

# 安全の手引き

2023年5月  
在スリランカ日本国大使館

# 目 次

|                        |    |                                    |    |
|------------------------|----|------------------------------------|----|
| I はじめに.....            | 1  | III 在留邦人用緊急事態対処マニュアル.....          | 15 |
| II 安全の手引き.....         | 2  | 1 平素の心構え・準備.....                   | 16 |
| 1 防犯の基本的な心構え.....      | 2  | (1) 連絡体制の整備.....                   | 16 |
| (1) 安全のための三原則.....     | 2  | (2) 一時避難場所及び緊急時避難先.....            | 17 |
| 2 最近のスリランカ治安情勢.....    | 2  | (3) 緊急時における携行品等、非常用物資の準備.....      | 18 |
| (1) 一般犯罪発生状況.....      | 2  | 2 緊急時の行動.....                      | 18 |
| (2) デモ・抗議活動の発生状況.....  | 2  | (1) 心構え.....                       | 18 |
| (3) テロ情勢.....          | 2  | (2) 情勢の把握.....                     | 18 |
| 3 防犯及び生活上の具体的注意事項..... | 3  | (3) 大使館への通報等.....                  | 19 |
| (1) 住居の安全対策.....       | 3  | (4) 国外への退避.....                    | 20 |
| (2) 外出時の安全対策.....      | 4  | IV 緊急事態に備えて.....                   | 22 |
| (3) 生活上の注意事項.....      | 5  | 1 旅券等.....                         | 22 |
| 4 交通事情と事故対策.....       | 6  | 2 現金、貴金属、預金通帳等の有価証券、クレジット・カード..... | 22 |
| (1) 当国の交通事情.....       | 6  | 3 携行品の準備.....                      | 22 |
| (2) 事故予防対策.....        | 7  | 4 自動車の整備等.....                     | 22 |
| (3) 事故を起こした場合.....     | 7  |                                    |    |
| (4) 当国特有の慣習・交通合図.....  | 7  |                                    |    |
| (5) その他.....           | 8  |                                    |    |
| 5 テロ・誘拐対策.....         | 8  |                                    |    |
| (1) テロ対策.....          | 8  |                                    |    |
| (2) 誘拐対策.....          | 9  |                                    |    |
| 6 自然災害.....            | 11 |                                    |    |
| 7 水難事故.....            | 11 |                                    |    |
| 8 衛生及び医療事情等.....       | 12 |                                    |    |
| (1) 衛生事情.....          | 12 |                                    |    |
| (2) 医療事情.....          | 12 |                                    |    |
| (3) 注意を要する病気.....      | 12 |                                    |    |
| (4) 予防接種.....          | 13 |                                    |    |
| 9 緊急時に役立つ簡単な現地語.....   | 14 |                                    |    |

## 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でしょうか。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、スリランカでは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、新型コロナウイルスやデング熱などの感染症も流行しています。さらに、2019年4月、コロンボを含む複数の都市において連続爆破テロ事件が発生し、日本人を含む多くの方が被害にあいました。2022年は、経済状況の悪化を契機とした生活必需品不足や燃料不足により、政府に対する国民の不満が高まり、大規模な抗議活動が行われ、スリランカ治安当局との衝突が発生しました。

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、日頃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。不測の事態に備えて、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」の提出をお願いします。メールにて安全情報をお届けしているほか、緊急時の連絡、安否確認、支援を受けるための届出ですので、安全対策として在留届を提出してください。また、出張や旅行でスリランカ以外の国に渡航される際に「たびレジ」に登録すれば、現地在外公館から安全情報が受け取ることができますので、是非ご登録ください。

## Ⅱ 安全の手引き

### 1 防犯の基本的な心構え

#### 安全のための三原則

安全のための三原則は、「目立たない」、「行動を予知されない」、「用心を怠らない」です。

①目立たない: 外国人というだけで目立ちます。人目を引くような華美な服装・装飾品を身につけたり(女性は肌の露出にも注意)、公共の場で政治、宗教、文化、習慣、生活環境などの批判をすることは避けましょう。

②行動を予知されない: 行動をパターン化(通勤、通学、買物等の外出の際、移動ルートや時間帯を固定化すること)は避け、なるべく不規則な行動をし、予測されにくくしましょう。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してください。

③用心を怠らない: 生活に慣れると気が緩みがちになります。外出時には周囲に不審者や不審車両がないか、所持品は身につけ、目を離さないなど、常に気を配りましょう。また、見知らぬ人から話しかけられてもむやみに信用しないなど慎重に行動してください。

