

# 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)

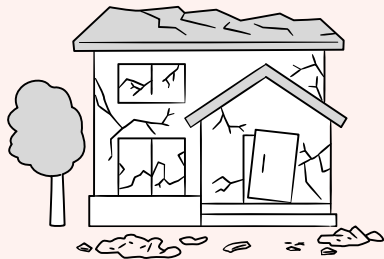
판단 기준: 대피 시 확인사항

## 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

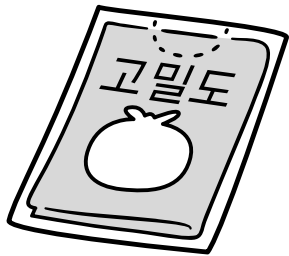
생활편

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 앞다퉈 구하고 싶어지기 마련입니다. 하지만 지금 상황에 따라서는 적은 분량을 여럿이 나눠야 할 때도 있습니다. 그럴 때는 고령자, 장애가 있는 분, 임산부, 아이 등을 우선합니다.



### 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

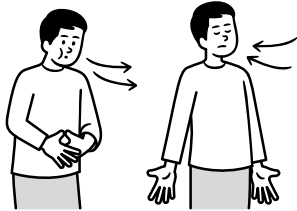
대피 생활 중에는 식생활의 불균형이나 수분 부족, 스트레스 등이 쌓여 충치나 잇몸병에 걸리기 쉽습니다. 또한 구강 내 세균이 늘어나면 세균이 음식물, 침 등과 함께 폐에 흘러 들어가 생기는 오연성 폐렴에 걸릴 우려도 있습니다. 대피 생활 시에는 평소 이상으로 구강 내 케어를 철저히 합니다. 칫솔이 없으면 손수건이나 티슈로 치아의 오염을 닦는 것도 효과적입니다.



### 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

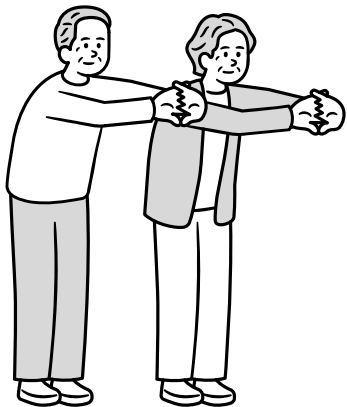
- 안대나 귀마개를 쓴다
- 칸막이를 만들어 주변의 시선을 차단한다
- ‘소등 시간에 꼭 자야 한다’ 라고 애쓰지 말고 ‘잘 수 있을 때 잔다’ 라는 생각으로 바꾼다
- 낮에는 햇볕을 쬐거나 활동하는 등 밤과 낮의 생활 리듬을 만든다
- 꾸벅꾸벅 졸리면 낮에도 잔다



### 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

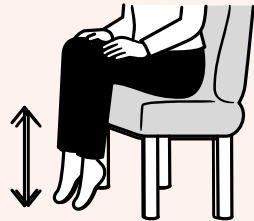


### 생명과 관련된 3가지 증상에 주의해야 한다!

#### 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.

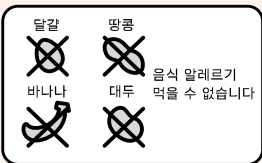
☞ 「도쿄 방재」 221페이지

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 보호 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

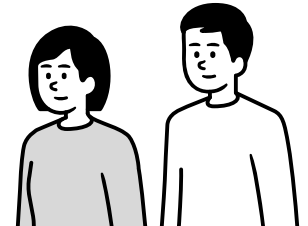
## 주변에서 적극적으로 말을 건넨다

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.



➔ 81페이지

### 도움이 필요한 분에 관한 마크



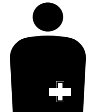
장애인이 이용하기 쉬운 시설 등을 표시하는 세계 공통의 마크



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’



## 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

# 내디더보자, 생명을 지키기 위한 첫걸음을!

지진이나 풍수해 등의 재해로부터, 당신과 당신의 소중한 분의 생명을 지키기 위해 사전에 연락 방법이나 대피 방법을 정해 두는 것은 매우 중요합니다. 연락처와 대피 정보를 기입합니다.

## 1 당신과 당신의 소중한 분의 정보를 기입하자

➔ 재해 시 연락을 취할 수 있도록 여러 가지 연락 수단을 준비해 둡시다.  
자세한 내용은 120페이지

이름:

연락처:

이름:

연락처:

이름:

연락처:

이름:

연락처:

이름:

연락처:

이름:

연락처:

## 2 대피처 확인 목록을 작성하자

### 지진 발생 시의 대피 장소 및 대피처 ➔ 자세한 내용은 111페이지

일시 집합 장소	대피처
	· 자택
	· 대피소 ( )
	· 기타 ( )
대피 장소	뜻하지 않게 헤어졌을 때의 집합 장소

### 수해 발생 시의 대피방법 및 대피처 ➔ 「도쿄 방재」 153페이지


해저드 맵에 기재되어 있는  
자택의 침수 깊이  
( )m

대피 장소  
( )

대피 장소까지 소요 시간  
( )분

도쿄 마이 타임라인  
등록한 경우 체크 ✓

- 자택 위치 등록
- 가족 구성 등록
- 대피 장소 입력
- 재해 시 행동 입력



### 동반 대피하는 반려동물의 정보

이름:

종류:

연령 · 성별:            세   암컷 · 수컷

기타     분실 방지를 위한 이름표를 달았다  
          광견병 등 백신 예방접종을 받았다

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 불가합니다. ※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.

