

1

‘지금’ 가능한 대비부터 시작하자!

‘언젠가 일어날지도 모른다’

‘누군가 어떻게든 해 줄 것이다’

재해 대비를 미루거나 다른 이에게 맡기는 것은 그만둬주세요. 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.

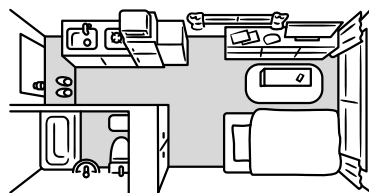
➔ 104, 105페이지



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

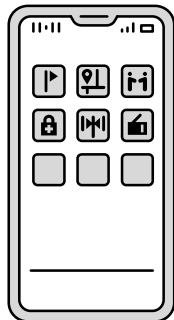
재해 시에는 뜻대로 연락을 취할 수 없는 경우도 있습니다. 그러므로 매일 아침 식사를 할 때도 “오늘은 무슨 일정이 있어?”라고 하루의 행동을 서로 전해 둡시다. 대수롭지 않은 대화라도 막상 재해가 발생했을 때 가족이 어디에 있는지 알 수 있다면 그 후의 행동이 달라집니다. 또한 인근 주민과도 평소 얼굴을 알아두며 교류하는 등 협조 체제를 구축해 둡시다.



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

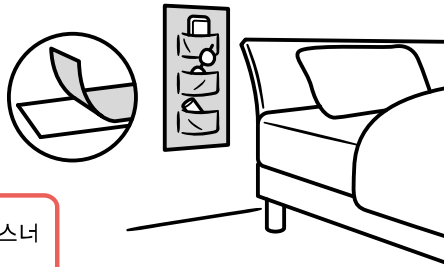
항상 잠을 자는 장소에 위험은 없습니까?

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

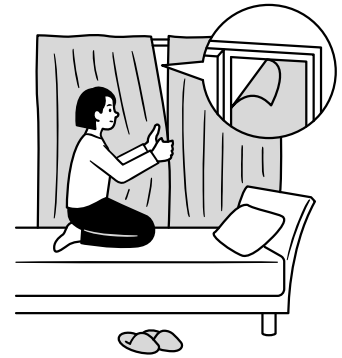
행동을 돕는 필수품은 항상 머리맡에 준비해 둡시다. 단, 준비해 두는 것만으로는 흔들림으로 어디론가 날아가 버릴 수 있으므로, 미끄럼 방지 시트 위에 올려두거나 고정된 벽걸이 수납에 넣어 놓는 등 다양한 보관 방법 등으로 대비해 둡시다.



벽걸이 수납은 후크 앤드 루프 패스너 (찍찍이) 등으로 단단히 고정

침실은 특히 유리 비산에 주의!

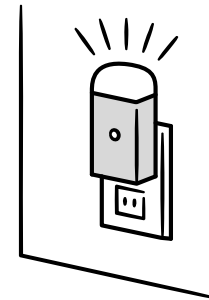
잠을 자는 동안에 대지진이 발생하면, 창문에서 멀어질 틈도 없이 창유리가 깨지고 조명 기구가 떨어지는 경우도 있습니다. 흩어진 유리에 발을 베이면 걸을 수 없게 됩니다. 창유리에 비산 방지 필름을 붙이기, 커튼을 치고 자기, 소품은 깨지지 않는 소재를 선택하기 등 침실은 특히 유리 대책을 철저히 합니다.



근처에 밀창이 두꺼운 슬리퍼를 준비해 두면 안심!

