

ハンドブック

# もし非常事態や 戦争が起きたら



文化情報政策省  
戦略広報情報  
安全センター

mikin

このブックレットは、文化情報政策省戦略広報情報安全センターがウクライナ非常事態庁、ウクライナ国防省、空軍最高司令官司令部、公共機関と共同で制作  
デザイン・レイアウト: Pavlo Konovalov.  
イラスト: Oleksandr Grekhov.  
コンタクトメールアドレス:  
stratcom@spravdi.gov.ua  
ブックレットのデジタル版:  
<https://dovidka.info/>

## 目次

- 4 序文
- 5 非常事態に備える方法
- 6 自分の家の備えをする方法
- 7 水の備蓄方法
- 8 車両の準備方法
- 9 家庭用に備蓄する食料とサバイバルキットに用意する物品
- 10 救急キットを準備する方法
- 12 サバイバルキットに何を入れるか
- 14 行動計画について親戚や友人と合意する方法
- 15 ペットの世話をする方法
- 16 通信と情報取得
- 16 連絡を取り合い、情報を取得する方法
- 17 トランシーバーの使用方法
- 18 偽情報から身を守る方法
- 20 信頼できる情報源
- 22 シェルター
- 22 シェルターとは何か？
- 24 サイレンが聞こえたらどうするか
- 25 シェルターでの滞在のルール
- 26 戦闘地域にいる場合
- 26 砲撃中の行動
- 30 戦闘地域での行動規則
- 32 戦争地帯にいる場合、どのようにウクライナ軍を支援できるか？

## 序文

ウクライナは2014年以來、ロシアの侵略に抵抗してきた。この間、軍隊、州兵、治安部隊、その他の合計50万人の準軍事組織などの防衛を強化してきた。

我々の国は、武器と訓練の両方で、米国、カナダ、英国、多くのヨーロッパ諸国から定期的に軍事支援を受けている。

ただし、ウクライナの市民が十分に準備できていてこそ、ウクライナの備えは十分になる。

したがって、非常時に我々ひとりひとりが何ができるかを知ることは重要である。特に、警察、救急車、救助サービス、およびその他のサービスが非常時に強制的に任務につかされる場合に当てはまる。

このハンドブックには、非常事態への備えとそのような場合の行動方法に関する実践的なアドバイスを記載した。

ブックレットを注意深く読み、分析し、行動を考えよう。



## 非常事態に備える方法



店舗、薬局、銀行などの多くの施設は、非常時に閉鎖される可能性がある。したがって、食料、水、医薬品、現金、そして家に必要なものが揃っていることを確認すること。このためのヒントについては、「水の備蓄方法」、「家庭用に備蓄する食料とサバイバルキット」、「救急キットを準備する方法」のセクションを参照。

電気、水道、ガス、熱、電話、携帯電話、インターネット、ATM、銀行端末、店舗、薬局の供給は、軍事行動の際に完全にまたは部分的に遮断される可能性がある。

## 自分の家の備えをする方法

持ち物の確認をする：

- 長期保存物品の備蓄
- 飲料水とその他用途水
- 救急キット
- 現金
- 懐中電灯、予備の電池や2次電池、ロウソク
- 調理用の携帯コンロと予備燃料
- 消火器
- 暖かい毛布、寝袋、下着（寒い季節の場合）
- 避難あるいはシェルターへ移動する場合のサバイバルキット。

