

安全の手引き

令和5年12月

在カメルーン日本国大使館

はじめに

この手引きは、カメルーンに在住する日本人の方を中心に、当地で安全で快適な生活を送っていただくための道しるべを綴った冊子です。近年、海外において日本人が犯罪被害に遭うケースが多く発生しており、ここカメルーンにおいても日本人が強盗や窃盗事件の被害に遭っています。極北州においては、2015年7月に国内初の自爆テロ事件が発生し、その後も自爆テロ事件や襲撃事件が発生しています。特にチャド湖周辺においては、ボコ・ハラムの活動が活発化しており、同湖周辺に展開する治安部隊や集落に対する襲撃が頻発し、多くの死傷者が出ています。以上の状況から、外務省が発出する危険情報において、極北州はレベル4「退避してください。渡航は止めてください。(退避勧告)」となっています。また英語圏2州(北西州及び南西州)においては、分離独立派と治安部隊との衝突が常態化し、多くの死傷者が出ています。2019年9月から10月にかけて、和平に向けた『国民対話』が開催され、治安状況等の改善に向けた一定の方向性を打ち出しましたが、以降も分離独立派と治安部隊との衝突は発生しており、注意が必要です。以上の状況から英語圏2州においてはレベル3「渡航は止めてください。(渡航中止勧告)」となっています。また、2020年以降、ヤウンデやドゥアラにおいて、IED(手製爆発物)の爆発事件や同未遂事件が複数回発生しており、注意が必要です。

感染症に対する注意も必要です。当地では首都ヤウンデを含む全土に熱帯熱マラリアが蔓延しており、防蚊対策や予防薬の服用について検討が必要です。その他、風土病としてコレラ、腸チフス、髄膜炎、ポリオ及び住血吸虫症などが存在します。

海外で安全な生活を確保するためには、その国の治安情報等を入手し、それに応じた安全対策をとることが肝要になります。「備えあれば憂いなし」のことわざのとおり、馴染みのない海外の地で安全な生活を送るためには、事前に必要な対策をとっておくことが大切なのです。

本手引きでは、以上の点を踏まえ、カメルーンにおいて日本人の皆さんが安全上、どの様な点に気を付けて生活すればよいか、住居の安全対策、外出時の安全対策及び犯罪被害時の対応要領等を中心にまとめています。必要な安全対策を知り、それを忠実に守ることで、犯罪被害に遭う確率は低くなります。

なお、本手引きは、今後も随時内容の見直しを行い充実したものにしていきたいと考えておりますので、皆さんのご意見やお気づきの点がございましたら、当大使館の領事班までご連絡頂ければ幸いです。

皆さんのカメルーンでのご滞在が、安全かつ思い出深く有意義なものとなりますことを願っております。

令和5年12月
在カメルーン日本国大使館 領事班

目 次

I	防犯の基本的な心構え	3
II	最近の当地犯罪発生状況	3
III	住居の安全対策	
1.	住居選択時の注意事項	5
2.	住居の警備対策	6
3.	日常生活での注意事項	6
IV	外出時の安全対策	
1.	移動	7
2.	夜間の外出	7
3.	犯罪別防犯対策	8
V	犯罪被害時の対応要領	
1.	住宅内での対応	8
2.	外出先での対応	9
VI	交通事情と事故対策	
1.	交通事情	9
2.	事故対策	10
3.	事故処理の方法	11
VII	テロ・誘拐対策	11
VIII	緊急事態発生時の対処方法	
1.	平素の準備と心構え	12
2.	緊急時の行動	14
IX	感染症対策	15
別添 1.	緊急事態に備えてのチェックリスト	16
別添 2.	主要電話リスト	17

I 防犯の基本的な心構え

1. 「防犯対策」の重要性を認識する

犯罪に遭わないための最良の手段は、防犯意識を高めること及び防犯対策を取ることです。そうすることで、犯罪に遭遇する確率を格段に減らすことが出来ます。

人間は周囲の環境に慣れないうちは警戒心が働くものですが、その環境に慣れた頃につい油断してしまい、犯罪被害に遭ってしまうケースがよくあります。また、慣れてしまうと他人の忠告が耳に入らなくなってしまいます。安全で快適な生活を送るためには、慣れからくる油断をなくし、高い防犯意識を維持するとともに、周囲のアドバイスを謙虚に受け止めることが大切です。

