

# 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

**주택이나 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.



## ‘지진, 그 순간’

### 1 몸을 보호한다

낙하물 등으로부터  
몸을 보호합니다



### 2 잡는다

고정된 물건을  
붙잡습니다



### 3 위험에서 멀어진다

흔들림으로 인해 발생하는  
위험에서 멀어집니다



## ‘흔들림이 멈추면’

### 1 부상에 주의한다

부상에 주의하며  
행동합니다



### 2 불단속

침착하게 불단속을  
합니다



### 3 출구를 확보한다

문을 열어 출구를  
확보합니다



태풍, 호우가 발생할  
것 같은 경우



### 1 최신 기상 정보에 주의한다

### 2 구시정촌의 대피 정보에 주의를 기울인다

### 3 빨리 대피 행동을 개시한다



## 다양한 이의 대피

## 대피 생활



체력이나  
컨디션이  
불안하다  
➔ 76, 136페이지



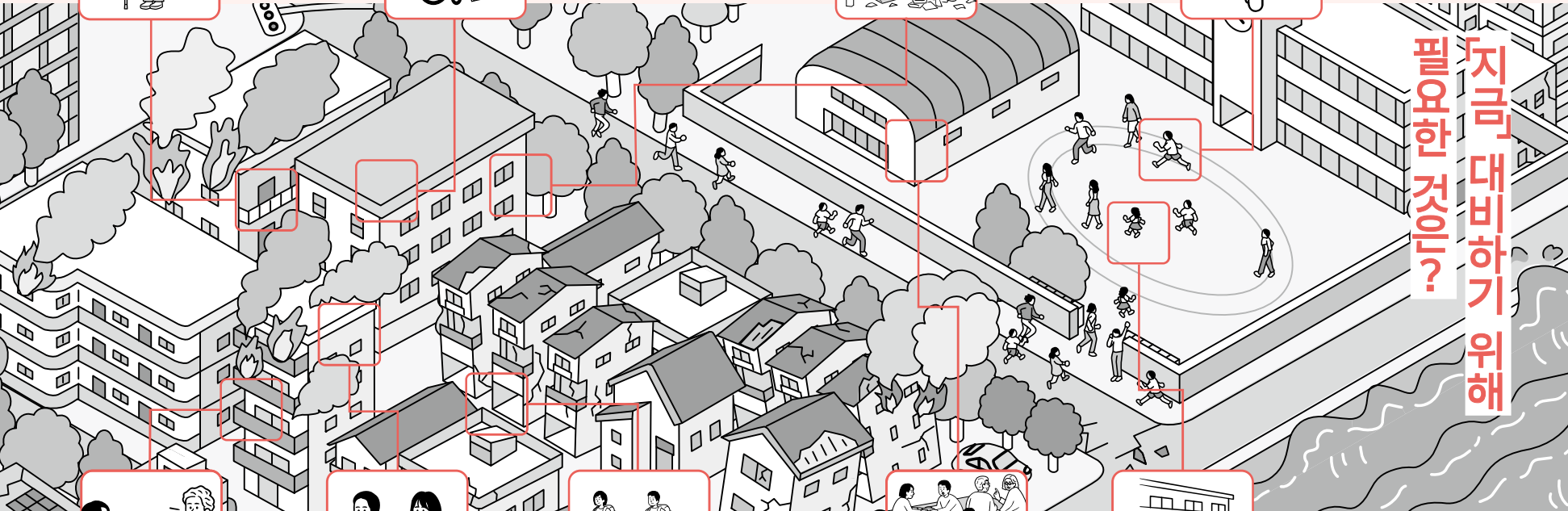
대피 시 누군가의  
도움이 필요하다  
➔ 78, 137페이지



재택 대피를  
어떻게 해야  
좋은가  
➔ 156페이지



재해 후 불안을  
느낄 때 어떻게  
해야 좋은가  
➔ 163페이지



『지금』 대비하기 위해  
필요한 것은?



언어나 커뮤니케이션이  
불안하다  
➔ 80, 138페이지



임산부,  
영유아가 있다  
➔ 82, 139페이지



반려동물이 있다  
➔ 89, 141페이지



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



대피 생활 시 방법  
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?  
**A** 충분히 하고 있다    **B** 일부는 하고 있다  
**C** 거의 하고 있지 않다
- Q2** 소화기 사용법을 알고 있습니까?  
**A** 알고 있으며 사용한 적이 있다(훈련 등도 포함)  
**B** 알고 있지만, 사용한 적이 없다    **C** 모른다
- Q3** 재해에 대비해 가족이나 함께 거주하는 분 전원 분량의 물이나 음식물 비축품을 준비하고 있습니까?  
**A** 충분히 준비하고 있다    **B** 일부 준비하고 있다  
**C** 전혀 준비하고 있지 않다
- Q4** 휴대 화장실이나 간이 화장실 등의 대비를 어느 정도 하고 있습니까?  
**A** 휴대 화장실 등을 비축하고 있으며 사용한 적이 있다  
**B** 휴대 화장실 등을 비축하고 있지만, 사용한 적이 없다  
**C** 휴대 화장실 등을 비축하고 있지 않다
- Q5** 가족 등과 안부 확인 방법을 공유하고 있습니까?  
**A** 공유하고 있으며 시뮬레이션도 되어 있다  
**B** 공유하고 있지만, 비상시에 제대로 할 수 있을지 잘 모르겠다  
**C** 공유하고 있지 않다
- Q6** 자신 또는 가족이 다니는 학교나 직장의 방재 대책 내용을 알고 있습니까?  
**A** 알고 있다    **B** 자세한 내용은 모른다  
**C** 전혀 모른다

- Q7** 외출지에서 귀가가 곤란해진 경우의 행동에 관한 규칙이나 필요한 대비를 알고 있습니까?  
**A** 알고 있으며 대비하고 있다    **B** 알고 있지만, 대비하고 있지 않다  
**C** 모르며 대비하고 있지 않다
- Q8** 지역의 방재 활동에 참여한 적이 있습니까?  
**A** 참여한 적이 있다  
**B** 활동은 알고 있지만, 참여한 적이 없다  
**C** 활동 자체를 모른다
- Q9** 긴급 시의 ‘대피 장소’와 대피 생활을 하는 ‘대피소’를 알고 있습니까?  
**A** 둘 다 알고 있다  
**B** 하나만 알고 있다  
**C** 모른다
- Q10** 도쿄도 방재 앱을 사용하고 있습니까?  
**A** 사용하고 있다  
**B** 다운로드했지만, 별로 사용하지 않는다  
**C** 다운로드하지 않았다

방재 레벨이 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	<input type="checkbox"/>	➔ 35~37 페이지
Q2 소화기 사용법	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 도쿄 방재 227 페이지
Q3 물과 음식물의 비축	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 47 페이지
Q4 휴대 화장실이나 간이 화장실 등의 비축	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 38 페이지
Q5 가족 등의 안부 확인 방법	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 120 페이지
Q6 학교나 직장의 방재 대책 파악	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 100, 103 페이지
Q7 귀가 곤란 시의 행동 규칙이나 필요한 대비	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 122 페이지
Q8 지역의 방재 활동에 대한 참여	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 도쿄 방재 96페이지
Q9 '대피 장소' 나 '대피소'에 대한 확인	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 111 페이지
Q10 도쿄도 방재 앱의 이용	10	5	0	<input type="checkbox"/>	➔ 18, 19 페이지

당신의 방재 대책 포인트는?

합계

포인트

## 당신의 방재 레벨은?

~20포인트

**신경은 쓰이지만 아직 행동으로 옮기지 못한 분**

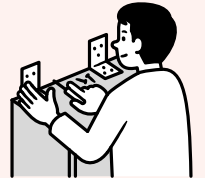
우선 본 책자를 읽거나 지역의 방재 이벤트를 조사해보는 등 한 걸음 내디뎌봅시다!



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 갖추읍시다!



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!



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
<b>제1장 ‘지금’ 가능한 대비부터 시작하자!</b>	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
<b>제2장 ‘지금’ 재해가 발생하면?</b>	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

<b>제3장 ‘지금’ 생각해보자! 재해를 입은 후의 생활을!</b>	152
재해를 입은 후 어디에서 생활하는가	154
자택 대피 시 생활법	156
대피소에서의 생활법	160
대피소에서의 다양한 배려	166
생활 재건을 위해	172

## 권말 자료

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

# 1

## ‘지금’ 가능한 대비부터 시작하자!

‘언젠가 일어날지도 모른다’

‘누군가 어떻게든 해 줄 것이다’

재해 대비를 미루거나 다른 이에게 맡기는 것은 그만둬시다. 자신과 가족이나 소중한 분의 생명을 지키기 위해 지금 가능한 것은 무엇일까요? 방재는 우선 당신의 의식을 바꾸는 것이 중요합니다.

### 체험 VOICE

지병약이나 상비약을 가지고 나오지 못한 채 대피해서 매우 곤란했습니다. 약은 늘 몸에 지니고 다녀야 한다고 생각했습니다.

(60대/노토 반도 지진)

### 체험 VOICE

‘머리맡에는 떨어지거나 쓰러질 것 같은 물건이나 가구는 두지 않는다’라는 대비를 하여 목숨을 건졌습니다.

(40대/한신·아와지 대지진)



### 체험 VOICE

혼자 생활해서 냉장고는 항상 비어 있었습니다. 지진 재해 직후에는 식료품을 구하지 못해 고생했습니다. 그때 통조림 등 비축 식료품이 있었다면 좋았을 텐데.

(30대/동일본 대지진)

## 지금 생활에서 방재가 어느 정도 되어 있는가?

평소 무심코 하는 행동이 의외로 방재로 이어질 수도 있습니다. 야외활동을 좋아해서 캠핑 도구를 구비해 두는 것, 텃밭을 가꾸는 것, 주말에 식료품을 대량 구매하는 것, 가족의 오늘 행동을 매일 아침에 확인하는 것 모두 방재입니다. 우선 지금 생활에서 ‘아, 이것도 방재구나!’ 하는 것을 찾아봅시다.



## 걱정되는 방재 토픽부터 읽어 보자!

가족이 오늘 어디에 있는지 파악하고 있는가?  
평소 유념해 둘 사항

➔ 28페이지

위험한 장소는 없는가?  
자택 안전 확인이 최우선 사항

➔ 32페이지

평소의 ‘쇼핑’ 방법을 조금 바꿔 볼까?  
‘쇼핑’으로 가능한 방재

➔ 46페이지

어디서 재해를 입든 당황하지 않기 위한 대비는 하고 있는가?  
외출 시의 새로운 습관

➔ 52페이지

그 행동이 방재로 이어진다고?  
외출하는 ‘김에’ 가능한 방재

➔ 56페이지

그 방재 아이템을 올바르게 사용할 수 있는가?  
방재 아이템을 실제로 사용해 보자

➔ 65페이지

맨션 특유의 고층을 상상할 수 있는가?  
맨션 방재

➔ 66페이지

지금 자신에게 어떤 도움이 필요한가?  
지원 등 필요자가 안심할 수 있는 대비

➔ 72페이지

반려동물과 함께 재해를 극복하려면?  
반려동물이 있는 분의 대비

➔ 89페이지

‘지금 여기서 대지진이 발생하면’을  
상상하고

## 일상의 습관으로 가능한 방재

방재 아이템은 평소 사용하는 물건을 어떻게 응용할 것인가 하는 관점도 중요합니다. ‘이 용품은 비상시에 유용할 수도 있어!’ 라고 생각하는 것이 즐겁게 대비하는 비결입니다. 외출지에서 위험한 장소나 공중전화가 있는 곳을 확인해 두는 것만으로도 마음에 여유가 생깁니다.

체험 VOICE

호우로 자택이 침수되었습니다. 지나가는  
분의 보트에 구조되었습니다. 그 이후로  
가족회의를 평상시에도 하게 되었습니다.

(40대/2018년 7월 호우)

체험 VOICE

‘대비해 두면 곤란한 일은 없다’라고 실감  
했습니다. 자택뿐만 아니라 직장에도 대비  
가 필요하다고 다시 한번 생각했습니다.

(30대/동일본 대지진)

체험 VOICE

절약 차원에서 목욕물을 모아둔 덕분에 화장실의 물을 내릴 수 있었습니다.  
식료품 비축분도 충분해서 곤란하지 않았습니다.

(20대/한신·아와지 대지진)





# '지금 여기서 대지진이 발생하면'을 상상하고 평소 유념해 둘 사항

## '지금' 대지진이 발생하면 어떻게 하겠습니까?

### 자택에서

우선 자택의 위험 포인트를 없애는 것부터 시작합니다.

➔ 32, 96페이지

### 회사에서

위험 포인트를 체크합니다. 지진 후 회사에 머무르는 것도 예상한 대비를 한다면 안심됩니다.

➔ 100페이지

### 번화가에서

오래된 빌딩이 붕괴되면? 화재가 발생하면? 다중 밀집 사고가 발생할 것 같은 장소인지도 주의를 기울입니다.

➔ 102페이지

### 지하상가에서

비상구는 항상 체크합니다. 계단이나 출구에 사람이 한꺼번에 몰리는 것도 예상하여 안전한 장소를 찾아 둡시다.

➔ 104페이지

### 역이나 공항에서

낙하물이나 깨진 유리로부터 몸을 보호할 수 있는 장소를 찾아 둡시다.

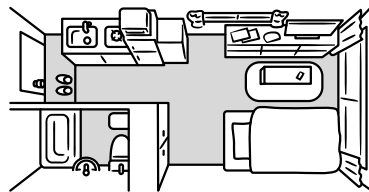
➔ 104, 105페이지



## 방은 정리 정돈하고, 수납도 적절히 대비하여 안전하게 한다

### 필요 없는 물건은 버린다

대지진이 발생하면 고정되지 않은 가구나 소품 등 모든 것이 움직입니다. 높은 선반은 흥기가 되고, 떨어져 깨진 유리나 도자기는 부상의 원인이 됩니다. 물건을 두지 않는 심플한 생활은 방재로 이어지는 지름길입니다.



### 대피로를 가로막지 않는다

문 근처나 현관 주변에 임시로 둔 물건이 그대로 방치되어 있지 않습니까? 그러한 물건은 대피에 방해가 되므로, 출입구로 이어지는 통로는 평소 깔끔하게 정리 합시다!

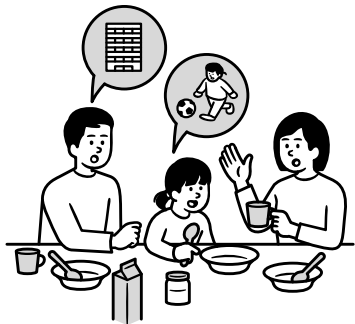
### 수납할 때 무거운 물건은 '아래', 가벼운 물건은 '위'

'다 쓰면 즉시 정리한다'를 습관화합니다. 정리할 때는 무거운 물건이나 깨지기 쉬운 물건은 아래, 떨어져 맞아도 아프지 않은 가벼운 물건은 위에 두는 것이 기본입니다.



## 함께 거주하는 가족이나 소중한 분과 커뮤니케이션해 두자

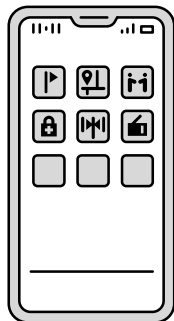
재해 시에는 뜻대로 연락을 취할 수 없는 경우도 있습니다. 그러므로 매일 아침 식사를 할 때도 “오늘은 무슨 일정이 있어?”라고 하루의 행동을 서로 전해 둡시다. 대수롭지 않은 대화라도 막상 재해가 발생했을 때 가족이 어디에 있는지 알 수 있다면 그 후의 행동이 달라집니다. 또한 인근 주민과도 평소 얼굴을 알아두며 교류하는 등 협조 체제를 구축해 둡시다.



근무처의 경우, 회사명뿐만 아니라 어느 부서에 있는지도 확인합니다!

## 당신의 스마트폰에 방재 앱이 깔려 있는가?

도쿄도 방재 앱 외에 지자체가 제공 중인 앱으로 지역의 위험이나 재해 대비를 배울 수 있습니다. 스마트폰의 홈 화면 등에 ‘방재’ 폴더를 만들면 편리합니다.



### ‘방재’ 폴더에 넣어 두면 좋은 앱

- 도쿄도 방재 앱
- 위치 정보를 제공하는 앱
- 지자체의 방재 앱
- SNS 앱
- 라디오 앱
- 응급처치 앱
- 재해 정보 앱
- 날씨 앱 등

## 집에 있는 물건 중 재해 시에도 사용할 수 있는 아이템은 꽤 있다!

앞치마와 우비는 빨래를 할 수 없는 상황에서 입고 있는 옷이 오염되는 것을 방지하는 데도 도움이 됩니다. 또한 태양광 조명을 창가에 평소 놓아두면 정전 시 조명 역할을 합니다.

### 다양하게 사용할 수 있는 생활 방재 아이템

- 폴리에틸렌 봉지  
간이 화장실, 급수 봉지, 쓰레기봉투, 봉지를 잘라 만들면 우비로 활용!
- 랩  
끈으로 만들 수도 있고 식기에 씌워 오염을 방지하거나 분진 등으로부터 눈을 보호하는 고글로도 활용!
- 지퍼가 달린 봉지  
식품 보존, 귀중품 분류 봉지, 냄새 밀봉 봉지로 활용!
- 점착테이프  
파손 부위 보수, 부목 등 고정, 전선 메모로 활용!





## 위험한 장소는 없습니까? 주택 안전 확인이 최우선 사항

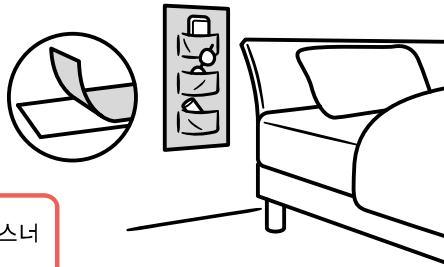
### 항상 잠을 자는 장소에 위험은 없습니까?

단단히 고정되지 않은 가구와 소품은 지진의 흔들림으로 쓰러지거나 떨어집니다. 항상 잠을 자는 장소에 누워, 쓰러질 것 같은 가구가 없는지, 머리에 떨어질 것 같은 물건이 없는지 확인합니다.



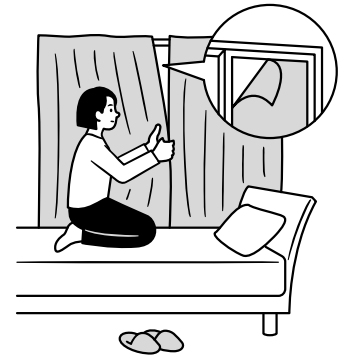
### 안경, 지팡이, 스마트폰, 아기띠 등은 머리맡에 두자

행동을 돕는 필수품은 항상 머리맡에 준비해 둡시다. 단, 준비해 두는 것만으로는 흔들림으로 어디론가 날아가 버릴 수 있으므로, 미끄럼 방지 시트 위에 올려두거나 고정된 벽걸이 수납에 넣어 놓는 등 다양한 보관 방법 등으로 대비해 둡시다.



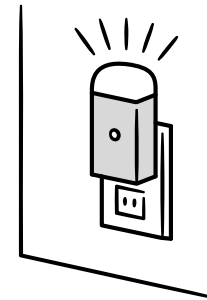
### 침실은 특히 유리 비산에 주의!

잠을 자는 동안에 대지진이 발생하면, 창문에서 멀어질 틈도 없이 창유리가 깨지고 조명 기구가 떨어지는 경우도 있습니다. 흩어진 유리에 발을 베이면 걸을 수 없게 됩니다. 창유리에 비산 방지 필름을 붙이기, 커튼을 치고 자기, 소품은 깨지지 않는 소재를 선택하기 등 침실은 특히 유리 대책을 철저히 합니다.



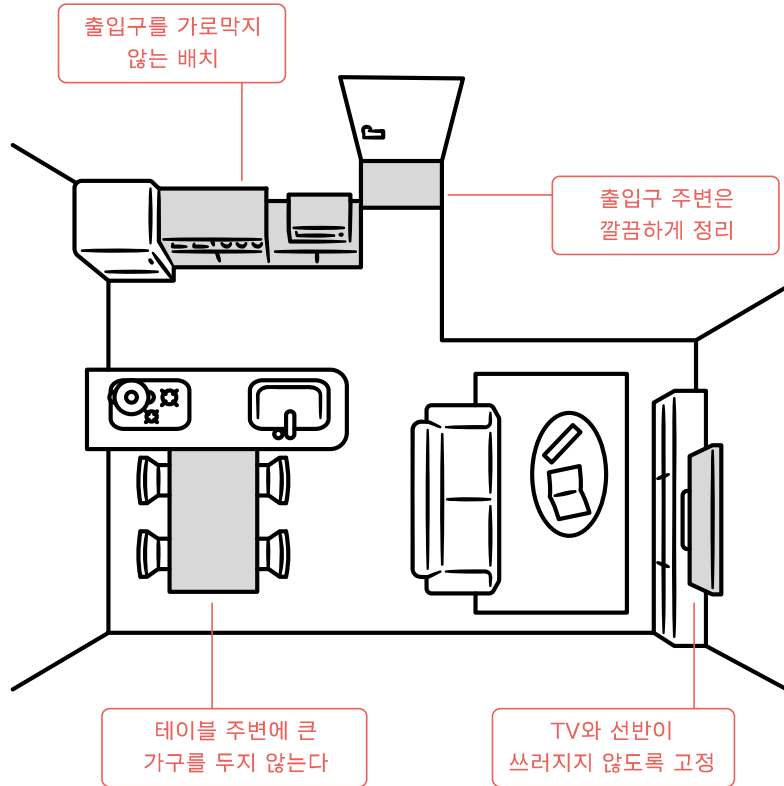
### 정전으로 인한 암흑 속에서 안전하게 대피할 수 있습니까?

야간 지진에 대비하여 조명을 확보해 둡시다. 정전을 감지하여 자동으로 점등되는 풋라이트와 낮에 태양광으로 축전할 수 있는 태양광 조명이 편리합니다. 헤드라이트를 머리맡의 벽걸이 수납에 넣어 두는 방법도 권장합니다.



## 출입구까지의 동선을 확보하고 최대한 심플한 것이 제일 좋습니다!

리빙룸  
다이닝룸  
작업 공간 등

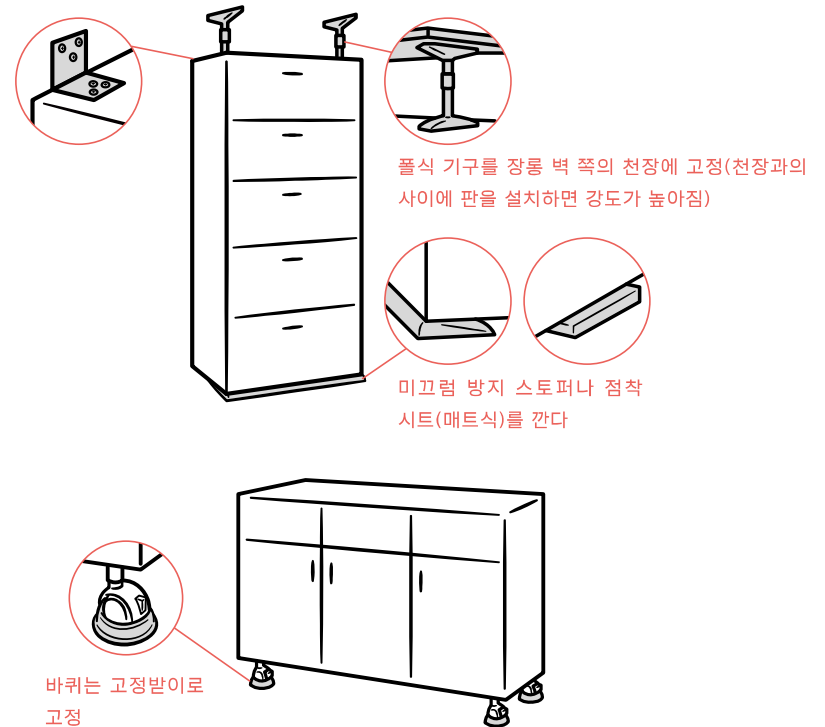


복도까지 원활하게 이동할 수 있도록 출입구 주변에는 큰 물건을 두지 않도록 합니다. 다이닝 테이블 위는 아무것도 놓지 않는 상태를 유지합니다. 가구 배치에 따라 위험을 피할 수도 있습니다. 큰 가구는 되도록 한곳으로 모으고, 휴식 공간은 가구가 쓰러져도 영향이 없는 안전지대로 만들어 둡시다.

## 대형 가구, 가전제품, 조명은 전도 (넘어짐) 등 방지 대책을 실시

가구와 가전제품의 전도(넘어짐)를 방지하는 데는 다양한 방법이 있습니다. L자형 금속부품으로 벽에 고정하거나, 폴식 기구로 천장과과의 사이에 설치하거나, 바닥과의 사이에 스토퍼를 놓는 것 등입니다. 조명 기구는 체인으로 천장에 고정해 두면 안심됩니다.

