

安全の手引き

平成31年2月

在ルーマニア日本国大使館

目 次

ルーマニア在留邦人の皆様へ	1
I 防犯の手引き	2
1 基本的な心構え	2
2 最近の犯罪発生状況	2
3 住居の安全対策	4
4 自動車の安全対策	5
5 外出時の安全対策	5
6 犯罪被害に遭ってしまったときの措置	6
7 テロ発生時の注意事項	8
8 野犬対策	9
9 交通安全対策	9
10 テロ・誘拐・爆弾対策	11
11 自然災害対策	12
II 緊急事態対処マニュアル	15
1 平素の心構えと準備	15
2 緊急事態発生時の行動	16
3 緊急連絡先	17
4 緊急時のルーマニア語	17
別添 緊急時の備えてのチェックリスト	19

ルーマニア在留邦人の皆様へ

ルーマニアは、欧州の中では、比較的治安の良い国です。しかしながら、観光地や大きな駅等では、スリ、置き引き、偽警察官等の犯罪が発生し、邦人も被害に遭っているほか、住宅に侵入する空き巣も発生しています。また、犯罪ではありませんが、交通事故（道路状況や交通マナーが悪い）、デモ・集会（大規模なデモでデモ参加者と治安部隊と衝突することがある）、地震（ルーマニアは地震国であり、その周期は30年程度とも言われているが、前回1977年の地震（マグニチュード7.2）から40年近くが経過）には注意を要します。

また、ルーマニアは、日本とは、風土や生活様式が異なり、日本での常識が通じないことがありますし、安全に関する法律や考え方、犯罪や自然災害に対しての法律や治安機関等の政府の対応も日本とは異なります。

こうした環境の中、当地で安全な生活を送るためには、安全の基本原則「自分や家族の安全は自分達自身で」を常に意識しておくことが重要となります。当大使館では、ルーマニアに御在住、御来訪の邦人の皆さまが、安全の基本原則を意識して、事件や事故に巻き込まれることのないよう、また地震等の緊急事態が発生した際に、被害を最小限に抑えられるよう「安全の手引き」を作成しています。

ぜひ、「熟読していただき、また、家庭や企業の事情も加えた個別の安全対策を考えていただき、実践されることで、ルーマニアの滞在が安全なものとなれば幸いです。

在ルーマニア日本国大使館

I 防犯の手引き

1 基本的な心構え

○ 自分自身の安全は自分自身で守る

安全は誰かが確保してくれるものではなく、自分と家族の安全は自分達で守るという心構えが必要である。「自分だけは大丈夫、無関係なこと」とは思わず、危険は常に隣り合わせという意識を持つ。

○ 被害の防止を念頭に置く

被害の防止を常に念頭に置いて、普段から、家を出る・車を降りる・財布を取り出す等の日常生活において施錠を確実に、周囲を確認する等の警戒意識を習慣づける。

○ 安全のための三原則を意識する

犯罪被害にあわないための3つの基本原則

「目立たないようにする」、「行動を察知されない」、「用心を怠らない」を意識する。また、ルーマニアの文化、風俗、価値観を十分考慮して行動する。

・「目立たないようにする」

目立つ格好や言動は避け、出来るだけ周囲の環境に合わせるようにする。また、日本人がいるだけで目立つ裏通り、治安の悪い地域、デモが行われている場所への立ち寄りには極力避ける。

・「行動を察知されない」

外出の時間、経路、交通手段等のパターン化を避け、意識して変化させる。また、身近な人に、外出先、外出目的、戻る時間等を伝えておく。

・「用心を怠らない」

日頃から、危険な人物、乗り物、場所、時間等を把握するよう意識して行動し、そうした場所や時間は避けて行動する。特に夜間の一人歩きは極力避ける。

また、緊急時に備え、携帯電話で連絡が取れるようにしておく。なお、ルーマニアの緊急電話ダイヤルは「112」番であり、犯罪被害、火災、救急等の通報先であり、英語でも通話可能。

2 最近の犯罪発生状況

(1) ルーマニアの一般犯罪発生状況

近年ルーマニア全土やブカレスト市では、治安当局等の対策もあって治安情勢は改善されつつあるが、スリ、ひったくり、置き引き、自動車盗等身近な犯罪が引き続き発生している。

地域的には、ブカレスト市を初めとする都市部での犯罪が多く発生しており、

ブカレスト市内では、鉄道の北駅、旧市街地等の観光地における飲食店や路上でスリ等の犯罪が発生している。また、ブカレスト市第5地区にあるフェレンターリ（Ferentari）地区は、治安当局が市内でも危険な地域と指摘しており、日本人がいるだけでも目立つ場所でもあるので、近付かないようにすること。

（２）最近の邦人犯罪被害件数等

当館で把握した邦人犯罪被害件数は、2019年2月現在1件（スリ）、2018年中は2件（偽警察官、自動車盗）、2017年は3件（スリ2件、置き引き1件）、2016年中は1件（器物損壊）。

