

安全の手引き

2021年1月改訂

在ブルガリア日本国大使館

<目次>

I	はじめに	- 1 -
II	防犯の手引き	- 1 -
1	基本的な心構え	- 1 -
2	ブルガリアにおける犯罪発生状況	- 3 -
3	防犯のための具体的注意事項	- 4 -
4	交通安全対策	- 8 -
5	テロ・誘拐対策	- 9 -
6	原発事故対策	- 11 -
7	緊急時の連絡先	- 12 -
III	緊急事態対処マニュアル	- 13 -
1	平素の準備と心構え	- 13 -
2	緊急時の行動	- 13 -

(添付資料)

緊急事態に備えてのチェックリスト
とっさのブルガリア語

I はじめに

ブルガリアの治安は世界的に見て比較的悪くないと言えますが、日本より犯罪発生率はかなり高く、観光客が多く集まる地域では外国人観光客を狙ったスリや置き引き等がしばしば発生しており、邦人も被害に遭っています。

この「安全の手引き」は、これまでに当館が把握した邦人被害の事件・事故や地元警察からの情報等を基に作成しました。皆様の当地滞在がより安全なものとなる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) 「自分の身は自分で守る」

日本は世界有数の治安の良い国ですが、それゆえに、日本人渡航者は、外国でもつい、日本と同じ感覚で無防備な行動をしてしまいがちで、無意識に犯罪者のターゲットになっています。

犯罪被害に遭わないためには、「ここは日本ではない」、「外国では常に危険と隣り合わせだ」という意識を持つことが重要です。これまで被害に遭わなかったからといって、これからも大丈夫だという保証はないのです。安全は誰かが確保してくれるものではありません。「自分と家族の安全は、自分たちで守る」という強い心構えが必要です。

(2) 在留届と「たびレジ」

自分の身を自分で守るためには、何よりも情報が重要です。どこにどのような危険があるのかわからなければ注意することは困難です。外務省では、最新の海外安全情報や各在外公館からの緊急通報を随時発信しています。在留届の提出や「たびレジ」に登録することで、最新の安全情報を受け取ることができます。是非、在留届の提出や「たびレジ」の登録をお願いします。

ア 在留届<ブルガリアに3ヶ月以上滞在される方>

旅券法により、海外に3ヶ月以上滞在する場合、在留届の提出が義務づけられています。在留届を提出することにより、外務省及び在外公館からの最新の安全情報をメールで受け取ることができます。

届出は、大使館領事窓口へ直接またはFAX・郵送で提出するほか（用紙は外務省ホームページから入手可能）、インターネットを通じていつでも可能です（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>）。

イ たびレジ<ブルガリア滞在予定期間が3ヶ月未満の方>

在留届の提出対象となっていない滞在期間3ヶ月未満の渡航者も、「たびレジ」に登録することにより、渡航先の最新安全情報や緊急事態発生時の連絡メールをタイムリーに受け取ることができます。ブルガリアでの滞在予定期間が3ヶ月未満の旅行や出張の場合には、「たびレジ」への登録をお願いします。詳細は外務省ホームページをご確認下さい。（<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>）

渡航予定がなくても海外安全情報は入手したいという場合、たびレジの簡易登録をおすすめします。情報を入力したい国・地域を指定（複数指定可）すると、指定国・地域の最新の海外安全情報や在外公館が発出する緊急通報をメールで入手することが出来ます。

（注）簡易登録の場合、緊急事態発生時の在外公館による安否確認の対象とはなりませんので、実際に現地へ渡航する際には「たびレジ」への本登録をお願いします。

（3）安全三原則

<目立たない、行動を予知されない、用心を怠らない>

ア 「目立たない」

現地情勢に不案内な外国人観光客は、地元犯罪者の標的となりやすいものですが、とりわけ、日本人は多額の現金等を所持していると思われており、格好の標的となります。必要以上に華美な服装・装飾品の着用や、明らかに旅行者であるとわかる格好（バックパッカースタイルや、高級一眼レフカメラを首からぶら下げる等）は、不必要に犯罪者の注目の引きつけるおそれがあるので、気をつけてください。