☞ 「도쿄 방재」 46~53페이지



## 냉장고와 전자레نج은 단단히 고정한다!

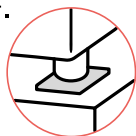
냉장고는 대형 가구와 마찬가지로 전도(넘어짐) 방지 대책을 철저히 합니다. 선반을 벽 등에 고정한 후, 선반 위의 전자레نج은 스트랩식 기구나 점착 매트로 받침대에 단단히 고정합니다. 밥솥, 믹서 등의 조리 가전제품 역시 흔들려도 떨어지지 않도록 대비해야 합니다.

부엌

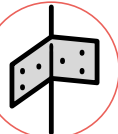
스트랩식 기구  
사용 예



점착 매트 활용 예

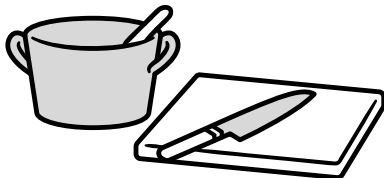


L자형 금속부품 사용 예



## 부엌칼 등 조리 기구를 내놓는 것은 위험!

부엌칼이나 무거운 냄비 등의 조리 기구는 흔들림으로 떨어지거나 날아오면 큰 부상의 원인이 됩니다. 다 쓰면 즉시 정리합니다.



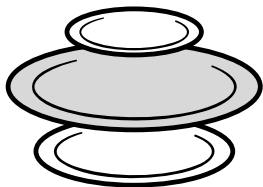
## 식기 정리 방법, 낙하 방지 테크닉

식기는 높게 쌓아 올리지 않고, 아래에서부터 중 대 소의 순서로 포개놓으면 더욱더 안정적입니다. 그릇과 그릇 사이에 종이행주를 끼워 놓기만 해도 미끄럼 방지에 효과가 있습니다.

소

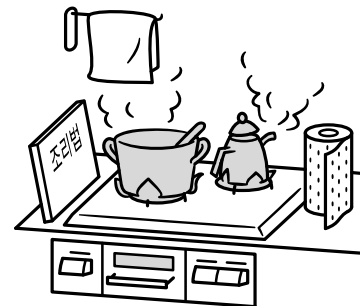
대

중



## 화재의 원인을 무심코 만들고 있지 않습니까?

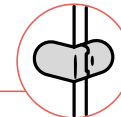
가스레인지 근처에 어수선하게 놓인 행주, 종이행주, 요리책, 폴리에틸렌 봉지에 주의해야 합니다. 대지진 때 집안에서 화재가 발생하기 쉬운 곳은 부엌입니다. 불에 잘 타는 물건은 가스레인지에서 떨어진 장소에 둡시다.



## 캐비닛 종류는 문이 멋대로 열리지 않도록 대비



유리 부분에는 비산  
방지 필름을 붙이기



캐비닛 스토퍼로 문이  
열리지 않도록 한다

식기장이나 서랍  
안에 미끄럼 방지  
시트를 깔면 더욱더  
안심

식기장 등은 안의 식기류가 튀어나오거나 문이 멋대로 열리지 않도록 캐비닛 스토퍼를 달거나 유리 비산 방지 필름을 붙여 둡시다. 부상을 예방해줄 뿐만 아니라 재해를 입은 후 정리할 일도 크게 줄여줍니다.

## ‘수세식 화장실을 사용할 수 없다’라고 예상하고 준비해 두자

화장실

대지진으로 인한 정전이나 단수로 수세식 화장실을 사용할 수 없게 될 뿐만 아니라, 배수관이 손상되면 오수가 역류하거나 손상된 곳에서 누수가 발생할 수도 있습니다. 이를 위한 대비로서 휴대 화장실 준비는 필수입니다.

## 시중에 판매되는 휴대 화장실을 준비해 둔다

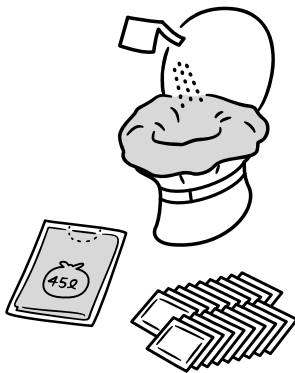
변기나 양동이에 설치하여 사용하는 타입, 레저나 차량 정체 시 용변을 볼 수 있는 타입 등 다양한 타입이 시중에 판매되고 있습니다. 사서 놓아두기만 하는 것이 아니라 실제로 사용해 봅시다.



## 휴대 화장실이 없을 때의 응급 대응

쓰레기봉투, 기저귀, 소변 패드, 톱밥 등 일상적인 물건을 이용해 응급하게 대응할 수 있습니다. 지진 재해가 발생하는 것을 예상하여 한번은 만들어 실제로 사용해봅시다.

☛ 「도쿄 방재」 42페이지



## 냄새 대책을 위해 냄새 제거 봉지나 냄새 제거 스프레이를 준비

재해 발생 후에는 수세식 화장실의 물을 내릴 수 없게 되는 등 냄새에 시달리는 경우가 많아집니다. 화장실 주변의 냄새를 억제하기 위해 냄새 제거 봉지나 냄새 제거 스프레이를 준비합니다. 사소한 일이지만, 냄새에서 오는 스트레스를 줄이는 것이 좋습니다.



## 여성 특유의 고민에도 대비해 두자

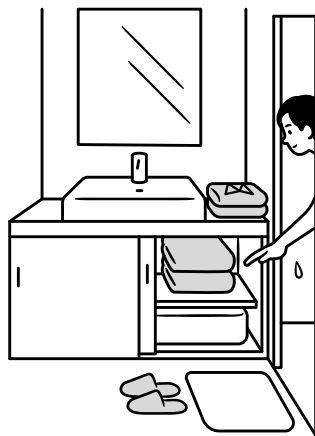
재해를 입은 경우 스트레스로 생리 불순이 오는 경우도 있습니다. 생리용품은 적어도 1주기를 비축해 두면 안심됩니다. 또한 팬티라이너, 민감한 부위 전용 물시트, 청정면, 정제수 등을 준비해 두면 불쾌감을 억제하는 데 도움이 됩니다.



## 목욕 중에 맨몸인 상태에서 재해를 입으면 어떻게 해야 하는가?

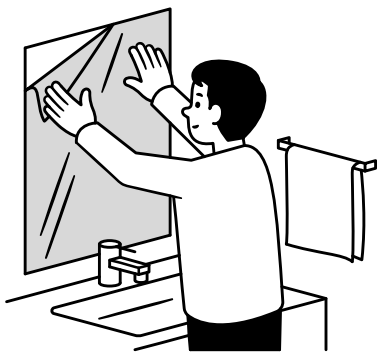
욕실  
세면대 주변

만일 젖은 몸 그대로 욕실 문이 열리지 않고 갇히면? 체온이 떨어지고 겨울철에는 특히 추위를 느끼게 될 것입니다. 평소 목욕 타월이나 갈아입을 옷은 즉시 꺼낼 수 있는 장소에 놓아둡니다. 탈의장에 밀창이 두꺼운 슬리퍼를 놓아두면 더욱 더 안심됩니다.



## 욕실 거울 등이 깨져서 흩어질 위험을 없앤다

창유리나 거울이 떨어져 깨지는 경우도 있습니다. 모두 비산 방지 필름을 붙여 둡니다. 배스오일 등의 릴랙싱 아이템도 깨지지 않는 소재를 선택합니다.



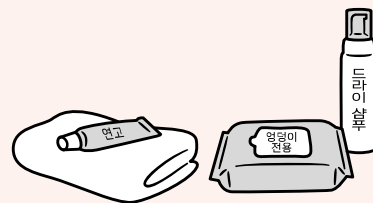
## 탈의장이나 세면대에서는 ‘다 쓰면 정리한다’를 습관화

화장품 병이나 드라이어 등은 깨졌을 때 파편이 위험할 뿐만 아니라, 떨어져 아이의 머리에 부딪히는 등 부상의 원인이 됩니다. 물건은 되도록 서랍이나 수납장에 넣어두는 습관을 기르십시오.



## 목욕을 할 수 없을 때는 드라이 샴푸가 편리!

오랜 기간 목욕이나 샤워를 할 수 없는 경우를 상상해봅시다. 몸은 물시트로 닦을 수 있지만, 머리를 감는 것은 곤란합니다. 그럴 때는 드라이 샴푸가 편리합니다. 재해 시뿐만 아니라 캠핑 등 야외활동 시에도 사용할 수 있으므로, 하나 준비해 두면 좋습니다. 피부 트러블이 있는 분은 연고 등도 넉넉하게 준비해 둡니다.



## 현관에 위험물이 흩어질 경우 대피에 큰 방해가 된다!

현관에 골프 가방이나 배달된 짐이 방치되어 있지 않습니까? 유리로 된 어항이나 꽃병은 깨져서 조각이 흩어질 경우 대피에 큰 방해가 됩니다. 즉시 신지 않는 신발은 신발장에 넣어 항상 정돈해 둡시다.



## 소화기는 사용기한을 체크!

소화기는 소화약제가 강화액인 것과 분말인 것으로 2가지 종류가 있으며, 더욱더 간편하게 사용할 수 있어 편리한 에어로졸식 간이소화기도 있습니다. 각각 사용기한이 다르므로 매년 잊지 말고 확인합니다. 현관이나 부엌 근처 등 즉시 꺼낼 수 있는 장소에 둡시다.

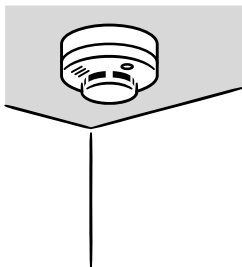
☞ 「도쿄 방재」 81페이지



## 조기 진화를 위한 조기 발견! 주거용 화재경보기는 10년에 한 번 교체한다

불을 조기에 끄는 일은 화재를 조기에 발견할 수 있어야 가능한 것입니다. 화재 조기 발견에 효과적인 주택용 화재경보기를 설치하고 평소 작동 확인을 하며 아울러 기기의 성능 저하에 대비해 10년이 지나면 본체를 교체합니다.

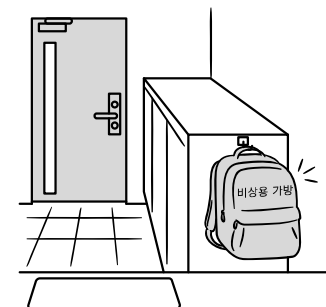
☞ 「도쿄 방재」 84페이지



## 지금 즉시 대피하십시오! 이때 비상용 반출 가방을 즉시 챙길 수 있습니까?

비상용 반출 가방은 재해를 입은 후 며칠간을 대피처에서 보내는 것을 예상하고 꾸립니다. 실제로 가지고 다닐 수 있는 무게로, 가방에 들어가는 양으로 조정합니다.

- ☞ 비상용 반출 가방 관련 내용은 50페이지
- ☞ 「도쿄 방재」 40페이지



### 비상용 반출 가방 꾸리기의 포인트

- ① 대피소에 가는 것도 고려해, 배낭이나 여행 가방 등 짐어지기 편하고 운반하기 쉬운 가방을 준비합니다.
- ② 우선 평소 여행에 가져가는 물건을 넣어봅니다.
- ③ 휴대 화장실 등 비상시에 필요할 것 같은 물건을 추가합니다.
- ④ 기본이 완성되면, ‘임산부라면’, ‘고령자라면’, ‘기초 질환이 있다면’ 등 자신에게 맞춰 조정합니다.

## 전기 기기의 발화를 막는 감진 차단기를 설치하자

현관 및 기타

지진이 발생하거나 정전이 복구되었을 때 전기 기기에서 불이 나 화재가 발생할 수 있습니다. 이러한 화재를 막는 수단 중 하나가 감진 차단기입니다. 지진의 강한 흔들림을 감지하여 자동으로 전기를 차단합니다. 종류가 다양하므로 실생활에 맞춰 준비합니다.

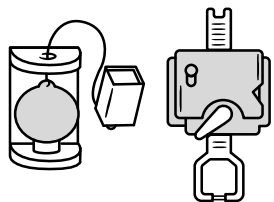
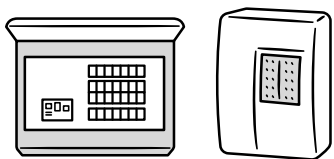
지진으로 인한 화재의  
약 60%는 전기가 원인!

➔ 「도쿄 방재」 82페이지

## 감진 차단기의 주요 종류

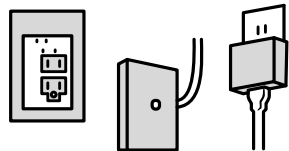
### 분전반 타입

센서가 흔들림을 감지하면 일정 시간이 지난 후 차단기를 내려 전기를 차단합니다. 분전반 내장형과 외장형(감진 기능을 분전반 외부에 장착)이 있습니다.



### 간이 타입

스프링의 동작이나 추의 낙하로 차단기를 내려 전기 공급을 차단합니다.



### 콘센트 타입

콘센트에 내장된 센서 등이 흔들림을 감지하고 콘센트에서 전기를 차단합니다.

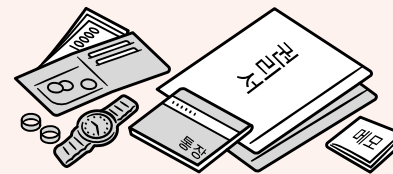
※주택 내 모든 전기를 차단하는 타입의 경우, 야간에 지진이 발생했을 때도 어둠 속에서 대피 경로를 잃지 않도록 정전 시 자동으로 불이 켜지는 조명이나 손전등을 함께 준비하는 것이 중요합니다. 또한 의료 기기가 설치되어 있는 경우, 정전용 배터리 등을 비축해 둡니다.

## 중요 서류와 중요한 데이터는 어떻게 관리해야 하는가?

집이 손괴되거나 화재가 발생하면 귀중품, 중요 서류, PC 내 데이터 모두 잃게 됩니다. 그러한 경우를 위한 대비도 단단히 합시다.

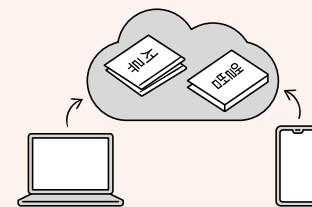
### 귀중품과 중요 서류는 목록을 만든다

예금 통장, 각종 보험, 권리 증서 등 중요 서류의 번호나 연락처를 종이에 정리해 휴대합니다. 정리할 때 소실 후에 재발행할 수 있는 것(예금 통장, 면허증 등)과 할 수 없는 것(권리관계 등)을 조사하여 후자는 더욱더 안전한 장소(금융기관의 대여 금고 등)로 옮기는 것도 선택지 중 하나입니다.



### 중요한 데이터는 클라우드에서 관리한다

중요한 데이터는 평소 신뢰할 수 있는 클라우드 서비스를 이용할 것을 권장합니다. 업무용 데이터, 가족 앨범이나 소중한 편지 등도 데이터화하여 클라우드에 올려두면 안심됩니다.





즐기면서 비축하자

# '쇼핑'으로 가능한 방재

## 평소 사용하는 물건을 넉넉하게 준비하는 '일상 비축'을 시작하자

'일상 비축'이란 식료품이나 생활필수품 등 평소 사용하는 물품을 조금 넉넉히 구매해 비축해 두는 것을 뜻합니다. 쇼핑 방법을 조금 바꾸는 것만으로도 방재로 이어지며 일상생활의 연장에 있는 방재 행동입니다. '구매-비축-사용'을 반복하므로, '롤링 스톱'이라고도 합니다.



## 식료품 및 음료

익숙하거나 좋아하는 식물을 조금 넉넉히 구매해서 비축합니다. 유통기한이 가까운 것부터 차례로 소비하고 줄어드는 만큼 보충합니다. 최저 3일분, 그 이후도 예측해서 준비해 둡시다.

물·식료품 비축은 최소 3일분을 기준으로 준비



- 가지고 다니면서 그대로 먹을 수 있는 음식물
  - 사탕·초콜릿(릴렉싱 효과가 큼)/견과류(칼로리와 영양가가 높음)/치즈(영양가와 만족도가 높음)/말린 과일(비타민과 미네랄 풍부)
- 불이나 물을 사용하지 않아도 먹을 수 있는 음식물
  - 고기·생선 가공품(반찬으로 안성맞춤, 원기를 더해줌)/통조림(보존식의 왕, 가족의 취향에 맞춰 준비)
- 뜨거운 물을 붓거나 데우기만 하면 먹을 수 있는 음식물
  - 레토르트 식품·통결건조 식품(오래 보존할 수 있고 종류가 다양함)/가는 면(삶는 시간이 짧은 소면이나 극세 파스타 등, 쫄면 소스나 파스타 소스도 잊지 말고 준비)
- 식욕을 돋우는 과자 등
  - 샌베이(고소한 맛으로 식욕 증진, 개별 포장)/양갱(출출할 때 먹을 수 있는 한입 크기 타입을 준비)/채소칩·과일칩(비타민 보충)
- 영양 균형을 잡아주는 음식물
  - 시리얼·밸런스 영양식(간편하게 영양 보충)/영양 기능 식품(식사로 섭취할 수 없는 영양을 보충)
- 재해 시에도 권장하는 음료
  - 채소 주스(채소 부족을 해소)/분말 수프(된장국 등, 몸이 따뜻해짐)/기능성 음료(건강 유지에 도움)



## 생활용품

랩, 폴리에틸렌 봉지(고밀도 폴리에틸렌 봉지도 준비), 쓰레기 봉투, 점착테이프 등은 대피 생활에서 다양하게 사용할 수 있습니다. 휴대용 가스연료, 건전지, 목장갑, 비닐장갑 등도 넉넉히 준비해 둡시다.



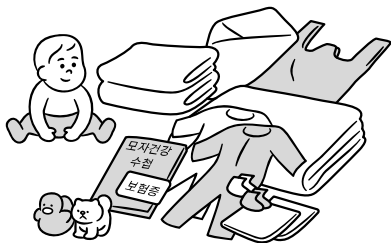
## 위생용품

화장지나 티슈는 하나 더 넉넉하게 구매하도록 유념합시다. 물티슈, 비누, 소독용 알코올도 도움이 됩니다. 여성은 생리용품이나 팬티라이너도 넉넉히 준비합시다.



## 아기용품 및 개호용품

아기 기저귀, 속옷, 아기용 식품 등은 평소 이용하는 물건이라면 심리적으로도 안심됩니다. 개호용품도 마찬가지입니다. 자신에게 맞는 ‘이게 아니면 안 되는’ 제품은 넉넉히 비축해 둡시다.



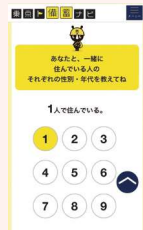
## 「도쿄 비축 내비」

우리 집에 필요한 비축 품목과 수량의 기준을 알 수 있는 웹사이트



가족 구성 등의 간단한 질문에 답변하는 것만으로도 필요한 비축 품목과 수량을 제시해주는 편리한 웹사이트. 대비하는데 유용한 정보도 가득합니다.

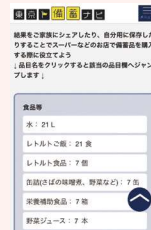
東京 備蓄ナビ



1 가족 구성, 성별, 연령대를 입력합니다.



2 거주지 형태 (단독주택인가, 공동주택인가), 반려동물 유무를 선택합니다.



3 당신의 가정에서 필요한 비축 품목과 수량이 제시됩니다.



‘도쿄도 방재 앱’을 통해서도 접속할 수 있습니다. 당신에게 필요한 비축을 조사해보자!

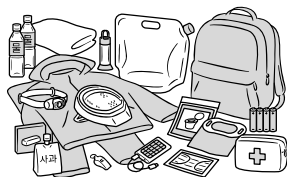
➔ 앱 다운로드 방법은 19페이지

## 지진이 발생한 순간에 반출할 물건과 대피 생활에서 필요한 물건을 구분하고 있습니까?

### 즉시 대피해야 할 때

지진 후 긴급 대피 시 크고 무거운 가방은 오히려 무거운 짐이 됩니다. 정말로 필요한 것만을 넣은 긴급 대피 배낭을 현관에 준비해 둡시다.

- 휴대 화장실
  - 헤드라이트
  - 헬멧(접이식이 편리)
  - 우비
  - 방재용 호루라기
  - 수건
  - 물(500ml 1~2개)
  - 마스크
  - 젤리음료 등
  - 응급처치용품
  - 보조배터리 (건전지식, 태양광 충전식)
  - 급수 봉지
  - 건전지
- ➡ 「도쿄 방재」 40페이지



### 대피 생활 시 있으면 편리한 물건

재택 대피하는 경우나 대피소에서 일시 귀가할 때를 대비하여 집에 아래의 물건을 준비해 둡시다.

- 휴대 화장실, 간이 화장실
- 물티슈
- 액상 치약
- 마스크
- 음료(1주일분)
- 장기 보존이 가능한 음식물(1주일분)
- 휴대용 가스레인지, 휴대용 가스연료
- 급수 봉지
- 청소 도구
- 물 운반 도구(폴리 탱크 등)
- 랜턴
- 안대, 귀마개



➡ 「도쿄 방재」 37, 38, 39페이지

## 가족이 좋아하는 물건으로 준비하는 '행복 비축'을 추천합니다

가족 4인분의 물을 비축한다. 이것 또한 중요하지만, 좀 더 유연성을 발휘하여 각자 좋아하는 음료를 박스째 구매해보면 어떨까요? 좋아하는 음료가 박스째 구매되어 있다면 모두가 행복해집니다. 다음은 무엇을 박스째 구매할지 고민하는 것보다 작은 행복입니다. 비축하는 것이 즐거워집니다.

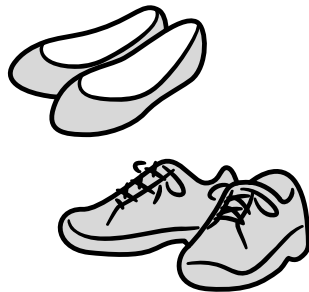


아빠는 토마토 주스, 엄마는 두유, 딸은 카페오레 등 가족이 좋아하는 음료를 박스째 구매해보십시오.

어디서 재해를 입어도 당황하지 않도록  
**외출 시의 새로운 습관**

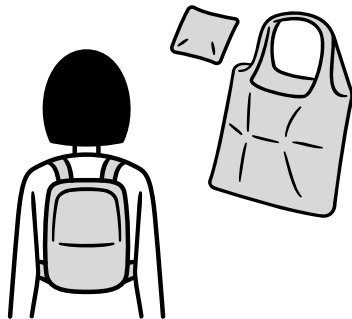
**재해를 입은 후 하이힐을 신고 오랜 시간 걸을 수 있습니까?**

재해 시 고층에서 계단으로 내려오거나 오랜 시간 걷는 것을 예상하고, 신발은 ‘걸기 편함’을 우선하여 선택하면 좋습니다. 매일은 힘들더라도 샌들이나 하이힐을 신는 날은 콤팩트한 플랫 슈즈를 가방에 넣어 두거나 직장에 운동화를 놓아두는 등 대비해 둡시다.



**가방은 양손을 자유롭게 사용할 수 있는 타입을 준비**

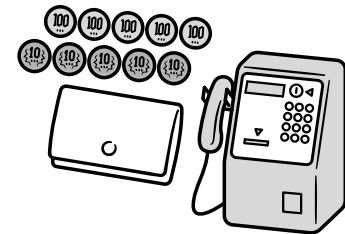
비상시에 양손을 자유롭게 사용할 수 있는 가방이라면, 몸의 안전을 확보하기 쉬워집니다. 아이와 고령자를 데리고 있다면 더욱더 그렇습니다. 또한 가방에 접을 수 있는 에코백을 넣어 두면 여러 가지로 편리합니다.



**공중전화 이용 시 필요한 동전을 지갑에 일정량 남겨 두자**

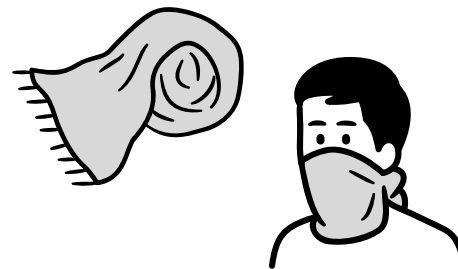
휴대전화나 SNS가 연결되지 않을 때는 공중전화가 동아줄이 되어줍니다. 재해 시에는 무료로 사용할 수 있지만, 전화의 종류에 따라서는 동전이나 전화카드를 일단 넣어야 합니다. 평소 지갑에 일정량의 동전을 남겨 둡시다.

지갑에는 항상 10엔 동전, 100엔 동전을 각 5개 이상 남겨 두자



**솔이나 스톨을 지니는 습관**

재해 시 여러 가지로 유용하고 편리한 아이템입니다. 대피 시 분진으로 인한 오염을 막거나 마스크, 붕대, 차양, 담요 대신 사용합니다. 대형 사이즈라면 대피소에서 칸막이로 사용할 수도 있습니다.



## 갈 수 있을 때 화장실은 가 둔다!

재해 발생 직후에는 공중화장실에  
줄이 길게 늘어서는 등 화장실에 가  
기 어려워질 우려가 있습니다. 평소  
화장실에 자주 가 두면 좋습니다.

