

도쿄 방재

개정판
2023



STEP 2

지식의 깊이를
더하자.

지금 하자.

재해로부터

자신을 지키는 모든 것을.

수도 직하지진, 풍수해, 화산 분화 등
언제 재해가 발생해도 이상하지 않다.
당신은 그 준비가 되어 있습니까?

모두 함께 배워 지금 하자. 모든 것을.

도쿄는 역사적으로 대지진, 화산 분화 등 자연재해를 몇 번이나 겪어 왔으며 2015년에 『도쿄 방재』, 2018년에 『도쿄 생활 방재』를 발행한 후에도 2019년 동일본 태풍 피해와 코로나19 감염증 유행이 발생했습니다. 기후변화의 영향으로 극심화·빈발화하는 풍수해, 수도 직하지진, 대규모 화산 분화, 감염증 등 언제 재해가 발생해도 이상하지 않은 상황은

재해로부터 자신을 지키는

앞으로도 계속될 것이며, 또한 재해가 복합적으로 발생할 위험도 있습니다. 이러한 위험에 올바르게 대비하려면 다양한 재해와 그 대책을 도민 한 명 한 명이 최신 지식을 배움과 동시에 지역에서 공유하여 방재 의식을 높이는 것이 중요합니다. 간토(관동) 대지진 100년을 계기로 방재 지식에 대한 이해의 깊이를 더하고 재해 대비를 더욱 철저히 합시다.

수도 직하지진, 난카이 트로프 거대지진으로 무슨 일이 발생하는가?



수도권에 큰 피해를 가져온 간토 대지진. 규모 7.9로 추정되는 지진이 발생하여 도내에서는 많은 건물이 화재로 소실되었습니다.

그로부터 100년이 지난 지금 새로운 대규모 지진의 발생이 예상됩니다.

바로 ‘수도 직하지진’, ‘난카이 트로프 거대지진’입니다.

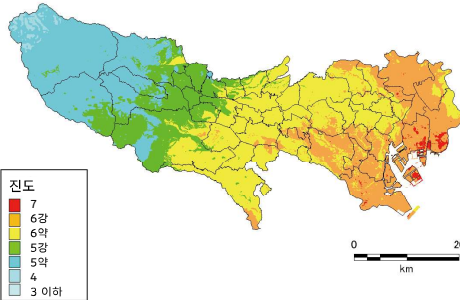
인구가 많은 도쿄에서 이러한 지진이 발생하면 내진성이 낮은 건물이 붕괴됩니다. 화재도 발생합니다. 거리는 많은 희생자와 귀가 곤란자로 넘쳐납니다. 생활 기반망의 피해로 전기, 가스, 수도, 하수도를 당분간 사용할 수 없을 것이 예상됩니다. 전화나 인터넷 등의 통신 두절도 예상됩니다. 피해가 큰 경우, 그 복구 및 부흥까지 걸리는 시간이 장기화할 우려가 있습니다.

당연했던 생활은 지진이 일어난 그날부터 완전히 달라집니다.

새로운 피해 예상 ①

수도 직하지진(도심 남부 직하지진)

도심 남부 직하지진은 도내 최대 규모의 피해가 예상되는 규모 7 수준의 지진입니다. 진도 6강 이상이 예상되는 범위가 도쿄 23개 구의 약 60%에 달한다고 합니다.



도내 피해 예상

건물 피해

194,431동

흔들림 등: 82,199동
화재: 112,232동

사망자

6,148명

흔들림 등: 3,666명
화재: 2,482명

부상자

93,435명※

흔들림 등: 83,489명
화재: 9,947명

귀가 곤란자

약 453만 명

대피자

약 299만 명

※소수점 이하는 반올림함에 따라 합계가 일치하지 않을 수 있습니다.

출처: 도쿄도 「도쿄도의 새로운 피해 예상 -수도 직하지진 등으로 인한 도쿄의 피해 예상-(2022년 5월)을 바탕으로 편집해 작성

새로운 피해 예상 ②

난카이 트로프 거대지진

도카이에서 규슈에 이르는 난카이 트로프를 진원으로 하여 발생할 것으로 예상되는 것이 난카이 트로프 거대지진입니다. 도쿄도에서는 장주기 지진동에 따른 피해가 우려되는 것 외에 도서 지역에서는 짧은 시간에 지진해일이 도달할 것으로 예상됩니다.



