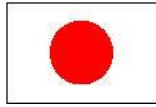


平成27年6月



この「安全の手引き」は、ウクライナに滞在される皆様がより安全で、より充実した生活を守るための一つの目安として、どのような点に気を付けたらよいのか、また、万が一何らかの事態に遭遇した際にはどのように対処したら良いか、などの注意事項について取り纏めたものです。皆様の生活の一助となれば幸甚です。

在ウクライナ日本国大使館

所在地：4, Muzeiny Lane, 01901 Kyiv

電話：044-490-5500（平日 9:00～18:00）

休日・夜間の緊急時の連絡先：050-330-9428

ホームページ：<http://www.ua.emb-japan.go.jp>

目 次

1. ウクライナの治安情勢	1
(1) ウクライナの治安状況	
(2) 一般犯罪の傾向	
2. 安全対策	1
(1) 安全確保のための基本的心構え	
(2) 注意すべき特異案件	
(3) 一般的防犯対策	
(4) 住居安全対策	
(5) 犯罪被害に遭った場合の措置	
(6) 加害者となった場合の措置	
(7) 自動車運転免許証	
(8) 交通事故対策	
(9) テロ情勢	
3. 出入国及び滞在上の留意事項	10
(1) 出入国手続き及び査証	
(2) 16歳未満のお子さんを国外へ伴う場合の留意事項	
(3) 路上での飲酒行為の禁止	
(4) 税関申告	
4. 医療事情	13
(1) かかりやすい病気	
(2) 健康上心がけること	
5. 緊急事態の備え	14
(1) 平素の心構え・準備	
(2) 緊急時の行動	
(3) 原子力発電所関連	
6. 添付資料	
○ 緊急時の「ウクライナ語」	
○ キエフの主な病院	
○ 海外旅行保険加入のすすめ	
○ 緊急事態に備えてのチェックリスト	

1. ウクライナの治安情勢

(1) ウクライナの治安状況

ウクライナでは、2013 年 11 月に欧州連合（EU）との連合協定署名に向けた準備プロセスが一時停止されたのに対し、首都キエフの独立広場を中心にデモ隊と治安当局との衝突が発生しました。また、同国南部のクリミア自治共和国及びセヴァストポリ市については、2014 年 3 月、ロシアが違法に宣言された「独立」を承認し、自国に「併合」という情勢変化がありました。さらに、ウクライナ東部・南部諸州においてもロシアによる支援を受けた親ロシア派によるデモ活動が行われ、特に、ドネツク州、ハルキウ州、ルハンスク州では、親ロシア派が行政庁舎等を占拠するなど、デモ活動を激化させ、2014 年 4 月 7 日には、ドネツク州で親ロシア派が行政庁舎を占拠し、一時「人民共和国」樹立を宣言するなど、東部の治安情勢は不安定になっていましたが、特に 2015 年 2 月のミンスク合意後は反テロ圏内での散発的な砲撃戦等は続くものの、同圏内を除く地域においては、平穏な状況となっております。

(2) 一般犯罪の傾向

ウクライナでは、平成 24 年 11 月以降、内務省が公式ホームページにおける犯罪統計の公表を取り止めており、平成 25 年 1 月分から検事総局が公式ホームページにおいて犯罪登録件数を公表しています。数値を発表している機関が異なるため比較は困難ですが、検事総局発表による平成 26 年の犯罪登録件数は約 53 万件で、内務省発表による平成 23 年の犯罪登録総数約 51 万件と比較して増加していることから、依然として厳しい治安情勢にあるものと見られます。さらに経済犯罪や職権濫用に伴う各種犯罪、警察官による犯罪登録に関する報告書の捏造等の問題も指摘され、また薬物不法売買事件の摘発も相次ぎ薬物犯罪の脅威が増大しているとの評価も下されております。

こうした治安情勢悪化の背景には、依然として停滞基調にあるウクライナ経済の影響が主因の一つと考えられており、手っ取り早く現金を入手できる財産犯の増加が目立ちます。一般に過去の事例から判断すると、日が短く、寒い時期には犯罪の発生が多くなり、逆に暖かく、日の長い時期には少なくなっている状況にあるといえます。

2. 安全対策

(1) 安全確保のための基本的心構え

(ア) 基本的心構え

【自分の身は自分で守る】

外国では、日本国内にいる場合と同様の権利保護や救済を受けられる訳ではありません。テロや災害、犯罪や事故から自らの生命・身体・財産を護るためには、安全を最優先に行動し、自分自身で安全を確保する心構えを保つことです。

【自分で情報を収集する】

日本ではテレビや新聞、ラジオで容易に情報を収集することが出来ます。

しかしここは海外なので、自ら積極的に情報を収集しない限り、誰も情報を与えてはくれません。

新聞、テレビ、ラジオでの情報収集はもちろんのこと、近所や他の外国人ともコミュニケーションを図り、情報を交換・共有し合うことも必要です。

【目立たない】

服装や装飾品、所持品だけではなく、平素の言動及び態度など、生活全般において必要以上に目立たないことが大切です。自分では気付かないうちに犯罪者の目にとまるシグナルを発することにもなりかねません。

【忘れない】

自宅や自動車の鍵のかけ忘れ、貴重品の置き忘れ、火の元の始末確認など、日常生活の基本的な注意・警戒を忘れないこと。

【近付かない】

いかがわしいと判断される場所、暗がりや人通りの少ない場所など、自分で危険と感じる場所には近付かないこと。

【動きを読まれない】

通勤や買い物の道順など、ワンパターンになりがちですが、誰かに見られていることを意識しつつ、その行動様式をランダムに変更して、動きを読まれないことも平素からの防犯対策の一つです。

【怠らない】

日本とは異なる海外に住んでいる緊張感を保持し、平素から警戒を怠らないこと。

(イ) 日本人として理解しておきたいこと

毎年日本から海外へ出かける日本人は約 1,700 万人を数え、およそ国民の 8 人に 1 人が海外へ出かける時代となりました。しかし海外が身近になったことに伴って、海外で日本人が巻き込まれる事件・事故は残念ながら世界各地で多く見られているのが現状です（ウクライナへは、近年 7,000 人程度の日本人が渡航しております）。

ウクライナで懸念される事例としては、主に外国人をターゲットにした襲撃事件や強盗事件、警察官・国境警備職員による、若しくはこれになりすました者等による恐喝事件があります。スリや置き引き等の窃盗、詐欺等も依然高いと言えます。