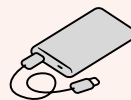


## 가방에 방재 파우치를 넣어 두자

자택에 준비하는 방재 가방과는 별도로 필요한 최소한의 아이템을  
파우치에 정리하여 항상 휴대하면 안심됩니다. 파우치 내용물은 오른쪽  
페이지를 참고합니다. ‘만일 지금 엘리베이터에 갇힌다면?’을 상상해보고,  
없으면 곤란한 물건을 나름대로 추가하십시오.

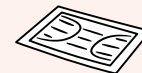


## 방재 파우치에 넣어 두면 좋은 기본 아이템



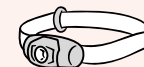
### 보조배터리

스마트폰은 재해를  
입었을 때의  
생명선입니다. 가능하면  
2개, 건전지식과 태양광  
충전식을 준비해 둡시다.



### 마스크

대피 시 분진을 막는 데  
이용합니다. 감염증이  
유행하는 계절에는  
필수입니다.



### 헤드라이트

야간이나 어둠 속에서  
이루어지는 대피나  
작업에는 양손을 자유롭게  
사용할 수 있는  
헤드라이트가 편리합니다.



### 휴대 화장실

몇 시간 동안 꼼짝 못 할  
때의 필수 아이템. 또한  
방재 판초가 있으면,  
이목을 신경 쓰지 않고  
해결할 수 있습니다.



### 응급처치용품

머리 위에서 유리가  
떨어지는 등으로 인해  
예상치 못한 부상을 입는  
것이 바로 재해입니다.  
준비해 두면 심적으로도  
여유가 생깁니다.



### 젤리음료 등 간단한 음식물

배가 고프면 짜증이나  
불안이 점점 심해집니다.  
패닉에 빠진 경우 마음을  
진정시켜주는 단것을  
먹는 방법이 권장합니다.



### 폴리에틸렌 봉지

금수 봉지, 깔개, 우비,  
방한복 대신 등 다용도로  
쓸 수 있는 탁월한 물건.



### 가죽·고무장갑

감염 방지와 함께 난간을  
잡아도 미끄러지지 않고  
몸을 지탱하기  
쉬워집니다.

➔ 31 페이지

재난을 입었을 때의 상황을  
시뮬레이션해보자

외출하는 ‘김에’ 가능한 방재

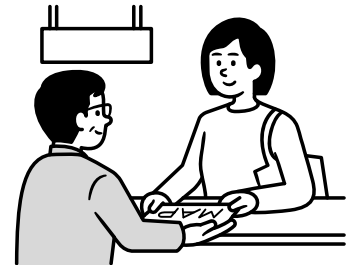
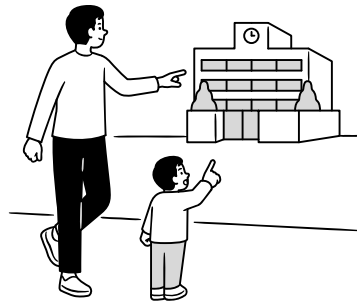
외출할 때는 가상의 방재 안경을 써보십시오. 무너질 것 같은 블록담, 붕괴될 것 같은 빈집 등 평소 오가는 길에서도 위험한 장소가 보이지 않습니까? 재해를 입었을 때 도움을 줄 대피 장소 마크는 빛나 보일 것입니다. 그 이미지가 머릿속에 있으면 순간적인 대처가 필요할 때 침착하게 행동할 수 있습니다.

체험 VOICE

매일 접하던 대피 장소를 표시한 간판 덕분에 어디로 대피해야 좋은지 알 수 있어 지진해일을 피할 수 있었습니다. (60대/동일본 대지진)

체험 VOICE

지금 자신이 어떤 곳에 살고 있고, 어떤 위험성이 있으며 이를 위해 무엇을 준비할 것인가. 중요한 것은 구체적으로 생각하는 것과 자기 몸은 스스로 보호하겠다고 하는 자세라고 생각합니다. (40대/2009년 7월 주오쿠·규슈 북부 호우)



체험 VOICE

회사는 거주 지역에서는 자택과 역만 왕복하게 되기 일쑤입니다. 대피 장소나 방재 창고의 위치를 모르는 이도 많을 것입니다. 대피소 위치를 표시하는 간판 등을 평소 의식해 보는 것이 좋습니다. (40대/2005년 태풍 제14호)

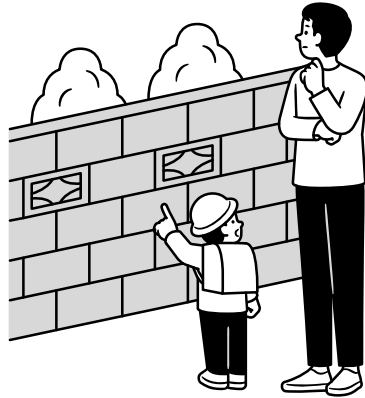


당신 주변의 위험한 장소를 알고 있습니까?

## 외출한 김에

### 집 주변에 위험이 없는지 걸으면서 확인해보자

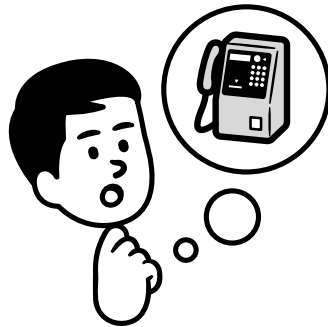
평소 오가는 길을 방재라는 관점에서 바라보며 천천히 걸어봅시다. 아이와 학교까지 '방재 산책'을 꼭 해보십시오. '여기, 위험한 것 같네'라고 함께 확인함으로써 통학 도중에 재해를 입었을 때의 위험을 줄일 수 있습니다.



### 공중전화가 있는 장소를 체크해 두자

재해 시 경찰과 소방 회선을 우선시하기 위해 자택의 유선전화나 휴대전화의 회선은 통신 규제를 받을 수 있습니다. 그러나 공중전화는 재해 시 우선 전화입니다. 대규모 정전 시 무료로 사용할 수 있는 경우도 있으므로, 공중전화 설치 장소를 파악해 둡시다.

☞ 53, 87페이지



공중전화 설치 장소 검색  
동일본전신전화 주식회사



## 거주 지역에 2차 재해의 위험성이 있을 수도 있다?!

거주 지역에 지진의 흔들림으로 인한 직접적인 피해와 더불어 어떤 걱정거리가 있는지 과거의 재해를 알아보는 것이 중요합니다. 자연재해 전승비 등이 있는 경우, 그것도 힌트로 삼아 지역의 상황을 파악해 둡시다.

☞ 「도쿄 방재」 101페이지

해저드 맵을 확인! 자연재해 전승비가 있으면 해당 지역 내 재해의 역사를 알 수 있습니다.

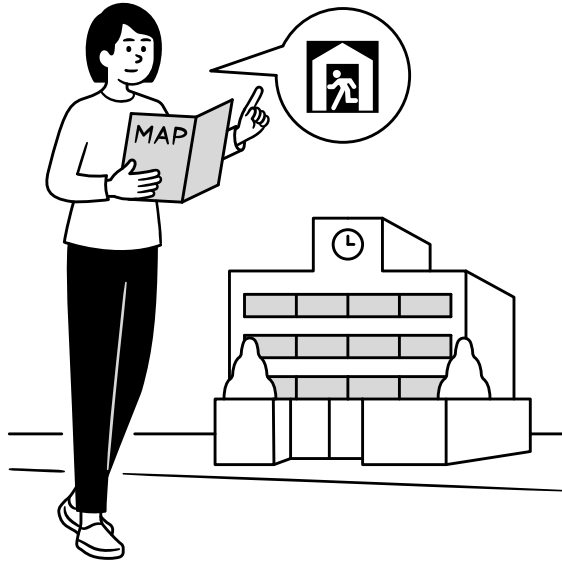


### 지역 특성에 따라 예상되는 큰 피해란?

- 연안 지역, 하천 근처→지진해일, 범람
- 산간부→토사 붕괴
- 급경사지→절벽 붕괴
- 목조주택 밀집지→화재, 연소
- 번화가→빌딩 붕괴
- 매립지 등→액상화 현상

## 지금 여기서 지진이 발생하면 어디로 대피해야 좋은지 알고 있습니까?

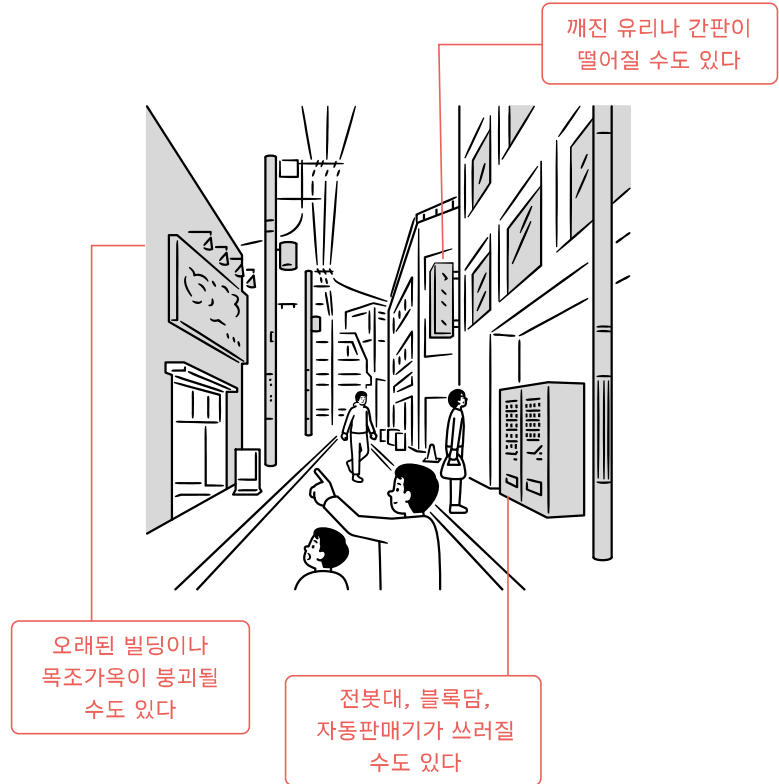
만일 귀가 도중에 지진이 발생하면 어디로 대피해야 합니까? 그곳까지 가는 경로에 위험한 장소는 없습니까? 비상시의 대피처는 평소 가족이나 소중한 분과 확인해 둡니다. 서로 다른 장소에서 재해를 입었을 때의 집합 장소도 됩니다.



※대피처는 111페이지에서 확인하자.

## 외출지에서도 위험한 장소를 감지하는 습관을 기르자!

외출지에서의 체크 포인트는 ‘전도(넘어짐)·낙하물’, ‘몸을 보호하는 장소’, ‘대피 경로’의 3가지가 있습니다. 쓰러지거나 떨어지는 물건이 없는지 확인하고 비상시에 몸을 보호할 수 있을 만한 장소를 찾습니다. 나아가 비상구나 계단 등 대피 경로를 확인합니다. 또한 화장실 등 혼자가 되는 장소의 문이 열리지 않게 되는 상황도 예상하여 함께 있는 가족이나 친구 등에게 알리고 나서 행동합니다.



# 지역의 위험과 안전을 알게 되는 관광서에 간 김에

## 최신 해저드 맵을 입수하자

수해 등으로 피해가 크거나 위험성이 높은 장소, 대피 장소, 급수 포인트 등이 적힌 지도입니다. 거주 지역에 어떤 위험이 도사리고 있는지, 비상시에 어디로 가야 좋은지 한눈에 알 수 있으므로 관광서에 갈 때는 반드시 최신판을 입수하도록 합니다.

일본 국토지리원 사이트에 있는  
'겍치는 해저드 맵' 도 편리



근처의 대피소와 수해 위험도  
일목요연합니다! 도쿄도 방재 앱의  
'방재 맵'

도쿄도 전역의 대피소, 대피 장소, 병원, 급수 스테이션, 재해 시 구가 지원 스테이션 등이 망라되어 있습니다. 근무처나 외출지 체크에 도움이 됩니다.



'도쿄도 방재 앱'을 다운로드하여 당신 주변의 방재 정보를 입수하자!

➡ 다운로드 방법은 19페이지

## 재해 시 급수 스테이션을 파악해 두자

재해 시 급수 스테이션은 도쿄도의 경우 대개 반경 2km 내에 1곳꼴로 개설되므로, 자택 근처에 있는지 확인합니다. 자동차를 사용할 수 없는 가운데 대량의 물을 운반하기란 의외로 매우 힘듭니다. 물을 운반하기 위한 도구(줍어질 수 있는 타입의 급수 봉지나 빈 페트병과 배낭 등)은 각자 준비합니다.

재해 시 급수 스테이션



재해 시 급수 스테이션

## 자택의 내진이 불안한 경우 창구에서 상담하자



도쿄도에는 내진화 관련 상담창구가 설치되어 있습니다. 각 구시정촌에서 내진 진단이나 내진 개수에 지출되는 비용 일부를 조성해줄 수도 있으므로, 불안한 경우 우선 상담해보십시오.

➡ 「도쿄 방재」 79페이지

## 재해 시 다치면 어디로 가야 좋은가?

상병자는 가장 가까운 병원이나 학교 등에 설치되는 '의료구호소'에서 병원 이송 등의 필요성을 판단받습니다. '재해 거점 병원'은 중상자를 우선하여 조치합니다. 경상의 경우 '의료구호소'에서 조치받을 수 있다는 점을 유념해 둡시다.

➡ 「도쿄 방재」 219페이지



재해 시의 의료 구호 체제

출처: 도쿄도 수도국 '생활과 수도'  
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>



Workshop  
▶ **방재를 즐겁게 체험하자**  
**놀이하는 김에**

**재해 생활을 유사 체험할 수 있는  
'홈 캠핑'을 해보자!**

평소 야외 캠핑을 즐기는 분도 '홈 캠핑'을 꼭 해보십시오. 재해를 입어 생활 기반망이 끊어진 경우 자택에서 어떻게 지낼까. 실천해보면 '저것도 준비해 뒀으면 좋았을 텐데!' 라고 깨닫는 경우도 많습니다.



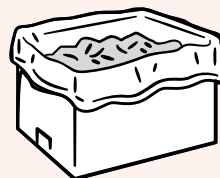
**방재 아이템을 실제로 사용해보자**

방재 아이템은 준비만 하면 끝나는 것이 아닙니다. 실제로 사용해봐야 비상시 당황하지 않고 사용할 수 있습니다. '홈 캠핑' 할 때는 집에 비축한 물건이나 방재 아이템을 실제로 써보며 하루를 보내봅시다. 1년에 1번의 행사로 삼으면 방재 아이템을 재검토할 좋은 기회도 됩니다.



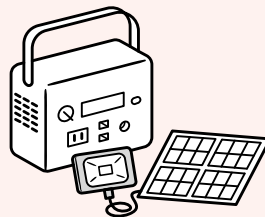
**휴대용 가스레인지, 비축품으로  
식사 시간을 즐긴다**

가스와 물을 최소한 사용하면서 일상적으로 비축하고 있는 식료품을 맛있게 먹을 수 있도록 대비해 둡시다. 식기에 램을 씌우면 식기가 지저분해지지 않습니다.



**간이 화장실을 사용해본다**

화장실이 파손되었다고 가정하고 박스와 폴리에틸렌 봉지 등으로 실제로 만들어 테스트해봅시다.



**전원과 조명을 확보한다**

스마트폰 등을 충전하기 위한 최소한의 전원, 야간의 조명을 확보합시다.

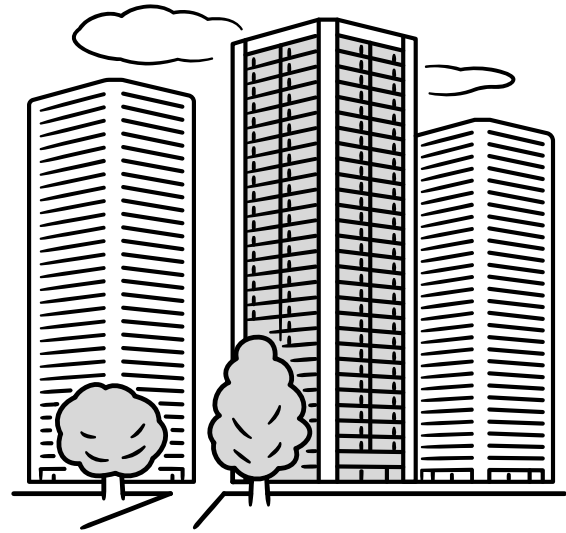
맨션, 아파트 등의 공동주택에서  
생활하는 분에게

## 맨션 방재

도쿄도에서는 약 900만 명이 맨션, 아파트 등의 공동주택(이하 ‘맨션’이라고 함)에 거주하고 있는 것으로 추계되며, 20층 이상의 타워 맨션도 증가 추세를 보입니다. 그래서 중요해지는 것이 맨션 특유의 방재입니다.

맨션 등의 공동주택에서는 수도가 공급되고 있어도 배수관 등의 수리가 끝나지 않은 경우, 화장실을 이용할 수 없다

맨션의 중고층에서는 엘리베이터가 멈춰 서 고층과 지상을 오가는 것이 곤란해짐에 따라 충분한 대비가 없는 경우, 재택 대피가 곤란해진다





왜 도쿄도에서는 맨션 방재가 중요한가?

## 맨션 방재에 대해 알아

### 피해가 가벼우면 재택 대피가 가능해진다

타워 맨션은 지난 10년간 약 40%나 증가했습니다. 재해를 입은 후 맨션에 붕괴 위험이 없고 피해가 가벼우면 재택 대피가 가능해집니다. 한편 건축된 후 상당한 연수가 지난, 오래된 맨션도 꾸준히 증가하고 있습니다. 이러한 맨션은 내진성에 문제가 없는지 꼼꼼히 확인해야 합니다.



### 거주자가 서로 협조하여 방재에 힘쓰자

맨션에서는 막상 재해가 발생하면 각 세대의 대응과 더불어 관리조합 등을 비롯한 맨션 전체의 방재가 힘을 발휘합니다. 그래서 자주방재조직 등을 설립하여 대비해 두는 것도 효과적입니다. 맨션의 강점과 약점을 이해하고 평소 협조 체제를 구축해 둡시다.



## 맨션의 ‘강점’ 과 ‘약점’ 을 알아두자!

### 【맨션의 강점】

#### 내진성이 높은 구조

내진 기준을 만족시킨 맨션은 건물에 균열이나 파손이 발생할 수는 있어도 붕괴되는 경우는 거의 없습니다.

#### 공유 공간 활용

재해대책본부를 설치하거나 비축품을 임시로 두거나 합니다. 아이들이 모이는 장소로도 안심됩니다.

#### 서로 도울 수 있다

비상시에 서로 상담하고 하나가 되어 행동하면 큰 힘이 됩니다.



### 【맨션의 약점】

#### 엘리베이터를 사용할 수 없게 된다

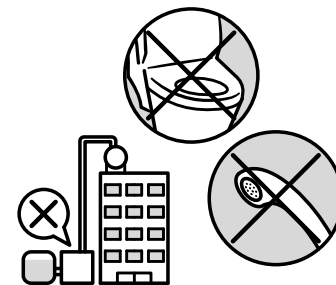
정전이 되면 엘리베이터가 움직이지 않습니다. 경우에 따라서는 갇히는 일도 있습니다. 고층 거주자나 장애가 있는 분은 이동이 곤란해집니다.

#### 화장실을 사용할 수 없게 된다

배수관이 손상되면 화장실을 사용할 수 없습니다. 그 상태에서 위층에서 화장실을 사용하면 아래층에서 오수가 넘쳐흐릅니다.

#### 공용 설비를 사용할 수 없게 된다

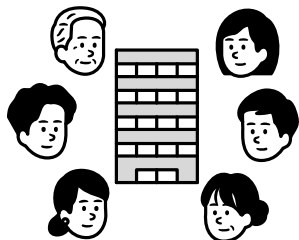
정전이 되면 조명, 기계식 주차장, 입구의 자동 잠금장치 등 공용 설비를 사용할 수 없게 되어 생활에 영향을 줍니다.



## 맨션 전체에서 대비해 두면 좋은 것

### 비상시의 규칙을 정해 두자

재해 발생 시를 대비해 건물 설비 확인을 비롯하여 엘리베이터 응급 복구와 배수관 확인 순서, 거주자에 대한 정보 제공 방법 등에 대해 규칙을 정해 두는 것이 효과적입니다. 또한 평소 거주자 간에 인사나 말 걸기를 통해 얼굴을 알아두며 교류하는 것이 재해 시에도 공조의 힘을 발휘하게 됩니다.



### 방재 창고의 비축품 · 기자재는 충분합니까?

음료수, 휴대 화장실 등의 중요한 물건은 관리조합 등에도 비축품이 있는지 확인합니다. 비축품 보관 장소(방재 창고)는 1곳뿐만 아니라, 엘리베이터가 멈춰 선 경우를 대비하여 여러 층에 설치합니다. 재해를 입은 후 실시할 복구를 위해 필요한 기자재도 준비해 둡시다.

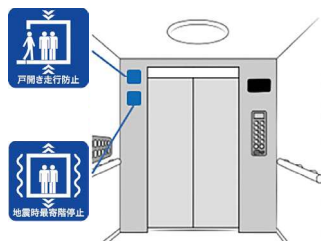
➡ 「도쿄 방재」 65페이지



### 엘리베이터의 안전 대책을 확인하자

엘리베이터에는 오랜 시간 갇힐 경우를 예상해 방재 캐비닛을 설치하여 물과 식료품, 휴대 화장실 등을 비축합니다. 또한 엘리베이터 내에 안전장치 설치가 완료되었음을 표시하는 블루 마크가 부착되어 있는 경우도 있습니다.

➡ 「도쿄 방재」 70페이지



출처: 일반사단법인 건축성능기준추진협회  
<https://www.seinokyo.jp/evs/sm/>

## 어디까지 대비되어 있나? 맨션 방재 체크리스트

- 포스터 등으로 방재에 대한 당부가 충분히 이루어지고 있다
  - 이웃과 평소 얼굴을 알아두며 교류하고 있다
  - 비상시의 재해 대응용 공간을 정해 두었다
  - 관리조합 등에도 비축이 충분하다
  - 소화기, 발전기, 손수레 등의 기자재가 갖추어져 있다
  - 엘리베이터 정지에 대비하여 방재 창고가 몇 개 층마다 설치되어 있다
  - 엘리베이터에 안전장치가 설치되어 있다
  - 방재 매뉴얼을 작성하여 거주자가 공유하고 있다
  - 방재 훈련을 정기적으로 실시하고 있다
  - 자주방재조직이 결성되어 있다
  - 거주자 명부, 배려필요자 명부가 정비되어 있다
- ※대비되어 있지 않은 것이 있다면 관리조합 등에 확인합니다.



도쿄도 방재 앱의 '맨션 방재'에 자세한 내용이 있습니다. 반드시 확인해 둡시다.

➡ 다운로드 방법은 19페이지

각각의 불안을 줄이기  
위한 대처법

## 지원 등 필요자가 안심할 수 있는 대비

재해가 발생했을 때 혼자서 대피하기 어려운 분은  
사전에 꼼꼼하게 대비해 두어야 합니다. 이는 재해 시  
지원 등이 필요한 가족이 있는 분도 마찬가지입니다.  
결코 혼자서 고민하지 말고 주위의 도움을 빌려 면밀한  
대피 계획을 세웁시다.

체험 VOICE

화이트보드에 일본어, 영어, 중국어  
등으로 정보를 적어 두었습니다.

(40대/홋카이도 이부리 동부 지진)

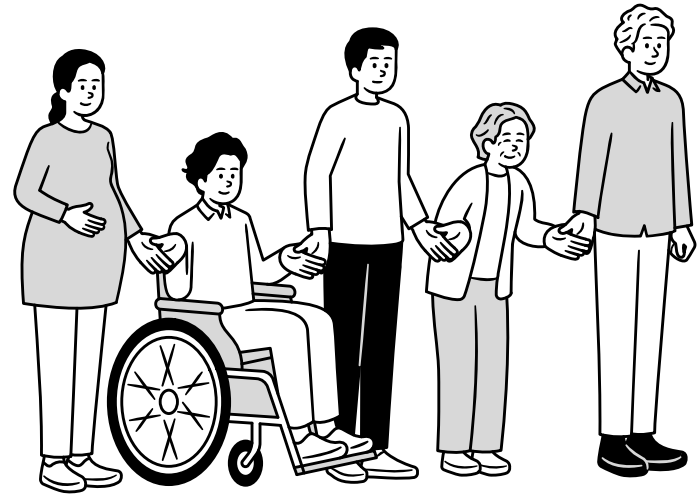
체험 VOICE

영유아 등을 위해서는 ‘물’이 아니라 분유를  
타기 위한 ‘뜨거운 물’이 필요하다는 것을  
실감했습니다. 그리고 재울 수 있는 침대도  
필요하다는 것도 말입니다. (30대/동일본 대지진)

체험 VOICE

특별 지원 학급의 아동에게는 대화를 통해 안심감을 줘야  
한다고 생각했습니다.

(40대/홋카이도 이부리 동부 지진)



지원필요자 등도 포함하여 ‘아무도 낙오되지  
않는’ 모두 함께 지원하는 방안을 ‘인클루시브  
방재’라고 합니다. 이것은 2015년 유엔 방재  
세계 회의에서 제시된 이념으로, 국제사회가  
추진하는 과제로 확산되었습니다.