戸建ての場合は、地下室に最も単純なシェルターを設置する。

高齢や移動できない隣人がいる場合は、家とサバイバルキットの準備を手伝いや、必要に応じてシェルターに連れていくのが望ましい。

## 水の備蓄方法

家族の人数に応じて、家庭用の備蓄量を計算する大人ひとりの1日の必要量：

- 3リットルの飲料水（食物と一緒に消費される液体を含む）
- 衛生と調理用に10～12リットル。

自分と家族のために少なくとも72時間分の水を備蓄する。

飲料水の水質がよくわからない場合は、機械式浄水ポット、あるいは浄水タブレットなど浄水用品を用意することが望ましい



## 車両の準備方法

自家用車があるなら、以下を予め確認する：

- 保守点検
- ガソリンタンクが満タンか
- 損害保険の有効期限
- キャニスター内の予備ガソリン

## 家庭用に備蓄する食料と サバイバルキットに用意する物品

長期保存できる栄養価の高い食品を備蓄する。これらは必要に応じて、シェルターに持っていける。さらに、これらの調理に多くの水を必要としない。

また、自分と家族の食料について考える。  
家庭には3日分の食料を備蓄する。

停電しても、食品は冷蔵庫に保管しておく。電源を切れてから数時間は冷たく保たれる。ドアをできるだけ開けないようにすること。  
生鮮食品から食べることを。

外気温が低ければ、屋外に食料を保存できる。

## サバイバルキット用の物品：

- 乾燥食品（ポリッジ、スープ、麺）；
- 缶詰の肉、魚、野菜
- パンとクッキー
- ナッツ
- チョコレート
- ドライフルーツ



## 救急キットを準備する方法

2つの救急キットを準備する。1つは非常時（たとえば、負傷の場合）用で、もう1つは家庭の常備（痛みの緩和、中毒の症状の除去、アレルギー反応の除去など）用である。

### 非常時救急キット：

- 人工呼吸用マスク
- 止血手段：止血バンド、止血剤入り止血包帯
- 創傷消毒用クロルヘキシジンまたはアルコール
- 手指消毒剤、アルコールワイブ
- さまざまなサイズのガーゼと非滅菌ガーゼ包帯
- 包帯止めのある伸縮包帯
- 2組のゴム手袋；
- 犠牲者の衣服を切るための非外傷性はさみ
- 犠牲者の手足を固定するのに使える大きな布
- 防寒用毛布

用法のわからない医薬品を救急キットに入れない。それでも服用したい場合は、事前に正しい用法を学んでおくこと。

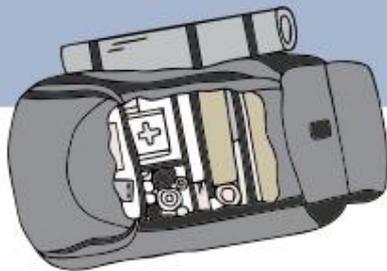
薬の処方箋（有効期限厳守）、および医師の名前と電話番号を保管する。

### 家庭常備用の救急キット：

- さまざまなサイズの救急絆創膏
- 中毒治療用活性炭
- 解熱薬
- 鎮痛剤
- 抗アレルギー薬
- 下痢薬
- 胃腸感染症薬
- 感染性および炎症性の眼疾患の場合は目薬
- 服用している薬（少なくとも1週間の服用）と、服用方法と服用の説明
- マスクの予備



## サバイバルキットに 何を入れるか



サバイバルキットは、容量が大きく耐久性のある大きくて快適なバックパックまたはバッグである。必要な服、衛生用品、医薬品、道具、食料を入れる。物品を集める時間を無駄にしないために、迅速な避難のためにサバイバルキットが必要である。

### サバイバルキットを入れるもの：

- パスポートとプラスチック包装の必要書類のすべてのコピー
- お金（銀行カードと現金、紙幣は分散して入れる）
- COVID証明書の紙バージョン
- 家と車の鍵
- 地域の地図、連絡方法、家族の合意した待ち合わせ場所に関する情報
- 携帯電話の充電器とパワーバンク（ポータブル充電器）
- 小型ラジオ
- 懐中電灯、マッチ、ライター、ロウソク
- 予備のプッシュボタン式電話、トランシーバーセット
- コンパス、デジタル時計（できれば防水）

- 予備バッテリー
- ナイフの刃、千枚通し、ドライバー、はさみなどを備えた多機能ツール（マルチツール）
- 研ぎナイフ、斧
- 信号合図用：ホイッスル、発炎筒
- ゴミ袋
- 幅広のテープのロール
- ノート、ペン、鉛筆、またはマーカー
- 浄水タブレット
- 糸、針
- 厚さ4~5mm、長さ約20mの合成コード
- 救急キット
- 暖かい服
- 下着と靴下
- 丈夫で快適な靴（あれば防水）
- テント、敷布団、寝袋（スペースがあれば）
- 衛生用品
- 道具（鋳鉄製鍋、水筒、スプーン、マグカップ）
- 1人あたり2リットルの飲料水（この量は2日間の最小必要量をカバーする必要がある、同時にサバイバルキットが重くなりすぎないように）
- 2日分の食料
- 証明書類のコピー