また白人の比率が高いウクライナでは、アジア系人種は意識するとしないとに拘わらず目立つ存在（アジア系である日本人が被害に遭わない保証はありません。他方、当国の対日感情は、他のアジア諸国に対するものに比べて良好であるといわれています。）であり、また日本人は裕福であるとの先入感から、犯罪者に狙われる可能性も否定できません。

また我々日本人は、伝統的に思い遣り、相互扶助の精神を大切にする、心優しき国民性を有しています。その親切さを逆手に取った犯罪も少なくありません。

（ウ） 一般的安全対策

過去には日本人をターゲットにした空き巣、押し込み強盗なども発生していましたが、これらの犯罪は最近、見られなくなる一方で、外国人である我々を狙った盗難等の事件の発生する可能性は一般的にあると言えます。

「こうすれば絶対に安全」という対策手段は存在しませんが、安全の基本、つまり、単独行動を出来るだけ避けること、暗がり避けること、危ないと思ったら即座にその場から離れることについては、日本に滞在しているとき以上に神経を振り向ける必要があるといえます。

（2） 注意すべき特異案件

（ア） 財布落とし

ウクライナで時折見かける犯罪手口の一つに「財布落とし」があります。この犯罪は人間の親切さを逆手に取った犯罪であり、そのパターンとしては概ね、

- ① 自分の前を歩いている人物が財布、若しくは札束を落としたので、親切心からこれを拾い上げて落とした人に手渡すと、逆に「財布の中身が減っている」、「現金が抜き取られた」、「落としたものがまだほかにもあった」などと抗議を受けて、弁償を求められるもの、さらにはバックの開披を求められ、中から現金をひったくっていくもの。
- ② 通りを歩いていた者から「財布を拾った。山分けしよう」持ちかけられ、現金を山分けして別れた後、財布の所持者を名乗る男が現れて全額の返済と警察への口止め料として更にお金を要求されるもの。また、山分けをしなくとも、財布の所持者が現れて、確認のため自分の財布を見せてくれなどと要求され、あまりにしつこいので財布をみせると、そのスキをついてカードや現金を抜き取るもの。
- ③ さらに巧妙な手段としては、財布を拾った男に話しかけられているところに所持者が現れ、意図的に騒ぎを大きくし、困惑しているところに制服を着た警官らしき男が現れて、自分の身分証と財布の中身が確認され、解放後、気づいてみると自らの財布から紙幣が抜かれているもの。

があり、全く油断できません。

『財布落とし』への対策としては、こうした類の輩を一切相手にしない、関わら

ないということ（無視すること）が肝要です。参考までにこれまでの被害者はいずれも男性であり、ロシア語もしくは英語が堪能であることが特徴的です。ウクライナの習慣・風俗に疎い外国人をターゲットにしている可能性も指摘されています。

（イ）外国人襲撃事件

かつて懸念されていた事象が、愛国者やネオナチ、スキンヘッドと呼ばれる外国人嫌いを背景とする若者による集団暴行事件です。キエフのみならず、ウクライナ各都市で発生し、一見して外国人と分かるアフリカ系、アジア系、アラブ系などが主なターゲットとされていました。（被害者はそのほとんどが男性で、被害者が女性の場合は、言動によるハラスメントが主流でした。）

犯行場所は、主に地下鉄駅周辺、マーケット、広場、大学敷地内などが多く、その手口は極めて残忍で、少数のターゲットに集団で且つ容赦なく襲いかかるものでした。最近はこのような事件は報告されていませんが、注意が必要です。

なお、日本人が被害に遭った集団暴行事件は、過去8年間で9件が報告されています。

（ウ）恐喝事件

この種の事件は、過去の事例を顧みますと、時と場所を選ばず、また犯行は複数の人間により敢行される場合が多く見られます。犯行前には、跡を付けられていたケースも少なからずあります。多額の現金を両替する場合、高額物品を購入する場合等は、友人や会社の同僚など複数で行動することも一考です。

（エ）スリ

これまで当地で日本人が最も多く被害に遭っている犯罪はスリです。被害に遭われた方から話を聞きますと、それぞれ嚴重に保管していたようですが、気付いたときには被害に遭っていたというパターンが一般的です。

被害に遭う方達の多くは、ズボンの後ろポケット、ジャケットの内ポケット、ショルダーバック内に貴重品を入れており、多くのケースでは、人混みの中、数人に囲まれて身体に触れられた記憶が残るのみで、その犯行手口は、極めて巧妙です。

ウクライナにおけるスリ被害の場所は地下鉄が最も多く、次いで市場、レストラン、広場、劇場です。

（オ）車上狙い

車の外部から容易に見て取れる車内シート上に所持品を置いておくことは、ここウクライナだけの話ではなく、日本でも、世界でも同様に、充分留意しなくてはなりません。どうしても車内にものを置いておかななくてはならない場合には、外部から見えないトランク内にしまうなどの注意が必要です。

(カ) 不良警察官・国境警備隊員による恐喝・不当な要求

ウクライナでは、極めて残念なことです。公務員が自らの業務遂行に関して不当な言い掛かりを付け、金銭を要求するケースが依然存在します。こうした事情は本来あってはならないことなのですが、一部の公務員、公共交通機関の乗務員の中には、不届き者が存在しています。例えば、その法の違いや無知を期待して、警察官が職務質問で、旅券や外国人登録に不備があると指摘し、「警察署へ行くか、ここで罰金を支払うか」と賄賂を要求してくるケースです。勿論ターゲットは外国人です。

こうした要求がなされた場合、相手の所属・氏名、法律違反の内容と罰金の根拠を毅然とした態度で問い質して確認し、その場での罰金要求には応じないことが肝要です。また、陸路における出入国の際には、国境警備隊員や鉄道乗務員、税関職員から言いがかりを付けられて現金を要求され、あるいは恐喝されることが報告されておりますので、特に注意が必要です。

(3) 一般的防犯対策

ウクライナの人々は、一般的には穏やかで親切な人が多いのですが、犯罪者は極めて巧妙若しくは凶暴です。日常の起居、買い物や散策などの際にも、周囲の状況に留意しつつ、油断せずに行動することが必要です。

