

安全の手引き

平成30年1月22日
在スリランカ日本国大使館

目次

I	はじめに	1
II	安全の手引き	2
	1 防犯の基本的な心構え	—2—
	2 最近の当地情勢	—3—
	(1) テロ情勢	
	(2) 一般犯罪発生状況	
	3 防犯及び生活上の具体的注意事項	—4—
	(1) 住居（選定及び警備方法等）	
	(2) 外出時の注意事項	
	(3) 生活上の注意事項	
	4 交通事情と事故対策	—10—
	(1) 当国の交通事情	
	(2) 事故予防対策	
	(3) 事故を起こした場合	
	(4) 当国特有の慣習・交通合図	
	5 テロ・誘拐対策	—13—
	(1) テロ対策	
	(2) 誘拐対策	
	6 自然災害	—17—
	7 水難事故	—18—
	8 衛生及び医療事情等	—18—
	(1) 衛生事情	
	(2) 医療事情	
	(3) 注意を要する病気	
	(4) 予防接種	
	9 緊急時に役立つ簡単な現地語	—22—
III	在留邦人用緊急事態対処マニュアル	23
	1 平素の心構え・準備	—24—
	(1) 連絡体制の整備	
	(2) 一時避難場所及び緊急避難先	
	(3) 緊急時における携行品等，非常用物資の準備	
	2 緊急時の行動	—26—
	(1) 心構え	
	(2) 情勢の把握	
	(3) 大使館への通報等	
	(4) 国外への退避	
IV	緊急事態に備えて	30
別添	緊急連絡先一覧	

I はじめに

海外で生活するにあたって、「安全」の確保は最大の関心事ではないかと思えます。

ここスリランカにおいても、窃盗、詐欺、空き巣などの一般犯罪、性犯罪、交通事故が頻繁に発生しています。また、世界の様々な地域でイスラム過激派組織等によるテロが発生していることを踏まえれば、スリランカにおいてもこれらの主張に影響を受けた者による一匹狼（ローンウルフ）型等のテロが発生する可能性は否定できません。さらに、スリランカでは毎年季節の変わり目に、豪雨に伴う洪水や土砂災害など自然災害の脅威にもさらされているほか、デング熱などの感染症も流行しています。

このように、安全対策を考える上での不安要素は様々ですが、危険から身を守り、安全な暮らしを維持していくためには、平素から不測の事態に対する心構えと相応の備えが不可欠です。

この「安全の手引き」は、一般的な日々の防犯対策をはじめ、事件・事故に巻き込まれた場合の心構え、自然災害や大規模テロなどの緊急事態発生時の対応、衛生・医療事情などについて分かり易くとりまとめました。この手引きがスリランカで生活される在留邦人の皆様のお役に立つことが出来れば幸いです。

なお、この手引きのうち、Ⅲ「在留邦人用緊急事態対処マニュアル」については、退避などの緊急事態が生じた際に必要となる情報を記載していますので、印刷して職場やご自宅などに保管し、常に参照できる状態にしておくことをお勧めします。

最後に、「在留届」は既に提出されましたか？また、出張や旅行で第三国に渡航する際「たびレジ」への登録を励行されていますか？「在留届」「たびレジ」の双方とも外務省ウェブサイト上でオンライン登録が可能です。あらためて提出・登録の有無をご家族やご友人、関係者の皆様にご確認ください。

平成30年1月

在スリランカ日本国大使館

Ⅱ 安全の手引き

1 防犯の基本的な心構え

犯罪に遭わないための確実な方法は残念ながらありません。しかし、対策を講ずることにより、被害に遭う確率を低くすることができます。

海外生活における安全の為の三原則は、

「目立たない」「行動を予知されない」「用心を怠らない」

であると言われてています。

(1) 目立たない

- ・人目を引くような華美な服装・装飾品を身につけず，なるべく周囲の環境に溶け込む。
- ・乱暴な言動をとらない。

(2) 行動を予知されない

- ・毎朝のジョギング等，外出時に日課を繰り返すなど，習慣的な行動は避ける（行動をパターン化しない）。
- ・通勤や通学等での移動時間帯やルートを変える。
- ・個人情報（名前，所属，住所，電話番号，行動予定等）を不用意に SNS 等で流布せず，不特定多数に知られないようにする。

(3) 用心を怠らない

- ・単独での外出や，夜間の外出，人通りの少ない道はなるべく避ける。
- ・周囲に不審な者や車両がないか常に気を配り，尾行や監視をされていないか警戒する（下を向いて歩かず，前後左右の人の動きに注意を払う）。
- ・見知らぬ人から話しかけられても，むやみに信用しない。特に日本語などで親しげに話しかけられた場合は警戒する。一方的に相手の言い分を信じたり，言いなりにならない。場合によっては第三者に相談するなど慎重に行動する。
- ・ストライキやデモに遭遇した場合は，速やかにその場を立ち去る。
- ・公共交通機関内や人混みの中などでは，所持品は身体の前で抱えるなど，目を離さない。
- ・自動車での移動中は常にドアをロックする。
- ・公共料金等の請求書や領収書など個人情報が記載されている書類は，細断または焼却してから捨てる。

2 最近の当地情勢

(1) テロ情勢

ア 2009年5月に政府軍とタミル人反政府組織「タミル・イーラム解放の虎」(LTTE)との紛争が終結して以降、テロ事件は発生しておらず、全体的に治安・社会情勢は安定してきています。

ただし、依然として北部州、東部州及び北中央州には国内紛争時に敷設・使用された地雷や武器弾薬が残存しており、政府軍等による地雷除去作業や武器弾薬の搜索活動が継続されています。また、民族や宗教・宗派間と思われる対立が一部に見られ、2017年4月にはイスラム教関連施設の襲撃事件、同年11月には南部州の都市で民族間の騒擾事件に端を発し外出禁止令が発令されるなどしていますので、治安・社会情勢については引き続き注視していく必要があります。

イ 2015年7月には、ISIL(イラク・レバントのイスラム国)の戦闘に参加するためシリアに渡航したスリランカ人が、同地で死亡したことが公表されました。その後もISILに感化されたとされる複数のスリランカ人がシリアに渡航したことが確認されています。

治安当局は、国内においてイスラム過激派は浸透しておらず、具体的なテロの脅威はないとしています。インターネットなどを通じて個人的にイスラム過激思想に感化された者や、国内の民族・宗教間対立の影響を受けて過激化した者といった、いわゆる「ホームグロウン」によるテロが発生する可能性は排除されません。

(2) 一般犯罪発生状況

ア コロンボや主要観光地を中心にスリランカ全土でスリ、ひったくり、置き引き、路上強盗や侵入強盗などの一般犯罪が発生しています。2016年には殺人事件も500件発生しており、人口当たりの発生率は日本の3倍以上となっているほか、外国人が強盗や性的暴行などの凶悪事件に巻き込まれる事例も報告されています。

