

# 安全の手引き

令和2年2月  
在ブルネイ日本国大使館

# 目 次

## I. 序言

## II. 防犯の手引き

1. 基本的心構え
2. ブルネイにおける犯罪発生状況
3. 防犯のための注意事項
4. 交通事情と事故対策
5. テロ・誘拐対策
6. 医療機関
7. 緊急連絡先

## III. 結び

### 別添

- 資料 1. 緊急事態対処マニュアル
- 資料 2. 緊急事態に備えてのチェック・リスト

## I. 序言

ブルネイは、一般に「安全で治安の良い国」と言われてきました。政府当局が公表する統計も、殺人や強盗などの凶悪犯罪は低い数値を示してきています。しかし、家屋侵入や窃盗等の日頃から注意すべき性質の犯罪や、思わぬ事件や不慮の事故に遭遇する可能性がない訳ではありません。何とかして避けたい事件や事故、これらは日頃の心構えや防犯対策によって未然に防ぐことができます。そして、もしトラブルに巻き込まれてしまっても、被害を最小限に抑えることができます。この「安全の手引き」は、その指針として頂くよう具体的な防犯対策や対応をまとめたものです。

また、2019年4月からは、よりイスラム教の教えに厳格に振る舞うことを規定したシャリア刑法が完全施行され、同法に基づく逮捕事例も出ています。自宅やホテルの部屋以外での飲酒や、異性装、同性愛など日本では法律違反とならないようなケースも罰せられることがありますので、注意が必要です。

## II. 防犯の手引き

### 1. 基本的な心構え

海外においては、（１）自分の身は自分で守る （２）予防は最良の危機管理である （３）悲観的に準備し、楽観的に行動する （４）安全のための三原則を順守する（・目立たない ・用心を怠らない ・行動を予知されない） （５）住宅の安全を確保する （６）現地社会文化にとけ込む （７）精神衛生と健康管理に留意するという基本原則を守り、常日頃から実行することが大切です。

更に、ブルネイでは国王を始め王室に対する一般国民の尊崇の念に配慮することと、国民の大多数が敬虔なイスラム教徒であることから、宗教に関する知識と理解をもって行動することも必要です。

### 2. ブルネイにおける犯罪発生状況

ブルネイ警察が公表している犯罪統計は表（次ページ）の通りです。

2019年の犯罪発生件数は6,340件でした。家屋侵入・窃盗や車上荒らしには引き続き注意が必要です。

ブルネイでは、インドネシア、フィリピン等から単純労働者の出稼ぎが多く、中には犯罪に走る人もいると言われています。

既にブルネイ政府が不法滞在者取締を強化していることもある為、ブルネイから脱出する前に犯罪を犯す可能性があると言われています。

ホテル、レストラン及び人が集まるショッピング・モールで不用意に鞆等を足下、横等に置かないことが必要です。

### ブルネイでの犯罪統計と推移

対象年	2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012
犯罪件数	6340	6495	6329	6213	6617	6824	6442	5889
対人体	662	623	649	729	583	545	601	607
対金品等	2474	2858	3090	2900	3341	3854	3545	3152
その他	3204	3014	2590	2584	2693	2425	2296	2130
犯罪内訳								
殺人	2	2	3	4	3	2	1	2
強姦	16	21	26	26	25	20	26	30
強盗	16	9	12	5	5	12	18	16
傷害	475	461	493	572	443	430	465	500
窃盗	1927	2105	2327	2303	2460	2977	2755	2340
車上荒らし	236	264	329	225	298	277	267	412
車の窃盗	226	407	343	293	405	458	390	294
その他	1731	1511	1314	1459	1475	1447	1359	1411

### 3. 防犯のための注意事項

過去の犯罪統計や治安状況から、当国では特に窃盗、金品を目的とした犯罪には今後も対策が必要です。

それぞれの犯罪に対しての防犯対策を、以下に列記します。

#### (1) 窃盗

ア. ショッピングモール、ホテルやレストランなど不特定多数が集まる場所では、必要以上の現金や貴重品を所持しないようにし、特に買い物や食事の際、現金が入ったバッグや貴重品を椅子やテーブルに不用意に置くことは避けましょう。