지원 등 필요자의

## 6가지 공통 대비

### ① 개별적으로 필요한 물건을 양과 함께 확보한다

고령자라면 자주 먹는 약, 임신부라면 아기에 필요한 물건, 의료 기기를 사용하는 경우라면 휴대용 배터리 등 각자에게 필요한 특유의 대비를 충분히 해 둡시다.



### ② 지원자나 지원시설과 재해 시의 대응에 대해 논의한다

어디에 어떻게 대피할 것인가 하는 구급 시의 대응에 대해 함께 거주 중인 가족이나 친척은 물론 지원자(헬퍼, 개호 직원 등)나 지원시설과도 상의해 둡시다.



### ③ 재해 시 전원이 필요한지 주치의와 논의한다

질병이나 부상으로 인해 영양 중인 경우 약이나 치료식, 처치용품 등의 대비나 재해 시의 대응에 대해 주치의와 상담합니다. 재해 시 전원이 필요한지 여부도 확인해 둡시다.



### ④ 어떤 도움이 필요한지 헬프 카드 등에 기입해 둔다

지원받을 때 배려해 주었으면 하는 사항을 적은 헬프 카드(도쿄 방재 266페이지). 긴급 연락처 등의 기본 정보 외에 자신이 무엇을 잘못하는지, 어떤 지원이 필요한지를 기입한 후 가방 등에 넣고 항상 휴대합니다.



### ⑤ 대피처가 자신의 특성과 맞는지 확인한다

장애인용 화장실이 있는지, 휠체어로 이동할 수 있는지, 자신의 특성을 이해하는 분이 있는지 등을 확인합니다. 곤란한 경우, 배려필요자에게 특별한 배려가 이루어진 '복지 대피소'에 들어갈 수 있는지 지자체에 확인합니다. 가장 가까운 대피 장소도 알려 달라고 합니다.



### ⑥ 평소 지역 주민과의 교류를 소중히 한다

이웃과의 교류가 있으면, 비상시에 서로 도울 수 있습니다. 집에 지원필요자가 있는 경우, 그 사실을 주변에 알리는 것도 중요합니다. 지역의 방재 훈련은 되도록 참여합니다.



주치의와 상담하자

# 체력·컨디션이 불안한 분의 대비

## 필요한 약을 언제든지 반출할 수 있도록 하자

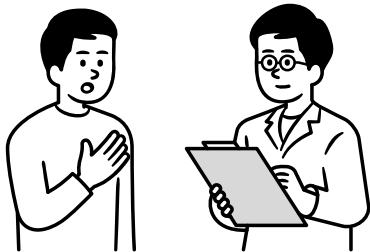
통원 중인 분  
기초 질환이 있는 분 등

약을 복용 중인 경우, 재해 발생 시 즉시 반출할 수 있도록 합니다. 7~10일분의 약과 약 수첩은 필수입니다. 또한 감염 예방을 위한 마스크, 알코올 소독액, 컨디션 관리를 위한 체온계 등도 비상용 반출 가방에 넣어둡시다.



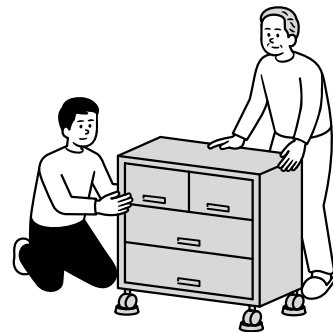
## 긴급 시의 치료에 대해 주치의와 상담한다

통원 중인 분은 비상시에 어떻게 대응해야 좋은지 반드시 상담해 둡시다. 또한 재해 시 중요한 것은 자신이 받고 있는 치료에 관한 정보입니다. 처음 담당하는 의사에게도 자신의 과거 병력이나 복용 중인 약 등을 적절하게 전할 수 있도록 해 둡시다.



## 신변이 안전한 환경을 마련하자

가족 등의 도움을 받으면서 건물이나 가구 등의 안전을 확인하여 큰 가구에는 전도(넘어짐) 방지 대책을 실시합니다. 고령자 등은 하천 증수나 토사 재해의 위험이 없다면, 출입구에 가까운 곳에서 쉬도록 합니다. 그렇게 함으로써 비상시에는 즉시 대피를 개시할 수 있습니다.



고령자 등

## 재해 생활 시 곤란하지 않을 물건을 준비해 두자



비상용 반출 가방과 비축품은 기본 방재 아이템에 자신이 필요로 하는 물건을 추가합니다. 식사 등으로 옷을 더럽히는 일이 많은 경우, 갈아입을 옷을 여분으로 넣어 두면 안심됩니다. 식사를 삼키기 어려운 경우 점도 증진제를 활용합니다. 체력에 자신이 없는 경우 보조 벨트를 추가해 둡니다.

➔ 50페이지

### 일반 방재 아이템에 추가하는 아이템

항상 휴대하는 물건

- 상비약, 약 수첩
- 돋보기, 틀니, 보청기
- 구강케어용품
- 건강보험증 사본, 개호보험증 사본

필요한 경우 준비해 두면 좋은 물건

- 휠체어, 지팡이
- 종이 기저귀, 패드류
- 비상용 개호식
- 점도 증진제
- 보조 벨트

## 비상시를 가정하여 몸이 불편한 분의 대비

### 시야 범위 소개 카드나 헬프 카드에 대한 기재는 구체적으로

약시의 경우 ‘시야가 좁아 혼자서 걷기 곤란하다’ 등 시야 범위를 구체적으로 기입한 ‘시야 범위 소개 카드’를 휴대합니다. 헬프 카드에는 긴급 연락처와 필요한 지원 내용 등을 기재해 둡니다.

시각장애인  
청각장애인 등



### 주변 환경이 크게 바뀌는 것을 예측해서 준비하자

재해를 입은 후에는 평소 자립한 분이라도 혼자서 이동하는 것이 곤란해집니다. 대피 장소나 대피소까지는 지원자와 함께 몇 가지 대피 경로를 미리 걸어 보고, 예측되는 위기를 전달해 달라고 합니다. 비상용 반출 가방과 비축품은 개별적으로 필요한 물건을 추가합니다.

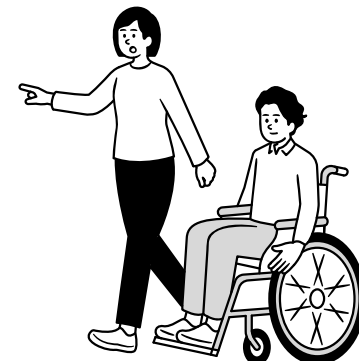
#### 일반 방재 아이템에 추가하는 아이템

- |  |   |
|--|---|
| 시각장애인                                      | 청각장애인                                       |
| <input type="checkbox"/> 특수 렌즈 등(예비)       | <input type="checkbox"/> 방재용 호루라기, 버저       |
| <input type="checkbox"/> 목장갑(손을 보호하기 위해)   | <input type="checkbox"/> 필담 도구              |
| <input type="checkbox"/> 흰 지팡이(접이식)        | <input type="checkbox"/> 보청기, 인공와우(예비 및 전지) |
| <input type="checkbox"/> 점자판               | <input type="checkbox"/> 청각장애인 보조견용 식품, 용품  |
| <input type="checkbox"/> 시각장애인 안내견용 식품, 용품 |   |

### 지원자와 함께 대피소와 대피 경로를 확인하자

대피 장소나 대피소까지 지원자와 함께 휠체어로 실제로 가 봅시다. 도중의 높낮이 차이, 방치 자전거 등 대피 시 방해가 되는 물건이 있으면, 지역의 마을회·자치회나 이웃에게 상담합니다. 대피소가 되는 장소에서는 계단의 유무나 화장실 등의 환경을 체크해 둡시다.

지체장애인 개호가  
필요한 고령자,  
중환자 등



### 의료 기기를 사용 중인 가정에서는 비상시 대처법을 구체적으로

페이스메이커 등의 의료 기기를 사용 중인 경우 이상이 발생했을 때의 대응이나 연락 방법을 확인해 둡시다. 산소흡입기나 인공 호흡기를 장착 중인 경우 필요한 비축을 하고, 아울러 정전 시 외부 배터리가 작동할 수 있도록 완전 충전 상태로 해 둡니다. 긴급 시의 지원자나 컨디션 악화 시의 상담처 등에 대해서도 구체적으로 정해 둡시다.



주변과의 협조를 소중히 한다

## 의사소통이 불안한 분의 대비

### 헬프 카드에는 필요한 지원 내용 등을 기재해 두자

발달 장애가 있는 분  
정신 장애가 있는 분  
인지증이 있는 분 등

상황이 급격하게 바뀌면 침착하게 행동하기 어려워집니다. 그럴 때 당신에게 필요한 도움을 지원자가 즉시 파악할 수 있도록 헬프 카드와 장애인 수첩은 항상 휴대합니다. ‘안전한 장소에 데리고 가 주십시오’ 등 필요하다고 생각되는 것을 기입합니다.



### 혼자서 외출 중에 재해가 발생했을 때 취해야 할 행동을 정해 두자

외출 중에 재해가 발생하면? 대피 시 가족이나 지원자와 뿔뿔이 흩어지면? 외출지에서의 약속을 몇 가지 결정해 둡시다.

#### 비상시 약속 사례

- 가족이나 지인이 데리러 올 때까지 해당 장소를 떠나지 않고 가만히 있다
- 유도자의 지시에 따라 안전한 장소에 도착하면 가족에게 연락을 취해 줄 것을 요청한다
- 곤란한 일이 있으면 주변 분에게 헬프 카드를 보여주고 도움을 요청한다

출처: 내각부 방재 정보 페이지 「Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster (Multilingual)」  
[https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index\\_en.html](https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index_en.html)

### 일본의 자연재해를 알고 있습니까?

일본은 지진이나 태풍 등의 자연재해가 많아 일상생활을 지속할 수 없을 만큼의 피해가 발생하기도 합니다. 그러한 지역성을 이해하고 피해를 최소화하기 위해 할 수 있는 대비에 평소 유념합니다.



### 평소 지역과의 교류를 소중히 한다

거주 지역의 방재 훈련이나 자원봉사 등에는 적극적으로 참여합니다. 또한 지역의 행사 등을 통해 서로에 대한 이해의 깊이를 더합니다.



### 재해 시 유용한 앱을 지금 즉시 다운로드!

재해 정보를 얻기 위해 외국어에 대응하는 앱, 외국어로 번역해주는 음성 번역 앱이 있습니다. 사전에 스마트폰 등에 다운로드해 둡시다.



### 재해 발생 시 편리한 다국어 앱과 웹사이트 목록

#### 번역 앱 ‘VoiceTra(보이스트라)’

31개 언어의 외국어로 번역해주는 음성 번역 앱

※제공처: 국립연구개발법인 정보통신연구기구(NICT)



#### 내각부 「방재 정보 페이지」

영어, 중국어, 한국어, 스페인어 등 14개의 언어에 대응하고 있습니다



출처: 내각부 「외국인을 위한 재해 경감 포인트」  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

외국인 등

지진이 100만 대비

재해가 발생하면

재해를 예방·취급·복합

## 급박하게 돌아가는 변화에 당황하지 않고 임산부, 영유아 등의 대비

### 임신 초기와 후기는 몸과 마음의 고민이 다릅니다!

임신 초기에는 임신으로 인한 신체 변화가 있으며 입덧 증상, 기립성 현기증 이외에 유산 위험도 있습니다. 임신 중기는 비교적 안정된 시기이지만 빈혈, 임신성 고혈압, 절박 조산 등이 발생하기 쉬운 시기이기도 합니다. 출산이 가까워지는 임신 후기에는 체중이 증가하고 배가 커지므로 균형을 잡기 어렵고 움직이기 힘들어집니다. 또한 출산에 대비한 준비도 필요해집니다. 임신 시기별 신체 특징을 알아보고 그 시기에 맞춘 대비를 해 둡시다. 산부인과 주치의와 비상시 연락처, 가족 간 연락 방법, 비상시 대처 방법 등도 논의해 둡시다.

#### 임산부

외출 시에는 걷기 편한 신발과 양손을 자유롭게 사용할 수 있는 가방으로!



### 산후도 고려한 만일에 대한 대비를 철저히 한다

출산 후 오로가 계속되거나 유선염 등의 유방 이상, 요실금, 치질 등에 시달리는 경우가 있습니다. 생리용품, 요실금 패드, 보습 크림 등을 준비해 둡시다. 또한 불편한 자세로 수유하면 요통의 원인이 됩니다. 몸에 맞는 수유 쿠션이 있으면 편리합니다.

## 아기띠는 반드시 휴대한다. 평상시 기저귀 가방+α의 대비를 한다

#### 영유아

아기의 외출에 필요한 용품이 담긴 기저귀 가방은 비상시에도 아주 유용합니다. 또한 재해 생활에 필요한 아이템은 일상적으로 사용하는 물건을 넉넉하게 비축하도록 유념합니다.

자동차, 삼륜차로 외출할 때도 아기띠는 항상 휴대



### 항상 사용하는 물건을 넉넉히 비축하는 일상 비축을 한다

- 분유(분말, 액상)  
스틱형이나 액상 분유가 편리합니다. 평소 모유 수유를 하는 경우에도 비축해 둡시다. 알레르기 대응 용품이 필요한 경우 그 준비를 한다.
- 이유식, 아기용 식품  
아기의 입에 맞는지 확인해 두면 안심됩니다.
- 아기용 간식  
아기가 스트레스를 받은 경우 익숙한 간식이 기분을 풀어줍니다.
- 거즈류  
치아의 오염을 닦거나 얼굴을 닦는 등 여러 가지로 편리합니다.
- 종이 기저귀, 아기 물티슈  
평소 천 기저귀를 사용하는 경우에도 필수입니다. 아기 물티슈는 몸을 닦는 데도 도움이 됩니다.
- 알레르기 대응 약, 엽산 영양제  
알레르기 보유자는 증상이 나타난 경우 사용할 약을 준비합니다.

출처: 내각부 「아기와 엄마를 지키는 방재 노트」  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)

## 유아용 액상 분유를 알아두자

영유아

뜨거운 물이 필요 없고 상온에서 장기 보관할 수 있어 재해 시나 비축의 유용성이 주목받고 있는 유아용 액상 분유. 조제가 완료된 우유이므로 세균이 혼입될 위험이 낮고, 젓꼭지가 달린 타입이라면 젖병도 필요 없습니다. 유아기의 영양원으로는 모유가 최적이지만, 재해 시뿐만이 아니라 외출할 때도 편리하므로 꼭 알아둡시다.



### 유아용 액상 분유의 특징

#### 육아의 부담 경감

야간이나 맞벌이 가구, 엄마가 없을 때 등에도 수유할 수 있습니다.

#### 외출지에서도 편리

분유를 만드는 수고를 덜고 외출 시 소지품도 줄어듭니다.

#### 재해 시 대비로도 활용 가능

분유를 만들기 위한 뜨거운 물이 필요하지 않습니다. 또한 젓꼭지가 달린 타입이라면 젖병도 필요 없습니다. 조제가 완료된 우유이므로 세균이 혼입될 위험이 낮아집니다.

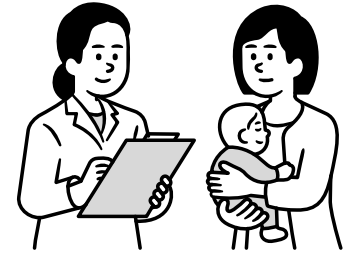


유아용 액상 분유

## 감염증에 대비하여 예방접종을 받아 두자

영유아

유아기의 아기는 면역력이 낮고 저항력이 약하므로 비위생적인 상황에서는 감염증에 대한 주의가 필요합니다. 예방접종은 적절한 월령이 되었을 때 빨리 마쳐두면 안심됩니다.



## 어린이집 · 유치원과 ‘만일의 경우를 가정한 약속’은 필수!

재해 시에는 외출지나 근무처에서 즉시 데리러 가지 못할 수 있습니다. 미리 어린이집이나 유치원과 대피처 또는 재해 시 연락 방법 등 비상시를 가정한 약속을 공유해 둡시다.



출처: 내각부 「아기와 엄마를 지키는 방재 노트」  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzuyokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzuyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)

## 재해 시 유용한 행동을 놀이 속에서 해보자!

유아 · 아동

만일에 대비한 연습은 놀 때가 기회. 어머니나 아버지의 육아 친구에게도 권유해 즐기면서 함께 경험함으로써 서로 어떤 협조를 할 수 있는지 논의하는 계기가 됩니다.



비축 식품을 랩으로  
씻은 접시로  
먹어봅시다.



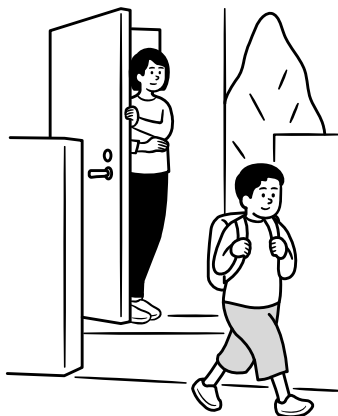
재해 발생 시 주변에  
도움을 요청하는 것을  
가정하고 호루라기를  
불 수 있는지  
시험해봅시다.



일본식 화장실을  
사용해봅시다.

## 아이의 외출 시에는 행선지를 확인

재해 시에는 휴대전화나 SNS를 사용할 수 없게 될 우려가 있습니다. 아이가 외출할 때는 행선지와 누구를 만나는지 등을 반드시 확인하도록 합니다. 만일 귀가할 수 없을 때는 어디로 대피할지, 가족과 어디에서 만날지도 정해 둡니다.



## 공중전화 사용법을 아이에게 가르쳐 두자

아동

공중전화도 재해 시의 연락 수단 중 하나입니다. 공중전화 사용법을 모르는 아이에게는 사용법을 가르쳐 둡시다. 동전과 전화번호를 적은 메모를 지니도록 하면 더욱더 안심됩니다.

아이에게는 보호자의  
전화번호를 암기시켜 두자!



## 대피처, 긴급 시의 연락 방법 등 학교의 대응을 확인하자

아이가 다니는 학교에서는 아동을 어디로 대피시키는지, 재해 종류별로 파악하고 있습니까? 또한 만일 아이가 등하교 중에 재해를 입으면 학교로 대피할지, 귀가할지 등의 판단 기준을 아이와 함께 확인합니다. 학교와는 긴급 시의 연락 방법을 공유해 둡시다.



## 대피처에서의 생활법을 고려하여 사생활 확보가 불안한 분의 대비

성소수자 등

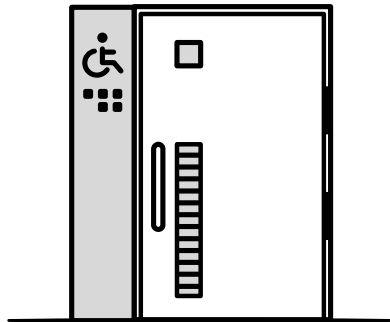
대피 생활에 곤란함이  
없도록 나만의 아이템을  
구비해 둔다

성소수자인 경우 대피소에서 속옷, 생리용품, 면도기 등 남녀별 물자를 수령하기 어렵다는 의견이 있습니다. 재해 시 필요한 물건은 한 명 한 명 다릅니다. 평소 자신에게 필요한 물건을 준비해 둡시다.



대피처는 당신의 특성에  
맞습니까?

가까운 대피소 등에 다목적 화장실이 있는지, 탈의실은 한 명씩 사용할 수 있는지 등을 사전에 확인해 둡시다. 요청사항 등도 사전에 전달해 둡시다.



## 함께 대피하기 위해 반려동물이 있는 경우의 대비

반려동물

☞ 「도쿄 방재」 92페이지

평소의 교육이 매우 중요

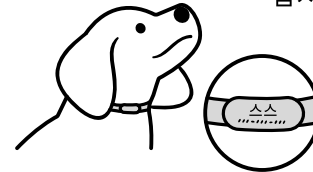
‘불필요하게 짓지 않는다, ‘사람이나 동물을 무서워하거나 공격적으로 돌변하지 않는다,’ ‘배변은 정해진 장소에서 한다’ 등 기본적인 교육은 대피소 생활에서 필수입니다.



개는 이름표 및  
예방접종 완료표도  
잊지 말자

반려동물의 신원을 알 수 있도록

보호자와 떨어졌을 때를 대비해 분실 방지를 위한 이름표나 마이크로칩 등으로 신원을 표시하거나 반려동물의 사진을 촬영 보관해 둡시다.



반려동물용품과 식품의 대비를  
철저히 한다

식품과 물, 상비약, 화장실용품 등은 철저히 비축합니다. 좋아하는 장난감도 스트레스 케어에 도움이 됩니다. 동반 대피하는 경우에 대비하여 이동장이나 이동 가방에 익숙하게 하는 것도 중요합니다.

# 2

## ‘지금’ 재해가 발생하면?

만일 지금 수도 직하지진이 발생한 경우, 이후 소개하는 상황별 광경은 결코 과장된 것이 아닙니다. 경험한 적이 없는 큰 흔들림이 발생하면 몸은 굳고 머릿속이 하얘져 적절한 판단을 내리기가 어려워집니다. 그때 자신이나 소중한 분의 생명을 지키는 행동이란? 방재 훈련 등에 참여하여 머리와 몸으로 기억하십시오.

### 체험 VOICE

직하형 지진이었기 때문에 갑자기 랑 하고 흔들렸습니다. 긴급 지진 속보가 나와도 마음의 준비가 필요하다고 생각했습니다.

(70대/미야기현 북부를 진원으로 하는 지진)

### 체험 VOICE

지진으로 쓰러진 냉장고 등 때문에 자력으로 문을 열 수가 없어 지인의 도움을 받았습니다. 물건이 쓰러지지 않도록 해 두어야 한다고 생각합니다.

(50대/이와테·미야기 내륙 지진)



### 체험 VOICE

액상화 현상으로 모래가 도로에 가득 나와 일반 신발로는 걸을 수 없었습니다. 딸을 안고 100m 걷는 것만으로도 힘들었습니다.

(40대/니가타현 주에쓰 앞바다 지진)

즉시 취해야 할 행동은?

# 지진 발생 그 순간

## 지진 발생 시 초기 행동

흔들림을 느끼면 즉시 몸을 보호하는 자세를 취한다!

‘몸을 보호한다’, ‘잡는다’, ‘위험에서 멀어진다’의 3가지를 의식한다



## 흔들림이 멈춘 후의 행동

- 1 부상에 주의하며 행동하자
- 2 침착하게 불단속을 하자
- 3 문을 열고 출구를 확보하자



상황을 파악하고 필요한 경우 대피한다

흔들림을 느끼면 즉시 몸을 보호하는 자세를 취한다!



흔들림을 느끼면 주변의 모습을 보고 물건이 ‘떨어지지 않는’, ‘쓰러지지 않는’, ‘이동하지 않는’ 장소로 즉시 대피합니다. 우선 자신의 생명을 지키는 것을 최우선으로 생각해 행동합니다.

긴급 지진 속보를 받으면 안전 확보를 위한 액션을 한다

‘긴급 지진 속보’가 나온 후 강한 흔들림을 느낄 때까지의 시간은 몇 초에서 몇십 초로, 진원지가 가까운 지진일수록 시간이 짧아집니다. 직하 지진 등에는 때늦을 수도 있지만, 이 짧은 시간이라도 몸을 보호하기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 5초에 1개의 행동을 할 수 있다고 생각하고 1액션, 2액션, 무리하지 말고 할 수 있는 것을 합니다.



➡ 「도쿄 방재」 108페이지

## 흔들림이 멈춘 후의 행동



### ① 부상에 주의하며 행동한다

당황해서 행동하면 흩어진 유리나 도자기 파편 등으로 인해 다칠 우려가 있습니다. 걸을 수 없게 되면 대피도 여의찮습니다. 침착하게 주변을 잘 살피면서 슬리퍼나 신발을 신은 후 다음 행동으로 옮깁시다.

지진을 감지하여 가스 공급을 차단하는  
가스계량기와 자동 소화하는 가스레인지



### ② 침착하게 불단속을 한다

조리 중에 즉시 불을 끄기란 쉽지 않습니다. 흔들림이 한창일 때의 부엌은 위험이 가득합니다. 즉시 벗어나서 몸을 보호하는 것을 우선하고 흔들림이 멈춘 후 불단속을 합니다. 만일 발화하면 침착하게 초기 소화를 합니다.



### ③ 문을 열어 출구를 확보한다

큰 흔들림이 멈춰도 여진은 계속됩니다. 언제든지 대피할 수 있도록 방의 창이나 문, 현관문을 열어 출구를 확보해 두면 안심됩니다.

## 상황을 파악하고 필요한 경우 대피한다

침착하게 주위를 둘러보고 집에 붕괴의 위험이 있거나 절벽 붕괴 또는 지진해일 등에 대한 우려가 있는 경우, 즉시 근처의 대피 장소로 대피합니다.



