도쿄 생활 방재

개정판
2023

STEP 1

행동부터 시작하자.

나의 ‘언제나’가 생명을 지킨다.

이것은 당신과 당신의 소중한 분의
생명을 지키기 위한 책자입니다.

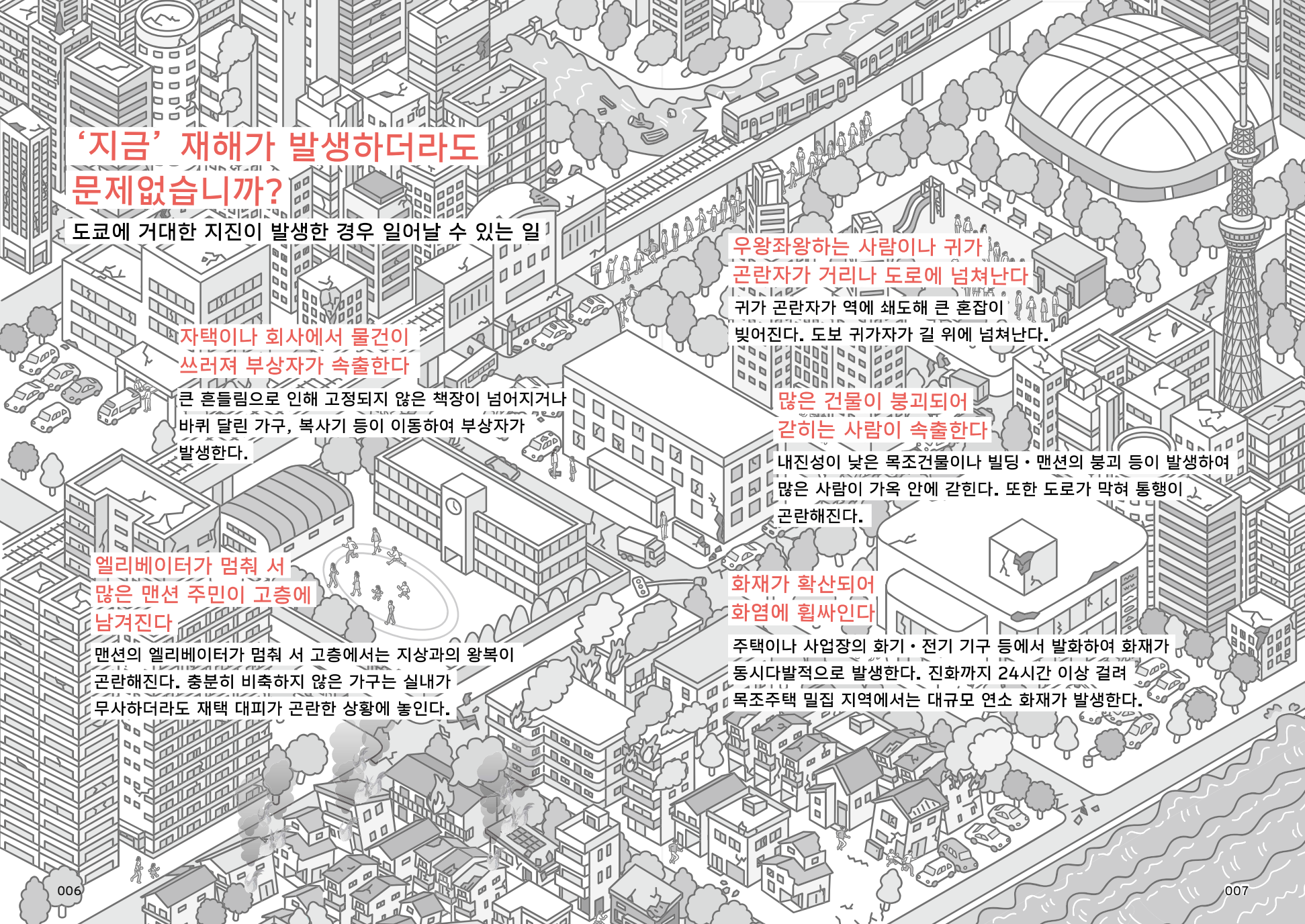
평소 평온한 도쿄의 거리.
재해 발생 전인 '지금'이기 때문에 대비할 수 있다.

