



## 重要な電話番号とウェブサイト

112

ただちに救急車や消防やレスキューや警察を呼ばないといけない緊急事態

113 13

重大事故や緊急事態の状況の報告の情報入手

114 14

犯罪や進行中の事故以外の警察関係

1177

医療アドバイス

[Dinsäkerhet.se](https://dinsakerhet.se)

このブックレットの詳しい内容

[Krisinformation.se](https://krisinformation.se)

スウェーデンの公的機関の緊急情報の統合サイト



もし、**危機**  
や**戦争**が  
起きたら



# 目次

## 緊急事態対策

|            |    |
|------------|----|
| 皆さんの緊急事態対策 | 5  |
| 誤情報        | 6  |
| テロ攻撃の場合    | 7  |
| 家庭での対策のヒント | 10 |

## 総合防衛

|              |    |
|--------------|----|
| スウェーデンの防衛    | 8  |
| スウェーデンに対する攻撃 | 12 |
| 警戒態勢         | 13 |

## 警報体制

|        |    |
|--------|----|
| 重要情報公報 | 14 |
| 緊急警報   | 16 |
| シェルター  | 17 |

このブックレットはdinsakerhet.seで複数の言語版をダウンロードできる。  
ブックレットについてのQ&Aはdinsakerhet.seにある。



スウェーデン  
市民緊急  
事態庁

MSBは、スウェーデンの事故や緊急事態の防止と対処能力を向上させるために活動する中央政府機関である。重大事故や緊急事態が発生した場合には、責任者を支援する。

スウェーデン市民緊急事態庁 (MSB)  
651 81 Karlstad  
[www.msb.se](http://www.msb.se)



グラフィックデザインと  
制作: Kreab AB  
イラストレーション:  
Arvid Steen  
印刷: Stibo Graphic A/S



## スウェーデン居住者の皆さんへ

このブックレットは、スウェーデン政府の要請によりスウェーデンの全世帯に配布されている。スウェーデン市民緊急事態庁(MSB)が内容を担当した。このブックレットの目的は、重大事故や極端気象天候やサイバー攻撃や軍事衝突などのあらゆる事態に対して、スウェーデン居住者がより良く備えができるよう支援することである。

不確実な世界に直面すると、多くの人々が不安感を感じるだろう。スウェーデンは他の多くの国々より安全が、我々の安全と独立への脅威は存在する。平和と自由と民主主義は、日常的に擁護し、強化しなければならない価値観である。行政機関・ラステイング(県)・コミューン(市町村)・企業・団体は社会の機能を構成する。しかし、我が国の安全保障と安全は、我が国に住むすべての住民の責任である。我々が脅かされたときに、最も重要な利点は、我々が互いに助け合う意志である。

皆さんに備えがあるなら、我が国を助け、深刻な緊張状態にも対処できる。

### このブックレットを保管しておくこと！

## 日常生活が根底から覆ったら、 どうすればいいだろうか？

緊急事態が起きると、我々の慣れた方法では社会が機能しなくなるかもしれない。気候変動により、洪水や森林火災がより起きやすくなるかもしれない。世界のどこかで発生した事件により、特定の食料品不足が起きるかもしれない。重要なITシステムのトラブルが電力供給に影響を与える可能性がある。ほんのわずかの時間で、皆さんの日常生活は支障をきたす可能性がある。

- 暖房が止まる。
- 調理や食料の保存が困難になる。
- 店舗から食料などの在庫がなくなる。
- 蛇口やトイレか水が出なくなる。
- 自動車にガソリンを入れられない。
- クレジットカードの認証やATMが機能しなくなる。
- モバイルネットワークとインターネットがつかない。
- 公共交通機関やその他の交通手段が停止する。
- 医薬品や医療機器を入手するのが困難になる。

社会の正常なサービスが、いつものようには機能しないとき、皆さんとまわりの人々がどう対処できるか、考えてみよう。

## 皆さんの緊急事態の備え

たとえ社会的緊急事態においても、皆さんのコミュニケーションが、老人介護や水の供給や消防救急や学校などの継続を保証する責任を負っている。個人として、皆さんにも責任がある。正しく備えることで、いかなる原因によるものであれ、困難な状況に対処可能となる。

