険はすぐそばにあると考え、安全意識をより高く保つと共に、緊急事態に備えて日頃から物心両面の準備を怠らないようにしましょう。

- ✓ 路上強盗に襲われたら、どう対処しますか？
- ✓ 就寝中に窃盗犯に侵入されたら、どう対処しますか？
- ✓ 交通事故に遭った場合、どのように対処しますか？
- ✓ 事件事故に巻き込まれ負傷した場合、どうしますか？

（５）シエラレオネの法律を遵守し、固有の文化・風俗や価値観を尊重する

先進国や他国との違いを認識し、無用のトラブルが生じないように注意してください。

（6）心と体の健康管理に留意する

体調の異変を感じたら、早めに病院にかかりましょう。また、健康のために体を鍛えることは、犯罪被害や感染症の予防にもなります。

（7）海外旅行保険

シエラレオネでは、事件事故で負傷するリスクの他、生命に係わる病気も多く存在します。しかしながら、医療面での問題も多く、欧州または日本への緊急移送が必要となる場合があります。緊急移送はチャーター機で行われるため、移送費用に加え欧州等での医療費も合算すると数千万円と高額になります。クレジットカードに付帯する海外旅行保険の一般的な上限金額は数百万円のため、緊急移送の場合には全く足りないことがあります。そのため、最高額の医療費・緊急移送費等をカバーできる保険への加入をお勧めします。

2．防犯のための具体的注意事項

（1）住居

《住居の選定》

- 周辺の家や建物の窓を観察してください。
  各所窓に鉄格子が設置されていることが望ましいです。
- 隣接する周辺の建物が、オフィスビル、空き地、建設中などの場合は、そこからの侵入が容易といえます。（特に夜間帯）
- 敷地が高い塀で囲まれ、塀の上部には電気フェンスが設置されている方が望ましいです。
- 警備員が配置され、敷地内への出入管理と定期的に巡回警備がされているのが望ましいです。
- 一般的に独立家屋よりはアパートメントタイプの方が防犯性は高いと言われています。
  注：アパートメントタイプにおいても、鉄格子が設置されているのが望ましいです。

《独立家屋の注意事項》

- 門を強化し、在宅中でも施錠してください。
- 屋外灯は家の周囲全体を照らすように設置し、屋外灯のスイッチは家屋の中に取り付けてください。
- 住居の安全対策が周囲の住居に比べ見劣りすることはないか確認し、見劣りがある場合には必ず周辺住居と同等以上の安全対策を講ずる必要があります。（塀の高さ・強度、窓・扉の防犯対策、敷地警備等）

- 塀及び２階に接している樹木がある場合には、それを上って庭又は２階へ侵入できないように切り倒す等の処置を推奨します。
- 窓や出入り口には、鉄格子を取り付けたほうが安心です。（２階以上も同様)。
- 家屋内に侵入された場合を想定して、予め、避難場所となる部屋の防衛措置を強化し、そこに連絡のための電話等を設置しておきましょう。
- 屋内の工事等で外部の業者が作業した後は、扉、窓、錠等に細工されていないか確認してください。

《アパートメントおよびホテルの注意事項》

- ３階以上の部屋が望ましい。（防犯面の他、害虫虫対策としても。）
- 建物の構造上、壁などをよじ登って部屋までたどり着けないか、また、よじ登れるような樹木がないかなど、侵入可能経路を確認してください。
- 窓や扉の鍵が正常に施錠できるか確認してください。
- ホテルの場合は、内側から施錠できる独立した鍵が設置されているか確認してください。
- 従業員等はマスターキーを所持していることを念頭に置いてください。（日本のようには管理されていないことが考えられます。）