출처: 기상청 긴급 지진 속보 홈페이지  
<https://www.data.jma.go.jp/svd/eev/data/nc/shikumi/shousai.html>



한눈에 알 수 있는

# 자택에 숨어 있는 위기



조리 중인 부엌은 집안에서 가장 위험한 장소  
흔들림을 느끼면 즉시 벗어나자

## 【리빙룸 · 다이닝룸 · 부엌】

리빙룸이나 다이닝룸의 경우 식기장이나 TV가 쓰러지고 깨진 창유리 파편이 흩어집니다. 부엌에서는 꺼내 둔 칼, 불 위에 올려진 냄비, 뜨거운 기름 등이 흥기가 되고 식기나 유리컵, 조리대에 늘어선 조미료 등이 소리를 내며 떨어집니다. 냉장고가 쓰러지거나 전자레인지 등의 가전제품이 날아오는 경우도 있습니다. 흔들림을 느낀다면 설사 조리 중이라도 물건이 ‘떨어지지 않는’, ‘쓰러지지 않는’, ‘이동하지 않는’ 장소로 이동하는 것이 중요합니다. 불단속은 흔들림이 멈춘 후 당황하지 않고 실시합니다.

➡ 34페이지



## 【침실】

창유리 파편이나 조명 기구가 직격하는 것을 피하기 위해 베개나 이불로 머리를 보호하고 전기스탠드나 화장대가 쓰러지지 않는 위치로 이동합니다. 안경은 평소 케이스에 넣고 자는 것을 습관화해 두면, 재해 발생 시에도 파손을 방지할 수 있어 당황하지 않아도 됩니다. 정전될 가능성을 고려하여 헤드라이트나 풋라이트를 준비해 두면 어둠 속에서도 대피의 위험이 적어집니다.

➡ 32페이지



**【2층】**

오래된 건물의 1층은 붕괴되어 깔릴 위험이 있으므로 당황해서 1층에 내려가지 말아야 합니다. 내진 기준을 만족시키지 않는 건물에 있는 경우, 밖으로 대피해야 하는지 여부는 상황을 보고 판단합니다.



**【아이 방】**

물건이 밀집하기 쉽고, 쓰러진 책장으로 문이 열리지 않거나 하여 실제로 많은 위험이 숨어 있습니다. 공부하는 책상 아래에는 물건을 두지 않아 대피할 수 있는 공간을 확보해 두도록 합니다. 또한 재해 발생 시에 아이가 혼자 방에 있는 경우, 함부로 이름을 부르면 아이가 움직여서 오히려 위험합니다. 흔들림이 멈춘 후 아이 곁으로 이동하도록 합니다.



**【욕실】**

맨몸으로 있어 무방비 상태입니다. 흔들림을 느끼면 세숫대야 등을 머리에 써서 유리 파편으로부터 몸을 보호합니다. 문이 뒤틀려 갇히지 않도록 즉시 욕실에서 나와 안전한 장소에서 몸을 보호합니다.

☞ 40페이지



**【화장실】**

흔들림을 느끼면 화장실 안에 갇히지 않도록 문을 열어 둡니다. 가능하면 즉시 대피할 수 있도록 복도나 현관 등 더욱더 안전한 장소로 이동합니다.

☞ 38페이지

## 그 자리, 그때 외출지에서 몸을 보호하는 방법



### 【회사】

바퀴를 고정하지 않은 복사기는 생각지도 못한 방향으로 이동하는 경우가 있습니다. 또한 창유리 파편 등이 머리를 직격하면 생명을 잃을 위험도 있습니다. 이러한 것에 주의하면서 물건이 ‘떨어지지 않는’, ‘쓰러지지 않는’, ‘이동하지 않는’ 장소로 이동합니다. 흔들림이 멈춰 대피하는 경우 여진이나 정전으로 엘리베이터가 멈춰 설 우려가 있으므로, 계단을 사용합니다.



### 【엘리베이터 내】

엘리베이터 내에서 흔들림을 느끼면 모든 행선지층 버튼을 누르고 멈춰 선 층에서 내립니다. 갇힌 경우 인터폰을 눌러 연락합니다.



### 【고층 빌딩】

고층 빌딩은 오래 흔들리며 고층일수록 크게 흔들립니다. 빌딩 내에 있는 경우 엘리베이터 홀 등의 공용부에서 자세를 낮추고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다.



### 【백화점, 슈퍼마켓 등】

상품이 흩어지거나 진열장이 파손되는 것에 주의하고 계단의 층계참이나 기둥의 근처에 머뭅니다. 슈퍼마켓에서는 장바구니 등을 머리에 써서 몸을 보호합니다.



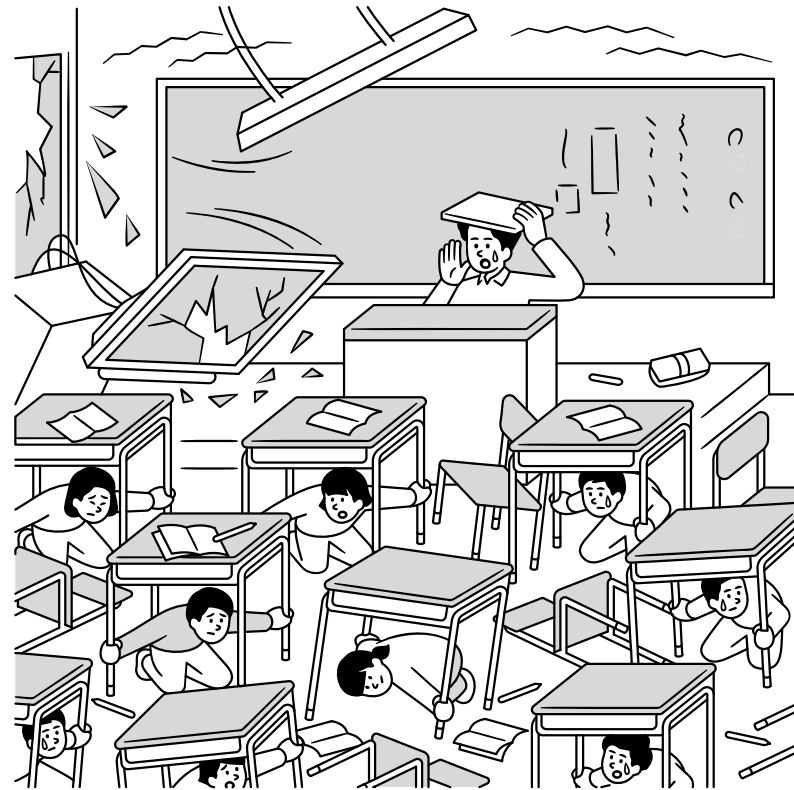
### 【극장, 경기장 등】

많은 사람이 모이는 극장, 홀, 경기장 등의 시설에서는 당황하여 비상구나 계단으로 달려가면 오히려 위험합니다. 낙하물을 조심하면서 침착하게 관내 방송이나 담당자의 지시를 따릅니다.



### 【번화가】

낙하물로부터 몸을 보호하고, 빌딩의 붕괴에 주의하면서 공원 등 되도록 넓고 안전한 장소로 이동합니다. 넓은 곳으로 대피할 여유가 없는 경우 내진성이 높은 비교적 새로운 철근 콘크리트 빌딩으로 대피합니다. 혼잡한 곳에서 가장 무서운 것이 패닉을 일으키는 것으로, 함부로 이동하면 다중 밀집 사고에 휘말릴 우려도 있습니다. 사람이 많은 장소야말로 침착한 행동이 필요합니다.



### 【학교】

교실에서 몸을 보호하려면 흩어진 창유리 파편이나 조명 기구의 낙하를 피하기 위해 창에서 멀어져 책상 밑으로 숨은 후 책상다리를 잡고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 복도에서는 즉시 창에서 멀어지고 계단에서는 굴러떨어지지 않도록 난간을 잡고 웅크립니다. 흔들림이 멈추면 선생님의 지시에 따라 행동합니다.



**【지하상가】**

정전으로 많은 사람이 패닉 상태에 빠져 비상구로 쇠도할 우려가 있습니다. 함부로 이동하면 다중 밀집 사고를 일으킬 우려도 있으므로, 침착하게 낙하물로부터 몸을 보호하고 기둥이나 벽 옆에서 흔들림이 멈추기를 기다립니다.



**【공항】**

수도 직하지진이 발생해도 건물 붕괴 등의 피해는 없을 것으로 예상되지만, 유리나 천장 부재의 낙하에 대비하고 주의합니다.



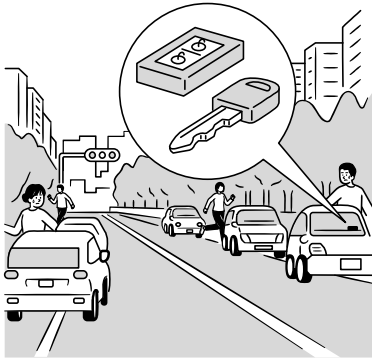
**【역, 지하철】**

낙하물 등으로부터 몸을 보호하고, 플랫폼에서 추락하지 않도록 근처 기둥 옆으로 이동합니다. 혼잡하여 꼼짝 못할 때는 그 자리에서 서로 밀지 말고 흔들림이 멈추기를 기다립니다. 지하철의 경우 많은 사람이 재빨리 지상으로 나가려다 패닉 상태가 되면 다중 밀집 사고가 발생할 위험도 있습니다. 선로에는 절대로 내려가지 말고 흔들림이 멈춘 후 역무원의 지시에 따릅니다.



**【전철, 버스】**

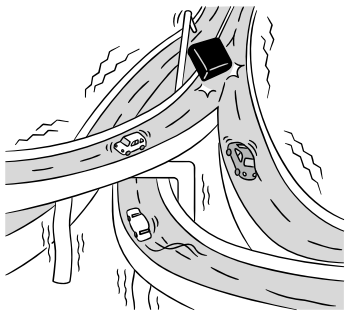
강한 흔들림을 감지하면 전철이나 버스는 긴급 정차합니다. 서 있는 경우 다른 이와 충돌하거나 넘어질 위험이 있습니다. 그대로 자세를 낮추어 몸을 보호하고, 앉아 있는 경우에는 가방 등으로 머리를 보호합니다. 만원 시에는 난간이나 손잡이를 꼭 잡고 다리에 힘을 주어 넘어지지 않도록 합니다. 흔들림이 멈추면 승무원의 지시를 따릅니다.



지진 직후에 긴급 수송을 원활하게 하기 위해 일반 차량을 대상으로 교통 규제를 하는 도로가 있다

☞ 도로 방재 252페이지

고속도로를 통행 중인 경우 서서히 속도를 줄여 도로 왼쪽에 정차하십시오. 즉시 통행금지가 될 가능성도 있습니다. 라디오 등으로 상황을 확인하십시오.



**【자동차】**

비상등을 켜고 서서히 감속하여 도로 왼쪽에 세운 후 시동을 끄고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 가능하면 주차장 또는 광장으로 이동합니다. 자동차를 두고 대피할 때는 문을 잠그지 않도록 합니다. 긴급 차량이나 구호 차량의 통행에 방해가 될 경우 즉시 이동시켜야 하기 때문입니다. 그때 자동차 키는 꽃은 채로 두거나 자동차 내 알기 쉬운 장소에 두고 차량 검사증을 가지고 대피합니다.

다리나 고가의 경우 도로와 흔들리는 방식이 다릅니다. 감속하여 왼쪽에 정차하십시오. 오래된 다리는 손괴의 우려가 있으므로, 다리를 거의 건너게 된 경우에는 가속하여 건넙니다.



**【산간지】**

토사 붕괴가 일어나 생매장될 우려도 있으므로 즉시 경사면이나 절벽에서 떨어집니다. 또한 지진으로 인해 토사 재해의 위험성이 높아져 있으므로 여진이나 강우 등에 계속 주의하십시오.



**【도시 지역, 연안부】**

해안에는 빠르면 몇 분 만에 높은 지진해일이 도달할 위험이 있으므로 즉시 고지대로 향합니다. 주변에 고지대가 없는 경우 서둘러 고층 빌딩이나 지진해일 대피 타워 등으로 대피하십시오.

## 🏠 지진 발생 직후에 주의가 필요한 행동

큰 흔들림 직후에는 동요하여 올바른 판단을 하기가 어려워집니다. 부상, 화재, 패닉을 피하려면 침착하고 조심스럽게 행동합니다.



**맨발로 걸지 않는다**

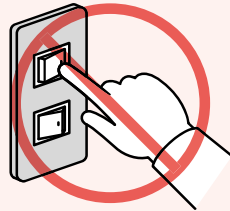
→ **흩어진 유리 파편 등으로 다친다**

바닥에 유리 파편 등이 흩어져 있습니다. 방안에서도 맨발로 걸지 않고 발에 익숙한 운동화 등을 신습니다.

**전기를 켜려고 스위치를 누르는 것은 위험!**

→ **화재나 폭발의 위험 있음**

통전 화재에 주의해야 합니다. 지진이 발생하면 전기 기구의 스위치를 끄고 플러그를 콘센트에서 뽑습니다.



**불필요하고 급하지 않은 전화는 하지 않는다**

→ **전화 회선이 과부하된다**

안부 확인의 전화가 쇠도하면 재해지의 전화 회선은 과부하 상태가 됩니다. 재해용 전언 다이얼(171) 등을 활용합니다.



➡ 120페이지



**구출 활동은 혼자가 아니라 여럿이 함께한다**

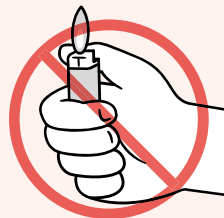
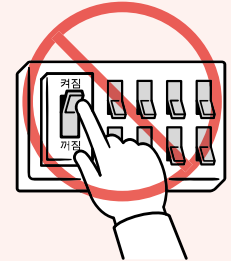
→ **예상치 못한 부상을 입을 위험이 있다**

또한 여진 등으로 주변의 건물이 붕괴될 위험도 있습니다. 부득이한 경우를 제외하고 구출 활동은 서로 말을 건네며 여럿이 함께합니다.

**즉시 차단기를 올리지 않는다**

→ **통전 화재가 발생할 수도 있다**

최근에는 지진을 감지하면 자동으로 내려가는 차단기도 있습니다. 전기 공급 재개로 인한 발화를 막기 위해 안전이 확인될 때까지 차단기를 내린 채로 둡니다.



**함부로 불을 붙이지 않는다**

→ **가스에 불이 붙어 폭발할 가능성이 있음**

손상된 배관에서 가스가 누출될 가능성도 있습니다. 실수로 불을 켜서 불이 붙으면 생명을 잃는 대참사로 이어 집니다.

## ‘대피’란 무엇인가?

‘대피’란 재해로부터 생명과 생활을 지키기 위해 안전한 장소로 이동하는 것입니다. 대피처로서, 재해 발생 직후에 지진 화재, 지진해일 등 다가오는 위험으로부터 생명을 지키기 위해 긴급 대피하는 ‘대피 장소’와 재해 발생 후 자택에 거주할 수 없게 된 경우 일정 기간 체류하며 대피 생활을 보내는 ‘대피소’가 있습니다. 단, 대피처는 ‘대피 장소’, ‘대피소’만이 아닙니다. 안전한 경우 자택이나 친척·지인의 집 등도 대피처가 됩니다. 다양한 대피처를 알아두고 어떤 행동을 할지 예상해 둡시다.

### 대피 장소와 대피소의 차이



‘JIS Z8210, 2022’에서 인용

#### 대피 장소

위험에서 벗어나기 위해 대피하는 장소. 큰 공원이나 광장, 대학 캠퍼스나 학교 운동장 등.



‘JIS Z8210, 2022’에서 인용

#### 대피소

자택이 피해를 보아 생활이 곤란한 경우 일정 기간 생활하는 장소. 학교나 공민관 등.

※ ‘대피 장소’, ‘대피소’는 지자체가 지정합니다.

### 위 이외의 대피처



#### 자택 대피

가옥 붕괴, 침수, 토사 재해 등의 위험이 없다는 것이 확인되면 자택에 머물습니다.



#### 친척·지인의 집

자연재해의 위험이 큰 장소에서 생활하는 경우 평소 재해 시에 대피하는 것을 상담해 둡시다.

눈과 귀로 위험을 확인하면서  
침착하게 행동하자

## 재해 발생 직후의 대피 및 이동

흔들림이 멈추면 우선 심호흡한 후 주위를 둘러보십시오. 위험이 닥쳐오면 즉시 안전한 장소로 이동합니다. 여기에서는 생명을 지키기 위한 대피 시 주의사항을 정리했습니다. 안전하게 대피하려면? 서로 다른 장소에서 재해를 입은 가족이나 소중한 분과 서로 연락을 취하려면? 꼭 확인해 보십시오.

#### 체험 VOICE

‘대피 시 자동차를 사용하지 않는다’의 의미를 지진 당일의 정체를 통해 실감했습니다. 운전 중에 지진해일 피해를 입었다고 생각하면 오싹합니다.

(50대/동일본 대지진)

#### 체험 VOICE

재해지에서는 휴대전화가 연결되지 않았습니다. 긴급 시의 연락처, 연락 방법을 가족끼리 논의해 둘 걸 그랬습니다.

(30대/동일본 대지진)



자신의 생명을 지키기 위해



## 안전하게 대피하기 위해 알아두면 좋은 것



### 지하상가에서는 침착하게 벽을 짚어가며 이동하자

정전된 지하상가는 패닉을 일으킬 위험성이 높은 장소 중 하나입니다. 지하상가에는 60m마다 비상구가 설치되어 있으므로, 하나의 비상구에 몰리지 말고 벽을 짚어가며 도보로 대피합니다.



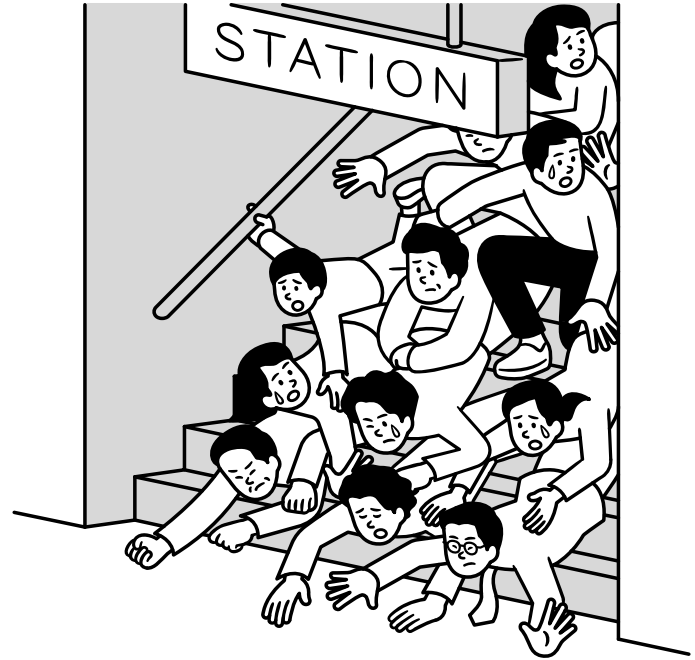
### 설사 작동되고 있더라도 엘리베이터는 타지 않는다

여진이나 정전으로 갇힐 위험이 있습니다. 엘리베이터는 사용하지 않고 대피구(비상구)의 계단으로 대피합니다.



### 인파 속에서는 패닉에 주의

인파 속에서 괴성을 내지르거나 갑자기 달리기 시작하는 등의 행동이 패닉을 일으켜 사고가 발생할 위험이 있습니다. 부정확한 정보나 소문은 함부로 퍼트리지 말고, 주변을 배려한 행동을 하도록 유념합니다.



### 다중 밀집 사고에 휘말리지 않으려면?

사람이 몰려 움직일 수 없게 되어 겹쳐 넘어지더니 연달아 쓰러지는 등, 최근에도 국내외에서 다중 밀집 사고가 발생하고 있습니다. 지하상가나 지하철에서 지상으로 향하는 계단, 출구로 향하는 좁은 통로, 터미널 역 주변 등은 다중 밀집 사고가 발생할 가능성이 있습니다. 그런 장소에서는 특히 침착하게 판단합니다. 주변을 살피지 못하게 되어 앞다퉈 가려는 행동이 생명의 위험으로 직결됩니다.

자신만은 괜찮다고  
생각하지 마십시오!



### 화재를 발견하면 초기 소화를 한다!

불이 작을 때 소화기나 물 양동이 등으로 소화합니다. 단, 자기 몸의 안전이 최우선입니다. 화염이 천장에 닿을 정도로 커지는 등 신변의 위험을 느낀 경우는 소화 활동을 중단하고 대피합니다.



### 낙하물로부터 몸을 보호하자

주택가에서는 블록담 붕괴, 지붕기와, 원예용 화분 등의 낙하로 다치거나 생명을 잃을 위험이 있습니다. 번화가나 시내 중심가에서 간판, 네온사인, 유리 파편의 낙하에 주의합니다.



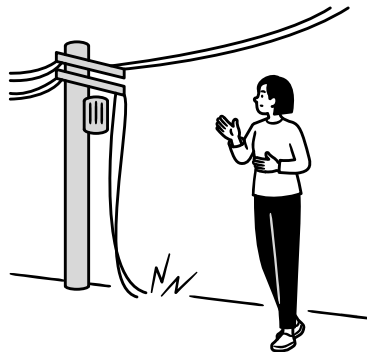
### 화재경보기가 울리면 즉시 대피한다

화재에서는 많은 사람이 연기를 흡입하여 생명을 잃습니다. 만일 화재경보기가 울리면 연기가 가득 차서 더 늦기 전에 서둘러 밖으로 나갑니다.



### 외벽에 금이 간 빌딩은 위험하다

금이 간 빌딩에서 낙하하는 외벽이나 타일 등으로 인해 다치거나 생명을 잃을 위험도 있습니다. 빌딩의 기본 구조인 기둥이나 벽 등에 금이 가면 붕괴될 우려가 있으므로 절대로 가까이 가면 안 됩니다.



### 끊어진 전선이 있으면 가까이 가지 않는다, 만지지 않는다

끊어지거나 처진 전선은 전기가 통하고 있을 수가 있어 감전의 위험이 있으므로 절대로 만지면 안 됩니다. 전선이 나무나 간판 등에 접촉된 경우도 마찬가지입니다.

### 대피에 자동차를 사용하지 않는다

일반 차량의 사용은 긴급 차량의 통행에 방해가 됩니다. 또한 도로 손상이나 신호기 고장으로 인해 교통사고 등의 2차 재해의 위험도 있습니다. 재해 발생 직후의 대피에 자동차를 사용하는 것은 피합니다.



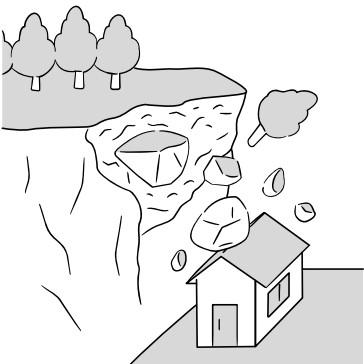
### 강에 지진해일이 밀려오기 전에 강에서 멀어지자

지진해일의 우려가 있는 곳은 바닷가만이 아닙니다. 지진해일은 강 하류에서 상류 쪽으로 밀려옵니다. 강 근처에 있는 경우 강 흐름의 직각 방향으로 즉시 대피합니다.



### 해변에서는 즉시 지진해일 대피 장소로 이동한다

재해 발생 후에 즉시 근처의 고지대나 지진해일 대피 타워로 이동합니다. 그러한 것이 없는 경우 되도록 높은 건물로 이동합니다. 감시원이나 인명구조요원이 있는 해수욕장에서는 지시에 따라 대피합니다.



### 땅밀림이나 절벽 붕괴 등 토사 재해는 순식간에 발생한다

비교적 완만한 기울기의 경사면이 넓은 범위에서 미끄러져 내려가는 '땅밀림', 가파른 경사면이 갑자기 무너져 내리는 '절벽 붕괴'는 호우나 지진으로 인해 갑자기 발생합니다. 그러한 위험이 있는 곳에 있다면 어서 빨리 안전한 곳으로 이동합니다.



### 야간 대피 시 주의사항

야간 대피는 앞이 잘 보이지 않아 넘어지거나 배수로에 추락하는 등의 위험이 따릅니다. 넓은 도로를 통행하는 등 특히 주의가 필요합니다. 정전 시에는 손전등 등을 사용해 눈으로 확인하면서 주의하여 대피합니다.



### 겨울철 대피 시 주의사항

겨울철 대피는 추위로 인해 컨디션이 나빠지기 일쑤입니다. 컨디션이 나빠지지 않도록 방한 대책을 충분히 세우는 것이 중요합니다. 기온이나 활동에 따라 복장을 조절할 수 있도록 겹쳐 입는 방법을 권장합니다. 또한 겨울에는 난로 등을 사용함에 따라 화재 발생의 위험이 있으므로 화재에도 주의하면서 대피합니다.

공공 정보 및 SNS를 활용한다

## 올바른 정보를 취득한다



### 무슨 일이 발생했는지 공공에서 제공하는 정보를 통해 파악하자

신변의 안전이 확인된 경우 지금 일어나고 있는 일을 파악해야 합니다. 진원지와 최대 진도는? 지진해일의 가능성은? 정보는 TV, 라디오, 방재 행정 무선, 정부와 지자체의 웹사이트 등 공공의 정보로 확인하도록 합니다.