また、鞆等を足下に不要に置くことは置き引きの対象となりますので注意が必要です。

イ. 銀行のATMでの現金引き出しや両替商での換金の際には、できるだけ単独の行動を避け、多額の現金は人目にふれないようにしましょう。現金を手にした後は、周囲に不審な人物がいなか充分注意を払い、挙動不審者が後をついてきた場合は、すぐに周囲の人に助けを求めの方が得策です。また、ATMを利用しようとしたところ、カードが戻ってこなくなる事例も稀に発生しています。このような事態にも対応できるよう、可能な限り、単独で設置されている所ではなく、店舗に隣接しているATMで、店舗の営業時間内に利用するようにして下さい。

また、最近ではATM機でのスキミングの例が報告されています。信頼のおける銀行のATMを使い不審物がないか確認の上、現金を引き出すよう注意する必要があります。

## (2) 家屋侵入盗

- ア. 借家を探す時には、物件所在地の環境（塀を簡単に越えられないか、周辺から簡単に侵入できる構造物がないか等）と家屋の施錠設備（塀の上の鉄線、ガラス等の設置、出入口扉、窓、鉄格子、警報機等）をチェックし、施錠装置に不備がある場合は、必ず入居前に補強や修理を依頼し工事終了後入居するよう心掛けましょう（当国は、のんびりしたところがあり、調査・確認に訪れるものの工事がなかなか始まらない・行われぬことも珍しくなく、注意が必要です）。最近の家屋侵入、空き巣の例は、大半が住人不在時に隣家等から塀を乗り越えてきたケースです。また、平屋の場合は屋根、天井などもチェックしましょう。鍵が不十分な場合、市販されている強固な金属製チェーン・キーやボルト・キーを追加設置し、二重・三重の施錠を施すことも有効です。女中さんが施錠を忘れることがあるので、特に女中部屋へのドアは注意が必要です。
- イ. 過去、家宅侵入の被害を受けた家屋は、その後も被害に遭う場合があります。侵入歴のある家かどうかについて、入居前に家主に直接照会するか、可能な範囲で調べることをお勧めします。
- ウ. 独立家屋の場合は、防犯のために犬を飼っている家庭もあります。ただし、マレー系一般国民にとって、宗教上犬は不浄の動物とされていますので、家主だけでなく周囲の住民の了解も必要です。
- エ. メイド等の個人的な雇用契約に当たっては、知人・友人からの紹介が最も望ましく、これまでの雇用実績から信用できる人を選ぶようにして下さい。そうでない場合には2～3ヶ月程度の試用期間を設け、信頼性が高い人物であるか確認することをお勧めします。不在中、メイドが空き巣を手引きすることもあります。たとえ、信頼できる人物であっても、多額の現金を自宅に保管する場合その場所を知られないようにすることや旅行計画等を明確に伝えないなどの配慮は必要です。メイドが少額を長年にわたって盗み続け、その総額が数千ドルに及んでいたとの事例もあります。
- オ. 在宅時でも、ゲートを閉め、出入り口は施錠し、第三者が敷地内や家屋に簡単に侵入することができない物的環境を、常時作ることが大切です。また、外見上、犯罪者が心理的に入りにくい状況（家屋内から外部への見通しが良い、警報機を設置している様子が伺える、整理整頓されていて住人が神経質で用心深く思われるなど）を工夫することも有効です。
- カ. 施錠をしていない窓からの侵入防止のため、就寝・外出前には、全部の窓を施錠するよう心懸けましょう。また、短時間の留守の間は、室内のTVやラジオなどをつけたままにして常時音を出しておくことや、夜間に外向けの照明を点灯しておくこと、犯罪者は侵入しにくくなります。長期間家を空ける時は、タイマーを使って不規則に照明を点滅させたり、知人・友人等信頼できる人に、家の周囲などを巡回してもらうことも一案です。
- キ. 万が一、家屋内に不審者が侵入してきた場合には、犯罪者が銃器や蛮刀などの武器を所持していることもありますので、犯人との遭遇を避けて安全な場所に留まり（屋外に避難することが可能な場合は、出来る限り屋外に避難するこ

