

지진으로부터 **생명**을 지키기 위해서

방재

포켓 가이드

~수도 직하 지진에 대한 대비~



도쿄도



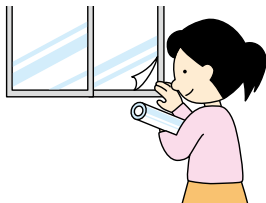
지진에 대한

몸의 안전 대비

1. 가구류의 전도 · 낙하 · 이동 방지대책을 해두자

2. 부상 방지대책을 해 두자

- 식기선반이나 유리창 등에는 유리의 비산 방지 조치를 해둔다.
- 정전에 대비해 손전등을 곧바로 사용할 수 있는 곳에 둔다.
- 산란물로 다치지 않도록 슬리퍼나 운동화 등을 신변에 준비해 둔다.



3. 가옥이나 담의 강도를 확인해 두자

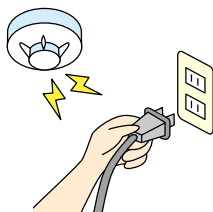
- 가옥의 내진 진단을 받아, 필요한 보강을 해둔다.
- 블록이나 콘크리트 등의 담은 무너지지 않도록 보강을 해둔다.

초동 대응의 대비

4. 소화의 대비를 해 두자

5. 화재 발생의 조기발견과 방지대책을 해두자

- 화재의 조기 발견을 위해서, 주택용 화재 경보기를 설치해둔다.
- 평소 사용하지 않는 전기기구는 접속플러그를 콘센트로부터 빼어 둔다.
- 전기로 인한 화재 발생을 방지하기 위해 감진 차단기 등 방재 장비를 설치한다.



6. 비상용품을 준비해 두자

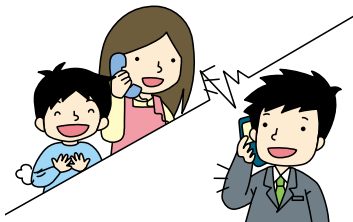
10가지 대비



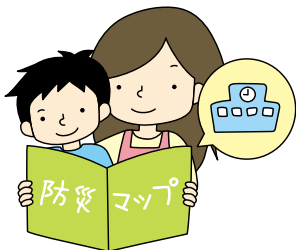
확실한 행동의 대비

7. 가족이 논의해 두자

- 지진 발생시의 출화 방지나 초기 소화 등 가족의 역할 분담을 정해 둔다.
- 외출 중에 가족이 귀가 곤란해지거나, 헤어진 경우의 안부 확인 방법이나 집합장소 등을 정해 둔다.



- 가족이 피난 장소나 피난 경로를 확인해 둔다.
- 태풍 등 풍수해가 같은 시기에 발생했을 경우를 대비한다.
- 평소의 교류를 소중히 하는 등, 이웃과의 협력 체제를 정해 둔다.



8. 지역의 위험성을 파악해 두자

9. 방재 지식을 익혀 두자

10. 방재 행동력을 높여 두자

- 평소에 방재 훈련에 참가해 신체 방호, 출화 방지, 초기 소화, 구출, 응급구호, 통보 연락, 피난 요령 등을 익혀 둔다.



※도쿄소방청 “지진에 대한 10가지 대비”를 토대로 작성



가정의

‘일상비축’을 실천해 봅시다

주택에서 생활하는 데 있어서 필요한 식료품이나 생활 필수품을 **평소에 준비해 두는** 것이 중요합니다!

일상비축의 이미지

음식이나 일용품을 조금 넉넉하게 구입, 일상 속에서 소비

최소한 준비해야 할 품목 · 양



먹는다
사용한다



영유아 ·
고령자가 있는 가정

기저귀 · 족 등



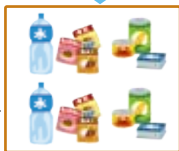
구입

오래된 것부터
순서대로 소비!