また、公共の場において大声で話したり、現地の習慣にそぐわない行為をしたりすることは、目立つだけでなく、周囲の反感を買って、犯罪に巻き込まれる原因になり得ますので、慎んでください。

イ 「行動を予知されない」

いつも同じ時間に同じ場所を通るなど、外出時の行動をパターン化することは、犯罪者に容易に攻撃機会を与えることになります。通勤経路や出発・帰宅時間を不定期に変更することをおすすめします。

また、SNSに自分の行動を安易に書き込むことは、自分の現在地やこれからの予定を不特定多数の人に知らせてしまうおそれがあるので、十分気をつけてください。

ウ 「用心を怠らない」

外国生活を開始した当初は注意をしていますが、その地での生活に慣れてくると、緊張感が薄れて、警戒がゆるみ、思わぬ被害に遭うことがあります。また、現地の治安情勢は様々な要因で日々変化します。常に危機意識を持ち続け、安全対策を定期的に見直すことが重要です。

2 ブルガリアにおける犯罪発生状況

(1) 一般犯罪発生状況

ブルガリア内務省の発表では、2019年の犯罪の総認知件数は89,742件で、前年比で7.2%減少しています。ブルガリアでは近年、犯罪の減少傾向が続いており、2019年の犯罪総認知件数は2010年の約6割にまで減少していますが、犯罪発生率を日本と比較すると、依然として2倍以上あり、特に、殺人は約4倍、強盗は約1.4倍と、凶悪犯罪の発生率が日本より非常に高い状況が続いています。

地域別では、首都ソフィア市や、黒海沿岸のブルガス県及びヴァルナ県などで、ブルガリア国内の平均よりも高い犯罪発生率となっています。

(2) 邦人の犯罪被害状況

当地で最も邦人が被害に遭っている犯罪は、すり、ひったくり、置き引きです。路面電車等の公共交通機関や飲食店、路上等で発生しています。また、長距離電車やバスで眠っている間に荷物を盗まれる事案もしばしば発生しています。

(3) デモ・フーリガン発生状況

ソフィア市中心部の国民議会や首相府等の政府機関前でしばしばデモが発生しています。多くの場合、平和裏に行われますが、時折、暴徒化することもありますので、デモには近づかないようにしてください。

また、サッカースタジアムで地元チームやブルガリア代表の試合が行われる際、時折、過激なサポーター（フーリガン）によるけんか、騒乱、器物損壊に発展することもありますので、試合日には、スタジアム周辺及び付近の公共交通機関では十分注意してください。

3 防犯のための具体的注意事項

(1) 住居の安全対策

住居を選ぶ際は、以下の点を参考に、安全性を最優先してください。

- 家屋の形態：防犯対策上、集合住宅で、3階以上の部屋が望ましい。
- 周囲及び通勤経路等の治安：一般的に、家屋や店舗の窓が鉄格子で嚴重に覆われている地域や落書きが横行している地域は犯罪発生率が高い。また、自宅周辺だけでなく、通勤・買い物等の経路上に危険な地域がないかも要確認。
- 建物の警備体制：管理人や警備員が常駐しているか、建物入り口はオートロックか、照明は明るいかな、駐車場は利用者だけがアクセスできるか、テラスへの侵入を容易にするような足場がないかな
- 自宅の警備体制：玄関ドアは二重錠か、覗き穴はあるか、インターフォンはあるか、窓に鉄格子はあるか、警報装置があるか
- 所有者・管理人等の信頼性：防犯のための協力が得られるか

(2) 外出時の安全対策

邦人被害の犯罪のほとんどは外出時に発生しています。

ア ソフィア市内の犯罪多発地域

- 中央駅及びバスターミナル（長距離夜行列車は、治安が悪いため、現地のブルガリア人もできるだけ利用を避けています）
- 地下鉄セルディカ駅周辺（すり、ひったくり、置き引きに注意）
- ヴィトシャ大通り（すり、ひったくりに注意）
- ザパデン・パルク（路上強盗に注意）

