

安全の手引き

在グアテマラ日本国大使館

2025年2月

目 次

I	序言	2
II	防犯の手引き	
1	防犯の基本的な心構え	3
2	最近の犯罪発生状況	3
3	防犯のための具体的な注意事項	4
4	交通事情と事故対策	1 2
5	テロ・誘拐対策	1 3
6	衛生管理・健康管理	1 3
7	緊急時の連絡先等	1 5
III	在留邦人用緊急事態対処マニュアル	
1	平素の準備と心構え	1 7
2	緊急時の行動	2 1
3	緊急事態に備えてのチェックリスト	2 2
4	避難場所の地図	2 2
IV	結語	2 3

別紙資料

別紙 1	独立家屋と集合住宅の比較
別紙 2	住居の安全対策
別紙 3	緊急連絡先一覧表
別紙 4	その他連絡先一覧表
別紙 5	携行品・非常用物資リスト
別紙 6	緊急事態に備えてのチェック・リスト

I 序言

当国は、１９９６年１２月に和平協定が署名され内戦は終結しましたが、殺人事件を始め一般犯罪が多発しており、治安は依然として深刻な状況にあります。また、一般犯罪のほか地震やハリケーン等も多く、自然災害に対する備えも必要です。

海外においては「自らの身は自ら守る」ということが原則です。当地に在住されている在留邦人の皆様、観光や出張などで当地に渡航される邦人の皆様が安全に生活・滞在するためには、国・地域の状況をよく把握し、防犯の基本的な心構えを常に持ち続けることが重要となります。

この度、昨今の情勢を踏まえて本冊子を改訂しましたので、是非ご一読いただき、ご自身の安全対策の一助としていただければ幸いです。

２０２５年２月
在グアテマラ日本国大使館

Ⅱ 防犯の手引き

1 防犯の基本的な心構え（安全のための三原則）

- （１）目立つ行動・服装を避け、現地にとけ込む。
- （２）行動を予知されない。（行動がパターン化しないようにしましょう。）
- （３）用心を怠らない。（予防こそが最大の危機管理であることを肝に銘じましょう。）

2 最近の犯罪発生状況

首都があるグアテマラ県が最も多く、次いで首都の南側に隣接するエスクイントラ県、当国北部のペテン県と続きます。

その中で特に多くの犯罪が発生している地域は、グアテマラ県グアテマラ市、同ミスコ市およびビジャ・ヌエバ市、エスクイントラ県エスクイントラ市です。同地域では殺人・強盗・スリ・ひったくり・女性への暴行等が頻発していますので行動には十分注意してください。

（１）犯罪発生状況（２０２４年）

ア グアテマラ全土

- （ア）殺人 2, 8 6 9 件（前年比 7 5 件減少）
- （イ）誘拐 9 件（前年比 4 件減少）
- （ウ）行方不明 2, 0 0 7 件（前年比 3 0 4 件減少）

イ グアテマラシティ

- （ア）殺人 5 7 0 件（前年比 1 4 件減少）
- （イ）誘拐 3 件（前年比 1 件減少）
- （ウ）行方不明 2 3 3 件（前年比 2 5 件増加）

（２）過去の邦人犯罪被害

ア ２０２４年、グアテマラ県グアテマラ市内において、車通りの多い道路沿いの歩道を歩いていたところ、バイクに乗った２人組に突然銃を突きつけられたため、当該邦人はスマートフォンを差し出し、その後両手を挙げて無抵抗な姿勢を示したところ、犯人たちはそれ以上何もせずに逃走する事件が発生しています。

イ ２０１８年、ペテン県サンタアナ市において、女性２名が住んでいた独立家屋に何者かが押し入り両２名は寝ていたところ、こぶし大の岩で殴打されました。

この事件で１名が亡くなり、他１名も頭蓋骨を骨折する大けがを負いました。本事件では、住宅内を荒らされた形跡がなく、両名への暴行の跡も無かったことから、捜査関係者らは被害者を殺害することが目的だった可能性が高いとしています。

ウ ２０１２年、グアテマラ県ビジャカナレス市で在留邦人が現金自動払機（ＡＴＭ）で現金を引き出した後、車で移動を追跡され、停車したところを拳銃で殺害された事件が発生しています。

エ その他の邦人犯罪被害として、自宅への空き巣被害が過去に複数件報告されており、被害に遭われた方々の多くは「犯人は自分たちの生活パターンを把握していた可能性が高い」と証言されています。

(3) 一般的な犯罪被害

ア バイクに乗った2人組に銃撃され、金品を強奪される。

イ マイクロバス等の乗り合いバスを利用中に、拳銃を持った強盗が乗り込んできて金品を強奪される。

ウ 携帯電話を使用しながら徒歩で移動中に、強盗に襲撃され携帯電話を強奪される。

エ 人気の無い道路を徒歩で単独で移動中に、強盗に襲撃される。

オ 車両運転中、道路渋滞で待機していた際に銃を持った強盗に襲撃され、金品を強奪される。

カ 路上駐車時の車上荒らし。

3 防犯のための具体的な注意事項

(1) 住 居

「安価だから」などの理由で、周りの住居と比べて警備態勢の整っていない住居の選択はしないでください。周りの住居と比べて警備対策が劣っている住居は、それだけで強盗犯などからのターゲットとなりえます。以下を参考に住居の選択をしてください。

ア 居住地の選択

(ア) 住環境

a 在留邦人が多く住む比較的安全な地域（首都においては、第10地区および第14地区界隈）を選び、孤立しないようにする。

b 停電が頻繁（特に雨期の5月から10月の間）に発生するので、自家発電機を備えている物件かどうか確認する。

(イ) 一般犯罪、暴動・デモ対策上の要件

a 居住予定地から日常生活において頻繁に使う場所（勤務先、学校、ショッピングセンターなど）までの経路を予め確認する。その際、本経路が危険地域を通過せざるを得ない場合は、居住場所を再検討する。

b 空き家や空き地など、賊が隠れられる場所が近所にないところを選ぶ。

c 庭や屋内、特に家の中の様子や住人の行動が確認できるような建物が近くにないところを選ぶ。

d 街灯がなく暗い通りに面した住宅は避ける。

e 暴動・デモの際に群衆が集まりやすい大通り、広場、公園、大学施設（学生運動の場合）、デモなどの抗議対象となっている政府関係施設、外国公館等の周辺地域は避ける。

イ 警備状況の確認

一般的には、独立家屋より（警備員等の配置された）集合住宅やアパートが望ましいですが、それぞれの利点・欠点をよく考慮し、十分な安全対策が講じられている住宅を選ぶことが重要です。また、住居の警備対策に関する工事が必要な場合は、その工事実施の可否などについて、入居前に家主と交渉・調整し、改善を求めてください。

※ 別紙１：「独立家屋と集合住宅の比較」参照

※ 別紙２：「住居の安全対策」参照

（２）外出時

ア 安全のための三原則に基づいた行動

海外における行動の基本は、「目立たないこと」、「行動のパターン化を避けること」、「用心を怠らないこと」です。

肌や髪の毛の色の違いから外国人であることは一目瞭然であるため、常に目立つ存在であることを自覚し、服装、言語、態度に気をつけ、できるだけ現地に溶けこみ、目立たない行動を心がけてください。

