

지진으로부터 **생명**을 지키기 위해서

# 방재

## 포켓 가이드

~수도 직하 지진에 대한 대비~



도쿄 방재 공식 캐릭터  
보사이군



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



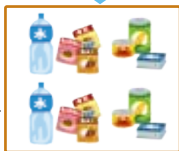
구입

오래된 것부터  
순서대로 소비!

구입



먹는다  
사용한다



여성의 경우  
생리용품 등

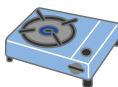


늘 조금 넉넉한 상태를 유지



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 . . .

- |                                          |                                 |
|------------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 후대 화장실          | <input type="checkbox"/> 마스크    |
| <input type="checkbox"/> 헤드라이트           | <input type="checkbox"/> 젤리음료 등 |
| <input type="checkbox"/> 헬멧              | <input type="checkbox"/> 응급처치용품 |
| (접이식이 편리)                                | <input type="checkbox"/> 보조배터리  |
| <input type="checkbox"/> 우비              | (건전지식/<br>대양광 충전식)              |
| <input type="checkbox"/> 방재용 호루라기        | <input type="checkbox"/> 급수봉지   |
| <input type="checkbox"/> 수건              | <input type="checkbox"/> 건전지    |
| <input type="checkbox"/> 물 (500ml 1~2 병) |                                 |

※언제라도 가지고 나갈 수 있는 장소에 놓아 둥시다

## ✓ 방재용품을 실제로 사용해 보자!

- 방재용품은 준비하는 것으로 끝나지 않습니다. 실제로 사용해보아야만 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.

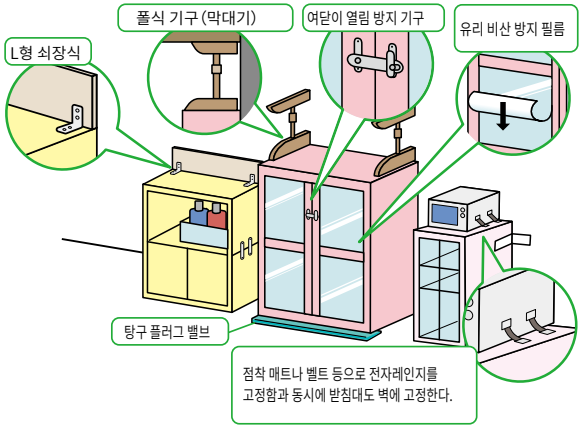


# 가정의 방재 대책

## ✓ 가구류의 전도, 낙하, 이동 방지 대책

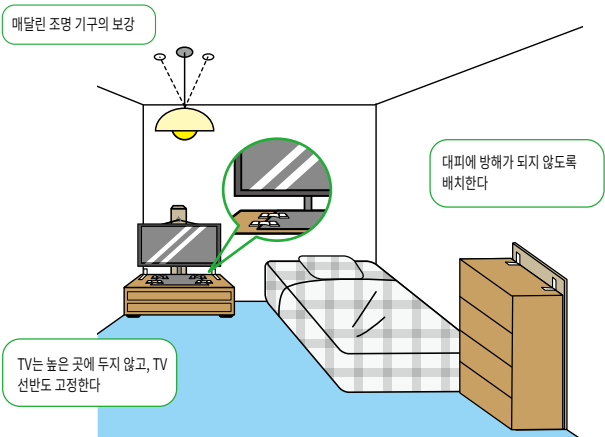
- 큰 지진에서는 넘어지는 냉장고나 선 반에 깔려 크게 다칠 우려가 있습니다.

### 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<br>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.



# 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.

## Google 사람찾기

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



# 재해시의

## 도쿄도 방재 홈페이지

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

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



## 도쿄도 방재 앱



상시와 비상시 모두 유용한 “도쿄도 방재 앱”.  
“놀이”, “배우기”, “사용하기”라는 콘셉트로, 재해 대비와 재해 시 유용한 다양한 내용을 제공합니다.



Android



iOS

## 도쿄도 방재 X



재해시 도내의 피난 정보나 귀가 곤란자를 보호하는 일시 체류 시설의 개설 등을 실시간으로 포스팅 (투고) 합니다. 계정을 가진 분은 재해에 대비해 팔로우 해 주십시오.



[@tokyo\\_bousai](https://twitter.com/tokyo_bousai)

# 정보 수집



## KITAKON-DX

일시 체류 시설 검색 및 체크인에 활용할 수 있는  
'KITAKON DX'. 만일의 사태에 대비해 미리 WEB 버전을  
북마크해 두시기 바랍니다.



Website

## 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.bosai.metro.tokyo.lg.jp/>

| 아이콘                                                                                | 시설명            | 예                           | 역할                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------------------------|
|  | 일시 체재 시설       | 도립 시설                       | 귀가 곤란자를 일시적으로 수용하는 시설          |
|  | 피난소            | 초등 · 중학교,<br>공민관 등          | 집에서 생활할 수 없게 되었을 때 대피할 수 있는 장소 |
|  | 피난장소           | 공원, 아파트단지,<br>대학 등          | 화재에 의한 위험을 피하기 위해 피난하는 장소      |
|  | 재해시 귀가 지원 스테이션 | 편의점,<br>패스트 푸드,<br>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

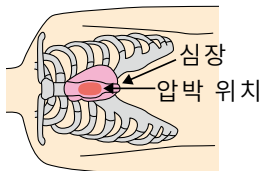


## 심폐 소생의 순서

- 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<br>(기준은 가슴의 맨 중앙)        |
| 방법 | 양손<br>어린이는 두 손 또는 한 손,<br>유아는 두 손가락으로 |
| 깊이 | 약 5cm<br>(소아-유아는 가슴 두께의<br>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 둡시다.

## 자세한 정보는

쓰러져 있는 사람을 발견하면

검색



# 안심 · 안전 메모

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

# 준비 되셨나요?

## ▶ 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



방재 포켓 가이드

인쇄번호 (8) 21

2026년 9월 발행

편집발행/도쿄도 총무국 종합방재부 방재관리과

〒163-8001도쿄도 신주쿠구 니시신주쿠 2초메8번1호

전화 03-5388-2453

인쇄 / SANAHODO 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。