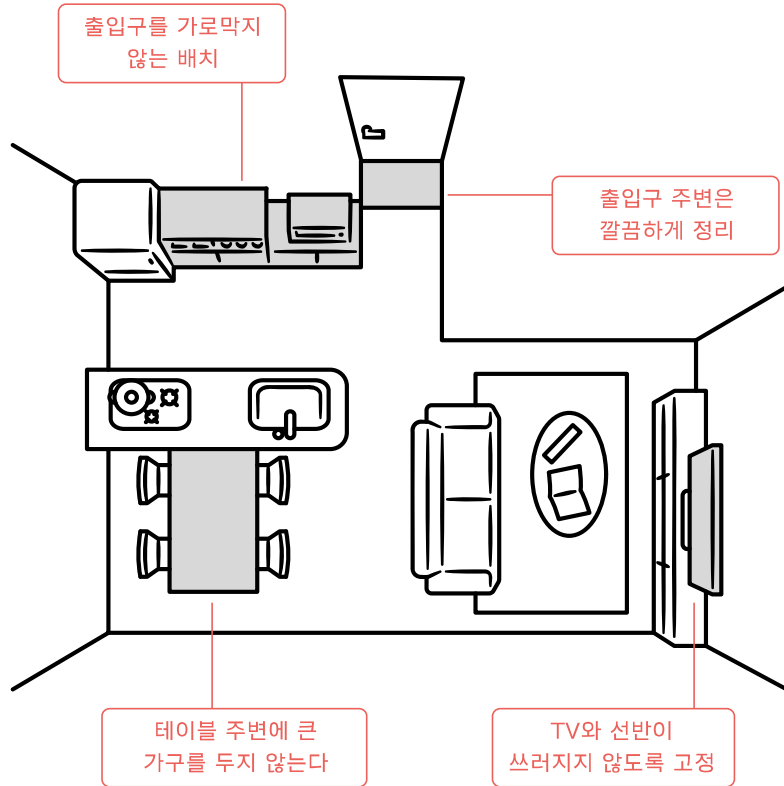
정전으로 인한 암흑 속에서 안전하게 대피할 수 있습니까?

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

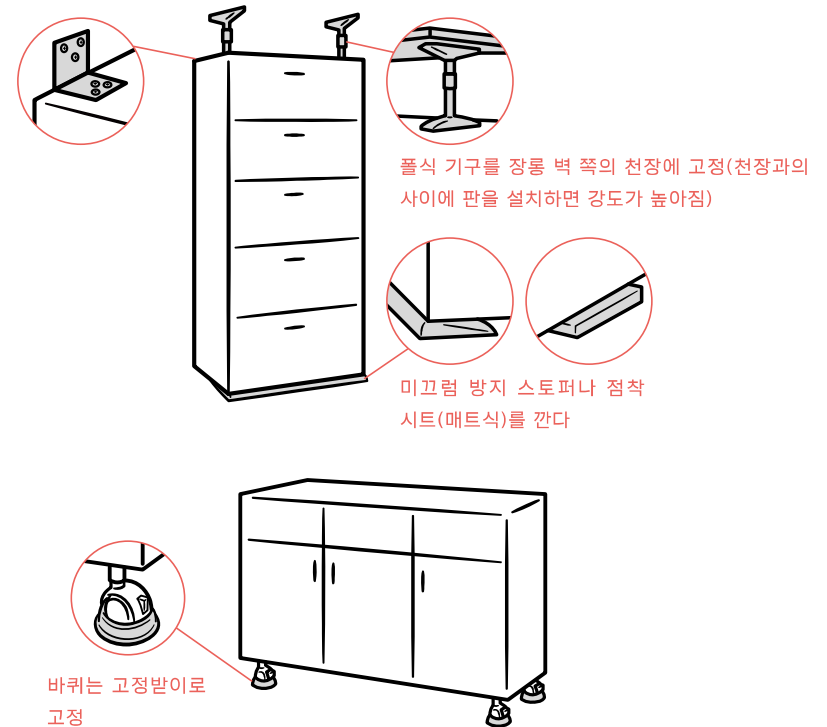


복도까지 원활하게 이동할 수 있도록 출입구 주변에는 큰 물건을 두지 않도록 합니다. 다이닝 테이블 위는 아무것도 놓지 않는 상태를 유지합니다. 가구 배치에 따라 위험을 피할 수도 있습니다. 큰 가구는 되도록 한곳으로 모으고, 휴식 공간은 가구가 쓰러져도 영향이 없는 안전지대로 만들어 둡시다.

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!

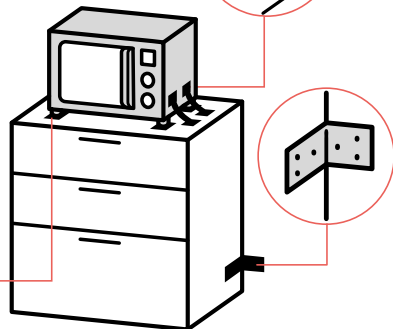
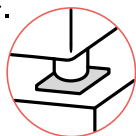
냉장고는 대형 가구와 마찬가지로 전도(넘어짐) 방지 대책을 철저히 합니다. 선반을 벽 등에 고정한 후, 선반 위의 전자레نج은 스트랩식 기구나 점착 매트로 받침대에 단단히 고정합니다. 밥솥, 믹서 등의 조리 가전제품 역시 흔들려도 떨어지지 않도록 대비해야 합니다.