バックパックを紛失した場合に備えて、名前と連絡先を記載したタグをトップポケットまたはサイドポケットに入れておく。可能であれば、家族や友人の写真を持参する。これは、グループがはぐれたときに、見つけるのに役立つ。

梱包後、バックパックを持ち上げて持ち歩いてみる。重すぎる場合は、中身を最適化する。問題なくシェルターに持ち込めることが重要である。

子供の名前、生年月日、自宅の住所、予定されている目的地、両親に関する情報（名前と連絡先）をバックパックと子供の服のポケットに入れてラベルを貼る。このメモをいつどのように使用するかを子供に説明しておくこと。

## 行動計画について親戚や友人と合意する方法

家族全員が一緒に家にいる場合、家族の1人が不在の場合など、考えられるすべてのシナリオについて親戚や友人と話し合う。

さまざまな場所にいるときに非常事態が発生する可能性がある。したがって、待ち合わせ場所、ルート、一般的な行動計画について事前に合意しておくこと。さらに、携帯電話がつながらなくなった場合の通信方法を定める（トランシーバーを準備し、待ち合わせ場所または情報をメモに残す場所を取り決める）。

各家族の重要な番号のリストを作成する。それらを書き留めるか、印刷する。次に、各家族がそれを携帯するように用意する。

## ペットの世話をする方法

- 乾燥した餌と水の備蓄を準備する
- 運搬用具、鎖、口輪を準備する
- 動物が狂犬病の予防接種を受けていることを確認する
- 動物のパスポートをサバイバルキットに入れる
- 少なくとも二人の名前と連絡先のトークンをペットの首にかける
- 動物の必須医薬品

動物を避難所に連れて行くことは禁じられていることに注意。可能なら、安全な場所に住んでいる友人や家族と事前に動物を引き渡しの約束手配をしておくこと。

## 通信と情報取得



### 連絡を取り合い、情報を取得する方法

非常時にはモバイル通信ができない場合がある。つながっていても、弱い場合は、多くのアプリケーション（Facebook Lite、Messenger Lite、Google Go、Google Maps Go）の軽量バージョンを使用する。その結果、インターネットアクセスが不十分な場合でも、占有する帯域が少なくなり、実行速度が速くなる。

また、ネットワークを必要としない地図アプリをスマートフォンにインストールする必要がある。たとえば、mappy.czを使用するか、Google mapsで適切な機能を有効にする。アプリケーションは必要な地図を自動的にダウンロードしないことに注意。事前にダウンロードする必要がある。