구입



먹는다
사용한다



여성의 경우
생리용품 등

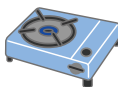


늘 조금 넉넉한 상태를 유지



재난 시 필요한 것들
(피해지역에서 유용하게 쓰인 품목)

- ▶ 휴대용 곤로
- ▶ 손전등
- ▶ 이동식 화장실 ·
간이화장실
- ▶ 충전식 라디오 등



東京 備蓄ナビ

필요한 비축물품 · 수량은 가족 구성이나 거주지에 따라 다릅니다.

도쿄 비축 내비게이션에서 자신에게 맞는 비축품을 알아보자!

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



방재 대책



✓ 비상용 반출 저장

- 대피했을 때 당분간 필요해질 최소한의 물품을 담은 가방으로, 내용물은 자신에게 필요한 것을 생각하여 준비하는 것이 중요합니다.

예를 들어...

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ 후대 화장실 | ☐ 마스크 |
| ☐ 헤드라이트 | ☐ 젤리음료 등 |
| ☐ 헬멧 | ☐ 응급처치용품 |
| (접이식이 편리) | ☐ 보조배터리 |
| ☐ 우비 | (건전지식/
대양광 충전식) |
| ☐ 방재용 호루라기 | ☐ 급수봉지 |
| ☐ 수건 | ☐ 건전지 |
| ☐ 물 (500ml 1~2 병) | |

※언제라도 가지고 나갈 수 있는 장소에 놓아 둥시다

✓ 방재용품을 실제로 사용해 보자!

- 방재용품은 준비하는 것으로 끝나지 않습니다. 실제로 사용해 보아야만 비상시에 당황하지 않고 사용할 수 있다.

예를 들어...

카세트 스토브, 비축품으로 식사 시간 즐기기

가스와 물 사용을 최소화하고, 일상적으로 비축해둔 식료품을 맛있게 먹을 수 있는 방법을 찾아보자. 식기에 랍을 씌우면 식기를 더럽힐 염려가 없다.



간이화장실을 사용해 보자

화장실이 고장 났다고 가정하고 골판지와 비닐봉지 등으로 실제 화장실을 만들어서 시험해 보자.

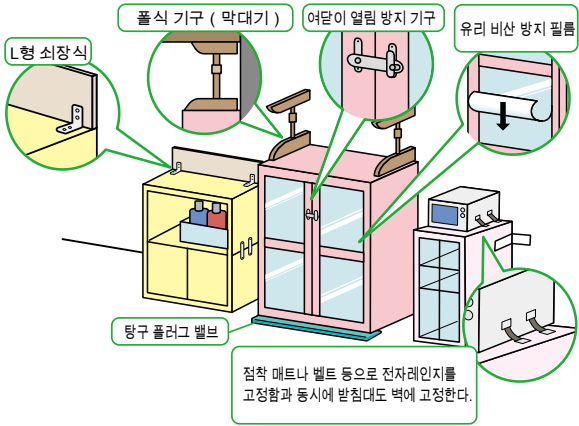


가정의 방재 대책

✓ 가구류의 전도, 낙하, 이동 방지 대책

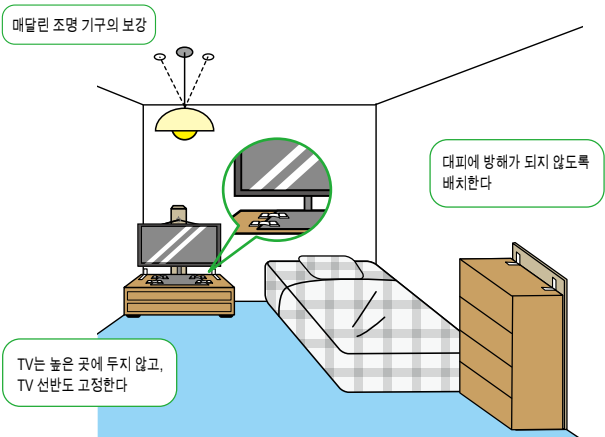
- 큰 지진에서는 넘어지는 냉장고나 선반에 깔려 크게 다칠 우려가 있습니다.