본 책자로 전하고 싶은 것은 '평소' 생활 속에서 가능한 방재입니다.

일상생활 속 작은 실천에서 방재 행동이 시작됩니다.

본 책자는 모든 가정에서 실천하는 방재 행동뿐만 아니라 개인이나 지역의 특성에도 주목하여 다양한 관점에 입각한 방재 행동을 소개하고 있습니다.

우선 할 수 있는 '행동'부터 시작해봅시다.



‘지금’ 재해가 발생하더라도 문제없습니까?

도쿄에 거대한 지진이 발생한 경우 일어날 수 있는 일

자택이나 회사에서 물건이 쓰러져 부상자가 속출한다

큰 흔들림으로 인해 고정되지 않은 책장이 넘어지거나 바퀴 달린 가구, 복사기 등이 이동하여 부상자가 발생한다.

엘리베이터가 멈춰 서 많은 맨션 주민이 고층에 남겨진다

맨션의 엘리베이터가 멈춰 서 고층에서는 지상과의 왕복이 곤란해진다. 충분히 비축하지 않은 가구는 실내가 무사하더라도 재택 대피가 곤란한 상황에 놓인다.

우왕좌왕하는 사람이나 귀가 곤란자가 거리나 도로에 넘쳐난다

귀가 곤란자가 역에 쇄도해 큰 혼잡이 빚어진다. 도보 귀가자가 길 위에 넘쳐난다.

많은 건물이 붕괴되어 갇히는 사람이 속출한다

내진성이 낮은 목조건물이나 빌딩・맨션의 붕괴 등이 발생하여 많은 사람이 가옥 안에 갇힌다. 또한 도로가 막혀 통행이 곤란해진다.

화재가 확산되어 화염에 휩싸인다

주택이나 사업장의 화기・전기 기구 등에서 발화하여 화재가 동시다발적으로 발생한다. 진화까지 24시간 이상 걸려 목조주택 밀집 지역에서는 대규모 연소 화재가 발생한다.

재해로부터 생명을 지키기 위해 우선 필요한 것

도쿄도 방재 홈페이지

‘지진, 그 순간’

① 몸을 보호한다

낙하물 등으로부터
몸을 보호합시다

② 잡는다

고정된 물건을
붙잡읍시다

③ 위험에서 멀어진다

흔들림으로 인해 발생하는
위험에서 멀어집시다

‘흔들림이 멈추면’

① 부상에 주의한다

부상에 주의하며
행동합시다

② 불단속

침착하게 불단속을
합시다

③ 출구를 확보한다

문을 열어 출구를
확보합시다

태풍, 호우가 발생할 것 같은 경우

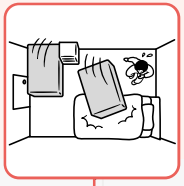
① 최신 기상 정보에 주의한다

② 구시정촌의 대피 정보에 주의를 기울인다

③ 빨리 대피 행동을 개시한다

생각해보자. 재해 시 '당신과 당신의 소중한 분'이 곤란해지는 것, 불안해지는 것.

재해 발생 직후



큰 가구가 쓰러져 밑에 깔린다

➔ 32, 96페이지

엘리베이터에 갇힌다

➔ 100페이지

소화법은

➔ 114페이지

부상자 처치법은

➔ 133페이지

전기, 가스, 수도 등의 생활 기반망이 멈춘다

➔ 65페이지

재해 발생 직후~대피 시

소중한 분의 안부 확인 방법은

➔ 120페이지

자택 화장실을 사용할 수 없다

➔ 38페이지

안전한 장소는 어디인가

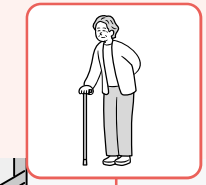
➔ 111페이지

외출지에서 귀가가 곤란해진다

➔ 122페이지

생각해보자. 재해 시 '당신과 당신의 소중한 분'이 곤란해지는 것, 불안해지는 것.