また、行動がパターン化しやすい通勤・通学における時間帯および経路は、なるべく見知らぬ人には知られないようにしてください。時間あるいは曜日、経路等を意識的に変えることも有効です。一般犯罪や誘拐犯等による襲撃は、パターン化された通勤、通学等を狙うことが多いので、この点に特に注意しなければなりません。

インターネットのSNS等に、現在地をリアルタイムにアップロードすることは、犯人に行動パターンを知られ、また、その時間帯に自宅に居ないことを知られてしまう可能性もあるため注意が必要です。

イ 外出前後の安全確認

特に独立家屋にお住まいの方は、必ず覗き穴等から周囲の状況およびその安全を確認してから扉を開け、また、帰宅に際しては、自宅の周囲に不審者が潜んでいないかどうかよく確認し、安全を十分に確かめてから自宅に入ります。

ウ 交通手段

（ア）車両移動の推奨

たとえ近距離でも徒歩での移動は避け、車両で移動してください。徒歩での移動は強盗犯罪の標的になりやすく危険です。

（イ）車両移動時の注意点

a 車両乗車時の安全確認

車の乗降時、駐車場入口進入時、駐車場と幹線道路の間が最も狙われやすいので、周囲に不審な人物がいらないか注意し、少しでも異常を感じたら安全が確認されるまで乗り降りしないようにします。

b 駐車場の選定

目的地での駐車は路上駐車を避け、警備員などにより管理されている駐車場等を利用してください。その際、車内には貴重品等を放置せず、特にナビとして使用していた携帯電話は忘れずにお持ちください。

ホテルの従業員から「ホテルの前は安全だから一晩泊めておいても問題無い」と言われ、そのとおりにしたところ、翌朝車上荒らし被害に遭っていたという邦人被害者が多くいます。必ず駐車場を利用してください。

どこからも見通しがきいてしまう屋外の駐車場ではなく、地下や立体駐車場など外からの監視が制限されるような条件のものを選ぶようにする。（首都グアテマラ市において、車を屋外駐車場に停め、5分ほど離れた隙に車上荒らしに遭う事件が発生しています。）

c 移動経路の事前確認

目的地までの移動経路は、事前に調べておき、脇道や人通りの少ない道は利用せず、できるだけ交通量の多い通り、照明が十分な通りを走行するようにします。

事故や工事などで頻繁に通行止めになりますので、移動中も同乗者などに、インターネットを利用して道路情報を収集してもらうことをお勧めします。

計画した経路に支障が生じた場合のために、予備経路も計画しておきます。その際、脇道や人通りの少ない道を予備経路として選んではいけません。（イサバル県エル・エストール市付近において、幹線道路で発生したデモを迂回するために脇道を利用した際、武装した地域住民による鉱山開発反対の検問に遭遇し、一時的に足止めされる事案が発生しています。）

d 信号（渋滞）停車時の確認

停車時に近づいてくる物売り、物乞い、窓ふきなどは、車内を観察することが目的の強盗の一味の可能性があるので注意してください。

e ドアロックの使用

走行中は全てのドアをロックし、同乗者全員が周囲の状況を確認し、窓は閉めるかわずかな隙間だけ開けるようにして車内を確認できないようにしてください。

f バイク乗りへの注意

二人乗りのバイクが近づき、後ろに乗っている犯人が銃で運転手を脅し、強盗する手口が頻発しています。不審な二人乗りのバイクには注意が必要です。（現在最も多い犯罪がこの手口です。）

(ウ) 車両の安全対策

a 装備品

ドライブレコーダ、警報装置（振動センサー、警報、自動エンジン停止機能）、スモークガラス等の装備は、盗難防止や強盗などの襲撃防止に有効です。

b 自動車保険

自動車保険証書がどこにしまっているのか、そして保険会社の電話番号は証書のどこに書いてあるのかを確認しておきましょう。

c 故障対策

故障した際の修理道具、表示板、スペアタイヤ、ジャッキ、牽引ロープ、バッテリー用ケーブル、消火器、応急用医薬品、オイルなどを積載しておくといでしょう。

国内の道路状況が悪いところが多く、走行中のタイヤパンクがよく発生します。ジャッキの車内格納場所や車両のジャッキポイントを把握しておき、自分一人でタイヤ交換ができるようにしておきましょう。

ただし、タイヤ交換時を狙って強盗犯により襲撃される可能性があります。走行中にパンクした場合はすぐに停車することなく、安全が確保された場所まで移動したうえでタイヤを交換してください。

(エ) 公共交通機関の利用時の注意点

a バス利用時

「カミオネタ」と呼ばれる二等バスは利用しないでください。日常的にバス車内では、犯罪が頻発しています。

特に、夜間および早朝の便や頻繁に停車し乗降客が多い便では、強盗やスリが多く、また、眠っている間や、知らぬ間にカバンを切られて貴重品を盗まれるケースが発生しています。

さらに、犯罪集団によるバス運転手・車掌殺害事件が頻発しています。犯罪集団は、バス運転手からみかじめ料をゆすりとり、拒否した場合は殺し屋を雇って殺害します。（2019年1月、首都においてバスへの恐喝目的で手製小型爆弾を使用した事件が発生。犯人のほかバスの乗客6名が同爆弾爆発により負傷しています。）

b タクシー利用時

「タクシー・ブランコ」（流しのタクシー）は利用しないでください。流しのタクシーでは、みかじめ料をめぐる襲撃で同乗者も殺害されるケースがあります。

そのため、セキュリティ対策が整っている大きなホテルに所属しているタクシー、または料金メーターを設置している無線タクシー（電話〔国内〕2470-1515または1766。車体は黄色または緑色）を利用してください。

ｃ タクシー配車アプリ（ＵＢＥＲ等）利用時

非常に便利なアプリであり、多くの方々が利用していますが、利用時間帯、人数、乗車場所等に十分注意してください。

同アプリは、運転技術や知識が乏しい運転手も存在することから、利用者は目的地までの道順をある程度把握し、状況によりスペイン語で目的地を伝え、降車時に運転手が「目的地到着ボタン」を押しているかの確認などが必要です。

さらに、車両の現在位置確認のため携帯電話を見ながら待機している際に、強盗被害に遭う事例が発生していますので、周囲への警戒を怠らないでください。（首都において、タクシー配車アプリを通じて車両待機をしていた邦人女性が２人組に襲われ、携帯電話を奪われる事件が発生しています）。

エ 夜間の外出における注意点

夜間の外出や危険地域への立入は避け、やむを得ない場合においても、単独行動は避けてください。また、家族や知人に行き先、帰宅予定時刻、緊急時の連絡先等を知らせておきましょう。

オ 強盗にあった場合の対処

（ア）絶対に抵抗をしないでください。

銃器を持った強盗が頻発しており、安易に発砲する場合がありますので、生命を第一に考え、要求には素直に応じ、絶対抵抗しないようにしてください。

（イ）ダミー財布の携行

クレジットカードや多額の現金等を入れた財布とは別の財布を準備して、財布ごと渡せるようにしておくと被害を最小限にとどめられます。

強盗へ財布などを渡す際、自ら衣服のポケットやバックから取り出そうとすると、武器を取り出すと誤解され発砲される恐れがありますので、財布の所在を口頭や指さし等で伝え、犯人に取らせるようにしたほうが良いでしょう。