### 대피 지시에 따라 일시 집합 장소나 대피 장소로 이동한다

지진해일 또는 화재가 발생하지 않고 자택이 안전하다고 판단할 수 있으면 대피 장소로 향할 필요는 없습니다. 재해 발생 직후에 당황해서 밖으로 나가면 신변의 위험에 노출되는 경우도 있기 때문입니다. 단, 화재가 발생하여 대피 지시가 내려진 경우 지정된 일시 집합 장소나 대피 장소로 대피합니다.



➡ 「도쿄 방재」 113페이지

### SNS 정보는 ‘그거 정말이야?’ 라고 확인하는 습관을 기르자

SNS는 편리하지만, 재해 발생 직후에는 혼란을 부채질하는 불확실한 정보가 퍼지는 경우도 있습니다. 재해에 관한 정보는 평소보다 더욱더 신중하게 확인합니다. 수취한 내용을 그대로 믿지 말고 발신원(인용원)이 신빙성이 있는 정보인지를 확인합니다.



### 불확실한 정보는 함부로 퍼뜨리지 말아야 한다

친구에게서 얻은 선의로 보이는 정보도 반드시 진실하다고는 할 수 없습니다. 또한 재해 시에는 하루 전의 정보라도 이미 유효성을 상실한 것이 있으므로 항상 최신 정보인지, 올바른 정보인지 확인하는 것이 중요합니다. 불확실한 정보를 함부로 퍼뜨리지 않도록 합니다.

### 헛소문?



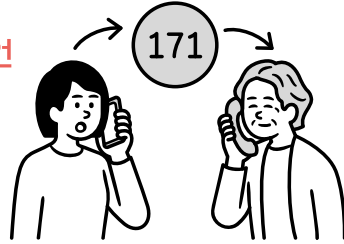
#### 재해 시에는 이러한 정보에 주의!

- ‘확산 요망’, ‘친구에게 알릴 것’은 주의해야 합니다. 친절함을 가장한 헛소문일 수도 있습니다.
- 필요 이상으로 불안을 부채질하는 정보에 현혹되지 말아야 합니다. 여러 정보원을 접하여 진실 여부를 확인합니다.
- 구체성이 없는 범죄 보고에는 신중히 대응합니다. 타인에 대해 과도한 불신을 품게 할 우려가 있습니다.

# 재해용 전언 다이얼과 전언판으로 안부를 확인하거나 가족과 연락하는 방법

## 재해 발생 직후에는 재해용 전언 다이얼 · 전언판으로 연락


전화 회선이 과부하되는 것을 피한다는 의미에서도 안부 확인은 재해용 전언 다이얼(171)이나 재해용 전언판(web 171)을 활용합니다. 사전에 체험 이용을 해 둥시다.



재해용 전언 다이얼(171)은 NTT 동일본이 무료로 제공하고 있는 서비스  
매월 1일과 15일은 체험 이용이 가능

### 이용법

- 1 '171'에 전화한다
- 2 녹음하려면 '1', 메시지를 들으려면 '2'를 입력한다
- 3 전화번호를 시외 국번부터 입력한다 ※휴대전화의 전화번호로도 가능
- 4 전언을 녹음(또는 재생)한다

 집 전화번호로 자신의 안부 전언을 녹음


(예) 171-1-0●●●●-●●-●●●●

→

←

엄마의 휴대전화 번호로 엄마의 전언을 확인

(예) 171-2-090-●●●●●-●●●●

 집 전화번호로 아이의 안부 전언을 확인

(예) 171-2-0●●●●-●●-●●●●

←

→

엄마의 휴대전화 번호로 엄마의 전언을 녹음

(예) 171-1-090-●●●●●-●●●●



## 스마트폰 재해용 전언판도 있다!

휴대전화 각사의 재해용 전언판 서비스도 있습니다. 사용법은 공통으로, 재해지역의 분이 '안부 정보를 등록(전화번호와 이름이 연관되어 저장됨)', 안부를 확인하고 싶은 분이 '상대의 전화번호를 입력하면 전언이 표시' 되는 것입니다. 전언판 서비스를 이용한 연락 방법을 소중한 분과 공유해 둥시다.

## SNS 안부 확인은 각 서비스의 특성을 활용

휴대전화나 유선전화에 비해 인터넷 회선을 사용하는 SNS는 상대적으로 연락하기 쉬운 수단입니다. X(구 Twitter), Facebook, Instagram, LINE 등 각각의 강점을 살펴 헛소문에 주의하면서 활용합니다.

출처: All About 「전문가가 권장하는 재해 시의 올바른 SNS 활용」  
(IT 리터러시 가이드 다카하시 아키키코)  
<https://allabout.co.jp/gm/gc/463515/>

출처: 「처음 만나는 방재 책자」(나쓰메사, 구니자키 노부메 감수 및 크리에이티브 스위트 편집, 2021)



## 함부로 이동하지 말고 그 자리에 머물자 귀가가 곤란해지면?

### 재난 발생 후 함부로 이동하지 말고 그 자리에 머물자

재해 발생 후 이동하려는 많은 사람으로 도로가 메워지면 구급차나 소방차가 통과할 수 없어 구조·구명 활동에 방해가 됩니다. 또한 도보 이동 중에 여진을 만날 가능성이나 혼잡에 휘말려 다중 밀집 사고를 당할 우려도 있습니다. 재해 발생 후 즉시 귀가하려고 하는 것은 위험합니다. 재해 발생 후에는 함부로 이동하지 말고 회사나 학교 등 안전한 장소에 머무릅니다. 즉시 돌아갈 수 없는 상황을 가정하여 사전에 가족의 안부 확인 수단도 준비해 두는 것이 중요합니다.

머무는 기준은 구조·구명 활동이 우선되는 재해 발생 후 3일간 정도

### 이동 중·외출지에서 재해를 입으면 일시 체류시설에 머물자

출장지에서 재해를 입었다고 하더라도 당황하지 말고 귀가를 서두르지 않습니다. 역이나 집객시설에 있는 경우 우선, 시설 내에서 안전을 확보할 수 있는 장소로 이동하고 혼란이 진정되기를 기다립니다. 대규모 지진의 발생 시에는 쇼핑객 등의 갈 곳 없는 귀가 곤란자를 수용하는 일시 체류시설이 개설되므로, 근처 시설로 향합니다.



재해 발생 후 가족에게 확실하게 연락할 수 있도록 재해용 전언 서비스나 SNS 등 여러 연락 수단을 준비해 두자



### 체류에 대비하여 서로 연락을 취할 수 있도록 하자

자택에 있는 아이나 조부모가 걱정되어 위험한 것을 알면서도 서둘러 도보 귀가하는 행동은 바람직하지 않습니다. 자신이 당분간 귀가할 수 없는 경우 이웃끼리 서로 어떻게 도울 수 있는지, 학교나 보육원, 개호 시설 등과 재해 발생 시 어떻게 연계해 나갈지 평소 확인해 두는 것이 중요합니다. 집에서 기다리는 가족에게는 ‘안전하게 귀가할 수 있는 상황이 되면 돌아갈게’ 라고 연락해 둡니다.

### 일시 체류시설에서는 서로 돕는 것이 중요

귀가 곤란자를 수용하는 일시 체류시설은 시설 자체도 재해를 입은 가운데, 도시 전체의 안전을 지키고자 지역의 ‘공조’ 활동으로 운영됩니다. 시설을 이용하는 분도 비축품 배포나 공용 부분 청소 등 시설 운영을 적극적으로 지원합니다. 또한 고령자나 장애가 있는 분 등에 대한 배려를 유념합니다.

출처: 내각부 「지진 재해 시의 귀가 행동」  
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>

## 직장의 비축 상황을 알아두자

직장에서 재해를 입더라도 그대로 머물 수 있도록 도쿄도의 경우 사업자에게 직원용으로 3일분을 비축하도록 요청하고 있습니다. 자신의 직장에는 어떤 비축이 있는지 평소 확인해 둡시다. 또한 자신에게 필요한 물건(보조배터리, 약, 콘택트렌즈, 방한 아이템, 좋아하는 식료품 등)을 직장의 물품보관함 등에 구비해 두면 안심됩니다.



회사, 일시 체류시설에서는 사전에 귀가 개시 규칙(배려필요자부터, 집이 가까운 분부터 등)을 알린다

## 돌아올 때도 침착하게 순서대로

재해 발생 후 3일 정도 지나 혼란이 진정된 후 귀가를 개시합니다. 복구 상황에 따라 대중교통의 운행이 재개되었을 수도 있습니다. 단, 돌아갈 수 있다고 하여 귀가 곤란자가 일제히 역이나 도로로 나가면 결국 위험한 혼잡을 발생시킵니다. 귀가할 때는 주변을 잘 살펴보고 사람이 몰리지 않는 타이밍을 잘 파악합니다.



## 재해 시 귀가 지원 스테이션을 활용한다

혼란이 진정된 경우 도보 귀가하는 것도 하나의 방법입니다. 원칙적으로 재해 발생 4일째 이후에 귀가 곤란자에게 수돗물이나 화장실, 휴식 장소 등을 제공하는 재해 시 귀가 지원 스테이션(편의점, 주유소 등)이 개설됩니다. 도보 귀가자는 활용합니다.



귀가 곤란자에 대한 지원  
재해 시 귀가 지원  
스테이션



## 외출 시 가방에 넣어 두는 물건

### 도보 귀가 아이템의 예

- 음료수
- 보조배터리, 충전 케이블
- 초콜릿, 캐러멜 등
- 휴대 화장실
- 마스크
- 모자
- 일회용 손난로(겨울)
- 냉각 시트(여름)
- 손전등 등

외출 시에 재해를 입는 것을 가정해서 초콜릿이나 캐러멜 등의 간단한 음식물, 물, 보조배터리나 충전 케이블 등을 가지고 다닙시다. 특히 정보 수집이나 안부 확인을 위해 휴대전화나 스마트폰을 사용할 수 있도록 해 두는 것은 중요합니다.

출처: 내각부 「지진 재해 시의 귀가 행동」  
<https://www.bousai.go.jp/jishin/syuto/pdf/101110.pdf>



맨션의 특성을 알아보고 침착하게 대응한다

## 맨션에서 재해를 입은 경우

### 무슨 일이 발생하는가?

대지진 시 사람이나 가구·가전제품이 넘어지고 내용물도 흩어집니다. 또한 엘리베이터가 멈춰 서 그 안에 갇히거나 고층에서 이동하기가 어렵습니다. 재해가 발생한 그때, 그리고 그 후의 대응을 유념해 둡시다.



### 우선 자신과 가족의 몸을 보호한다

고층의 경우 흔들림이 커지므로 가구의 전도(넘어짐)나 창유리 파편 등의 낙하물로부터 몸을 보호하는 행동을 취합니다. 만일 엘리베이터 안에 갇히면 인터폰으로 연락하고 구조를 기다립니다.

### 자신이 무사함을 알리고 이웃의 안부를 확인한다

상황이 진정되면 안부 확인 카드 등을 현관 앞에 내걸어 자신이 무사함을 알립니다. 같은 층에 고령자나 영유아 등 지원이 필요한 분이 있는 세대에는 노크하거나 말을 건네 무사한지 확인합니다.





## 집에 머무르는가? 아니면 대피하는가?

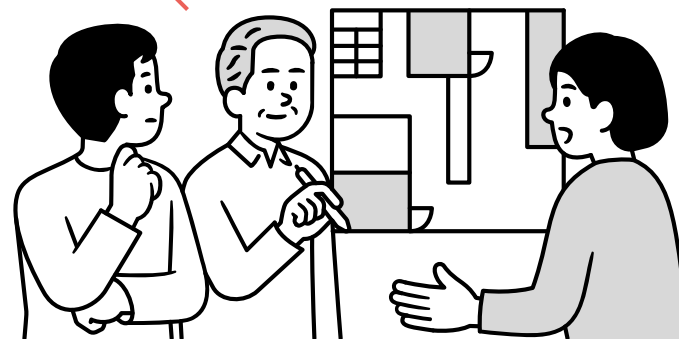
피해가 가벼우면 맨션에 머무르는 재택 대피가 가능해집니다. 그 후의 생활이 불안한 경우 대피소 등으로 갑니다. 또한 맨션 내 집회실 등의 공용 공간에 대피 장소가 만들어질 수도 있습니다.



## 재택 대피를 하는 경우 작업을 분담하고 서로 돕자

많은 사람이 사는 맨션에서는 모두 함께 협조하면 큰 힘이 생겨납니다. 고층으로의 연락이나 물자 운반, 방법 순찰 등 거주자끼리 할 수 있는 일을 분담하여 서로 도움시다. 필요한 정보를 서로 전달하고 가까운 대피소와도 연계하여 맨션별로 배포되는 지원 물자를 가지러 갈 때는 맨션 단위로 행동합니다.

쓰레기 집적 장소, 지원 물자 구분 장소 등 재해 대응용 공간을 만들면 원활해진다



도쿄도 방재 앱의 ‘맨션 방재’에 자세한 내용이 있습니다. 반드시 확인해 둡시다.

➡ 다운로드 방법은 19페이지



재해 발생 현장에서, 대피소에서  
지원 등 필요자에게...

## 재해 시에는 서로 돕는다

일상이 소리를 내며 무너져 가는 그때 평소 어떤 불안을 안고 있는 분들은 상상도 할 수 없는 심경에 놓여 올바른 판단을 내릴 수 없게 될 수도 있습니다. 재해가 발생했을 때 가족이나 이웃에 배려필요자가 있다면... 또는 거리에서 곤란을 겪고 있는 분을 본다면... 당신은 어떤 도움을 줄 수 있습니까?

체험 VOICE

평소 얼굴을 알고 지내는 경우 ‘해주었으면 좋겠다’라는 말을 편하게 할 수 있는 관계를 만들어줄 수 있습니다.

(50대/후쿠오카현 서쪽 앞바다를 진원으로 하는 지진)

체험 VOICE

대피소에서는 개를 이동장에 넣어두어도 주변에서 꺼리는 기색을 보여 개와 함께 복도에서 지냈습니다. 응급 가설 주택에서도 제약이 많아 개는 계속 자동차에서 지내게 되었고 스트레스로 영양실조에 걸렸습니다. 재해 시 반려동물에게도 따뜻한 시선을 보내주고 편히 쉴 수 있는 장소가 있으면 좋을 텐데.

(40대/2018년 7월 호우)

체험 VOICE

출산을 앞둔 아내와 함께 산부인과 의원에서 지진을 만났습니다. 귀가 시에는 모체에 악영향을 주지 않도록 간호사가 병원의 담요를 가져가게 해주었습니다. 이후에 눈이 내리면서 추워졌지만 매우 도움이 되었습니다.

(30대/동일본 대지진)



## 주저 없이 주변에 협조를 요청한다 위험한 장소에서 구출하는 방법

### 비상시야말로 '공조'가 생명을 지킨다

대형 재해 시에는 부상자가 많아집니다. 붕괴된 건물에 갇힌 분에 대한 구조 활동이 동시다발적으로 필요해지는 가운데 도로를 통행하기 곤란해져 구급차의 도착이 늦어지는 예도 있습니다. 그럴 때 주변 분과 협조해 한 명이라도 많은 사람을 돕는 것(공조)이 중요해집니다. 만일 꿈쩍 못 하는 분을 발견하면 여럿이서 도움을 줍시다.

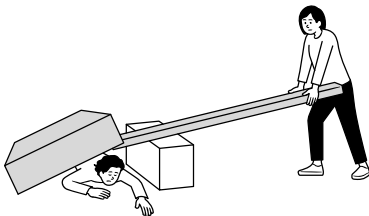


### 붕괴된 건물이나 가구에 끼인 분이 있으면...

붕괴된 건물이나 가구에 끼어 움직이지 못하는 분이 있으면 자신의 안전을 확보한 후 지원을 요청해 구조에 임합니다. 차량 잭이나 단단한 각재로 지레의 원리를 이용해 가구를 들어 올릴 수 있습니다. 또한 몸이 오랜 시간 압박당했을 때 나타나는 '크러시 증후군'이 발생하는 예도 있으므로 함부로 돕기 시작하는 것은 위험합니다.

☞ 「도쿄 방재」 222, 223페이지

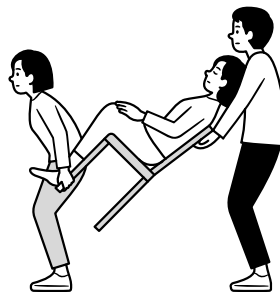
끼인 분에게 안심감을 주는 말을 건네는 것도 잊지 말자



### 부상자가 있으면 모두 함께 안전한 곳으로 이동

부상자가 움직이지 못하면 주변 분들과 협조하여 안전한 장소로 옮깁시다. 들것이 없는 경우 짚어지거나 등받이가 있는 의자 등 가까이 있는 물건을 이용합니다.

☞ 「도쿄 방재」 218페이지



운반자가 의자의 앞쪽과 뒤쪽을 붙잡을 때는 부상자의 발 쪽을 앞으로 하여 옮깁니다.



운반자가 의자의 좌우를 붙잡을 때는 한쪽 손을 교차시키면 안정감이 생깁니다.

### 의식이 없는 사람이 있으면 주저 없이 주변에 협조를 요청한다!

쓰러져 있는 분에게 말을 건냈는데 반응이 없다면 큰 소리로 “누군가 와주십시오. 사람이 쓰러져 있습니다!” 라고 가까이 있는 분에게 도움을 요청합니다. 부근에 AED(자동 체외식 제세동기)가 있으면 가져오도록 부탁하고, AED가 도착할 때까지 필요한 응급처치를 합니다.

☞ 「도쿄 방재」 210, 212페이지



출처: 내각부 「재해지에서의 공조에 대하여」  
[https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline\\_separate.pdf](https://www.bousai.go.jp/kyoiku/pdf/guideline_separate.pdf)

당사자와 지원자가 서로 손을 잡자!

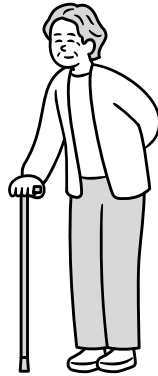
## ① 지원 등 필요자가 적절하게 대피할 수 있기 위해

재해가 발생한 경우 지원 등 필요자가 직면하는 곤란이란?

### ① 체력·컨디션이 불안한 분

고령자는 즉시 대피 행동을 할 수 없습니다. 귀가 불편하면 정보를 얻기도 곤란합니다. 또한 질병이 있는 경우에도 걸모습만으로는 그 사실을 알 수 없는 분, 증상이 안정되지 않는 분 등 다양합니다. 모두 대피 행동에 강한 불안을 느끼는 경우가 많을 것으로 생각합니다.

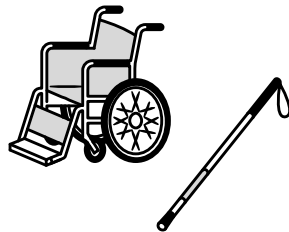
- ➡ 필요한 대비에 대해서는 76페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 197페이지



### ② 몸이 불편한 분

시각 장애나 청각 장애가 있는 분은 지금 일어나고 있는 일, 대피 시 위험이 예측되는 장소 등에 대한 정보를 얻기가 곤란합니다. 평소에는 혼자 행동할 수 있는 분이라도 일상과 다른 환경이 됩니다. 지팡이 또는 휠체어 사용자는 재해 발생 시에 즉시 몸을 보호하는 자세를 취하거나 이동하기가 곤란합니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 78, 79페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 199~201페이지



➡ 166페이지

### ③ 의사소통이 불안한 분

발달 장애나 정신 장애가 있는 분은 평소와 다른 상황에 혼란스러워 소리를 지르거나 움직이지 못하는 경우도 있습니다. 일본어가 서투른 분은 정확한 정보를 얻기가 곤란합니다.

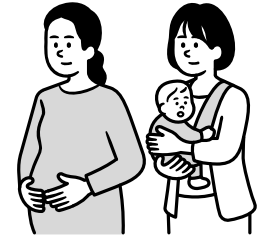
- ➡ 필요한 대비에 대해서는 80, 81페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 202, 203, 206페이지



### ④ 임산부, 영유아 등

출산 전후의 여성은 무거운 물건을 들거나 몸을 뜻대로 움직일 수 없습니다. 또한 영유아 등을 동반한 대피는 상상 이상으로 매우 힘듭니다. 아이를 지킴으로써 자신의 안전 확보가 어려워질 수 있습니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 82~85페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 204, 205페이지



### ⑤ 사생활 확보에 배려가 필요한 분

성소수자인 경우 대피소 내 주변 반응, 탈의실이나 화장실 사용이 불안할 수 있습니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 88페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 207페이지



### ⑥ 반려동물이 있는 분

반려동물이 스트레스를 느끼고 평소와 다른 행동을 취하는 예도 있습니다. 재택 대피가 곤란하더라도 반려동물이 있어 대피소에 가는 것을 주저하는 사례가 있습니다.

- ➡ 필요한 대비에 대해서는 89페이지
- ➡ 「도쿄 방재」 92페이지

출처: 하치오지시 복지부 장애인 복지과, 하치오지시 장애인지역자립지원협의회, 지역이행계속지원부회, 재해시장애인지원매뉴얼작성프로젝트 「재해 시 장애인 지원 매뉴얼」  
[https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165\\_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf)

## ① 체력·컨디션이 불안한 분



### 【자택에서】

- 흔들리는 동안에는 앉거나 엎드리는 등 무게 중심을 낮춰 안전한 자세를 취합니다.
- 자력으로 대피할 수 있는 분은 안전한 출입구로 이동합니다. 휠체어 이용자는 조금이라도 안전한 장소에서 도움을 기다립니다. 당황해서 무리한 행동을 취하면, 병세의 악화나 급성 심부전 등을 일으킬 우려도 있으므로 우선 진정하는 것이 중요합니다.

### 【외출지에서】

- 스스로 적극적으로 주변 분에게 지원을 요청합니다.
- 질병을 가지고 있는 경우 그 취지를 알리고 근처의 대피 장소나 의료기관으로 안내받도록 합니다. 체력 소모를 막기 위해 천천히 호흡하며 마음을 진정시킵시다.

### 고령자나 질병 요양 중인 분과 함께 거주하는 가족이 할 수 있는 일

흔들림이 멈추면 안부를 확인하고 우선 안전한 장소로 이동합니다. 그 외에 도움이 필요한 경우 주변 분에게 지원을 요청합니다. 「개별 대피 계획」(도쿄 방재 194페이지)을 작성한 경우, 계획에 따라 대피를 개시합니다.

출처: 하치오지시 복지부 장애인 복지과, 하치오지시 장애인지역자립지원협의회, 지역이행계속지원부회,  
재해시장애인지원매뉴얼작성프로젝트「재해 시 장애인 지원 매뉴얼」  
[https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165\\_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf](https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/005/011/001/p004165_d/fil/sapo-tomanyuaru.pdf)

## ② 몸이 불편한 분



### 【자택에서】

- 흔들리고 있는 동안은 몸의 안전을 최우선으로 합니다. 휠체어 이용자는 몸을 앞으로 숙여 무게 중심을 낮추는 자세를 취합니다. 흔들림이 멈추면 눈이 불편한 분은 큰 소리로 외치거나 방재용 호루라기 등의 도구를 사용하여 도움을 청합니다.
- 대피 시에는 한 손으로 머리와 얼굴을 보호하고 다른 손으로 벽을 짚어가며 출입구로 향합니다. 귀가 불편한 분은 몸의 안전을 확보한 후 정확한 정보를 얻는 것이 중요합니다. 휠체어 사용자 중 스스로 대피하기 어려운 경우는 안전한 장소에서 도움을 기다립니다.

### 【외출지에서】

- 우선 큰 소리로 외치거나 몸짓 또는 손짓 등으로 스스로 적극적으로 주변 분에게 지원을 요청합니다.
- 질병을 가지고 있는 경우 그 취지를 알리고 근처의 대피 장소나 의료기관으로 안내받도록 합니다. 체력 소모를 막기 위해 천천히 호흡하며 마음을 진정시킵시다.

### 눈이나 귀가 불편한 분이나 휠체어 사용자를 보면

재해 발생 직후, 시각 장애가 있는 분에게는 그분 옆에서 눈앞의 상황을 말로 설명합니다. 청각 장애가 있는 분에게는 몸짓이나 필담으로 적절한 정보를 전달하고 어떤 지원이 필요한지 확인합니다. 휠체어 사용자 중 스스로 대피하기가 어려운 경우에는 무엇을 원하는지 직접 물어보면 좋습니다.

3 언어에 대한 이해 등 다른 이와 의사소통이 불안한 분



【자택에서】

- 발달 장애나 정신 장애가 있는 분의 경우 평소와 다른 상황에 당황하여 패닉을 일으키는 것이 가장 위험합니다. 흔들림이 멈추면 크게 심호흡하고 안전한 장소에서 가족이나 지원자를 기다립니다.
- 일본어를 잘 모르는 외국인은 스마트폰 등으로 지금 무슨 일이 발생했는지 정확한 정보를 입수합니다.

【외출지에서】

- 발달 장애나 정신 장애가 있는 분은 주변에 도움을 요청합니다. 헬프 카드와 장애인 수첩을 제시하고 어떤 도움이 필요한지 전달합니다.
- 말을 통한 의사소통이 곤란한 경우, 몸짓 또는 손짓으로 주변 분에게 대피 지원을 원하고 있음을 강하게 전달합니다.

