パナマ在留邦人
安全の手引き

令和６年８月改訂

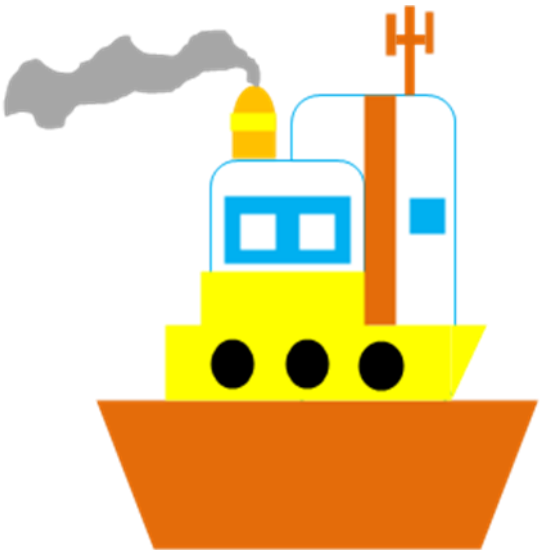
在パナマ日本国大使館

目　　次

はじめに　……　２

第１章　防犯の手引き　……　３
　１．心構え　……　３
　２．犯罪発生状況　……　４
　３．具体的注意事項（防犯対策上の主なポイント）　……　４
　４．窃盗・強盗事件対策　……　５
　５．誘拐・脅迫事件対策　……　６
　６．緊急連絡先　……　７
　７．緊急時のスペイン語　……　７
　８．交通事情等　……　８
　９．治安情報等の収集　……　９
第２章　在留邦人用緊急事態対処マニュアル　……１０
　１．緊急時の心構え・措置　……１０
　２．緊急時の連絡体制　……１１
　３．平素の準備　……１１

付属資料
【別添①】犯罪被害に遭遇した際の措置
【別添②】緊急事態発生時の連絡先
【別添③】交通事故措置マニュアル
【別添④】交通事故報告書



は　じ　め　に

「パナマ運河」で有名なパナマは、大自然や世界遺産など、魅力ある観光スポットであふれ、世界中から多くの観光客が訪れており、一般的に他の中米諸国よりも安全であると言われています。しかし国民の体感治安は決して良いとは言えません。なぜでしょうか。

アメリカ合衆国によるパナマ侵攻（１９８９年）の結果、パナマ国防軍は解体（１９９０年）されたため、パナマに軍隊は存在しません。現在パナマの治安を守っているのは国家警察（日本の警察に相当、捜査部門を担当するのが司法捜査局）、航空海上保安隊（航空、海上及び運河を管轄する保安部隊）、国境警備隊等の組織です。パナマ政府はこれらの組織を効果的に運用して治安対策に力を注いでいますが、パナマを取り巻く治安情勢は以下のとおり予断を許しません。

まず、パナマはその地理的特性から麻薬密売の中継拠点と言われ、近隣諸国の麻薬組織が国内に浸透し、麻薬取引をめぐる組織間の抗争が在留邦人集住地区でも発生しています。そして、麻薬組織とつながりのあるパンディージャス（青少年凶悪犯罪集団）の存在が違法銃器の国内需要を助長する結果を招き、例えば殺人事件の場合、銃器使用の割合が約８割を占めます。また、労働組合や学生組織が時宜を得た社会問題等を取り上げ、投石、道路封鎖等の抗議活動を散発的に行っており、在留邦人の生活に影響を及ぼす不安要素は少なくありません。

パナマにはこれらの要素が常に顕在化・潜在化しているため、体感治安の改善がなかなか進まないと言えます。そして、不測の事態に巻き込まれるのを防ぐため、我々在留邦人も日頃から高い防犯意識を堅持する必要があります。

ちなみにパナマの治安を日本と比較した場合、殺人事件の発生は人口比で約１６倍、強盗事件の発生は約２８倍に達します（２０２３年統計）。

これらを踏まえ、当館では、有事の際に迅速・的確な対応ができるように日頃から治安当局との良好な関係を維持するとともに、在留邦人の皆様に対して治安に関する情報提供を行っています。