追加の予備のプッシュボタン式電話の購入を検討する。会話だけに使うとスマートフォンよりも長持ちする。

### トランシーバーの使用法

モバイル通信がない場合は、トランシーバーで電話を代替できる。たとえば、安全な場所に移動する必要がある場合、これらのデバイスは家族が互いに通信するのに役立つ。

最新のトランシーバーは使いやすく、FM受信機が組み込まれている。ただし、予備のバッテリーを用意することが望ましい。

警察やその他のサービス周波数でトランシーバーをオンにしないこと。これは彼らの仕事を妨害することになる。

## 偽情報から身を守る方法



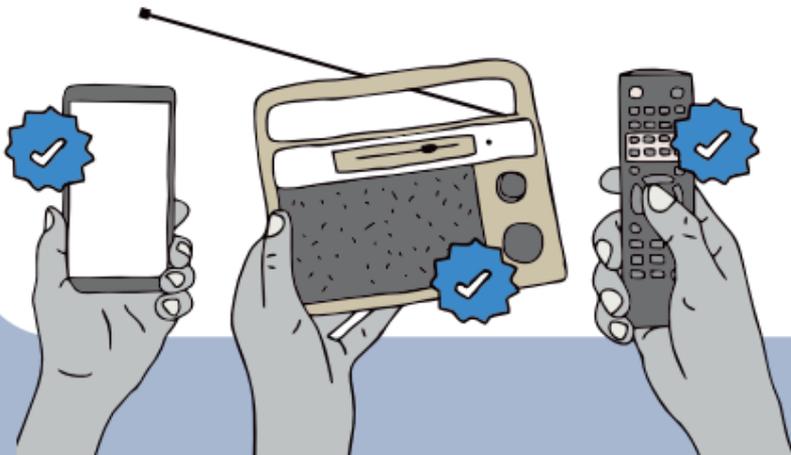
### 次のヒントに従う：

- **検証済みのソースからのみ情報を取得する。**信頼できる情報は、ソーシャルメディアまたは公共放送チャンネル（UA：Persnyi、IDUT-1）の公式ページにある政府機関から提供される。
- **ウクライナ軍による戦闘停止についてのメッセージを信じてはいけない。**このような情報は、国民の士気をくじく典型的な方法である。さらに、敵対的な攻撃が発生した場合、ウクライナの治安部隊は着実に抵抗することを覚えておくこと。
- **インターネット接続が中断された場合、また政府機関のページが利用できない場合**は、公共放送：UA：PersnyiとUkrainianRadioを聞いて、情報を入手すること。事前に地元の周波数にラジオを合わせておく。地元の周波数はウェブサイト [nrcu.gov.ua/maps](http://nrcu.gov.ua/maps) で知ることができる。固定ラジオ局があれば、それを使用する。
- **ウクライナ軍の動きに関する情報を広めないこと。**皆さんと国家を守る人々を書を及ぼすことになる。
- **ウクライナ軍による民間人への意図的な砲撃という情報を信じてはいけない。**このように、攻撃者は防御側への信頼を損なおうとしている。
- **敵の侵攻経路に関する未確認情報をシェアしない。**ウクライナの治安当局と防衛当局だけがそのようなデータを持っている。他の情報源またはソーシャルメディア上のプライベートページからの情報は真実ではない場合がある。
- **愛国心が強いように見えるが疑わしいメッセージとアピールをチェックする。**スローガンとウクライナのシンボルで、侵略者を偽装している可能性がある。

## 信頼できる情報源

まず第一に、政府機関の主要な情報源にあたる。ウクライナ国家緊急事態局、軍、および政府からの情報を、それらのWebサイトまたはソーシャルネットワークのページおよび公共放送のメッセージでフォローする。

以下に、検証済みのソースのリストを示す。ソーシャルネットワークで確認済み（公式に確認済み）のアカウントには、名前の横に青いチェックマークが付いていることに注意。このようにして、ソーシャルネットワークはこの個人または機関がこのページを保持していることを保証している。ウクライナのすべての公的機関がまだそれを受け取っていないわけではないので、リストからのアカウントを検討すること。



### 公共放送：

- TVチャンネルUA：Pershiy（公共放送） — [suspijne.media](https://suspijne.media)
- ラジオプロミン — [promin.fm](https://promin.fm)
- ウクライナラジオ — [ukr.radio](https://ukr.radio)

### 公共サービスのウェブサイト：

ウクライナ国家緊急事態局 [dsns.gov.ua](https://dsns.gov.ua)

ウクライナ軍 [zsu.gov.ua](https://zsu.gov.ua)

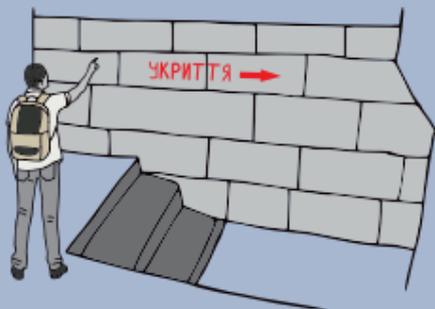
ウクライナ国防省 [mil.gov.ua](https://mil.gov.ua)

内務省 [mvs.gov.ua](https://mvs.gov.ua)



[ブックレット記載のリンク集](#)

# シェルター



## シェルターとは何か？

最も単純なシェルターは、地下室と半地下室、地下駐車場、および地下道である。それらには短い砲撃中に隠れるのに使える。それらの中で最も安全なのは、複数の出口があるものである（そのうちの1つは屋外にあること）。

このような施設は通常、店舗、ジム、倉庫などとして使用されている。所有者は非常時の予定を認識し、必要に応じて人々がアクセスできるように準備する必要がある。事前に所有者との連絡をとることを推奨する（電話番号を取得）。地下鉄のある都市の住民は、駅のホームや地下道に隠れることも可能である。