（３）犯罪被害例

○ スリ

- ・観光地の飲食店で、入口の回転ドアに被害者が入ったところ、無理矢理犯人と一緒に入ってきて、上着ポケットの財布を盗まれた。
- ・バッグを肩にかけて地下鉄階段を上っていたところ、後方から来た犯人にバッグ内の財布を盗まれた。

【対策】

- ・貴重品は、上着やズボンの外ポケットに入れない。
- ・バッグのファスナーは必ずしめ、身体の前で持つ。
- ・身体を押されたり、触られたりした場合は、貴重品の確認を行う。

○ 置き引き

- ・列車内で居眠りしていたところ、バッグ内から貴重品を盗まれた。
- ・駅で路上にバッグを置いて写真撮影をしていたところ、犯人が駆け足で近づいてきてバッグを盗まれた。

【対策】

- ・居眠りや携帯電話の操作等で所持品から目を離さない。
- ・短時間でも、所持品を身体から離さない。

○ 偽警察官

一般人を装う人物が「両替をしてくれないか」等と声をかけて来て、後から私服の警察官と名乗る人物が、違法両替等理由つけて所持品検査を要求し、所持品を渡した間に現金等を盗まれた。

【対策】

本物の私服警察官は、路上での職務質問や所持品検査は行わないことから、偽警察官と思われる際は、「日本大使館で話を聞きます」等と言って速やかにその場を離れる。

○ タクシーの高額料金請求

駅構内で親切心を装って声を掛けられ、タクシーに案内され利用したところ、到着時に高額料金を請求された。

【対策】

見知らぬ人に話しかけられても、みやみに信用しない（疑ってかかる）

3 住居の安全対策

(1) 住居選定のポイント

住居を選ぶときは安全面を重視し、実際に物件を調査するほか、入居後も防犯対策について日頃から点検する。

- ・集合住宅か独立家屋か（集合住宅で3階以上が比較的安全）。
なお、ルーマニアは、地震国であり耐震構造を持つ物件を選ぶ。
- ・管理人や警備員の有無。配置されている場合の勤務時間・場所は十分か。
- ・屋外照明の位置・点灯時間・明るさは十分か。
照明は、侵入者に対する威嚇効果が高く、侵入抑止に効果的である。
- ・住居敷地外周の外壁構造、高さは侵入防止に十分か。
- ・物件所有者・管理人等の信頼度と安全に対する理解度が高いか。

(2) 施錠設備の注意事項

- ・入居時には、玄関等の重要な錠前を付け替えることを管理人に依頼する。
- ・鍵を紛失した場合は、錠前を交換する。
- ・予備鍵は必要数以上作らない。
- ・2重ロック、チェーンロックを常にかける。

(3) 外出時の注意事項

- ・外出時は、ドアスコープで屋外の安全を確認してから扉を開ける。
- ・帰宅時は、ドアが開錠されていないか等異常の有無を確認する。
ドアが開錠されていた場合は、安易に室内に入ることなく、管理者を呼び、警察に通報する等して、単独又は家族だけの対応はしない。
- ・長期不在にする場合は、室内のライトを点灯させる等「人が生活している」と思わせる工夫をした上で、確実に施錠する。また、身近な信頼できる人に不在を連絡し、可能であれば家の点検（ドアや窓の破損・開放状態）等を依頼する。

(4) 家族の安全に関する留意事項

- ・子供が屋外で遊ぶときは常に親等が側にいて目を離さない。
- ・家族が全員の行動、居場所を常に把握し、直ちに連絡が取り合えるようにしておく
- ・携帯電話の短縮呼出登録等を利用する。

4 自動車の安全対策

(1) 自動車・駐車場の選定

- 当地で一般的な大衆車を選定する。
- 駐車時は、必ずドアロックを確認の上、駐車場に駐車するようにして、できるだけ路上駐車は避ける。
- 駐車場では照明のない場所や、柱の視覚になる場所への駐車は避ける。路上では、照明のない場所や人通りの少ない場所への駐車は避ける。