### 2 最近のスリランカ治安情勢

#### (1) 一般犯罪発生状況

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、空き巣などの一般犯罪が多く発生しています。特に薬物犯罪(覚せい剤、大麻、コカイン等の所持、売買、使用)は増加しており、薬物中毒者による凶悪犯罪も増えています。外国人観光客を狙った盗難、詐欺、性犯罪も発生しており、注意が必要です。

日本人は「お金持ち」というイメージが持たれていますので、常に狙われていると意識し、「自分の身は自分で守る」という強い心構えを持って行動してください。

#### (2) デモ・抗議活動の発生状況

2022 年 3 月以降、経済状況の悪化を契機とした生活必需品や燃料の不足により、政府に対する国民の不満が高まり、各地において政府に対する抗議活動が多数行われました。一部抗議では、参加者が先鋭化し、治安当局が催涙ガスや放水でデモ隊を排除・沈静化するという事態となりました。

現在でも抗議活動は散発的に行われていますので、抗議会場や群衆を見かけた場合は、決して近寄らず、十分な距離を取るなど、十分注意してください。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のでご注意ください。

#### (3) テロ情勢

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、治安・社会情勢は安定してきていましたが、2019 年 4 月にコロンボをはじめとする複数の都

市の教会やホテル等において自爆犯による爆破テロが発生し、邦人 1 名を含む約 270 名が死亡、500 名以上が負傷しました。

同事件以降、治安当局が大規模かつ集中的な捜査及び警備強化を行ったこともあり、これまでのところテロ事件は発生していません。現状、大規模かつ組織的なテロが発生する可能性は低いとされますが、犯行グループの残党がいまだ逃走・潜伏している可能性は排除できないため、引き続きテロ対策への留意が必要です。

### 3 防犯及び生活上の具体的注意事項

#### (1) 住居の安全対策

①住所の選定: 住居を選ぶ時には、以下を参考に立地条件や環境面に防犯上の問題がないか十分に調査してください。

##### ◇治安状況

- 邦人の居住地域(比較的邦人が多く住んでいる地域を選ぶ)を確認する。
- 近隣にスラム街や人が多く集まる場所(寺院、モスク、教会等の宗教施設など)はないか、確認する。
- 毎日通う場所(勤務先、学校、スーパーなど)への移動に利用する道路や主要幹線道路までの経路の安全性、複数の経路が確保できるかを確認する。
- 近隣住民の情報を得る(民族、宗教等を含む。)

##### ◇安全性・堅牢性

- 24時間(もしくは夜間)常駐する警備員がいるか。
- 駐車場への車の出し入れが迅速かつ安全にできるか。
- 人の出入りが受付や警備員により管理されているか。
- 出入り口やエレベーターはカードによるアクセス制限がされているか。
- 出入り口、ロビー、エレベーターホールに監視カメラが設置されているか。
- 扉は頑丈でドアスコープ、ドアチェーン／ドアバー、補助鍵はついているか。
- 家の周りの水はけはよいか。(水はけが悪いと蚊の発生源となるため留意が必要。)

(参考)一戸建て住宅に入居する場合

- 塀の高さは2m以上あり、鉄条網や忍び返し等が付いていること。
- 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。(センサー付照明設備が効果的。)

- 使用人の部屋と母屋が完全に分離されていること。
- 入居後は、警備員や番犬を置き、警報装置を設置する。

## ②入居後の安全対策

- 家の外から見える場所に高価なものを置かない。
- メイドや運転手等の使用人は、信頼の置ける者を雇用する(下記(3)ア参照)。
- 各部屋のドアや窓の施錠設備を強化し、就寝前には必ず施錠を確認する。
- 一時帰国や旅行など、長期間、家を留守にする場合、不在予定をむやみに周囲に知らせない。
- 万が一に備え、寝室には通信手段と緊急連絡先を用意しておく。

## ③空き巣等に遭遇した際の対応

- 不審な物音等の兆候を察知しても、寝室など鍵のかかる場所に退避し、様子を見に行かない。
- 犯人と遭遇した場合は、決して抵抗せずゆっくりとした動作で、相手の指示に従う。
- 万が一、侵入盗に入られた場合は、現場の状態を保存し、直ちに最寄りの警察署に届ける。警察が到着するまでは、警備員やメイド等の使用人をなるべく現場に近付けない。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)を忘れずに入手する(保険請求にあたって必要)。

