

令和8年6月

# 安全の手引き

在キューバ日本国大使館

## 目 次

|     |                  |      |
|-----|------------------|------|
| I   | 序言               | 1    |
| II  | 防犯の手引き           | 1    |
|     | 1. 基本的な心構え       | 1    |
|     | 2. 犯罪発生状況        | 2    |
|     | 3. 防犯のための具体的注意事項 | 3    |
|     | 4. 交通事情と事故対策     | 6    |
|     | 5. テロ・誘拐対策       | 7    |
|     | 6. 医療事情          | 7    |
|     | 7. その他留意事項       | 9    |
|     | 8. 緊急連絡先         | 11   |
| III | 在留邦人用緊急事態対処マニュアル | 12 頁 |
| IV  | 結語               | 15 頁 |

別添：住居防犯のチェックリスト

## I 序言

キューバは中南米諸国の中では比較的治安の良い国とされていますが、治安の良さを裏付ける統計等の資料は存在せず、近年、強盗、窃盗等の犯罪被害に遭う日本人が増えている状況にあります。キューバで安全な生活を送るためには、この国のおかれた状況や犯罪の傾向についてよく理解する必要があります。

この手引きは、キューバの生活に必要な安全上のヒントや現在のキューバの治安状況などについてまとめたものです。

## II 防犯の手引き

### 1. 基本的な心構え

キューバで安全に生活するために、少なくとも次のようなことに心掛けて下さい。

#### (1) キューバの風土、社会等について理解し、良識ある行動を心掛ける

1959年の革命以来、キューバは社会主義体制下にあり、革命防衛委員会(CDR)という組織によって、人々の行動は、キューバ人のみならず外国人も何らかの観察下に置かれていることを忘れないようにしてください。

キューバ政府は国家の利益に反する行動(反革命的行動)、公序良俗に反する行為(賭博、売買春、薬物等)に対しては厳しい態度で臨んでいますので、滞在中は軽率な行為をとることのないように注意してください。

#### (2) 安全意識の高揚

犯罪の被害者にならないために、まず犯人の側に立ったうえで、その対策を考えてみましょう。

##### ○ 油断しないこと

一人ひとりの警戒意識が高ければ、犯罪者も簡単には犯行に及ぶことができません。犯罪者に対して、犯罪の成功率が低いと思わせることが大切です。

##### ○ 自分の行動を予測させないこと

犯罪者が犯罪を実行しようとするときには、まず犯罪の対象となりそうな人物を探します。次にその者が日常的に(または、その時)どのような行動をとっているかを観察します。そして、犯罪の対象になると判断した場合は、警戒が手薄で、かつ捕まりにくい時間・場所などを選んで犯行に及ぶのが一般的です。犯罪者に自分の行動を予測されにくいような生活行動を心掛けておくことが大切です。

## ○ 目立たないこと

犯人に「お金を持っている」と思わせるような派手な服装や高価な貴金属等を身につけることは控え、目立たないようにすることが望まれます。また、キューバではアジア系の住民が少ないため、日本人はそれだけで目立ってしまうということも十分考慮する必要があります。

### (3) 安全に対する情報収集

日頃から新聞やテレビ、ラジオ、インターネットなどのニュースを通じ、安全に関する情報の収集に心掛けることは大切ですが、キューバのメディアは当局による報道統制が行われているため、広く・偏りのない情報を収集するためにはCNNやBBCなどの国際放送が貴重な情報源となります。また、日本の外務省海外安全ホームページ (<https://www.anzen.mofa.go.jp/>) や在キューバ日本国大使館ホームページ ([https://www.cu.emb-japan.go.jp/itprtop\\_ja/index.html](https://www.cu.emb-japan.go.jp/itprtop_ja/index.html)) を是非ご覧ください。

### (4) 緊急時の連絡先の把握

日本大使館の他、警察や病院さらには信頼できる近隣者などの**緊急連絡先**のリストを常備しておきましょう。

海外に3ヶ月以上滞在する人には、旅券法第16条により在留届を日本大使館に提出することが義務づけられています。大使館からの緊急連絡の際にも必要となりますので、提出されていない方は、提出して下さい（下記外務省のURLからオンラインによる届け出をお願いします）。