부엌

스트랩식 기구
사용 예



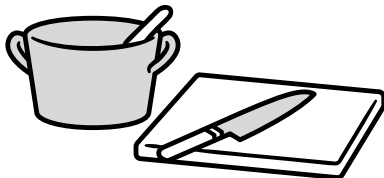
점착 매트 활용 예



L자형 금속부품 사용 예

부엌칼 등 조리 기구를 내놓는 것은 위험!

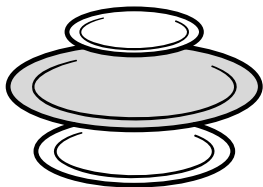
부엌칼이나 무거운 냄비 등의 조리 기구는 흔들림으로 떨어지거나 날아오면 큰 부상의 원인이 됩니다. 다 쓰면 즉시 정리합니다.



식기 정리 방법, 낙하 방지 테크닉

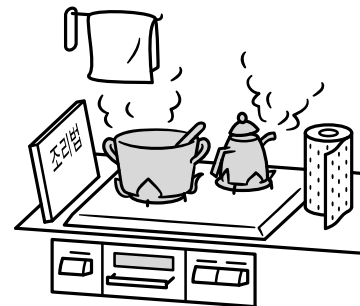
식기는 높게 쌓아 올리지 않고, 아래에서부터 중 대 소의 순서로 포개놓으면 더욱더 안정적입니다. 그릇과 그릇 사이에 종이행주를 끼워 놓기만 해도 미끄럼 방지에 효과가 있습니다.

소
대
중



화재의 원인을 무심코 만들고 있지 않습니까?

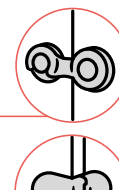
가스레인지 근처에 어수선하게 놓인 행주, 종이행주, 요리책, 폴리에틸렌 봉지에 주의해야 합니다. 대지진 때 집안에서 화재가 발생하기 쉬운 곳은 부엌입니다. 불에 잘 타는 물건은 가스레인지에서 떨어진 장소에 둡시다.



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

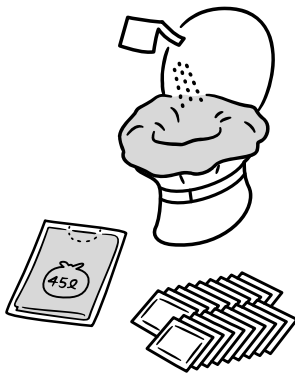
변기나 양동이에 설치하여 사용하는 타입, 레저나 차량 정체 시 용변을 볼 수 있는 타입 등 다양한 타입이 시중에 판매되고 있습니다. 사서 놓아두기만 하는 것이 아니라 실제로 사용해 봅시다.



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 1주기분을 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.



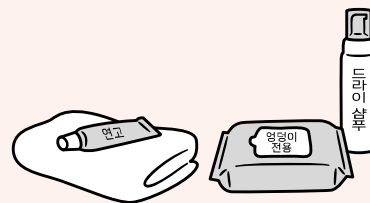
탈의장이나 세면대에서는 ‘다 쓰면 정리한다’를 습관화

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.

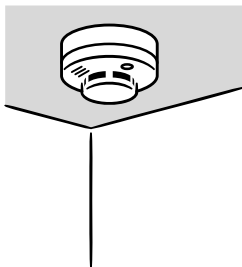
☞ 「도쿄 방재」 81페이지



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

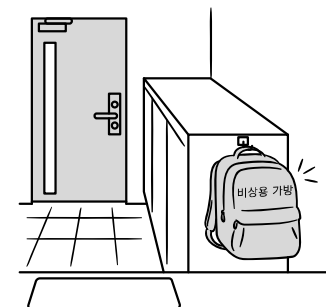


지금 즉시 대피하십시오! 이때 비상용 반출 가방을 즉시 챙길 수 있습니까?

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.