지진해일 피해 최대 지진해일 높이 (도착 시간)

도쿄만 연안

- ① 에도가와구: 2.24m
- ② 고토구: 2.63m
- ③ 주오구: 2.42m
- ④ 미나토구: 2.37m
- ⑤ 시나가와구: 2.38m
- ⑥ 오타구: 2.25m
- ⑦ 도쿄만 매립지: 1.99m

도서 지역

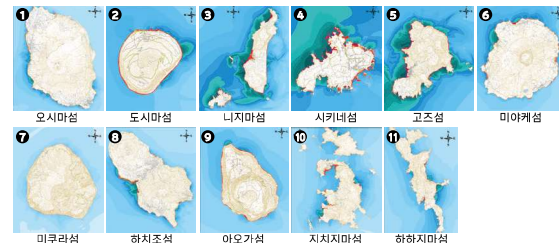
- ① 오시마섬: 약 16m(약 23분)
- ② 도시마섬: 약 17m(약 19분)
- ③ 니지마섬: 약 27m(약 17분)
- ④ 시키네섬: 약 28m(약 14분)
- ⑤ 고즈섬: 약 27m(약 17분)
- ⑥ 미야케섬: 약 16m(약 25분)
- ⑦ 미쿠라섬: 약 7m(약 30분)
- ⑧ 하치조섬: 약 17m(약 32분)
- ⑨ 아오가섬: 약 14m(약 36분)
- ⑩ 지치지마섬: 약 15m(약 126분)
- ⑪ 하하지마섬: 약 16m(약 108분)

도내 피해 예상

최대 지진해일 높이 약 28m(시키네섬)

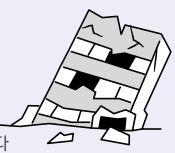











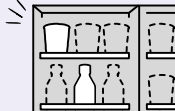




사망자 952명

건물 피해 1,258동



출처: 도쿄도 「도쿄도의 새로운 피해 예상 -수도 직하지진 등으로 인한 도쿄의 피해 예상-(2022년 5월)을 바탕으로 편집해 작성

재해 직후~1일 후

피해 개요	<ul style="list-style-type: none"> ● 고정되지 않은 가구 등에 깔리는 피해가 속출한다 ● 식기나 유리 등의 비산으로 인한 부상자가 증가한다 ● 내진성이 낮은 목조건물이나 빌딩·맨션 붕괴 등이 발생한다 	<ul style="list-style-type: none"> ● 엘리베이터가 정지하여, 갇히는 사고가 다수 발생한다 ● 사업장 등에서 발화하여 동시다발적 화재가 발생한다 ● 목조주택 밀집 지역에서는 피해가 현저하다 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 많은 귀가 곤란자가 발생한다 ● 대피소, 일시 체류시설에 대피자가 쇄도한다 ● 불꽃 회오리바람이 발생한 경우 연소 화재가 확산된다 	<ul style="list-style-type: none"> ● 역상화 지역에서는 주택 기울어짐 현상 등으로 거주나 생활이 곤란해진다 
전력·통신 피해	<ul style="list-style-type: none"> ● 광범위한 정전이 발생한다 ● 넓은 범위에서 통신 장애가 발생한다 ● 음성 통신이나 팩트 통신을 이용할 수 없어 가족 등과의 연락이 곤란해진다 	<ul style="list-style-type: none"> ● 정전으로 엘리베이터가 정지한다 ● 메일이나 SNS가 대폭 지연되는 상황이 발생한다  	<ul style="list-style-type: none"> ● 많은 휴대전화 기지국에서 비상용 전원이 고갈되어 불통 지역이 더욱 확대된다 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 맨션 중고층의 경우 엘리베이터가 정지하여 지상을 오가는 것이 곤란해진다
물자·교통 피해	<ul style="list-style-type: none"> ● 대중교통의 운행이 정지된다 ● 주유소의 경우 줄이 길게 늘어선다 	<ul style="list-style-type: none"> ● 인파로 넘쳐나 도로가 마비되어 구급·구호 활동에 지장이 생긴다 ● 일반 차량의 운행이 규제된다  	<ul style="list-style-type: none"> ● 도로 단절, 교통 규제 등으로 인해 큰 정체가 발생한다 ● 버스 등의 대체 교통을 이용한 이동도 곤란해진다 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 슈퍼마켓이나 편의점에서 식음료품, 생활필수품 등이 품절되어 물자 확보가 어려워진다
화장실·위생 피해	<ul style="list-style-type: none"> ● 단수가 발생한다 ● 화장실을 사용할 수 없게 된다 	<ul style="list-style-type: none"> ● 화장실 이용이 가능한 경우, 줄이 길게 늘어선다  	<ul style="list-style-type: none"> ● 화장실 환경이 악화된다 ● 위생 면이 악화된다 ● 급수차의 급수는 제한적이다 	<ul style="list-style-type: none"> ● 맨션 등의 공동주택에서는 수도가 공급되어도 배수관 등의 파손으로 화장실을 이용할 수 없다