また、警察が取締りを強化しているにもかかわらず、ヘロイン、大麻、コカイン等の違法薬物犯罪(所持、売買、使用)も増加しています。

イ コロンボ市を中心にデモや大規模集会が頻繁に行われています。一部の参加者が暴徒化し、治安当局が催涙ガスや放水でデモ隊を排除・

沈静化することもあります。また、デモ等が行われている周辺道路では大規模な交通渋滞が発生します。

3 防犯及び生活上の具体的注意事項

これまで邦人の方々が遭われた被害や当地における生活習慣等を踏まえた具体的な注意事項とその対策は以下のとおりです。

(1) 住居（選定及び警備方法等）

ア 住居の選定

住居を選定するにあたっては、立地条件と環境面から安全に問題がないかを十分に調査してください。

(ア) 居住地域の治安状況

- 治安の良好な場所を選定する。
 - ・邦人の居住地域を確認（邦人が多く住んでいる地域を選ぶ）。
 - ・スラム街に隣接した地域でないことを確認。
 - ・近隣に寺院・教会・モスク等宗教施設がないことを確認（不特定多数の人物が集まる場所に隣接していないこと）。
- 住居周辺に死角（犯人の潜む危険箇所）がないことを確認する。
- 通勤・通学のために利用する道路や主要幹線道路までの経路の安全性を確認する。
- 近隣住民の情報を得る（民族、宗教等を含む）。

(イ) 住居の安全性・堅牢性

- 警備員が常駐するアパートメントへ入居する。
- 駐車場への車の出し入れが迅速かつ安全にできることを確認する。
- 一戸建て住宅の場合、目安となる基準は以下のとおり。
 - ・塀の高さは2 m以上あり、忍び返しが付いていること。
 - ・外側から家屋内部が直接見えないこと。
 - ・建物周辺に塀を乗り越えやすい樹木がないこと。
 - ・ドアや窓は堅固であり、ガラス部分には鉄格子が取り付けられていること（内側に付けてあるのが効果的）。また、二重の錠やドアチェーンが付いていること。
 - ・防犯用（室外）の照明設備が整っていること。

- ・使用人の部屋と母屋が完全に分離されていること。

イ 警備方法

(ア) 一戸建て住宅の場合は、警備員の雇い上げを検討してください。

警備員を雇った際には、具体的な警備方法を説明し、漫然とした警備にならないようしっかりと指導してください。なお、怠慢な警備員の場合、警備会社に改善を要求するとともに、必要に応じ警備員を交代させてください（ただし、警備員は出勤時間や帰宅時間など家庭の日課や事情を最もよく知っている人物であるため、慎重に対応する必要があります）。

(イ) 防犯のために番犬を飼うことも一案です。

(ウ) 室内・室外共に照明を明るくしてください（ただし、路上など屋外から室内の様子が見えないよう気をつける必要があります）。また、屋外照明は夜間を通して点灯しておくとい良いでしょう（センサー付照明設備が効果的）。

(エ) なお、メイド等の使用人は、信頼の置ける者を雇用してください（人づてに紹介された人物が良い。詳細は下記（3）ウを参照）。

ウ 空き巣等に遭遇した際の対応

万が一、空き巣に入られた場合は、現場の状態を保存し、直ちに最寄りの警察署に届け出てください。警察の捜査が犯人逮捕や盗難品の回収につながる可能性は高くはありませんが、警察の巡回が増えるなど再発防止には有効です。なお、警備員を雇用している場合でも、警察が到着するまではなるべく現場に近付けないようにしてください。また、保険に加入している場合は、警察の調書（ポリスレポート）を忘れずに入手してください（保険請求にあたって必要となる）。

（2）外出時の注意事項

ア スリ・置引き

被害は、混雑した公共交通機関（バスや列車）の中、催し物会場などで発生しています。また、スリーウィラー（三輪タクシー、トゥクトゥク）や一般人など親切に声を掛けてきた人物から被害に遭うケースも多発しています。

被害に遭わないために以下の点に注意してください。

(ア) 親切心を装って日本語などで声を掛けられた場合は警戒する。

- (イ) 人前でむやみに現金を取り出したり，見せたりしない。また，両替所で一度に多額の両替・換金をしない。
- (ウ) 身体を押されたり，触られたりした場合はバッグなどの手荷物をチェックする（チャックが開けられていないか）。
- (エ) 公共交通機関や人混みの中では，手荷物を身体の前に抱える。
- (オ) なるべく単独行動をしない。

イ 強盗，殺人及び脅迫

路上強盗，ひったくり等の街頭犯罪も散見され，邦人を含む外国人の被害も把握されています。また，違法薬物中毒者が凶悪犯罪を引き起こす例も散見されるようになりました。

万が一，強盗などに遭遇した場合は，絶対に抵抗せず努めて冷静を保ち，犯人と視線を合わせないようにする一方で，チャンスがあれば犯人の人相，服装その他特徴を観察し記憶してください。

また，必ず警察に被害を届け出てください。

基本的な予防対策は上述の「1 防犯の基本的な心構え」をご参照ください（「目立たない」「行動を予知されない」「用心を怠らない」）。

ウ タクシー等利用時のトラブル防止

スリーウィラー（三輪タクシー，トゥクトゥク）を利用した際に，詐欺，ひったくり，性的暴行などの被害に遭う例が多く報告されています。またスリーウィラーの待機場所には周辺の素行不良者が集まっていることもあります。安価で気軽に利用できる交通手段ですが，犯罪に巻き込まれないよう十分注意してください。

タクシーを利用する際には以下の諸点に留意してください。

- (ア) 信頼の置けるタクシー会社に電話するか，ホテルやレストランに配車を依頼してください（コロンボ首都圏では「PickMe」や大手タクシー会社「Kangaroo Cabs」などの配車アプリの利用が便利）。
- (イ) 路上で親切心を装って日本語などで声を掛けてきたスリーウィラーにはなるべく乗車しないようにしましょう。
- (ウ) スリーウィラーの1人での利用，女性だけでの利用，夜間の利用はなるべく避けてください。
- (エ) 乗車前に目的地までの所要時間と料金を聞くとともに，必ずメーター制で運転させるようにしてください（何らかの要求や難癖をつけてくる場合には利用しない）。

(オ) タクシー乗車中に見知らぬ第三者が乗り込んできた場合はすぐに降車してください。

エ 車上狙い

当国では、車両盗難は相当数ありますが、ドアをこじ開け車内から荷物を盗む車上狙いの発生は稀です。しかし、車を離れる際は確実に施錠することはもとより、車内に貴重品やバッグなどを見える形で放置しないようにしてください。また、特に夜間は、人通りの少ない所や目の届かない所での駐車を避けてください。信頼の置けるドライバーを雇用し、外出時には待機させておくと効果的です。

オ 麻薬事件に対する警戒

過去には邦人旅行者がスリランカ人から、バラ売りの煙草を購入して喫煙していたところ、警察から大麻所持の現行犯で逮捕される事件も発生しています（密売人と警察のセットアップ事案）。路上でバラ売りされている煙草は大麻の可能性もあるので注意が必要です。

また、対日感情が良好な当地の雰囲気につけ入る犯罪もあります。スリランカ人などから「この荷物を日本の友人に渡して欲しい」等の依頼については十分に注意し、違法薬物の密輸に巻き込まれないようにしてください。

なお、当国における覚せい剤の営利目的所持の罪の場合は、死刑を宣告される可能性があります。

カ その他外出する際の基本的注意事項

家族等に外出先及び帰宅時間等を知らせる、人通りの少ない道や暗い道での一人歩きは避ける、帰宅が夜遅くなった場合は、できるだけ幹線道路を通行する等の基本的な注意が必要です。特に夜間にやむを得ずスリーウィラー（三輪タクシー、トゥクトゥク）を利用する場合、遠回りとなったとしても幹線道路から外れないよう注意してください。