本手引きは、防犯対策や緊急時の対応について在留邦人の皆様向けにまとめたものです。本手引きが皆様の安全なパナマ生活の道標になれば幸いです。

令和６年８月

在パナマ日本国大使館

第１章 防犯の手引き

１．　心構え

パナマを含め中南米諸国の治安情報は日本とは大きく異なり、麻薬組織による抗争、殺人、一般犯罪（強盗・スリ・置き引き・詐欺）も多く発生しています。このような犯罪に巻き込まれない為にも、事前の犯罪対策が重要となります。

海外生活において犯罪を防止する為には、「自分の身は自分で守る」という危機管理意識をもつことがとても重要です。

（１）セルフディフェンス

邦人の皆様の安全確保は、パナマ政府が第一義的責任を負っています。しかし日頃から皆様が「自分の身は自分で守る」という心構えでいることが大切です。

（２）安全のための三原則

ア　「目立たない」

必要以上に華美な服装や装飾品、多額の所持金は犯罪者の目を引く。

イ　「行動を予知されない」

外出時間、移動ルート等がパターン化していると犯罪者に動きを読まれる。

ウ　「用心を怠らない」

見知らぬ人をうかつに信用していると犯罪者に付け入る隙を与える。

（３）正しい治安認識

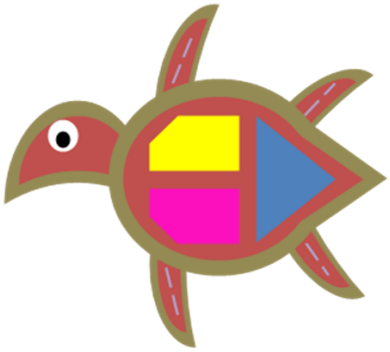
パナマは人口比で殺人は日本の１６倍、強盗は２８倍も多く発生しているのですが、滞在期間が長くなるほど感覚が麻痺してしまい、パナマは安全だと錯覚してまう傾向があります。日本との比較を通じてパナマの治安を正しく認識しましょう。

（４）時間と場所を選ぶ

犯罪発生率の高い早朝、夜間における外出（特に徒歩による単独行動や流しのタクシー利用）は危険ですので避けてください。また、パナマ市エル・チョリージョ地区、サンタ・アナ地区、カリドニア地区、クルンドゥ地区といった特別注意エリアであるほか、旧市街やサン・ミゲリート市、コロン市、パナマ市ベジャ・ビスタ地区ウルグアイ通り（繁華街）は深夜素行不良者も徘徊するエリアです。外出の際、こうした情報を踏まえ、時間と場所を選んだ行動を心掛けてください。

（５）麻薬に手を出さない

麻薬を購入（使用）した場合、厳罰に処せられます（麻薬の運搬１０～１５年使用目的所持１～３年の禁固刑）。麻薬関連の罪で日本人が逮捕される事案は、特に中南米地域で多く見られ、例えば、見知らぬ人から荷物を預けられ、麻薬の運び屋にされ、空港等で逮捕される事案もありますので十分注意してください。



２．犯罪発生状況

（１）犯罪統計・日本との比較

当地では２０２３年中（令和５年中）、２１，５６０年間件（人口約４３５万人）の犯罪を認知しました。同時期の日本では年間７０３，３５１件（人口約１億２千万人）の犯罪（刑法犯）を認知しています。

犯罪統計の取り方は一律ではありませんのであくまでも参考となりますが、単純に人口１人当たりの犯罪認知件数で比較すると、治安水準は大きく変わらないように見えます。しかし、治安のバロメーターと言われる殺人と強盗について日本と比較した場合、殺人は日本の約１６倍、強盗は日本の約２７倍に達しています。また、２０２３年中に認知した殺人は５２３件に及び、過去最多の２００９年（８１８件）以降は減少傾向にあるものの、依然として高い数値であることは間違いありません。

（２）最近の犯罪傾向

犯罪統計で見た場合、パナマ国内の犯罪のうち５割以上がパナマ県内で認知され、パナマ市首都圏の犯罪件数については、一部スラム化した旧市街だけでなく、在留邦人集住地区であるサン・フランシスコ地区やベジャビスタ地区といった新市街でも多くなっています。また、犯行の主体はギャング（パンディージャス）などの若者グループが多く、麻薬組織とのつながりを背景に、対立グループとの抗争（報復殺人）を旧市街のみならずショッピングモール等で、白昼の新市街でも突然引き起こすことがあります。彼らはまた、新市街のレストランや商店などで拳銃強盗を行うことがあり、邦人を含む一般人も犯罪の標的になり得るため、注意が必要です。