수도 직하지진이 발생하면 도민 생활에는 이런 일이 일어난다

【재해 직후~1일 후】

갑작스러운 강한 흔들림으로 내진성이 낮은 건물이 손괴, 회사 빌딩이나 맨션에는 큰 피해가 없지만 전기·가스·수도 등의 생활 기반망, 통신, 대중교통을 사용할 수 없게 된다. 귀가 곤란자, 가족이나 소중한 분과 연락할 수 없는 분, 부상자가 속출한다.

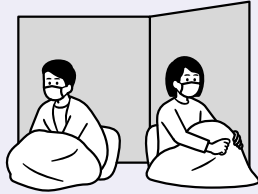
3일 후~

1주일 후~

1개월 후~

피해 개요

- 비축이 바닥나 재택 대피가 곤란해지는 사람이 늘어나기 시작한다
- 대피소로 오는 대피자가 늘어나 위생이나 사생활 확보가 곤란해진다



- 전력이 복구되어도 점검이 끝날 때까지 엘리베이터를 사용할 수 없다
- 컨디션이 나빠지는 사람이 다수 발생한다
- 재해를 입은 후 다양한 스트레스로 인해 심리 케어를 원하는 사람이 잇따른다



- 대피소를 떠나 생활 재건을 추진하는 사람이 늘어난다

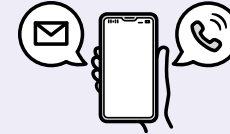
전력·통신 피해



- 정전이 점차 해소된다
- 계획 정전이 실시된다

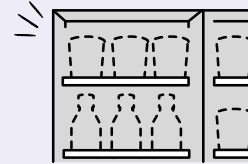


- 통신이 순차적으로 회복된다
- 피해 상황에 따라 전화나 인터넷 등의 통신이 장기간 연결되지 않는다



물자·교통 피해

- 품질로 인해 생활필수품 확보가 곤란해진다
- 운행이 재개되면서 역에 인파가 쇄도한다



- 만성적인 물품 부족이 이어진다

화장실·위생 피해

- 비축한 휴대 화장실이 고갈되어 재택 대피가 곤란해진다
- 재해용 화장실 이용이 늘어난다



- 위생 환경이 악화되어 인플루엔자, 코로나19, 노로바이러스 등의 감염증이 확대되는 사례가 발생한다



- 상하수도가 복구되어 자택 생활을 재개할 수 있는 사람이 늘어나기 시작한다

【3일 후~】

도민의 대부분이 재택 대피 생활을 보내는 가운데, 3일째를 지나면 가정 내의 물이나 식료품 등의 비축이 바닥나기 시작해 대피소를 이용하려고 하는 사람이 늘어나기 시작한다. 생활 기반망의 회복은 제한적이어서 화장실 이용에 지장이 생기는 사례도 다수 발생한다.

【1주일 후~1개월 후 이후】

생활에 필요한 생활 기반망과 통신 등이 점차 복구되기 시작하지만, 도내에 대한 물자 공급은 제한적이다. 대피소 이용자가 점차 줄고 생활 재건, 부흥을 위한 지원과 대처가 시작된다.

난카이 트로프 거대지진이 발생하면 이런 일이 일어난다

도시 지역의 경우

도시 지역의 경우 빠르면 침수 분 만에 20m가 넘는 높은 지진해일이 도달하는 섬도 있습니다. 지진해일 피해가 많은 산리쿠 지역의 ‘지진해일 덴덴코’라는 구전대로 지진해일이 오면 가족이 함께 있지 않아도 뿔뿔이 흩어져 높은 곳으로 대피함으로써 우선 자신의 생명을 지키는 것이 중요합니다.