(3) 生活上の注意事項

ア 近隣住民

(ア) 近隣住民とのトラブルを避け、良好な人間関係を維持するとともに、隣人がどういう人物か知っておくと良いでしょう。

(イ) 最寄りの邦人（知人）宅の位置、連絡方法を確認しておいてくだ

さい。

イ 突然の訪問者

- (ア) 突然の訪問者に対しては、直ぐに扉を開けず、覗き窓（ドアスコープ）やインターフォンで確認するとともに、ドアを開ける場合でもドアチェーンをかけたままで対応してください。
- (イ) 依頼した覚えのない工事人、配達人がきたら、室内には入れずに用件、会社名、身分証明書等を確認し、さらに当該人物の所属会社やアパートメントの管理人へ電話で確認してください。

ウ 使用人（メイド、ドライバー、警備員等）

- (ア) 使用人を雇用する場合、過去に邦人が一定期間雇ったことがあるなど、信頼できる人物を雇用することが重要です。前任者からの引き継ぎの場合には、使用人の性格、勤務ぶり等をよく聴取し、雇用にあたっては、氏名、住所、家族構成、連絡先、電話番号等の情報を記録しておき、また、契約書において雇用条件及び解雇に関する条項も明記しておくことが賢明です（使用人の解雇にあたっては、契約条件に基づき書面をもって通告する必要があります）。
- (イ) 外出などの不在時に、メイド等の使用人に電化製品、食品、その他小物を盗まれるケースも散見されます。室内に貴重品や現金を無造作に放置せず、また金庫など貴重品の保管場所へ使用人をむやみに出入りさせないようにしてください。
- (ウ) 使用人が犯罪者を手引きする場合もあるので、常日頃から使用人の態度や言動を注意深く観察して下さい。
- (エ) 使用人や警備員に対しては、勤務中に勝手に部外者と接触したり、許可なく外部の者（使用人の家族、知人等）を自宅へ入れないように指導して下さい。
- (オ) 使用人に対しては、不在時の連絡先は教えても、行動予定は教えない方が賢明です。
- (カ) 必要に応じ、使用人（メイド）が帰宅する際には、家族又は警備員が所持品検査をすると良いでしょう。

エ 電話・郵便物

- (ア) 空き巣に入る目的で不在確認のための電話がかかってくる可能性もありますので、相手が名乗る前にこちらから名乗るのはなるべく避けて下さい。

(イ) 差出人不明の予期せぬ小包等が送られてきたときは、状況に応じて受け取らない対処も必要です。

(ウ) 郵便物が自宅に届けられる過程で、開封され中身が盗まれることもありますので、高価な物、貴重品の郵送は避けて下さい。また、重要書類等を送付する際には信頼のおけるクーリエ業者を利用してください。

オ 施錠

(ア) 外出時及び夜間就寝時には確実に戸締まり（アパートのベランダや浴室、トイレなどの窓の鍵も必ず施錠）をする習慣をつけて下さい。

(イ) 自宅の鍵は家族が管理し、使用人や警備員にはなるべく持たせないようにしてください。

(ウ) 普段から主寝室に使用人を立ち入らせないようにした方がよいでしょう。

(エ) 寝室のドアに複数の錠を設置、もしくは浴室・トイレに門錠を設置しておくとう安心です（夜間の強盗・侵入盗被害を防ぐため）。

カ 長期旅行等

休暇等で自宅を長期不在にする場合には、鍵の管理を他の在留邦人に依頼することが望ましい処置です。過去には、鍵を使用人（メイド）に預けていたため、家財道具を盗まれるなどした例があります。

その他、スリランカ滞在時の留意事項（査証・出入国審査等、滞在時の留意事項、風俗・習慣・健康等）については、外務省海外安全ホームページ「安全対策基礎データ」をご参照ください。

http://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_006.html

4 交通事情と事故対策

スリランカにおいては、交通事故が人命に関わる最も身近な危険要因です。2016年1年間の交通事故件数は約4万件であり、約3千人が死亡しています（日本の交通事故死と比べ約10倍の死亡確率）。

(1) 当国の交通事情

ア 車両登録台数や運転免許証保有者の増加に伴い、交通事情や運転マナーは年々悪化傾向にあります。警察官の手信号による交通整理、交通規制標識の少なさに加え、センターライン感覚の欠如、バス及びスリーウィラー（三輪タクシー）の無謀な運転、至る所での歩行者の横断、無理な割り込みや追い越し等、日本の交通環境とは相当異なるため、道路の歩行や横断、車の運転には細心の注意が必要です。

イ 車両は全て左側通行（右ハンドル）です。

前部座席（運転席、助手席）のみならず後部座席を含め全席シートベルトの着用が義務づけられています。また、車両運転時における携帯電話の使用は処罰の対象となります。制限速度については、特に指示のない場合、都市部では時速50キロ、郊外においては時速70キロ、通学路付近では時速20キロとされています。

ウ 交差点では直進車が優先ですが、右折車が突然飛び出すことがあるので注意が必要です。また、ラウンド・アバウト（環状交差点）では右側から来る車両が優先ですが、実際のところスリランカでは先行する車両やバス等大型車両が優先される傾向があり、右側優先は必ずしも遵守されていません。

エ スリランカには車検制度がなく、ヘッドライト・方向指示器・ストップランプ等が故障した車が数多く走っています。さらに街灯が少なく夜間の路面が暗いうえ、ハイビームで走行している車が多いため、まぶしくて目が眩み、前方を確認できない危険性もあります。そのような状況の中で無灯火の自転車が走っていたり、人のみならず、犬や牛等動物の飛び出しがあることにも注意しなければなりません。

オ 道路は一部を除いて、舗装はされているものの、いまだに凹凸道路が多く、運転する際には路面状況にも気を付ける必要があります。

カ 当国では保険未加入の車を運転することはできないので、中古車等を購入する際は、保険加入の有無及び有効期限を確認してください

(保険未加入車を運転すると罰金を科されます)。

キ スリランカ国内を移動する際、軍や警察による道路封鎖や検問に遭遇する可能性があります。過去には日本人旅行者が警察の検問所を車で突破したため、発砲を受け死亡する事件が発生しているほか、最近も停止の合図に従わなかった車両が警察から発砲され、乗っていた学生2名が死亡しています。検問には必ず応じるよう、また停止の合図を見逃さないよう留意して下さい。

(2) 事故予防対策

ア 前述のように、交通事情や運転マナーなど交通環境は日本とは相当異なるため、常に周囲の車の動きをよく観察する必要があります。

イ スピードを控えめに、車間距離を十分に取り、イライラせずに常に安全運転を心がけて下さい。

ウ 一般国道(片側一車線)での走行、追い越しにあたっては対向車等に細心の注意を払ってください。

エ 夜間はスピードを出さないことが第一です。また、少し遠回りになっても明るい幹線道路を利用して下さい。

オ 小さな子供を路上で遊ばせたり、一人歩きは絶対にさせないで下さい。必ず保護者が付き添って下さい。

(3) 事故を起こした場合

不幸にして事故に遭遇した場合には、直ぐに車を止め、先ず気持ちを落ち着かせ、警察(119)へ連絡してください。

その際、車は警察が許可するまで動かさず、現場の証拠写真を撮影するとともに、怪我人が出た場合は救急車(1990)を呼ぶ、又はタクシーで最寄りの病院に運ぶ等の処置をとる必要があります。