《夜間の防犯対策》

- 玄関や窓の施錠を毎日確実に行ってください。
- 夜中に、リビングなどの電気を付けたままにすることは、防犯効果として有効です。

《警備員・その他の注意事項》

- 犬の放し飼いは効果的です。（犬の鳴き声は侵入してくる窃盗犯及び武装強盗犯への心理的・物理的抑制力となります。）
- 警備員を雇う場合は、実績があり信頼のある警備会社から選定することをお勧めします。また、警備員が共謀し窃盗などを行うケースも多々あり、信頼しすぎないよう注意が必要です。
- 警備員に常時ホイッスルやサイレン機器等を持たせ、家屋侵入の際、主人や隣近所へ知らせる役目をさせることも大事です。
- 当地では物売りらしきものが訪ねてくることがあるので、その際は直接自分が対応せず、使用人や警備員に用件を聞かせ、門の中へ入れないようにしてください。
- 来訪者があった場合には、門の中に入れてよいかどうか、必ず聞かせることとし、警備員が自分の判断で来訪者を門の中に入れないよう徹底させてください。
- 頼んでいないのに点検、修繕にきた場合は、すぐに門の中へ入れず、よく調べて、後日訪問させるくらいに用心してください。
- 一時帰国等で長期間留守にする場合、警備員に帰国スケジュールを伝えるのは当地の場

合は好ましくありません。

- 帰国等で当地を離れる場合には、なるべく直前まで分からないようにしてください（引越し直前の犯罪が多い)。

《使用人に関する注意事項》

- 採用する際には履歴書、写真、推薦状を提出させた上で、試用期間を設けた雇用契約書を作成してください。このような備えが後日のトラブルを防ぐ意味で重要になります。（特に解雇時の条件は必ず明記してください。）
- 運転手を雇う場合には、免許証の所持および有効期間を必ず確認してください。
- 試用期間中に不審な行動(特に部外者の使用人への訪問者等)が見られたら、躊躇せずに解雇する必要があります。
- 使用人に対しては、人格を尊重しつつも、威厳を持って物事を指示することが大切です。(日本式の親切心は、時には使用人の自信過剰や誤解を招いたりするので注意！)
- 使用人へ家の鍵を預けるのは、極力避けてください。
- 使用人の都合で雇用契約を解除する場合も、後日のトラブルを避けるため勤務期間に応じた退職金を支払うと共に、預けていた鍵を確実に回収する必要があります。(使用人に預けていた鍵の交換も考慮する)
- 使用人が犯罪者の手引きをするケースもあります。
- 使用人には隙(犯罪を誘発する環境)をみせないようにしてください。
- 使用人の外出時や、休日の行動、心境の変化などにも注意を払い、使用人が複数の場合は責任者を指名するなどして、使用人同士の相互チェックが働くように配慮する。
- 多くの在留邦人が自宅又はホテルで使用人・従業員による盗難に遭っていることも事実です。多くの場合、盗難の証拠が無く、解雇が困難となるケースが多いです。

（2）外出時

- 通勤・通学ルートは不定期に変更することをお勧めします。
- 戸締りや点検を確実に行うと同時に、使用人にも外出から帰宅した際の戸締り等につきに十分な指導を行ってください。
- 外出時、帰宅時には周囲の警戒及び尾行されていないか気を配ってください。
- 交際の場においては、現地の人の反感を買うような発言は控えてください。
- 人通りの多いところはスリやひったくり等の発生が多いため、手荷物を持たないか、または十分注意してください。
- レストランや買い物で代金を支払うときは、多額のお金を見せないよう注意する。
- 必要以上のお金や貴重品は持ち歩かないでください。
- 金銭目的の盗難が少なくないため、パスポートなどは常に財布とは別に保管するようにしてください。