と)、早い段階で警察に連絡する手段を確保(携帯電話は常時手元近くに置く)しましょう。不幸にして犯人と遭遇した場合には、抵抗せず、極力犯人の顔を見ないようにして、その要求に従い、犯人に一刻も早く現場から立ち去ってもらうようにすることが肝要です。

- ク. エアコンや水道等の修理のため、家屋内に立ち入った労働者が、後日、空き巣に入る可能性も高く、貴重品等を見られないように心がけることも重要です。また、家主よりの依頼と称し、犯罪者が庭の手入れや家屋の修理等を装って侵入してくる場合もあります。事前に通報を受けていない場合は、後日再訪するよう求めるか、家主に確認した上で作業を実施させ、家屋内はもとより敷地内に部外者が留まっている間は、目を離さないように心がけましょう。
- ケ. 日頃から、住居の周辺に注意を払い、何らかの異変を感じる、不審な人物が徘徊しているなど、普段と異なる様相を察知したり、更に身の危険を感じたりした時は、安全が確認されるまで外出を控え、警察に通報してください。
- コ. 当国の特徴として、「中国旧正月(Chinese New Year)」と断食(ラマダン)明けの「大祭(ハリラヤ)」の時期に、盗難や家屋侵入事件が多発しています。この時期には一層の用心が必要です。

### (3) 車上荒らし・車両盗難

- ア. 車の運転・駐車中は必ずドアロックをし、また、短時間でも車から離れる時はドアの施錠と全部の窓が完全に閉まっているか確認しましょう。
- イ. 一時駐車する際は、犯罪者がターゲットにしやすい場所(隅の方、暗い所、人が通らない場所など)は避け、人通りが多い場所や監視員がいる所に駐車する方が無難です。
- ウ. 車内の窓から見える所に、バッグなどを置いたまま車から離れることは避けましょう。解錠されるとトランクも開けられることから、トランク内も安全ではありませんので、貴重品の入った鞆等は、車内及びトランクに置かないようご注意ください。

## 4. 交通事情と事故対策

### (1) 交通事情

- ア. 日本と同様、車は左側通行ですが、日本にはないルール(ロータリー内の車優先、青信号が出て、直進車のみが進行可能であり、右折する場合は右折の信号が出てから進行する)があり、交通規則に慣れるまで用心が必要です。
- イ. 当国では、交通違反の取り締まりに、点数制度を2013年より導入しています。その後、違反回数が増すごとに刑罰が重くなるシステムも始まりましたが、一般的にドライバーは、運転マナーが悪く、スピード運転、強引な割り込み、無理な追い越し、ウインカー一点減なしの右・左折と車線変更、信号無視、左右未確認及び前方不注意、前方車両との車間距離を縮めて道を空けるよう、運転手を挑発するような運転等が多々見受けられます。また、当国の道路は殆どが舗

装されていますが、穴が開いていたり、道路自体が波打っているようなこともあり、スコールの際は、視界不良、車道に水が溜まってハンドルを取られる、又はスコールによって道路に穴が開き車の車輪が穴に落ちるといった道路事情もあり、当国における交通事故の原因は様々です。