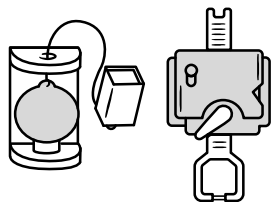
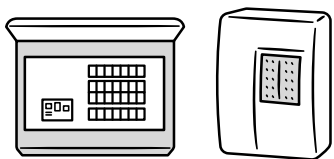
지진으로 인한 화재의
약 60%는 전기가 원인!

➔ 「도쿄 방재」 82페이지

감진 차단기의 주요 종류

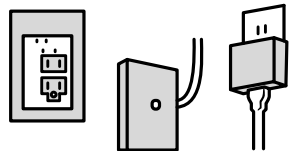
분전반 타입

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.

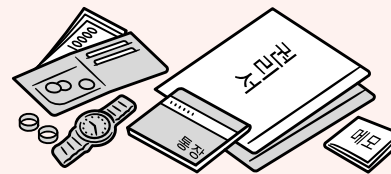
※주택 내 모든 전기를 차단하는 타입의 경우, 야간에 지진이 발생했을 때도 어둠 속에서 대피 경로를 잃지 않도록 정전 시 자동으로 불이 켜지는 조명이나 손전등을 함께 준비하는 것이 중요합니다. 또한 의료 기기가 설치되어 있는 경우, 정전용 배터리 등을 비축해 둡니다.

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.

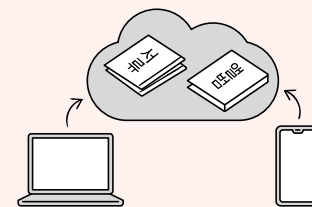
귀중품과 중요 서류는 목록을 만든다

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, 썬유 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.



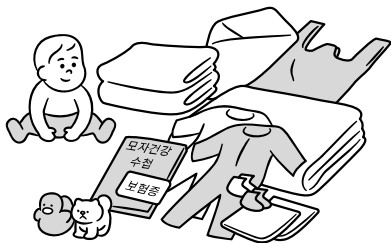
위생용품

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



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.



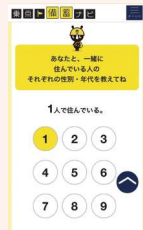
「도쿄 비축 내비」

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.

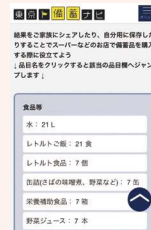
東京 備蓄ナビ



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.

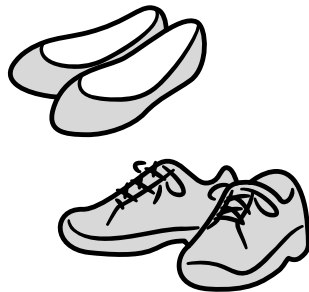


아빠는 토마토 주스, 엄마는 두유, 딸은 카페오레 등 가족이 좋아하는 음료를 박스째 구매해보십시오.

어디서 재해를 입어도 당황하지 않도록
외출 시의 새로운 습관

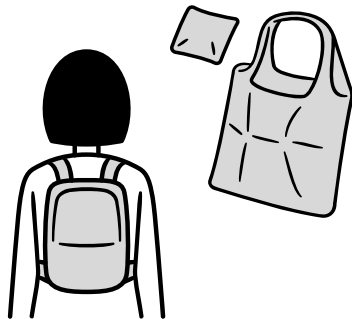
재해를 입은 후 하이힐을 신고 오랜 시간 걸을 수 있습니까?

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

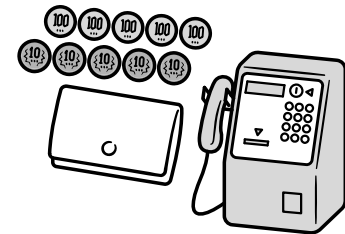
비상시에 양손을 자유롭게 사용할 수 있는 가방이라면, 몸의 안전을 확보하기 쉬워집니다. 아이와 고령자를 데리고 있다면 더욱더 그렇습니다. 또한 가방에 접을 수 있는 에코백을 넣어 두면 여러 가지로 편리합니다.