도내 고층 빌딩 등의 경우

난카이 트로프 거대지진이 발생하면 주기가 길고 느린 큰 흔들림(지진동)이 발생하는 것으로 여겨지고 있습니다. 이러한 지진동을 ‘장주기 지진동’이라고 하며, 지진파의 주기와 고층 빌딩이나 맨션 등의 빌딩의 고유 주기가 일치하면 공진이 발생해 빌딩이 크게 흔들립니다. 공진하면 고층 빌딩은 장시간에 걸쳐 크게 흔들리므로, 실내의 가구나 가전이 전도(넘어짐)·이동하는 경우, 엘리베이터가 고장나는 경우가 있습니다.

변화하는 재해, 새로운 대비를 모두 함께 추진하자

최근 일본 각지에서 재해가 극심화·빈발화되어 그야말로 숨 돌릴 틈도 없이 발생하고 있습니다. 특히 기후변화나 활발한 지각변동 등이 원인으로 생각되는 집중호우, 대형 태풍, 선상강수대 등 새로운 기상 현상의 발생, 화산 활동의 활발화가 각지에서 확인되는 등 재해의 양상이 크게 변화했습니다.

한편, 고령화 사회가 진전되면서 다양한 지원필요자가 증가하고 있으며, 그 외에도 사회의 디지털화가 진행됨에 따라 지금은 스마트폰을 활용한 방재 앱이나 웹상 서비스가 갖추어지거나 전원이 되는 배터리 기기, LED 조명 등의 이용도 확대되고 있습니다. 변화하는 재해에는 자조(自助)를 통해 새로운 대비를 갖추게 하고, 방재를 체험할 기회를 늘리며, 지역 주민과 교류하는 등 다양한 대비를 사회 전체에서 갖추어 나가는 것이 중요합니다.



도쿄도 피해 예상 홈페이지

재해가 발생한 경우 주변에서 발생할 수 있는 피해 예상을 알아볼 수 있는 ‘수도 직하지진 등으로 인한 도쿄의 피해 예상’을 바탕으로 만들어진 웹사이트.

도쿄도 피해 예상 맵

‘수도 직하지진 등으로 인한 도쿄의 피해 예상’의 진도 분포, 피해 분포 등을 지도에서 확인할 수 있습니다.

도쿄 마이 피해 예상

가족 구성, 건물 구조, 거주 지역 등을 선택하면 ‘마이 피해 예상’을 작성할 수 있습니다.

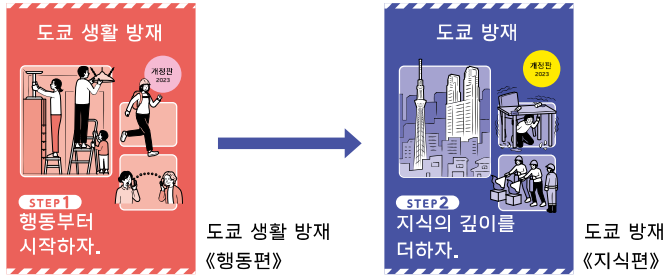


출처: 이와테현 「동일본 대지진 지진해일을 교훈으로 한 방재·부흥에 관한 이와테현의 제언」(2015년)
<https://www.pref.iwate.jp/kensei/seisaku/bousaikaigi/1012174.html>

출처: 기상청 「장주기 지진동이란?」 기상청 홈페이지에서 인용

『도쿄 방재』 활용법

도쿄의 다양한 지역 특성, 도시 구조, 도민의 라이프 스타일 등을 고려하여 일상생활의 ‘행동’으로 잇기 위한 『도쿄 생활 방재』를 행동편으로, 재해 대비를 더욱 철저히 할 목적으로 ‘지식’의 깊이를 더하기 위한 『도쿄 방재』를 지식편으로 만들었습니다. 『도쿄 생활 방재』→『도쿄 방재』순서로 활용하십시오. 비상시에 대비해 생명을 지키는 방법을 익히십시오.



지금 하자 마크



본서에서는 즉시 실천할 수 있는 방재 액션을 소개하는 항에 ‘지금 하자’ 마크를 표시했습니다. 이 마크가 표시된 항목은 우선적으로 확인하고 반드시 실천해 둡시다.