- 早朝・夜間の外出は極力避けてください。特に、女性や子供の一人歩きは絶対に避けてください。夕暮れ以降は強盗被害に遭う確率が高まります。
- 車上荒らしが頻発しているので、車の中に貴重品を置かないようにしてください。やむを得ず置く必要がある場合、トランクかダッシュボードの中など、目に見えない工夫を心掛けてください。ガソリン・スタンドにおいても、給油中、空席のかばん等の置き引きが発生しているので注意してください。
- 車から長時間離れる場合には、駐車場整理人のいる駐車場を利用し、路上駐車は極力避けてください。また、そのような駐車場がない場合は、運転手に車の見張りをさせ、常に車の見える場所で待つように指導してください。
- 乗車中はできるだけ窓を開けずにドアロックをしてください。(交差点や朝夕のラッシュ時の渋滞中に物売りが車中に手を入れてくることがあります。)
- 走行中突然前の車が急停車し、後続の車と挟み撃ちにして、強盗や誘拐を行うことがあるので、前の車との車間距離を十分に確保してください。また、夜間の移動は武装強盗の標的になる恐れがあります。
- 年末年始はスリ、ひったくりおよび強盗が多く発生します。買い物及び銀行からの帰り等は特に用心してください。
- 長距離の移動をする場合は夜間の移動は避け、燃料を十分に所持してください。

(3) 空港

- 入管、税関、警備員、空港職員など、あらゆる場面で不当に金銭を要求される場合があります。不当に請求された場合は、請求内容および請求者の所属（入管、税関等の別）と氏名をその場で記録し、在ガーナ日本国大使館領事班までご連絡ください。
- 偽職員による、荷物持ち去りも考えられます。荷物は他人に預けることのないようご注意ください。
- 迎えのドライバーを装って、連れ去り強盗におよぶケースが報告されています。迎えのドライバーを依頼している場合は、相手の身元を必ず確認してください。また、サインボードは、日本語で書かせるのも効果的です。
- 空港やフリータウン市内に向かう港の周辺では外国人を目当てに寄ってくるので、常に手荷物に注意してください。また、スリ防止のために外側のポケットにパスポート等貴重品を入れないようにし、十分注意してください。

(4) ホテル

- 防犯面や衛生面から、なるべく邦人や外国人がよく利用するホテルを選んでください。
- チェックイン・チェックアウトの際、盗難の恐れがありますので荷物には十分気を配ってください。
- 貴重品は室内に放置することがないように十分注意してください。

（5）散策など

- 早朝・夜間の徒歩での外出は控えてください。
- やむを得ない場合、車両を使用してください。

（6）健康

時差や気候の急激な変化のため、到着してしばらくは体調を崩しやすく、そのため注意力が散漫になり、スリなどの被害に遭いやすくなります。防犯のほか、マラリアなどの生死にかかわる病気もありまあすので、十分にご注意願います。

3．交通事故防止の注意事項

交通事故のほとんどが、交通ルール違反、乱暴運転若しくはブレーキの利きが悪い、ウインカーランプが作動しない等といった欠陥車や整備不良車によるものです。

- 前の車との車間距離を十分にとり防衛運転を心掛けてください。
- 急ブレーキは後続車から追突される危険性があるため避けてください。
- 車道を歩く人が大勢いますので、対向車の有無に関わらず中央寄りを走行してください。
- 明らかに過積載とわかるような大型トラックの近辺を走行することは、事故に巻き込まれる危険性が高いことから避けてください。
- 夜間の走行は街灯が少なく非常に視界が悪く、また状態の悪い道路も多いので、熟知した道路以外の使用はなるべく避けてください。また、地方での夜間走行は安全面から極力避けてください。
- 一車線の道路や、交差点・Ｔ字路では、内側から追い越しをする車があるので後方にも十分に気を付けてください。
- 邦人が人身事故の加害者となった場合、その場に立ち止まっていると、目撃した現地人から暴行を加えられる恐れがあり大変危険です。周囲の状況を判断しつつ、速やかに警察に連絡するとともに負傷者を最寄りの病院に運ぶなど適切な処置をとることが必要です。
- 最近、当たり屋と思われる被害が報告されております。不審な点がある場合は、直ちに警察へ連絡するか、最寄りの警察へ行ってください。(現金で解決する方法は、犯行を増長させる恐れがあるため、安易に支払うことは避けてください。)
- 各地区の警察署の場所や病院の所在地を日頃から把握してください。
- 遠出をする場合等は十分な燃料を入れ、エンジン冷却水の容量を確認してください。
- 警察による検問で、無用なトラブルを避けるため、身分証明書の携行してください。