イ 一般的な注意事項

- 危険な地域・場所にはできるだけ近づかない。用事がある際は、いつも以上に注意する。
- 出来るだけ単独での外出は避け、複数で行動する。
- 必要以上に多額の現金等を持ち歩かない。
- 人目のあるところで現金を数えない。
- 夜間の外出は特に注意する。
- 路地裏、人気のない場所の通行は出来るだけ避ける。
- 見知らぬ人を安易に信用しない。親しくなっても飲食を共にしない。
- 常に周囲に気を配り、自分の後をついてくる者や、道端からこちらをじっと観察している者がいないか確認する（犯罪者は犯行の前に必ず標的をじっくり観察して様子を窺っています）。
- 不審者、変質者等の存在に気が付いた時は、道路の反対側へ渡る等して、避ける。いざというときは直近の商店等に駆け込む。
- 危険を感じたら、日本語でもいいから、周りに助けを求める。
- 万が一、けん銃や刃物を突きつけられて現金等を要求されたら、絶対に抵抗しない（生命を第一に考える）。

ウ スリ、ひったくり対策

- 公共交通機関内（バス、トラム、トロリーバス、地下鉄等）では、鞆等の携行品は体の前で抱える（リュックサックは特に注意）。
- 公共交通機関内では、絶対に寝ない。
- 公共交通機関内で、空いているスペースがあるのに、あえて近づいてきて取り囲もうとする集団に気をつける（スリ集団の可能性）。
- できるだけジッパー等で閉じることが出来る鞆を持ち歩く。外から容易に中に手を入れられる鞆を人混みで持ち歩く際は要注意。
- 歩きながらのスマホ操作は、周囲への注意が散漫になるので、しない。

エ 置き引き対策

- 駅、バスターミナル、ホテルのロビー、ショッピングセンター等、不特定多数の人が集まる場所では、荷物から絶対に目を離さない。
- 荷物は常に自分の監視下に置く（たとえ自分のすぐそばに荷物を置いていても、目を離している際に簡単に盗まれます）。
- ホテルのチェックイン時やカフェ・レストランでの飲食時は、鞆を自分の両足で挟む等して常に荷物に密着する。

オ スキミング対策

- クレジットカードは信頼できる店でのみ利用する。カード決済は自分の面前で行ってもらい、目の届かない場所で決済されることのないようにする。
- 路上に設置されたATMには、スキミングの機械が巧妙に設置されているおそれがあるので（見た目ではほとんどわかりません）、利用はできるだけ避け、銀行内のATMを利用する。
- 暗証番号を入力する際は、周囲に気を配り、もう片方の手で押している番号を隠す等して、他人に見られないようにする。

カ 自動車盗難対策

- 自宅では、可能な限り、シャッター付駐車場で車を保管する。
- 運転席から離れる際は、必ずエンジンキーを抜き、施錠する。
- 貴重品・鞆・書類等を外から見える場所に置かない。
- 外出先では、出来るだけ守衛がいる駐車場を利用する。やむを得ず路上駐車する場合は、明るく、通行人（車）が多い場所を選ぶ。

(3) 生活面の安全対策

ア 家族に関する注意事項

- 「家族の安全は家族全員が一致協力して守る」という意識を持つ。
- 家族同士（子供も含む）で日頃から安全に関する話し合いをする（どこでどのような犯罪が発生しているか、どこでデモが起きているか、異常を発見したときはどうするか、緊急時にはどうやって連絡を取り合うかなど）。

- 家族の日程、習慣、旅行計画、その他の行動計画は、他人にむやみに話さず、信頼のできる人のみに伝える。
- 子供が外で遊ぶときは、常に親が側にいて目を離さない。

イ 訪問者に関する注意事項

- 簡単にドアを開けない。まず、覗き窓やインターフォンで訪問者の身元を確認する。
- 事前の訪問告知がなく、かつ、相手の身元がわからない場合は、思い切って無視や拒否することも必要。
- 不審な配達物は受け取らない。