また、新聞やインターネット、テレビ、ラジオなどから犯罪に関する情報を収集し、平素から関心を高めておくことも重要な要素といえます。

以下の諸点は、当地滞在にあたっては、特に留意すべき点です。

(ア) 暗くなってからの一人歩き、人気の少ない通りは避ける。

(イ) 街中で不穏な若者集団が目についたら、すぐにその場から離れる。

(ウ) 平素から身だしなみは、出来る限り、小綺麗にしておく。

(エ) 貴重品、多額の現金は持ち歩かない。レストラン、バーなどでは、財布や貴重品は肌身離さず所持しておく。

(オ) 自分の荷物から目を離さない。

(カ) 列車内や遊興場所では、人から飲物等を勧められても安易に飲まない。

(キ) 住居、ホテルのドアは、相手を確認できない場合には絶対に開けない。他人を部

屋に入れる時（運送業者や修理人等）、高価で珍しい物品等は目に付かない措置を講じておく。

（ク）エレベーターは一人で乗るように努め、場合によっては見送る。

（ケ）所謂“白タク”は利用しない。

（コ）公共交通機関等の人混みの中では、所持品若しくは着衣内に保管するパスポートや現金等の貴重品を盗まれないよう特に注意する。

（サ）自分のスケジュールや家族構成等を不必要に他人に教えない。（当地で発生した日本人を被害者とする空き巣、押し入り強盗は、いずれも犯人が被害者の個人情報について知っていた形跡があります。）

（シ）通勤、習い事や散歩等の毎日の行動・経路、家を出る時間を随時変える。

（ス）クレジットカードを無効にする際の連絡先は、財布とは別に保管しておく。

（セ）制服を着ているからという理由で警察官を信用しない。

警察官が自宅を訪問した、若しくは道端で声を掛けられたなど、警察官と接触した際には、身分証明書の提示を求め、所属・氏名等を確認してから対応する。

（ソ）万が一被害にあった場合には、多少自信があっても不用意に抵抗せず、大声を上げ、周囲に助けを求める。

(4) 住居安全対策

住居を選ぶ際には、立地条件、快適な設備を求めるのは当然ですが、ここは海外であり、より安全性を追求した選択が必要です。

また慣れ親しんだ習慣もありましょうが、より油断・隙のない生活が必要不可欠です。以下に掲げるのは注意すべき点の一例です。

(ア) 安全な住居の選定

建物入口に警備員又は管理人の常駐がある、鉄柵、鉄扉がある、暗証番号付きの鍵があるなどの建物への出入が管理されていることに加え、自宅扉は鉄製で覗き窓がある、鍵も複数付いている。階段の踊り場には照明がある、ドアフォンが付いているなどの設備面も充分検討する。

(イ) 鍵の交換

新たにアパートを賃借する場合、自宅入り口扉の鍵は全て必ず交換すること。以前の入居者等から流出した合鍵を使い、空き巣に入られた実例が存在します。

(ウ) 警備員等とは適度なコミュニケーション

建物の入口に警備員又は管理人が常駐している場合、良好な人間関係を築く一方で、自宅近隣の状況についても聴取、情報収集する。

但し、気を許し過ぎること（個人情報や休暇日程等）は禁物。彼らが外部に通じている可能性は否定できません。

(エ) エレベータでの注意

エレベーターを利用する時は、同時に乗り込んでくる人物に充分注意する。不審を感じたら、一回エレベータを見送ることも必要。

(オ) 来訪者への対応

家の玄関の扉を開閉する際には、ドアフォン、覗き窓等で相手を確認してから、対応し、見知らぬ来訪者には対応しない。

(カ) 低層階対策

自宅がアパートの低層階若しくは近隣の建物からの侵入が容易と判断できる場合には、窓に格子を取り付ける、強化窓を設置するなどの対策を検討する。

(キ) 良い家主を選択

住居の防犯対策の強化には、理解ある家主を見つけることも重要な要素です。

また生活環境の向上という点でも、例えば電気・ガス・水道など生活インフラの不調、修理のほか、自宅備付けの家具や家電製品の取り替えなどの問題が生じた場合、その克服に大家の人柄が大きな影響を及ぼす場合があります。住居選定要素の中にはこうした要素も一つの選択肢として考えておくこと。

(ク) 短時間の外出も要注意

ゴミ出しや買い物など、短時間の外出でも施錠することはもとより、カギ掛けを忘れがちな浴室やトイレの窓等も、施錠の確認を確実に行うこと。

「ちょっとだけだから」という油断が、危険を招き寄せる場合があります。

(ケ) 休暇時の注意

長い間郵便受けに配達物を溜めた状態にしておくと、留守宅であることを自ら泥棒に知らせてしまう結果となるため、長期間留守にする時は、知人に定期的に回収して貰うなどの措置を講じること。

(5) 犯罪被害に遭った場合の措置

犯罪の被害に遭った場合は、直ちに警察に通報して被害届を提出するとともに、大使館へも一報下さい。

警察では、被害状況を明らかにするための被害届を提出し、同届受理証明を受領して下さい。また怪我の状況によっては、病院の手配などが必要な場合も想定されます。

また犯罪被害、交通事故に遭った場合は、警察官を呼ぶだけではなく、事後の捜査に資することを目的として、可能な範囲で目撃者を確保すること、被疑者・加害者の人数・人相着衣等の特徴を記憶しておくこと、逃走方向を確認しておくことなどについても留意して下さい。こうした事態に陥った時に備えて、いつでも連絡が可能となるよう、携帯電話は常に身につけておくことが不可欠です。

(ア) 被害現場を管轄する警察署への届出

ウクライナでは、緊急電話番号「102」が日本の「110番」です。あらかじめ自分の行動範囲を管轄する警察署の電話番号を調べておくとい良いでしょう。

(イ) 盗難被害時の必要な措置

旅券や身分証明書等が盗まれた場合には、警察署が発行する盗難（紛失）証明書が必要です。再発行までの間、これが身分証明書代わりになるほか、出国の際にも無くした証拠として提示する必要があります。

