

平成30年1月

安全の手引き

在キューバ日本国大使館

目 次

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

キューバは1959年1月1日の革命以来、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)、闇市場、公序良俗に反する行為(賭博、売春など)など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最も大切なことです。

○ 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者を探します。次にその者が日常的に(または、そのとき)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、キューバでは東洋系

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](#) を是非ご覧になって下さい。

(4) 緊急時の連絡先の把握

日本大使館の他、警察や消防、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。

また、海外に3ヶ月以上滞在する人には、法律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。

その際、日頃利用しているメールアドレスを記載しておきましょう。

(5) その他

「住居防犯チェックリスト」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、1999年以降、警察官を増員したことなどで、治安面はそれ以前に比べ比較的良くなったと言われてきました。しかし、都市交通網の機能不全、生活物資の慢性的不足などの困窮からくる生活不満を背景として、強盗や窃盗などの犯罪が増加している傾向にあると思われれます。また、米国とキューバの国交が回復したことに伴い、すでに米国から人の来訪が急増し、それに伴い今後物の流入が増加し、貧富の格差が生じることで泥棒等の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、バッグやカメラを狙ったひったくり、置き引き、人混みでのスリなどが発生しています。

また、ナイフを突きつけるなど凶器を使用した強盗事件も発生しています。

(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、新聞やテレビ、ラジオなどからキューバ国内で何時、何処でどのような犯罪が発生したのかや、犯罪の発生傾向など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それが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ご紹介しますながら、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

国連が発表した最新の統計（キューバに関するデータは2012年）では、キューバ国内における人口10万人あたりの殺人発生率が4.2と発表されています。（日本の殺人発生率は同時期・同データで0.34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、近年では、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。

- 発生場所はハバナ県旧市街、セントロ・ハバナ区、ベダード区等、ハバナ県の中心部に集中している。
- 犯行の時間帯は夜間、特に深夜帯に集中しているが、白昼、自宅内において、強盗被害に遭った日本人もいる。
- 犯人は、現金、デジタルカメラ、ショルダーバッグ、携帯電話等を狙う。
- 観光客が1人又は2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、首に掛けていたネックレス等を無理矢理奪い去る。

- 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。

(3) 窃盗事件について

(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、外国人の多く訪れるのレストラン、ホテル、観光地、ディスコ、移動中のバス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。

(イ) スリ

交通手段としてはできるだけ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、手提げバックなど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間隙をついて盗まれたという事例も報告されています。その他、ディスコ、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おいても、1時間ほど車を離れたすきに、窓ガラスを割られて、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。また、外出先では警備員のいるホテルの駐車場や見張りの者がいる、明るく人通りのある場所を選んで駐車するようにしましょう。

(エ) かつぱらいその他

短期旅行者の方が、初対面の相手を何の疑いも持たずに信じ込み、眼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発生しています。

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。

(オ) 換金詐欺

キューバでは、「キューバ・ペソ」と米ドルと等価の「兌換ペソ（CUC）」の二種類の通貨が流通しています。1兌換ペソ：24キューバペソの比率です。

観光客が被害に遭いやすい手口が換金詐欺です。手口は「有利なレートでドル（或いはユーロや円）をペソに換金してあげる。」と話しかけ、キューバ・ペソを手渡し外国人を欺く手口です。

換金は、銀行や正規の両替所（CASA DE CAMBIO、通称CADECA）又はホテル内で行い、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。

(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ったりせず、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ことです。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、禁制品売買など）や反革命的行為、公序良俗に反する行為（売春、賭博など）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について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、自動車の老朽化などからくる運転制御不能（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、レンタカーを利用して旅行する計画をたてる前に、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、その後長期間は出国できなくなる等の厳しい処罰を受けることを予想し、他の交通機関を使った旅行も考慮して計画されることをお勧めします。

なお、各種ツアー等により、屋根なしの大型バスに乗車する場合は、走行中は決して

立たないようにするべきです。電線等に引っかかり、ケガをする事案が発生しているので注意が必要です。

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。

などが挙げられます。

なお、キューバ国内ではありませんが、他国において、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御注意ください。

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、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 Jejen 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、引き続き都市部でも発生しています。予防接種、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は必須です。

(エ) ジカ熱

キューバ国内ではジカ熱の輸入症例、国内感染例ともに確認されています。デング熱同様、予防接種、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。

(オ) 熱射病・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。

(カ) 上気道感染症

キューバ国民のかかりやすい疾患一位ですが、アレルギー性など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。

(キ) ウイルス性結膜炎

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

(ク) 狂犬病

空腹の野良犬が市内や観光地をうろつき、人を襲う事件が報告されています。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、餌を与えるなどの無謀な行為は厳禁です。狂犬病ワクチンの購入は困難です。

(ケ) シガテラ

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、循環器障害があるようですが、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おり、魚介類を食べる場合には優良レストランを利用する等の注意が必要です。