地下鉄は、非常時に人々を安全な場所に連れて行くための公共交通機関として主に機能することに注意する。したがって、駅に行く場合は、そこに滞在できないと考えること。別の場所に移動する可能性がある。

シェルターは、非常時に人々が長期滞在できるように密閉された構造になっている。

そのような施設を見つけるには、「シェルター」または「市民保防護構造物」の標識を探すこと。危険が生じた場合にシェルターのドアを開ける人の電話番号も必要である。不明な場合は、地方自治体に情報を問い合わせること。

**準備には、次の事項を推奨する：**

電話または地元の行政機関の公式ウェブサイト以最寄りのシェルターの住所を確認する。最初に来るシェルターが満員になった場合に備えて、最も近いシェルターの住所を2〜3メモしておく。

事前にこれらの建物へのルートを調べて、実際に行ってみる。

シェルターの修理が必要な場合は、個人的に準備状況を確認し、地方自治体に通知する。

## サイレンが聞こえたらどうするか

「全国警告」信号は、長いサイレン音または断続的なビーブ音である。工場や企業のビーブ音は、路上にあるスピーカーと車両のビーブ音（特に、スピーカーを備えたウクライナ国家緊急事態局車両からのビーブ音）を介して信号を発信する。

- テレビまたはラジオの電源を入れる。公式メッセージは信号から5分以内に放送される。
- メッセージで、非常事態の場所と時間、その規模、予想される期間および安全手順を知ることができる。メッセージを聞いた後、指示に従う。
- テレビまたはラジオをオンのままにする。これらのチャンネルは後続メッセージを放送する場合がある。
- 可能であれば、メッセージを隣人に伝える。



「[全国警告意](#)」信号音。



## シェルターでの滞在のルール

シェルターに行く前に、家でガス、電気、水を止め、窓や通気口を閉める。

自分で部屋を出ることができない場合は、近所の人にそのことを伝える。

### ✕シェルターに持ち込めないもの：

- 可燃性物質
- 臭いの強い物質
- かさばる物品
- 動物

子供がいる人は個別のコンパートメントに配置されます。健康状態が悪い人は、医療室または囲いの近く、換気装置の近くに配置される。そのため、トイレ用に別の部屋を用意することが不可欠である。

建物内での無断での喫煙、騒音、ロウソクの灯りは禁止されている。したがって、規律を守り、できるだけ動かないようにする必要がある。

シェルターにいる間、ラジオのアナウンスを聞いて、安全に出ることができるというメッセージが出るまでシェルターを離れないこと。シェルターが損傷した場合にのみ、早めにシェルターを出ることになる。

## 戦闘地域にいる場合



### 砲撃中の行動

自分の家が恒常的な武力紛争地域にある場合は、窓を強化する必要があるたとえば、粘着フィルム）-これは壊れたガラスの散乱を防ぐのに役立つ。土嚢や頑丈な家具など、窓を塞ぐのが望ましい。

### ①

### 小火器での射撃

ピストル、サ小火器ブマシンガン、ライフル、マシンガンなどの小火器の攻撃を受けた場合：

窓やドアから離れた自宅の防護された部屋（たとえば、バスルーム、階段の吹き抜け）に隠れる。これが不可能な場合は、破片や弾丸から身を守ることができる物体の下で伏せること。

屋外で射撃に遭遇したら、地面に伏せて、手で頭を覆う。歩道や地面の窪みや溝など、あらゆる段差が効果的な防護手段となる。コンクリート製ゴミ箱やポーチの階段も避難場所になる。車やキオスクの後ろに隠れようとしないこと。これらはしばしば標的にされる。

**覚えておくこと：**可能な限り安全な体勢をとる。チームを組んで、胎児のポーズで伏せる。足を射撃方向に向け、頭を手で覆い、口を開ける。

**射撃がおさまり、少なくとも5分間射撃がなくなるまで待つ。**

②

## 迫撃砲砲撃

大きなヒューという音と発射体の爆発は、砲撃、迫撃砲、または空爆の領域にいることを意味する場合があるこの状況では、次のように行動することが望ましい：

発射体のヒューという音が聞こえたら、2～3秒で爆発し、すぐに地面に落ちてくる。手や鞆で頭を覆う。最初の発射体が爆発した後、すぐに隠れ場所を見つける。少なくともわずかに深い窪みを見つける必要がある。

