

緊急事態に備えてのチェックリスト

1. 旅券、I Dカード

- ☐ 旅券については、**常時6ヶ月以上の残余有効期間**がありますか（6ヶ月以下の場合には大使館で更新の手続きを申請して下さい）。
- ☐ 旅券の最終頁の「**所持人記入欄**」は漏れなく記載してありますか。
- ☐ 当国における**I Dカード（リッチナ・カルタ）**はいつでも持ち出せる状態にしていますか。有効期限は経過していませんか。

2. 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

- ☐ **上記のもの**は、緊急時に旅券同様すぐに持ち出せるように保管してありますか。
- ☐ 現金は**家族全員が10日間程度**生活できる外貨は用意してありますか。
- ☐ **当座必要な現地通貨**をあらかじめ用意してありますか（通貨持ち出し制限があります）。

3. 自動車等の整備

- ☐ 自動車をお持ちの方は**常時整備**していますか。
- ☐ **燃料**は十分入っていますか。
- ☐ 車内には、**常時懐中電灯、地図、ティッシュ等**備わっていますか。
- ☐ 自動車を保有していない方は、**近所に住む**自動車を保有している人と連絡を取れますか。必要な場合、**同乗できるように**相談してありますか。

4. 携行品の準備

避難場所への移動を必要とする場合に備え、上記1. ～3. に加え次の携行品を備えて、すぐに持ち出せるようになっていますか。

- ☐ **衣類・着替え**
- ☐ **履き物**
- ☐ **洗面用具**（タオル、歯磨きセット、石けん等）
- ☐ **非常食料等**
 - ・ 自宅待機のため準備しておくもの～米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食、家族全員が10日間程生活できる量のミネラルウォーター等。
 - ・ 一時避難して自宅から避難する場合には、インスタント食品、缶詰類、粉ミルク、ミネラルウォーター等を携行して下さい。
- ☐ **医薬品**
家庭用常備薬の他、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏等
- ☐ **ラジオ及び予備電池**
短波放送が受信できるもの（NHK海外放送、BBC、VOA等）
- ☐ **その他**
懐中電灯、予備強力バッテリー、ライター、ロウソク、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事道具等、他にヘルメット等頭部を守るもの