2. 自分自身の問題として捉える

犯罪被害について「自分は大丈夫」、「犯罪被害に遭うのは注意力が足りないからだ」等他人様の様に思うのは、大きな間違いです。犯罪被害は誰の身にも起こりうることを常に肝に銘じ、必要な対策を怠らないようにしてください。

3. 自分の安全は自分で守る（心構えを持つ）

カメルーンの治安機関は、日本の警察と比較して犯罪検挙率は低く、犯罪を抑止するための施策も十分にとられていないのが現状です。

また、当地のニュースや新聞等のメディアでは、犯罪の発生状況をつぶさに把握することは困難ですし、自治体や地域のコミュニティによる治安情報の提供や防犯対策などの取組は浸透していません。

結局のところ、頼れるのは自分自身です。「自分の安全は自分で守る」という心構えを持ち行動することが、皆さんを犯罪から守ることとなります。

4. 現地住民との関係構築

平素から、信頼できる現地の人との良好な人間関係の構築に努めましょう。そういうチャンネルから現地の生きた様々な情報（特に治安に関する情報）が入手できますし、いざという時に彼らの助けが得られるかもしれません。

II 最近の当地犯罪発生状況

1. 強盗、窃盗事件が多発

金品目的の強盗やひったくり、窃盗事件が多発しています。カメルーン国民の多くは貧困層に属し生活に困窮していることから、金品を狙った犯罪が多くなっており、カメルーン人の富裕層、欧米やアジア系外国人が標的とされやすい傾向にあります。ここ最近では、比較的安全とされ外国人

が多く居住するヤウンデ市のバストス地区においても、強盗や窃盗事件が発生しています。日本人を含む外国人も被害に遭っていることから十分注意が必要です。

2. 銃や刃物等凶器を使用した犯罪が多い

当初、単なる窃盗目的であったものが、被害者が抵抗したばかりに銃や刃物で殺害されるというケースが多く発生しています。カメルーンでは銃器の所持は禁止されていますが、政情が不安定な近隣諸国から銃が流入していますし、なた等の刃物は農作業で日常的に使用されており、犯罪にも使用されています。犯罪被害に遭遇した際は、無用な抵抗はせず、犯人の要求に従うことが肝要です。

3. 性犯罪の発生が多い

女性の性犯罪被害がよく報道されています。被害者の年齢層は広く、小さな子供から高齢の方まで被害に遭っています。強盗が押し入った民家にたまたま居合わせた女性が暴行されるケースも多く発生しています。

4. 外国人が犯罪被害に遭うケースが多い

外国人が犯罪被害に遭うケースも多く、日本人も複数被害に遭っています。身代金目的の誘拐をはじめ、金品を狙った押し入り強盗や路上でのひったくり、タクシー内でのスリなど、犯罪の種類は多岐にわたっています。

5. 日本人の犯罪被害事例

- (1) 平日の午前7時頃、ヤウンデ市内を徒歩で通勤していたところ、前方から来たオートバイに乗った男2人組に肩にかけていたバッグを奪われそうになり、転倒して頭部や腰部、膝を負傷した。
- (2) 東部州ムンディで、不在中の自宅に、何者かが天井を破壊して侵入してパソコン等を盗み去った。
- (3) ヤウンデ市で車を運転中、渋滞で停車したところ、何者かが後部ドアを開け、後部座席に置いていたバッグを奪い去った。
- (4) ヤウンデ市内のモコロ市場で、ショルダーバッグを提げて買物中、男にバッグを奪われそうになったので抵抗したところ、刃物で切りつけられ負傷した。
- (5) 沿岸州メロン市内のホテルに滞在中、武装強盗の襲撃に遭い、金品を強奪された。
- (6) 週末の午前9時頃、ヤウンデ市内を男女3人で散歩をしていたところ、後ろから走ってきた男に肩から提げていたバッグをひたたくられた。
- (7) 午前中、ドウアラ市内を散歩中、ナイフを持った男3人に取り囲まれ、財布やパソコンなどの所持品全てを強奪された。
- (8) ヤウンデ市内の自宅アパートの寝室で就寝中、何者かがベランダから