その際に犯人の顔を見てはいけません。また、金目のものを何も所持していない場合、逆上して発砲するケースもありますので、２００ケツアル程度（約４，０００円）の現金を用意し、常に持ち歩くようにしておいたほうが良いでしょう。

（ウ）緊急連絡先の電話番号の暗記

何者かに自分の携帯電話を奪われた場合でも、他人の携帯電話を借りるなどして助けを求められるように、緊急連絡先の電話番号（例：在グアテマラ日本国大使館２３８２－７３００）を覚えてください。

（３）生活

ア 訪問者に対する注意

（ア）知り合ってもない人を自宅に招かないでください。空き巣犯による下見の可能性あります。

（イ）訪問者の来訪に際しては、すぐに扉を開けず、覗き穴またはテレビ監視装置付インターホン等で訪問者の身元を確認し、同伴者や不審者はいないか確認します。

(ウ) 親しい知人であっても、見知らぬ人が一緒の時や非常識な時刻の訪問の際には十分注意する必要があります。

(エ) 予期せぬ品物を届ける配達に対しては、その品物を扉の外に置くように言い、送り状は扉の下から受け取り、配達人が立ち去った後、周囲を良く確かめた上で扉を開け品物を受け取ります。

(オ) セールス、電気・水道・電話等の工事人等は、不用意に住居の敷地内に入らせてはいけません。頼みもしない工事人が来た場合には、扉越しに用件と事務所の電話番号を聞き、事務所に用件を確認するくらいの用心が必要です。

イ 使用人に対する注意

(ア) 使用人の雇用にあたっては、必ず身元調査を行いましょう。また、一般公募によらず、信頼できる人に紹介を受けるのが良いでしょう。

(イ) 貴重品や現金を不用意に放置していると、つい出来心での盗みを誘発してしまうケースがあります。また、使用人が犯罪の手引きをする場合があるので常日頃から使用人の言動、態度に注意する必要があります。

(ウ) 使用人のプライドを傷つけたり、使用人の宗教を冒涇したりして恨みを買うような言動をしてはいけません。

(エ) 使用人には、来訪者に対する警戒、電話対応時の注意、家人が不在の場合の応答要領等を徹底して教えておく必要があります。使用人が不用心では警備対策上全く意味がありません。

ウ 運転手を雇用する場合の注意

(ア) 専属の運転手を雇う場合には、日頃から十分な安全運転教育を行うとともに、運転手自身がガードマンであるとの自覚を持たせるようにしましょう。

買い物などで車から離れる際も、運転手には常に車のそばにるように命じ、盗難などの一般犯罪の対象にならないようにします。

(イ) 車に戻る際は、運転手が車のそばにいるか確認し、見当たらない場合は、非常事態発生と考え運転手と連絡が取れるまで、不用意に車に近づかないようにします。

車付近にいる場合でも賊が近くに潜んでおり、銃などを突きつけられ通常どおり振舞うよう脅されている場合も考えられますので、非常時の合図を定めておくといでしょう。

エ 電 話

(ア) 日常生活にて電話がかかってきたときでも、こちらからは名乗らず、まず相手に喋らせます。少しでも不審な感じがしたら、番号間違いだといって切ったほうが良いでしょう。

(イ) 屋外での携帯電話の使用は、無防備になりやすく、スリやひったくりの標的になってしまうので極力避けるとともに、やむを得ず使用する際は、十分周囲を警戒しながら通話するようにします。

オ 鍵の保持・保管要領

- (ア) 鍵は安全対策の基本であり、その取り扱い（保持・保管要領）には十分注意してください。
- (イ) 新たに入居する際には、住居の重要な箇所の鍵は新しいものに交換すべきです。
- (ウ) 鍵は、本人とこれを必要とする家族のみが保管し、どんなに親しくなった使用人だとしても貸与すべきではありません。

カ 現地習慣の尊重

子供を働かせている親をたしなめること、呪術師や占い師に頼ることに苦言を呈すること、隣人等の施しを遠慮し受け取らないことなどは、近隣住民の反感だけでなく、恥をかかされたなどと恨みを買ひ、報復される可能性があります。

キ 身近で少しでも不審な兆候があった場合の情報共有

家族や知人と不審事案について共有するとともに、警戒していることを犯罪者側に知らせるため、要すればガードマンを臨時配置するなど可能な限りの警備対策を講じ、「目立たぬこと」から更に一步進んだ「目立つ」警戒体制を敷く必要があります。

ク 犯罪を誘発する環境を作らない

支払いの際、財布の中身が見えてしまうような方法で現金を取り出したり、混雑した中で携帯電話、カメラや貴重品を持ち歩いたり、高価な腕時計、ピアスやネックレスなどの装飾品を身につけて外出したりするのは犯罪を誘発させる原因になるので注意してください（2018年10月首都において、犯人らは被害者男性（ポーランド人）が所有していたカメラを強奪しようとしていたところ、同男性が抵抗したので発砲。同男性は足を負傷する事案が発生しています）。

また、人前で携帯電話を使用する事も強盗を誘発する要因の一つとなります。

ケ 休暇等における措置

長期間住居を不在にする場合、特に独立家屋はその間全く無防備になるので下記のような対策を講ずる必要があります。

- (ア) システム警備（侵入警戒装置の作動等、異常発生時に警備員が派遣されるシステム）サービスの利用。
- (イ) 不在の間、信頼できる警備員の配置（この場合、身元が確かで面識があるものが望ましく、不在の間に限り雇用するのは望ましくありません）。
- (ウ) 親しい知人に時々住居状況の点検や車両の駐車などを実施してもらうと、家人が留守であることを悟られない可能性があります。

コ 観光に関する注意

- (ア) 旅行制限は特にありませんが、先住民の人たちが多く住んでいる地域では伝統的な習慣を尊重する必要があり、例えば子供も含めて本人や親の承諾なしに写真を撮るなどの行為は慎む必要があります。また、地方では一般に警察官の数も少ないので行動には十分注意することが必要です。
- (イ) 軍事施設および国境付近においては写真の撮影が禁じられています。

- (ウ) 首都第1区周辺や国境近くでは、外国人に対する闇両替の誘いがありますが、闇両替は禁止されています。

また、両替のために別の場所に案内され、強盗に遭った例もありますので、闇両替には絶対に関わらず、両替はホテルや銀行で行うようにしてください。

- (エ) 麻薬類を所持、使用、売買した場合は、20年以下の禁固刑に処せられます。

グアテマラでは麻薬関係の犯罪には保釈制度はありません。最近では、外国人旅行者が観光地において、麻薬類の使用、売買等を行っているとの情報もありますが、興味本位でこれに手を出すような軽率な行動は絶対に避けてください。特にメキシコとの国境に近い地域などでは麻薬組織の活発な活動が確認されており、要注意です。

- (オ) 「観光査証の延長を代行します」などと謳った広告は違法業者のものです。

この違法な業者を利用したために当局から出国禁止処分を科され、何年間もグアテマラから出国できなくなった事例があります。

査証の延長は、CA-4（グアテマラ、エルサルバドル、ホンジュラス、ニカラグア）以外の国へ一度出国するか、首都にある移民庁で延長申請（1回のみ有効）をするか以外に方法はありません。