社会的緊急事態においては、最も支援が必要な人々に、まず支援が行われる。大多数の人々は、しばらくの間は、自分自身で対処できるように準備しておかなければならない。備えができていれば、支援が必要な人々を手助ける機会も多くなるだろう。

最も重要なことは、水と食料と暖を取る手段があり、当局とメディアから情報を得ることができることである。家族や親戚と連絡がつけられるようにしておく必要がある。10頁と11頁に、自宅に備蓄しておくよい食料品や備品のチェックリストがある。

皆さんとお住まいの地域に、どのようなリスクが及ぶか考えておこう。地滑りや洪水の起きやすい地域に住んでいるか？ 地域に、知っておくべき危険な工場などがあるか？



## 虚偽情報か否か調べる

他国や組織は、我々の価値観と行動に影響を及ぼすべく、誤解を招く情報を既に使っている。その目的は、我々の回復力をそぎ、自国防衛の意志を弱めることである。

- 虚偽情報と敵対的プロパガンダに対する最善の防御手段は批判的に情報源を再評価することである：
- それは事実情報か、意見か？
- その情報の狙いは何か？
- 誰がその情報を出してきたのか？
- 情報源は信頼できるか？
- その情報は、他の情報源からも入手できるか？
- その情報は新しいのか古いのか？ なぜ、いまこのとき、その情報が出てきたのか？

- 情報を探す。プロパガンダや虚偽情報に対抗する最善の方法は、自ら動くことである。
- 噂を信じない。その情報が正しいか判断するために、複数の信頼できる情報源を使う。
- 噂を広めない。情報が信頼できないなら、人に広めない。

## テロ攻撃が起きたとき

テロ攻撃は、個人や集団や一般市民や、電力や交通機関など社会基盤を標的にする。テロ攻撃の方法は多くあるが、それでも多くの状況に適用できる助言がある。

- 安全な場所へ移動し、群衆を避ける。
- 112で警察を呼び、重要なことを知っている場合には、それを伝える。
- 危険な状態にいる人々に警告し、支援が必要な人々を助ける。
- 携帯電話をサイレントモードにし、危険地域へ電話をかける。着信音で、隠れている人の位置を知られてしまうかもしれない。
- 必要な場合以外に、電話を掛けない。ネットワークが過負荷になれば、必要不可欠な連絡がつかなくなる。
- 警察や消防や救急や当局の指示に従う。
- 未確認情報をオンラインでシェアしたりしない。





## スウェーデンの防衛

スウェーデンの総合防衛は、国と我々が選択した自由と生存権を守るために存在する。我々は全員、スウェーデンが脅かされたときに、行動する義務を負っている。

### 総合防衛

「総合防衛」とは、スウェーデンが戦争を行うための準備に必要な活動全てを意味する。スウェーデンの総合防衛は軍事防衛と民間防衛から構成される。

### 軍事防衛

スウェーデンの軍事防衛は、郷土防衛隊を含むスウェーデン軍と、スウェーデンの軍事防衛を支援することを主たる任務とする公的機関から構成される。スウェーデン軍は我が国の領土と国境線を防衛する。

### 民間防衛

民間防衛は、戦争の脅威があるとき及び戦争のときに、社会全体の回復力を担当する。民間防衛は、中央政府機関とコミュニケーション(市町村)とラスティング(県)と地域、民間企業とボランティア団体の仕事である。その任務は、戦争の脅威があるとき及び戦争のときに、民間人を防護し、医療体制や交通機関を維持することになる。戦争の脅威があるとき及び戦争のときに、スウェーデンの民間防衛は軍を支援できる必要がある。



## スウェーデン総合防衛に寄与の義務

スウェーデンでは、総合防衛に寄与する義務がある。これは16~70歳のスウェーデン居住者が、戦争の脅威があるとき及び戦争のときに、支援要員として動員できることを意味する。

総合防衛に寄与する義務には次の3つ形態がある

- スウェーデン軍の徴兵
- 政府が管理する組織への動員
- 争の脅威があるとき及び戦争のときに機能しなければならない組織に従事する一般国家労働。これは、通常業務の継続、ボランティア団体での活動、スウェーデン総合防衛に特に必要な仕事を行う雇用労働である。