공중전화 이용 시 필요한 동전을 지갑에 일정량 남겨 두자

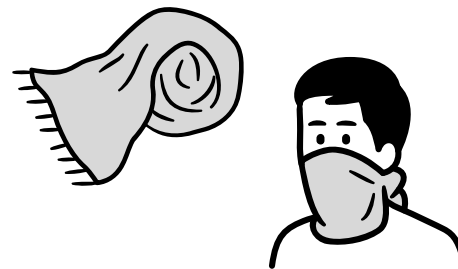
휴대전화나 SNS가 연결되지 않을 때는 공중전화가 동아줄이 되어줍니다. 재해 시에는 무료로 사용할 수 있지만, 전화의 종류에 따라서는 동전이나 전화카드를 일단 넣어야 합니다. 평소 지갑에 일정량의 동전을 남겨 둡시다.

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.



지진이 100년 대비
 재해가 발생하면
 재해를 만나 준비 사항

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.

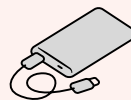


가방에 방재 파우치를 넣어 두자

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



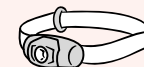
보조배터리

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.



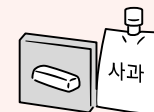
휴대 화장실

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

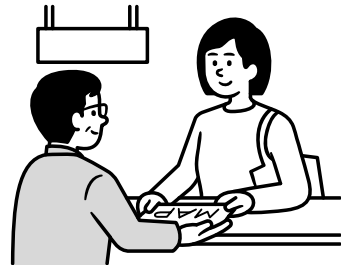
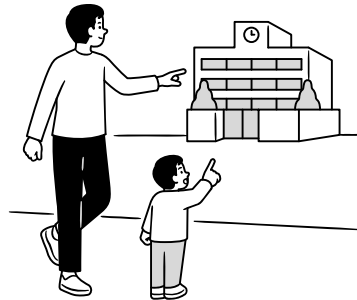
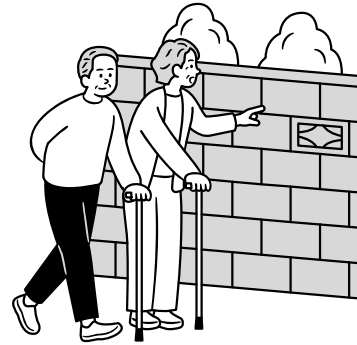
외출할 때는 가상의 방재 안경을 써보십시오. 무너질 것 같은 블록담, 붕괴될 것 같은 빈집 등 평소 오가는 길에서도 위험한 장소가 보이지 않습니까? 재해를 입었을 때 도움을 줄 대피 장소 마크는 빛나 보일 것입니다. 그 이미지가 머릿속에 있으면 순간적인 대처가 필요할 때 침착하게 행동할 수 있습니다.

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)

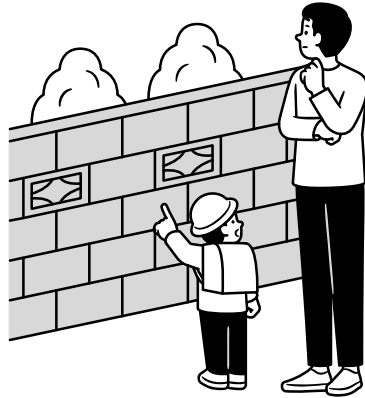


당신 주변의 위험한 장소를 알고 있습니까?

외출한 김에

집 주변에 위험이 없는지 걸으면서 확인해보자

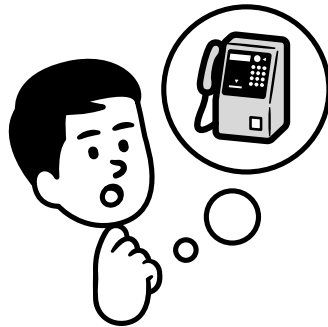
평소 오가는 길을 방재라는 관점에서 바라보며 천천히 걸어봅시다. 아이와 학교까지 '방재 산책'을 꼭 해보십시오. '여기, 위험한 것 같네'라고 함께 확인함으로써 통학 도중에 재해를 입었을 때의 위험을 줄일 수 있습니다.



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?