다양한 이의 대피



체력이나 컨디션이 불안하다
➔ 76, 136페이지

대피 시 누군가의 도움이 필요하다
➔ 78, 137페이지

언어나 커뮤니케이션이 불안하다
➔ 80, 138페이지

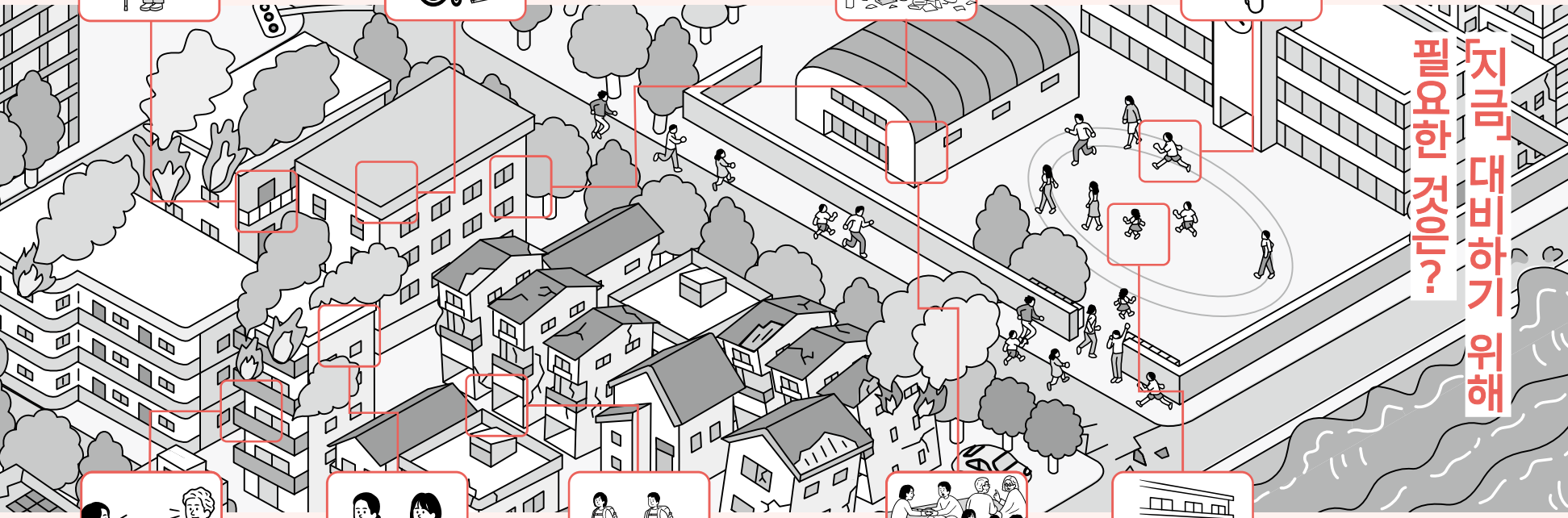
임산부, 영유아가 있다
➔ 82, 139페이지

반려동물이 있다
➔ 89, 141페이지

대피 생활

재택 대피를 어떻게 해야 좋은가
➔ 156페이지

재해 후 불안을 느낄 때 어떻게 해야 좋은가
➔ 163페이지



지금, 대비하기 위해 필요한 것은?

많은 사람이 있는 대피소에서 위생이나 사생활 확보가 가능할지 불안하다
➔ 160, 167페이지

대피 생활 시 방범 측면이 걱정이다
➔ 170페이지

질문에 답만 하면 끝! 지금 실천해야 할 방재 행동을 알 수 있는

당신의 방재 레벨 진단

Q1 실내 가구나 가전제품의 전도(넘어짐)·낙하·이동 방지 대책을 실천하고 있습니까?

Ⓐ 충분히 하고 있다 Ⓑ 일부는 하고 있다
Ⓒ 거의 하고 있지 않다

Q2 소화기 사용법을 알고 있습니까?

Ⓐ 알고 있으며 사용한 적이 있다(훈련 등도 포함)
Ⓑ 알고 있지만, 사용한 적이 없다 Ⓒ 모른다

Q3 재해에 대비해 가족이나 함께 거주하는 분 전원 분량의 물이나 음식물 비축품을 준비하고 있습니까?