- 鉄製シャッターをこじ開けて侵入し、現金やパソコン等を盗み去った。被害当時、大雨が降っており物音が聞こえづらい状態であった。
- (9) 中央州アワエの自宅で就寝中、男2人が窓から屋内に侵入しようとしていることに気づいて警報器を鳴らしたところ、男らは逃走した。被害当時、大雨が降っていた。
- (10) 平日午後9時30分頃、ヤウンデ市内路上を歩いていたところ、バイクに乗った2人組の男に旅券等が入ったバッグを強奪された。
- (11) 深夜、一戸建て住宅において、警備員と窃盗犯が共謀し、家人の就寝中、パソコン、タブレット、ゲーム機、その他貴重品多数を窃取した。
- (12) 午後7時頃、ヤウンデ市で、大雨の影響で辺り一帯が停電し、帰宅するため携帯電話のライトを点灯しながら歩いていたところ、後方から現れた男2人組に携帯電話をひったくられた。
- (13) 午前1時頃、ヤウンデ市で、徒歩で帰宅中、物乞いをしてきた者を拒否したところ、これに激高した物乞いから殴打され、財布を強取された。
- (14) 午後7時30分頃、徒歩で帰宅中、複数名の者に取り囲まれて殴打され、金品在中のバッグを強取された。
- (15) 午前8時頃、タクシーに乗車中、乗り合わせた男にポケット内の財布を窃取された。
- (16) 午後10時頃、ヤウンデ市バストス地区を歩行中、後方から忍び寄ってきた男にバッグをひったくられた。
- (17) 午後4時30分頃、ヤウンデ市ヌーベルバストス通りにおいてタクシーを探していたところ、バイク乗車の男2人組に刃物でショルダーバッグの紐を切断され、ひったくられた。
- (18) 午後3時30分頃、中央州バフィア市で、背丈ほどの高さの草が生い茂った道路を歩行中、突如茂みの中から現れた男に所持していたスマートフォン及び財布を強取された後、突き飛ばされて転倒した。

Ⅲ 住居の安全対策

1. 住居選択時の注意事項

安全な生活を確保するために、最も重要となるのは住宅選びです。安易に妥協せず、粘り強く適切な条件が揃っている物件を探し、また、入居前に必要な防犯設備をつけるよう家主と交渉するようにしてください。

(1) 周辺環境

ア 治安の良い地区

警察施設があるか。地元の人からの評判はいいか。

繁華街等人が多い場所ではないか。

低所得者居住地区や治安の悪い地区と隣接していないか。

モスクや教会などの宗教施設が近くにないか。

イ 自宅周辺の環境

自宅周囲の見渡しがいいか。住宅が密集していないか。

道路は広いか。街灯が設置されているか。

不審者が潜める場所はないか。

周囲の住宅と比較して同等以上の防犯対策が施されているか。

ウ 交通事情

外出時、治安の悪い場所を通過することなく目的地に行けるか。

(2) 住居

独立家屋と集合住宅のどちらが安全性が高いかは、一長一短があり一概には言えません。集合住宅は独立家屋に比べ侵入口が少ないというメリットがある一方、不特定多数の者が出入りしやすいというデメリットもあります。以下に記すポイントを参考に周辺環境や家の設備等を総合的に考慮してより多くの安心が得られる住居を選んでください。

- 外塀・門扉：高さ、強度、有刺鉄線の有無
- 庭：見通しのよさ、死角の有無
- 建物：配管等を伝って容易に上層階に上れる構造ではないか
- 玄関：照明、のぞき穴、インターフォン、死角の有無、扉の強度、鍵の数と性能
- 窓：鉄格子、鍵の数と性能、窓枠とガラスの強度
- 寝室（避難場所）：扉の強度、鍵の有無
- 警備員等：配置人数、非常通報機器の有無

2. 住居の警備対策

住居を決定した後は、侵入者等から生命、身体、財産を守るためにさらなる警備対策を考えなくてはなりません。

(1) 施錠の徹底

夜間就寝時や外出時はもちろんのこと、在宅中も確実に施錠してください。

(2) 警備員の配置

夜間就寝時や仕事、休暇等で家を不在にする際に警備員がいれば安心です。カメルーンには警備員を派遣する警備会社が数社あります。

(3) 非常通報機器の設置

警備会社によるサービスで、自宅内にリースの通報機器を設置し、緊急時にボタンを押すと警備員が派遣されるものです。

(4) 番犬

犬を飼うことは、防犯対策上効果的な方法です。

(5) 避難室の設定

万が一自宅が襲われた場合に備えて、立て籠もるための部屋を設定しましょう。寝室などが一般的です。避難室には出入口扉に鍵を複数設置し、警報器や電話などの通信機器、非常食、飲料水等を配置しましょう。

(6) 常時連絡体制の確保

当地では停電が頻発するため、エレベーターがある場合は、エレベーター内でも電波が届き、問題なく使用できるかを確認してください。電波が届かない場合は、階段を使用することも一案です。