- (カ) 私有車以外での国内長距離移動

信頼のおける旅行会社等のシャトルバスまたは「プルマン」と呼ばれる一等バスを利用してください。

夜間および早朝の移動は避け、車内では居眠りをしない（夜間および早朝の便は交通量の少ない時間帯であるため、強盗団に襲われる確率が高い）。

なお、世界遺産ティカルの最寄都市であるフローレス～グアテマラ・シティ間は、バスへの襲撃も発生しているため、航空便の利用を推奨します（2019年1月、フローレス発グアテマラ行のバス「プルマン」がペテン県サンタエレナ市近郊で銃撃され、乗客6名が負傷しました。また、2019年12月ペテン県フローレス市から首都に向かう長距離バスが衝突事故を起こし、20名死亡の事故が発生しています）。

4 交通事情と事故対策

(1) 交通事情

自動車の交通量は年々増加しており、これに伴う交通渋滞、事故も増加の傾向にあります。首都近郊の幹線道路では、バス、トラック、オートバイの乱暴な運転が散見され、死傷者を伴う事故に発展するケースも多く報告されています。

一般的に運転マナーは悪く、速度超過、飲酒運転、方向指示器による合図なし、または指示とは反対方向へ進路変更する車両、整備不良（ライトやミラーの故障）のまま走行する車両が多く、運転時は十分注意することが必要です。

また、保険未加入者が多く、事故に巻き込まれた場合の補償は日本のように期待できません。当て逃げされるケースも多く報告されています。

さらに夜間は、無点灯の車両や飲酒運転が少なくないことから、交通事故が多発しており注意が必要です。特に夜間はフロントガラスがフルスモークの場合、トゥムロ（道路上に設置された速度抑制のための凸部）の発見が難しくなっているため、明るいうちに目的地へ到着できるよう、事前に旅程をしっかりと計画する必要があります。

(2) 事故対策

ア 夜間の運転は控えてください。

イ 車両保険に加入してください。（自分が注意していても、相手からぶつけられることもあります。）

ウ 方向指示器を出さずに車線変更する車が多いので、周囲、特に前方車両に注意してください。

エ 信号機、横断歩道が少なく、歩行者が車の間隙を横断してくるので、歩行者にも注意してください。

(3) 交通事故対処

ア 雇用している運転手がいる場合は、できるだけその運転手に対応させ、車内に留まるようにしてください。

イ 自らが運転、事故を起こしてしまった場合は、以下について対処してください。

（ア）人身事故の場合は、負傷者の止血、心肺蘇生などの応急処置、救急車を要請する。

（イ）相手の氏名、住所、電話番号、免許証番号、身分証明書番号、車種、車番等を確認する。

（ウ）自分が加入している保険会社に連絡するとともに、相手の保険加入状況も確認し、加入している場合は連絡させる。

（エ）家族、勤務先、大使館（2382-7300）に連絡し、必要に応じ応援を求める（大使館では、医療機関の紹介、警察・保険会社・家族への連絡など事故処理に関する助言および支援を行います）。

5 テロ・誘拐対策

(1) 概況・対策

ア テロ

グアテマラでは1996年の和平協定締結以降、テロ組織、反政府組織や国際的なテロ組織との活動は確認されておりましたが、テロはどこでも起こり得ること、日本人も標的となり得ることを十分に認識し、テロの被害に遭わないよう、海外安全ホームページや報道等により最新の治安情報の入手に努め、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。

イ 誘拐

国家文民警察の犯罪統計によれば、2024年の誘拐事件発生件数は9件（2023年：13件、2022年：11件、2021年：9件、2020年：15件、2019年：15件）と昨年より若干ですが増加しています。また、行方不明者が全国で年間約2,000人発生しており、この中に誘拐、人身取引等の被害者が存在している可能性は否定できません。

以下は、誘拐防止対策です。日常の防犯対策の参考にしてください。

(ア) 行動パターンを知られないようにする。

- a 行動パターンが一定にならないよう、外出時間、帰宅時間、移動経路などを変更する。
- b 使用人（家政婦、運転手、警備員等）が犯罪者に対し情報提供することがあるので、行動予定などを必要以上に教えない。

(イ) 銀行利用時の注意点

銀行内部に犯人の協力者がいたというケースもあるので、大金の入った口座情報の取り扱いを厳重にするとともに、大量の現金引き出しを窓口で決して行わない。

(ウ) 身近で少しでも不審な兆候があった場合

以下のような誘拐の兆候がいくつか確認できる場合は、予定の変更や警察への通報等の予防策をとる。

- a 見知らぬ者の突然の訪問や電話（間違い電話、無言電話、セールス、アンケートなど）。
- b 不審者、不審車両の存在（尾行や待ち伏せの可能性が疑われるもの）。

6 衛生管理・健康管理

(1) 飲食物に関する注意

ア 首都の新市街の商店、ホテル等は上下水道が整っていますが、周辺部および地方では水道施設を含めて飲み水としては適しません。ミネラルウォーターを利用し、また、生野菜（特に、レタスなど葉の形が複雑で洗浄しにくい野菜）も口にしない方がよいでしょう。特に雨期（5月から10月）は汚染された水が使用されている

可能性が高いため注意が必要です。

イ 見知らぬ人から勧められた飲食物を不用意に口にはしてはいけません。旅行者などに親しげに話しかけ、睡眠薬を混入した飲食物を与え、意識を失った隙に金品を強奪する睡眠薬強盗が観光地やバス・タクシー内で発生しています。このような犯罪に使用される薬は強力で、後遺症が残る、あるいは死に至る場合もありますので、十分注意が必要です。

ウ 酒類の販売・飲酒に関係する厳しい制限と罰則

(ア) 禁止事項

深夜 1 時から朝 6 時まで、以下 2 点が禁止されています。

- a 飲食店等の商業施設（ホテル、レストラン、バー、ディスコ等）における酒類の販売及び飲酒
- b 販売店等の商業施設（スーパーマーケット、雑貨屋、コンビニエンスストア等）における酒類の販売。

(イ) 上記禁止事項に違反した場合の罰則

- a 商業施設の経営者：営業許可取消、10 万ケツアル（約 200 万円）の罰金
- b 個人（従業員、消費者）：5000 ケツアル（約 10 万円）の罰金

(ウ) その他

公衆の場及びその近隣では常時飲酒が禁じられており、違反すると 5000 ケツアル（約 10 万円）の罰金が課されます。

(2) 病 気

ア 下 痢

旅行者が一番悩まされるのは、細菌、ウィルス、原虫等による下痢です。下痢の時は脱水状態にならないように、積極的に水分を摂るようにしてください。特に、電解質を含んだ経口補水液（ORS と呼ばれ、水 1L に対し、塩（NaCl）3 g、砂糖 40 g でも可）を推奨します。またカリウムも失われやすいので留意してください。症状が重い（38.5℃以上の高熱、便の色が「赤」または「黒」、強い腹痛、排便回数が 20 回／日のいずれかが当てはまる）場合は医療機関の受診をお勧めします。

イ 蚊対策

デング熱、ジカ熱、チクングニア熱など、蚊を媒介にした病気が発生しています。蚊に刺されないよう、肌の露出をさけ、防虫剤を使用してください。成分の目安として DEET 濃度 20～30%、あるいはイカリジン濃度 10～15% の防虫剤をお勧めします。