(ウ) 負傷を伴う被害

警察での被害届の証拠として、さらには後の保険請求手続きに必要となりますので、病院で診察を受けた場合には、診断書を必ず受領して下さい。

(エ) 大使館への通報

思わぬ事故・事件に遭遇し、自力での解決が不可能な場合には、在ウクライナ日本大使館に連絡・相談下さい。

(6) 加害者となった場合の措置

犯罪・交通事故等の加害者となり、警察に逮捕、拘禁された場合には、大使館への通報を警察官に要請して下さい。当大使館では、

- 逮捕された本人との面会・連絡
- 弁護士や通訳に係る情報提供
- 留守宅家族との連絡、支援

などの援護を行います。

(7) 自動車運転免許証

日本の運転免許証を有する者が、入国後3ヶ月を超えてウクライナで運転するためには、当地運転免許証を取得する必要があります。また、日本の公安委員会が発行する国際運転免許証は、当地では使用できません。その理由は、日本が1949年9月19日の道路交通に関する条約（通称ジュネーブ条約）に参加し、ウクライナが批准する1968年11月8日の道路交通に関する条約（通称ウィーン条約）に参加していないためです。こうした国際法上の異なる条約を批准していることから、当地で自動車を運転するためには、当地の運転免許証を取得する必要があります。なお、ウクライナの運転免許証の取得に関する具体的な手続きについては、当地交通当局によると、以下のとおりです。

- ① ウクライナに入国した日本人は、その入国の日から3ヶ月以内であれば、日本の運転免許証で運転できる。（ウクライナ語翻訳文を付ける。）
- ② ウクライナの運転免許証を取得しようとする者（日本の運転免許証所持者及び新規運転免許証取得者の間に相違点なし）は、筆記試験（コンピュータを使用）、実地試験の双方に合格しなくてはならない。
- ③ ウクライナの運転免許証を取得した場合には、日本の運転免許証は、当局に提出する（返還されない。）。
- ④ 受験者は、ウクライナにおいて住所登録（外国人登録）を行っている者であって、同人は運転免許証取得に必要な健康診断書を取得（病院に運転免許取得用の指定様式あり）する必要がある。
- ⑤ 日本人の運転免許試験の手続きは、キエフ中央運転免許試験場（MREO No. 2）でのみ行われる。

(8) 交通事故対策

(ア) 交通事情

ウクライナは、日本とは異なり、車優先社会です。交通インフラも、そのマナーも良いとは言えず、自動車はどこから飛び出てくるか（歩道走行、対向車線走行等）見当のつかない場合も少なからず認められます。

また、酒気帯び運転や整備不良車両も相当数あるといわれており、如何に自分が気をつけて運転若しくは歩いていたとしても、予期せぬ事態に巻き込まれる可能性は否定できません。さらに冬季の路面凍結状態でも、夏タイヤのまま走行している車両があったり、道路工事現場を明示的に示していない場合や、さらにマンホールの蓋が開いたままの状態も散見され、十分な注意が必要です。

交通警察官の取締は至る所で行われており、中には賄賂目的で狙い嫌がらせ的な取締りを行う不良警察官の例も報告されています。

(イ) 交通事故を起こした場合

事故を起こした際には、警察官が現場に臨場し、見分が終了するまで、事故現場から車両を動かすことが出来ません。さらに車両損害の補償等は10対0になるケースが殆どであり、相手方が悪かった場合においても、相手方が保険未加入であったり、支払い能力がない場合があるため、万が一に備え、相手に非があっても自らの車両を保険で保証できる自動車車両保険に加入することを強くお勧めします。

事故を防ぐ対策として以下の諸点に留意して下さい。

- 目的地や道路状況をよく調べ、不慣れな道は走行しない。
- 歩道及び対向車線に対しても注意を払う。
- 車両の事前点検を行い、事故の原因をつくらない。
- 冬季はスピードを抑え、車間距離を充分確保する。
スタッドレスタイヤを確実に使用する。
- 夜間や雨天時等、視界が悪い条件下では、慎重に運転する。
- 歩道を歩行中でも周囲に配慮する。

(ウ) 事故時の対応

- (a) 負傷者がいる場合には救護にあたる。救急車を要請する。
- (b) 事故の目撃者を確保して、警察官到着後の証言を依頼する。
- (c) 相手の車の番号、免許の有無、氏名、住所、連絡先、勤務先を必ず控える。
- (d) 相手が加入する保険会社の連絡先、保険の種別を確認する。
- (e) 警察官を要請し、現場見分に同道し、事故証明の発給を受ける。見分を行った警察官の氏名、所属などもメモしておく。

(9) テロ情勢

ウクライナは中東・欧州バルカン半島・南部ロシアを結ぶ地理的条件に加え、経済的・社会的混乱に乗じた不法移民者の流入も多く、テロに係る国際的資金が地下で活発に行き来しているテロリスト達の通過点であり、地政学上無視できない地域の一つとの評価が見られます。

こうした中、2005年1月には、テロ関連容疑で国際手配されていたアルジェリア人がウクライナ国内で拘束されておりますが、その後危険視されるイスラム過激主義を信奉する人物や団体等について、その対策を構築しています。また現在に至るまでイスラム過激主義に関係する不穏事案は確認されておられません。。

3. 出入国及び滞在上の留意事項

(1) 出入国手続き及び査証

- (ア) 2005年8月1日以降、ウクライナに入国する日本人は、90日以内の短期滞在目的であれば査証は不要（ウクライナ側の一方的措置）となりました。また、ウクライナ政府は2011年12月25日に新たな法律「外国人及び無国籍者の法的資格」を

発効させる等し、長期滞在査証及び在留資格に関する手続きを改訂しました。同法律等によると就労、留学等長期滞在の場合は予め在日ウクライナ大使館等で査証を取得して入国の上（空港での査証取得はできません）、居住区の入国管理局において当該査証を一時在留証明書に切り替える手続き等を行うこととされています。

なお、入国査証を取得せずにウクライナに入国・滞在できるのは、2012 年 2 月 15 日付ウクライナ内閣第 150 政令「滞在期間の延長（長期）及び滞在期間の延長及び短縮（短期）」を根拠とし、初めてウクライナへ入国した時点から 180 日の間に、90 日間まで滞在することが可能とされています。

- (イ) 出入国審査では、2001 年 8 月から出入国記録用紙（入国カード）の提出が義務付けられておりましたが、2010 年 8 月 2 日付ウクライナ法務大臣命令により、入国カードの記載、提出の義務はなくなりました。

(2) 16 歳未満のお子さんを国外へ伴う場合の留意事項

- (ア) ウクライナでは、政令により、16 歳未満の子供がウクライナを出国する場合、両親（扶養者）又は後見人が共に出国する、若しくは共に出国できない場合には、両親又は後見人の同意を必要とし、その同意に基づき全権を委任された付添人が子の出国に同行することが求められています。

- (イ) ウクライナ国境警備庁は、当該政令に基づき、両親のうち、その片親が子供を国外へ連れ出す場合、その片親が、そのもう一方の親の承諾を得ていることを示す書類をウクライナ国内の公証人事務所において予め作成・所持し、併せて子の出生証明書を出国時に審査官（国境警備庁職員）に提示する必要があるとしております。