なお、外国人が事故を起こすと興味本位で大勢の人が集まって来ますが、特に敵愾心はないので、冷静を保ち、神経質になる必要はありません。

示談については、相手側に妥当な補償金を要求することが非常に難しい一方、外国人と見ると相手側から多額の補償金を要求される場合があるので、事故を起こした際は、必ず警察に連絡して証明措置を取るとともに、併せて保険会社に連絡する必要があります。

(4) 当国特有の慣習・交通合図

ア 交差点における交通信号

交差点において交通信号の表示を遵守することは当然ですが、特に、信号が青から黄色に変わった際には交差点に進入しないよう注意してください（取締りの対象となります）。また、右折専用の信号機が設置されている交差点では、必ず右折信号に従ってください（日本のように直進用の信号が青であっても、対向車がないからといって右折することはできません）。

イ パッシング（ライトの点滅）

こちらが右折しようとしている場合等に、対向車がパッシングをした場合は「お先にどうぞ」の合図ではなく、「こちらが進むので邪魔するな」の合図です。また、警察のスピード違反取締りが進行方向先にあると、対向車がパッシングで合図をする場合があります。

ウ クラクション

当地ではクラクションを鳴らすことは日常茶飯事です。特に信号待ちの先頭で停車している際に、信号が青に変わるか変わらないかのタイミングで後続の車両からクラクションを鳴らされることがあります。これは「早く動け」と急かす意味ですが、クラクションを鳴らされても、慌てることなく安全を確認してから発進してください。

エ 前の車のドライバーが窓等から手を出し、前後に動かす。

「追い越して、先に行け」の合図です。この合図を出すのは、速度の遅い大型車のドライバーに多く見られます。

オ 前の車のドライバーが窓等から手を出し、上下に動かす。

「速度落とせ」の合図です。

カ 前後にL（白地に赤いL字）マークを付けた車

自動車免許取得のために路上教習中の車を示します。速度が遅く、交通渋滞の原因になることもあります。

キ 交差点等にさしかかったときのハザードランプの点滅

右左折するのではなく、交差点を直進するとの意思表示です。スピードを落とさず交差点に進入してくる車もありますので、注意してください。

(5) その他

ア 当国の生活に慣れるまでのしばらくの間は、自分で運転することは避け、信頼できるドライバーを雇うなどして、安全第一を心がけてください。

イ スリランカ国内の移動にあたっては、ハイヤー（運転手付レンタカー）やタクシー（配車アプリ）を利用する等の対応をお勧めします。バスやスリーウィラー（三輪タクシー，トゥクトゥク）等が庶民の足として親しまれていますが，運転が乱暴であったり，整備が十分でない，あるいは保険に加入していないなど，その安全水準は日本に比べて非常に低い状況にあります。また，車内でスリや痴漢行為などの被害に遭う事例も多発していますので，利用にあたっては十分な注意が必要です。

5 テロ・誘拐対策

(1) テロ対策

当国においては，国内紛争終結後に爆弾テロの発生はなく，治安・社会情勢は安定してきています。しかしながら，国内の民族・宗教間対立の影響を受けて過激化した者や，インターネットなどを通じて個人的にイスラム過激思想に感化された者といった，いわゆる「ホームグロウン」によるテロが発生する可能性は排除されません。

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。

ア 基本的な対策

(ア) テロの標的となりやすい場所は，モスク等宗教関連施設，政府・軍・警察関係施設，欧米関連施設のほか，公共交通機関，観光スポット，ホテル，レストラン，ショッピングモール等の不特定多数の人々が集まる場所です。これらの場所を訪れる際には，周囲の状況に注意を払い，不審な人物（不自然な厚着）や状況（所持人不明の大きな荷物）を察知したら速やかにその場を離れてください。

(イ) また，常日頃から，人混みや建物の中に入ったら，非常口を確認するとともに，いざという時の退避ルートや隠れられる場所を頭の中で想像（シミュレーション）する習慣を付けてください。

- (ウ) デモや大規模集会では一部の参加者が暴徒化する事態も発生していますので、不用意に近づかないよう気をつけてください。巻き込まれそうになった場合は、目立たないよう静かに離れてください。
- (エ) 常に家族全員の日程を把握するよう心がけるとともに、いざという時の連絡手段を確認しておいてください（携帯電話，Facebook等）。
- (オ) 日頃から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てください。新聞，テレビ，ラジオのみならず，FacebookやTwitterなどのSNSからも有益な情報が収集出来ます。携帯電話で新聞社の緊急速報サービス（SMS）に登録したり，Twitterで新聞社やテレビ局のニュースをフォローすれば，様々な情報が入ってきます。なお，緊急時に放送される日本大使館の非常用FM放送の周波数は87.50MHzです。

イ テロに遭遇した場合

爆発の規模や発生場所などによりその対応はケースバイケースですが，被害を最小限に留めるためには，決してパニックに陥らず，冷静に対処することが重要です。

- (ア) 爆発音や銃撃音が聞こえたら，まずその場に伏せてください（大人の腰高より下の位置）。また近くに頑丈な物があればその陰に隠れてください。
- (イ) 爆発現場や銃撃現場から，なるべく早く，かつ静かに離れてください。
- (ウ) 建物の下敷きになるなど身動きがとれない場合は，体力の温存を心がけてください。
- (エ) 自らの安否情報，把握出来た安否情報，その他現場の状況などを緊急連絡先（家族）や大使館へ共有してください（電話，メール等）。

テロ対策のパンフレットは以下の外務省海外安全ホームページに掲載されていますので併せご参照ください。

- 海外へ進出する日本人・企業のための爆弾テロ対策 Q&A
- CBRN（化学，生物，放射性物質，核兵器）テロ対策 Q&A
- 海外旅行のテロ・誘拐対策

<http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph.html>

(2) 誘拐対策

当国では、2016年に1013件の誘拐事件が発生していますが、外国人を対象にした身代金目的誘拐事件の発生はありません。

外国人の誘拐事例としては、1986年、北部州ジャフナでアメリカ人夫婦が、1991年、北部中央州ポロンナルワでタイ人技術者が、LTTEに誘拐された事件がありますが、幸い無事に解放されています。

また、1996年にはスリランカ南部のヤーラ国立公園内において、武装強盗団により小型トラックが略奪され、乗車していた外国人を含む観光客が一時人質となった事件が発生しています。

ア 基本的な対策

基本的な対策は上述の「1 防犯の基本的な心構え」に記載のとおりですが、その他以下の点に注意してください。

- (ア) ほとんどの誘拐事件は、事件発生前に何らかの予兆があります。職場や住居の周辺、通常の移動時等に自分の周囲で普段と違う点がないかなど、日頃から自分の周囲のちょっとした変化を見つける感性を磨くことが肝心です。
- (イ) 車の乗降時と車庫から幹線道路までの間が最も危険で狙われやすいといわれています。また、住居等に出入りする時も危険性が高まります。周囲をよく観察し、怪しい人物や車がないことを確認してください。
- (ウ) 夜間の外出はできる限り控え、外出する場合には、必ず家族や知人に行動予定を知らせてください。また可能な限り複数人数で行動してください。
- (エ) 不審な電話があった場合には、メモを取っておくとともに、友人や同僚等に電話の内容を共有しておくといいでしょう。
- (オ) 尾行されているようであれば、走行経路を変更し自宅とは別の方向に向かい、最寄りの警察署、大使館やガソリンスタンドなどで停車し、様子を見てください。また、ラウンドアバウトを何周も回る、路上の交通警察官に相談するなど、臨機応変に対応してください。
- (カ) 恨みを買わないよう、人前での言動に十分注意してください。