また、海外旅行をお考えの方は、出発前から旅先の安全情報を入手できるたびレジへの登録を推奨します（下記外務省のURLから登録できます）。

オンライン在留届・たびレジのURL：<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/>

### (5) その他

「住居防犯のチェックリスト」を本手引きに添付しますので、住居についての防犯チェックに役立てて下さい。

## 2 犯罪発生状況

キューバでは公式の統計はありませんが、体感的に治安は悪化しているとの意見が多数を占め、都市部や観光地において強盗・窃盗等の事件が発生しており、2025年中、窃盗（スリ、車上ねらい）、強盗（首絞めの手口）、強盗致傷等の邦人被害が発生しています。また、危機的な経済状況や慢性的な物資

不足、キューバ全土を襲う全国規模の長時間停電、格差の広がり等、国民が不満を募らせ治安悪化の原因となり得る要素は多く存在しています。

2021年7月には、長引く経済的困窮や医薬品不足、相次ぐ停電や物価上昇などに不満を抱いた国民による自然発生的な大規模デモが首都ハバナを含む主要都市で発生し、一部が暴徒化して死傷者も出ています。特に、近年、燃料・エネルギー事情は悪化の一途を辿っており、各地で小規模のデモが散発しているほか、それらが大規模デモに発展する可能性も否定できません。

今後これら事情を背景に犯罪が増加しキューバの治安が悪化していく可能性も考えられますので、治安状況をよく見極めながら、行動する必要があります。

### (1) 一般犯罪について

特に外国人の多い都市部において、バッグやスマートフォン、タブレットを狙ったひったくり、置き引き、人混みでのスリ等が発生しています。

また、背後から忍び寄って首を絞めたり、羽交い締めにしたりして金品を奪う路上強盗、凶器を使用した強盗事件や殺人事件も発生しています。商業施設において、商品を求めて殺到した人による略奪事案も発生しています。

### (2) テロ事件について

キューバでは、1997年のホテル爆破、2003年のマイアミへ亡命しようとしたキューバ人によるハイジャックやシージャック事件以降、テロ事件は発生していません。

現在、キューバにおけるテロ情勢は安定しているように見えますが、キューバでは政府による報道統制が行われているため、国内でどのような犯罪が発生したのか、犯罪の発生傾向等の情報をリアルタイム、かつ正確に知ることはできません。

仮に治安に急激な変化があったとしても、直ちに報道はされないため、常日頃から治安情勢の変化には十分な注意を払ってください。

## 3 防犯のための具体的注意事項

キューバでこれまで発生した犯罪の一例を紹介しながら、一般的な防犯事項について考えてみましょう。

### (1) 殺人事件の例

キューバでは、公式の統計はありませんので実際の発生件数は不明です。しか

し、バラデロで外国人観光客が被害者となる殺人事件や、ナイフ等の凶器を使用した殺人事件が発生する等、他の中南米諸国同様、注意が必要です。

不要不急の深夜の単独行動を控えることが賢明です。

## (2) 強盗事件

(ア) 強盗事件は、防犯カメラに写りにくい夜間帯に発生する可能性が高いですが、最近は昼間帯においても凶悪犯罪が発生していますので、時間帯にかかわらず、警戒心を持って行動することが重要です。特に、近年では、邦人被害の強盗事件が相次いでいます。

- 発生場所はハバナ・ビエハ市（旧市街地）、セントロ・ハバナ市（市街地中心部）、ベダード市等に集中。
- 犯行の時間帯は夜間、特に深夜帯に集中。白昼、自宅内において、政府関係者を装った強盗集団によって強盗被害に遭った邦人もいる。
- 現金、ショルダーバッグ、携帯電話等がよく狙われる。
- 観光客が1人で路上を歩いているところを襲う。
- コンサート会場や野球場等から屋外に出た数分の後（建物からの距離にして数百メートル以内の場所）に被害に遭う。
- 肩から掛けていたカバン、背負っていたリュックサック、ピアス、指輪、首に掛けていたネックレス等を引きちぎる等して無理矢理奪い去る。
- カバンを鋭利な刃物で切り裂き、被害者が気付かないうちに在中品を抜き取る。