## (2)外出時の安全対策

外出の際は、危険な場所には近づかない、多額の現金・貴重品は持ち歩かない、見知らぬ人を安易に信用せず警戒する、家族等に外出先及び帰宅時間等を知らせるなど、常に防犯を意識した行動をとることが大切です。万が一犯罪に遭遇した場合は、抵抗はせず、生命・身体の安全を第一に考えて行動するように心掛けてください。

### ア 窃盗(スリ、ひったくり、置き引き、車上荒らし)の対策

- 所持品からは目、手を離さない。バッグやリュックは身体の正面に抱えるなど、しっかりと持つ。
- 持ち歩く現金は必要最小限とし、人前でむやみに現金を見せない。
- 見知らぬ人に話しかけられても、むやみに信用しない。日本語などで親しげに話しかけられた場合でも警戒を怠らない。
- 車を離れる際は、車内にバッグなどの荷物が見える形で放置しない。人通りの少ない場所での駐車は避ける。

### イ タクシー、スリーウィラー等利用時のトラブル防止

三輪タクシー(スリーウィラー、トゥクトゥク)を利用した際に、詐欺や性的暴行などの被害に遭う例が報告されています。また、三輪タクシ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。タクシー等を利用する際には以下の諸点に留意してください。

- 流しの三輪タクシーの利用は避け、アプリ(Pick Me、Uber、Kangaroo Cabs など)を利用するか、信頼できるタクシー会社、ホテルやレストランに配車を依頼する。
- 三輪タクシーの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る。やむを得ず利用する場合には、遠回りとなっても人通りの少ない道や暗い道は避けるよう指示する。
- 乗車前に目的地までの所要時間と料金を聞き、必ずメーター制で運転させる(何らかの要求や難癖をつけてくる場合には利用しない。)
- 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する。

#### ウ 麻薬事件に対する警戒

スリランカ政府は、違法薬物に対する取締りを強化しており、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。

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。

### (3)生活上の注意事項

#### ア 使用人(メイド、ドライバー、警備員等)

(ア)使用人は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。雇用にあたっては、氏名、住所、家族構成、連絡先等の情報を記録しておき、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、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。貴重品は常に鍵のかかる場所に保管し、鍵の管理を徹底してください。また、使用人に外出・旅行・長期休暇などの行動予定を伝える必要がある場合は、最低限の情報としてください。

(ウ)使用人のプライドを傷つけないよう指示や注意をする際の言動に注意してください。

(エ)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ください。

(オ) 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)を自宅へ入れたりしないよう指導してください。

#### イ 長期旅行等

休暇等で自宅を長期間不在にする場合は、不在期間をむやみに周囲に話さない、鍵を信頼できる知人に預け、時々、住居の状況を確認してもらうなどの対策が必要です。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](http://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_006.html)

## 4 交通事情と事故対策

### (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しています。警察官の手信号による交通整理、車線が無視した走行、バス、三輪タクシー(スリーウィラー)やバイクの無謀な運転、無理な割り込みや追い越し、いたる所での歩行者の横断や車道の歩行等、日本の交通環境とは相当異なるため、車の運転には細心の注意が必要です。

イ スリランカでも乗車中のシートベルトの着用(全席)が義務づけられています。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、対向車線で右折待ちの車が突然飛び出してくることがあるので注意が必要です。ラウンド・アバウト(ロータリー、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も多く、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走行や、人のみならず、犬や牛等動物が飛び出すこともありますので、十分に注意してください。

オ 道路は、都市部では一部を除いて舗装はされていますが凹凸が多く、また、激しい雨の後には冠水や陥没が発生することもありますので、路面状況にも気を付ける必要があります。



- カ スリランカでは保険未加入の車を運転することはできません。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停止せず突破したため、発砲を受け死亡する事件が発生しています。検問には必ず応じ、停止の合図を見逃さないよう留意してください。

## (2) 事故予防対策

- ア スリランカの交通事情や運転マナーなどの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、渋滞や割り込みにイライラせずに、常に安全運転を心がけてください。
- ウ 一般道での走行、追い越しにあたっては、前後左右に細心の注意を払ってください。対向車はもちろん、後続車も無理な追い越しをかける場合があります。
- 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ください。
- 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ください。

## (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、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、対向車がいら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。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 車体前後に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。

#### オ 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入ってくる車もありますので、注意してください。

### (5) その他

ア 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。当国の生活・交通事情に慣れるまでの間は、自分で運転することは避けてください。

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)の利用をお勧めします。バスや三輪タクシー(スリーウィラー、トゥクトゥク)等は、運転が乱暴だったり、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、利用に当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