イ 不幸にして人質となった場合

犯人の主たる目的は人質の殺害自体ではないことがほとんどである

ことを理解し、慎重かつ忍耐強く行動することが大切です。逃亡は、100%成功するとの確信がない限り行うべきではなく、わずかな成功のチャンスしかない時に大胆な行動をとれば犯人により殺害されかねません。

誘拐事件の場合、往々にして解決までが長期化（3か月～1年以上）する傾向があり、物心両面での長期的な対応が肝要です。すぐには解放されないかもしれないと覚悟すると同時に、様々な関係者の努力によって必ず解放されると信じて行動してください。

(ア) 絶対に抵抗しないでください。

犯人は人質に対し肉体的、精神的に強固な支配を確立する必要があるため、少しでも抵抗の兆しを見つけると暴力をふるって危害を加えます。犯人にとって脅威と映るような行動をとらず、できるだけ早く自分の感情をコントロールし、冷静に生き残る可能性を高めてください。

(イ) 犯人との融和的な関係を保つ努力をしてください。

自分は犯人にとって決して危険な存在ではないということを明らかにする一方で、自尊心を維持できる人間関係を確立してください。

犯人から話しかけられたら応じることが適切ですが、思想、宗教、政治等につき議論をしない、また、家族や会社の情報等の個人情報に極力与えないよう注意してください。

(ウ) 健康を維持してください。

与えられた食事は取ってください。適度の運動（スクワット、腹筋、腕立て伏せ）をし、また体を清潔に保ってください。持病等がある場合には、治療に不可欠な薬を犯人側に求めることもできます。

(エ) 自己管理をしてください。

気温差、わずかな光や出された食事の回数などで日数をカウントしてください。時間経過を知るために可能であれば日記をつけたり、元の平穏な生活に戻れると信じ、時には楽しいことを色々と空想するなどして、精神状態を保つ努力をしてください。また、身の回りを清潔に保ち、少しでもリラックス出来る環境を整備してください。

(オ) 救出作戦にあたって急な動きはせず、身を伏せてください。

治安当局による救出作戦が行われる場合、突然立ち上がったたり、走り出したり、危険を感じさせるような急な動きをする者は発砲さ

れるおそれがあります。遮へい物（銃弾が貫通しない物）や隠れ場所に身を隠すか、そのようなものがないときには、床にぴったりと身を伏せてください。

誘拐対策のパンフレットは以下の外務省海外安全ホームページに掲載されていますので併せご参照ください。

○海外における脅迫・誘拐対策 Q&A

<http://www.anzen.mofa.go.jp/pamph/pamph.html>

6 自然災害

スリランカにおいては、地震、台風等の自然災害は少ないとされていますが、2004年12月に発生したインドネシア・スマトラ沖大地震では、津波によりスリランカ南東部の海岸に滞在していた日本人8名が犠牲となりました。また、例年、地域によって豪雨災害や深刻な干ばつなどが発生しており、2016年5月、2017年5月には、南西モンスーンの影響でスリランカ南西部において豪雨が降り続き、河川の氾濫、山間部の土砂崩れなどで多くの犠牲者を出しました。

自然災害に際しては、各交通機関が運休し、電話やインターネットが不通となるなど外部との連絡が寸断され、さらに物資の供給が十分に及ばなくなりますので、以下の緊急備蓄品を準備し、日頃から自然災害に対する警戒を怠らないようにしてください（詳細は「IV 緊急事態に備えて」をご参照ください）。

○食料や飲料水（10日～2週間分程度）

○懐中電灯及び予備の乾電池

○ライター、ろうそく

○携帯ラジオ（NHK短波放送が受信できればなお良い）

また、テレビ、ラジオ、インターネット、TwitterやFacebookなどのSNS等で常に最新の情報を入手するよう心がけてください。

災害が発生した場合、まずは自らの身の安全を確保した上で、できるだけ速やかに本邦の緊急連絡先家族及び在スリランカ日本国大使館に連絡してください。

7 水難事故

スリランカの海岸は、リゾート地でも引き潮が強く、海岸近くに潮の速い危険な箇所が多いため、遊泳中の水死事故が多数発生しています。したがって、次の事項を確認するとともに、遊泳に関する注意を厳守してください。なお、リゾート地の海岸では、危険な場所でも「遊泳禁止」等の警告表示はありませんので注意が必要です。

- (1) ホテルにチェックインする際、ホテル前などの海岸についての情報入手に努める。
- (2) 安全であると思われる海岸であっても、なるべく腰より深い場所には行かない（過去に水深1メートルの浅瀬で引き潮に流されて水死するという事故が発生しています）。
- (3) 海岸は、場所により急に深くなるなど複雑な地形をしているため、遊泳可能な場所であっても注意する。
- (4) 少しでも波が高い場合は決して海に入らない。

8 衛生及び医療事情等

(1) 衛生事情

飲料水として生水は避け、飲用や製氷には必ず水道水を濾過煮沸したもの、または市販のボトルド・ウォーターを使用してください。

年間を通じて気温が高いため、食物の腐敗が早く、細菌の増殖も活発となりますので、調理や保存に注意が必要です。食品は良く加熱し、調理後早めに食べることが大切です。既に切つてある果物や野菜、調理後時間の経過した食品は避けてください。生野菜や刺身等は衛生状態に信頼の置ける店以外では食べないよう心がけてください。

(2) 医療事情

- ア コロンボ市内には、一般的な疾患には対処できる私立病院がいくつかあります。病院を受診する際は手続きや支払い等が煩雑であり、待ち時間も長いため、各病院のコーディネーターを介することを勧めます。病院受付等に問い合わせてください。
- イ 医療費は国公立病院ではスリランカ人は無料、外国人に対しても非

常に安価です。私立病院では、外来診察費（診察のみ）は 1,000～5,000 ルピー前後です。入院の際にはデポジットとして 10,000～25,000 ルピーの現金及びパスポートが必要です。

ウ 一般的には国立病院に比較して私立病院の方が医療機器の設備も整い、医療スタッフも多く、衛生面でも清潔です。ただし、手術を要する場合は、バンコク、シンガポールや日本へ移送した方が良いでしょうか。

エ 万一に備えて、緊急移送サービス等十分な補償内容の海外旅行傷害保険に加入しておくことをお勧めします。

(3) 注意を要する病気

ア デング熱，チクングニア熱

デング熱，チクングニア熱はスリランカ全土で年間を通じ流行しており、大きな社会問題となっています。まれに致死率の高いデング出血熱（出血傾向，循環障害）となることもあり，乳幼児，老人，免疫能力の低下している人は注意が必要です。

突然の高熱が2日以上続くなどデング熱感染が疑われる場合は，早めに医療機関にて血液抗体検査を受けてください（検査項目は Dengue Virus NS1 Antigen, Dengue Antibody Test, C.B.C Full Blood Count）。血清抗体検査はいずれの医療機関でも可能です（コロンボ首都圏では，国立病院，アシリ・セントラル病院，ナワロカ病院，ランカ病院，ダーダンス病院等）。