(7) 貴重品の管理

侵入されることを前提に貴重品は可能な限り隠す、施錠設備がある引き出し等に保管する、より安全であると判断できる場合は、職場で保管するなどの対策を講じることが必要です。

3. 日常生活での注意事項

(1) 訪問者

物売り等の見知らぬ者を安易に敷地内に入れない。
敷地内に入れる前に、身分証明書で身元を確認する。
顔見知りであっても、強盗犯等から脅されている可能性があるので、同伴者がいたり非常識な時間帯であれば、十分注意する。

(2) 使用人

ア 雇用する際は、身元確認を確実に行う。可能であれば、信頼できる人から引き継ぐか、その紹介を受ける。
イ 使用人の仕事や態度に問題があれば、見過ごさずに注意する。ただし、使用人のプライドを傷つけたり、恨みを買うような言動は慎む。
ウ 使用人に対して「隙」を見せない。例えば、貴重品や現金を不用意に放置すると、使用人による犯罪を誘発するおそれが生じる。

(3) 家族

ア 特に子供は防犯意識が低いので、常日頃から教育を行う。とりわけ、保護者不在時における来訪者への対応等を教えておく。
イ 緊急時の連絡先や対応・行動要領(非常持出品の場所や避難場所等)等をあらかじめ周知する。

(4) 鍵

ア 容易に解錠・破壊できない錠前、複製しにくい鍵を取り付ける。
イ 使用人には鍵を渡さない。
ウ 鍵の紛失・盗難被害後は、ただちに錠前を取替える。
エ 鍵を携帯する時には脱落防止措置(チェーン等)を施す。
オ 車・自宅・職場等の鍵をまとめて携帯しない。

(5) 長期不在時

ア 職場の同僚や信頼のできる友人に鍵を預け、時々住居の状況を点検してもらう。
イ 火災防止のため、ガスのバルブを閉め、コンセントからプラグを抜く。

IV 外出時の安全対策

1. 移動

自家用車以外の主な交通手段は乗り合いタクシーです。しばしば、運転手と乗客が手を組み、乗客から金品を強奪する事件が発生しています。信頼のおけるタクシー運転手を見つけて必要なときに連絡するか、流しのタクシーを利用する場合には貸し切りにするのがよいでしょう。

バイクタクシーは安価ですが、道路事情が劣悪な上、4人乗りなどで無理な運転をすることから転倒のリスクがあります。当地ではヘルメットを着用しないため重傷・死亡事故になる可能性が高いので、おすすめできません。過去に日本人被害の死亡事故も発生しています。

また、バイクタクシーの運転手が、乗客の女性を人気のない場所に連れて行って暴行する事件も発生しています。

2. 夜間の外出

犯罪は夜間により多く発生しています。日本と違い街灯が少なく視界が悪く、また、警察による夜間のパトロールはほとんどなされていないことから、犯罪被害及び交通事故被害の危険性は飛躍的に高まります。夜間の外出はできるだけ控えましょう。やむを得ず外出する場合は車を利用し、交通量が多くて明るい道路を通行しましょう。

3. 犯罪別防犯対策

(1) スリ

スリ犯は人混みを好みます。混雑している市場や街の中心部、商店内等は、特に注意して下さい。財布等の貴重品をズボンの後ポケット等の見えやすいところには入れないようにしましょう。

ヤウンデでは、「モコロ市場」、「中央市場」、「ケネディ通り」等が犯罪多発場所ですので、十分注意してください。

(2) 強盗、ひったくり

昼夜を問わず路上強盗やひったくりが発生しています。徒歩での移動はなるべく避けるようにしてください。

標的にされないように、華美な服装は避け、高価なアクセサリーや時計等は身に付けないようにしましょう。

買物等に行く際は、必要なだけの現金を持って行くようにし、支払いの際は周囲を警戒してください。なるべく手ぶらで行くことをおすすめしますが、やむを得ずバッグ等を持参する場合は、なるべく小さなものにし、目立たないようにしてください。

警備員のいないレストランに強盗が入り、居合わせた客から金品を強奪するという事件も発生していますので、レストランやバーに行く際にはなるべく警備員のいるところを利用するようにしてください。

(3) 傷害・暴行

深夜の飲食店やバーでは、酔客などから絡まれる可能性がありますので、十分注意してください。また、周囲でケンカ等のトラブルがあった場合は、巻き込まれないように速やかに現場から離れましょう。

