

【平時から心掛けるべき】  
防災10箇条

- 1 備蓄品の準備。(最低10日間程度の食料・飲料水。)
- 2 緊急時に携行可能な防災リュックの準備。  
(パスポート、現金、クレジットカード、食料品、医薬品、衣類等。)
- 3 現地情報入手する手段の確保。  
(現地スタッフ、使用人、運転手等の活用。)
- 4 避難経路(非常階段)の確認。  
(地震発生により建造物の損壊が予想されるため、日常的に自宅扉や裏木戸の開閉状況等を確認。)
- 5 職場・家族間の避難場所(集合場所)の確保。  
(万が一に備え、職場や家族間で事前に避難場所を指定し、平時から確認しておくことが肝要。)

- 6 職場・家族間の緊急連絡先(携帯電話、メールアドレス)を定期的に確認し、必要に応じて訓練を実施。
- 7 外出時は携帯電話のフル充電を心掛け、モバイルバッテリーは日常的に携行する。
- 8 移動経路・移動手段の確認・確保。  
(被害の状況により公共交通機関の運行が停止する可能性があるため、複数の移動経路・手段を検討する。)
- 9 日本語／英語で意思疎通が可能な医療機関を把握し、万が一に備えて電話番号、所在地を確認。
- 10 在留届の提出及び「たびレジ」の登録。  
(在留届提出の有無を再確認し、変更事項がある場合には直ちに管轄の在外公館に届出。また、「たびレジ」に登録し、管轄の在外公館のみならず、インドネシア国内の日本大使館・総領事館からの情報を随時入手できるように準備。( <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/index.html> )