ウ 使用人（家政婦や運転手、ベビーシッター等）に関する注意事項

- 使用人の雇用は、信頼できる人から紹介を受けるのが一番よい。
- 可能な範囲で、その使用人の経歴、家庭環境、財産状況などの情報を得ておく。
- 来訪者への警戒、電話対応時の注意、家人不在時の問い合わせに対する対応要領等、家族同様の安全対策の心得を指導・教育する。
- 家人不在時の緊急連絡先は教えても、詳細な行動予定は伝えない。
- 気心が知れても隙を見せず、貴重品や現金を放置しない。

エ 電話に関する注意事項

- 緊急時の電話番号112（日本の110番及び119番に相当）をよく覚えておく。携帯電話に登録しておくとう安心です。
- 万一、脅迫電話がかかってきた場合、落ち着いて対応し、時間、脅迫の言葉、相手の声の特徴、背景の音等を出来るだけ記録する。そして、直ちに外出中の家族の安否を確認し、警察に通報する。

オ 自宅の鍵に関する注意事項

- 自宅の鍵の管理は住居の安全の基本。確実な施錠を実施し、鍵の取り扱いには細心の注意を払う。
- 外出時は、鍵は鎖や紐を付けた上で常時身につけ、紛失に気をつける。自宅内では、外部の者が容易に持ち出せる場所での保管は避ける。

- 鍵は本人と家族のみが持ち、使用人などに貸与することは避ける。
- 入居時に玄関扉などの重要な錠は、可能であれば付け替えることが望ましい。出来れば、二重三重の錠前を設置する。
- 鍵の紛失・盗難の際は、必ず錠前も交換する。
- 錠前の取り付けは信頼できる業者に依頼し、予備鍵の作成は他人に任せず、自分で業者に出向いて行う。

カ 長期不在時の注意事項

- 施錠を確実にし、家族でダブルチェックする。
- 貴重品は金庫等鍵のかかる場所に保管する。
- 可能であれば、警備会社と契約し、侵入警報装置を設置する。
- 信頼できる知人に、時々自宅内の様子を外から点検してもらう。
- 新聞や郵便が溜まっていると長期不在であることが一目でわかるので、配達の一時的な休止を届け出るか、知人に処理を依頼する。

4 交通安全対策

(1) ブルガリアの交通事情

日本と比較して、ブルガリアの運転マナーや道路事情は非常に悪く、車を運転するときだけでなく、歩行者も十分な注意が必要です。

2019年のブルガリア国内の交通事故死者数は628名で、前年比+2.8%でした。人口当たりの死者数を日本と比較すると、ブルガリアは日本の約3.5倍です。交通死亡事故の主要原因は、速度超過、追い越し違反、酒酔い運転、運転操作の誤り、信号無視などです。

(2) 当地の交通上の問題点

- 至る所に存在する道路の陥没：冬期の厳しい寒さにより、アスファルトに染みこんだ水が凍結・膨張して、春先には道路に大小様々な陥没が発生しますが、補修されずにそのまま放置されているものが非常にたくさん残っています。また、それらの陥没を避けるために急ハンドルを切る車両がありますので、よく注意して運転して下さい。
- 冬期の道路凍結：冬期はスタッドレスタイヤの装着が義務づけられています。

- 見通しの悪い道路・交差点：ブルガリアでは路上駐車が蔓延しており、交差点の直近にも駐車車両があることが多く、非常に見通しが悪くなっています。

(3) 交通事故時の措置

事故時の対応は日本と特に変わりはありませんが、以下の点に注意して対処して下さい。

- 現場を動かしたり離れたりせず、直ちに警察（112番）と保険会社に連絡し、その到着及び指示を待つ。保険会社の電話番号は事前に控えておきましょう。
- けが人がいる場合は直ちに救急車を呼ぶ（112番）。
- 警察等の現場到着までの間、二次被害防止のため、事故車両の前に反射板を設置の上、歩道で待機する（道路上及び事故車両内は危険）。
- 相手の車両、ナンバー等を控える。
- コミュニケーションに不安を感じる場合は、ブルガリア語の話せる友人・知人に連絡する。