발달 장애나 정신 장애가 있는 분을 둔 가족이 할 수 있는 것

재해 시에는 본인의 장애 특성을 이해하고 있는 가족조차도 예측할 수 없는 행동을 취하는 경우가 있습니다. 또한 도와주는 측이 불안해하면 본인은 더욱더 불안정한 상태가 됩니다. 어떤 상황에서도 침착하게 주변의 안전을 확인하면서 대응합니다.

일본어를 잘 모르는 외국인이 당황했다면

“괜찮습니까?”라고 말을 건네보십시오. 말이 통하지 않는 경우, 근처에 호텔 등 평소 외국인과 접할 기회가 많은 시설이 있다면 안내하는 것도 좋습니다.

4 임산부, 영유아 등



【자택에서】

- 임산부는 배를 보호하는 자세를 취합니다. 그때는 머리 위에 낙하물이 없는지 주의합니다. 힘주기가 어려우므로 기둥 등을 잡습니다. 영유아와 함께 있는 경우 아이의 머리를 안듯이 몸을 둥글게 말아 자기 몸도 보호합니다.
- 대피는 주변 상황에 따라 실시합니다. 밖에 나가는 편이 더 나을지 판단한 후 행동합니다.

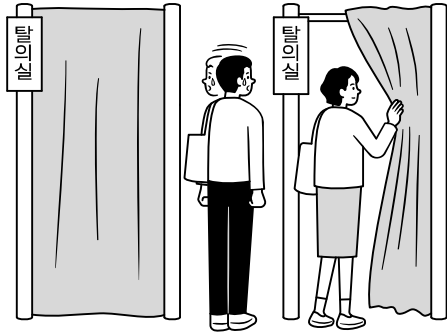
【외출지에서】

- 자택에 있을 때와 마찬가지로 임산부는 배를 보호하는 자세를 취하고, 아이와 함께 있을 때는 배에 안고 아이를 보호합니다.
- 흔들림이 멈추면 침착하게 그때그때 할 수 있는 행동을 취합니다.

임산부, 영유아 등을 둔 가족 등이 줄 수 있는 도움

산전, 산후의 여성은 민감한 상태입니다. 가족이 늘 세심하게 살펴보고 컨디션 난조의 징후가 있으면 즉시 의료기관에 상담합니다. 또한 영유아 등과의 대피는 매우 어렵습니다. 할 수 있는 한 적극적으로 도와줍니다.

## 5 사생활 확보에 배려가 필요한 분



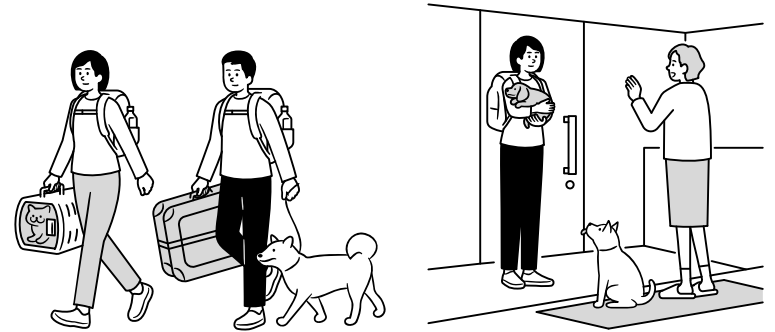
### 성소수자 고충의 예

- 대피소에서 작성을 요청한 명부에 성별 선택란이 있었는데 호적상 성별을 써야 할지, 성정체성을 기입해야 할지 고민하게 된다. 선택란은 정신적으로 고통이다.
- 남녀별로 설치된 화장실, 탈의실, 입욕시설은 사용할 수 없다. 성정체성이나 성별 표현(겉모습)에 따라 이용하려고 했더니 의심의 눈초리를 받았다.
- 상담하고 싶지만, 자신이 성소수자임을 이해한 상태에서 상담을 임해줄지 불안하다. 트랜스젠더 여성이지만, 여성 상담을 이용해도 좋은지 모르겠다.

### 성소수자분들이 바라는 것은 각자 다르다

성소수자가 바라는 것은 각자 다릅니다. 원래 자신이 성소수자 당사자임을 다른 이에게 알릴지 여부는 개인의 선택입니다. 지원 등 관계자 간에 이해를 넓히는 것도 중요합니다.

## 6 반려동물이 있는 분



### 【자택에서】

반려동물을 보호하기 위해서도 자신의 안전을 확보하는 것이 무엇보다 중요합니다. 흔들림이 멈춘 후 반려동물의 상태를 확인합니다. 인간과 마찬가지로 또는 그 이상으로 반려동물도 비상사태에 당황하고 큰 스트레스를 받고 있습니다. 더 이상 불안해하지 않도록 우선 보호자가 진정합니다. 그런 후에 옆에서 스킨십을 하거나 웃는 얼굴로 반복적으로 다정하게 말을 건네도록 유념합니다.

### 【외출지에서】

개 산책 중에 재해를 입은 경우에도 우선 자신의 안전을 확보합니다. 흔들림이 멈춘 후 침착하게 행동을 함께합니다.

### 대피소로 데리고 가려면

반려동물을 데리고 갈 수 있는 대피소인지 사전에 확인합니다. 반려동물을 데리고 갈 수 있다고 해서 반려동물과 함께 생활할 수 있는 것은 아닙니다. 자택이 안전하고 정기적으로 반려동물을 돌보러 돌아갈 수 있다면 자택에 두는 것도 선택지 중 하나입니다. 또한 평소 서로 도와줄 수 있는 반려동물 동료가 있다면 일시적으로 맡기는 것도 하나의 방법입니다.



기상 정보를 꼼꼼하게 체크!

# 태풍, 호우 시의 행동



## 최신 기상 정보에 주의를 기울여 둔다

태풍과 집중호우로부터 몸을 보호하려면 올바른 정보를 수집하는 것이 중요합니다. 기상 정보와 최신 해저드 맵을 대조해 보며 조기에 위험을 감지합니다.

‘설마, 우리 집은 괜찮을 거야.’ 등 낙관적으로 생각하지 않습니다!

태풍, 집중호우, 감염병의 세계적 유행...

# 기타 재해로부터 몸을 보호하는 방법

재해는 지진만 있는 것이 아닙니다. 태풍, 집중호우, 대설 등 재해에 따라 취해야 할 행동은 달라집니다. 또한 만일 어떤 감염증이 유행하는 시기라면... 재해에 대한 지식과 대책을 알아본 후 실제로 일어난 상황에 맞춰 적절히 대응해야 생명을 지킬 수 있습니다.

### 체험 VOICE

몸이 차가워지지 않게끔 폴리에틸렌 봉지로 판초를 만들어 입고 몸을 따뜻하게 하여 토사와 탁류로부터 몸을 보호했습니다.

(50대/2010년 10월 전선으로 인한 폭우)

### 체험 VOICE

아침에 내리던 작은 비가 오전 10시 무렵부터 갑자기 폭우로 바뀌더니 금세 도로는 물에 잠기고 집은 마루 위까지 물이 차올랐습니다. 주민 대부분이 서둘러 공민관으로 대피했습니다. 낮이라 정전된 것을 눈치채지 못했고 비상사태인지도 모른 채 구조된 분도 있었을 정도로 짧은 시간 동안 일어난 재해였습니다.

(70대/2010년 10월 전선으로 인한 폭우)

## 기상청이 발표하는 주의보와 특별경보는 무엇이 다른가?

기상청이 발표하는 기상 정보에는 ‘주의보’, ‘경보’, ‘특별경보’ 등의 단계가 있습니다. 수십 년에 한 번 있었던 폭우나 침수·토사 재해 등의 중대한 재해가 예상되는 ‘특별경보’가 발령되는 일도 최근에는 드물지 않습니다. 대피정보(144페이지)를 참고하며 그때그때 적절한 행동을 취합니다.

▶ 「도쿄 방재」 156, 157페이지



## 구시정촌이 제공하는 대피 정보에도 주의

풍수해나 토사 재해의 위험이 다가오고 있는 경우, 구시정촌은 대피에 관한 아래와 같은 정보를 발령합니다.(반드시 이 순서로 발령된다고는 할 수 없습니다) 발령되기 전이라도 신변의 위험을 느끼면 대피를 개시하십시오.



짧은 시간에 위험에 노출되는 경우도 있으므로 대피 행동은 빨리 개시한다



## 지하, 반지하에서 대피한다

지하실이나 반지하 가옥은 침수되기 쉬워 대피가 늦어질 위험이 있습니다. 기상 정보에 주의를 기울이고 위험을 느끼면 즉시 대피소나 3층 이상의 튼튼한 건물 등으로 대피합니다.

### 대피 정보의 종류

#### 긴급 안전 확보 →경계 레벨 5 생명을 지키는 행동을 한다

이미 재해가 발생했거나 임박해서 지정 긴급 대피 장소 등으로 안전하게 대피할 수 없는 상황입니다. 자택이나 근처의 높고 튼튼한 건물 고층으로 이동하는 등 되도록 신체 안전을 확보합니다.

#### 대피 지시 →경계 레벨 4 전원 대피

재해 발생의 우려가 큰 상황입니다. 대피가 필요한 분은 대피를 개시합니다. 이 단계에서 위험한 장소로부터의 대피는 전원 완료하도록 합니다.

#### 고령자 등 대피 →경계 레벨 3

재해 발생의 우려가 있는 상황입니다. 위험한 장소에서 대피하는 데에 시간이 걸리는 고령자 등은 대피를 개시합니다. 고령자 이외의 분도 외출을 자제하거나 자발적으로 대피하는 것을 검토합니다.

☞ 「도쿄 방재」 156페이지

## 건물의 2층 이상으로 수직 대피한다

이미 도로가 침수된 경우 자택의 2층 등으로 수직 대피하는 편이 안전할 수 있습니다. 단, 큰 토사 재해나 홍수의 경우는 자택과 함께 떠내려갈 수 있으므로, 상황에 따른 판단이 필요합니다.



### 알아두면 좋은 수해 시의 대피

- 광역 대피 침수 우려가 없는 다른 지역으로 대피  
※지원필요자 등은 빠른 대피가 중요
- 수평 대피 고지대에 있는 공민관, 학교 등 지자체가 지정한 긴급 대피 장소 등으로 대피  
(퇴거 대피)
- 수직 대피 침수가 시작되어 수평 대피가 위험할 때 2층 이상 등으로 수직 이동하는 대피를 한다

## 저지대에 거주하는 경우 미리 안전한 지역으로 대피한다

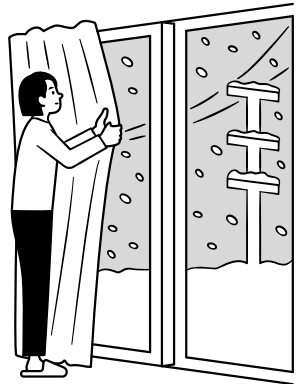
도쿄의 동부 저지대나 다마강 유역 등 대규모 수해로 인해 침수할 가능성이 있는 구역에 거주 중인 경우 침수되지 않는 지역으로 사전에 대피하는 방법도 유념해 둡시다.

기상 정보를 꼼꼼하게 체크!

## 낙뢰·대설 시의 행동

### 낙뢰의 위험을 느꼈다면 안전한 장소로 대피하자

번개는 높은 나무나 철탑을 통해 전달될 가능성이 있습니다. 그라운드나 골프장 등 탁 트인 장소는 특히 주의합니다. 철근 콘크리트 건물이나 자동차 내부 등의 안전한 장소로 대피합니다.



### 대설이 예상되면 일찍 귀가하거나 외출을 자제하자

대중교통이 멈추고 도로 통행이 불가능할 수도 있습니다. 대설이 예상되면 일찍 귀가하거나 외출을 자제합니다. 부득이하게 외출해야 할 경우는 잘 미끄러지지 않는 신발을 신어 넘어지지 않도록 주의합니다.

화산이 분화하면...

## 화산 분화 시의 행동



### 화산 분화의 가능성이 커진 경우 사전 대피가 철칙

도서 지역에서 화산이 분화하면 그 섬 등에서 심각한 피해가 발생할 수 있습니다. 화산 분화로 인한 큰 분석, 화쇄류 등은 대피할 때까지 시간적 유예를 거의 주지 않습니다. 분화 우려가 있는 경우 기상청의 분화 경보·예보, 구시정촌이 발표하는 대피 정보 등에 주의를 기울이며 정보를 수집하고 빠르게 대피하도록 유념합니다. 만일 분화가 발생한 경우에는 머리를 보호하고 수건으로 입을 가리는 등 화산재와 화산 가스 등으로부터 몸을 보호합니다.

후지산이 분화하여 화산재가 내리는 경우 소량이라도 그로 인한 피해는 사회에 큰 영향을 끼친다고 가정하십시오!

☞ 「도쿄 방재」 172페이지



자신과 가족의 생명을 보호하기 위해

# 무력공격(탄도 미사일 낙하) 시 취해야 할 행동

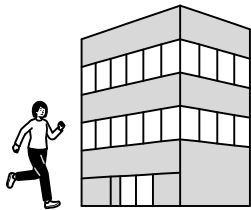
## J-ALERT 등으로 긴급 정보 알람이 오면

탄도 미사일은 발사 후 10분 이내에 도달하는 경우도 있습니다. 도쿄 지역에 떨어질 가능성이 있는 경우 'J-ALERT (제이 얼러트, 전국조기경보시스템)'를 통해 방재 행정 무선이나 긴급 속보 메일로 메시지가 발송됩니다. 확인 후 침착하게 즉시 아래의 행동을 취합니다.

☞ 「도쿄 방재」 180페이지



### 대피한다



실외에 있는 경우  
인근 건물이나 지하  
(가능하면 튼튼한 건물)로  
대피합니다.

### 멀어진다



실내에 있는 경우  
폭발풍으로 인해 깨진  
창유리가 흩어져 다치지  
않도록 창문에서 멀어지거나  
창문이 없는 방으로  
이동합니다.

### 숨는다



건물이 없는 경우  
그늘에 몸을 숨기거나  
지면에 엎드려 머리를  
보호합니다.

## 만일 탄도 미사일이 떨어지면...

탄도 미사일이 떨어지면 거센 폭발이나 파편 등으로 인해 신체에 큰 영향을 줄 수 있습니다. 또한 미사일에는 독성 물질 등이 포함되어 있을 가능성이 있습니다. 만일의 경우에 대비해 실외에 있을 때는 손수건으로 입과 코를 막고 즉시 현장에서 벗어나 밀폐성이 높은 실내 또는 풍향의 반대 방향으로 대피합니다. 실내에 있는 경우 환풍기의 작동을 멈추고 창문을 닫은 후 틈새를 종이 등으로 막아 실내를 밀폐합니다.



## 무력공격이나 테러 등으로부터 몸을 보호하기 위한 정보는 여기서 체크!



국민 보호 포털 사이트  
무력공격이나 테러 등으로부터 몸을  
보호하기 위해



사전에 확인해  
둡시다.

미사일 낙하 시에는 여기에서 정부의 대응 상황을  
확인할 수 있습니다.

총리 관저  
홈페이지



X(구 Twitter)  
총리 관저(재해·위기관리 정보)



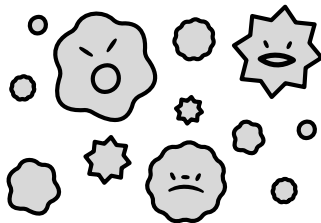
@Kantei\_Saigai

출처: 내각관방 국민 보호 포털 사이트 「탄도 미사일 낙하 시의 행동」  
<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>

## ● 감염병이 세계적으로 유행하는 상황에서 재해가 발생하면... 감염 유행 시의 경우

### 위험이 닥쳐오면 주저 없이 대피한다

코로나19 감염증 확산의 경우처럼 앞으로 어떤 감염증이 유행하는 상황에서 만일 재해가 발생해 대피해야 하면... . 필요한 경우 안전한 장소나 대피 장소로 주저 없이 대피합니다.



마스크 착용, 철저한 화장실 소독 등 기본적인 감염 대책을 철저히 한다



### 대피소에서 확산되기 쉬운 감염증에 주의

대피소에서의 집단생활이 길어짐에 따라 위생 상태가 악화되거나 면역력이 저하되면 인플루엔자 등 그 시기에 유행하는 감염증뿐만 아니라 폐렴, 오염성 폐렴, 감염성 위장염(노로바이러스 등)과 같은 다양한 감염증이 발생, 확산될 우려가 있습니다. 특히 고령자나 기초 질환이 있는 분, 영유아는 평소보다도 조심해서 생활합니다.

☞ 「도쿄 방재」 182페이지

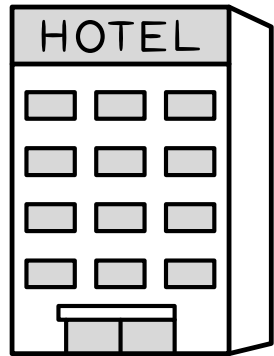
### 대피소 생활에서 조심해야 할 사항

대피소에서 체류할 경우에 감염증을 막기 위해 반드시 가지고 가야 할 것은 ‘마스크’, ‘알코올 소독액’, ‘체온계’입니다. 감염증 발생과 확산을 막기 위해 대피소에 들어가기 전에 꼼꼼히 컨디션을 체크합니다. 대피소에서는 ‘밀폐, 밀집, 밀접’의 3밀을 피합니다.



### 대피소 이외에서의 대피 ‘분산 대피’를 유념하여

감염병이 세계적으로 유행하는 상황에서 발생한 재해로 대피소 내 감염 확산을 최소화하기 위해 도쿄도의 경우 호텔, 료칸 등의 시설을 대피소로 새롭게 개설할 수 있도록 준비를 진행 중입니다. 또한 가능한 경우 재택 대피, 친척 또는 지인 집으로 대피하는 것을 권장합니다. 감염증이 유행하고 있을 때야말로 ‘만일’을 가정해 둡시다.



# 3

## ‘지금’ 생각해보자! 재해를 입은 후의 생활을!

당연했던 삶이 갑자기 사라져 막막해질 수도 있습니다. 하지만 재해를 입은 후 조금이라도 안심하고 살기 위해, 또한 일상생활을 빨리 되찾기 위해 해야 할 일이 많습니다. 대피 생활을 어떻게 보낼지 결정하는 것은 그 첫걸음이 됩니다. 언젠가 찾아올 ‘만일’을 지금 상상하면서 선택의 폭을 넓혀 봅시다.

체험 VOICE

양손은 자유롭게 사용하고 싶으므로 등에 짊어지는 배낭이 중요합니다. 큰 쇼핑백도 대피소 생활에서 아주 유용했습니다.

(60대/동일본 대지진)

체험 VOICE

가설 화장실에도 섬세한 배려가 되어 있었습니다. 여성용 화장실에는 생리용품이나 방향제가 모든 칸에 1개씩 구비되어 있었습니다.

(40대/니가타현 주에쓰 앞바다 지진)



체험 VOICE

보는 눈이 많은 대피소 생활은 매우 힘들었습니다. 하지만 평소 얼굴을 알고 지내던 주민과 생활하는 것이었으므로 마음은 편했습니다.

(60대/이와테·미야기 내륙 지진)

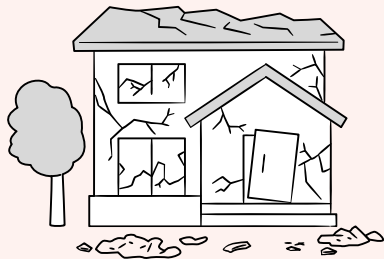
판단 기준: 대피 시 확인사항

## 재해를 입은 후 어디에서 생활하는가

대피 여부 판단, 우선 ‘자택에 있어도 위험은 없는가?’를 생각한다

자택에서 재해를 입은 경우 우선 확인해야 할 것은 자신이나 가족에게 부상 등이 없는지 하는 것입니다. 의료적 처치나 지원이 필요한 경우 외부에 도움을 요청하십시오. 그런 다음에 자택이나 인근 가옥에 붕괴나 화재의 우려가 없는지, 자택과 그 주변에 위험한 상황이 없는지 확인하십시오. 가옥의 붕괴, 화재, 토사 재해 등 위험이 닥친 경우 즉시 대피하는 등 생명을 지키는 행동을 합니다.

➡ 「도쿄 방재」 109페이지



## 대피 여부를 판단한 다음은 ‘자택에 머물면서 생활할 수 있는가?’를 생각한다

위험이 없다고 판단되면, 다음은 ‘자택에 머물다면 생활을 계속할 수 있는가’를 판단합니다. 타인의 지원이 없으면 자택에서 생활할 수 없는 상황인지 생각해보고, 불안한 경우 대피소 이용을 검토합니다. 재해 발생 후에는 피해 상황에 따라 지자체가 ‘응급 위험도 판정’을 실시하여 건물의 안전성을 판단하지만, 판정은 재해 발생 후로부터 며칠 이상이 지나고 나서 이루어지기도 합니다. 또한 대피 시에는 자택도 체크합니다.

➡ 「도쿄 방재」 109, 112페이지

### 대피 전에 여기를 체크!

- 수도 밸브를 잠근다
  - 차단기를 내린다
  - 가스 밸브를 잠근다
  - 안부 메모를 실내 등에 남긴다
  - 전언판, SNS로 연락한다
- ➡ 「도쿄 방재」 117페이지

## 대피소는 모든 희망자가 이용할 수 있는 것이 아니다

재해가 일어나면 무조건 대피소에서 지내야 한다고 생각하십니까? 대피소는 자택이 전파 또는 반파되는 등 재택 대피를 할 수 없는 분을 우선하여 수용합니다. 맨션 거주자의 경우 건물이 무사하면 엘리베이터 등의 설비가 고장났어도 대피소에서 수용해주지 않는 사례도 있습니다. 대피소에서는 사생활 확보가 어려우므로 자택이 무사하면 그대로 자택에서 생활하는 ‘재택 대피’가 기본이 됩니다. 또한 상황이 진정되면 재해를 입지 않은 먼 곳으로 대피하는 것도 하나의 선택지입니다.

➡ 111페이지



## 안심하고 지낼 수 있는 방 하나를 확보하는 것부터 재택 대피 시 생활법

정리편

지진보험, 화재보험 관련 절차를  
생각하여 정리하기 전에 사진을 찍어  
두자



### 방 정리 및 쓰레기 처리 시 주의사항

운동화를 신고 목장갑을 끼는 등  
다치지 않는 복장을 합니다. 도구는  
전기를 사용하지 않는 빗자루, 테이  
프 클리너, 점착테이프 등이 도움이  
됩니다. 정리하고 나온 쓰레기는  
가연물, 위험물 등 지자체의 규칙에  
따라 분류하여 임시 보관소가 생길  
때까지 자택에서 보관합니다.

#### 정리에 필요한 아이템

- 목장갑
- 깨지기 쉬운 물건을 버리기  
위한 신문지와 쓰레기봉투
- 빗자루, 쓰레받기
- 충전식 청소기
- 테이프 클리너
- 방수 시트, 양생 테이프
- 점착테이프
- 골판지 상자

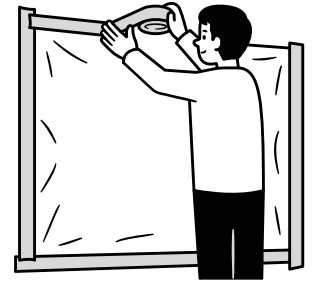
### 우선 안심하고 지낼 수 있는 공간을 만들자

대지진 후에는 쓰러진 가구나  
흩어진 유리, 생활 잡화 등으로 발  
디딜 곳도 없는 상태가 됩니다.  
자택 정리는 먼저 안심하고 잠들 수  
있는 공간을 확보하는 것부터  
시작합니다. 또한 쓰러진 가구는  
여진이 발생할 수도 있으므로 세  
우지 않고 쓰러뜨린 채로 둡시다.



### 깨진 창문의 응급처치

깨진 창문은 창틀에서 떨어질 듯한  
파편을 제거한 후 점착력이 강한  
테이프를 사용하여 블루 시트나  
돗자리, 골판지 상자 등을 붙여 창문을  
막습니다.



### 화장실 사용은 신중하게!

재택 대피 상황에서 당부하고 싶은 사항 중  
하나가 바로 화장실 사용입니다. 배수관이  
파손되지는 않았는지, 도쿄도 하수도국 등에서  
하수도가 복구되었는지 확인될 때까지는  
화장실의 물을 내리지 말고 휴대 화장실이나  
간이 화장실을 사용합니다. 특히 맨션 등의  
공동주택에서는 사용 규칙을 철저히 지킵니다.

## 재택 대피 시 재해 관련 사망을 막기 위해

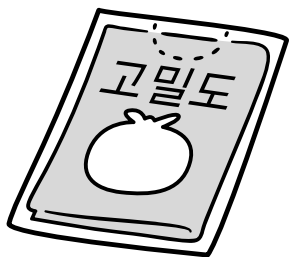
생활편

과거에 발생한 재해의 경우 재택 대피 시 많은 분이 사망했던 사례가 있습니다. 대피 생활이 길어지면 생활 리듬이 무너지기 일쑤입니다. 이웃끼리 서로 돕고 대피소와도 연계하여 지자체의 지원을 받을 수 있도록 합시다. 또한 심리적 스트레스로 인해 식욕이 줄어들 수 있습니다. 물을 효율적으로 사용하는 물 절약 요리를 활용하는 등 컨디션이 나빠지지 않도록 주의합시다.