また，デング熱の感染が疑われる場合，解熱剤としてアセトアミノフェン（Acetaminophen）を用いてください（商品名：パナドール，パラセタモール，タイレノール等）。アセトアミノフェン以外は血小板機能を抑制するため使用してはいけません（使用してはいけない薬剤：アスピリン，イブ，バファリン，ロキソニン等）。

これら蚊の媒介による感染症は，蚊に刺されないことが予防の最大のポイントです。長袖シャツ・長ズボンなどを着用し肌の露出を少なくするとともに，昆虫忌避剤（DEET 入りの虫除けスプレーやクリーム，商品名：Odomos 等）を 2－3 時間おきに塗布するなど予防措置に努めてください。その他，スリランカでは蚊よけ対策として一般的にシトロネラオイル（商品名：CITRO 等）やアーユルヴェーダ系バーム（商

品名：Shiddhalepa Ayurvedic Balm 等）などが使われていますが，効果は限定的です。

イ 日本脳炎

スリランカでは日本脳炎の集団感染も報告されています。

日本脳炎は，突然の高熱，頭痛，嘔吐などで発病し，意識障害や麻痺等の神経系の障害を引き起こす病気で，後遺症が出たり，死に至ることもあります。

予防ワクチンの接種により，日本脳炎にかかるリスクを減らすことができます。ただし，日本で平成7～18年度に生まれた方は，平成17～21年度に日本脳炎の予防接種を受けていない可能性がありますので，母子健康手帳などを確認し，まだ接種をしていない方は渡航前に予防接種を受けることをお勧めします。

日本脳炎も蚊が媒介する感染症ですので，蚊に刺されないようにすることが最善の予防方法です。上記ア同様，長袖シャツ・長ズボンなどを着用し肌の露出を少なくするとともに，昆虫忌避剤（DEET入りの虫除けスプレーやクリーム）を塗布するなど予防措置に努めてください。

ウ レプトスピラ症

レプトスピラ症は，ネズミをはじめ動物の尿に汚染された土壌や水が，体の傷や粘膜に接触することによって感染します。2日～14日間の潜伏期間があり，風邪のような症状のみで治る場合もあれば，黄疸，出血，腎障害など重症化することもあります（ワイル病）。

現在のところ予防ワクチンはありません。川，湖沼や水溜まりなどに不用意に入らないようにするとともに，不衛生な水は飲まないなど衛生管理を徹底してください。

エ 赤痢，腸チフス，コレラ，A型肝炎等の経口感染症（水系感染症）

経口感染症として，赤痢，腸チフス，コレラ，A型肝炎等も報告されています。

飲料水はボトルド・ウォーターを利用し，水道水は一度煮沸してから使用する，食事もよく加熱したものを食べるよう心掛けてください。また手洗い（特に食事前）を励行しましょう。家庭内の使用人等にも手の消毒を徹底してもらおう等の衛生教育が必要な場合があります。

オ 狂犬病

野良犬は都市部を含め、スリランカ全土で見かけます。犬のほか、猫、リスなどのほ乳類に咬まれた場合は速やかに（できれば24時間以内）医療機関でワクチン接種等の治療を受ける必要があります。

カ 危険動物等

森林・草原地帯では、危険動物として毒ヘビ・ミズオオトカゲ・サソリ・ムカデ等もいるのでむやみに触れないようにし、生息地域等について現地の人から最新の情報を得るようにしてください。

また、2017年9月には東部州アンパラの海岸でサーフィンをしていた英国人男性が水辺でワニに襲われて死亡する事件が発生しています。海や川のレジャーにあたっては、現地ホテルやインストラクターなどから最新の情報を入手するなどして、ワニやサメなどに襲われないよう十分注意してください。

さらに、野生の象についても、非常に力が強く、怒ると危険が及ぶ可能性があるため、むやみに近寄らないようにしてください。

(4) 予防接種

通常スリランカに長期滞在する場合、破傷風・A型肝炎・B型肝炎・日本脳炎を、さらに住む地域によっては狂犬病のワクチンの渡航前接種をお勧めします。スリランカ入国後は腸チフスワクチンの接種もお勧めします。

小児については、日本でBCG・3種混合・麻疹・風疹・ポリオ（3回以上）・Hibの予防接種を済ませておくことをお勧めします。コロンボではほとんどのワクチン（外国製）は接種可能ですが、在庫がない場合もよくあります。詳細は現地の医療機関等に御相談ください。なお、その際には予防接種の記録（英文）を持参してください。

その他、詳細については以下の外務省海外安全ホームページをご参照ください。

○世界の医療事情（スリランカ）

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/srilanka.html>

○安全対策基礎データ（風俗・習慣・健康等）

http://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_006.html

9 緊急時に役立つ簡単な現地語

日本語	シンハラ語	タミル語
警察	ポリースィヤ	ポリス
救急	アンビュランス	アンブランス
病院	ローハラ	ワイティエサーレ
泥棒	ホレック	ティルダン
右	ダクナ	ワダドゥ
左	ワマ	イダドゥ
直進	ケリン	ネーラーゲ
東	ネゲナヒラ	キラックゥ
西	バタヒラ	メートクゥ
南	ダクナ	テートクゥ
北	ウトゥラ	ワダックゥ
男	ピリミ	アーン
女	ギャハヌ	ペン
子供	ラマイ	ピッレハル
1・2	エカ・デカ	オンル・イランドゥ
3・4	トゥナ・ハタラ	ムーンル・ナーング
5・6	パハ・ハヤ	アインドゥ・アール
7・8	ハタ・アタ	エール・エットゥ
9・10	ナマヤ・ダハヤ	オンバドゥ・パットゥ
100 (百)	シーヤ	ヌール
1000 (千)	ダーハ	アーイラム
10000 (万)	ダハダーハ	パッターイラム
100000 (十万)	ラクシャヤ	ヌールアーイラム
助けて!	ウダウカランナ	ウダヴィ
痛い!	リデナワー	ワリッキラドゥ
火事だ!	ギニガンナワ	ティー
逃げろ!	パナガム	タッピッポーム
〇〇を呼んでくれ!	〇〇・カタールナ	〇〇・アラユンガル

Ⅲ 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

大規模事件・事故，自然災害，内乱，暴動等に備えた心得

大規模事件・事故，自然災害，内乱，暴動等の緊急事態がいつ，どこで，どのような形で発生するかを予測することは困難です。

緊急事態が発生した場合，大使館では正確な情報収集に努め，事実関係を確認し，皆様に必要な情報を迅速に提供するとともに，安否確認に力を尽くしますが，状況によっては通信インフラに問題が生じ，大使館からの連絡が来ない，一切の情報が途絶し孤立化するといったことも考えられます。

従って，平時から緊急事態に備えた心構えを持ち，関係する緊急連絡先及び連絡手段を家族，所属先企業，組織・団体間で共有しながら，いざという時の行動要領を検討するなど，平素から自らの安全対策に万全を期する努力をしていただくことが大切です。