5 テロ・誘拐対策

(1) はじめに

テロによる日本人の被害は、シリアやアフガニスタンといった渡航中止勧告や退避勧告が発出されている国・地域に限りません。テロは、日本人が数多く渡航する欧米やアジアをはじめとする世界中で発生しており、これまでもチュニジア、ベルギー、バングラデシュ、スリランカ等においてテロによる日本人の被害が確認されています。

近年では、単独犯によるテロ（ローンウルフ）や一般市民が多く集まる公共交通機関等（ソフトターゲット）を標的としたテロが頻発するなど、テロの発生を予測し未然に防ぐことがますます困難となっています。

このように、テロはどこでも起こり得ること、日本人も標的となり得ることを十分に認識し、テロの被害に遭わないよう、海外安全ホームページや報道等により最新の治安情報の入手に努め、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) ブルガリアのテロ情勢

ブルガリアでは、反政府組織や国際テロ組織の存在は確認されていません。しかし、外国出身のテロ容疑手配者やI S I L（イスラム国）参加を企図する者がブルガリアへの入国や通過を試みて治安当局に拘束された事例がこれまでに何度も発生しており、テロが多発している中東諸国と、テロの標的となる可能性の高い西欧諸国との中間点に位置する地政学的要因から、イスラム過激主義者らがブルガリアを通過している状況がうかがえます。

2019年6月、プロブディフにおいて、イスラム過激思想に影響を受けた少年による爆弾製造未遂事件が発生し、また、2020年7月、ブルガスにおいて、国外テロ参加容疑でブルガリア人が逮捕されており、ホームグローン・テロリストの脅威は常に潜在していると言えます。

2012年7月には、ブルガス空港においてイスラエル人観光客が乗車した観光バスに対する爆弾テロ事件が発生しました（実行犯を含め7名死亡）。同事件は日本人や日本権益を対象としたものではありませんでしたが、ブルガリアでも実際に爆弾テロ事件が発生したという事実は重く受け止める必要があります、

(3) ブルガリアの誘拐情勢

2019年にブルガリア国内で発生した略取誘拐・人身売買事件の件数は110件で、2018年の91件から約2割増加しました。人口10万人当たりの発生件数では、ブルガリアは日本の約7倍です。

ブルガリアにおける誘拐事件の多くは、政治的・思想的背景を有するものや身代金目的のものではなく、マフィアの抗争絡みや、不法移民等を対象とした性的又は労働力搾取目的の人身売買です。

(4) 誘拐対策

誘拐犯は、複数のターゲットの中からリスクの少ない対象者を選定すると言われ、その対象者について、事前にできるだけ多くの情報を集め、観察し、見張りを行います。つまり、誘拐には事前兆候がある場合が多く、その兆候を早期に発見することが誘拐を未然に防ぐ鍵です。自宅や職場の周辺、通勤経路等に、普段と違う点がないか、よく注意してください。

(5) 爆弾対策

ブルガリアでは、過去に、マフィア間の抗争や、マフィアに対して批判的な言動を行う報道機関等に対する爆弾事件が発生しました。近年は発生がありませんが、爆弾事件に巻き込まれないために、平素から以下の点に注意してください。

- 常に、住居（会社事務所）内外の整理整頓を心掛け、目の届かない場所は定期的に見回りをするなどして、爆弾を設置されにくい環境、容易に不審物を発見できる環境を作る。
- 不審物を発見した場合は、爆発物三原則「触るな、距離を取れ、遮蔽せよ」に従い、直ぐに不審物から離れ、警察へ通報する。家族や第三者が被害に遭わないよう、不審物へ近寄らせない措置を講じる。
- 家族（特に子供）、社員等に、不審物（放置荷物、手紙、小包等）発見時の対処方法について、日頃から指導する。
- 長時間屋外に車両を駐車した場合は直ぐに乗車せず、点検を行ってから乗車する習慣を持つ。
- マフィアが出入りしていることの多い、カジノやナイトクラブ等にはできるだけ立ち寄らない。
- 万が一、身近で爆弾事件が発生した場合、すぐにその場に伏せるとともに、直ちに爆発現場から遠ざかる（爆弾事案の中には時間差を付けて第二の爆発がある場合もあります）。