- ウ. 宗教上、イスラム教徒は飲酒が禁じられているため、飲酒運転による事故はほとんどありません。外国人は、自宅やホテルの自室内であれば飲酒が可能です。道路法規上、飲酒運転の初犯は1万ドルの罰金及び2年間の禁固刑が課せられます。アルコールを摂取することを予定している場合は、予めタクシーを予約しておくか、または飲酒をしない同席者に送迎してもらいましょう。
- エ. 自動車を運転する際は、運転免許証の携行が義務づけられています。運転の際は、必ずシートベルトを着用して下さい。後部座席も同様です。なお、3歳以下の子供は、チャイルドシートの着用が義務づけられています。また、運転中の携帯電話の使用は固く禁止されており、取り締まりの対象です。
- オ. 当国では、車両保険の加入が義務づけられており、少なくとも第三者賠償責任保険の加入が必要です。他方、当国では、事故に遭遇しこちらが全くの被害者である場合でも、加害者側から十分な賠償を得ることが不可能です。自動車保険に加入する場合は、どのようなケースもカバーする保険に入ることをお勧めします。
- カ. ブルネイ VIP 車走行中についても注意が必要です。当国では、日常的に王族が一般道を走行します。その際は白バイ、先導車、VIP 車、護衛車と車列をなして走行します。同じ車線を運転している場合は、道路脇へ車を寄せ、一旦停止して下さい。対向車線であっても、一旦停止が求められることがあり、その際は白バイの指示に従ってください。パトカー、救急車、消防車が通過する際も同様です。
- キ. 歩行者の車道への急な飛び出しに注意してください。歩道の無い車道を横断する歩行者も多く、大通りでも見受けられます。ガードレールを乗り越えて、車の間を通り、時には2重車線のセンターラインで立ち往生していることもあります。夜間や視界不良になる悪天候の際には、特に注意して運転してください。また、横断歩道は歩行者優先ですので運転の際は一時停車し、歩行の際は左右の安全を確かめたうえで歩行してください。道路を歩く際には、歩道を歩き、横断歩道や歩道橋がある場合は、回り道となってもその利用を心がけてください。歩道の無い道路を歩行・横断する際は、十分に気をつけてください。
- ク. 渋滞時間について、当国では出勤や通学の送迎の殆どが個人の車で行われます。そのため、朝・昼・夕方に交通渋滞が日常的に発生します。特に学校周辺での下校時間は、違法駐車が多くなされ、車道が狭まり、時には通行不能になることもあります。学校周辺では子供の急な飛び出しがありますので、徐行運転を心がけて細心の注意を払って下さい。

## (2) 事故対策

- ア. 交通事故発生時、自損・他損、人身事故のいずれの場合も、当事者は速やか

に警察署に通報する義務があり、警察の現場検証が終わるまでは、事故車両はそのままにしておく必要があります。現場検証終了前に事故車を移動したため保険金が支払われなかった例があるようですので、事故車両を動かす際は保険会社に確認してください。一般的に警察は示談（保険でカバーできる場合）を勧めています。

- イ. しかし、軽微な事故の場合には、当事者双方の示談で解決するケースもあり、警察当局も極めて軽微な事故には敢えて介入しません。後日のトラブル防止のため、そのような場合は示談書を作成することが得策です。
- ウ. 交通事故の現場に興味本位の野次馬が群がり、特に死傷事故の場合、加害者が報復リンチを受けるケースが稀にあるようです。万が一、加害者となって危険を感じる場合は、警官が来るまで車内に留まり、自分自身の安全を確保するようにしましょう。
- エ. 事故を起こし、言葉の問題でその状況を充分説明出来ないことが想定される場合には、事故現場まで来て支援してもらえる友人・知人をリストアップしておくなどの対応を検討しておきましょう。なお、警察の事故報告書様式はマレー語による記載ですが、記入は英語でも可能です。

## 5. テロ・誘拐対策

### (1) テロ

地理的にフィリピン、マレーシア及びインドネシアに近いことから、反政府ゲリラ組織や ISIL のテロリストが潜入・地下活動の可能性が懸念されますが、現時点ではブルネイ政府はテロの脅威は低いとしています。他方、近年の世界情勢や当国の地理的環境から、危険分子が陸路や海路を利用して侵入して来る可能性が全くないとも断言できません。テロリストなどによる非合法活動に遭遇した場合は、以下を参考に対応しましょう。