- (ウ) 子供を国外へ連れ出すに際するウクライナの法規制については、ウクライナ国籍を有する者のみに適用されるため、外国籍の子供を連れ出すことについては、法の規制はありません。よって両親の双方が日本人である子供（日本国籍のみ）が、その片親と国外に出る場合には、問題視されることはありません。なお、必要書類を提示できない場合には、子供がウクライナからの出国を認められなくなりますが、その片親が必要書類を提示できなかったからの理由で、誘拐などの刑法犯罪に問われることはありません。

- (エ) 上記規定に関する法的根拠は、ウクライナ国籍法及び「ウクライナ国籍者の入出国規定の改正に関して」（2007 年 7 月 11 日付、ウクライナ閣僚会議法令 No. 932）を参照下さい。

(3) 路上での飲酒行為の禁止

(ア) ウクライナ行政法典第 178 条及びウクライナ法「エチル・アルコール、ブランデー・アルコール類、果実由来アルコール類、単純アルコール類、タバコ類の生産及び取り扱いについて」(2010 年 3 月 3 日改正)を根拠として、公園や路上など屋外(レストランやバーなどを除く)での飲酒行為が禁止されています。

(イ) この法律では、ウォッカやコニャック等強いアルコール飲料のほか、ビールを含む弱アルコール飲料についても、当該法律に基づいて、公園や路上など屋外での飲酒行為が禁止の対象となっています。

(4) 税関申告

(ア) 外貨、現地通貨、高額商品や美術品等の持ち込み、持ち出しにあたっては税関申告が必要となります。

(イ) 外貨の持ち込み総額が 1 万ユーロ相当額以下の場合は、基本的に申告の必要がありません。それ以上の場合は、所持している外貨について正確に税関申告し、申告書に確認印を受け、出国まで保管しておく必要がありますので、紛失しないよう注意してください。

(ウ) 価格 200 ユーロ以上、もしくは重さ 50 k g 以上の物品の持ち込みに際しては、税関申告を必要とし、当該物品の価格の 20%及び付加価値税の支払いを伴います(ウクライナ関税法第 7 条)。ただし、当該物品が個人の使用に供されるものである場合には、申告の対象となりません。

(エ) 500 グラム以下の貴金属(金塊、コイン、宝石類等)については、税関申告をすれば出入国が可能(2008 年 6 月 11 日付中銀による命令)ですが、関税をかけられる場合があります。例えば、自分が平素から身につけている貴金属類については、課税の対象となりませんが、明らかに贈り物として持ち込まれた貴金属類や客観的に見て、自己の装飾品とは認められないもの(税関職員の判断)については、申告を求められ、当該貴金属類価格の 20%の税金を課される場合がありますので、注意が必要です。

(オ) パソコンやビデオ等比較的高価な電化製品等を所持している場合、関税をかけられる場合があります。例えば、税関職員をして自己の所有物の範疇ではないと見なされ、明らかに贈り物として持ち込まれたと認められるパソコンやカメラ等を所持している場合には、課税される場合がありますので注意が必要です。

(カ) アルコール類等については、ウォッカ、ウィスキーは 1 リットル、ワイン 2 リットル、ビール 5 リットル、タバコ 200 本を超える場合には、課税の対象となり、申告が

必要となります。

(キ) 入国時に税関申告をした方は、出国の時点で所持している現金等を税関申告書に明記し、審査を受けます。入国時と同じ要領で税関申告書に記入し、税関窓口で入国時の税関申告書、パスポート、航空券と共に検査官に提出してください。

(ク) 出国時の持ち出し外貨が、入国時の持ち込み外貨より多い場合は、銀行の取引明細書等、所持外貨の増えた正当な理由を立証する書類を提示する必要があります。

(ケ) イコンを含む古美術品（1945 年以前のもの）は持ち出し禁止です。それ以外の美術品の持ち出しについては文化省の許可が必要です。市中で骨董品を購入した場合は文化省による証明書を売り主から受け取っておく必要があります。

(コ) その他持込み及び持出しが認められていないのは、銃器・薬物等の禁制品のほか、劇薬、放射性物質、人種差別や大量殺戮の宣伝等を内容とした印刷物等です。

4. 医療事情

一般に医療水準は低く、衛生事情も良くありません。

英語の通じる医療機関はありますが、医療設備・従事者、サービス、術後感染などの観点から、現状では風邪や腹痛などの軽い症状での外来受診、小手術及び緊急時の一時的な入院以外の利用には適しません。

精密検査や待機手術は本邦または先進国で行うことを勧めします。緊急移送には高額な請求がされることから、海外旅行傷害保険等に参加しておく事を強く勧めます。

医薬品に関しては、偽造医薬品や期限切れの薬品も出回っていますので注意が必要です。なお、外国人に適用される保険制度はありません。受診可能施設に関しては、＜キエフの主な病院＞をご参照下さい。

(1) かかりやすい病気

経口感染症ではA型肝炎、細菌性胃腸炎、腸チフス、呼吸器感染症では季節性インフルエンザ、気管支炎、結核等が認められます。この他に血液感染や性感染症として肝炎（B型、C型）・H I Vの増加が報告されています。長期滞在される方は、破傷風、肝炎（A型、B型）、地方によってはジフテリアやダニ媒介性脳炎の予防接種を本邦で済ませておくことを勧めします。

また、狂犬病常在国ですので、犬にかまれた場合には、ただちに救急当番医療機関（電話番号「1 0 3」で確認）を受診して下さい。

(2) 健康上心がけること

(ア) 食料品

春から秋に食中毒様の症状を訴える症例が散発しますので、特に水や生ものには注意が必要です。また放射能汚染の影響への懸念もあることから、汚染が蓄積しやすいキノコ類、ベリー類、畜産製品の購入には生産地を考慮する必要があります。

(イ) 飲料水

水道水については、病原体の混入、配管の老朽による鉄や鉛の過剰混入が認められています。濾過した水をさらに沸騰させたり、市販のミネラルウォーターを飲むことを勧めます。

(ウ) 大気汚染

急激な自動車の増加による渋滞、これに伴う排気ガスのため異臭がしたり、スパイクタイヤによる石畳の粉塵のため、呼吸器を痛めることがあります。

(エ) 長い冬

冬季は寒く乾燥してインフルエンザが流行しやすくなります。外出時の防寒は勿論のこと加湿器の使用、日頃の体力保持、うがいや手洗いの励行が重要です。長く陰鬱な冬は鬱状態になる可能性もありますので、気分転換を図る工夫が必要です。