6 原発事故対策

ブルガリアでは、北西部ヴラツァ県のドナウ川沿いで（ソフィア市から北へ約120キロ）コズロドゥイ原子力発電所が稼働しています。

(1) 原発事故が発生した場合の警報体制

原発事故発生時には、原子力発電所から半径30キロメートル内の地域において、「注意！放射能漏れ事故発生中！」とのブルガリア語の警告に続き、3分間のサイレンが流れます。ブルガリア語を理解しなくとも、長いサイレンを聞いた時には、すぐに屋内に避難し、テレビやラジオをつけて現状と具体的指示を確認してください。

(2) 警報発生時にとるべき措置

- ドアや窓を閉め、粘着テープなどでしっかり密閉する。
- エアコンや換気扇装置は止める。
- 地下室や窓のない部屋など防御された部屋に移動する。
- 警報解除の放送を聞いたら避難場所から出る。
- ラジオやテレビはつけたままにして最新の情報を入手する。

7 緊急時の連絡先

(1) 警察・救急・消防（共通） 112

(2) 在ブルガリア日本国大使館

電話：02-971-2708

住所：Lyulyakova Gradina Str.、 14 Sofia、 1113

開館時間：8:30～12:30、13:30～17:15

※土日祝祭日は閉館（詳細は当館ホームページをご覧ください）

(3) 病院

ソフィア	Acibadem City Clinic Tokuda Hospital	02-403-4112
	Aleksandrovska University Hospital ※狂犬病ワクチン接種可	02-923-0646
	Lozenets Hospital	02-960-7607
	Military Medical Academy	02-922-6000
	Pirogov Emergency Hospital	02-915-4411
	University Hospital Tsaritsa Yoanna ISUL ※狂犬病ワクチン接種可	02-943-2170
ブルガス	Acibadem City Clinic Cardiac Center	056-893-860
	University Hospital	056-894-729
プロブディフ	St. Georgi Hospital	032-602-911
	Plovdiv Hospital	032-959-221
ヴァルナ	Acibadem City Clinic Varna	0700-33-900
	Military Hospital	052-386-210
	Saint Anna Hospital	052-655-911
	Saint Marina Hospital	052-302-851

Ⅲ 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 在留届の更新

ブルガリア国内において大規模な事件・事故等が発生した場合、当館は、必要に応じて、在留届をもとに皆様の住所や緊急連絡先への安否確認を行います。緊急事態発生時に円滑な安否確認を行えるよう、住所や連絡先の変更が生じた場合や、帰国の際には、速やかに変更届（帰国届）を提出いただくようお願い申し上げます。

イ 緊急事態はいつ起きるかわかりません。予め、家族間、企業内での緊急連絡方法について決めておいて下さい。

(2) 避難場所の確認

緊急事態が発生した場合、どこに避難するか、自分の主要な居場所（職場、学校、自宅、通勤経路など）からどのように避難するかを、日頃から検討し、家族とも話し合ってください。

(3) 携行品及び非常用物資の準備

家族全員が10日程度生活できるだけの物資を準備しておきましょう（詳細は別添チェックリスト参照）。

2 緊急時の行動

(1) 心構え

平静を保ち、デマや噂に惑わされず、群集心理に巻き込まれないように十分気をつけてください。

(2) 情報収集

テレビ、ラジオやインターネット等、あらゆる手段を活用して、正確な情報を把握するように努めてください。

また、当館では大規模自然災害発生時等の対策として、FMラジオ放送機を設置しています。FMラジオをお持ちの方は、周波数「88.70MHz」で当館からのお知らせを聞くことができます。自動車のラジオやFM放送を受信できる携帯電話に予め周波数を登録しておくこと緊急時に有効です。

(3) 家族等の安否確認と大使館への通報

- ア 家族間で無事を確認したら、皆でできるだけ早く安全な場所に避難してください。
- イ 近くに日本人が住んでいる場合、お互いに助け合い、一緒に行動してください。
- ウ 現場の状況や、他の在留邦人に関する情報等を、随時、当館に連絡して下さい。他の在留邦人への貴重な情報となります。