### (イ) 対処方法

- 夜間の不要不急の外出は避ける。
- ホテルと出先との往復はタクシーを利用し、歩く時間をつくらない。
- 貴金属や高級ブランド品は身につけず、目立たない格好をする。
- ホテルのロビー内の喫茶店等であっても油断せず、貴重品は体から離さない。
- 最低限必要な物のみを携帯する。
- 万が一、犯罪被害に遭った場合、無理に抵抗しない。
- イヤホンで音楽を聴きながらの移動を避ける。

## (3) 窃盗事件

### (ア) 置き引き

特に夏期、観光客に人気の高いハバナ県内外の海岸やプラヤ・デル・エステにおいて注意が必要です。

カメラや手提げバッグ等の置き引きは海水浴場のほか、外国人が多く訪

れるレストラン、ホテル、観光地、土産物店、クラブ、移動中のバス、相乗りしたタクシー等至る所で発生しています。

また、レストランなどにおいて自分の足下や椅子の背もたれに掛けてあったものを盗まれたという事例もあります。自分の持ち物は、常時身につけておく必要があります。携帯電話をテーブルの上に放置する行為もやめましょう。

#### (イ) スリ

交通手段としてはタクシーを利用することが無難ですが、公共路線バスを利用せざるを得ないときは、スリの被害に遭わないよう、手提げバッグ等貴重品はしっかり身に付けてください。満員バスに乗り込む際一瞬の隙をついて盗まれた事例も報告されているうえ、近年、満員バスの車内におけるスリの被害が多発しています。また、街角で見知らぬキューバ人と話している最中、背負っているリュックの後ろポケットから物品を盗まれた事例もあります。その他、クラブ、野菜市場等の人混みの中に入るときも注意が必要です。

#### (ウ) 車上狙い

人通りの多い大通りに駐車しても、1時間ほど車を離れた隙に、窓ガラス割られて、車内に置いていた鞆を盗まれた例があります。また、車を降りた人に声を掛け、話している隙に、他の者が車中の物を盗むなどの手口も発生しています。車を駐車する場合には、荷物を外から見て容易に分かるような状態で車内に放置しないことが肝要です。外出先では必ず警備員のいるホテルの駐車場や駐車監視員等の見張りの者がいる、明るく人通りのある場所を選んで駐車するようにしてください。

#### (エ) 盗難（置き引き、ひったくり等）

短期旅行者が、初対面の相手を何の疑いも持たずに信じ込み、目を離れたすきに所持品（カメラ、携帯電話等）を持ち逃げされる事件が頻発しています。人の親切心を疑うことは避けたいものですが、特に相手から声を掛けてくる初対面の人には決して気を抜かないよう、また、所持品などは自分自身で確実に管理しておくことが大切です。カップル、兄弟等を装って観光客に近づき、犯行に及ぶ手口も確認されています。

#### (オ) 住居侵入・窃盗

キューバにおいて日本人は裕福であるとの印象が強いため、特に長期滞在の場合は警戒が必要です。二重扉を設置する、自らの行動パターンを悟られないようにする等の対策をとってください。2024年1月には在留邦人女性宅において鍵を破壊しての空き巣被害、同年12月には国営アパートの一室であった在留邦人女性宅において合鍵を使用したと思われる空き巣被害

が発生しています。住宅への入居の際は、鍵交換を依頼し、家族以外に鍵を持っている者がいないか確認することをお勧めします。

#### (カ) 換金詐欺等

換金は、銀行や正規の両替所（Casa de Cambio、通称 CADECA）またはホテル内で行い、必ずその場で金額を確認することが大切です。

換金の際、紙幣の枚数をごまかすケースも多発しています。また、商店等での買い物時、不当に高額な金額を請求されることがあるので、会計の際に店員の言い値を安易に信用せず、合計額を自身で確認すること、確実にレシートを受領し、その場で釣り銭の金額を確認することも重要です。