ウ その他

A 型肝炎、狂犬病、シャーガス病、レプトスピラなどの感染症が、グアテマラ国内で報告されています。

エ 推奨するワクチン

グアテマラに渡航される方は、次のワクチン接種をお勧めします。

(ア) A型肝炎

(イ) B型肝炎

(ウ) 破傷風（追加接種）

(エ) インフルエンザ

(オ) 腸チフス

(カ) 狂犬病※（野良犬や放し飼いの犬が多くいるため、長期滞在者、小さいお子様、野外活動される方、動物との接触が多い方は、狂犬病のワクチン接種をお勧めします。）

※ なお、狂犬病ワクチンは、あらかじめ接種していても狂犬病にかかった動物に噛まれるなどした場合は、再度ワクチン接種をする必要があります（同ワクチンをあらかじめ接種しておく、と、狂犬病罹患後のワクチン接種回数が減る）のでご注意ください。また、噛まれた犬が狂犬病の菌を保有しているかどうかを確認する必要があるため、必ず飼い主の住所・氏名などの聴取は忘れずに行ってください。）

(3) 健康管理

首都グアテマラ市内には、日本語を多少理解できる医師が診療所を開いており、また、医薬品は米国製品が比較的豊富に販売されていますが、万が一の場合に備え、十分な補償、特に緊急移送費等もカバーされた海外旅行傷害保険に加入することをお勧めします。また、長期滞在の方は、一時帰国や医療先進国への訪問などの機会を利用して、健康診断を受けるように心がけましょう。

7 緊急時の連絡先等

(1) 日本国およびグアテマラ共和国政府関係機関

※ 別紙3：「緊急連絡先一覧表」参照

(2) 医療機関

※ 別紙4：「その他連絡先一覧表」参照

(3) 簡単な緊急時の西語表現

ア 泥棒：

Ladrón (ラドロン)

イ 警察：

Policía (ポリシア)

ウ 事故：

Accidente (アクシデント)

エ 日本国大使館：

Embajada del Japón (エンバハータ・デル・ハポン)

オ 大至急！：

¡Urgente! (ウルヘンテ)

カ 助けて！：

¡Ayúdeme! (アジュデメ)

キ 火事だ！：

¡Incendio! (インセンディオ)

ク 私は日本人です。：

Soy japonés(a) (ソイ・ハネス (男性) / ソイ・ハネサ (女性))

ケ 旅券を盗られました。：

Me robaron mi pasaporte. (メ・ロバーン・ミ・パサポルテ)

コ 警察を呼んでください。：

Llame a la Policía, por favor. (ジャメ・アラ・ポリシア・ホル・ファボール)

サ 私は気分が悪い。：

Me siento mal. (メ・シエント・マル)

シ 私は頭が痛い。：

Me duele la cabeza. (メ・ドゥエ・ラ・カベッサ)

ス 病院に連れて行ってください。：

Lléveme al hospital, por favor. (ジエ・ベ・メ・アル・オスピタル・ホル・ファボール)

セ 救急車を呼んでください。：

Llame a una ambulancia, por favor. (ジャメ・ア・ウナ・アンブランシア・ホル・ファボール)

ソ この番号に電話してください。：

¿Me podría llamar a este número? (メ・ポドリア・ジマール・ア・エステ・ヌーメロ)

タ 日本語を話せる方はいますか。：

¿Hay alguien que hable japonés? (アイ・アルギエン・ケ・アブレ・ハネス)

Ⅲ 緊急事態対処マニュアル

1 平素の準備と心構え

(1) 在留届の提出（連絡体制の確保）

ア 在留届とは

外務省が海外にいる日本人の実態を把握したり、海外で邦人が巻き込まれたことが危惧される緊急事態やその他の事件・事故が発生したときなど、大使館や総領事館が在留邦人の安否を確認し支援を行ったり、メールによる迅速な情報提供を行う際に欠かせない資料です。

また、在留邦人が、大使館・総領事館において在外選挙人名簿登録申請などの領事サービスを受ける場合にも利用されたり、海外在留邦人に関する各種統計、政府が海外在留邦人の教育・医療等の長期的な施策を検討する際の基礎資料にもなっています。

イ 提出義務

旅券法第16条に基づき、外国に住所または居所を定めて3ヶ月以上滞在する在留邦人には、その住所や居所を管轄する日本の大使館・総領事館への在留届の提出が義務づけられています。

ウ 新規提出

在留届を以下のいずれかの方法により提出してください。

(ア) オンラインによる提出

以下のリンクをご利用ください。

【オンライン在留届（ORRnet）】

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

※ 住所・連絡先等に変更が生じた場合や帰国・転出する際にもオンラインで簡単に届出を行うことができますので、「オンライン在留届」のご利用をおすすめします。

(イ) 書面による窓口への提出

在留届用紙に必要事項をご記入の上、領事窓口へ提出してください。

【在留届用紙】

<https://www.gt.emb-japan.go.jp/Zairyu.pdf>（在留届）

エ 変更届

当地連絡先や日本の緊急連絡先に変更が生じた方、同居家族の E メールアドレスの追加をご希望される方、またはお子さんが生まれた方等は、以下のいずれかの方法により「変更届」を提出してください。

(ア) オンラインによる提出

以下のリンクをご利用ください。ただし、「オンライン在留届」により在留届をご提出された方のみが、ご利用いただけます。

【オンライン在留届 (ORRnet)】

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/residencereport/login>

(イ) 書面による窓口への提出

変更届用紙に必要事項をご記入の上、領事窓口へ提出してください。

【変更届用紙】

<https://www.gt.emb-japan.go.jp/Henkou.pdf>

オ 帰国・転出届

日本にご帰国される方（一時帰国は除きます）や他国へ転居される方は、以下のいずれかの方法により「帰国・転出届」を提出してください。

(ア) オンラインによる提出

以下のリンクをご利用ください。ただし、「オンライン在留届」により在留届をご提出された方のみが、ご利用いただけます。

【オンライン在留届 (ORRnet)】

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/RRnet/residencereport/login>

(イ) 書面による窓口への提出

帰国・転出届に必要事項をご記入の上、領事窓口へ提出

【帰国・転出届用紙】

<https://www.gt.emb-japan.go.jp/KikokuTenshutsu.pdf>

(2) たびレジの登録

ア 在留届とは別に、3 か月未満の滞在予定の方も当国での旅程をご登録いただく事ができ、それにより在留届と同様に緊急時の際、当館から必要な情報を提供することができますのでぜひご活用ください。

イ 登録方法

インターネットによるたびレジ登録ページ（下記 URL）から登録できます。

<http://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

(3) 連絡体制の整備

ア 電話連絡網

JICA、企業等の組織に所属している方は、それぞれが作成している電話連絡網に加入し、常に最新のものを備えておくようにしてください。電話番号を変更した際は、速やかに大使館および所属先に連絡してください。

各組織の電話連絡網の管理者は、入退会者、電話番号の変更等の把握に努め、変更の都度更新し、配布するとともに、定期的に運用試験を行ってください。

当館から在留邦人の皆様に電話連絡を行う際は、在留届をもとに大使館から直接連絡します。その際、近隣の在留邦人や知人・親戚の方々への連絡をお願いする場合がありますのでご協力をお願いします。