(2) 自動車内に物を放置しない。

- 車内にサングラスや鞆等を放置しない。
- 車外から見える状態で名前、住所、連絡先が記載されている物を放置しない。

(3) 故障や整備の注意事項

- 自動車が故障した時は、正規代理店や信頼できる店に修理を依頼する。
- ライトやタイヤの状態を常に確認するほか、燃料タンクも常に半分以上を保つようにする。

5 外出時の安全対策

(1) 一般的注意事項

- 周囲に気を配り、隙を見せない。
犯罪者は、犯行のターゲットを絞り行動を観察していることを意識する。
- 見知らぬ人に話しかけられたら、バッグやポケットを押さえる等防犯に気をつけていることを示し、相手にしない。
犯罪者が複数である可能性にも注意し、周囲の人にも注意する。
特にひつこく話しかけてくる者は相手にせず、その場を離れる。
- 貴重品は、ズボンや上着の外ポケットに入れない。
- バッグのファスナーは閉める。
- 貴重品は、着衣、バッグ等に分散して収納する。
犯行に遭遇しても、被害が最小限となる工夫を行う。
- 銃・ナイフ等の凶器を相手が所持していた場合は、絶対に抵抗しない。
身の安全を最優先に行動する。
- 商店やレストランに入る時、銀行等から出る時やATMで現金を引き出す際には、特に携行品に注意する。
携行品をしっかりと腕に抱え込むなどする。
ATMは、銀行に設置されている機械を銀行の営業時間内に利用する。
- 薬物やアルコール中毒者（目つきがうつろ、歩行がおぼつかない、アルコール臭がする）には近づかない。

話しかけられても無視して、その場を立ち去る。

(2) バス・トラム・電車に関する注意事項

- ・バス、路面電車、地下鉄（地下鉄には警備員が乗車）は、車内のみならず、バス停、駅構内、切符売り場、エスカレーター等でも警戒を怠らない。
- ・バッグはファスナーを閉め、体の前で持つ。
- ・居眠りをしない。携帯電話の操作や同行者との会話に気を取られすぎない。
- ・周囲の不審者に注意する。

乗車前に不審者が自分の後ろに並んだ場合や乗車しようとする扉に不審者がいた場合は、別の扉から乗車する。

(3) タクシーに関する注意事項

- ・正規（許可登録）タクシーであることを確認する（図を参照）。

ブカレスト市の正規タクシーの特徴は、以下のとおり。

- ① 車体の左右に許可プレートを貼付
- ② 車体が黄色
- ③ 屋根上に「TAXI」の標示と緑及び赤のランプを設置
- ④ 運転席と助手席のドアに1kmあたりの運賃を表示
- ⑤ 車体の左右に会社名を記載（個人タクシーの場合は会社名がない）

ブカレスト市の正規タクシーの確認方法



- ・ヘンリ・コアンダ（オトペニ）国際空港からタクシーを利用する場合（図を参照）

空港到着ゲート横には、正規タクシーを配車できるタッチパネル式機械が設置されている。機械から出てくる配車票は、犯罪被害に遭った際に役立つの

で、運転手に渡さない。

ヘンリ・コアンダ（オトベコ）国際空港におけるタクシー配車機利用案内

- ・到着ゲートを出ると、ロビーの左右に設置
- ・到着ロビーを出るとタクシー乗り場



- ①黄色の配車機の画面に表示される複数のタクシー会社の中からタッチパネルで1社を選択し、機械から出てくる配車票を取る。
- ②配車票に記載の番号（※）のタクシーに乗車する。※タクシーのリヤガラス両側に書かれている番号。



- ・非正規タクシー（白タク）は利用しない。
タクシー乗り場で声を掛けられても、安易に乗車しない。特に、日本との関連性を強調する者が接触してきた場合は相手にしない。
- ・乗車の際には、タクシー会社名、ナンバー等をメモする。
- ・乗車前に行先を確認し、乗車後直ちにドライバーに告げる。
乗車前に行先の名前、場所を確認して土地に不案内な様子を見せない。不要な遠回りを防止する。
- ・正規タクシーであっても、発進時に料金メーターを作動させたか確認する。
- ・流しのタクシーは利用しない。配車スマートフォンアプリや高級ホテルのホテル呼出しサービスを利用する。
ブカレスト市内では、「Star Taxi」, 「Speed Taxi」, 「Meridian Taxi」等のタクシー会社のスマートフォンアプリや、乗車前に行先の指定ができるや「Uber」, 「BlackCab」等の配車スマートフォンアプリも広く利用されており、こうしたアプリを利用することが望ましい。

6 犯罪被害に遭ってしまったときの措置

犯罪（未遂や財産的実害がなかった場合も含む）被害に遭った際は、当大使館にも被害の報告（電話：(021) 3 1 9 - 1 8 9 0 ~ 1）をしてください。

(1) 警察への届出

管轄の警察署に届け出る。なお、警察署の所在等が不明である場合には、当大使館に連絡（電話：(021) 3 1 9 - 1 8 9 0 ~ 1）をいただければ、お手伝いが

可能である。

(2) 緊急通報ダイヤルへの通報

緊急を要する場合は、ルーマニアの緊急通報ダイヤルの「112番」に電話すると、警察官の派遣を受けることができる。

(3) 被害証明書の取得

被害に関する保険金等の請求には、警察が発行する被害証明書が必要となる。また、当国政府発行の身分証の再発給にも、警察署からの証明書が必要となることがある。

(4) 旅券の再発給

日本旅券が盗まれた場合には、当大使館で再発給の申請を行う。再発給には、警察署の発行する被害届の証明書が必要となる。また、日本から戸籍謄本を取り寄せる必要もある。

(5) 通訳者《ルーマニア法務省認定通訳》の選定

警察から通訳を介して書類の作成等を求められることがある。日本語通訳が可能なルーマニア法務省公認通訳者の一部は以下のとおり。なお、当大使館として仲介をするわけではなく、依頼内容や料金等は、依頼者が個別に確認する必要があります。