#### (4) 薬物犯罪

キューバ政府は、麻薬の所持や使用に厳しく対処しています。安易に見知らぬ者から荷物などを預かたりせず、また、安い葉巻があるなどと言い寄ってくる者などは絶対に相手にしないようご注意ください。誤って疑いを掛けられたり、犯罪に巻き込まれたりする危険性が非常に高くなります。その他国益に反する行為（不正両替、闇市場による売買、禁制品売買等）や反革命的行為、公序良俗に反する行為（売買春、賭博等）も厳しく規制されています。

## 4 交通事情と事故対策

過去には観光客がツアー用の大型バスに乗車中、交通事故に巻き込まれ、重症を負った例や、オートバイを運転中、駐車中のトラックに衝突し重症を負った例などがあります。

キューバ国内の交通マナーは極端に悪くはありませんが、無免許運転や飲酒に起因する交通事故のほか、自動車の老朽化等に起因する運転制御不能（ブレーキやハンドルの故障）による事故も発生しています。

万一、交通事故に遭遇した場合に被害を最小限に止めるためには、例えばタクシーに乗車する場合でも車体が古い乗り合いタクシーは避け、出来る限りシートベルトを着用するなどの自己防衛策をとることが大切です。

また、自家用車、レンタカーを利用する際は、キューバでは不幸にも死亡事故を起こしてしまった場合、身柄を拘束され、その後長期間出国できなくなる等の厳しい処罰を受ける可能性があります。加えて、自らが被害者となる交通事故であっても、相手方のキューバ人の経済状況によっては十分な補償がなされない場合もあります。さらに、事故現場に警察官が到着するまでの間に事故車両を移動すると証拠改ざんに当たり罰せられる場合があることから、注意が必要です。

なお、屋根なしの大型バスに乗車する場合は、走行中は決して立たないように

してください。電線等に引っかかり、怪我をする事案が発生しています。

キューバで車を運転するご予約のある方は、当館のホームページに掲載している「キューバ路面標示及び道路標識について」をご参照ください。

URL：<https://www.cu.emb-japan.go.jp/files/100715351.pdf>

## 5 テロ・誘拐対策

(1) キューバでは特に警戒を要するテロ及び誘拐は確認されていませんが、誘拐の対象にならないための基本的な注意事項としては、

- ◇ 日頃の行動をパターン化しない。
- ◇ 目立つような服装・格好はしない。
- ◇ 周りの状況の変化に注意を払う。
- ◇ 使用人や運転手、警備員などの動向にも注意を払う。
- ◇ 住居に対する安全対策を講じる。
- ◇ 非常時の通信手段を確保しておく。

等が挙げられます。

なお、他国においては、日本人を対象としたテロ事案が発生していることから、世界のどこに居ても、日本人がテロの対象になり得るということを念頭に置いて、各種活動を行う必要があります。外務省が発出する渡航情報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、日頃から危機管理意識を持つとともに、状況に応じて適切な安全対策が講じられるよう心掛けてください。

(2) 子の連れ去りが犯罪となり得ることについて

近年、国際結婚が増えていますが、父母のいずれもが親権を有する場合に、一方の親が他方の親の同意を得ずに子を連れ去る行為は、国（例えば米国、カナダ）によっては重大な犯罪とされる場合があります。キューバにおいては、キューバ国籍を持った子（18歳未満）を親権者の一方が国外へ同行する場合には、あらかじめもう一方の親権者の同意が必要とされています。同意がなければキューバ国外へ出国させることはできませんのでご注意ください。

## 6 医療事情

(1) 罹りやすい病気・怪我

(ア) 急性下痢症、食中毒、肝炎

水道水の汚染や食品衛生、温度管理に原因があり、急性下痢症の原因となるジアルジア症は、頻度の高い疾患です。赤痢、腸チフス、コレラによる感染もみられます。生水や生ものは避け、十分加熱された物を摂るように日々心掛け、手洗いの習慣も必要です。

#### (イ) 虫刺され

ハバナの都心部でも海岸に近いところでは、蚊以外に Jején 虫（ブヨの一種）に刺されることが多く、強い皮膚反応と痒みを伴い、数週間症状が続きます。皮膚の露出を避けても、袖口から入り込んだりするので徹底した虫除け対策が必要です。