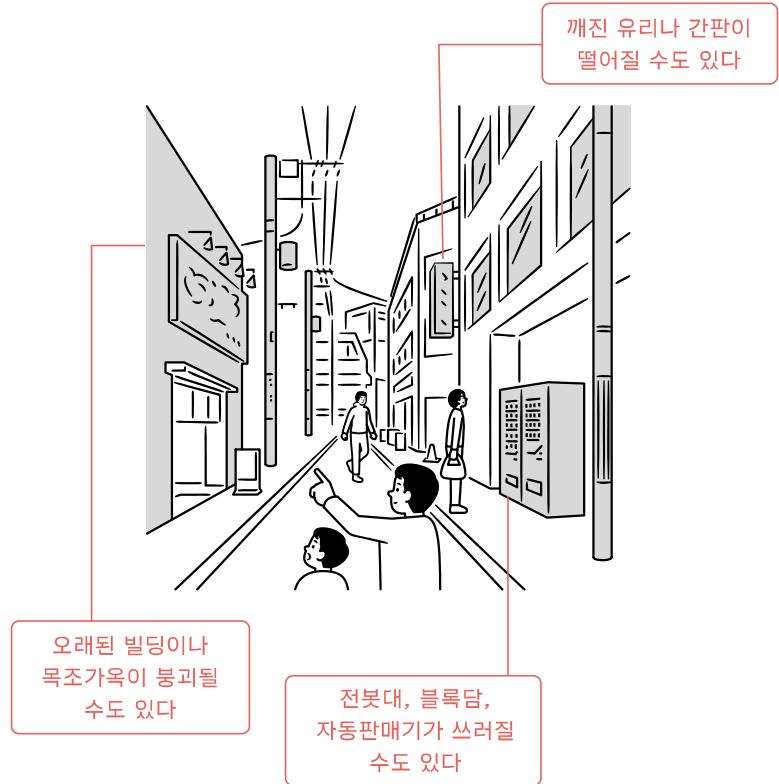
만일 귀가 도중에 지진이 발생하면 어디로 대피해야 합니까? 그곳까지 가는 경로에 위험한 장소는 없습니까? 비상시의 대피처는 평소 가족이나 소중한 분과 확인해 둡니다. 서로 다른 장소에서 재해를 입었을 때의 집합 장소도 됩니다.



※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.



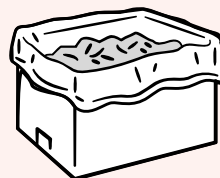
방재 아이템을 실제로 사용해보자

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.



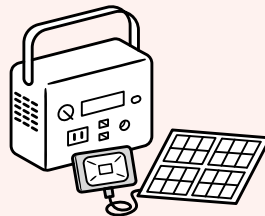
**휴대용 가스레인지, 비축품으로
 식사 시간을 즐긴다**

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.

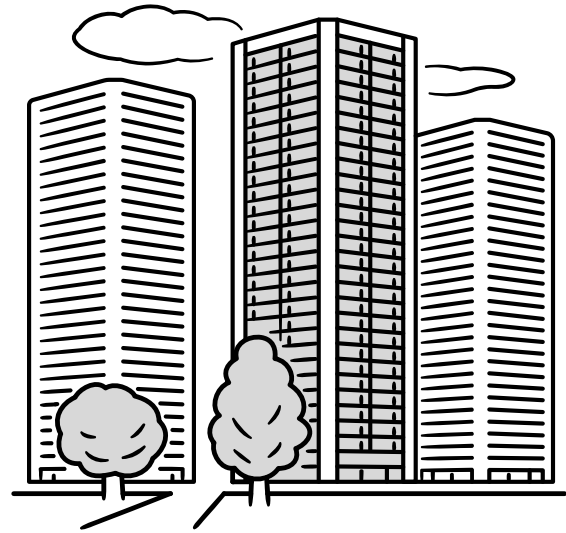
맨션, 아파트 등의 공동주택에서
생활하는 분에게

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

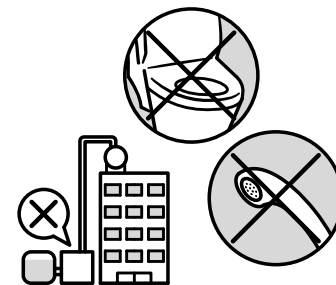
정전이 되면 엘리베이터가 움직이지 않습니다. 경우에 따라서는 갇히는 일도 있습니다. 고층 거주자나 장애가 있는 분은 이동이 곤란해집니다.

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

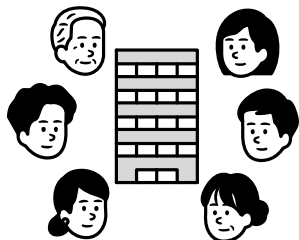
정전이 되면 조명, 기계식 주차장, 입구의 자동 잠금장치 등 공용 설비를 사용할 수 없게 되어 생활에 영향을 줍니다.