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、宗教関連施設、政府・軍・警察関係施設、外国関連施設のほか、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) 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シミュレーションする習慣を付けてください。

(ウ) 常に家族全員の日程を把握するよう心がけるとともに、いざという時の複数の連絡手段(携帯電話、メール、SNS など)を確認しておいてください。

(エ) 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 から情報も収集出来ます。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、様々な情報を得ることができます。

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

スリランカにおける略取誘拐及び身代金目的略取誘拐の 2022 年の暫定件数は、それぞれ 580 件、177 件でした。略取誘拐は、スリランカ人同士が復讐心から犯すことが多く、外国人が標的にされるケースは稀ですが、日頃から自身の周囲に気を配り変化を見逃さないように注意してください。

## ア 基本的な対策

上述の「1 防犯の基本的な心構え」に加え、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、移動時等に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、住居等に入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良いでしょう。
- (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。

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する。

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)健康を維持する。

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てみてください。

#### (エ)自己管理をする。

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、身を伏せる。

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**

スリランカでは、例年、豪雨災害や深刻な干ばつなどが発生しています。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、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)。

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緊急連絡先(家族)及び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、遊泳中の水難事故が多数発生しています。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。次の事項を確認し、遊泳に関する注意を厳守してください。

- (1) 宿泊するホテルの前や近辺の海岸について、チェックイン時などに情報入手に努める。
- (2) 安全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

詳細については、安全対策基礎データ、世界の医療事情およびスリランカ医療情報をご覧ください。

安全対策基礎データ [https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure\\_006.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcsafetymeasure_006.html)

世界の医療事情 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/srilanka.html>

スリランカ医療情報 [https://www.lkemb-japan.go.jp/jp/contents/iryou/202206\\_medical\\_brief.pdf](https://www.lkemb-japan.go.jp/jp/contents/iryou/202206_medical_brief.pdf)

### (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、または市販のミネラルウォーターなどの飲用水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。既に切っただけの果物や野菜、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方が無難です。

### (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紹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 病状の程度により国外へ移送すべき場合に備えて、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必要があります。

### (3) 注意を要する病気

ア 蚊が媒介する感染症(デング熱、チクングニア熱、日本脳炎)

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。明るい色の長袖シャツ・長ズボンなどを着用し肌の露出を少なくする、昆虫忌避剤（30%DEET、15%イカリジン入りの虫除けスプレーやクリーム）を5～8時間おきに塗布する、など予防措置に努めてください。

#### イ レプトスピラ症

レプトスピラ症は、ネズミや野犬の汚染された尿が土壌や水に混入し、体の傷や粘膜に接触することによって感染します。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。

#### ウ 赤痢、腸チフス、パラチフス、A型肝炎、赤痢アメーバ等の経口感染症（水系感染症）

経口感染症として、赤痢、腸チフス、パラチフス、A型肝炎、赤痢アメーバ等も報告されています。

#### エ 狂犬病

野良犬は都市部を含め、スリランカ全土で見られます。犬のほか、猫、リス、ウサギ、コウモリ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）医療機関で暴露後狂犬病ワクチン接種等の治療を受ける必要があります。

（参考：感染症広域情報 狂犬病～もし咬まれたら、すぐ医療機関へ

[https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcwideareaspecificinfo\\_2016C034.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcwideareaspecificinfo_2016C034.html) ）

### （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ワクチン（暴露前）の渡航前接種をお勧めします。

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）は接種可能でしたが、近年は経済危機の影響もあり、在庫がない場合が多くあります。詳細は現地の医療機関等にご相談ください。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。

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      | キラックウ          |
| 西          | バタヒラ       | メートクウ          |
| 南          | ダクナ        | テートクウ          |
| 北          | ウトウラ       | ワダックウ          |
| 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・3      | エカ・デカ・トゥナ  | オンル・イランドゥ・ムーナル |
| 4・5・6      | ハタラ・パハ・ハヤ  | ナーング・アインドゥ・アール |
| 7・8        | ハタ・アタ      | エール・エットウ       |
| 9・10       | ナマヤ・ダハヤ    | オンバドゥ・パットウ     |
| 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・カターカランナ | 〇〇・アラユンガル      |



## 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適時適切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するといったことも考えられます。

したがって、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 スリランカに3か月以上滞在される予定の方は、必ず当館に在留届を提出してください。また、在留届の届出内容(住所、電話番号、メールアドレス等や帰国)に変更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ネットでの電子届出をご利用ください)。