<input type="checkbox"/> 일상 비축이란	➡ 036페이지
<input type="checkbox"/> 비상용 반출 가방	➡ 040페이지
<input type="checkbox"/> 실내 대비	➡ 044페이지
<input type="checkbox"/> 전도(넘어짐) 등 방지 대책	➡ 047페이지
<input type="checkbox"/> 전도(넘어짐) 등 방지 대책 체크리스트	➡ 051페이지
<input type="checkbox"/> 안부 확인 수단을 마련한다	➡ 054페이지
<input type="checkbox"/> 지역의 재해 위험도를 알아둔다	➡ 060페이지
<input type="checkbox"/> 단독주택의 내진화	➡ 076페이지
<input type="checkbox"/> 방재를 배운다	➡ 096페이지



‘도쿄도 방재 앱’을 다운로드하자

평소에도, 비상시에도 유용한 도쿄도 공식 방재 앱입니다. ‘즐겁게 체험’, ‘배우기’, ‘사용하기’를 콘셉트로, 즐기면서 방재 기초 지식을 얻을 수 있는 등 재해 시에 유용한 콘텐츠가 게재되어 있습니다.



Android 버전



iOS 버전

도쿄 비축 내비



가족 구성 등의 간단한 질문에 답변하기만 해도 필요한 비축 품목·수량을 알 수 있습니다. 자신과 소중한 분을 위해 할 수 있는 일부터 시작합니다.

도쿄 마이 타임라인

비상시에 당황하지 않도록 수해 시 대피에 대비한 행동을 미리 정해 두는 것입니다. 적절한 대피 행동을 사전에 정리할 수 있게 되어 있습니다.



도쿄 방재 학습 세미나

도쿄도에서는 당신의 지역에 방재 전문가를 초청하는 『도쿄 방재 학습 세미나』를 개최하고 있습니다.



재해가 발생하기 전인 지금 즉시 다운로드합니다.

목차

서장.....	003
모두 함께 배워 지금 하자. 재해로부터 자신을 지키는 모든 것을.....	004
수도 직하지진, 난카이 트로프 거대지진으로 무슨 일이 발생하는가?	006
새로운 피해 예상 ① 수도 직하지진(도심 남부 직하지진)	008
새로운 피해 예상 ② 난카이 트로프 거대지진.....	009
수도 직하지진이 발생하면 도민 생활에는 이런 일이 일어난다	010
난카이 트로프 거대지진이 발생하면 이런 일이 일어난다	014
변화하는 재해, 새로운 대비를 모두 함께 추진하자.....	015
『도쿄 방재』 활용법 · 지금 하자 마크	016
‘도쿄도 방재 앱’을 다운로드하자	017
목차.....	018
가구 타입별 색인	024
재해 종류별 색인	026
제1장 거대지진 대비와 액션 ①.....	030
거대지진에 대비해야 할 이유	032
다양한 대피 사례를 예상	033
주거 타입별 재택 대피 대비.....	034
일상 비축이란.....	036
주요 비축 품목.....	038
비상용 반출 가방	040
화장실 대비	042
실내 대비.....	044
전도(넘어짐) 등 방지 대책	047

전도(넘어짐) 등 방지 대책 체크리스트.....	051
더욱더 안전한 실내로 만들기 위해	053
안부 확인 수단을 마련한다.....	054
재해 정보 수집 수단을 마련한다.....	056
‘도쿄도 방재 앱’을 자유자재로 활용하자	058
지역의 재해 위험도를 알아둔다.....	060
이웃과 서로 도울 수 있는 관계를 만들자.....	064
자주방재조직에 가입하자	065
맨션 방재.....	066
단독주택의 내진화.....	076
내진화 상담창구	079
화재 대책.....	080
감진 차단기 설치	082
주택용 화재경보기 설치 의무화.....	084
발화 · 연소를 막기 위한 도의 대처	086
전기 · 가스 · 수도 점검.....	088
정전 대책.....	089
가스 공급 정지 대책	090
단수 대책.....	091
반려동물을 동반한 대피	092
회사의 재해 대책	094
방재를 배운다.....	096
재해 자원봉사를 알아둔다	102
재해 시에 활약하는 소방단.....	104