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.

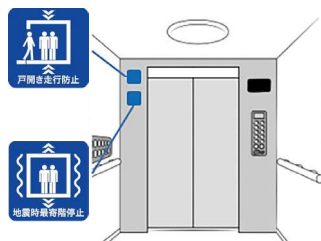
➡ 「도쿄 방재」 65페이지



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)

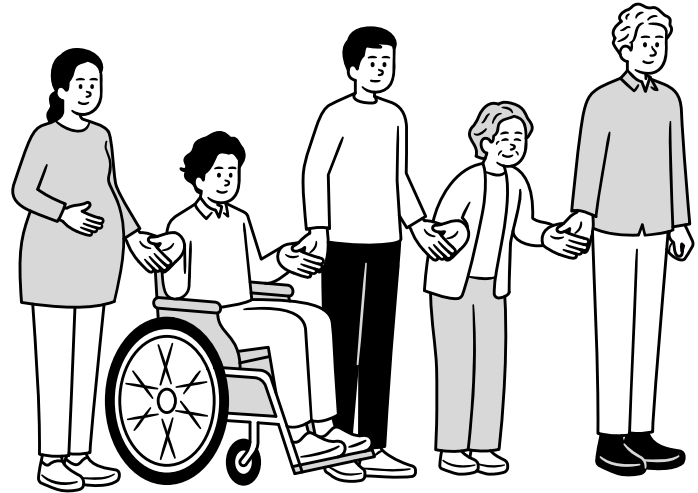
체험 VOICE

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

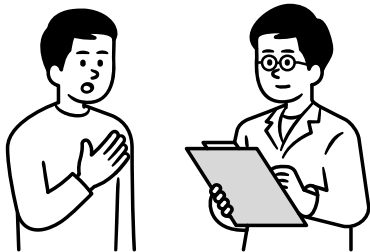
통원 중인 분
기초 질환이 있는 분 등

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.



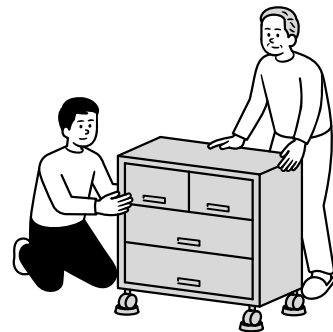
긴급 시의 치료에 대해 주치의와 상담한다

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

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
예방하기 위해

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.

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.

임산부

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



아기띠는 반드시 휴대한다. 평상시 기저귀 가방+α의 대비를 한다

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

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.

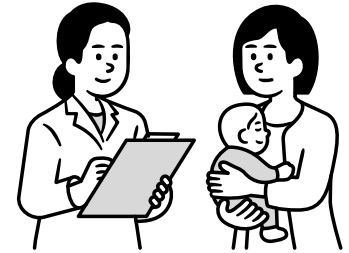


유아용 액상 분유

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/hinanz yokakuho/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 싸운 접시로 먹어봅시다.



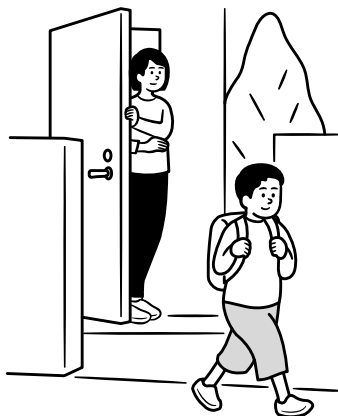
재해 발생 시 주변에 도움을 요청하는 것을 가정하고 호루라기를 불 수 있는지 시험해봅시다.



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

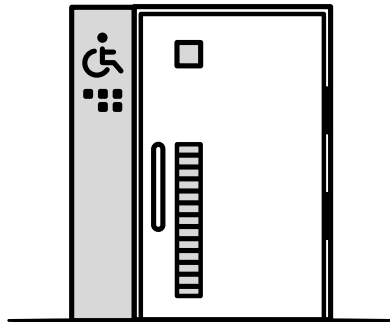
대피 생활에 곤란함이
없도록 나만의 아이템을
구비해 둔다

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 짖지 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.