Emil POP	(021) 3 2 1 - 3 9 8 7, 0 7 2 3 - 6 0 7 - 5 6 7
Florin POPESCU	0 7 2 9 - 9 5 9 - 0 9 9
Simona MICLOȘ	(021) 2 2 2 - 2 1 5 2, 0 7 2 2 - 7 0 0 - 5 6 7
Ana-Maria APOSTOL	0 7 2 3 - 7 7 5 - 0 7 1
Ioana ATANASIU BANNER	0 7 2 2 - 6 2 9 - 7 1 9
Valentina CARATA	0 7 2 3 - 2 6 7 - 2 4 1
Laura DANILEVICI	0 7 2 4 - 4 5 3 - 8 7 7
Oana ROMAN TARCINIU	0 7 3 1 - 3 6 4 - 3 0 5

7 デモ発生時の注意事項

ルーマニアでは、直近では、2018年8月に在外ルーマニア人の呼び掛けにより、ブカレスト市のピクトリア広場で実施された10万人規模と言われる反政府デモにおいて、一部のデモ参加者が暴徒化し、治安部隊に向け火炎瓶等を投げつけ、これに対抗する同部隊が催涙ガスや放水を発射し、多数の負傷者が発生した。これ以前にも政治情勢等に関連して、10万人単位と言われる大規模な抗議活動が発生することが必ずしも珍しくない。

こうしたデモは、ソーシャルネットワークサービスを通じて盛り上がる傾向にある。

- 報道等により関連動向の最新情報の入手に努める。
- 不測の事態に備えてデモが行われている場所にはできる限り近づくことのないよう、自らの安全確保に十分注意する。

8 野犬対策

ルーマニアでは、革命以降、人が野犬に噛まれる被害が急速に拡大し、ブカレスト市内では、2006年に邦人男性が野犬に噛まれて死亡する事案が発生した。また、2013年には、4歳の小児が野犬に何力所も噛まれて死亡するという痛ましい事案も発生した。こうした事案等により、野犬が大きな社会問題となり対策が強化されてきた。現在は、当局の野犬管理により、ブカレスト市中心部で野犬を見かけることはほぼない。

- 野犬管理が行き届いていないブカレスト市郊外及び地方都市では特に注意する。
- 野犬には近づかず、吠えている方向には行かない。
- 野犬を刺激しない。エサを与えない。

9 交通安全対策

ルーマニア全土、特にブカレストで年々車両台数が増加している中、信号機や、道路交通標識・表示が少ない、道路に穴が開いているなど舗装状況が悪い、道路のみならず歩道にも駐車車両が多数あり交通の支障となっている、割り込みや急な車線変更が横行する等交通環境は非常に悪いと言える。

また、高速道路が未発達であるため、都市間の移動に、道幅が狭く、街灯も少ない生活道路を利用することがある。慣れていない道を運転する際、特に夜間には、周囲の状況に十分注意する必要がある。

(1) 一般的心構え

- 車両運転者、歩行者とも交通安全には十分注意する。
- 同乗者も、道路状況や道路標識、表示等に注意し、運転者を補助する。
- 日本とは違って左ハンドル、右側通行であり、運転に慣れが必要である。
特に交差点を曲がった際や駐車場から道路に出る際は、通行車線に注意する。
- 交通違反行為に注意する。
 - 飲酒運転は絶対にしない。
 - シートベルトをしめる。
 - チャイルドシート（3歳未満、135cm未満は必ず）を装着する。
 - 携帯電話を操作しながらの運転はしない。
 - 積雪・凍結道路では、冬用タイヤを装着する（秋から春にかけては冬用タイヤで）。