V 犯罪被害時の対応要領

万一犯罪被害に遭遇した場合は、ご自身及びご家族の生命・身体の安全を第一に考え冷静に行動しましょう。

1. 住宅内での対応

(1) 強盗が敷地内に侵入した場合

- ア 警報装置があれば直ちに作動させ、周囲に異常を知らせる。
- イ 避難室に避難し、扉を施錠する。
- ウ 電話等で警察・警備会社・大使館領事へ救助を求める。安全が確認されるまで、避難室から出ない。

(2) 強盗が侵入し対面した場合

- ア 「両手を上げ」無抵抗の意思表示をする。
- イ 犯人の要求に従う。金品の要求に応えるため、あらかじめある程度の現金を用意しておくといでしょう。

(3) 帰宅時に異常を発見した場合

帰宅時に、玄関や窓ガラスの破損等不審な点を発見した場合は、決してそのまま住居内に入らず、まずは電話等で警察や警備会社に連絡し、警察官等の到着を待って複数で中に入り、全ての部屋を点検しましょう。

2. 外出先での対応

(1) 強盗、ひったくり等に遭遇した場合

犯人は複数で、武装していることも多いため、むやみに抵抗することは身体への危険を伴います。けん銃やナイフ等で脅された場合は、両手を大きく上げて無抵抗の意志表示をし、犯人の要求に素直に応じてください。現金を自ら渡そうとして不用意にポケットに手を入れると抵抗すると思われ、犯人に攻撃されるおそれもあるので特に注意してください。

ただし、人混みの中で被害に遭った場合は、大声で叫んで周囲の人に犯人を捕まえてもらうのも有効です。犯人が捕まった場合、群衆からリンチされることがありますので、巻き込まれないよう速やかに現場を離れてください。

(2) 車両運転中又は自宅前で待ち伏せされた場合

ア 運転中に道路を封鎖されるなどして停止を命ぜられたり、後を付けられた場合は、自分の車の性能・運転技術・犯人との距離・犯人の車の性能等を総合的に考慮して、逃走が可能だと判断した場合は、躊躇なく逃げてください。ただし、逃げるのが困難だと判断した場合は犯人の要求に素直に応じる方が得策です。

- イ 自宅付近で普段見かけない人が辺りを見回している等不審な動きをしている場合は不審者と見なし、警察に通報してください。

VI 交通事情と事故対策

1. 交通事情

道路事情

カメルーンの交通事情は、道路整備の遅れ、交通マナーの悪さ等から劣悪な状況にあります。徒歩の際でも常に周囲に細心の注意を払わなければなりません。

市街地の幹線道路は多くの場合舗装されているとはいえ、あちこち陥没しており、未舗装の道路もあります。道路標識や信号等による交通規制もほとんどなされていません。

また、走行している車（特にタクシー）は20年以上経過している中古車も多く、整備状態は極めて劣悪です。ブレーキランプやウインカー不良などは当たり前で、無灯火のバイクもよく見かけます。1台の車に6人以上乗ることは日常的で、ブレーキ等の制動装置やシートベルト等の保安装置は正常に作動しないものと認識しておく必要があります。

交通規制や取締りがほとんどおこなわれていないことから、自己中心的な運転をするドライバーが多く、無理な追越し、割り込み等は日常茶飯事です。

このほか、バスによる交通事故が頻繁に発生しています。定員を超えた乗客を乗せて目的地まで高速走行するため、カーブで曲がり切れずに道路外に逸脱し一度に多数の乗客が死亡する事故も発生しています。

2. 事故対策

(1) 歩行時

ア 道路では出来る限り端を歩く

歩道のない道路を歩く際は特に注意してください。「歩行者優先」の概念はほとんどありません。歩いている側を猛スピードの車が走り抜けたりします。車との接触を避けるため、道路では出来る限り端を歩きましょう。車両は右側通行なので、道路の左側を歩けば、車が前から近づいてくるのを自分の目で確認することが出来ます。

イ 道路を横断するときは十分注意する

追越しやすり抜けをする車両が多いので、たとえ道を譲ってくれた車がいっても、その脇から別の車両が通り抜けてくる可能性がありますので、道路を横断するときは十分注意してください。