イ 無線

当館は、JICAに対し、緊急時の連絡手段として無線機を貸与しています。また、治安状況の悪化が認められた場合には、他の在留邦人にも無線機の貸与を計画しています。電話が使用できない場合は、無線機により情報伝達や安否確認を行いますので、被貸与者は定期的に無線機の機能を点検し、故障の際は速やかに大使館に連絡してください。また、緊急事態が発生した際は、電源を入れ受信できる体制をとってください。

ウ 緊急FM放送

緊急時の情報伝達手段として、大使館よりFM放送を行う場合があります。FMラジオ放送を受信できる機器を備え、下記の周波数を表記しておいてください。

緊急FM放送周波数	87.9MHz
-----------	---------

(4) 避難場所

ア 一時避難場所

暴動や大規模自然災害等の緊急事態発生時に自分や家族の身の安全を確保するため、自宅、職場、学校など長期間滞在する場所をはじめ、買い物や観光などの目的地および移動経路上の要点の周辺で一時的な避難場所として適当な場所（知人宅、公共施設などで外部との連絡が可能な場所）を選定しておいてください。

イ 緊急避難場所

緊急事態発生時、大使館より状況に応じて緊急避難場所への集結を勧告することがあります（国外退避の必要がある場合など）。大使館が指定する緊急避難場所の候補地は次のとおりです。同避難場所の位置やルートについて確認しておいてください。

施設名	住 所	電話番号	FAX
大使公邸	10 Av. 21-45、 Zona 14、 La Cañada	2337-2071	2337-1027
JICA 事務所	18Calle5-56, zona10, Edificio Unicentro, 12nivel Oficina12-03	2381-9400	-

(4) 携行品および非常用物資の準備

緊急事態が発生した際、安全な場所への避難、または、外出に危険が伴うことから数日間自宅にとどまる必要がある場合に備え、携行品および非常用物資を準備しておいてください。

※ 別紙5：「携行品・非常用物資リスト」参照

2 緊急時の行動

(1) 基本的心構え

緊急事態が発生した場合または発生する恐れがある場合、平静を保ち、流言飛語に惑わされたり、群集心理に巻き込まれたりすることのないよう心がけてください。

(2) 情勢の把握

インターネット、テレビ、新聞、ラジオ等の一般報道を視聴し、自ら情報収集に努めてください。また、大使館から領事メール、電話、FM放送により情報提供を行いますので、受信できる態勢を確保してください。

(3) 大使館への連絡

大使館は、緊急時において在留邦人の皆様の安否確認や国外退避オペレーションを実施します。そのため、ご家族の安否の確認がとれましたら、メールまたは電話等で当館へご一報いただくと大変助かります。

ただし緊急事態発生時には、大使館との電話連絡が取りにくい状況が予想されますので、メールでの情報提供もあわせてお願いします

ア メール：consulado@gt.mofa.go.jp

イ 代表電話：+502-2382-7300

(4) 国外への退避

ア 自主退避

状況に応じ国内の安全な場所への一時避難あるいは国外退避を検討し、可能な限り定期商用便が利用可能なうちに空路で国外に退避してください。即時の退避が不可能な場合はオープンチケットを購入し座席の仮予約を行っておくとよいでしょう。

国外退避が決定した際は、その旨を大使館へお知らせください。大使館への連絡が困難である場合には、所属企業・本邦留守宅から日本国外務省（海外邦人安全課、03-3580-3311（内線 2851））に通報するよう努めてください。

イ 大使館による国外退避オペレーション

自力での避難が原則ですが、事態が緊迫し定期商用便での退避が困難な場合、大使館が国外退避オペレーションを発動し、他国が用意した飛行機による退避、陸路（借上バス）による退避またはチャーター便（通常、利用者ご自身にノーマル・エコノミー料金を負担していただきます）による退避を検討します。緊急避難場所（集合場所）、出国手続等の避難要領を連絡しますので、可能な限り指示に従ってください。

ウ 退避にあたっての留意事項

（ア）緊急避難場所へは、近隣の方々とまとまって移動してください。

（イ）しばらくの間、緊急避難場所で待機する場合も想定されますので、可能であれば食糧・飲料水等を持参してください。

3 緊急事態に備えてのチェックリスト

別紙6：「緊急事態に備えてのチェックリスト」参照

4 避難場所の地図



IV 結語

本冊子に記されていることは安全対策のほんの一部に過ぎませんが、皆様の安全対策に利用していただければ幸いです。また、ご質問・ご意見などありましたら、当館領事班までご連絡ください。

在グアテマラ日本国大使館領事班

◆電話 (502) 2382-7300 (代表)

◆電話 (502) 2382-7323 (直通)

◆FAX (502) 2382-7310

◆Email consulado@gt.mofa.go.jp

◆ホームページ <http://www.gt.emb-japan.go.jp/mainJA.htm>

独立家屋と集合住宅の比較

	独 立 家 屋	集 合 住 宅
利 点	・ 居住スペースから屋外への避難が比較的容易。 ・ 独自の警備対策を実施しやすい（犬、塀の嵩上げ等） ・ 地震による倒壊などの危険性が低い。	・ 高層階（3階以上）は賊の侵入の対象となりにくい。 ・ 警備対策のコスト（警備員雇用費用等）が安価、もしくは不要
欠 点	・ 侵入が比較的容易 ・ 警備対策のコストが高い。	・ 居住スペースから屋外への避難経路が限定される。 ・ 既存の警備対策の変更が困難 ・ 地震による倒壊などの危険性が高い。
留 意 点	・ 住居を取り巻く四方のうち三方が他の住宅に囲まれている物件を捜す（道路や公園、空き地に面した物件は避ける）。 ・ 外周塀や門扉の高さ・強度・忍び返し・施錠設備などを調べ、容易に侵入できない構造になっているかどうか確認する。 ・ 車庫は施錠でき中から外の様子を確認できる構造であるか確認する（車庫の門扉は、人員用と車両用が区別されているものがよい。また、車両用の門扉はリモートコントローラーで開閉できるのが望ましい）。 ・ 隣人の家族構成、職業等をできる限り把握する（空き家でないことを確認する）。	・ 住人が多いほど部外者の出入規制は困難になる。世帯数の多い集合住宅は規制が緩い傾向にある。 ・ 警備員の配置、勤務態勢などを確認し、十分な警備対策がとられているか確認する（複数の警備員が24時間常駐しているのが望ましい）。 ・ 駐車場の入り口が堅牢な門扉であり、入居者以外が容易に立ち入ることができない構造になっているか確認する（警備員によりコントロールされているのが望ましい）。 ・ 敷地内に来客者用の駐車スペースが十分確保されているか確認する。 ・ 入居戸数に対し十分な避難経路（非常階段、避難梯子等）が確保されているか確認する。 ・ 防火・消防設備が整っているか確認する。 ・ 屋上および地上から、賊が侵入できそうな構造になっていないか確認する。
	<共通> ・ 建物の堅牢性、地盤等について十分調査し、安全性を確認する。 ・ 周辺の住居と比べて安全対策が不十分でないか確認する（賊が侵入しようとする場合、各住居の安全対策を比較し、最も進入容易な家を選ぶため）。	