- 出発前にタイヤ（パンク）やライト等が正常かを確認する。
道路が陥没していることも多く、気がつかないうちにパンクしていることがある。

（２）自動車走行時の注意事項

- 交通の流れや他車の動向を意識して、事故に巻き込まれないよう防衛運転を心がける。
ルーマニア人の運転は、一般的に自車優先であることが多く、日本人の他車に配慮する運転感覚とは違っており、「・・・してくれるだろう」が通用しない。
- 前方だけではなく、ミラーや目視で横や後方も確認する。
車線や道路標示が不鮮明なことが多く、右左折の車線がはっきり分らないことがある。また直進車線から、突然右左折をしてくる車があり、衝突に注意する。
- 信号機や横断歩道の設置状況を常に意識する。
信号機が道路端の見えにくい場所に設置されていることがあるほか、横断歩道が不鮮明なことがあり、見落として通過しないよう気をつける。
- 交差点や横断歩道では、歩行者及び先行車の動向に注意する。
先行車が歩行者を渡らせるため急停止することがあり、追突事故に注意する。
- 速度の遅い先行車を追い越す際は、後続車の動向をミラーで確実に確認する。
後続車も同様に追い越しをかけてくることが多いので接触事故に注意する。
- 道路の陥没や段差に常に注意する。これを避けようとする先行車にも注意する。
道路の陥没及び段差が短時間の内に生じていることもある。道路によって舗装状態が非常に悪い場所がある。また、先行車が陥没や段差を避けるため急な進路変更や減速を行うことがある。
- 道路に積雪がある場合は、冬タイヤを装着し、安全に走行・停車できる車間距離を意識して走行する。

（３）歩行者としての注意事項

- 横断歩道では、渡る前から渡り終わるまで、車の動向に注意する。
横断歩道を渡る歩行者に対して、直前まで停止しない車両や歩行者に気づいていない車両がある。また、片側２車線以上の広い道路でも、信号機のない横断歩道が多く設置されている。
- 駐車車両を避ける際には、周囲の状況に注意する（特に子供を連れている時）
路上・歩道駐車が多く、歩行者が歩道を通行できずに車道を通行しなければならないことがある。

（４）物損車両事故の対応

- 管轄する警察の事故処理事務所に原則２４時間以内に出向く。

警察官が事故の責任を判断し、自動車を修理するための「自動車修理許可書」が発給される。

- ・交通事故処理事務所へ持参する必要がある証明書等は予め車内に積んでおく。身分証明書、ルーマニア政府発行の運転免許証、または国際運転免許証、自動車登録証明書、強制保険証書、任意保険証書またはそのコピー。

(5) 人身交通事故の対応

- ・112番（緊急通報ダイヤル）に通報して警察官を呼び、その場で待機する。怪我が大きい場合は治療を優先させる。
- ・救急車が必要な場合も112番に通報する。

(6) 自動車保険制度

- ・車両所有者は、強制保険に加入する必要がある。
第一当事者（加害者）から第二当事者（被害者）に対し、修理等に要する費用が支払われるもので、第一当事者になった場合は自車の修理費用は支払われない。
- ・任意保険にも加入する。
強制保険が適用できない第一当事者になった際に備えておく。

10 テロ・誘拐・爆弾対策

(1) テロ・誘拐情勢

近年、ルーマニアにおいては、テロの発生はなく、テロ組織の存在も確認されていないが、ISIL（イスラム「国」）等のテロ組織が発するプロパガンダに影響されて過激化したテロ組織支持者の摘発事案が報道されている。また、ISILは、2015年に公開したオンライン機関誌「ダービク」において、攻撃対象である「十字軍連合」として日本等とともにルーマニアも名指ししている。他方、当局は、現時点で差し迫った具体的な脅威は認められないとして、国内のテロ脅威度評価について、これまでと変わらず、5段階での色別評価中、最も安全から第2段階にあたる「注意レベル（ブルー）」を維持している。

ルーマニアでは、刑法に誘拐のみを規定した条文がなく、誘拐は監禁等とともに、不法に他者の身体の自由を拘束する罪に含まれている。この罪の発生件数は公表されていないが、身代金目的誘拐事件の発生は少ないと見られる。

(2) テロ（爆弾）遭遇時の対処要領

- ・落ち着いて、周囲の状況を確認する。
- ・銃声や爆発音が聞こえた場合は、物陰に移動し周囲の状況や安全を確認する。
動くことで、犯人のターゲットになるほか、爆弾の破片や爆風の被害に

遭いやすくなる。

- 安全が確認された場合、直ちに現場から離脱する。その際、なるべく身を低くする、利用できる物で自分を覆う等して移動する。
離脱方向は、爆発音や銃声の方向をよく聞いて、基本的には逆の方向に向かうが、その際も周囲の状況に注意する。
- 安全が確認されない場合は、携帯電話の着信音を切る。
状況に応じて112番に通報する。犯人は、物音や携帯電話の所持に敏感となっているので、物音を立てないように注意する。

11 自然災害対策

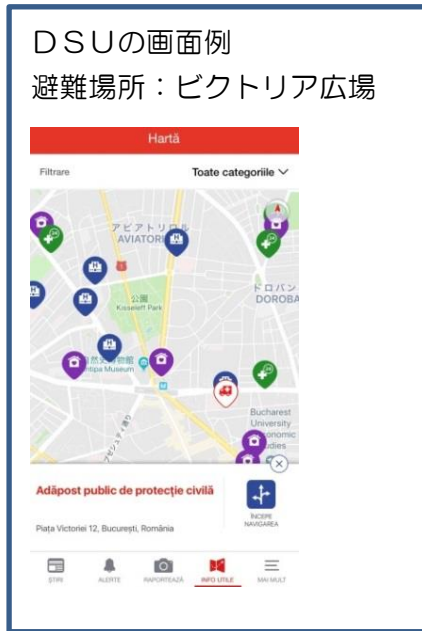
ルーマニアは地震国であり、その周期は30年程度とも言われている。前回1977年3月の地震（マグニチュード7.2）では死者約1,600人を出した。その後、40年近くが経過していることを考えれば、今後大地震が発生するおそれがある。