#### (ウ) デング熱

爆発的な流行はありませんが、雨期に流行していると考えられています。特効薬はありませんので、蚊に刺されないよう予防することが大切です。

#### (エ) オロプーシェ熱

蚊やブヨによって伝染し、その症状はデング熱の症状に似ています。発熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、嘔吐や下痢を伴うこともあります。

#### (オ) チクングニア熱

ネッタイマシカによって伝染し、継続的な重度の関節痛を引き起こす特徴があります。

#### (カ) ジカ熱

キューバでは2017年5月に1、847人のジカウイルス感染症の患者がいると発表されました。それから具体的な患者数の発表はありませんが、持続的に流行していると考えられています。デング熱同様、特効薬はありませんので、蚊に刺されないように注意する必要があります。

#### (キ) 熱中症・日光皮膚炎

1年中強い紫外線を浴びるため、日焼けによる皮膚障害や脱水症に罹りやすく、サングラスによる目の保護や日焼け止めクリームの使用、こまめな水分補給が必要です。

#### (ク) 呼吸器感染症

キューバ国民のかかりやすい疾患第一位ですが、アレルギー性等、喘息様気管支炎が多いようです。空調システムの老朽化や冷房の温度調節不良で喉を痛めることがあります。うがいの励行をお勧めします。

#### (ケ) ウイルス性結膜炎

夏期に流行しやすく感染力も強いので、むやみに目をこすったり汚れた手で触ったりしないよう注意してください。

#### (コ) 狂犬病

最近では2020年に3例報告されています。空腹の野良犬が市内や観光

地をうろつき、人を襲う事件も発生しています。飼い犬でも噛みつくことがありますので、むやみに近づいたり、餌を与えたりする等の無謀な行為はお控えください。

#### (サ) シガテラ毒

プランクトンが産生する毒素に汚染された魚介類を摂取することで発生する食中毒で、加熱調理しても毒素は分解されません。最大の特徴は神経系の障害で、吐き気、めまい、頭痛、筋肉痛、麻痺、感覚異常、消化器系障害、循環器障害を引き起こすようですが、効果的治療法が確立されておらず、後遺症からの回復には半年から数年程度を要すると言われていています。特に大型魚であるオニカマス・フェダイ・ドクウツボ等の危険性が高いと言われていきますので避けるようにしてください。

### (2) 健康上心がけること

(ア) 生鮮食料品、特に夏期の野菜は種類が少なく変化に乏しいので、ビタミンや繊維質の摂取不足になりがちです。外食は、塩分、油、砂糖が多く入った調理方法が一般的です。健康維持のためには、常に栄養バランスを考え、確保できる材料で食生活を充実させるなど調理にも工夫が必要です。

(イ) 水道水は汚染されているので、飲用には不適です。水道水を飲用する場合は必ず煮沸すること、できるだけ市販のミネラルウォーターを飲用することをお勧めします。

(ウ) 高温多湿のため戸外では体力を消耗しやすく、また冷房機器の温度調節が不安定で、室内では冷房が強過ぎる等冷房病対策も必要です。

(エ) ゴルフやテニス等屋外スポーツを行う場合、直射日光に対する防衛策（帽子、サングラス、日焼け止め）や脱水症予防が必要です。できるだけ涼しい早朝または夕方にプレーするのが良いでしょう。

### (3) 医療施設について

外国人旅行者が受診できる病院はありますが（連絡先は、●ページ緊急連絡先をご参照ください）、医療機器・医療物資・医薬品が不足していますので、風邪薬、胃腸薬、下痢止め、目薬、軟膏、かゆみ止め、抗生物質等の常備薬は持参するようにしましょう。

## 7 その他留意事項

### (1) キューバ入国管理局（イミグレーション）への滞在届

eVISAの有効期間90日を超える場合、入国管理局に滞在延長の申請（延長は1回限り）を行う必要があります。

## （2）支払い等に関する注意事項

### ○ 両替

米ドルとユーロは、ほぼすべての両替所で両替することができます。日本円を両替できる場所は極めて限られているため、外貨（ドルまたはユーロ）での両替を推奨します。また、外貨の引出しができない事態も報告されています。