地下道、地下鉄、避難所、溝、トレンチ、窪み、道路の下の広い側溝、高い縁石、またはメンテナンスホールは、隠れるのに適している。

公共交通機関に乗車中に砲撃にあったら、次の停留所で降りる。道路からできるだけ離れて走り、地面に伏せる。耳を手のひらで覆い、口を開ける。これにより、脳震盪から身を守れる。

ベランダ、アーチの下、階段の吹き抜け、プレハブ住宅の地下室、車両やガソリンスタンドの近くに隠れることは危険である。そのような構造物は不安定である。閉じ込められたり負傷したりする可能性がある。

自分で廃墟を分解し始めないこと。地雷除去の専門家と緊急救助サービスの到着を待つ。

③

## 砲撃

多連装ロケット砲の音が聞こえたり、空中の発射体の煙のような痕跡が見られたり、夜に閃光が見えたりした場合は、多連装ロケット砲（BM-21「Grad」など）から砲撃を受けた可能性がある。

すぐに地面に伏せて、手または鞆で頭を覆う。

伏せて、最初の砲撃を待ってから、安全な場所に隠れる。発射体の場合はすぐに家を出れるように、角と出口の近くの場所を選択すること。

砲撃後少なくとも10分間はシェルターにとどまること。これは、砲撃が再開する恐れがあるためである。

## 戦闘地域での行動規則

危機の時には、感情を含む多くの要因が不利に働く。したがって、重大な瞬間には、起こりうる挑発に反応するのではなく、冷静にして集中する必要があることを忘れない。皆さんの安全はそれにかかっている。

次のヒントに従うことが望ましい：

- 常に身分証明書を携帯する。お金と書類を別の場所に所持する。それらを失わずに済む可能性が高まる。
- 血液型と起こりうる健康上の問題（薬物アレルギー、慢性疾患など）の記録を衣服のポケットに入れておく。
- 家から離れた仕事をできるだけ少なくし、正当な理由もない旅行の回数を減らし、混雑した場所を避ける。
- 可能であれば、攻撃者を挑発する可能性のある愛国的なシンボルを示すことは避ける。
- 自宅や職場や頻繁に訪れる場所に最近接の避難場所やシェルターの位置を覚えておく

## × してはいけないこと：

- 今後の自分の行動や計画を見知らぬ人や不審者に話してはならない。
- 挑発の可能性を避けるために、見知らぬ人と議論しない。
- 武装隊列に近寄らず、軍用車両の近くに立たない。
- 軍服を着た人の前で写真やビデオを撮ったり、違法だと思っても彼らの行動を記録しようとしなない。
- 敵の進行を見ない。銃声が聞こえたらすぐに隠れる。
- 武器を携帯したり、武器の形に似ている可能性のあるものを軍隊に見せたりしてはいけない。
- 放棄された武器や弾薬を拾わない。
- 爆発物や疑わしい物体に触れたり、分解したり、別の場所に移動したりしない。通常の家用品で掘り出せたとしても。代わりに、101と102に電話して、ウクライナ国家緊急事態局の管轄機関と内務省に直ちに通報すること。
- 軍服、迷彩服、階級章のある服を着ない。注目されにくい暗い色の服を選ぶ。予期しない反応を引き起こす可能性があるため、エンブレムは付けない。

## 戦争地帯にいる場合、どのようにウクライナ軍を支援できるか？

戦闘地帯にいる民間人にとって最善の支援は、軍の専門的な行動を妨害しないことである。

効果的に支援する別の方法は、訓練して軍あるいは領土防衛隊に参加することである。

ウクライナ軍に参加する条件：

[ZSU.gov.ua](http://ZSU.gov.ua)

領土防衛隊への参加の詳細：

[sprotyv.in.ua](http://sprotyv.in.ua)

ウクライナ軍や領土防衛に参加する予定がない場合は、軍を支援するボランティアを検討すること。



## 救助および非常時サービスの電話番号

**112** - すべての非常事態サービスについての電話番号。ここで受け付けて、必要なサービスに転送する

**101** - 消防

**102** - 警察

**103** - 救急

**104** - ガスネットワーク非常サービス

**0 800 501 482** - ウクライナ国家緊急事態局  
ホットライン