(2) 運転時

ア 保険に加入する

車を運転する時には必ず保険に加入してください。いくら自分が気を付けていても事故に遭う可能性はあります。

- イ 定期的に車両の点検、整備をする
道路事情が劣悪ですので、パーツの劣化が早い傾向にあります。定期的に車両を点検整備してください。
- ウ 平常心を保つ
カメルーンで車を運転していると、無理な追越し、割込み等は日常茶飯事です。日本の交通マナーは通用しないことを十分理解の上、平常心を保ち、安全運転につとめましょう。
- エ タクシー、バイクタクシーに気を付ける。
市民の足であるタクシーの割合はかなり高く、自分勝手な走行をしているため、交通秩序を大きく乱しています。タクシー運転手は、道端に人が立っていると、どこであろうと急に減速をしますし、合図も出さずに急発進をします。前方にタクシーが走行している場合は常に車間距離を大きくとり、気を付けて運転してください。
また、バイクタクシーの運転手の運転マナーも悪く、車の間をすり抜けて走行しますので、十分注意して運転してください。
- オ ドアは常にロックし、窓を閉めておく
信号や交通渋滞時の停車中、車の窓を開けたままにしておいたり、ドアロックをしていないと、車内のバッグ等をひたたくられる危険性があります。
また、物売りや物乞いが寄って来たりもするので、不必要なトラブルを避けるためにもドアはロックし、窓を閉めておいてください。
- カ 夜間の不必要な外出は避ける
交通事情が劣悪なカメルーンでは、視界が悪い夜間は事故に遭う確率が一段と高くなります。また、走行中の車を狙った犯罪が多く発生しており、道路を封鎖し運転手等から金品を強奪する事件が発生しています。ヤウンデ等の都市部でも治安の悪い地域を中心に夜間に発生しています。
- キ 運転手を雇用する
現地の道路事情に慣れた運転手を雇うことが、事故防止の有効な手段のひとつになります。

3. 事故処理の方法

交通事故の当事者になってしまった場合、原則として、事故現場をそのままにしておき、直ぐに警察へ通報し警察官を呼んでください。警察官が到着後、事故状況について実況見分を実施することになります。

事故の相手の住所・氏名・電話番号・車両番号、現場に到着した警察官の所属氏名を確認し、カメラがあれば現場の状況や車の破損状況を写真に納めましょう。また保険会社に早急に連絡しましょう。

また、死亡、重傷人身事故等を起こした場合は、周辺住民等から報復を受ける可能性がありますので、事故状況によっては事故現場に留まること

なく、早期に現場を離れ、事故現場を管轄する警察署に出頭した方が良いでしょう。

Ⅶ テロ・誘拐対策

ここ数年、隣国ナイジェリアのイスラム過激派組織「ボコ・ハラム」によるカメルーン極北州でのテロ行為が頻発しています。2015年7月には、極北州でボコ・ハラムによる国内で初の自爆テロ事件が発生しています。

また、英語圏では、2017年10月以降、英語圏独立を掲げる分離独立派と治安部隊との衝突が常態化し、民間人を含め多数の死傷者が発生しているほか誘拐事件も発生しています。

2020年以降、ヤウンデやドゥアラにおいてもIED（手製爆発物）の爆発及び同未遂事件が複数回発生しており、負傷者が出ています。

1. 現状を認識する

海外で生活する全ての日本人は、「テロ・誘拐事件のターゲットとなり得る」との認識を強く持つことが大切です。

2. 警戒を怠らない

自宅・職場・外出先等のあらゆる場所で警戒を怠らないことが、この種の犯罪を未然に防止する鍵となります。特に、長期間居住していると生活に慣れが生じますが、この「慣れ」が一番危険であるということを肝に命ずる必要があります。

3. 兆候を見逃さない

日頃から自分の周囲のちょっとした変化を見逃さない観察眼を磨くことが肝心です。万が一不審な兆候を感じた場合は、直ちに自宅や職場の警戒警備を強化し、通勤時間・コースを変更するのはもちろんのこと、大使館や捜査当局にも相談してください。

4. 情報を収集する

最新のテロ・誘拐事件に関心を持ち、これらに関する情報を入手する努力が必要です。

5. 多数の人が集まる場所での滞在時間を短くする

多数の人が集まる場所（混雑時の市場、宗教施設、外国人が利用するホテル、スーパーマーケット、レストランやバー等）に行く必要があるときは、なるべく滞在時間を短くしてください。

Ⅷ 緊急事態発生時の対処方法

アフリカ諸国では、他の地域に比べ、不安定な政治的要素により内乱・ク

クーデター・暴動等が発生しておりますが、比較的内政が安定していると言われていたカメルーンにおいても、こうした事態が発生する可能性は否定できません。

このような内乱・クーデター・暴動等の緊急事態の際には、当大使館としても全力でその対応に当たりますが、そのような状況下では各自が責任を持って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。