イ 家族間及び企業を含む所属組織・団体内または知人・友人等との緊急連絡手段について予め決めておき、いざという時、お互いに所在を確認できるようにしてください。連絡手段は、電話、SMS や SNS(LINE、WhatsApp、Telegram など)など複数の手段を確保してください。

ウ 家族間、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年1回は、緊急連絡訓練を行ってください。

エ 地方の在留邦人に対しては、電話やデータ通信が不通となった場合、連絡を取ることが困難です。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) 情報入手

外務省・大使館は、主として以下のとおり海外安全ホームページ、大使館ホームページ、領事メール等の手段で各種の安全対策情報等を発信します。平素からこれらの手段や公共放送、インターネットなど各種情報媒体を有効に活用し、最新の情報を入手するように心がけましょう。また、緊急事態が発生した際には通信網が遮断され、テレビやインターネット等からの情報収集が困難となる場合があり、ラジオも情報収集の手段の一つになりますので、ラジオ受信機を準備することをお勧めします。

#### ア ホームページ

外務省海外安全ホームページ

[https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsbothazardinfo\\_006.html#ad-image-0](https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcinfectionsbothazardinfo_006.html#ad-image-0)

在スリランカ日本国大使館 [https://www.lk.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.lk.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)

#### イ 在スリランカ日本国大使館フェイスブック

## ウ アプリケーション



海外で滞在される方に安全に関する情報をお届けすることを目的としたアプリケーションです。スマートフォンの GPS 機能を利用し、現在地や周辺国・地域の海外安全情報を表示できるほか、任意の国・地域を「MY 旅行情報」機能から選択することにより、その国等の海外安全情報が発出された場合に受信することができます。詳細は下記ホームページをご覧ください。

[https://www.anzen.mofa.go.jp/c\\_info/oshirase\\_kaian\\_app.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/c_info/oshirase_kaian_app.html)

## エ ラジオ

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提供するとともに、電話等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 87.5MHz。コロンボ市内中心部のみ受信可能。(車の FM チャンネルにプリセット登録しておくことをお勧めします。)

### (イ) NHK ワールド・ラジオ日本

短波放送であり、周波数は年2回変更されます。最新の周波数は以下の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。

<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。

## (3) 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。自宅等での滞在が困難になることに備え、自宅・勤務先の周辺等で緊急の際のとりあえぬ避難場所(知人宅等、外部との連絡可能な場所が望ましい。)を日頃から確認・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。

|        |   |
|--------|---|
| 大使館事務所 | 3rd&4th Floor, M2M Veranda Office, No.34, W.A.D.Ramanayake Mawatha, Colombo 02 Tel:011-269-3831~3 |
| 日本人学校  | No.4, Lake Drive, Sri Jayawardanapura Mawatha, Colombo 8 Tel.011-266-9620                         |

#### (4) 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ください。

## 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、当館は情報収集、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、各団体の緊急連絡網、FM 放送又は外務省ホームページ等を通じ、随時情報を提供します。平静を保ち、デマに惑わされたり、群集心理に巻き込まれたりすることの無いよう注意してください。

### (2) 情勢の把握

- ア 領事メールを通じた情報配信（在留届やたびレジに記載されているメールアドレス宛）、当館ホームページへの情報掲載のほか、電話が利用可能な場合は必要に応じ、各団体の緊急連絡網等により連絡します。

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 に合わせて視聴してください。

イ 緊急事態発生の際には、テレビやラジオ、インターネット等による情報収集を各自、心掛けてください。

### (3) 大使館への通報・安否確認等

ア 緊急事態が発生した場合は、在留届に基づき当館から安否確認を行います。当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、早期に当館にご一報ください。また、在留届未提出の在留邦人の方、「たびレジ」未登録の短期渡航者の方は、速やかにその所在を大使館に連絡してください。

イ 現場付近の情報に関してご存じの方は、必要に応じ当館に情報を提供してください。当館から発信する情報の貴重な情報源となります。

ウ 大使館は邦人の方々のさらに詳しい状況を把握するために、領事メールやインターネットを利用したアンケートを通じて安否確認を行うこともあります。インターネットを利用したアンケート方式の安否確認の方式(例)は、次のとおりです。

#### インターネットを利用したアンケート方式による安否確認

(ア)「在留届」または「たびレジ」に登録されたメールアドレスに、大使館のメールアドレスから安否確認のメールが送付されます。

(イ) アンケートに回答を入力後、返信して完了です。なお、回答内容により、電話、メール等を通じ、大使館から回答者に対して連絡が行われることがあります。

緊急事態が発生した際に安否確認を行うためには、メールアドレスや携帯番号が必要になりますので、3 か月以上滞在される方は「在留届」を、3 か月未満の方は「たびレジ」への登録をお願いします。