- ア. 公共の場で、異変（爆発音、銃の発射音、煙や異臭など）に気づいた場合は、直ちにその場から離れてください。
- イ. 避難が困難な場合は、手近な物陰に隠れるか、その場に伏せるなど姿勢を低くして動かないでいましょう。
- ウ. 外部から救助が来るなど、周囲の安全が確認されてから再び行動を開始してください。
- エ. 安全な場所へ脱出したら、大使館への報告をお願いします。

### (2) 誘拐

営利目的や政治的目的の誘拐事件が発生する可能性は、高くはないですが、不幸にも金品目当てや個人的怨恨の対象となり誘拐された場合は、決して犯人に抵抗せず、多くの人々が昼夜を分かたず、安全救出の努力を続けていると信じ、最後の手段として以外、逃走はせず、健康の維持に努めて下さい。



## 6. 医療機関

病院は、国立総合病院と国立・個人(主に華人系)クリニックがあります。国立病院・クリニックの受診登録料は、当国民 1B\$, 当国永住者 3B\$, 外国人は 5B\$ で、12 歳以上より徴収されます。また外国人は、初診料、診察料、薬代、各種検査について別途徴収されます。総合病院は、国立私立とも 24 時間での対応が可能となっていますが、手術を要する重い疾病や治療が難しいとされる疾病の場合には、シンガポールやバンコクの病院へ転送されます。また急患の場合、救急車が迅速に出動するとは限らないため、自ら車を手配して病院(緊急患者受付)に行く方が早い場合もあります。

### (1) 国立総合病院及びクリニックを受診する場合

当地保健省が管理する、ブルネイ医療管理システム Brunei Darussalam Healthcare Information and Management Systems(Bru-HIMS)に登録する必要があります。

登録料: 無料

必要物: 当地 ID カード(当地在住者)、又は旅券(旅行者等の短期滞在者)

方法: 所定の登録用紙に必要事項を記入し、受付に提出しバーコード付の診察カードを受領して完了です。

受診: 受診を希望する場合、事前予約が必要です。(直接受付を来訪、又は電話での予約)。一般外来の予約無しでの受診は可能ですが、予約患者が優先ですので、緊急性が無い場合は、長時間待たされることや、日を改めた予約日になることが多いようです。一般外来患者は、各地域のクリニックで受診します。総合病院は、クリニックより紹介を受けた場合の専門医受診と救急患者の受け入れ病院と位置づけられています。.

### (2) 私立総合病院及び個人クリニックを受診する場合

一般外来は、事前予約無しでも受診可能ですが、専門医への受診を希望する場合は、予約をしたほうがよいでしょう。初診の場合は、当地 ID カード、又は旅券の提示が求められます。

(ブルネイの主な現地医療機関)

#### 国立総合病院

RIPAS Hospital

Tel: 2242424 (代表) / 2222366(緊急) / 991(救急車)

E-mail : [corp.comms@moh.gov.bn](mailto:corp.comms@moh.gov.bn)

保健省ホームページ: <http://www.moh.gov.bn/Pages/Home.aspx>

Bru-HIMS について: <http://www.moh.gov.bn/SitePages/Bru-HIMS.aspx>

#### 私立総合病院

Jerudong Park Medical Centre

Tel: 2611433 (代表) / 2612612, 7172172 (緊急)

E-mail : [feedback@jpmc.com.bn](mailto:feedback@jpmc.com.bn)

ホームページ: <http://jpmcbrunei.com/SitePages/Home.aspx>

## 個人クリニック

Lee Clinic & Dispensary

Tel: Gadong 2428428, 2438438 / Kiulap 2228338, 2238338

Riverview Clinic

Tel: 2239389 / 8617938(WhatsAppのみ)

## 7. 緊急連絡先

\* 在ブルネイ日本国大使館

平日 (8:30 - 17:00)

電話番号: (代表) 2229265

夜間及び休館日

電話番号: (領事担当) 8735195 または 8740241

\* 警察 : 993

ブルネイ警察本部

電話番号: (代表) 2423901

\* 消防署 : 995

\* 入国管理局 : 2383106

\* 観光局 : 2382822

## Ⅲ. 結び

大使館では、この「安全の手引き」以外にも、海外生活に役立つパンフレットの配布や情報提供を行っています。お気軽にご相談・ご照会ください。

当国は、1962年以来「非常事態宣言」が継続して発出されていることもあり、国内は全般的に平和が保たれています。しかしながら、万が一緊急事態が発生した場合のために、緊急事態対処マニュアルを資料として別添しますので、こちらもご一読願います。