거실의 대책 예



- 문이나 대피 경로를 막지 않도록 가구를 적절한 위치에 배치합니다.

침실의 대책 예



상담은 거주하시는 시구정촌 방재 담당 창구나 인근 소방서로.



피난의 흐름



피난소, 피난장소로의 피난은 재해의 상황에 따라 대응이 다릅니다.

큰 지진이 일어났다



화재 등의
위험이 없다

- 관청 · 경찰 · 소방으로부터 피난의 지시가 있었다
- 불길이 번져 위험해졌다.



일시 집합장소로

(초등 · 중학교 인근의 공원)



인근의 사람들이 모여 상황을 살피는 장소
집단으로 피난하기 위한 인근 장소

위험해 일시
집합 장소로
갈 여유가
없다



일시 집합 장소가
안전



일시 집합 장소가
위험하다



피난장소로 대피 (큰 공원 · 광장)

화재의 위험으로부터 몸을 지키고,
진화를 기다리는 장소



화재의 위험이 사라졌다



자택에 피해가 없다



자택에 피해가 있어
생활할 수 없다

자택으로
돌아간다



피난소로 피난 (초등 · 중학교 등)

자택의 붕괴 · 소실 등에 의해
자택에서 생활할 수 없는 사람들이
일시적으로 생활하는 장소

피난 방법은 구시정촌마다
다릅니다. 거주지의 구시정촌 방재담당과에 문의해 주십시오.



지진 발생시의

지진 발생시의 행동

1. 지진이다! 먼저 몸의 안전

- 흔들림을 느끼거나 긴급 지진 속보를 들은 때는 몸의 안전을 최우선으로 행동한다.
- 튼튼한 탁자 밑이나 ‘물건이 떨어지지 않는’ ‘넘어지지 않는’ ‘이동하지 않는’ 공간으로 몸을 옮겨, 흔들림이 멈출 때까지 상황을 살핀다.

고층 (대략 10층 이상)에서의 주의 사항

- 고층에서는 흔들림이 몇 분 계속되는 일 있다.
- 크게 천천히 흔들리는 것에 의해 가구류가 전도·낙하할 위험 및, 크게 이동할 위험이 있다.



지진 직후의 행동

2. 침착하게 불난 곳의 확인, 초기 소화

3. 당황한 행동은 부상의 근원

- 실내에서 전도·낙하한 가구류나 유리 파편 등에 주의한다.
- 기와, 유리창, 간판 등이 떨어지므로 밖으로 뛰어 나가지 않는다.

4. 창문이나 문을 열어 출구를 확보

5. 문이나 담에는 가까이 가지 않는다

10가지 포인트

지진 후의 행동

6. 서로 확인하자, 우리집의 안전, 이웃의 안부

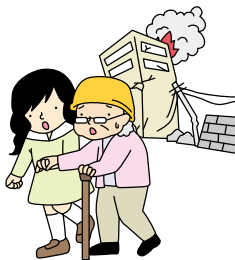
7. 서로 협력하여 화재진압, 구조, 구급, 응급처치

8. 옳은 정보, 확실한 행동

9. 피난하기 전에 안전 확인, 전기·가스

10. 화재나 쓰나미, 확실한 피난

- 지역에 대형 화재의 위험이 다가와
신변의 위험이 느껴질 경우, 서로
연락을 취해 임시 집합장소나
대피소로 대피한다.
- 해안가나 강변에서는
큰 흔들림을 느끼거나 쓰나미
경보가 발령되면 고지대 등
안전한 곳으로 신속히 대피한다.