5. 緊急事態の備え

(1) 平素の心構え・準備

(ア) 連絡体制の整備

- 大使館へ在留届を提出して下さい。

3か月以上の滞在を予定されている場合は、最寄りの日本大使館・日本総領事館に「在留届」を提出することが、「旅券法」で定められています。

「在留届」は緊急事態が発生した際などに、皆さんの安全を確保するための大切な資料となります。また、転居や電話番号の変更などや帰国の際にも届け出て在留届を常に最新の状態にしておいて下さい。

なお、当館では、在留邦人の皆様が在留届に記載したEメールアドレス宛に、治安・安全情報の提供を行っております。

- 緊急事態はいつ起こるとも限りません。予めそのような場合の家族間、企業内での緊急連絡方法につき決めておいて下さい。
- 緊急事態発生の際には、情報提供、安否確認、避難等のため当大使館より在留届などを元に、電話、FAX、Eメールなどを通じて連絡します。
- 電話回線等が使用できなくなる場合には、当大使館短波FM無線機あるいはN

HK海外放送により必要な連絡を行うことがありますので、短波、FM受信可能なラジオ（電池の準備もお忘れなく）を購入しておくことをお勧めします。当大使館からの救急時の短波FM無線放送連絡の周波数は、81.3Hzです。

（イ）一時退避場所及び緊急時退避先

○ 一時退避場所の検討

デモ等に巻き込まれる可能性を念頭に、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ことを心がけてください。

巻き込まれそうになった場合のとりあえずの退避場所について、常日頃から頭に入れておくことが重要であり、自分がどこにいるか（勤務先、通勤途上、自宅等）、自分がどのような事態に巻き込まれそうか等幾つかのケースを予め想定して各自の一時退避場所を検討しておいて下さい。

その際の退避場所は、外部との連絡可能な場所を検討して下さい。

○ 緊急避難先

当大使館からは、緊急事態発生時の状況に応じて、場合により緊急時避難先への集結を指示することがあります。緊急時退避先は、当大使館領事部待合室（Muzeiny lane 4）、若しくは大使公邸（bul. Shevchenko 29）としております。その退避先の位置を確認し、そこに至るルートにつき幾つかのケースを想定して検討しておいて下さい。

（ウ）緊急事態における携行品等、非常用物資の準備

- 旅券、現金、貴金属等最低限必要な物は、直ちに持ち出せるよう予めまとめて保管しておいて下さい。
- 緊急時には一定期間自宅での待機を指示することもありますので、非常用食糧、医療品、燃料等を日頃から10日分程度は準備しておくことをお勧めします。

（2）緊急時の行動

（ア）心構え

緊急事態が発生し、または発生する恐れのある場合、当大使館は、皆さん邦人の方々の保護に万全を期するため、関連情報収集及び情勢判断、各種対策を講じつつ、皆さんへ随時通報します。皆さんは、常に平静を保ち、噂に惑わされたり、群集心理に巻き込まれることのないよう注意して下さい。

緊急事態発生の際には、お互いに助け合って対応に当たります。当大使館から在留邦人の方々に種々の助力をお願いすることがありますが、御協力願います。

（イ）情勢の把握

緊急事態発生の際には、在留邦人の方々各自が現地、海外報道、衛星放送テレビ等の視聴による情報収集を心掛けて下さい。

・ラジオ・ジャパン（NHK海外放送）

【参考】	09:00-11:00	11710kHz
	18:00-20:00	6175kHz
	21:00-22:00	11970kHz
	00:00-01:00	6115kHz

※ 詳しくは <http://www.nhk.or.jp/nhkworId/index-j.html> にて確認下さい。

（ウ）大使館への通報等

（a）在留邦人の方々の安全に関する情報を入手した場合、大使館へ通報して下さい。
その他の在留邦人の方々にとっても貴重な情報となります。

（b）自分や自分の家族又は他の邦人の生命・身体・財産に危害が及び又は恐れがあるときは、迅速かつ具体的にその状況を大使館にお知らせ下さい。

（エ）国外への退避

現在、東部の限定した地域を除きウクライナの状況は安定していますが、緊急事態が発生する場合には以下の事項参照して下さい。なお、ウクライナに関する海外渡航情報には注意して下さい。

（a）事態が悪化し、各自又は派遣先の会社等の判断により、あるいは当大使館の勧告により、または自発的に帰国、第三国へ退避する場合、その旨を当大使館へ通報して下さい（当大使館への連絡が困難である場合は、日本の外務省邦人安全課等へ通報して下さい。）。

（b）当大使館が「退避勧告」を発出した場合、一般商業便が運航している間は、可能な限り早急に国外へ退避して下さい。一般商業便の運航がなくなった場合、あるいは満席で席が取れない場合等には臨時便の利用、或いはチャーター便の手配の検討（これらの利用にあたっては通常は片道エコノミー正規料金の支払いが必要となります。但し後払いも可能です）、また状況によっては、陸路、海上のルートを利用して退避することが必要となることもあり得るので、こうした事態に至った場合は当大使館の指示に従うようにして下さい。

（c）事態が切迫し、当館が皆さんに避難のための集結を通報した場合には、指定した緊急時避難先（当館領事部待合室若しくは大使公邸）に集結して下さい。

その際、暫くの間、同所で待機する場合がありますので、可能な限り、非常用物資（別紙「緊急事態に備えてのチェックリスト」参照）を持参して下さい。

他方、生命、身体の安全を優先するため、携行荷物は必要最小限にして下さい。
なお場合により、当大使館にて同避難先への交通手段をアレンジすることもあります。

(d) 当大使館が想定する国外退避ルートは、以下の通りです。

- ・ 空港：キエフ・ボリスポリ空港から空路（通常便又はチャーター）でフランクフルト等の西欧諸国都市へ
- ・ 陸路：キエフからバス等の交通機関を使用し、ポーランドを経由してドイツ又はオーストリアへ
- ・ 陸路及び海路：キエフからオデッサ港までバス等の交通機関を使用し、オデッサ港から船舶でトルコへ