４．テロ・誘拐

（１）テロ

現時点では、シエラレオネ国内では、日本人・日本権益に対するテロの脅威は確認されていませんが、シリア、チュニジア及びバングラディッシュにおける日本人が殺害されたテロ事件をはじめ、パリでの同時多発テロ事件などが過去に発生しています。このように、世界の様々な地域でイスラム過激派組織によるテロが発生しており、日本人・日本権益が標的となり、テロを含む様々な事件の被害に遭うおそれもあります。このような情勢を十分に認識して、誘拐、脅迫、テロ等に遭わないよう、また、巻き込まれることがないよう、海外安全情報及び報道等により最新の治安・テロ情勢等の関連情報の入手に努め、日頃から危機管理意識を持つとともに、状況に応じて適切で十分な安全対策を講じるよう心がけてください。

（２）誘拐

シエラレオネでは外国人を狙った誘拐事件は発生しておりませんが、日本人はシエラレオネ人から見れば明らかに裕福であり、身代金を目的とした誘拐の対象になりやすいことは否定できません。従って日本人を対象とした誘拐事件が発生する可能性もありますので、以下のように誘拐に対する心構えをもって行動するように心掛けてください。

ア　出勤時や外出時には必ず家の付近の駐車車両や歩行者などをチェックし、普段と変わったところがないか注意してください。

イ　運転中でも、後方に尾行する車がいないか注意してください。

ウ　特定のルートは避け、日により通勤・通学経路を変えることも有効な手段になります。

エ　通勤・通学経路やよく利用するルートについては警察や軍施設、政府機関の所在地を頭に入れ二つ以上のルートを確保してください。また、一方通行や人通りの少ない脇道は避け、交通量の多い大通りを選び、不審車に尾行されていると感じたときは、最寄りの大きなホテルや大通り沿いの店等の安全な場所に避難してください。

オ　児童・生徒の学校等への送迎の際には、父母が付き添うようにしてください。

カ　誘拐目標としては一般的に「誘拐の目的を満足させる者」、「接近が容易である者」、「特定の時間、特定の場所にいることが予測可能な者」、「防御態勢が弱い者」を狙ってくる可能性が高いので、「目立たない」、「用心を怠らない」、「行動を予知されない」といった狙われにくくする必要があります。

５．緊急連絡先一覧

	電話番号
在ガーナ日本大使館 （シエラレオネを兼轄）	代表：＋２３３－３０－２７６５０６０～１ 緊急：＋２３３－２４－４３２－８１７３
	以下、シエラレオネ国番号【＋２３２】
シャンカルダス在シエラレオネ名誉総領事 （Dr.Kishore Shankerdas Hon.Consul-General of Japan） 秘書（Ms Mamadi Bhangura）	０７６－６１２－０４４ メールアドレス： kishoreshankerdas@yahoo.co.uk ０７７－７１４－３４５
警察・救急車	０１９／１１２
消防	３００／３０１／３０２
〔警察署関係〕	
シエラレオネ警察本部（HEADQUARTERS）	０２２－２２３－００１ ０８８－８３４－９４４
〔病院〕	
チョイトラム病院 （CHOITHRAM HOSPITAL）	０７６－９８０－０００
シエラトロピカルメディカルセンター （Sierra Tropical Medical Center）	０９０－９００－９９９
エーエムアイクリニック（AMI Clinic）	０９９－５００－８００

Ⅲ．在留邦人用緊急事態対処マニュアル

シエラレオネは、現在のところ政治・治安情勢が切迫したような状況にあるわけではなく、大きな問題はないと言われています。しかしながら、「治にいて乱を忘れず」のたとえ通り当国においても緊急事態に備えた心構えを常日頃から有しておくことが肝要です。

内乱、クーデター、暴動、大規模自然災害、大規模航空機事故等の緊急事態の発生の際には大使館としても全力でその対応に当たりますが、そのような状況下では在留邦人の皆様も責任を持って自己の安全対策に万全を期することが必要です。