住居の安全対策

防衛線の定義およびその目的	
第1次防衛線 (敷地外周)	第1次防衛線とは、住居の外周に沿って設けた敷地の境界線を構成する防衛線をいう。 住居への不法な侵入・攻撃等を監視し、更にはこれを抑止して第2次防衛線への直接的な侵入・攻撃を阻止することを目的とする。
第2次防衛線 (建物外周)	第2次防衛線とは、住宅建物の外周を構成する防衛線をいう。 侵入者の直接的な攻撃あるいは住宅建物内部への侵入を阻止することを目的とする。集合住宅(アパート)の第2次防衛線は、集合住宅建物内の居住部分の外周を構成する防衛線をいう。
第3次防衛線 (避難室)	第3次防衛線とは、第2次防衛線内に設けた避難区域(通常主寝室を避難室エリアに設定する)の外周を構成する防衛線をいう。 侵入者が第2次防衛線を突破した場合にも、直接的な攻撃から身を守るとともに、外部へ連絡し救援を求めるための時間的余裕を得ることを目的とする。

防衛線		防衛線基本設備	安 全 対 策	独立家屋	集合住宅
第1次防衛線	外 壁	材 質	コンクリート、ブロック、レンガなどの堅牢なもの。 鉄柵は外から中が見え、構造によってはよじ登ったり、ジャッキなどでこじ開けたりして侵入しやすい場合があるので好ましくない。	○	○
		高 さ	高ければ高いほど良いが、容易に侵入できない2.5m以上が望ましい。	○	○
		障害物	外壁の高さが不十分な場合、あるいは賊の侵入をより困難にするために、塀の上に障害物(有刺鉄線、蛇腹鉄条網、忍び返し、金網フェンス、ガラスの破片、高圧電線等)を設けるとよい。	○	○
		監視カメラ	住居内部より周囲の状況を確認するのに有効であり、設置するだけでも抑止力になる。 ただし、容易に破壊されたり目隠しされたりしないように配慮する必要がある。 また、録画機能があれば事件発生日時・犯人の特定のための証拠となる。	○	○
		侵入警戒装置	赤外線センサー等を利用した侵入警戒装置を設置し、賊の侵入を察知できるようにしておくことよい。 さらに、緊急連絡用ボタンあるいは自動通報により、警備会社から警備員が派遣されるシステムを導入するとよい。	○	○
		その他	外壁の周囲に侵入に利用できるもの(樹木、電柱等)がある場合は、撤去するか障害を設置するなどの対策を講ずる。	○	○

防衛線	防衛線基本設備		安	全	対	策	独立家屋	集合住宅
第1次防衛線	門扉	材 質	金属製で、賊が容易に破壊または侵入できない堅牢なものがよい。 また、外壁と同様、鉄柵は好ましくないので、扉の交換が困難な場合には鉄板を取り付けるなどの補強を施すとよい。				○	○
		高さ・障害物	外壁と同様にする。門扉部分だけ進入し易い構造になっていては、いくら外壁を強化しても意味がない。				○	○
		覗き穴	自ら外出する際や来訪者を確認する際、門扉を開けずに外部の様子を確認する手段として、覗き穴あるいはテレビ監視装置付インターホン等を設置すべきである。				○	○
		脱出口	通常の出入り口のほかに脱出口があることが望ましい。				○	○
		錠 前	堅牢な錠前を複数設置することが望ましい。				○	
	庭	植 生	植え込みや樹木等は、賊が身を隠しやすいのでよく整備する。庭全体が室内から見渡せることが望ましい。				○	
		その他	庭に梯子や2階へ上がるための足場になるようなものは放置しない。				○	
	防犯灯		防犯灯は、賊の侵入を心理的に抑制するための手段として有効である。門柱、外壁の要所、邸内の要所、玄関等に設置する。				○	○
	駐車場	出入口の構造	門扉と同様、容易に侵入できない高さおよび強度が必要である。 また、施錠ができ中から外の様子を確認できる構造であるか確認する。 人員用と車両用が区別されているものがよい。				○	○
		開 閉	車両用の門扉の開閉は、同居人または使用人、警備員等が実施するかリモートコントローラーで実施する。				○	○
警備員		警備員の配置は、第1次防衛線周辺の監視強化のために極めて有効な手段である。 警備員が信頼に値する場合には、外壁や門扉等の高さおよび強度が十分でなくても、これをある程度カバーし、賊の侵入を抑止することが可能である。					○	
第2次防衛線	出入口扉	材 質	金属性が最もよく、木製の場合でも1枚板で厚さ5cm以上が望ましい。また、外開きのほうが望ましい。				○	○
		錠 前	既存の錠前のほか、チェーンキーやカンヌキなど複数の鍵を設置する。				○	○
		来訪者の確認手段	覗き穴あるいはテレビ監視装置付インターホン等を取り付け、扉を開けることなく来訪者を確認できるようにする。				○	○

防衛線	防衛線基本設備	安 全 対 策	独立家屋	集合住宅
第2次防衛線	窓	鉄格子等 窓からの侵入を防ぐため、飛散防止フィルム、鉄格子、防犯シャッターなどを取り付けることが望ましい。 鉄格子を設置する場合、頑丈な構造および素材のもので、ジャッキ等により押し曲げられたり、切断されない強度のもの、取り付け部分が容易にはずされない強度であることが重要である。 また、火災等の発生を考慮し、開閉できる部分（脱出口）を設置しておくことが望ましい。	○	
		侵入警戒装置 磁気センサーや振動センサー等の侵入警戒装置を設置し、賊の侵入時に警報が鳴るようにしておくとい。	○	
		カーテン等 外部から室内の様子が見えないように、薄手のカーテンやブラインドを設置し、昼間も遮蔽する。	○	○
	建物の構造	鉄筋コンクリート製のものがよいが、木造などで強度が十分でないものは補強する。 また、床下、屋根、屋上、隣家のテラス、非常階段などからの賊の侵入は盲点となりやすいので注意する。	○	○
第3次防衛線	出入口扉	材 質 第2次防衛線の出入口よりも丈夫な扉を設置することが望ましい。	○	○
		錠 前 既存の錠前のほか、チェーンキーやカンヌキなど複数の鍵を設置する。	○	○
		覗き穴 覗き穴を設置し、部屋の外を確認できるようにする。	○	○
	窓	鉄格子等 窓からの侵入を防ぐため、飛散防止フィルム、鉄格子、防犯シャッターなどを取り付けることが望ましい。 鉄格子を設置する場合、頑丈な構造および素材のもので、ジャッキ等により押し曲げられたり、切断されない強度のもの、取り付け部分が容易にはずされない強度であることが重要である。 また、開閉できる部分（脱出口）を設置しておく。	○	
		侵入警戒装置 磁気センサーや振動センサー等の侵入警戒装置を設置し、賊の侵入時に警報が鳴るようにしておくとい。	○	
		カーテン等 外部から室内の様子が見えないように、薄手のカーテンやブラインドを設置し、昼間も遮蔽する。	○	○
	避難室（寝室等）	構 造 壁、床、天井等の構造は、入り口扉の強度と同等あるいは均整のとれたものでなければならない。	○	○
		連絡手段 電話、無線機、警備会社への緊急連絡用ボタン、サイレン付ハンドマイク、警笛、強力な懐中電灯、（高層アパートにあっては）異常事態の発生を通行人に知らせるビラなどを常備する。 また、緊急連絡先リストを常備する。	○	○
		金庫等 旅券や金銭などの貴重品を保管する場所を設ける。 また、最悪の状況を想定し、賊が押し入ってきた場合に備え、賊に渡す現金を用意しておく。	○	○
		備蓄品 懐中電灯、ラジオ、食料、水、医薬品などの備蓄品を常備しておく。	○	○