本マニュアルは，このような不測の緊急事態において，我々自身が迅速かつ適切に行動をとるために必要な心構えや準備しておくべき事柄をとりまとめたものです。

○日頃より定期的に内容を確認してください。

○国内避難時や国外退避にあたっては，携行品や非常用物資とともに本マニュアルを携行してください。

1 平素の心構え・準備

(1) 連絡体制の整備

- ア 当地に3ヶ月以上滞在される方は、必ず在留届を提出してください。また、在留届の届出内容に変更（住所、電話番号、帰国等）があった場合は速やかに変更届（帰国届）を提出してください（外務省ORRネットを利用した電子届出のほか、郵送、FAX、電子メールによる提出も可。詳しくは当館ホームページをご覧ください）。
- イ 当館ホームページには、安全情報や医療情報などを掲載していますのでご一読ください。また、在留邦人の皆様の安全確保に関わる情報をメール配信していますので、在留届の届出の際にはメールアドレスも併せご登録ください（変更した場合にも必ずご連絡ください）。
- ウ 親族間、企業を含む所属組織・団体間の緊急連絡網については、緊急時の連絡が確実に行われるよう日頃から整備するとともに（自宅番号のみでなく携帯番号も併記）、年1回は、緊急連絡訓練を行ってください。
- エ 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及び企業内または知人・友人等との緊急連絡手段について予め決めておき、お互いに所在を確認できるようにしてください。連絡手段としては、電話連絡のほか Facebook, Twitter や Whatsapp などのSNSの利用も検討してください。
- オ 緊急事態発生の際には、領事メールや当館ホームページを通じて情報を提供するとともに、電話による安否確認を行います。電話回線が不通等の場合には以下の手段で必要な連絡を行います。
- (ア) 大使館のFM放送（周波数は87.50MHz。ただしコロンボ市内中心部のみ受信可能。ラジオは可能な限り屋外の高い場所に設置し、アンテナを大使館事務所方向に向けてください）。
- (イ) NHK海外ラジオ放送（NHKワールド・ラジオ日本）、NHK衛星放送
- (ウ) 邦人系無線（日本人会安全対策理事、日本人学校、JICA事務所）に設置）
- カ 地方の在留邦人に対しては、電話が不通となった場合、連絡が取れません。その場合、状況によっては当館から最寄りの警察・軍に安否の確認や必要な連絡を依頼することもあります。

(2) 一時避難場所及び緊急時避難先

ア 一時避難場所の検討

大規模自然災害、内乱等による戦闘又は騒乱が起きた場合は、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心掛けてください。緊急の際のとりあえずの避難場所（知人宅等、外部との連絡可能な場所が望ましい）を日頃から検討しておいてください。

イ 緊急時避難先

自宅やホテルに滞在している場合には、周囲の安全状況を確認しつつ、まずはそのまま建物内に留まってください。

国外退去の可能性がある場合など緊急事態の状況に応じて、大使館より緊急時避難先への集結を呼びかける場合があります。緊急時避難先は原則として以下のとおりですが、この中から最適と思われる避難先を大使館が指定して領事メール等でお知らせします。避難先（集結場所）の位置を確認し、避難先へのルートを検討しておいてください。なお、その際、旅券はもちろんのこと、非常用食糧、飲料水や常用薬、着替え、洗面用具等の生活物資を各自携行することとなりますので、日頃より非常時の持ち出し品を整理・備蓄しておいてください。

大使公邸	No.12, Maitland Crescent, Colombo 7 Tel:011-269-3831~3 (大使館代表)
大使館事務所	No.20, Srimath R.G. Senanayake Mawatha, Col.7 Tel:011-269-3831~3
笹川ホール	No.4, 22nd Lane, Colombo 3 Tel:011-232-7231, Fax:232-4730
日本人学校	No.4, Lake Drive, Sri Jayawardanapura Mawatha, Colombo 8 Tel.011-266-9620
バンダラナイケ国際空港	Dept. of civil aviation general office Tel:011-243-321, 233-3447 (Director General)

(3) 緊急時における携行品等、非常用物資の準備

ア 旅券、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

日頃より整理・保管してください。

イ 緊急時には一定期間自宅での待機も予想されますので、非常用食糧、飲料水、医薬品、燃料等を約10日～2週間分常備しておいてください（「IV 緊急事態に備えて」の項をご参照ください）。

ウ 緊急避難先へ避難後、しばらくの間は避難先で待機しなければならない事態もあり得ます。その際の食料、飲料水、日用品、寝具等の生活物資は、各人で持参していただくようお願いいたします。

2 緊急時の行動

(1) 心構え

緊急事態が発生又は発生するおそれのある場合に、当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、状況に応じて当館ホームページ、領事メール、緊急連絡網、FM放送、邦人系無線又は外務省ホームページ等を通じ、随時情報を提供致します。平静を保ち、デマに惑わされたり、群集心理に巻き込まれることの無いよう注意してください。

(2) 情勢の把握

ア 外務省海外安全ホームページのほか、大使館ホームページへの情報掲載、領事メールを通じた情報配信（在留届に記載されているメールアドレス宛）、また電話が利用可能な場合は各団体の緊急連絡網等により随時連絡致します。電話利用が不可能な場合はFM放送及び邦人系無線を通じ連絡致します。なお、電話利用が可能な場合においても状況に応じてFM放送及び邦人系無線の交信を実施することがありますので、緊急事態発生の際は電源を入れ、常に受信できるようにしておいてください。

FM放送は第一報（随時）以後も状況に変化がある都度行う予定ですので、周波数を87.50MHzに合わせて電源を入れておいてください。

イ 緊急事態発生の際には、テレビやラジオ等による情報収集を各自心掛けてください。主なラジオの周波数は以下のとおりです。いずれのチャンネルも定時ニュースを放送しています。

(ア) 英語チャンネル

Radio Sri Lanka	97.4MHz, 97.6MHz
E FM	88.3MHz
Gold FM	93.0MHz, 93.2MHz
Yes FM	100.8MHz, 101.0MHz

(イ) シンハラ語チャンネル

Sinhala National Service	97.0MHz, 98.3MHz, 99.6MHz, 102.0MHz, 107.6MHz
Lakhanda	93.5MHz, 93.7MHz
Shree FM	100.0MHz, 100.2MHz

(ウ) タミル語チャンネル

Tamil National Service	102.1MHz, 102.3MHz
Sooriyan FM	103.4MHz, 103.6MHz
Thendral	104.7MHz, 104.9MHz

(エ) NHKワールド・ラジオ日本（NHK海外放送）

短波放送であり、周波数は年2回変更されます。以下のNHKワールド・ラジオ日本のホームページで確認してください。情報は無料ですが通信料は利用者負担です。

<http://www.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/shortwave/>

その他、NHKワールド・ラジオ日本のホームページではライブストリーミングでの配信も行っています。また、スマートフォンやタブレット端末向けの無料アプリを通じて聴取することも可能です。

(オ) スリランカ関係機関

○スリランカ災害管理センター

http://www.dmc.gov.lk/index_english.htm

○スリランカ気象庁

<http://www.meteo.gov.lk/index.php?lang=en>

(3) 大使館への通報等

- ア 緊急事態が発生した場合は、在留届に基づき大使館から安否確認の電話連絡を行います。大使館が把握している場所（在留届の届出住所等）以外の場所に移動する場合やホテルや知人宅に避難している場合などには、早期に大使館宛ご一報ください。
- イ 現場付近の情報に関してご存じの方は、必要に応じ大使館に情報を提供してください。その他の在留邦人の方の貴重な情報となります。
- ウ 自分や家族又は他の邦人の生命・身体・財産に危害が及んだ場合又は及ぶおそれがある場合は、迅速かつ具体的にその状況を大使館に通報してください。
- エ 緊急事態が発生した際、日本人学校については速やかに休校等の措置を検討します（日本人学校及び学校運営委員会と協議）。
- オ 緊急事態発生の際には、在留邦人の方々にも種々の協力をお願いすることとなります。特に国外退避等の状況が発生した場合には、JICA、JETRO、日本人学校等政府関係機関をはじめ、スリランカ日本人会や商工会に対しても協力を依頼する可能性がありますので、ご協力ください。