そこで、大使館ではそのようなときに在留邦人の皆様が的確、迅速に対処できるよう以下の通りの心構えと準備及び緊急時の行動について必要な諸点をまとめてみました。在留邦人の皆様は本マニュアルを参考にして、緊急時に落ち着いて対処できるよう心がけてください。

１．平素の準備と心構え

（１）在留届、変更届の提出

有事の際は大使館から安否確認を行います。この安否確認は、在留届に記載された連絡先を使用します。また、電話などが使用不可能な場合には、在留届に記載された住所に直接伺い安否確認をいたします。そのため、在留邦人の方（３か月以上の滞在が予想される方）は在留届を必ず提出してください。またすでに在留届を提出された方も、記載事項に変更が生じた際には速やかに大使館までご一報ください。

（２）連絡体制の整備

緊急事態はいつ起こるとも限りません。そのような場合の家族間、企業等の緊急連絡方法につき予め決めておいてください。また、常にお互いの所在を極力明確にするようにしてください。電話等の連絡手段を持たない人は連絡手段を持つ最寄りの在留邦人の方と常日頃から密接な連絡を取り、緊急時の連絡ルートを確保するよう心がけてください。

（３）シエラレオネ名誉総領事との連絡体制

日本国政府は、シエラレオネにおいて名誉総領事を１名指名（緊急連絡先一覧御参照）しています。当地における国内情勢等については、要すれば名誉総領事に問い合わせいただくことも可能です。但し、名誉総領事は外国人を採用しており、英語での会話となります。また、名誉総領事は常時国内にいるとは限らず、連絡がつかない場合もございますので、その際は当館までご連絡ください。

（４）緊急時における携帯品等、非常用物資の準備

パスポート、現金、貴金属等最低限必要なものは直ちに持ち出せるようにしておいてください。また、一定期間自宅での待機を必要とする場合もありますので、非常食料、医薬品、燃料等を最低限準備しておいてください（最低１０日分以上を目安)。

（５）一時避難場所の確認

不測の事態が発生した場合、騒乱等に巻き込まれる可能性がありますので、常に周囲の状況やニュース等に注意を払い、情報を収集し、危険な場所に近づかないことを心掛けてください。また、職場などにおいて、とりあえずの避難場所は、常日頃から頭に入れておくことが重要であり、自分がどこにいるか(勤務先、通勤途上、自宅等)、自分がどの様な事態に巻き込まれそうかといくつかのケースを予め想定して、各自の一時避難場所を検討しておくようにしてください(外部との連絡が可能な場所が望ましい。)。

（６）隣国のビザ取得

混乱、危険その他不確実性が伴うため、基本的に緊急時の陸路による退避はお勧めしません。他方、突如緊急事態が発生し、陸路での退避を余儀なくされる場合もあり得ます。そうした場合に備え、平素から隣国の査証を取得しておくことも一案です。

（７）緊急連絡先

Ⅰ-５を参照ください。

２．緊急時の行動

（１）心構え

緊急事態が発生、または発生する恐れのある場合に、大使館は邦人の保護に万全を期するため、必要な情報の収集、情勢判断及び対策の策定を行い、在留届の連絡先を通じできる限り所要の情報提供を行います。

邦人の皆様は平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理により発生する暴動等に巻き込まれることのないよう留意してください

（２）情勢の把握

大使館からの連絡以外にも緊急事態発生の際には、シエラレオネ名誉総領事、現地放送の他、海外放送、衛星テレビ放送等による情報収集にも心がけてください。

（主なラジオ局の周波数は以下の通り）。

ＮＨＫワールドラジオ日本　〔短波〕　９６２０khz（午前　２時～午前　５時）
〔短波〕１５４４５khz（午後　５時～午後　７時）
〔短波〕　９６７０khz（午後　７時～午後１０時）
〔短波〕　９６２０khz（午後１０時～午後１１時）