（３）タクシー・路線バス・地下鉄の利用について

流しのタクシー運転手による強盗事件が頻発しています。タクシー乗車アプリ Uber/InDriver を利用するようにし、流しのタクシーには乗車しない方が賢明です（外見上、無線タクシーのように見えても、盗難車両で犯罪者が麻薬の運搬のために使用している場合があります）。また、郊外路線バス（通称：ディアブロ・ロホ）車内では、すり、強盗の被害が発生しているほか、その運転の荒さから事故が絶えないため、利用しないことを

お勧めします。市内路線バス（メトロ・ブス）であっても時間帯によっては相当混雑しますので、所持品の管理に注意する必要があります。地下鉄の一部区間は旧市街やサン・ミゲリート市といった治安悪化地域を通りますが、このような場所へは不用意に立ち寄らないでください。

３．具体的注意事項（防犯対策上の主なポイント）

（１）住居（マンション）

ア　建物共通の出入口（玄関ロビー）

○　信頼の置ける管理人及び２４時間体制の警備員によって管理されている。

○　カードキー、監視カメラ付きインターフォン等で出入りを管理している。

イ　駐車場

○　リモコン式の自動開閉扉等で駐車場の入出庫を管理している。

ウ　入口扉（玄関）

○　３階建て以上の建物で、ある程度上の階を選ぶ。

○　玄関の扉は金属などの強い素材でできている。

○　扉に二重（多重）ロック、インターフォン等が設置されている。

エ　緊急時の対策

○　警報装置、防火設備、非常階段等が設置されている。

オ　日常生活

○　住居には必要以上に現金や貴重品を置かない。

○　使用人を雇う際は、身元をよく確認し、仕事の詳細を話さない。

○　知らない人を絶対に中に入れない（使用人にも指導）。

○　知らない人から電話があっても個人情報を漏らさない（使用人にも指導）。

（２）外出時（通勤等）

ア　犯罪者にとって、毎日同じ時間、経路を使用する者は、行動を予測しやすく、狙いやすい標的となるため、通勤、買物等の際は、時間、経路を変えるよう心掛ける。

イ　現金を支払う動作が周囲から見えないように注意する。

ウ　夜間はＡＴＭでの現金引き出しを控える。日中であっても周囲の状況を確認「した上でＡＴＭを利用する。

（３）車両使用時

ア　尾行されていると感じたら最寄りの警察署や警備員のいる施設等に避難する。

イ　できる限り幹線道路を利用し、特別注意エリア、デモや抗議集会の場所は避ける。

ウ　常にドアロックし、みだりに窓を開けない（停止時に物売り等が来るので注意）。

エ　駐車時は、短時間でもドアロックし、外から見える位置に貴重品を置かない。

オ　駐車時は、周囲が明るく、人通りの多い場所を選び、路上駐車は避ける。（駐車の見張りを申出る者が、車上荒らしをする場合もある）。

カ　車の乗降時に狙われる可能性が高いので、周囲の安全をその都度確認する。

４．窃盗・強盗事件対策

（１）窃盗事件

ア　侵入盗

マンションの場合、住人のいない昼間に狙われやすく、犯人は玄関ロビーの警備員に対し、電話や水道の業者に扮装して騙したり、あるいは金で買収し個人情報を聞き出したりして、建物内に入った後、以下の手口で犯行に及ぶと言われています。