(3) 原子力発電所関連

ウクライナでは、4 発電所（リブネ、フメルニツキー、ザポロージェ、ユジノウクリヤンスク）が稼動しております。

毎年、特に春先に、1986 年に大惨事となったチェルノブイリ原発 4 号炉から放射能がまた漏れたなどの噂が流れますが、これについては根拠がありません。

但し、春先の乾燥時に泥炭を含む土壌が相まって、チェルノブイリ原発周辺の森林火災が発生することがあり、消防車がかけつけることがありますので、これが誤解を招いている可能性があります。破損した同 4 号炉は現在、石棺と呼ばれる建物に覆われています。これを補強するために、これを更に上から被う新シェルターの工事が進められていますが、工事の遅れ、資金問題等により、2015 年秋の完成が 2017 年末にずれ込む見通しです。

なお、同原発敷地にある 1 号炉～3 号炉については、すでに 2000 年までに運転が終了されており、2008 年夏までに、これらの原子炉から放射性燃料が全て取り出され、同原発敷地内の保管庫に貯蔵されています。

(ア) 放射能に関する一般的知識

原子力発電所から事故発生時に放出される放射性物質は大気中で拡散されて移動しながら少しずつ地上に降下します。大気中に放出された放射性物質は風下に流れ、拡散しますので、周辺地域での濃度は低くなります。放射性物質からの被曝には、外部被曝及び内部被曝の二種類があります。

外部被曝は、空気中の放射性物質（放射性希ガスや粒子状の物質）がひとの体の外側から放射線を照射することにより起きるものです。しかし、放射線は体内には残留しません。

一方、内部被曝は、ひとが大気中の放射性物質を呼吸により吸引するか、もしくは放射性物質に汚染された飲食物を摂取することにより体内に取り込まれた放射

性物質から放出される放射線が、体内の臓器を照射することにより起きるものです。

比較的知られている内部被曝の例としては、チェルノブイリ事故により放出された放射性ヨウ素が、呼吸、葉菜の摂取、牛乳の摂取によりひとの体内に取り込まれ、甲状腺へ蓄積し、その放射線被曝の影響で、通常 100 万人にひとりと言われる小児の甲状腺がんが多発したことが挙げられます。

(イ) 平素から気を付けること

万が一の事故に備え、普段から海草類を十分に摂取しておくのが一つの方法です。

特に小児は甲状腺の新陳代謝が成人より早く放射性ヨウ素の影響が出やすいので、短期集中ではなくて日頃から海草類を食べさせておくことが良いでしょう。

他に、工業生産されたヨウ素剤を緊急措置として服用する方法もあります。これについては、政府機関ないしはお子様の学校からの指示に従って下さい。

(ウ) 緊急時の対策

(a) 屋内退避

関係官庁もしくはテレビ、ラジオなどからの情報に従い、必要に応じて以下の対応をして下さい。

- 屋内に留まる
- 外気の流入の防止（窓、扉の閉鎖、目貼り、換気扇、空調の閉鎖等）
- 屋内貯蔵飲食物を努めて摂取するようにする。

(b) 屋外に出る必要がある場合は、身体表面が放射性物質により汚染されないよう手袋、靴、衣服、帽子を着用し、帰宅時には手、顔、頭髮を洗浄して下さい。（水道水自体が汚染されている可能性もありますので、事故以前から汲み置きしたものがあればそれを使用して下さい。）

(c) 避難

関係官庁がテレビ、ラジオにより避難勧告を報道した場合には、避難先などについて、その指示に従って下さい。

緊急時の「ウクライナ語」

注：一部ウクライナ語標記できない文字があります。
また、女性言葉は、若干異なる表現があります。

日本語表現	ウクライナ語表記	発音（カタカナ表記）
助けて！	Д о п о м о ж і т ь ！	ドポモジーティ！
泥棒！	З л о д і й ！	ズローディイ！
強盗だ！	М е н е п о г р а б у в а л и ！	メネ・ポフラブヴァールィ
火事だ！	П о ж е ж а ！	ポジェージャ！
警察を呼んで！	В и к л и ч т е м і л і ц і ю ！	ヴィクリーチィテ・ミリーツィユ！
救急車を呼んで！	В и к л и ч т е ш в и д к у д о п о м о г у ！	ヴィクリーチィテ・シュヴィドク・ドポモーフ！
消防車を呼んで！	П о д з в о н і т ь н у л ь о д и н ！	ボズヴォニーチ・ヌリ・オディン！
痛い！	Б о л я ч е ！	ボーリャチェ！
医者を呼んで！	В и к л и ч т е л і к а р я ！	ウィクリーチィテ・リーカリャ！
お金を無くしました。	Я з а г у б и в г р о ш і	ヤー・ザフビーフ・フローシ
パスポートを無くしました。	Я з а г у б и в п а с п о р т	ヤー・ザフビーフ・パースポルト
交通事故に遭いました。	Я п о п а в в а в а р і ю	ヤー・ポパーフ・ヴ・アヴァーリュ
怪我をしました。	Я п о р а н е н и й	ヤー・ポラーネニイ
病気です。	Я х в о р и й	ヤー・フヴォーリイ
頭が痛いのです。	Б о л и т ь г о л о в а	ボリーティ・ホロヴァ
腹が痛いのです。	Б о л и т ь ж и в і т	ボリーティ・ジィヴィートゥ

熱があります。	В мене жар	ウ・メネ・ジャーリ
吐き気があります。	Мене нудить	メネ・ヌディーチ
耳が聞こえません。	Я нічого не чую	ヤー・ニチーホ・ネ・チューユ
私は日本人です。	Я японець	ヤー・ヤポーニェツィ
私は日本から来ました。	Я приїхав з японі <u>і</u>	ヤー・プリーーハフ・ズ・ヤポーニィ
日本大使館に連絡して下さい。	Подзвоніть у Посольство Японі <u>і</u>	ボズヴォニーチ・ウ・ポソーリストヴォ・ヤポーニィ
英語を話せる人はいますか？	Хтось розумі <u>є</u> англійську мову?	フトーシ・ロズミーイェ・アンフリーイシク・モーヴ ?