(1) 平素からの心構え

地震や大規模自然災害が発生した際は、建物の倒壊や道路の陥没等で交通が麻痺したり、通信網が遮断されることを想定しておく。

- 平素から家族や知人とは、有事の際の集合場所を決めておく。
例えばブカレストであれば当大使館（大使館の住所、連絡先は以下のとおり）や自宅近くの公園等。
 - 在ルーマニア日本国大使館
住所 AmericaHouse EastWing, 8th Floor
4-8 Nicolae Titulescu, Sector 1, Bucharest
電話：(021) 319-1890～1
夜間17:15～翌8:30、及び土、日、祝祭日は留守番電話
- 自宅や勤務先には、飲料水、缶詰、マスク、手袋、ヘルメット等災害グッズを備える。
家族全員が10日間程度生活できる程度を準備する。
（Ⅱ 緊急事態対処マニュアル、別添【緊急事態に備えてのチェックリスト】参照）
- 旅券や現金等最低限必要な物を直ちに持ち出せるよう予め準備保管する。
保管場所は家族と共有しておく。

- ルーマニア内務省が作成したスマートフォン用アプリ「DSU」(ルーマニア語)では、災害等の情報の受信や避難場所、救急施設の場所や連絡先等が確認できる。



- ルーマニア内務省の地震関連サイト(ルーマニア語)では、地震発生に備えての知識や地震発生時の対応要領が掲載されている。

<http://nutremurlacutremur.ro/>

EARTHQUAKE PREPARATION AND PROOFING

- Wall mount your furniture so it doesn't slide in case of an earthquake.
- Place heavy objects low in the house, in order to avoid injuries.
- Make plans to supply for water and electricity, as both these resources are likely to be scarce to none in case of an earthquake.
- Stack up non perishable food items, batteries, flashlights, matches, portable radio, basic and known prescription medication. Make your emergency bag.
- Localize all critical switches and taps in the home. Also, be aware of how they're switched on/off.
- Take part in the emergency drills at work.
- Draw up a family earthquake plan. Each family member must know what to do during/after an earthquake. Set a rally point for your family, in case communications are interrupted.

EARTHQUAKE BEHAVIOUR RULES

- Keep calm and comfort others.
- If you are inside a building, DO NOT exit or use the staircase/elevator.
- Keep away from windows, exterior walls or other objects that might injure you.
- Switch off fire sources. Do the same for the gas pipe inside your home.
- Take cover against a door frame, resistance wall, under a beam or next to a sturdy piece of furniture.
- If outside, keep away as much as possible from buildings, poles and electricity cables, trees or other pieces of structure that can cause harm.
- If driving, stop your car in an open area and wait inside the car. Do not park under bridges, near buildings, trees, poles, electricity cables or other risky pieces of structure.
- DO NOT touch broken/fallen electricity cables.
- If in a crowded area (theatre, cinema, mall) DO NOT run for the exit. Stay calm and comfort the others. Panic can always cause more damage than the earthquakes.
- If in public transportation, stay calm, in your spot, until the shake is over.

AFTER AN EARTHQUAKE

- Comfort the others and give first aid, if necessary.
- Check your home for damages. If you smell gas, open the windows, switch off the gas tap and avoid using open flame and the electrical installation.
- In order to avoid crowding the telephone lines, use the phone only to call police, firefighters, ambulance etc.
- Tune in the national radio or tv (if available). Follow the instructions.
- If you need to leave your home, do not forget about the emergency pack.
- Check stairs visually and proceed with caution. If the doors are blocked, keep calm and try to unblock them. If the doors cannot be unblocked, and if the height allows, you can break a window and use it as exit.
- Do not use your car unless it's an emergency. Roads must be clear for the emergency responders.
- Keep clear from buildings.
- If caught under debris, use a hard object and hit against a wall, pipe or furniture, at regular intervals.
- Be prepared for aftershocks.