エ 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当館に通報してください。

オ 緊急事態発生の際には、在留邦人の方々にも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、日本人学校等の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。

カ 過去の例からみると、緊急事態が発生した際、大使館には様々な照会が殺到し、電話が通じにくい状況になることが予想されます。大使館の電話回線を確保するとの観点から、各団体に所属している方は、各団体組織を通じて当館にお問い合わせいただくようご協力をお願いします。

#### (4) 国外への退避

外務省から発出される「海外安全情報(危険情報)」(以下 V. 1ご参照。)やスリランカにおける危険に関する報道・情報等に細心の注意を払ってください。外務省から「退避勧告(危険情報のレベル4)」が発出された場合、又はそれ以前でもスリランカの事態が悪化し、危険が急迫している場合には各人や所属会社等の判断により、退避(出国)を検討し、可能な限り速やかに退避(出国)してください。商用定期便が飛ばなくなってからでは遅いので、退避しなければならない状況になる前に、努めて早く国外へ避難することが重要です。

##### ア 第1段階: 自宅待機

事態が切迫した場合、当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、日本の緊急連絡先家族や当館宛に自発的に安否の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、あるいは当館の呼びかけを受けた帰国又は第三国への出国

(ア)「退避勧告」が発出される以前であっても、緊急の用務のない方に対しては商用定期便が運航している間に国外に退避するよう当館から呼びかけることがあります。

(イ)この時点で国外に出る方は、出国日、利用航空便名を必ず当館へ連絡してください。当館への連絡ができない場合は、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、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

「退避勧告」を受けた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、当館が集結に指定した緊急時避難先に集まってください。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、国外に持ち出す

荷物は必要最小限にしてください(一人1個10kg程度を基準。リュックサックなど機内に持ち込めるもの。)

エ 第4段階: 空港等までの移動(国内移動)

空港等までの移動は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。邦人への連絡、搭乗者の掌握、人員輸送車両の提供及び運転等の支援、車両への乗車支援、空港における搭乗者誘導等の支援をお願いすることもあり得ますので、ご協力をお願いします。

(ア) 当館館用車、日本人学校スクールバスのほか、各企業等が所有する車両(社用車等)及び個人所有車両の利用(当館より各企業へ車両等の動員協力を依頼します)。

(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

商用定期便の運航がなくなった場合又は満席で席が取れない場合等には、臨時便あるいはチャーター便の利用や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、当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

旅券は、6か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（退避先国が旅券の残存有効期間6か月を求めている場合、残存有効期間が足らないと入国できない可能性があります）。当国における滞在査証等は常に有効なものとしておく必要があります。

### 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（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。）
- 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の保存食、粉ミルク等）、飲料水
- 医薬品、衛生用品等（常用薬、常備薬、衛生綿、包帯、絆創膏、生理用ナプキン等）
- 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。



## V 参考

### 1 海外安全情報(危険情報) (<http://www.anzen.mofa.go.jp/masters/risk.html>)

「危険情報」は、渡航・滞在にあたって特に注意が必要と考えられる国・地域に発出される情報で、その国の治安情勢やその他の危険要因を総合的に判断し、それぞれの国・地域に応じた安全対策の目安をお知らせするものです。

危険情報では、対象地域ごとに4つのカテゴリーによる安全対策の目安が冒頭に示されます。また、本文中には危険情報を出している地域ごとの詳細な治安情勢や具体的な安全対策などのきめ細かい情報を掲載しています。

● 「レベル1: 十分注意してください。」

その国・地域への渡航、滞在に当たって危険を避けていただくため特別な注意が必要です。

● 「レベル2: 不要不急の渡航はやめてください。」

その国・地域への不要不急の渡航はやめてください。渡航する場合には特別な注意を払うとともに、十分な安全対策をとってください。

● 「レベル3: 渡航は止めてください。(渡航中止勧告)」

その国・地域への渡航は、どのような目的であれ止めてください。(場合によっては、現地に滞在している日本人の方々に対して退避の可能性や準備を促すメッセージを含むことがあります。)

● 「レベル4: 退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)」

その国・地域に滞在している方は、滞在地から安全な国・地域へ退避してください。この状況では、当然のことながら、どのような目的であれ新たな渡航は止めてください。