Ⓐ 충분히 준비하고 있다 Ⓑ 일부 준비하고 있다
Ⓒ 전혀 준비하고 있지 않다

Q4 휴대 화장실이나 간이 화장실 등의 대비를 어느 정도 하고 있습니까?

Ⓐ 휴대 화장실 등을 비축하고 있으며 사용한 적이 있다
Ⓑ 휴대 화장실 등을 비축하고 있지만, 사용한 적이 없다
Ⓒ 휴대 화장실 등을 비축하고 있지 않다

Q5 가족 등과 안부 확인 방법을 공유하고 있습니까?

Ⓐ 공유하고 있으며 시뮬레이션도 되어 있다
Ⓑ 공유하고 있지만, 비상시에 제대로 할 수 있을지 잘 모르겠다
Ⓒ 공유하고 있지 않다

Q6 자신 또는 가족이 다니는 학교나 직장의 방재 대책 내용을 알고 있습니까?

Ⓐ 알고 있다 Ⓑ 자세한 내용은 모른다
Ⓒ 전혀 모른다

Q7 외출지에서 귀가가 곤란해진 경우의 행동에 관한 규칙이나 필요한 대비를 알고 있습니까?

Ⓐ 알고 있으며 대비하고 있다 Ⓑ 알고 있지만, 대비하고 있지 않다
Ⓒ 모르며 대비하고 있지 않다

Q8 지역의 방재 활동에 참여한 적이 있습니까?

Ⓐ 참여한 적이 있다
Ⓑ 활동은 알고 있지만, 참여한 적이 없다
Ⓒ 활동 자체를 모른다

Q9 긴급 시의 '대피 장소'와 대피 생활을 하는 '대피소'를 알고 있습니까?

Ⓐ 둘 다 알고 있다
Ⓑ 하나만 알고 있다
Ⓒ 모른다

Q10 도쿄도 방재 앱을 사용하고 있습니까?

Ⓐ 사용하고 있다
Ⓑ 다운로드했지만, 별로 사용하지 않는다
Ⓒ 다운로드하지 않았다

방재 레벨은 여기 →

답변 내용을 바탕으로 다음 페이지에서는 당신의 방재 레벨을 발표합니다.

각 설문의 답변에 ○표를 하고 포인트를 기입하자!

	A	B	C	포인트	상세정보
Q1 가구나 가전제품의 전도(넘어짐)·낙하·이동 방지 대책	10	5	0		➔ 35~37 페이지
Q2 소화기 사용법	10	5	0		➔ 도쿄 방재 227 페이지
Q3 물과 음식물의 비축	10	5	0		➔ 47 페이지
Q4 휴대 화장실이나 간이 화장실 등의 비축	10	5	0		➔ 38 페이지
Q5 가족 등의 안부 확인 방법	10	5	0		➔ 120 페이지
Q6 학교나 직장의 방재 대책 파악	10	5	0		➔ 100, 103 페이지
Q7 귀가 곤란 시의 행동 규칙이나 필요한 대비	10	5	0		➔ 122 페이지
Q8 지역의 방재 활동에 대한 참여	10	5	0		➔ 도쿄 방재 96페이지
Q9 '대피 장소'나 '대피소'에 대한 확인	10	5	0		➔ 111 페이지
Q10 도쿄도 방재 앱의 이용	10	5	0		➔ 18, 19 페이지

당신의 방재 대책 포인트는?

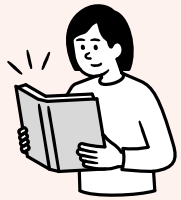
합계 포인트

당신의 방재 레벨은?

~20포인트

신경은 쓰이지만 아직 행동으로 옮기지 못한 분

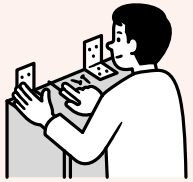
우선 본 책자를 읽거나 지역의 방재 이벤트를 조사해보는 등 한 걸음 내디뎌봅시다!



25~45포인트

방재에 관한 관심은 있지만, 대책이 별로 되어 있지 않은 분

방재에 관한 관심의 폭을 넓혀봅시다. 방재 비축, 가구 고정, 소중한 분과의 연락 방법 등 방재 대책을 갖춥시다!