スウェーデンの総合防衛へ招集される場合、戦時配属が命じられる。戦時配属が命じられると、戦時配属命令書あるいは何らかの確認書が職場経由で届く。

長年にわたり、戦争及び戦争の脅威に対するスウェーデンの準備は非常に限定的であった。代わりに、公的機関や地方自治体は、洪水やIT攻撃などの平時の緊急時の準備態勢を構築することに重点を置いてきた。しかし、世界情勢が変化したため、政府はスウェーデンの総防衛を強化することを決定した。それがスウェーデンの民間防衛計画が再開された理由である。その全容を再構築するには時間がかかる。同時に、平時の緊急事態に対する準備態勢は、戦争の際の回復力の重要な基礎となる。

dinsakerhet.se  
の指示に従う

# 家庭での備えのヒント

皆さんの前提条件と必要性は、例えば、田舎か都市部のどちらに住んでいるか、戸建てか集合住宅のどちらに住んでいるかにより異なる。ここでは、一般的な家庭の備えのヒントを紹介する、自分の状況にあったものを参考にすること。共有したり、互いに貸し借りするのもよいことである。

## 食料

十分なカロリーが摂れるように、余分の食料を備蓄しておくことが重要である。簡単に調理できたり、調理に水がいらなかったり、調理する必要がない保存食を備蓄する。

- ジャガイモ、キャベツ、ニンジン、卵
- 長期保存パン、例えば。トルティーヤ、ハードパン、クラッカー、ラスク
- チーズスプレッド、ソフトホイエイチーズ、チューブ入りスプレッド
- オート麦ミルク、豆乳、粉ミルク
- クッキングオイル、ハードチーズ
- クイッククッキングパスタ、米、穀類、インスタントマッシュポテト
- 調理レンズマメ、豆、野菜、フムス缶詰
- チョップトマト(例えばパスタを作る)
- ボロネーゼソース、マツケレル、イワシ、ラビオリ、サーモンボール、ゆで肉、スープ
- フルーツピューレ、ジャム、マーメイド
- 調製ブルーベリーとローズヒップスープ、ジュースまたは室温保存飲料
- コーヒー、紅茶、チョコレート、エネルギーバー、ハチミツ、アーモンド、ナッツ、ナッツバター、シーズ

## 水

清潔な飲料水が不可欠である。1日あたり成人1人当たり少なくとも3リットルが必要である。品質が不明な場合は、水を沸かす必要がある。

トイレが機能しない場合は、丈夫なビニール袋を便器に置くことで代替できる。手の衛生を良好に保つのは、感染を避けるために重要である。

- ボトル
- 蓋つきのバケツ
- 水を凍らせるプラスチックボトル(割れるので満タンしないこと)
- ミネラルウォーター
- ジェリカン、できればタップ付きで、給水を受ける等ために使う。数個のジェリカンに予備の水をためておく。これらは冷暗所に保管する。

詳しくは  
[dinsakerhet.se](http://dinsakerhet.se)  
の家庭での備えの  
ページ参照

## 暖をとるもの

寒い時期に停電すると、家の中はすぐに寒くなる。暖を取るために、一つの部屋に集まり、窓に毛布を掛け、床に敷物を敷き、テーブルの下にねぐらを作る。火災の危険性を考えること。眠る前に、ろうそくや代替暖房器具の火を消す。酸素を取り入れるために、定期的に部屋を換気する。

- ウールの服
- 暖かい全天候アウトドア用衣類
- 帽子、手袋、スカーフ
- 毛布
- スリーピングマット
- 寝袋
- ろうそく
- ティーライト
- マッチあるいはライター
- 代替の熱源、例えば。プロパンストーブ、石油ストーブ

## その他

- 蒸留酒とコンロと燃料
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 電池

## 通信手段

深刻な事態が発生した場合は、当局からの重要情報を、まずもってスウェーデン・ラジオP4から聞けるようにしておく必要がある。また、メディアによる事態の報道に従い、親戚友人との連絡を保ち、緊急時には消防救急などと連絡が取れるようにしておく必要がある。