※도쿄소방청 “지진 발생시의 10가지 포인트”를 토대로 작성

참고 진도와 사람의 체감·행동

진도 계급	사람의 체감·행동
4	대부분의 사람들이 놀란다. 걷고 있는 사람의 대부분이 흔들림을 느낀다. 잠자고 있는 사람의 대부분이 잠을 깬다.
5 약	대부분의 사람이 공포를 느껴, 물건을 잡고 싶다고 느낀다.
5 강	대부분의 사람이 물건을 잡지 않으면 걸을 수 없는 등 행동에 지장을 느낀다.
6 약	서 있는 것이 곤란해진다.
6 강	서 있을 수 없고 기어가지 않으면 움직일 수 없다.
7	

※기상청 “기상청 진도 계급 관련 해설표”로부터



가족과의

시험적으로 체험할 수 있습니다! ● 매월 1일, 15일 ● 설 3연휴 기간

재해 발생시에는 각 휴대전화통신회사가

음성 전언으로 전하고 싶다

재해용 전언 다이얼 '171'

- ① 171을 다이얼
- ② 녹음은 1, 재생은 2를 누른다
- ③ 상대 전화번호를 시외국번부터 누른다
- ④ 전언을 녹음 또는 재생

문자 전언을 전하고 싶다/확인하고 싶다

재해용 전언판 web171

- ① 인터넷으로 web171에 접속
- ② 미리 정한 전화번호(고정, IP전화, 휴대전화, PHS도 가능)를 입력해 안부 전언을 등록·확인

휴대전화의 재해용 전언판

각 휴대전화통신회사가 제공하는 재해용 전언판, 전언 등록은 자신의 통신회사 사이트로부터. 전언의 검색/확인도 타사의 번호도 가능.

Google 사람찾기

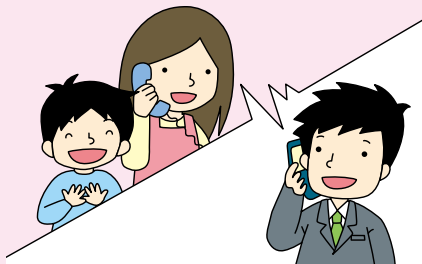
- ① 인터넷으로 'Google 사람찾기'에 접속
- ② 이름을 입력해, 안부 정보를 등록/검색할 수 있습니다.

안부 확인 수단



●방재 주간 (8/30-9/5) ●방재와 자원봉사 주간 (1/15-1/21)

안부 확인 서비스를 제공합니다.



SNS

X, 페이스북, LINE 등 SNS에 자신의 상황을 투고하는(무사합니다! 등) 것으로 가족이나 친구들에게 안부를 연락할 수 있습니다.

스마트 폰의 재해용 어플리케이션

다운로드해 조작방법을 익혀둡시다.



도쿄도 방재 앱



Android



iOS



재해시의

도쿄도 방재 홈페이지

평상시에는 재해에 대한 대비 등을, 화재 시에는 피해 상황 등의 정보를 제공하고 있습니다.



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

※오른쪽에 게재된QR코드를
휴대전화로 읽어 접속해 주십시오.



도쿄도 방재 X



재해시, 도내의 피난 정보나 귀가 곤란자를 보호하는
일시 체재 시설의 개설 정보 등을 실시간으로 트윗합니다.
계정을 가진 분은 재해에 대비해 팔로우 해 주십시오.

계정명 : @tokyo bousai

X @tokyo_bousai

정보 수집



도쿄도 방재 맵

도쿄도 방재 홈페이지 내의 방재 지도에서는 지도상에서 재해 시의 방재시설의 위치정보, 시설 정보, 재해 시 귀가지원 스테이션 등을 검색하거나 표시하거나 하는 것이 가능합니다.



<https://map.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

아이콘	시설명	예	역할
	일시 체재 시설	도립 시설	귀가 곤란자를 일시적으로 수용하는 시설
	피난소	초등·중학교, 공민관 등	집에서 생활할 수 없게 되었을 때 대피할 수 있는 장소
	피난장소	공원, 아파트단지, 대학 등	화재에 의한 위험을 피하기 위해 피난하는 장소
	재해시 귀가 지원 스테이션	편의점, 패스트 푸드, 패밀리 레스토랑	수돗물이나 화장실 정보의 제공을 받을 수 있는 장소
	재해시 서포트 스테이션	주유소	

편의점
패스트 푸드
패밀리 레스토랑 등

주유소

협정 체결 점포에는
왼쪽에 기재된
스티커가 붙여져
있습니다.