緊急連絡先一覧表

日本国	外務省	代表電話	0081-3-3580-3311
		HP アドレス	http://www.mofa.go.jp/mofaj/index.html
	在グアテマラ日本国大使館	代表電話	2382-7300
		F A X	2382-7310
		領事班直通電話	2382-7323
		領事担当官携帯電話	5978-0265
		電子メール(代表)	info@gt.mofa.go.jp
		電子メール(領事班)	consulado@gt.mofa.go.jp
		HP アドレス	http://www.gt.emb-japan.go.jp/mainJA.htm
グアテマラ共和国	国家文民警察(PNC)	代表電話	2329-0000/110
		F A X	2329-0077/26
		緊急	110, 120
		不正警察官通報	3032-7356
	国家災害対策本部(CONRED)	代表電話	2296-9100 (緊急1566および119)
		HP アドレス	https://conred.gob.gt/
	消防(BOMBEROS)	Bomberos Voluntarios	122 (グアテマラ市: 2233-4455)
		Bomberos Municipales	123 (グアテマラ市: 2475-5295)
		赤十字	125
			2381-6565/66
	交通警察(PMT)	代表電話	1551 (グアテマラ市: 2380-1099)
	アウロラ国際空港	代表電話	2321-5000, 2260-6257 (2260-6533空港長室)

その他連絡先一覧表

医療機関

地 域	名 称	電 話	HP
グアテマラ市 (24時間診療)	Z10 Hospital Centro Medico	2279-4949 2319-4600	https://centromedico.com/
	Hospital Herrera Llerandi	2334-5955 2384-5959	https://herrerallerandi.com/
	Z14 Centro Hospitalarios La Paz	2217-0300	https://www.hospitaleslapaz.com/
	Z15 Hospital Sanitario Nuestra Señora del Pilar	2279-5000	https://elpilar.gt/

主要クレジットカード会社(盗難・紛失等)

カード会社名	盗難・紛失時の緊急連絡先 (グアテマラから連絡する場合)	日本語HP(紛失・盗難サイト)
エポス	+81-3-5340-3333	https://www.epocard.co.jp/info/index.html?from=top_footer_rp
JCB	+81-422-40-8122	https://www.jcb.co.jp/support/lost-and-stolen.html
ジャックス	+81-46-215-2169	https://www.jaccs.co.jp/service/support/contact/tounan/
セゾン	+81-3-5992-8300	https://www.saisoncard.co.jp/customer-support/lost/
三井住友	+81-3-6627-4067	https://www.smbc-card.com/info/index.jsp
楽天	+81-92-474-9256	https://www.rakuten-card.co.jp/support/robbery/?l-id=corp_oo_support_to_robbery_pc
アメリカン エクスプレス	カードの種類によって異なるため ホームページ上でご確認ください	https://www.americanexpress.com/jp/support/contact/lost-stolen.html?intlink-hp-cs-top-trouble

携行品・非常用物資リスト

携 行 品		いつでも持ち出せるように準備しておいたほうがよいもの
品 目	備 考	
旅 券	旅券及び査証・滞在許可の有効期間を確認し、早めに切替・更新の手続きを行っておく	
	滞在許可申請中（受理されてから発給されるまでの間）である場合は、移民庁の出入国許可が必要	
	最終頁の「所持人記載欄」は漏れなく記載しておく	
資 金	当面の生活費等をまかなうための現金、有効なクレジットカード等	
身分証明書等	免許証、当国政府・地方自治体発行の身分証明書等	
携 帯 電 話	連絡手段としてのみならず、時計、メモ、照明としても活用できる	
非 常 用 物 資		避難場所への移動を必要とする場合に備え、常備しておいたほうがよいもの
品 目	備 考	
衣 類	行動に便利で、人目を引くような華美な物でないもの（長袖・長ズボンが賢明）	
	麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい	
履 物	行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの	
寝 具	寝袋、毛布	
衛 生 用 品	タオル、歯磨きセット、石鹸、トイレットペーパー、紙おむつ等	
食 料	軽量、高カロリー、長期常温保存可能、調理容易なもの（10日分以上）	
食器・調理器具	ナイフ、缶切り、栓抜き、紙製の食器、割り箸、固形燃料等	
飲 料 水	携行しやすい形態のもの（ペットボトル又は大型の水筒）、携帯濾過器があるとなお良い	
医 薬 品	家族用常備薬、常用薬、外傷薬、衛生綿、包帯、絆創膏等	
ラ ジ オ	短波・FM受信機（電池式）、予備電池	
地 図	国内及び近隣国の道路地図	
照 明 器 具	懐中電灯、ライター、蠟燭、マッチ	
防 災 具	ヘルメット、防災頭巾、軍手等	

緊急事態に備えてのチェック・リスト
『在留邦人配布用』

1. 旅券

- (1) 旅券については、6か月以上の残存有効期間があることを常に確認しておいてください（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。特に、下段に血液型（blood type）につき記入しておくとうりです。
- (3) 旅券と併せ、滞在国の外国人登録証明書、滞在許可証等はいずれ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。

2. 現金、貴金属、貯金通帳等の有価証券、クレジット・カード

これらのものも、緊急時には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（ただし、当国の場合一万米ドル以上の通貨持ち出しは許可／届出が必要）。

3. 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) 燃料は十分入れておくようにしてください。
- (3) 車内には、懐中電灯、地図、簡易トイレ、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。

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. 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）。また、ハードタイプのスーツケースは極力避け、背中に背負うバッグ等ソフトな物が望ましいです（特に自衛隊による輸送の場合）。

- (1) 衣類・着替え（長袖・長ズボンが賢明。行動に便利で、人目を引くような華美でないもの、麻、綿等吸湿性、耐暑性に富む素材が望ましい。また、所在国・地

域や季節に応じ防寒着または毛布類を持参することが望ましい。)

(2) 履き物(行動に便利で靴底の厚い頑丈なもの)

(3) 洗面用具(タオル、歯磨きセット、石鹸等)

(4) 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、この中からインスタント食品、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(3日分程度以上)。

(5) 医薬品

家庭用常備薬の他、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、絆創膏など)、マスク等。

(6) ラジオ

FM放送やNHK国際放送を通じ、安全情報を伝達する場合があります。FM放送受信可能で、NHK海外放送(ラジオ・ジャパン)、BBC、VOA等の短波放送が受信可能な電池使用のラジオ受信機が理想的(電池の予備も忘れないようにしてください。)

(7) その他

懐中電灯、予備の強力バッテリー、ライター、ローソク、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(応急的に椅子に敷くクッションでも可)等

(8) ペット

緊急事態時ペットを連れて退避することは、退避先での手続きや航空機等の制約等から大変困難です(特に自衛隊による退避の場合、盲導犬を除き、ペットの帯同は不可)。ペットをお持ちの方は、公共輸送機関が動いているうちに早めに退避するか、現地の方に託すなどの対応をお願いします。

(了)