（ア）誰もいない留守の場合

強度の弱い玄関ドアを狙いバールで破壊し、室内に侵入する。

（イ）使用人が留守番している場合

「あなたのご主人様からインターネットの修理をするよう連絡を受けてやってきた」などと嘘をついて騙し、使用人に玄関ドアを開けさせて室内に侵入する。

よって、次の点に注意する必要があります。

○　玄関ドアに二重（多重）ロック、覗き穴、インターフォン等を設置する。

○　使用人によく指導する。知らない人が訪ねてきたら、自分の判断で室内に招き入れることなく、ご主人様に電話をして指示を仰ぐなどする。

○　セキュリティ上の問題が認められたら、住民の意見要望として、積極的にマンション管理会社に通報する。

イ　スリ

○　口の大きいポケット等盗まれやすいところには貴重品を所持しない（歩行中、背負ったリュックサックから金品を盗もうとする事案が発生。）。

○　人混みの中で不自然に押されたり、触られたりしたときは、所持品を確認する。

○　貴重品は可能な限り分散して所持する。

ウ　置引き

○　どんなときでも持ち物から目を離さない。
（小銭をばらまき、注意をそらして鞄を盗む事案が発生。）

○　持ち物はいつも手から離さないようにし、離した場合でも体に触れるようなかたちで置く（両足で挟むなど）。

○　レストラン等で食事中でも置引きされないように置き方を工夫する。

エ　ひったくり

○　道を歩くときは車道側を避け、荷物は車道側と反対の手で持つ。

○　被害に遭った場合、引き倒されることや、ナイフ等の凶器を持った犯人ともみ合いになるなど、二次被害に遭うおそれがあるので、抵抗せず荷物から手を離す。

○　冷静に行動し、十分安全を確認した後に周囲に助けを求める。

オ　車上狙い

○　路上駐車をしない。特に人通りの少ない場所や暗い場所に駐車しない。

○　外から見える位置に貴重品や鞄等を置かない。

○　可能な限りアラーム等を設置し予防に努める。

（２）強盗事件

ア　生命に関わる危険な犯罪であり、予防のため常に不審な兆候がないか注意する。

イ　不幸にして強盗に遭った場合、被害を大きくしないためにも決して抵抗しない。

○　銃器、刃物を突きつけられた場合、両手を上げ抵抗する意思のないことを示す。

○　金品を要求されたときは、黙ってそれに従う。

ウ　犯人の顔を直視しない。

エ　相手の神経を刺激したり、誤解を招いたりするような行為はとらない（例えば、財布を出そうと素早く内ポケットに手を入れようとすると、ｖ武器を取り出そうとしていると誤解されるおそれがある）。

５．誘拐・脅迫事件対策

（１）誘拐事件

ア　犯人は、出勤・帰宅時を狙うことが多いので、出勤・帰宅時には通勤経路を複数設定し、自宅の外の様子に変化がないかいつも注意を払う（特に、時間帯がある程度一定している出勤時に狙われることが多い）。

イ　自動車を乗り降りする場所をときどき変え、特定されないように注意する。

ウ　企業内で緊急連絡体制（特に日曜、祝祭日における緊急連絡体制）を整備する。

エ　誘拐事件が発生した際、犯人との交渉に役立つと思われる個人の情報（本籍、家族構成、家族の氏名、趣味・特徴、父母の氏名、生年月日、出身の学校名等）を企業単位で予め保管する。

オ　万が一誘拐事件に遭遇し人質となった場合、犯人は身代金等の要求の

ため、人質を生かしておくものとの認識に立ち、決してあきらめることなく、忍耐強く解放されることを信じ、下記のように対応することが大切です。

カ　ショッピングモールの駐車場などで不特定多数の者を狙って身柄を拘束し、ＡＴＭなどで現金を引き出させた後、解放するといった、短時間誘拐も発生している。車の乗り降り時の周囲の状況確認を徹底するようにし、人気のない場所を歩かない。

（２）脅迫事件

ア　電話で脅迫を受けた場合は、相手の声の特徴、脅迫の内容等を可能な限り記録（録音）する。

イ　手紙で脅迫を受けた場合は、その封筒、便箋等をできるだけ汚さず、指紋をつけないように保存する。

ウ　まったく時間の余裕がなく、直ちに危害が及ぶおそれのあるような内容で、要求のない脅迫（「１０分後におまえの会社を爆破する」等）の場合は、とりあえず避難して治安当局に通報し、爆発物の有無を至急調査してもらう。

６．緊急連絡先

一般犯罪の被害に巻き込まれた際の連絡先については、別添①「犯罪被害に遭遇した際の措置」のとおりです。また、テロリストの襲撃、誘拐事件、暗殺等の事件、爆破予告等及び交通事故の際の緊急連絡先は、別添②「緊急事態発生時の連絡先」のとおりです。万が一このような事態に遭遇した場合は、必要に応じ担当部署に直接電話連絡の上、大使館にも連絡をお願いします。