(4) 国外への退避

ア 第1段階：自宅待機

事態が切迫した場合、大使館より自宅等での待機を呼びかけることがありますので、携行品や非常用物資の準備をしてください（「IV 緊急事態に備えて」の項を参照）。また、報道機関等からの情報収集を心掛けるとともに、本邦緊急連絡先家族や大使館宛に自発的に安否連絡をお願いします。

イ 第2段階：各自又は会社等の判断により自発的に、あるいは大使館の指示により帰国又は第三国へ退避

(ア) 「退避勧告」の発出が必要とされる事態に備え、緊急の用務のない方に対しては一般商業便が運行している間に国外に退避するよう大使館から連絡することがあります。

(イ) この時点で国外に出る方は、その旨を必ず大使館へ連絡してください。大使館への連絡が困難である場合は、国外脱出後、日本外務

省海外邦人安全課（電話（代）03-3580-3311：執務時間外では、自動音声案内に従い1番を選択し、宿直室へつないでもらってください）へ必ず連絡してください。

ウ **第3段階**：国外退避のための集結

国外退避又はその為に緊急避難先へ集結する場合には、原則として上記1（2）のとおり、大使館が指定する緊急時避難先に集結してください。その際、しばらくの間避難先で待機する必要がある場合も想定されますので、必ず携行品や非常用物資（「IV 緊急事態に備えて」の項を参照）を持参するようお願いします。他方、緊急時には自分及び家族の生命及び身体の安全を第一に考え、その他の携行荷物は必要最小限にさせていただくようお願いします（一人1個10kg程度を基準。スーツケースではなく、リュックサックなどが最適）。

エ **第4段階**：空港等までの移動（国内移動）

当大使館では、空港等までの移動について、以下の手段を想定しています。国外退去の際は、大使館側と民間側との協力は不可欠です。空港における乗客誘導、空港までの輸送バスの搭乗、邦人への連絡・掌握、人員輸送車両の提供及び運転等の支援をお願いすることもありますので、ご協力ください。

（ア）大使館館用車、日本人学校スクールバスのほか、各企業等民間車及び個人所有車両の利用（各企業等民間車等の動員協力については、各企業と大使館で調整させていただきます。）。

（イ）チャーターバスの利用。

（ウ）上記（ア）（イ）の併用。

オ **第5段階**：航空機等利用による国外退避

一般商業便の運行がなくなった場合又は満席で席が取れない場合等には臨時便の利用、あるいはチャーター便の手配により、また状況によってはその他の方法で退避することが必要になることがありますので、大使館からの情報や連絡に留意してください。

なお、状況により空港等に大使館臨時カウンター（ジャパン・デスク）を設置するなど、出国支援が行われることもあります。

IV 緊急事態に備えて

1 旅券等

旅券については常時6ヶ月以上の残存有効期間があることを確認しておいてください（6ヶ月以下の場合には大使館に切替発給の申請をしてください）。

また、旅券の最終頁の「所持人記載欄」はもれなく記載しておいてください。

なお、当国における滞在査証等は常に有効なものとしておくことが必要です。

2 現金，貴金属，預金通帳等の有価証券，クレジットカード

すぐ持ち出せるよう整理・保管しておいてください。現金は家族全員が10日～2週間程度生活できる程度の外貨（米ドル・日本円）及び当座のための現地通貨を予め用意しておくことをお勧めします。

3 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、上記に加え次の携行品を、特定の場所にまとめて準備しておいてください。何より常日頃の準備が肝要です。

- 携帯電話，スマートフォンやタブレット（充電器やモバイルバッテリーを含む）
- 衣類・着替え（長袖，長ズボンが望ましい。動きやすく華美でないもの）
- 履物（動きやすく，靴底の厚い頑丈なもの）
- ヘルメット又は防災頭巾（応急には座布団等）
- 洗面用具（薬用石鹸（消毒用），歯ブラシ及び歯磨き粉）
- 非常用食糧（缶詰類やインスタント食品等保存食，粉ミルク等）
- 飲料水（ボトルド・ウォーター。水筒を含む）
- 医薬品等（常用薬，常備薬，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が望ましい）
- 懐中電灯
- 予備の乾電池
- ライター，ろうそく，マッチ，固形燃料
- ナイフ，缶切り，栓抜き，紙皿，割り箸及び簡単な炊事用具

4 自動車の整備等

- (1) 車をお持ちの方は常に整備を心掛けてください。
- (2) 燃料は常時十分入れておいてください（半分以下になったら早めに給油）。
- (3) 車内には常時、懐中電灯、地図、ティッシュペーパー等を常備してください。
- (4) なお、車を所有していない方は、近くに住む車の所有者と平素から連絡をとり、必要な場合に同乗できるよう相談しておいてください。

(了)

緊急連絡先一覧

平成30年1月現在
在スリランカ日本国大使館
電話:011-269-3831~3

連絡先	緊急電話番号/連絡先	電話番号	備考
警察	119	011-243-3333	コロンボ市内緊急通報
消防	110	011-242-2222~3	
救急	1990	011-269-1111	ナショナル・ホスピタル(24時間)
スリランカ観光局	1912	011-242-6900	
出入国管理局		011-532-9000	
病院	National Hospital	011-269-1111	
	Central Hospital	011-466-5500	
	Nawaloka Hospital	011-230-4444	
空港/航空会社	空港フライトインフォメーション	011-225-2861	
	スリランカ航空	019-733-5555	バンドラナイケ国際空港支店
	シンガポール航空	011-225-2264	同上
	タイ航空	011-230-7100~8	同上
	マレーシア航空	011-234-2291	同上
	エミレーツ航空	011-470-4070	同上
	キャセイパシフィック航空	011-225-2157~8	同上
緊急アシスタンス	International SOS	0065-6336-3080	*日本語可(シンガポール)
海外送金サービス	Western Union	0061-2-9226-9554	*(カスタマーサービスセンター)
コレクトコール	KDDIジャパンダイレクト	011-243-1431	スリランカ・アクセス番号
クレジットカード会社	JCB	0081-422-40-8122	*
	アメリカン・エクスプレス	0065-6535-2209	*
	ダイナースクラブ	0081-3-6770-2796	*
	VISAカード	001-303-967-1090	*(コレクトコール経由)
	マスターカード	001-636-722-7111	*(コレクトコール経由)
	UCカード	0081-3-5996-9130	*
	三井住友VISA	0081-3-6627-4067	*
	セゾンカード	0081-3-5992-8300	*
	クラブオン/プレミアムカード	0081-3-5996-9125	*
日本人関係団体	スリランカ日本人会	011-243-5784	
	コロンボ日本人学校	011-266-9620	
	JICAスリランカ事務所	011-230-0470	
	JETROコロンボ事務所	011-232-3354	
	JICAモルディブ支所	00960-332-2049	*

(注1) 備考欄の*は国際電話

(注2) スリランカの国番号は94 (国外からかける場合は市外局番の最初の0を取る)