そこで、当大使館では、そのような緊急時に皆さんが迅速・的確に対応できるよう、以下のとおり平素の心構えと必要な準備、緊急時の行動について必要な事項をまとめました。

1. 平素の準備と心構え

(1) 連絡体制の整備

ア カメルーンに3か月以上滞在される予定の方は、必ず「在留届」を提出してください。滞在が3か月未満の方は、短期滞在用登録制度「たびレジ」がありますので、こちらをご利用ください。いずれも外務省ウェブサイト (<https://www.ezairyu.mofa.go.jp>) から登録することができます。

イ 住所や連絡先等に変更があった場合には、変更手続きをしてください。緊急事態発生時には、安否確認・情報提供・避難誘導のため、大使館から直接皆様に連絡することがあります。

ウ 緊急事態における家族内、企業内等での緊急連絡方法についてあらかじめ決めておいてください。また、普段からお互いに所在を明確にするようにしてください。

また、電話・インターネット等の情報通信手段が利用不可能となるような緊急事態が発生した場合には、短波によるNHKラジオの国際放送「NHKワールド ラジオ日本」のニュースや「海外安全情報」も有益です。短波放送が受信可能なラジオを準備しておくようおすすめします。カメルーンの周波数は中部アフリカですが、西アフリカの情報を入手することも安全確保に役立つことから、西アフリカの周波数も併記します。

<NHKワールド周波数一覧> ※短波ラジオにて受信可能

言語	方面・周波数	放送時間
① 日本語	(西アフリカ)	15290kHz 08:00~10:00
	(中部アフリカ)	15130kHz 19:00~21:00
② 仏語	(中部アフリカ)	9440kHz 05:30~05:50
	(西アフリカ)	7450kHz 05:30~05:50
		9855kHz 20:30~20:50

(2) 一時避難場所及び緊急連絡先

ア 一時避難場所の検討

自宅周辺に危険が及んだ場合の一時避難場所（安全で、外部との連絡が可能で、食料・飲料水がある場所）について、あらかじめ設定しておくことが重要です。事態の種類（内乱、大災害、テロ等）、自分の状況・所在地（勤務先、通勤途中、自宅等）等、幾つかのケースをあらかじめ想定して、それぞれの一時避難場所を設定しましょう。

イ 緊急避難先

緊急事態発生時、場合により当大使館から緊急避難先への集結を指示することがあります。当大使館が指定する緊急避難先は、原則以下のとおりですので、同避難先の位置を必ず確認し、そこまでの複数のルートを検討しておいてください。

- ※ ヤウンデ居住者（ヤウンデに集結できる方を含む）：大使館
（状況によっては大使公邸の可能性もあり）
- ※ その他の都市の居住者：原則として自宅で待機、指示を待つ。

(3) 携行品、非常用物資等の準備

ア 旅券、現金、貴重品等最低限必要な物は、直ちに持ち出せるようにしておいて下さい。準備する物は、別添1「緊急事態に備えてのチェックリスト」を参照してください。

イ 一定期間自宅での待機を指示することもありますので、非常用食料、医薬品、燃料等を最低限10日分準備しておいてください。

ウ 万が一食料品等が不足した場合でも、事態が落ち着くまでは買い物のための外出は極力控え、近隣居住者から融通してもらうなどして対応してください。

2. 緊急時の行動

(1) 基本的な心構え

緊急事態が起こった場合、または起きそうな情勢になった場合には、平静を保ち、正確な情報を入手するよう努め、流言飛語に惑わされたり、群集心理に流されて行動することのないよう注意してください。

また、緊急事態時には、お互いに助け合って対応することが必要になる場合もあります。大使館から皆さんにお願いをすることもありますので、ご協力をお願いします。

(2) 状況の把握

現地メディア、海外報道、衛星放送テレビ等からの情報収集を行ってください。

当大使館からは、入手した情報を利用可能なメディア（電話・メール・SMS等）を通じて皆さんに随時提供します。

(3) 大使館への通報

ア 皆さんが見聞きした情報で、他の日本人にも知らせる必要があると思われるものは、大使館に通報してください。

イ ご自身やご家族または他の日本人の方の生命、身体、財産が被害を受けたまたは被害を受けるおそれがある時は、直ちに大使館に連絡してください。

(4) 国外への退避

ア 事態の悪化により、自発的に帰国または第三国に避難する場合は、その旨を大使館又は日本の外務省海外邦人安全課（代表03-3580-3311）に連絡してください。

イ 外務省から「退避勧告」が発出されたら、一般商業便を利用して可能な限り速やかに国外へ退避してください。

一般商業便の運行がなくなった場合または満席でチケットが取れない場合等には、臨時便の利用、チャーター便の手配、その他のルート（陸路・海上）を利用して退避する可能性もあり得ますので、大使館の指示に従ってください。