### 내열성 폴리에틸렌 봉지를 사용한 물 절약 요리

폴리에틸렌 봉지는 식품용 고밀도 폴리에틸렌 소재로 준비해 둡시다. 냄비의 뜨거운 물을 반복해서 사용할 수 있고 여러 개의 봉지에 넣어 밥과 반찬을 한 번에 가열할 수 있습니다. 식기나 냄비를 씻지 않아도 되므로 물 절약 효과가 큼니다.



## 외출 시에는 평소보다 문단속과 경계를 철저히 한다

방법편

재해지에서는 혼란을 틈탄 빈집털이나 사기에 주의합니다. 자택을 비울 때는 깨진 창유리가 밖에서 보이지 않도록 잘 가리는 등 최대한 대책을 실시합니다. 빈집털이 대책으로는 재택을 어필합니다. 현관 앞에 전지식 방법등을 설치하는 것도 좋습니다.



### 갑작스러운 방문자의 경우 주의해야 한다

과거에 지진 재해에 편승한 사기나 약덕 상법 등이 보고되고 있습니다. 가스나 전기의 점검, 가옥의 수선을 위장해 고액의 비용을 청구하는 수법 등으로 인한 피해가 있었습니다. 갑작스러운 방문자가 와도 집에 즉시 들이지 말고 신분증을 확인하는 등의 주의가 필요합니다.



➡ 「도쿄 방재」 140페이지





대피소 생활의 규칙과 건강 관리

# 대피소에서의 생활법

기본 좋게 지내기  
위한 규칙

## 사생활을 고려하여 대피소의 규칙을 지키자

집단 생활을 해야만 하는 대피소에서는 대부분의 스트레스가 좋지 않은 주거 환경과 인간관계의 불화에서 비롯됩니다. 서로의 사생활을 배려하고 쓰레기 버리기, 소등 시간, 물자 배급 등 대피소별로 지정된 생활 규칙이나 매너를 지킵시다.



## 옷 갈아입기, 빨래 넣기는 전용 공간에서

대피소에 옷을 갈아입기 위한 탈의실이나 빨래를 너는 곳이 설치되어 있는 경우에는 집단 생활의 매너로서 정해진 장소를 사용합니다.

※설치되지 않는 경우도 있습니다.

## 역할을 분담하여 서로 돕자

대피소는 모두가 서로 도우면서 생활하는 장소입니다. 모두 함께 역할을 분담해서 가능한 범위에서 할 수 있는 일과 잘할 수 있는 일을 해봅시다. 대피소를 더욱 더 나은 환경으로 만들기 위해 되도록 적극적으로 운영에 참여합시다.



## 구호물자는 질서 있게 수령한다

지자체가 대피소에서 배포하는 구호물자나 배식하는 식사 등은 누구나 앞다퉀 구하고 싶어지기 마련입니다. 하지만 지금 상황에 따라서는 적은 분량을 여럿이 나눠야 할 때도 있습니다. 그럴 때는 고령자, 장애가 있는 분, 임산부, 아이 등을 우선합니다.



지금 가장 중요한 대피

생활법

재해를 예방하고

### 화장실이 걱정된다고 수분 보충을 참지 마십시오!

대피소에서의 건강 관리

하루에 여러 번 가설 화장실에 가는 것이 싫어서 수분 섭취를 참다보면 탈수증이 올 수 있습니다. 수분 부족은 탈수증뿐만 아니라 다양한 문제의 원인이 되므로 자주 수분을 보충합니다.



#### 수분 부족으로 인한 컨디션 난조

- 탈수증
- 저체온증
- 심근경색
- 변비
- 뇌경색
- 방광염
- 이코노미클래스 증후군

칫솔이 없는 경우 소량의 물로 우물우물하며 입을 행군다

### 질병은 입에서 시작 구강 케어를 철저히 한다

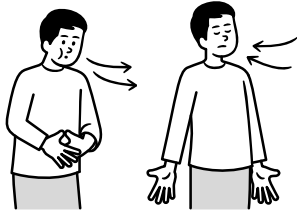
대피 생활 중에는 식생활의 불균형이나 수분 부족, 스트레스 등이 쌓여 충치나 잇몸병에 걸리기 쉽습니다. 또한 구강 내 세균이 늘어나면 세균이 음식물, 침 등과 함께 폐에 흘러 들어가 생기는 오연성 폐렴에 걸릴 우려도 있습니다. 대피 생활 시에는 평소 이상으로 구강 내 케어를 철저히 합니다. 칫솔이 없으면 손수건이나 티슈로 치아의 오염을 닦는 것도 효과적입니다.



### 심리적 스트레스 반응은 혼자 마음속에 담아 두지 말고 상담한다

불안과 슬픔, 상실감, 자책감. 또한 주변 분들에 대한 분노 등 재해 시의 정신적 동요는 누구에게나 일어날 수 있습니다. 신뢰할 수 있는 분, 대피소에 파견되는 의사, 카운슬러 등의 전문가에게 빨리 상담받으십시오.

#### 불안이나 걱정을 완화하는 호흡법



6초간 크게 내뿜고 6초간 가볍게 들이마신다. 아침, 저녁 5분씩.

### 재해를 입은 경우의 불면은 자연스러운 반응이라고 받아들인다

지진 등의 직후, 불면에 시달리는 것은 위기 상황에 대처하기 위한 자연스러운 반응입니다. 시간이 지남에 따라 불면증은 점차 개선됩니다.

#### 잠들지 못할 때 이런 대처를 해보자

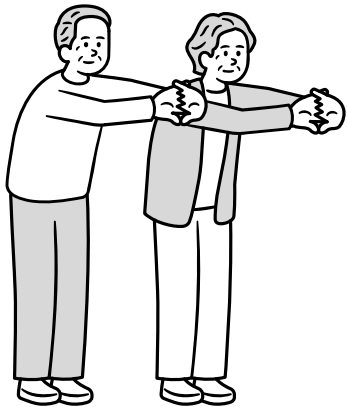
- 안대나 귀마개를 쓴다
- 칸막이를 만들어 주변의 시선을 차단한다
- ‘소등 시간에 꼭 자야 한다’ 라고 애쓰지 말고 ‘잘 수 있을 때 잔다’ 라는 생각으로 바꾼다
- 낮에는 햇볕을 쬐거나 활동하는 등 밤과 낮의 생활 리듬을 만든다
- 꾸벅꾸벅 졸리면 낮에도 잔다



## 되도록 움직여 생활 기능의 저하를 막는다

대피소에서는 몸을 움직일 기회가 줄어들기 때문에 근력이 저하되거나 관절이 굳어 서서히 움직일 수 없게 되는 경우가 있습니다. 또한 움직이지 않고 있으면 마음이 점점 가라앉기도 합니다. 주변의 일은 되도록 스스로 하고, 할 수 있는 일에는 참여합니다. 서로 말을 건네며 적극적으로 몸을 움직입니다.

☞ 「도쿄 방재」 232페이지



## 대피소 내 재해 관련 사망을 막기 위해

대피 생활이 길어지면 컨디션이 나빠지거나 심리적인 스트레스로 인해 식욕이 감소할 수 있습니다. 수분 섭취를 참다보면 탈수증이 올 우려도 있습니다. 오랜 시간 같은 자세를 취하는 데서 비롯되는 이코노미클래스 증후군이나 음식 알레르기에 의한 아나필락시스도 우려됩니다. 특히 아이, 고령자, 장애 또는 기초 질환이 있는 분은 주의하고 예방을 유념합니다.

☞ 「도쿄 방재」 135, 221페이지

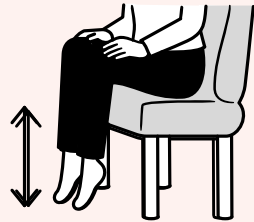


## 생명과 관련된 3가지 증상에 주의해야 한다!

### 이코노미클래스 증후군

대피 중에 불편한 공간에서 같은 자세로 가만히 있으면 다리에 혈전이 생깁니다. 이러한 혈전이 폐의 혈관을 막으면 호흡 곤란을 일으키고 최악의 경우 생명을 잃기도 합니다.

☞ 「도쿄 방재」 221페이지



예방을 위해 발뒤꿈치 상하 운동(약 20~30회)을 1 시간에 한 번 실시합니다.

### 아나필락시스

음식 알레르기가 있는 분은 대피소의 식사나 과자에 주의해야 합니다. 때로는 심각한 전신 과민 반응을 일으키는 경우가 있습니다.

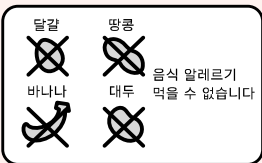
☞ 「도쿄 방재」 221페이지

아이에게 과자를 줄 때는 알레르기의 유무를 확인합니다! 대피소에 에피펜(아드레날린 주사기)을 구비해 둡시다.

### 탈수증

충분한 식사와 수분을 섭취하지 못하면 체력과 면역력이 저하되어 설사와 구토를 반복하다 탈수증을 일으킬 수 있습니다.

☞ 「도쿄 방재」 217페이지



음식 알레르기  
먹을 수 없습니다

출처: 총무성 「재해 시 식품 알레르기 질환 보유 대피자에 대한 대응에 관한 조사」  
[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000809194.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000809194.pdf)

# 재해 시야말로 배려와 지원을! 대피소에서의 다양한 배려

다양한 분에  
대한 배려

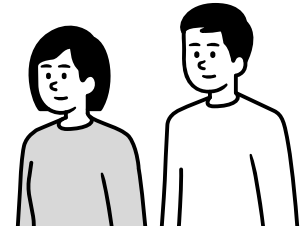
## 주변에서 적극적으로 말을 건넨다

고령자, 장애가 있는 분은 환경 변화로 인해 심신의 컨디션 난조를 보이는 경우도 있습니다. 아이는 어른과 다른 형태로 컨디션 난조가 나타나는 경향이 있습니다. 겉모습만으로는 배려와 지원이 필요하다는 것을 알 수 없는 분도 있습니다. 헬프 마크 등의 소지 여부를 확인하면서 힘든 점이 없는지 자연스럽게 말을 건네봅시다.



## 모두가 기분 좋게 지낼 수 있도록 배려한다

성소수자는 생활상 다양한 곤란함에 직면합니다. 우선 다양한 성이 있다는 사실을 이해합니다. 대피소 운영에서는 ‘탈의실이나 입욕 시설은 한 명씩 사용할 수 있는 시간대를 만든다’, ‘생리용품, 면도기 등 남녀별 물자는 개별적으로 전달한다’ 등 배려를 유념하는 것이 중요합니다.



## 번역 앱 등을 사용하여 외국인의 불안을 완화한다

외국에서 온 분은 경험해보지 못한 대지진에 강한 불안을 느낄 것입니다. “Are you all right?” 등 간단한 말을 건넨다면 그것만으로도 상대에게는 불안한 마음을 드러낼 계기가 될 수도 있습니다. 다국어로 번역할 수 있는 앱이 있으면 의사소통이 더욱더 원활해집니다. 해외여행 시에도 유용하므로, 스마트폰에 다운로드해 두면 좋습니다.

번역 앱이 있으면 외국인과의 의사소통도 원활해집니다.



### 도움이 필요한 분에 관한 마크



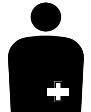
장애인이 이용하기 쉬운 시설 등을 표시하는 세계 공통의 마크



신체 내부에 장애가 있는 분을 나타내는 ‘하트 플러스 마크’



지원과 배려가 필요함을 표시하는 ‘헬프 마크’



인공항문·인공방광을 사용하는 분을 위한 설비가 있음을 표시하는 ‘오스트메이트용 설비/오스트메이트 마크’



청각 장애가 있음을 나타내고 커뮤니케이션 방법에 배려를 요청하는 경우 등에 사용되는 마크



신체장애인 보조견법을 알리기 위한 마크



시각 장애가 있는 분이 이용하기 쉬운 시설임을 표시하는 세계 공통의 마크



임산부임을 나타내는 ‘임산부 마크’

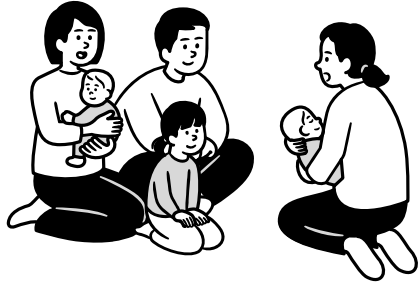
➔ 81페이지

## 영유아가 있는 부모끼리 서로 의지하자

임산부,  
영유아의 케어

월령이 가까운 아기가 있는 등 상황이 비슷한 이와의 교류는 대피 생활을 하는 동안 힘이 됩니다. 서로 공감할 수 있는 상대가 있으면 마음의 버팀목도 됩니다.

아이에게 안심감을 주려면  
엄마나 아빠가 편안하게  
웃는 얼굴로 있는 것이 최고!



## 민감해질 수 있는 임산부와 아기 컨디션 난조의 징후를 놓치지 않는다

충분한 영양과 수분의 보충, 위생적인 환경의 확보가 어려운 대피 생활에서는 심신의 건강 상태를 특히 주의 깊게 체크하는 것이 중요합니다. 배 뭉침, 오로 또는 출혈의 급격한 증가, 유아의 포유력 저하 등 신경 쓰이는 증상이 있는 경우 의사나 간호사와 상담합니다.

## 아이의 변화를 받아들이고 지켜보자

재해로 아이가 받은 공포와 스트레스는 행동의 변화로 나타납니다. 주의를 쥐도 말을 듣지 않고 계속 소란을 피우는 등 평소와 다른 모습은 그 징후일 수도 있습니다. 현재 상태를 있는 그대로 받아들이고 주변의 어른들은 따뜻하게 지켜봅니다.



☞ 「도쿄 방재」 235페이지

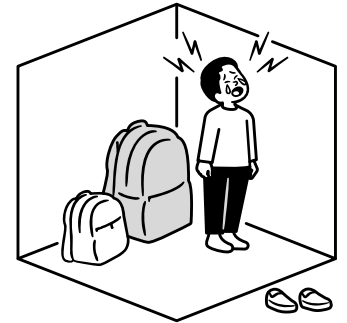
## 아이가 신나게 놀 수 있는 시간과 장소를 만들자

대피소의 한정된 장소에서도 아이들이 모여서 놀 수 있는 장소를 만드는 것이 중요합니다. 또한 되도록 아이를 혼자 두지 말아야 합니다. 아이들의 놀이 상대로 자원봉사자의 도움을 받는 것도 좋습니다.



## 학대가 의심될 경우 그대로 방치하지 않는다

아이는 신뢰할 수 있는 양육자와의 관계 속에서 '보호받고 있다'라는 생각이 기본적인 안심감으로 이어집니다. 대피소에서 만일 육아 포기나 학대 등의 현장에 직면한 경우, 주변 분이나 전문 상담기관 등과 상담합니다.



### 재해 시 아이의 심리 케어

- '안심감'을 준다
- '일상'을 되찾는 것을 돕는다
- 재해지의 영상을 반복적으로 보여주지 않는다
- 아이는 스스로 회복하는 힘이 있음을 이해하고 지켜본다

출처: 유니세프 「재해 시 아이의 심리 케어」  
<https://www.unicef.or.jp/kokoro/>

## 잠깐의 이동이라도 귀중품은 늘 몸에 지니고 다닌다

대피소에서는 절도, 여성이나 아이 등을 노린 성범죄 등 다양한 범죄가 발생할 우려가 있습니다. 자신의 공간을 벗어날 경우 귀중품을 항상 휴대하고 다니거나 가족 등 신뢰할 수 있는 이에게 집을 봐달라고 부탁합니다. 밤에 잠잘 때도 방심하지 않도록 합니다.

방법



## 인기척이 없는 곳에 가까이 가지 않는다

대피소로 사용되는 체육관 건물 뒤 등 주변의 시선이 닿지 않는 장소에는 되도록 가까이 가지 않도록 합니다. 외출 시에는 방법 버저를 휴대하면 안심됩니다.

## 대피소에서는 돈에 관해 이야기하지 않는다

불특정 다수가 공동으로 생활하는 대피소에서는 어디에서, 누가 이야기를 듣고 있는지 모릅니다.トラブル을 피하기 위해 돈이나 알리고 싶지 않은 개인정보 이야기 등은 주변에 사람이 없는 장소에서 하도록 합니다.



## 여럿이서 행동하고 성범죄로부터 몸을 보호하자

범죄의 위험을 조금이라도 줄이기 위해 되도록 단독 행동은 피합니다. 자택으로 돌아가는 등 대피소를 떠날 때도 가족이나 친구 등 여럿이서 행동하도록 유념합니다. 또한 화장실을 가거나 옷을 갈아입을 때는 사용 전에 의심스러운 점이 없는지 확인하고 교대로 망을 보는 등의 대책을 실시합니다.

밤길도 안심하고 걸을 수 있도록 모두 함께 방법 의식을 높이자



생활 재건을 위한 다양한 지원 제도

## 생활 재건을 위해

생활을 재건할 준비를 시작하자!

대피 생활이 안정되면 생활 재건을 위해 움직이기 시작합니다. 집이 붕괴되는 등의 재해를 입은 경우에는 ‘이재 증명서’를 취득하거나 주거지를 잃은 경우에는 당분간 생활할 장소를 확보하는 등 해야 할 일이 많습니다. 경제 지원 등의 다양한 제도는 적극적으로 이용합니다.



### 우선 ‘이재 증명서’를 취득하는 것부터 실시

이재 증명서는 구시정촌에 신청!

‘이재 증명서’는 재해를 입은 가옥의 피해 정도를 구시정촌이 조사해 공적으로 증명하는 것. 이재민 지원 제도를 이용할 때, 급부금을 받을 때, 기타 응급 가설 주택에 입주할 때 등에 필요합니다. 거주지의 피해 정도에 따라 받을 수 있는 지원이 달라집니다.

※155페이지에 기재된 ‘응급 위험도 판정’과는 다른 제도입니다.

☞ 「도쿄 방재」 255페이지

### 경제 지원 제도에는 어떤 것이 있는가?

이재 증명서를 제시함으로써 경제 지원 제도를 이용할 수 있습니다. 그 종류는 재해로 인해 가족이 사망한 경우의 조위금, 생활 재건을 위한 지원금, 대출, 세금이나 보험료의 감면·유예 등 다양합니다. 자신이 어떤 제도를 이용할 수 있는지 구시정촌이나 세무서 등에 확인해봅시다.

☞ 「도쿄 방재」 254페이지

### 응급 가설 주택 등의 주택 지원은?

도쿄도는 주거지를 잃은 분이 임시 거처로 사용할 수 있도록 재해 후 생활 재건의 발판이 될 수 있는 응급 가설 주택을 공급합니다. 그 외에도 응급 수리나 재건축 등을 위한 대출 제도도 있습니다.

☞ 「도쿄 방재」 259페이지

### 복학을 위한 교육 지원, 육아 지원 제도를 활용하자!

통학비 등의 지원, 보육료·수업료의 감면 조치, 교육 자금 대출 등 재해를 입은 자녀의 복학을 지원하는 제도가 있습니다. 우선 다니고 있는 어린이집 또는 유치원, 학교, 구시정촌에 문의하십시오.

☞ 「도쿄 방재」 261페이지





갑자기 재해가 발생한 상황을 상상하여

# 하루 생활 속에서 방재 습관을 체크하자

## 아침, 저녁

### 외출 전, 귀가 후의 방재 습관

- 비상시를 위해  
가족이나 함께 거주하는 이의 하루 일정을 알아두자!
- 일기 예보는 꼼꼼하게 체크하자!  
‘대기 상태가 불안정하다’라는 말을 들으면 주의하자!
- 외출 전에 휴대용 방재 아이템이나 응급처치 키트를 가지고 있는지  
체크하자!
- 귀가 후 현관, 실내가 정리 정돈되어 있는지 습관적으로 확인하자!
- 식사를 만들기 전에 물, 식료품, 화장실 등의 비축품이 필요한 분량 이상  
있는지 확인하자!
- .....
- 대청소할 때는 가구가 단단히 고정되어 있는지 함께 체크하는  
습관을 기르자!

## 자기 전

### 취침 시의 방재 습관

- 자는 장소에 쓰러지거나 떨어질 것 같은 물건이 없는지 확인한 후  
잠들자!
- 만일 창유리가 깨져도 흩어지는 것을 막기 위해 유리 비산 방지 필름을  
붙여 두면 안심된다! 커튼을 친 후 자는 장소로 이동하자!
- 지진 후에 방을 안전하게 걸을 수 있도록 손전등, 슬리퍼, 안경, 지팡이  
등 필요한 물건이 손에 닿는 장소에 있는지 체크한 후 취침하자!

## 이동 시

### 자동차나 교통기관 등을 이용할 때의 방재 습관

- 갑작스러운 흔들림으로 인한 급정차에 대비해 전철이나 버스에서는  
손잡이나 난간을 잡는 습관을 기르자!
- 재해 후의 연료 부족을 가정하여 자동차의 연료는 언제나 가득 채워  
두자!
- 자동차가 물에 잠기는 경우를 대비해 창유리를 깨기 위한 비상  
탈출용 망치를 도어 포켓에 준비해 두자!

## 외출지

### 직장·학교·쇼핑 등 외출 시의 방재 습관

- 실외에서는 쓰러지기 쉬운 물건, 낙하물 등의 위험이 없는지  
둘러보도록 하자!
- 시설 등의 건물 내에서 비상구 안내를 보면 출구가 어딘지 확인하는  
습관을 기르자!
- 대피 장소/대피소 표시를 보면 주의를 기울이자!
- 외출지에서는 귀가가 곤란해진 경우 이용할 수 있는 일시 체류시설이  
있는지 확인해 두자!
- 가게에서는 깨지기 쉽거나 떨어질 우려가 있는 물건 등을 확인하는  
습관을 기르자!
- 빌딩이나 공동주택의 엘리베이터 내에서는 갇히게 된 경우를  
의식하도록 하자!

# 비상시 상담처 목록

종류	창구명	연락처
방재 대책 일반	도쿄도 총무국 종합방재부 방재관리과	03-5388-2453 S0000040@section.metro.tokyo.jp
보건 의료 상담	도쿄도 보건의료정보센터(히마와리)	03-5272-0303
의료기관 안내 Medical Information Service	Tokyo Metropolitan Health & Medical Information Center Information 'Himawari' (SERVICES in foreign languages)	03-5285-8181
하천 관련 수해	도쿄도 건설국 하천부 방재과	03-5320-5164 S0000386@section.metro.tokyo.jp
경찰	경시청 경비부 재해대책과	03-3581-4321
수도	수도국 고객센터	내비 다이얼: 0570-091-100 유선 전화번호: 03-5326-1101 또는 042-548-5110
하수도	하수도국 총무부 홍보서비스과 ※다마 지구는 각 시정촌에 상담	03-5320-6511
소방	도쿄 소방청	03-3212-2111 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※119번 신고 등 긴급 시의 신고에는 이용이 불가능합니다. ※메일은 텍스트 형식으로 제한합니다. (첨부 파일을 첨부하지 마십시오)
	이나기시 소방본부	042-377-7119
	오시마마치 소방본부	04992-2-0119
	미야케무라 소방본부	04994-6-0119
	하치조마치 소방본부	04996-2-0119
마음 전화 상담	도쿄도립 정신보건복지센터	03-3844-2212
	도쿄도립 주부 종합정신보건복지센터	03-3302-7711
	도쿄도립 다마 종합정신보건복지센터	042-371-5560
성폭력 피해 상담	성범죄·성폭력 피해자 원스톱지원센터	#8891 (전국 공통 통화로 수신자 부담 서비스)

※전기·가스·전화에 대해서는 계약처의 사업자에게 문의하십시오.

## 도쿄 생활 방재

편집·발행/도쿄도 총무국 종합방재부 방재관리과  
(우) 163-8001 도쿄도 신주쿠구 니시신주쿠 2-8-1  
전화 03 (5388) 2452

협력 「도쿄 방재」, 「도쿄 생활 방재」 편집·검토위원회(경청 생략)  
이케가미 미키코 공익재단법인 시민방재연구소 이사  
가기야 하지메 아토미가쿠엔 여자대학 관광커뮤니티학부 교수  
스즈키 히데히로 니혼대학 대학원 위기관리학 연구과 교수  
도미카와 마이 특정비영리활동법인 엄마 플러그 이사 겸 액티브방재사업 대표  
나카지마 지에 주식회사 매거진 하우스 Hanako 편집부  
나카바야시 이쓰키 도쿄도립대학 명예교수

※개재 정보는 2023년 7월 기준으로 작성된 것입니다.  
※실제 재해 시에는 반드시 본 책자에 개재된 대로 된다고는 할 수 없습니다.  
※본 책자에 개재된 일러스트·그림·이미지·사진의 무단 복제·전재·복사·차용 등은 저작권법상의 예외를 제외하고 금지합니다.

Be Ready Every day.  
나의 '언제나'가 생명을 지킨다.