NU TREMUR LA CUTREMUR

POPULATION INFORMATION AND TRAINING CAMPAIGN OF MINISTRY OF THE INTERIOR AFFAIRS EMERGENCY SITUATIONS DEPARTMENT BY GENERAL INSPECTORATE OF EMERGENCY SITUATIONS in partnership with e-on

DON'T SHAKE FOR THE QUAKE

ARE YOU PROTECTED IN CASE OF EARTHQUAKE? IS YOUR HOME QUAKE SAFE? IS THERE A FAMILY EMERGENCY PLAN IN PLACE?

more info: www.nutremurlacutremur.ro

(2) 地震発生時の対応

- 慌てず落ち着いて行動する。
- エレベーターを使用せず、階段を使用して屋外に脱出する。
- ルーマニアでは、古い建物も多く、階段の強度が弱いこともあるので、階段使用時には、慌てず破損状態や強度を確認しながら下りる。
- 屋外では、ガス爆発や火災のおそれがある飲食店等には近づかない。
- 建物の倒壊や看板、エアコン室外機等の落下に注意して通行する。

Ⅱ 緊急事態対処マニュアル

1 平素の準備と心構え

(1) 連絡体制の整備

ア 在留届の提出

緊急事態発生時、当大使館は、「在留届」をもとに皆様の所在地や緊急連絡先を確認し電話やメール、FAX等を通じて安否確認や救護を行います。皆様の身を守るためにも在留届の提出を励行してください。

また、引越しや転勤、電話番号等に変更があった場合には速やかに当館領事班までご連絡ください。

イ 「たびレジ」の活用

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html>

外務省海外安全情報配信サービスである「たびレジ」に登録すると、情報配信に登録した国の大使館・総領事館が発信する日本語の安全情報がメールで届きます。また、大規模な事件・事故、テロ、自然災害が発生した場合、被害の状況によっては、大使館・総領事館から緊急のメールが届き、安否の確認等を受けることができます。ぜひ、ルーマニアに限らず、外国に出かけられる際には、登録されることをお勧めします。

ウ 連絡方法の確認、通信手段の確保

緊急事態はいつ起きるとも限りませんので、緊急時に備え家族間、企業内での緊急連絡方法について日頃から決めておき、適宜連絡方法を確認してください。

緊急事態発生の際には、大使館からメール・電話等で必要な連絡を行いますが、電話回線等が使用できなくなる場合には、大使館からFM放送により必要な連絡を行うことがありますので放送が受信可能なラジオを準備しておいてください。

エ NHK海外放送の受信

インターネット「NHKワールドラジオ日本」のホームページからも視聴可能です。

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/anzen/>

NHKラジオ国際放送を受信するには、上記ホームページの他、公式アプリ（iPhone、Android）や短波放送でも受信可能です。

NHKのラジオ国際放送は、6MHzから21MHzの周波数帯で放送しています。この周波数帯が受信できる国際放送対応の短波ラジオをご用意ください。

また、短波は季節や時間によって伝わり方が変わるため、周波数を使い分けています。最新の周波数や放送時間帯については「NHKワールドラジオ日本」のホームページをご覧ください。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/resources/brochure/pdf/rj_frequency.pdf

(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

緊急事態が発生した場合の避難場所について、常日頃から頭に入れておき、発生時帯別に自分がどこにいるのか（職場、学校、自宅、通勤途中など）、どのような事態に巻き込まれそうかを想定し、危険な場所には近づかないようにしてください。また、予め一時避難場所を検討し、家族や知人と共有しておいてください。

イ 緊急時避難先

緊急事態発生時、状況により大使館から緊急避難先を指定し、避難をお願いすることが想定されます。避難先はあらかじめ特定できませんが、避難先となり得る当大使館の場所や連絡先は次の通りです。当館までの複数の経路を検討しておいてください。

○ 在ルーマニア日本国大使館

住所 AmericaHouse EastWing, 8th Floor

4-8 Nicolae Titulescu, Sector 1, Bucharest

電話：(021) 3 1 9-1 8 9 0～1

夜間17:15～翌8:30、及び土、日、祝祭日は留守番電話

(3) 緊急事態における携行品等、非常用物資の準備（別添【緊急事態に備えてのチェックリスト】参照）

旅券、現金等最低限必要なものは直ちに持ち出せるよう準備してください。

非常事態が発生した場合、一定期間自宅で待機することや、商店の閉鎖による物資の購入が困難になることもあります。予め家族全員が10日間生活できる程度の非常用食料、飲料水、医薬品等を準備しておいてください。

2 緊急事態発生時の行動

(1) 心構え

緊急事態が発生し、又は発生するおそれがある場合、当大使館では邦人保護に万全を期するため、必要な情報を当大使館のホームページに掲載したり、在留届に記載のメールアドレス宛て送信します。流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれることのないようご注意ください。

(2) 情報の把握

緊急事態発生の際には、テレビ、ラジオなどの報道内容、また、当大使館ホームページの安全情報や外務省の海外安全ホームページの渡航情報等により情勢を把握するよう各自心がけてください。

(3) 大使館への通報等

ア 緊急事態の発生に限らず、多くの人と共有することが必要だと思われる現場に遭遇した場合は、当大使館まで連絡してください。特に邦人の生命、身体、及び財産に被害が及び、若しくは及ぶおそれがある場合には、迅速にその状況を当大使館まで連絡してください。