ウ 大使館から退避のための集結を指示することがありますが、その際には指定した避難場所に集結してください。

その際、しばらくの間避難先で待機することも予想されますので、可能であれば非常用物資を持参してください。その他の携行品は必要最小限にしてください（スーツケース1人1個が目安です）。

IX 感染症対策

汚染された水道水が原因でコレラや腸チフスが度々はやっているため、水道水はそのまま飲まず、煮沸するかミネラルウォーターを使用してください。外食する場合は、料理が十分に加熱されているのかも確認してください。

熱帯熱マラリアが蔓延しているため、予防薬や忌避剤を使用し、発熱した場合はすぐに病院を受診してください。

緊急事態に備えてのチェックリスト

品 名	チ ェ ッ ク 項 目	チェック欄
旅 券	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6ヶ月以上の残存有効期間があること。 ・ 最終ページの「所持人記載欄」は全て記入する。 	
滞 在 許 可 証	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつでも持ち出せる状態にしておく。 ・ 有効期限を確認しておく。 	
ビザ（査証）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 滞在許可証がない場合は、必ず有効なビザを持つこと。更新の申請は期限の約2週間前から可能。 	
現 金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族全員が10日間生活できる程度の現金（F C F Aまたはユーロ）を用意しておく。 	
自 動 車	<ul style="list-style-type: none"> ・ 整備を怠らず、燃料は常に半分以上に保っておく。 ・ ライト、地図、工具等をトランクに入れておく。 	
衣 類	<ul style="list-style-type: none"> ・ 下着やシャツ、ズボン等をすぐ持ち出せるようにしておく。 	
履 物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 底の丈夫なものを用意しておく。 	
洗 面 用 具 等	<ul style="list-style-type: none"> ・ タオル、石鹸、歯ブラシ、歯磨き等。 	
非 常 用 食 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ 約10日分の米、調味料、缶詰類、インスタント食品、粉ミルク、ミネラルウォーター等。 	
医 薬 品 等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 常備薬、外傷薬、衛生綿、包帯、バンドエイド等。 	
ラ ジ オ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 短波、AM・FM放送を受信できる電池用のもの。 	
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヘルメット、乾電池、ライター、ろうそく、缶切り、栓抜き、紙食器、紙コップ、割り箸、固形燃料、簡易炊事用具等で必要になるもの。 	

主要電話リスト

名 称	電 話 番 号
<ul style="list-style-type: none"> ・ 在カメルーン日本国大使館 ・ 外務省代表 (領事局海外邦人安全課) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 222-206-202 (代表電話) ・ 677-508-188 (閉館時緊急電話) ・ +81-3-3580-3311
<p>【全国共通】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 警察 ・ 憲兵隊 ・ 消防 ・ 救急 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 17 (携帯電話からは117) ・ 13 (携帯電話からは113) ・ 18 (携帯電話からは118) ・ 19 (携帯電話からは119)
<p>【ヤウンデ市内】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中央警察署 ・ 救急 ・ ヤウンデ空港 ・ エールフランス ・ SNブリュッセルエアー ・ トルコ航空 ・ ケニア航空 ・ エチオピア航空 ・ SOFITOUL (レンタカー) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 222-239-868 ・ 222-234-020 ・ 222-233-602 ・ 222-200-295 ・ 222-234-803 / 699-505-522 ・ 222-208-849 / 694-961-044 ・ 242-748-957 / 677-500-895 ・ 222-209-268 / 222-209-304 ・ 675-624-030 / 694-493-944
<p>【ドゥアラ市内】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中央警察署 ・ 救急 ・ ドゥアラ空港 ・ エールフランス ・ SNブリュッセルエアー ・ ケニア航空 ・ エチオピア航空 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 233-420-790 ・ 233-426-868 ・ 233-423-577 / 233-423-577 ・ 233-501-515 / 233-431-853 ・ 679-536-604 / 233-420-243 ・ 675-294-259 / 675-293-339 ・ 233-430-246