### ○ キューバ国内で使用できる通貨

ホテルの宿泊料、レストランでの飲食代など、一部を除いてはキューバペソ（CUP）払いとなっていますので、携行する外貨（米ドル、ユーロ、加ドル、英ポンド等）をキューバペソ（CUP）に両替する必要があります。また、外貨（ドルまたはユーロ）を使用できる場合でも、少額紙幣を用意しておくことをお勧めします。

### ○ クレジットカード

当地では、クレジットカードは主要なホテル等を除いてほとんど使用できません。また、米国系企業のカード（アメリカン航空やユナイテッド航空、アメックス等）は引き続き使用できないことに加え、キューバ公的機関より、**国内でVISAカード及びMastercardの取扱が停止された旨**発表されました（令和8年6月）。

### ○ 十分な外貨現金の持参

キューバで滞在する方の中には、当地でクレジットカードが使えるものと思い込み、現金をわずかしかなかったり、結果的に困窮してしまう事案が多々発生しています。キューバを訪れる際は、事前に情報を十分収集の上で、出国までに困らない十分な額の現金（日本円以外、主にドルまたはユーロ）を持参するようにお願いいたします。

## （3）宿泊や国内旅行の制限など

一般のホテルに宿泊する場合は特に問題はありませんが、「カサ・パルティクル」と呼ばれる一般のキューバ人が経営する「民宿」は、キューバ政府から許可を得ていなければ外国人を宿泊させることはできません。許可を得ていない民宿に宿泊することは違法であるばかりか、何らかの不利益を被ったり、危険な目に遭ったりする可能性が高くなります。宿泊先を決める前にまずこれらの許可を得ているかどうかを確認することが大切ですし、地方に旅行する場合は、あらかじめ宿泊場所の手配をしておくことが肝要です。

過去に、宿泊先を確保せず、夜間徘徊していた日本人旅行者が入管当局に身柄を拘束される事件が発生しています。また、カサ・パルティクルにおいて、2023年1月、在留邦人女性被害の忍び込み事件、2024年12月、邦人女性旅行者被害の忍び込み事件が発生していますのでご注意ください。

#### (4) 写真撮影の制限

軍関係施設、公安関係施設の撮影は禁止されています。なお、主要幹線道路や橋脚など撮影が禁止されている場所もありますので注意が必要です。

#### (5) 就労

査証の入国目的以外の活動は禁じられています。就労査証がない限り、キューバでは働くことはできません。

#### (6) 政治活動など

政治活動や出版はキューバ政府の許可がなければできません。

#### (7) 旅券（パスポート）の盗難・紛失の場合

パスポートが盗まれたり、紛失したりしたときは、まず最寄りの警察に届け出た後、当大使館までご連絡ください（連絡先は、●ページ緊急連絡先をご参照ください）。

なお、パスポートを携行する際は、体から離さずに携帯することを心掛けるとともに、ホテル内で保管する場合は、施錠できる金庫等に保管し、盗難被害に遭わないようご注意ください

## 8 緊急連絡先

### ◆ 日本国大使館

住所：Centro de Negocios Miramar, Edificio No.1, 5to.piso, Ave. 3ra., esq. a 80, Miramar, Playa, La Habana, Cuba

電話番号：一般 7204-3355、領事窓口 7204-2376

(大使館開館時間内 (月曜日～金曜日、午前8時45分～12時30分、午後1時30分～5時30分))

緊急時：領事緊急携帯 Tel 5279-8818 (夜間・休日を問わず上記時間以外でも対応)

- ◆ 警察 106番
- ◆ 消防 105番
- ◆ 救急 104番

## ◆ 病院（外国人専用）

“Clinica Central Cira Garcia（シーラ・ガルシア中央病院）”

Calle 20, No.4101, esq. a 41, Miramar, Playa, La Habana, Cuba

代表番号 7204-2811

## III 在留邦人用緊急事態対処マニュアル

内乱、クーデター、暴動等の緊急事態の発生の際には、各自が自己の安全対策に万全を期するよう努力することが必要です。そのような場合に、在留邦人の方が迅速・的確に行動できるよう、必要な諸点をまとめてみました。