응급 조치

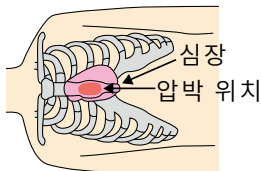


심폐 소생의 순서

- ① 어깨를 두들기면서 말을 건다
- ② 반응이 없거나 판단이 어려울 경우는 가까이에 있는 사람에게 119번 통보와 AED 반송을 의뢰
- ③ 호흡을 확인한다(가슴과 배의 움직임을 살펴본다)
- ④ 보통 때와 같은 호흡이 없거나 판단이 어려울 경우는 곧바로 흉골 압박을 30 회 실시한다 (※1참조)
- ⑤ 흉골 압박 후, 인공 호흡을 2회 실시한다 (※2참조)
- ⑥ 그 후는 흉골 압박 30회와 인공 호흡 2 회를 반복 실시한다

※ 1 흉골 압박

위치	흉골의 아래쪽 절반부위 (기준은 가슴의 맨 중앙)
방법	양손 어린이는 두 손 또는 한 손, 유아는 두 손가락으로
깊이	약 5cm (소아-유아는 가슴 두께의 약 1/3 정도)
템포	매분 100회~ 120회



※ 2 인공 호흡

인공호흡에 대한 교육을 받지 않았거나 감염 보호 장비가 없는 경우, 혈액이나 구토물 등으로 감염 위험이 있는 경우, 인공호흡을 하지 않고 흉골 압박을 계속한다.

AED에 대해서



AED는 심장이 갑자기 경련을 일으켜 심폐정지가 발생했을 때 심장에 전기 충격을 주어 원래의 올바른 리듬으로 되돌릴 수 있도록 도와주는 의료기기다.

- 강습을 수강해 사용법을 익히시다.
- 역이나 공공시설 등 다양한 장소에 설치되어 있기 때문에 평소에 확 인해 둥시다.

자세한 정보는

쓰러져 있는 사람을 발견하면

검색



안심 · 안전 메모

성 명	
생년월일	혈액형
주 소	
자주 이용하는 의료기관(연락처)	전화번호 휴대전화번호
평소에 다니고 있는 장소(직장 등)	이메일 주소 치료 · 케어 일정
소속단체 (장애인 단체 · 자원봉사 단체 등)	복용중인 약의 종류/복용량
복지사무소 · 보건소 등의 연락처	약의 복용상 주의사항 취급 약국 연락처
치료중인 질환	주의가 필요한 식품 · 식사의 기준

준비되셨나요?

▶ 지진에 대한 10가지 대비를 확인합시다

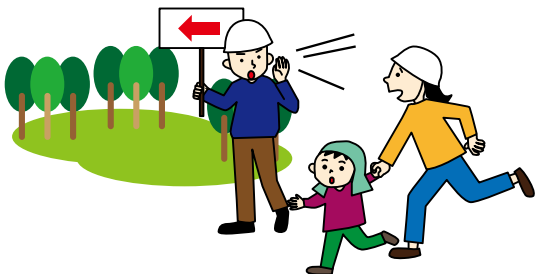
→p.1~2

▶ ‘일상비축’ 을 하고 있습니까?

→p.3

▶ 큰 지진 발생 시 대피의 흐름은?

→p.6



▶ 가족과의 안부 확인 수단을 얼마나 알고 있습니까?

→p.9~10

▶ 위급할 때 침착하게 응급 처치를 할 수 있습니까?

→p.13



X @tokyo_bousai

계정명: @tokyo_bousai



도쿄 방재 홈페이지



도쿄도 방재



<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/>

방재 포켓 가이드

인쇄번호 (6) 60

2025년 1월 발행

편집발행/도쿄도 총무국 종합방재부 방재관리과

〒163-8001도쿄도 신주쿠구 니시신주쿠 2초메8번1호

전화 03-5388-2453

인쇄 / EIBUNSHA PRINTING Co.,Ltd

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。