大使館連絡先

○　電　話：２６３－６１５５

○　ＦＡＸ：２６３－６０１９

７．緊急時のスペイン語

（１）泥棒：ラドロン（ladron）

（２）助けて：ソコーロ（socorro）

（３）警察：ポリシア（policia）

（４）パトカー：パトルージャ（patrulla）

（５）病院：オスピタル（hospital）

（６）救急車：アンブランシア（ambulanci　　a）

（７）日本大使館：エンバハーダ・デル・ハポン（Embajada del Japon）

８．交通事情等

（１）交通事情

ア　当地では、入国してから９０日間は、持参した日本の運転免許証で運転をすることができます（なお、パナマは「道路交通に関する条約（ジュネーブ条約）」に未加盟のため、国際運転免許証による運転は不可）但し、免許証の記載が日本語であることから当地警察官の検問等におけるトラブル防止のため、当館発行の運転免許証抜粋証明取得の上、免許証とともに携帯して運転することをお勧めします。９０日を超えた後は日本の運転免許証での運転はできず、その後はパナマの運転免許証の取得が必要です。

イ　当地の交通事情は日本と異なり、道路にはくぼみが多く、大雨が降ると冠水しやすく、信号機や標識の数が少ないため、運転のしづらい道路環境と言えます。運転マナー（特にタクシー、バス）は極めて悪く、パナマ市首都圏では慢性的な渋滞が問題となっているなど、交通事情は決して良好とは言えません。

ウ　特に首都圏では地方に比べると圧倒的に車両台数が多いため、頻繁に衝突や追突事件が発生しています。自動車を運転する際は、最新の注意を払って安全運転を心掛けてください。

（２）事故当事者となった場合の一般的措置

ア　現場保存

交通事故報告書を作成し、事故現場の写真撮影を行う（詳細は後述のとおり）。

イ　警察への通報（１０４番）及び救急車の手配（９１１番）

ウ　負傷者の救護

エ　相手方の人定確認（できれば免許証を確認）

オ　目撃者、参考人の確保（できれば名前と電話番号）

カ　保険会社への連絡

現場では、警察官が事故調書を作成します。当事者の署名後、警察官が実況見分内容を記載、署名します。また、裁判所への出頭通知を渡されますので、日時を確認の上、陸運交通局（ＡＴＴＴ）に後日出頭することになります（別添③「交通事故措置マニュアル」もご参照ください）。

（３）交通事故処理に関する政令

２０１１年３月３日付で施行された「交通事故による交通渋滞緩和を目的とした交通事故処理に関する政令」により、下記の３点が運転者の義務として定められました。

ア　交通事故報告書（別添④）を車両に備えておくこと

同報告書は３枚綴りで、陸運交通局（ＡＴＴＴ）が無料で配付しており、保険会社からも入手が可能です。

イ　交通事故を起こした場合は、交通事故報告書に各事故当事者（運転者）が記載し、交通の妨害とならないように速やかに事故車両を安全な場所に移動すること（これを怠った場合、事故当事者ごとに罰金５

０ドルが科せられます）
但し、下記に該当する場合は移動を禁止しています。
○　衝突したものが固定物（ガードレールや電柱、塀等）である場合
○　負傷者が発生した場合
○　事故車両が自走できない場合

ウ　報告書への記載を証明するために、事故現場の証拠写真を撮影すること常にカメラを携行してください。

９．治安情報等の収集

（１）大使館

大使館では在留邦人の皆様に下記の方法で治安情報等の提供を行っています。

ア　外務省海外安全ホームページ
http://www.anzen.mofa.go.jp/（中南米地域→パナマ）

イ　スポット情報
邦人の安全に関する重要な事案が発生する場合等に発出される速報

ウ　危険情報
治安情勢を総合的に分析し、安全対策の目安を知らせるために発出される情報

エ　安全対策基礎データ
渡航・滞在される方が自分自身で安全を確保するための参考情報

オ　テロ概要
テロ事件の発生状況や日本人・日本権益に対する脅威に関する情報

カ　安全対策
パナマの日常生活に直結したタイムリーな治安情報通信課

キ　Ｅメール
緊急事態発生時には、電話、ＦＡＸ、Ｅメール等で各種情報を伝達しますので、いつでも連絡が取れるように在留届の提出とたびレジの登録をお願いします。

（２）ＮＨＫ短波ラジオ「ＮＨＫワールド　ラジオ日本」

パナマでも「ＮＨＫワールド　ラジオ日本」が受信可能で、緊急時の情報収集に非常に有益です。ＮＨＫのラジオ国際放送は、６ＭＨｚから２１ＭＨｚの周波数で放送しています。目的の放送が受信できる短波ラジオをご用意ください。