※ＮＨＫ海外放送より必要な連絡を行うこともありますので、短波放送受信可能なラジオ（電池の準備もお忘れなく）も用意しておいと便利です。

（３）大使館への通報等

① 緊急事態に遭遇し、在留邦人に通報する必要があると感じたときは、随時大使館に連絡してください。これは他の在留邦人の方にとって貴重な情報となります。

② 自分や自分の家族又は他の邦人に危害が及ぶ、または及ぶ恐れがあるときは、迅速且つ具体的にその状況を大使館に報告してください。

③ 緊急事態発生の際には、お互いに助け合う対応が必要です。大使館から在留邦人の方々に協力をお願いすることもございますので、その際はご協力をお願いします。

（４）国外への退避

① 第三国への国外退避を検討される場合は、可能な限り商用便が運行されている間に速やかに退避されることをお勧めいたします。大使館が「退避勧告」を発出した場合、可能な限り速やかに第三国へ退避してください。
商用便の運航しない場合または座席が確保できない場合等には、臨時便等を利用する（利用にあたっては片道エコノミー正規料金の支払いが必要となる場合があります）または、状況によっては陸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。

② 帰国若しくは第三国へ退避する場合、大使館においては皆様の安否確認を行うため、必ずその旨を大使館へご一報ください。なお、やむを得ない事情により残留する場合は、その後の予定を大使館までご連絡ください。

③ 退避する場合、緊急時携行品及び非常用物資を持参下さるようお願いします。

④ 緊急時には自分及び自分の家族の生命、身体の安全を第一に考え、携行荷物は必要最小限にしていただくようお願いします。

３．緊急事態に備えてのチェックリスト

□　パスポート	パスポートの最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておいてください。下段に血液型（Blood Type）を記入しておいてください。またイエローカードは常にパスポートと共に保管してください。
□　隣国の査証取得	陸路の退避に備える。
□　現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード	これらのものはパスポートと同様すぐに持ち出せるよう保管しておいてください。 現金は家族全員が最低限１０日間生活できる程度の外貨および現地通貨を用意しておくことをお勧めします。
□　衣類・着替え	長袖、長ズボンが賢明。（夜間の蚊対策にも必要） 人目をひくような華美なものでないもの。麻、綿などの吸収性、耐暑性に富む素材が望ましい。
□　履き物	動きやすいもの。（サンダルは危険です。）
□　衛生用具	歯磨きセット、石鹸、生理用品など。
□　非常用食料	家族全員で最低限１０日間程度生活できる量を準備しておいてください。自宅から他の場所へ避難する際にも携行するようにしてください。
□　医薬品等	家族用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏など。
□　ラジオ	ＮＨＫ海外放送（ラジオジャパン）、ＢＢＣ、ＶＯＡ等の短距離放送が受信できる電池使用のものを携行するようにしてください（電池の予備も忘れないようにしてください）
□　携帯電話	充電器もお忘れなく
□　タオル	大きめのタオルであれば、体を保温するのにも役立ちます。
□　トイレットペーパー等	様々な場面で必要となります。
□　自動車の整備等	燃料は常時十分入れておくようにしてください。 車内には、懐中電灯、地図、ティッシュ等を常時備え置きください。 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、必要な場合同乗できるよう相談しておいてください。
□　その他	懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター（マッチ）、ろうそく、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器等、割り箸など。

Ⅳ．終わりに

犯罪を未然に防ぐためには、在留邦人の皆様各自が何よりも自分と家族の安全は自分たち自らで守るとの心構えが必要です。

在留邦人の皆様が「自分の身は自分で守る」ことを実行するにあたり、この手引きを一助とされ、シエラレオネ生活がより一層充実したものになることを願っております。

《在ガーナ日本国大使館（EMBASSY OF JAPAN IN GHANA)》

TEL:＋２３３－３０－２７６－５０６０～１

◆領事窓口時間

月曜日～木曜日

午前　９時００分～午後１２時３０分

午後１４時００分～午後１７時００分

金曜日

午前　９時００分～午後１２時３０分

◆緊急時時間外番号(土・日曜日・祝日を含む)

TEL: ＋２３３－２４－４３２－８１７３