

# リベリア 安全の手引き

2019年10月1日  
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	9
4. テロ・誘拐	10
5. 緊急連絡先一覧	11
III . 在留邦人用緊急事態対処マニュアル	12
1. 平素の準備と心構え	12
2. 緊急時の行動	13
3. 緊急事態に備えてのチェックリスト	15
IV . 終わりに	16

## I . はじめに

リベリアでは、2003年の内戦終結以来、国際社会から支援を得ながら、国家再建と国民の生活向上に取り組んだ結果、治安は安定しましたが、2014年にはエボラ出血熱の流行により、多くの感染者発生と共に大きな経済的損失を受けました。また、2018年1月に新大統領が就任し約1年半が経過しますが、現地の情勢には十分注意する必要があります。

リベリアを管轄する在ガーナ日本国大使館では、関係者の御協力を得つつ、在留邦人の皆様が安心してリベリアで生活していただけるよう努力しておりますが、皆様におかれましても、リベリアの実情を正確に把握し、日頃から安全対策に万全を期し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ヶ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（リベリア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ヶ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。

外務省海外旅行登録たびレジ

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

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、帰国される時、若しくは一時的に居住地を離れる時などは、変更届等の提出も忘れずをお願いいたします。

## 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。

- ✓ 在留邦人数は中国人および韓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) リベリアの法律を遵守し、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  
体調に異常を感じたら、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  
リベリアでは、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ほう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に注意が必要です。
- 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てい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、現地の人々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してください。
- 必要以上のお金や貴重品は持ち歩かないでください。
- 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。
- 迎い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。迎い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。
- 空港の出口を一步出ると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、対向車がないときはなるべく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。
- 1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増加傾向にあります。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、身分証明書を携行してください。

## 4. テロ・誘拐

### (1) テロ

リベリア国内では、武装勢力による外国人を標的としたテロ事件は確認されていませんが、最近ではアフリカ西部・東部においてテロ事件が多く発生しており、首都等の主要都市に所在する外国人が多く利用する施設（ホテルやカフェ、観光スポット等）がその標的とされる可能性は否定できません。リベリアに滞在される方においても、不測の事態に巻き込まれることのないよう、安全対策を講じる必要があります。

### (2) 誘拐

リベリアでは外国人を狙った誘拐事件は発生しておりませんが、日本人はリベリア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得ることは否定できません。したがって将来日本人を対象とした誘拐事件が発生する可能性も否定はできませんので、以下を参考にしつつ、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認してください。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ため、「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（リベリアを兼轄） (EMBASSY OF JAPAN IN GHANA)	代表：+233-30-2765060～1 緊急：+233-24-242-6105
以下、リベリア国番号【+231】	
在ガーナ日本大使館 在リベリア遠隔地外交業務委嘱員 Mr. Yancon-Dargbe NIMLEY	0886546745／0770178764 E m a i l : y-d.nimley@ar.mofa.go.jp
〔警察署関係 Police〕	
Firemen / Police / Ambulances	0770-800-911/0770800279
Liberia National Police Chief of Patrol	0770-800-117
Central Inspectorate	0770-800-107
〔病院 Hospital〕	
Family Health Center	0880349658／0880729557
SOS Clinic	0886410136
St. Joseph Catholic Hospital	0886649211/0776479072
John F. Kennedy Medical Center	0886135152／0206317000
Duside-Firestone Hospital	0886578615
Aspen（契約制）	0770911913
〔その他〕	

## Ⅲ. 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

リベリアは、現在のところ切迫したような治安状況にはなく、大きな問題はないと言われていきます。しかしながら、「治にいて乱を忘れず」の格言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（電話番号、メールアドレス等）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何らかの手段を用い安否確認をいたします。

そのため、在留邦人の方（3ヶ月以上の滞在が予想される方）は在留届の提出を必ず励行してください。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御一報下さい。

#### (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、企業内での緊急連絡方法につき予め決めておいて下さい。また、常にお互いの所在を極力明確にするようにして下さい。

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下さい。

#### (3) 在リベリア遠隔地外交業務委嘱員との連絡体制

日本国政府は、リベリアにおいて外交業務委嘱員を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、要すれば外交業務委嘱員に問い合わせいただくことも可能です。但し、外交業務委嘱員は外国人を採用しており、英語での会話となり

ます。また、連絡が見つから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決まった場所に保管し、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、水、非常食料、医薬品、燃料等を準備しておいて下さい（最低10日以上を目安）。

(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、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）、自分がどのよう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) 緊急避難先

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。

邦人の皆様は落ち着きを保ち、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

緊急事態発生の際には、大使館からの連絡以外にも外交業務委嘱員、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] 9 6 2 0 khz (午前2時～午前5時)  
[短波] 1 5 4 4 5 khz (午後5時～午後7時)  
[短波] 9 6 7 0 khz (午後7時～午後10時)  
[短波] 9 6 2 0 khz (午後10時～午後11時)

※NHK海外放送に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)も用意しておくとう便利です。

### (3) 大使館への通報等

- ① 緊急事態等に遭遇し、他の在留邦人と情報を共有する必要があると感じたときは、随時大使館に連絡して下さい。「判断に迷ったら、まず大使館に連絡する。」ことを心懸けて下さい。他の在留邦人の方にとっても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下さい。
- ③ 緊急事態発生の際には、お互いに助け合うという心構えが必要です。大使館から在留邦人の方々に何らかの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す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下さい。  
商用便の運航が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、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 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下さい。
- ④
- 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いたします。
- 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させていただくようお願いいたします。



### 3. 緊急事態に備えてのチェックリスト

<input type="checkbox"/> パスポート	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> 隣国の査証取得	<p>陸路の退避に備える。</p>
<input type="checkbox"/> 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> 衣類・着替え	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> 履き物	<p>動きやすいもの。（サンダルは危険です。）</p>
<input type="checkbox"/> 衛生用具	<p>歯磨きセット、石鹸、生理用品など。</p>
<input type="checkbox"/> 非常用食料	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> 医薬品等	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> ラジオ	<p>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）</p>
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<p>充電器もお忘れなく</p>
<input type="checkbox"/> タオル	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー等	<p>様々な場面で必要となります。</p>
<input type="checkbox"/> 自動車の整備等	<p>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。</p>
<input type="checkbox"/> その他	<p>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。</p>

## 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「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、リベリア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: +233-30-2765060~1

◆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2時00分～午後5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: +233-24-242-6105