短波は季節や時間、地域によって伝わり方が変わる為、時間帯や対象地域によって周波数を使い分けています。

ＵＲＬ：https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/radio/howto/

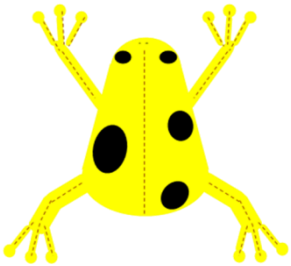
「在留届」及び「たびレジ」への登録＝最新治安情報等の入手が可能
・インターネットによる電子届（ORR ネット）： http://www.ezairyu.mofa.go.jp/
※「在留届」の提出や入力内容の変更も可能
・「たびレジ」登録ページ：http://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/

第２章　在留邦人用緊急事態対処マニュアル

１．緊急時の心構え・措置

（１）心構え

内乱、暴動、大規模自然災害等の緊急事態が発生した場合、在留邦人の皆様は、平静を保ち、単独行動は避け、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十分注意してください。



（２）初動措置

ア　安否の確認

まずは家族や会社などに連絡して安否を確認してください。また、本邦家族などにも連絡しましょう。

イ　安全の確保

○　屋外の場合

危険な場所から離れ、安全な場所に移動してください。信頼できるパナマ人宅に避難することが安全な場合もあります。

○　屋内の場合

安全が確認されるまでは不用意に移動しないでください。自宅、職場、ホテル等に留まった方がより安全なこともあります。

ウ　情勢の把握

邦人相互間の緊密な連絡、現地新聞・テレビ等のニュースの視聴、大使館等から提供される情報により、情勢を正確に把握するよう各自心掛けてください。

（３）大使館への通報

ア　情報の共有

現場の状況等について知り得た情報のうち、邦人社会に知らせる必要があると思われる場合は、随時、大使館に直接通報してください。

イ　被害の報告

自己又は他の邦人の生命、身体、財産に危害が及ぶ場合、あるいは及ぶおそれがある場合は、迅速にその状況を大使館に通報してください。

（４）避難

事態が切迫し、大使館から、避難または国外退避のため緊急時避難場所への集結を指示する場合があります（電話、ＦＡＸ、Ｅメール等を利用します）。その場合、旅券、食料、衣類等を携行して緊急避難場所に移動してください。大使館が指定する緊急避難場所は下記のとおりです

ので、それぞれの場所やルートを確認しておいてください。

○　大使館事務所　電話２６３－６１５５
Calle 50 y Calle 60E, Obarrio

○　大使公邸　電話２６９－２８６７
Calle Masayoshi Ohira No.46, Punta Paitilla

○　日本人学校　電話２２３－７７８２
№31/32　Urbanizacion Marbella

○　その他大使館が指定する場所

（５）国外への退避

ア　事前引き上げの通報

事態が悪化し、各自、所属会社等の判断により、本邦または近隣諸国に引き上げまたは一時避難する場合、その旨を逐次大使館に通報するとともに、日本人会会員の方であれば、日本人会緊急連絡網の伝達順でご自身の前後の方に連絡し、同連絡網に間隙を生じさせないように注意してください。大使館への通報が困難な場合、日本の外務省海外邦人安全課（直通電話：８１－３－５５０１－８１６０）に通報してください。

イ　大使館による「退避勧告」

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、それを利用して可能な限り早急に国外へ退避してください。一般商業便がなくなった場合や座席が確保できなくなった場合には、大使館の指示に従うようにしてください。　その時の状況に応じて、空港からチャーター機、海港から海路または陸路等の中から利用可能で安全な方法を採用し退避します。

２．緊急時の連絡体制

緊急事態が発生した際の大使館からの情報伝達は、下記の方法により行います。

（１）緊急連絡網

日本人会会員に対しては、日本人会の緊急連絡網等を通じて、その他の日本人に対しては、直接電話またはＥメールを通じて連絡します。そのため、連絡がとれるように、必ず在留届を大使館に提出してください。また、住所が変更になった場合は、住所変更の通知を忘れずに行ってください。