キエフの主な病院

※アルファベット順

Boris (救急、内科、小児科、外科、整形外科、眼科、皮膚科、予防接種)

所在地：小児、内科：55-A, B. Vasilkivska str. (у л. В. Васильківська, 55 А)

総合病院：12a Prospect. Bazhana (Київ пр. Бажана, 12 А) ドニプロ対岸

電話：238-0000

ホームページ <http://www.boris.kiev.ua>

概要：救急体制、専門医が揃った私立総合病院、無休、24 時間 救急搬送可

(注) 夜間休日受診時は、電話をしてから総合病院の方へ行く方がよい。通訳必要。

Ishida (産婦人科専門)

所在地：65 Ivana Lepse Boulevard (Бульв. Ивана Лепсе, 65)

電話：251-2101, 251-2103

ホームページ <http://www.isida.com.ua>

概要：体外受精などの最先端技術も出来る産科・婦人科専門病院。値段が高い。英語対応可

Medikom (外科、内科、整形外科、救急、主に外科系病院)

ホームページ <http://www.medikom.kiev.ua>

1. 入院、一般内科、外科 病棟

所在地：8, Kondratyuka str. (У л. Кондратюка, 8)

電話：432-8888、

概要：24 時間救急に英語で対応できる私立総合病院、無休、24 時間 救急搬送可

2. 婦人科、歯科、母親教室

所在地：129/131, Borshchagivska Str. (У л. Борщагівська, 129/131)

電話：457-0303、453-1414

3. 小児科、ワクチン、耳鼻科

所在地：12-G, Geroev Stalingrada Avenue

(Просп. Героев Сталинграда, 12-г)

電話：464-9639、459-0019

Oberig (小児科、内科、外科、循環器、消化器、予防接種)

所在地：3 Zoologichna street, No.3 corpus V

(г. Киев ул. Зоологическая, 3, корпус "В")

電話：390-0303

ホームページ <http://www.oberig.ua/en/>

概要：小児科が充実しており 24 時間対応可能、最新の検査設備(CT, MRI、血管造影)も備えている。

受付時間 月一金曜日：9-17 土曜日：10-15 日曜日：休

Porcelain (歯科専門)

所在地：10A, Pimonenko (Порцеляна Воздвиженській)

電話：593-7787(88, 89), 482-3679, 239-2590

ホームページ <http://www.dentalporcelain.com.ua>

概 要：清潔で設備・技術・価格ともに西欧並みの水準、インプラント治療、英語で受診可

受付時間：月曜日－金曜日：9-21 土曜日：10-17 日曜日：休

緊 急 時 の 連 絡 先 電 話 番 号

火事 1 0 1

警察 1 0 2

救急 1 0 3

海外旅行保険加入のおすすめ

海外旅行中、たとえ万全の注意を払っていても、事件や事故に巻き込まれる可能性はないとは限りません。また、健康に自信があっても、海外では日本と違う環境でのストレスや疲労により、思いがけない病気にかかる可能性もあります。

列車やバスなどの交通事故にも、いつどこで巻き込まれるかもわかりません。

こうした予期できないトラブルに備え、海外旅行保険には必ず加入しておくことをおすすめします。実際、海外旅行保険に加入していなかったために、病気やケガ、盗難被害などにより多額の損害を被った日本人旅行者は数多くいます。

各保険会社が提供するサービス内容に若干の違いはありますが、海外旅行保険に加入することにより概ね次のサービスを受けることができます。

- 病気やケガ（交通事故など）をされたとき
 - ・ 診療費、入院費、緊急移送費など
 - ・ 治療に必要な交通費や通訳雇入費用など
 - ・ 入院後、通常の旅程に復帰するため、帰国するための交通費
 - ・ 救援者（家族等）の渡航、宿泊費用
- 盗難や偶然の事故により携行品が損害を受けたとき
 - ・ 各保険会社の定める範囲内での金銭補償
- 旅行中にあやまって他人にケガをさせたとき（他人のモノを壊したとき）
 - ・ 法律上の賠償責任を負った場合、その損害賠償金（賠償責任保険金額を限度）
- 航空機が遅れたとき
 - ・ 航空機の遅れによって生じた宿泊費、食事代などの自己負担費用（但し限度額設定）

上記サービスの他、最近では盗難などにより現金やキャッシュカードを失い、旅行の継続が困難になった場合、緊急の現金貸付（手配）サービスを受けられるものもあります。詳しい保険内容については、海外旅行保険を取り扱っている保険会社にお問い合わせください。

なお、クレジットカードには海外旅行傷害保険特約のついたものもありますが、保険の限度額やサービス・条件の範囲はカードにより異なりますので、内容をよく確認しておくことをおすすめします。

【緊急事態に備えてのチェックリスト】

□ 旅券等

- 平素から旅券には6ヶ月以上の有効期間が残存していることを確認しておくこと。
- 6ヶ月未満となった場合には、当大使館で更新申請をすること。
- 旅券最終頁「所持人記載欄」は漏れなく記載し、下欄の血液型を確実に埋めておくこと。
- 外国人登録証明書、滞在許可証は有効で、且つ、いつでも持ち出せる状態にしておくこと。

□ 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジットカード

- 旅券同様に直ぐ持ち出せるよう保管しておくこと。
- 現金は家族全員が10日間生活できる程度を、また航空券購入のための外貨、当座の必要なための現地通貨を最低限、予め用意しておくこと。

□ 自動車

- 自動車をお持ちの方は、常時整備しておくこと。
- 燃料は、平素から十分な量を入れておくこと。
- 車内には常時、懐中電灯、地図、方位磁針、ティッシュ、飲料水等を備えおくこと。
- 自動車をお持ちでない方は、近くに住む自動車の所有者と平素から連絡を取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておくこと。

□ 非常用食糧等（飲料水、缶詰、インスタント食品や保存食、米、パン等）

- 暫くの間、自宅待機する場合を想定し、予め調味料、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で10日間程度生活できる量を準備しておくこと。
- 避難する際には、インスタント食品、缶詰類、粉ミルク、飲料水を入れた水筒等またミネラルウォーターを携行すること。

□ 医薬品：家庭用常備薬、外傷薬、衛生綿、包帯、バンドエイド等

□ ラジオ：NHK 海外放送（ラジオ・ジャパン）、BBC、VOA等の短波放送が受信できる電池仕様のもの（電池の予備も忘れないようにして下さい）。

□ 衣類・着替え（長袖、長ズボン。動きやすく華美なものでないものが望ましい。避難先となる欧州地方は一日の温度差が大きいことから、寒暖差に対応できる服装が望ましい。）

□ 履物：動きやすく、かつ底厚、頑丈なもの

□ 洗面用具：タオル、歯磨きセット、石鹸など

□ その他：懐中電灯、予備バッテリー、ライター、蠟燭、マッチ、ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製食器、割り箸、固形燃料、簡単な炊事用具、可能ならヘルメット、防災頭巾（応急には椅子用クッション）、厚手の帽子