50~75포인트

방재에 관한 관심도도 높고 대책도 실천하고 있는 분

방재에 관한 관심이 높고 대비도 착착 진행하고 있는 당신은 생활 속에서 방재를 습관화하여 계속 실천해 나갑시다!

80~100포인트

재해 시 주변 분을 도울 수 있는 분

방재에 대한 깊은 지식을 지닌 당신은 주변 분에게 지식을 전파함으로써 재해에 강한 네트워크를 구축해 나갑시다!

방재 책자 「도쿄 생활 방재」와 「도쿄 방재」 사용법

STEP 1 「도쿄 생활 방재」를 읽고 방재 대책을 실천하자

행동부터 시작하자.

기본적인 재해 대비와
재해 시의 행동 규칙

본 책자의 특징

- 지금부터 시작할 수 있는 방재나 대비의 기본을 기초부터 해설
- 일상생활의 상황에서 실천하기 쉬운 방재 대책, 대비 방법을 중심으로 소개

STEP 2 「도쿄 방재」로 방재에 대한 이해의 깊이를 더하자

지식의 깊이를 더하자.

최신 정보를 바탕으로
업데이트된 방재 지식

본 책자의 특징

- 지진, 풍수해 외에도 다양한 재해에 대한 대비나 액션을 자세하게 소개
- 지역에서 대비하는 공조(共助)를 통한 활동도 폭넓게 소개

도쿄도 방재 앱도 함께 활용하자

놀이 감각으로 배울 수 있으며 활용할 수 있는 도쿄도의 방재 앱. 「도쿄 생활 방재」, 「도쿄 방재」라는 각 방재 책자와 그 안에서 소개하는 다양한 콘텐츠를 활용하면 만일에 대한 대비와 행동에 도움이 됩니다.

지금 즉시 앱을 다운로드하면 이것도 훌륭한 방재 대책이 된다!

防

Android

ios

목차

서장 003
프롤로그 004
재해로부터 생명을 지키기 위해 우선 필요한 것 008
생각해보자. 재해 시 '당신과 당신의 소중한 분'이 곤란해지는 것, 불안해지는 것 010
당신의 방재 레벨 진단 014
방재 책자 「도쿄 생활 방재」와 「도쿄 방재」 사용법 018

목차 020

제1장 '지금' 가능한 대비부터 시작하자! 022
일상의 습관으로 가능한 방재 026
평소 유념해 둘 사항 028
자택 안전 확인이 최우선 사항 032
'쇼핑'으로 가능한 방재 046
외출 시의 새로운 습관 052
외출하는 '김에' 가능한 방재 056
외출한 김에 058
관공서에 간 김에 062
놀이하는 김에 064
맨션 방재 066
지원 등 필요자가 안심할 수 있는 대비 072

제2장 '지금' 재해가 발생하면? 090
지진 발생 그 순간 092
자택에 숨어 있는 위기 096
외출지에서 몸을 보호하는 방법 100
지진 발생 직후에 주의가 필요한 행동 108
재해 발생 직후의 대피 및 이동 110
안전하게 대피하기 위해 알아두면 좋은 것 112
올바른 정보를 취득한다 118
안부를 확인하거나 가족과 연락하는 방법 120
귀가가 곤란해지면? 122
맨션에서 재해를 입은 경우 126
재해 시에는 서로 돕는다 130
위험한 장소에서 구출하는 방법 132
지원 등 필요자가 적절하게 대피할 수 있기 위해 134
기타 재해로부터 몸을 보호하는 방법 142
태풍・호우 시의 행동 143
낙뢰・대설 시의 행동 146
화산 분화 시의 행동 147
무력공격(탄도 미사일 낙하) 시 취해야 할 행동 148
감염 유행 시의 경우 150

제3장 '지금' 생각해보자! 재해를 입은 후의 생활을! 152
재해를 입은 후 어디에서 생활하는가 154
재택 대피 시 생활법 156
대피소에서의 생활법 160
대피소에서의 다양한 배려 166
생활 재건을 위해 172

권말 자료
내디뎌보자, 생명을 지키기 위한 첫걸음을! 174
하루 생활 속에서 방재 습관을 체크하자 176
비상시 상담처 목록 178
판권장 179