### 1 平素の心構え・準備

在留邦人の方は在留届の提出を励行してください。また、在留届の記載事項に変更が生じた場合及び帰国する場合にはその旨当館へお知らせください。

3ヶ月未満の短期滞在の方もたびレジへの登録をお願いします。

在留届やたびレジで届けられたメールアドレス宛に当館から安全情報の共有等、必要な連絡（領事メールの送信）を行います。

### 2 緊急時の行動

#### （1）情勢の把握

緊急事態が発生するおそれがある場合、テレビやラジオ、インターネットなどで必要な情報の収集に努めてください。当大使館も所要の情報収集を行い、在留届に基づき領事メールを送信いたします。

#### （2）当大使館への通報

（ア）暴動、内乱等に関する情報を聞いたり、現場に居合わせたりした場合は随時、当館へ通報してください。他の在留邦人の方への貴重な情報となります。

（イ）ご自身やご家族等に危害が及ぶおそれがあるときは、身の安全を確保した後、迅速かつ具体的にその状況を当館へ通報してください。

#### （3）国外への退避

（ア）事態が悪化し、自発的に帰国、第三国へ退避する場合は、その旨を当館または日本の外務省海外邦人緊急事態課（代表 03-3580-3311）へ通報してください。

（イ）危険レベル4「退避してください。渡航は止めてください。（退避勧告）」が発出された場合には、一般商用便が運航している間に早急に国

外へ退避してください。

### 3 緊急事態に備えてのチェックリスト

#### (1) パスポート

パスポートについては、常時6カ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カ月以下の場合には当大使館に再発給の申請をしてください）。なお、当国における外国人登録証明書、滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。出国許可や再入国許可（これら許可が必要な場合）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、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

これらのものは、緊急時にはパスポート同様すぐ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10日間程度生活できる外貨（ドルまたはユーロ）及び当座必要な現地通貨（キューバ・ペソ）を予め用意しておくことをおすすめします（現地通貨は持ち出し制限があるので注意）。なお、出国する場合の出国税及び空港使用税（これらが必要な場合）の用意も必要です。

#### (3) 自動車等の整備

(ア) 自動車をお持ちの方は常時整備しておくとともに故障時等に修理やレッカー移動を依頼できる修理工場等を事前に把握し、携帯電話に登録する等していつでも連絡できるようにしておくよう心がけてください。

万が一交通事故が発生した場合は、車両を動かさずに警察（106）に電話してください。怪我人がいる場合は、状況に応じて救急（104）に電話してください。

(イ) 車内には、常時、懐中電灯、地図、ティッシュ等を備えおきください。

(ウ) なお、自動車を持っていない方は、近くに住む自動車を持っている人と平素から連絡をとり、必要な場合に同乗できるよう相談しておくことをお勧めします。

#### (4) 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（1）～（3）に加え、次の携行品を備えて、すぐ持ち出せるようにしてください。

(ア) 衣類・着替え（長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、殊更人目を引くような華美なものでないもの、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。）

(イ) 履き物（行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの）

(ウ) 洗面用具（タオル、歯磨きセット、石鹸等）

(エ) 非常用食料等

しばらく自宅待機する場合も想定して、米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク等の保存食及びミネラルウォーターを家族全員が10日間程度生活できる量を準備しておいてください。一時避難の目的で自宅から他の場所へ避難する際にはこの中からインスタント食品、缶詰類、粉ミルク及びミネラルウォーターを入れた水筒（大型が望ましい）を携行するようにしてください。

(オ) 医薬品

家庭用常備薬のほか、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏等。

(カ) FMラジオ・短波ラジオ

電池の予備も忘れないようにしてください。

(キ) その他

懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、ロウソク、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、消毒用のアルコール、可能ならヘルメット、防災頭巾等。

## 4 自然災害への対処

### (1) ハリケーン情報の把握

◇ ハリケーンの規模・進路について、ラジオ、テレビ、インターネット等で正確な情報をつかんでおきましょう。

Instituto de Meteorología de la República de Cuba (INSMET、キューバ共和国気象学研究所、スペイン語)

X : <https://x.com/InsmetC>

National Hurricane Center (米国国立ハリケーンセンター、英語)