(4) 国外への退避

- ア ご自身の判断により、自発的に帰国または第三国へ出国する場合、その旨を当館へ連絡して下さい。当館への連絡が困難である場合には、出国先の日本の在外公館あるいは日本の外務省領事局海外邦人安全課(電話(代表)+81-3-3580-3311)へ通報するようお願い致します。
- イ 大使館が「退避勧告」を出した場合
 - 通常の航空便が運行している間は航空便を利用して早急に国外に退避して下さい。
 - 臨時便やチャーター便が手配される場合には大使館の指示に従って下さい。
- ウ 事態が切迫し、大使館から退避又は避難のための集結の指示が出た場合には、大使館の指示に従って下さい。その際、しばらくの間、同避難先で待機する必要がある場合も想定されますので、可能であれば非常用物資を持参するようお願い致します。

(了)

緊急事態に備えてのチェックリスト

1. 旅券、IDカード

- 旅券の有効期間が6ヶ月以上ある（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る。
- ブルガリアIDカード（リチナ・カルタ）の有効期限が残っている。

2. 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

- 緊急時にすぐに持ち出せるように保管してある。
- 家族全員が10日間程度生活できる外貨を現金で用意してある。
- 当座必要な現地通貨を用意してある。

3. 自動車等の整備

- 車は常時整備してある。
- 燃料は十分入っている。
- 車内に、懐中電灯、地図、ティッシュ等が置いてある。
- 近所に住む車を保有している人といつでも連絡を取れる。必要な場合、同乗できるように相談してある。

4. 携行品の準備

下記の携行品をすぐに持ち出せるようになっている。

- 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（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）
- 医薬品（家庭用常備薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏等）
- ラジオ ※短波放送受信可のもの（NHK海外放送、BBC、VOA等）
- その他（懐中電灯、予備電池、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、ヘルメット等頭部を守るもの）

とっさのブルガリア語

助けて！	ПОМОГНЕТЕ МИ！ ポモグネテミ
泥棒！	КРАДЕЦ！ クラデツツ
〇〇を盗まれた。 バック 財布 現金 腕時計 クレジットカード 旅券 カメラ 携帯電話	ОТКРАДНАХА МИ 〇〇. ЧАНТАТА ПОРТМОНЕТО ПАРИТЕ ЧАСОВНИКА КРЕДИТНАТА КАРТА ПАСПОРТА ФОТОАПАРАТА ТЕЛЕФОНА オトクラドナハミ〇〇. チャンタタ ポルトモネト パリテ チャソフニカ クレディटनाタカルタ パスポルタ フォトアパラタ テレフオーナ
部屋に泥棒が入った。	В СТАЯТА МИ Е ВЛИЗАЛ КРАДЕЦ. フスタヤタミエヴリザル クラデツツ
部屋で襲われた。	ОГРАБИХА МЕ В СТАЯТА. オグラビハメフスタヤタ
彼（彼女）を捕まえて！	ДРЪЖТЕ ГО (Я)！ ドリュジュテゴ(ヤ)
私の名前は〇〇です。	КАЗВАМ СЕ 〇〇. カズバムセ
私は日本人です。	АЗ СЪМ ЯПОНЕЦ. (男性) АЗ СЪМ ЯПОНКА. (女性) アッサムヤポネツツ アッサムヤポンカ
警察を呼んで下さい。	ИЗВИКАЙТЕ ПОЛИЦИЯ. イズビカйтеポリция
救急車を呼んで下さい。	ИЗВИКАЙТЕ ЛИНЕЙКА. イズビカйтеリネйка
日本大使館へ電話して下さい。	ОБАДЕТЕ СЕ НА ЯПОНСКОТО ПОСОЛСТВО, МОЛЯ. オバデーテセナヤポンスコト ポソールストボモリャ
日本大使館へ行きたいのです。	ИСКАМ ДА ОТИДА ДО ЯПОНСКОТО ПОСОЛСТВО. イスクムダオティダド ヤポンスコトポソールストボ
急いで！	ПОБЪРЗАЙТЕ! ポバルザйте
火事だ！	ПОЖАР! ポジャール
事故だ！	КАТАСТРОФА! カタストローファ