- 電池や太陽電池や手巻きよって電力を供給できるラジオ
- カーラジオ
- 紙に書いた重要な電話番号のリスト
- 携帯電話などの機器用の余分なバッテリー・電源バンク
- 車で使える携帯電話充電器
- 小額紙幣による現金
- 救急箱と予備の薬品
- ウェットワイブ
- 除菌用ローション
- おむつと月経用品
- 保険証書、銀行通帳、登録証明書などの情報を紙に印刷したもの
- タンク内の燃料



## スウェーデンが攻撃されたら、抵抗が必要になる

我々は我が国に対する多様な攻撃に対して抵抗できる必要がある。今日でも、我々のITシステムの攻撃が行われ、虚偽情報によって我々に影響を与えようという試みがなされている。我々に地域紛争の影響が及ぶかもしれない。想定される攻撃には次のものがある。

- 我々の重要なITシステムをダウンさせるサイバー攻撃
- インフラへの破壊工作(道路や橋や空港や送電線や原発など)
- 多くの人々や多くの組織に影響を与えるテロ攻撃
- スウェーデンの意思決定者や居住者に影響を与えようという試み
- 食料不足や商品不足をもたらす交通網の切断
- 空襲やロケット攻撃やその他の戦争行為による、軍事攻撃

スウェーデンが他国から攻撃を受けたら、我々絶対に諦めない。抵抗をやめさせようという情報はすべて虚偽情報である。



## 厳戒態勢

スウェーデンの防衛の可能性を高めるために、政府は厳戒態勢を宣言できる。厳戒態勢では、平時の法律が適用されるが、別の法律が適用される場合がある。たとえば、スウェーデンの総合防衛に特に重要な私有財産を徴発できる。

厳戒態勢では、社会の最重要機能を維持するために、社会が総力を結集しなければならない。厳戒態勢では、様々な形で動員される場合がある。

厳戒態勢についての情報はラジオやテレビで放送される。スウェーデンラジオP4は緊急放送用である。



重要情報公報  
警報音7秒、休止14秒

警報解除  
警報音連続30秒



## 警報体制

### 重要情報公報

警報情報体制IPA (重要情報公報)は、緊急事態のときに使われる。たとえば、危険物質の放出、爆発の可能性のある施設の火災、山林火災、その他の自然災害など。

重要情報公報は、スウェーデンラジオのラジオ局のと、スウェーデンテレビのテレビチャンネルと、SVTの文字多重放送の放送で行われる。IPAは指定地域の携帯電話にテキストメッセージを送信できる。



### 屋外警報

まれには屋外警報システム(Hesa Fredrik)が使われる。屋外警報設備は、都市部とスウェーデンの原発周辺に設置されている。

警報音を聞いたら、屋内に入り、窓と扉を閉め、換気を止めて、公共情報の放送を担当するスウェーデンラジオP4を聞く。

屋外警報システムのテストは、3月と6月と9月と12月の休日でない第1月曜の15:00に行われる。





🔊 **緊急警報**  
警報音30秒、休止15秒



🔊 **空襲警報**  
1分間の警報音のショートバースト



🔊 **警報解除**  
警報音連続30秒



## 緊急警報と空襲警報

緊急警報は政府が、戦争の危機が差し迫っているか、戦争状態に入ったことを広報するものである。

警報を聞いたら、ただちに屋内に入り、スウェーデンラジオP4を聞く。貴重品と暖かい衣服と食料と水と身分証明書類を持って、家を離れる準備をする。戦時配属を命じられたら指示された場所にただちに出頭する。

空襲警報を聞いたら、ただちに、空襲シェルターや近くのビルの地下室に避難する。

新たな警報伝達手段が使われることがある、

dinsakerhet.se  
で最新情報を  
確認のこと

## シェルターやその他防護施設

シェルターは戦時に国民を防護する。すべてのシェルター及びシェルターを設置しているビルには標識が出ている。指定シェルターがない場合は、最も近いシェルターを使うこと。



居住している場所及び、昼間いる場所に近いシェルターの所在地を確認すること。空襲警報発令時には、ただちにシェルターに入る。緊急時は地下室やトンネルや地下鉄の駅などの防護空間に入ること。