なお、日本人会緊急連絡網以外にも家族間や会社内でも他の連絡方法について決めておいてください。

（２）ＦＭ放送

事態が刻々と変化するような場合や電話回線が不通になった場合には、大使館から 一定時間帯にＦＭ放送にて現況等を連絡しますので、これらの放送が受信できるように準備をお願いします。日本で購入したラジオの

場合、当地で同周波数を受信できない場合がありますので注意してく　ださい。放送開始時期は、原則として電話回線が使えなくなった時からです。放送時間帯は、毎日正午から１０分程度を予定しています。ただし、電話利用が可能であっても情勢によってはＦＭ放送を併用す場合があります。その際は、予め日本人会連絡網やＥメールにて連絡を行います。

３．平素の準備

（１）心構え

日頃からご家庭内で新聞、テレビ等のニュースを見るように心掛け、現在パナマで何が起こっているのかを知っておきましょう。また、パナマ人との良好な関係を築いておくと、いざというときに非常に役立ちます。地震及び津波情報について米地質調査書（USGS）http://earthquake.usgs.gov/やハワイ太平洋津波警報センターhttps://www.tsunami.gov/を参照下さい。

（２）在留届の提出

緊急時に確実に連絡が取れるように大使館に在留届を提出してください。また、家庭・企業内などで予め相互の連絡方法を決めておくのもよいでしょう。

（３）緊急時に備えてのチェックリスト

ア　旅券

旅券の残存有効期間は６箇月以上あると無難です。最終ページの「所持人記載欄」はもれなく記載し、下段の血液型も記載しておきましょう。

イ　現金、預金通帳、クレジットカード、有価証券

万が一国外へ緊急避難する際に航空券を購入できる程度の現金等をまとめて保管しておき、いつでも持ち出せるようにしておくと安心です。

ウ　食料等の備蓄

当館から一定期間自宅待機を指示することもありますので、少なくとも１週間から１０日間程度生活できる非常食（米、缶詰、インスタント食品、塩、ミネラ　ルウォーター等）を常備しておくことをお勧めします。

エ　衣類等

行動に便利で、寒暑に十分耐えることができるもの、下着類を含めた着替え等

オ　その他の携行品

医薬品、ラジオ（短波とＦＭ放送が受信できるもの）、懐中電灯、ライター、ナイフ、フォーク、缶切り、栓抜き、水筒、洗面具、調理器具、ティッシュペーパー、毛布、携帯電話（充電器を含む。）、メモ帳（緊急連絡先等を記載したもの）等

カ　自動車の整備

○　自動車は常時整備し、燃料は十分に入れておく。

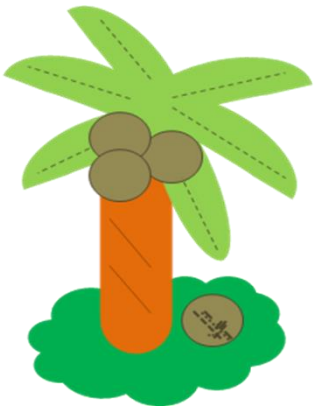
○　自動車を所有していない方は、所有している方と普段から連絡を取り必要な場合に同乗できるようにしておく。

○　車内には、懐中電灯、地図、連絡先リスト等を常備しておく。

（４）一時避難場所の検討

騒乱に巻き込まれる可能性がある、あるいは自宅にいては危険だと思われる場合には、とりあえずの避難場所としてどこが適当かを日頃から考えておくことが大切です。日常生活でのご自身の立ち寄り先、騒乱に巻き込まれる可能性のある場所等、いくつかのケースを想定して、各自の避難場所を検討し決めておいてください。例）在パナマ日本国大使館、日本人学校、自分の所属する企業の事務所、ホテル等

以上



在パナマ日本国大使館（Embajada del Japon）
所在地：Calle 50 y Calle 60E, Obarrio, 0816-06807, Panama
電　話：（＋５０７）２６３－６１５５
ＦＡＸ：（＋５０７）２６３－６０１９
開館時間：月曜～金曜（土日祝日を除く。）
８：３０～１２：３０／１４：００～１７：００

http://www.panama.emb-japan.go.jp/jp/index.html