ホームページ : <https://www.nhc.noaa.gov/>

### (2) 自宅周辺の点検

◇ 窓や雨戸は早めに補強し、ベランダの物干し竿や家の周りの植木、ガーデン・チェアなど、飛ばされやすいものは片づけておきましょう。

### (3) 飲料水等の食料の確保

◇ 断水に備え、ミネラルウォーターを備蓄し、パン、チーズ、缶詰等の食料も確保しておきましょう。

- ◇ かなりの期間（場合により 5～6 日間）停電することが予想されますので、携帯ラジオ、懐中電灯、ろうそく等を用意しておきましょう。
- ◇ モバイルバッテリー・予備電池・予備電球等も備えておきましょう。
- ◇ 停電になった際の冷蔵庫の保冷状態を少しでも保つため、ビール瓶やペットボトル等に水を入れたものを凍らせておき、停電になれば冷蔵庫に敷き詰めるように用意しておきましょう。

#### (4) 持ち出し品チェック

- ◇ いざというとき直ぐ持ち出せるように、非常持ち出し品を用意しておきましょう。

#### (5) 避難要領

- ◇ 政府の避難命令に従って避難してください。ハリケーンが通過中の風雨がひどい時などは戸外に出るとかえって危険な場合があります。

避難する際は、その旨を当大使館（領事窓口 7204-2376（大使館開館時間内（月曜日～金曜日、午前 8 時 45 分～12 時 30 分、午後 1 時 30 分～5 時 30 分）、領事緊急携帯 5279-8818（夜間・休日を問わず上記時間外でも対応）のいずれか）に必ず連絡してください。

## IV 糸吉言吾

以上のことを十分ご理解のうえ、快適なキューバでの生活をお過ごし下さい。

なお、キューバにおける治安・防犯などに関しご不明な点ありましたら、在キューバ日本国大使館（連絡先は、11 ページ緊急連絡先をご参照ください）まで、お気軽にご連絡ください。

以 上

## ～ 住居防犯のチェックリスト ～

### 一般的留意事項

- 緊急時の連絡先リスト（電話番号）はあるか。
- 自宅付近の地理は把握しているか。
- 警察、病院、消防などの施設の場所を知っているか。
- 何かあった場合に援助を求めることができる人がいるか。
- 管理人や隣人との関係は良好か。
- 家族との連絡方法、連絡先は分かっているか。

### 家屋外周

- 門は施錠されているか。
- 庭などの照明は十分か。
- 塀の高さは十分か。
- 塀の周辺によじ登るための足場などないか。
- 植え込み、生け垣は十分刈り込んであるか。

### 玄関施錠

- 玄関の鍵は二重（1 ドア 2 ロック以上）になっているか。
- 鍵は頑丈に取り付けてあるか。
- ドアの材質は丈夫なものか。
- ドアチェーンはあるか。
- 家族以外に鍵を持っている者はいないか。
- 予備鍵を玄関近くに隠していないか。

### 窓

- 地上階の場合、すべての窓に鉄格子があるか。
- すべての窓にロールダウン式の錠戸があるか。
- 夜間や長期不在時には錠戸を閉めているか。
- 使用しない窓は永久封鎖してあるか。
- 二階の窓から侵入するのに利用されそうな物を放置していないか。

### 寝室

- 有事の際に避難室として使用できるか。

### ガレージ

- 夜間や外出時には鍵をかけているか。
- ガレージ内に侵入用具や凶器となる物を置いていないか。

その他

- 消火器はあるか。また、使用方法を熟知しているか。
- 現金や貴重品は固定式の金庫に保管してあるか。
- 貴重品や電気製品の製造番号などを控えてあるか。
- 侵入者があった際、家族間の行動は事前に打ち合わせられているか。

使用人

- 使用人の身元は完全に把握しているか。
- 緊急時の連絡先を聞いているか。
- 必要以上に家庭内の予定や私事などを話していないか。

外出時

- 玄関や窓の施錠を確実にしたか。
  - 一見して留守と分かるような書き置きなどドアに貼っていないか。
  - 鍵を玄関近くに隠して外出していないか。
  - 暗くなると自動的に照明が付くような設備はあるか。
  - ラジオやテレビをつけておくなど、工夫をしているか。
- (長期不在の場合は好ましくない)

※ 確認した項目には、欄にチェックを入れましょう。