イ 緊急事態発生の際には、互いに助け合って事態に対応することが重要となります。当大使館から在留邦人の方々にも種々の助力をお願いすることもございますので、可能な限りご協力をお願いします。

3 緊急連絡先

(1) 警察・消防・救急（緊急ダイヤル）

112

(2) 救急病院の一部

- Spital Sanador（サナドール病院）
021-9699（コールセンター）
- Spitalul Clinic de Urgenta Floreasca（フロレアスカ救急病院）
021-599-2300, 021-599-2308
- Spitalul Euroclinic（ユーロクリニック）
021-9268（コールセンター）
- Spitalul de Pediatrie MedLife Bucure s ti（ブカレスト・メドライフ小児病院） 021-9646（コールセンター）
- Spitalul Clinic de Urgenta pentru Copii Grigore Alexandrescu（グリゴレ・アレクサンドレスク小児救急病院）
021-316-9366, 021-316-9372
- Spitalul Clinic de Urgenta pentru Copii “M.S.Curie”（マリー・キュリー小児救急病院）
021-460-4260, 0800-800-951（フリーダイヤル）

4 緊急時のルーマニア語

- 「はい」＝ダー（Da）
- 「いいえ」＝ヌー（Nu）
- 「助けて」＝アジュトール（Ajutor）
- 「泥棒」＝ホッター（Hotul）
- 「警察」＝ポリツィア（Politia）
- 「警察を呼んでくれ」＝ケマツィ・ポリツィア（Chemati politia）
- 「病院」＝スピタル（Spital）
- 「救急車を呼んでくれ」＝ケマツィ・サルバーレア（Chemati salvarea）
- 「気分が悪いのです」＝ミィエ・ラウ（Mi-e rau）

- 「消防車を呼んでくれ」=ケマツィ・ポンピエリ (Chemati Pompierii)
※ 日本語の「火事だ」に相当する端的な言葉はありません。
- 「誰か英語を話す人はいますか」=エステ・チネヴァ・カレ・ヴォルベシュテ・
エングレザ (Este cineva care vorbeste engleza?)
- 「日本大使館はどこですか」=ウンデ・エステ・アンバサーダ・ジャポニエイ
(Unde este Ambasada Japoniei?)
- 「日本大使館へ電話して」=スナツィ・ラ・アンバサーダ・ジャポニエイ
(Sunati la Ambasada Japoniei)

別添

【緊急事態に備えてのチェックリスト】

□ 旅券

- ① 旅券については、常時6か月以上の残存有効期間があることを確認してください（6か月以下の場合には在留先の在外公館に対して旅券切替発給を申請してください）。
- ② 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。血液型も記入しておくことをお勧めします。
- ③ 旅券と併せ、身分証明書、滞在国の外国人登録証明書、滞在許可証等と共に、いつでも持ち出せる状態にしておいてください。なお、出国や再入国に係る許可は常に有効な状態としておくことが必要です。

□ 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジット・カード

旅券とともに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勧めします。

□ 自動車等の整備

- ① 自動車をお持ちの方は常時整備しておくよう心掛けてください。
- ② 燃料は常に半分以上入っているようにしてください。
- ③ 車内には、スペアタイヤ、三角表示板、医薬品、懐中電灯、地図、ティッシュ等を常備してください。
- ④ 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取り、必要な場合に同乗できるよう相談しておいてください。

□ 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、上記旅券等のほか次の携行品を常備し、すぐ持ち出せるようにしてください。なお、退避時の飛行機内への持ち込み制限も考慮し、携行品は20kg程度にまとめておくことをお勧めします（自衛隊機等を含め、機種によっては搭乗前に10kg程度にまとめることを求められる場合もあります）。

□ 衣類・着替え

長袖・長ズボン等行動に便利で、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材で、殊更人目を引くような華美でないもの。また、冬期は、防寒着または毛布類を持参すること。

□ **履物**

行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの

□ **洗面用具**

タオル，歯磨きセット，石鹸等

□ **非常用食料等**

しばらく自宅待機となる場合も想定して，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。一時避難のため自宅から他の場所へ避難する際には，インスタント食品，缶詰類，粉ミルク，ミネラルウォーターを携行するようにしてください。

□ **医薬品**

家庭用常備薬のほか常用薬（必要に応じて医師の薬剤証明書（英文）も用意），救急キット（外傷薬，消毒薬，衛生綿，包帯，絆創膏，マスク等）。

□ **ラジオ**

F M放送受信可能で，NHK海外放送（ラジオ・ジャパン），BBC（British Broadcasting Corporation），VOA（Voice of America）等の短波及びF M放送が受信可能な電池使用のもの。

□ **その他**

懐中電灯，予備バッテリー，電池，ライター，マッチ，ろうそく，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，ヘルメット，防災頭巾（応急的に椅子に敷くクッションでも可），携帯電話充電バッテリー等