(了)

※別添資料1へ

## 緊急事態対処マニュアル

### 1. 準備と心構え

#### (1) 連絡体制

緊急事態の発生が予見される場合や発生した場合、大使館は在留邦人の皆様へ情報提供や安否確認を行います。このような緊急連絡を確実に受けるためにも、在留届を提出してください。提出後、記載事項に変更が生じた場合とブルネイを出国される場合も、大使館にお知らせください。

家族の間では、緊急時の連絡方法や集合場所を確認しておくこと、会社内での連絡網を作成することや、近隣の同僚や友人との協力関係を築くことも大切です。日頃から、お互いの所在を明らかにしておくことを心がけましょう。

#### (2) 避難場所

自宅や勤務先、通学先で、デモ、騒乱、大災害などに遭遇した場合を想定し、避難経路や避難場所を検討しておいてください。携帯電話を紛失した場合や電話が使用できない場合に備え、自分の居場所を家族や同僚に知らせる方法も考えておきましょう。

#### (3) 非常時への備えと携行品

別添資料 2. 「緊急事態に備えてのチェック・リスト」を参考に、ご準備ください。

### 2. 緊急時の対応

#### (1) 情報収集

緊急事態が発生したら、大使館からは電子メールや電話で連絡を行いますが、皆様も大使館ホームページやNHK ニュースなどで情報収集を心がけてください。

#### (2) 大使館への通報

変事に巻き込まれた場合や巻き込まれそうになって脱出した場合、連絡が取れる状況になったら、大使館への通報をお願いします。また、他の日本人の方の安否情報や目撃情報がありましたら、できる限り早くご連絡ください。

#### (3) 一時避難

国内に安全な場所が確保できない場合の一時避難あるいは国外脱出時の集合場所として、大使館事務所と公邸を想定しています。これら避難先への移動をお願いします。この時は、貴重品と最低限の携行荷物を持参し、指示に従って速やかに行動してください。

#### (4) 国外退避

事態が悪化し、各自または派遣元の判断で、自発的に国外に出られる場合

は、その旨を大使館にご一報ください。状況によっては、大使館が国外退避の勧告を行います。その場合は、定期商用便があるうちに国外へ脱出してください。空路での退避手段が取れない事態となった場合は、大使館が商用機チャーター便または政府チャーター便などの手段を講じます。

しかし、チャーター便手配には、ブルネイ政府の受け入れ許可取得等に時間がかかりますので出来る限り早い時期に商用便で国外に出られることをお勧めします。

(了)

※別添資料2へ

## 緊急事態に備えてのチェック・リスト

### 1. 旅券

旅券の有効期限が6か月以上ない場合、入国を認めない国もあることから、有効期限が1年未満になりましたら、早めの旅券申請をお勧めします。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。下段に血液型 (blood type) 何型と記入しておいてください。なお、当国における外国人登録証明書、滞在許可証等はいつでも持ち出せる状態にしておいてください。出国許可や再入国許可（これら許可が必要な場合）は常に有効なもの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

これらのものは、緊急時には旅券同様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。

### 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、常時、懐中電灯、地図、ティッシュ等を備えおきください。
- (4) 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を想定し、上記1.～3.に加えて次の携行品を備え、必要な物はすぐに持ち出せるようにしてください。

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

しばらく自宅待機する場合を想定して、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。一時避難の目的で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，粉ミルクを，また，ミネラルウォーターを入れた水筒（大型が望ましい。）を携行するようにしてください。

(5) 医薬品

家庭用常備薬の他，常用薬，外傷薬，消毒用石鹼，衛生綿，包帯，絆創膏

(6) 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使用のもの（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）

(了)