(2) 健康上心がけること

(ア) 生鮮食料品、特に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水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など冷房病対策も必要です。

(エ) ゴルフやテニスなど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、日焼け止めクリーム）や脱水症予防が必要です。できるだけ涼しい早朝か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

外国人専用の病院があり医療設備はほぼ整っており、急患の診察もスムーズに行われているようですが、日本人に合った薬は現地では手に入りにくいので、風邪薬、胃腸薬、下痢止め、目薬、軟膏、かゆみ止め、抗生物質など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

- 短期滞在者で、ツーリストカードの有効期間30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。
- 長期滞在者（滞在期間60日を超える場合）
入国管理局に申請を行い、外国人証明書の発給を受ける必要があります。

(2) 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・パルティクラル**と呼ばれる一般のキューバ人が経営する「民宿」については、キューバ政府から許可を得なければ外国人を宿泊させることはできません。そのような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、危険な目に遭う可能性が非常に高くなります。

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。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。

(3) 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。

(4) 就労

査証の入国目的以外の活動は禁じられております。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。

(5) 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。

(6) 国際会議への出席、視察及びアポイントの申し入れ等

ツーリストカードでは、表記の活動はできません。必ず目的に適した査証取得を行ってください。

(7) 旅券（パスポート）の盗難・紛失の場合

旅券が盗難に遭ったり紛失したときは、まず最寄りの警察に届け出た後、日本大使館で発給申請して下さい。

発給申請には

- ・ 写真（横 3.5 センチ、縦 4.5 センチ。無帽・無背景のもの） 1 枚
- ・ 戸籍謄本（切替発給申請の場合は省略できます）
- ・ 旅券発給申請書（この書類は日本大使館に備え付けています）
- ・ 手数料（10 年旅券の場合 145CUC（平成 29 年度）、パスポート交付時に徴収）

が必要となります。

また、持っていた旅券の旅券番号も旅券発給申請書に記載する必要がありますので、事前に旅券（パスポート）のコピーを取っておくことをお勧めします。

なお、旅券を携行する際は、盗難被害等で紛失することのないよう体から離さずに所持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注意する必要があります。

8 緊急連絡先

◆ 日本国大使館

Centoro de Negocios Miramar Edificio No.1, 5to.piso, Ave 3ra esq. A 80, Miramar Playa

大使館代表 Tel 7204-3355、7204-8904、7204-3598、7204-3507、7204-3508

緊急時：領事緊急携帯 Tel 5279-8818

◆ 警察 106 番

◆ 消防 105 番

◆ 病院（外国人専用）

“Cira Garcia（シーラ・ガルシア）”

Calle 20 No.4101 esq. A 41, Miramar Playa

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、在留邦人の方に迅速・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

(1) 在留届

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。

(2) FMラジオの準備

緊急事態発生の際には、当館より必要な情報を提供しますが、電話回線が使用できなくなる場合等には、当館FM無線機によるFM放送により必要な連絡を行う場合がありますので、FM受信可能なラジオを備えておいてください。

周波数 89.5MHz

2 緊急時の行動

(1) 情勢の把握

(ア) 緊急事態が発生するおそれがある場合、当大使館は所要の情報収集を行い、在留届に基づき随時通報いたします。

(イ) 電話回線が使用できなくなる場合等には、当館FM無線機によるFM放送により必要な連絡を行う場合がありますので、FM放送の受信が受けられるようにしておいてください。周波数は89.5MHzです。

(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、現場に居合わせたような場合は随時、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) 自分やご家族等に危害が及ぶおそれがあるときは、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、その旨を当館又は日本の外務省海外邦人安全課へ通報してください。

(イ) 「退避を勧告します。」が発出された場合には、一般商業便が運行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) 旅券

旅券については、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)。旅券の最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておいてください。下段に血液型(blood type)何型と記入しておいてください。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、緊急時には旅券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及び当座必要な現地通貨を予め用意しておくことをおすすめします(国により通貨持ち出し制限がある場合があるので注意)。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よう心がけてください。
- (イ) 政府の外貨不足により、輸入品であるガソリンが良く消えます。燃料は十分入れておくようにしてください。
- (ウ) 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。
- (エ) 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、粉ミルクを、また、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

家庭用常備薬の他、常用薬、外傷薬、消毒用石鹸、衛生綿、包帯、絆創膏。

(カ) FM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、可能ならヘルメット、防災頭巾

4 ハリケーンへの対処

(1) 台風情報の把握

◇ どれくらいの規模のハリケーンが、どの方向へ進んでいるのかをラジオ、テレビ、インターネットなどで正確な情報をつかんでおきましょう。

(キューバ気象予報ホームページ Instituto de Meteorologia de la Republica de Cuba)

(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4～5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。

◇ 予備電池や予備電球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、その旨を大使館（7204-3355、緊急携帯5279-8818）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まで、お気軽にご連絡下さい。

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

- 消化器はあるか。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、口欄にチェックを入れましょう。