제1장 **거대지진 대비와 액션 ②** 106

지진 발생 시와 그 후 대피의 흐름 108

 STEP 1 지진 발생 그 순간 108

 STEP 2 흔들림이 멈추면 109

 STEP 3 대피 장소, 대피소로 가는 대피의 흐름 110

 2단계로 대피를 판단 112

대피 여부를 판단하려면 114

 대피 시 주의사항 117

 재택 대피의 체크포인트 118

 귀가가 곤란한 경우의 대책 120

대피소 124

 대피소 생활의 마음가짐 126

 대피소 생활할 때 유의점 128

 재해 관련 사망을 막기 위해 135

 감염증 유행 시 대피소 운영 136

차량 및 텐트 숙박할 때 유의점 138

재해 시 방법 대책 ① 빈집털이, 절도 140

재해 시 방법 대책 ② 성범죄 피해, 납치 ③ 사기, 악질적 리모델링 행태 141

일상생활을 위한 준비 142

생활 재건에 착수한다 147

제2장 **태풍, 호우 재해에 대한 대비와 액션** 148

기후변화로 인한 기상 재해의 위협 150

특히 주의가 필요한 기상 현상 151

해저드 맵으로 지역의 풍수해 위험성을 알아둔다 152

도쿄 마이 타임라인을 작성한다 153

최신 기상 정보, 교통 정보를 알아둔다 154

풍수해로부터 몸을 지키기 위해 155

 대피 여부 판단 기준 156

 빠른 대피에 유념한다 157

 풍수해 시 대피 준비 158

 풍수해로 인한 대피 시 주의사항 159

 풍수해 시 접근하면 안 되는 장소 160

 자동차가 침수되었을 때의 탈출 방법 161

제3장 **기타 재해 대비와 액션** 162

토사 재해 164

낙뢰 166

회오리 168

대설 170

화산 분화 172

테러·무력공격 176

감염증, 감염증 세계적 유행 182

복합 재해 188

제4장 **다양한 상황에 처한 분의 방재 대책** 190

지원 등 필요자의 평소 대책 포인트 192

지원 등 필요자의 대피의 흐름 193

개별 대피 계획 작성 194

대피에 대한 논의	195
건강 관리에 대한 대비·보조 방법의 한 예	196
대상자별 방재 대책의 포인트	197
권말	208
만일의 방재 Tips	210
응급처치	210
심폐소생	210
AED	212
지혈 방법	213
골절·염좌 처치	214
베인 상처 처치	215
화상 처치	215
붕대 대응	216
탈수증·운열질환 대처	217
상병자 운반 방법	218
상병자 체위 관리	220
이코노미클래스 증후군 예방법	221
아나필락시스 대처법	221
구조 방법	222
물·화장실 대책	224
물 운반법	224
단수 시 화장실 사용법	225
맨홀 화장실 설치법	226
소방 기기 사용법	227
소화기 사용법	227
실내 소화전 사용법	228
스탠드 파이프 사용법	229

이동식 소방펌프 사용법	230
재해 시 불꽃 회오리바람이 발생한다	231
컨디션 관리 및 심리 케어	232

알아두면 좋은 재해 지식	236
지진에 대한 지식	236
지진해일에 대한 지식	241
기후변화와 태풍·호우에 대한 지식	242
다양한 기상 정보	246
과거의 대규모 재해	247
지진에 관한 지역 위험도 측정 조사 -종합 위험도-	250
대지진 발생 시 교통 규제	252
지원 제도	254
방재에 관한 문의	263
픽토그램 범례	264
재해 시 배려필요자에 관한 마크 등	266
용어 설명 색인	268
판권장	275

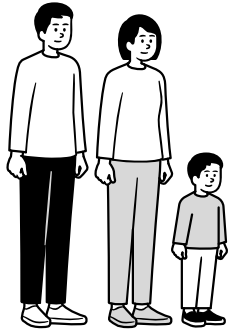
가구 타입별 색인



혼자 생활하는 경우

‘도쿄도 방재 앱’을 다운로드하자	➡ 017페이지
일상 비축이란	➡ 036페이지
비상용 반출 가방	➡ 040페이지
화장실 대비	➡ 042페이지
실내 대비	➡ 044페이지
안부 확인 수단을 마련한다	➡ 054페이지
재해 정보 수집 수단을 마련한다	➡ 056페이지
지역의 재해 위험도를 알아둔다	➡ 060페이지
화재 대책	➡ 080페이지
지진 발생 시와 그 후 대피의 흐름	➡ 108페이지
귀가가 곤란한 경우의 대책	➡ 120페이지

가족끼리 거주하는 경우

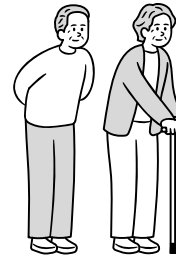


다양한 대피 사례를 예상	➡ 033페이지
주요 비축 품목	➡ 038페이지
비상용 반출 가방	➡ 040페이지
화장실 대비	➡ 042페이지
전도(넘어짐) 등 방지 대책	➡ 047페이지
안부 확인 수단을 마련한다	➡ 054페이지
이웃과 서로 도울 수 있는 관계를 만든다	➡ 064페이지
맨션 방재	➡ 066페이지
단독주택의 내진화	➡ 076페이지
전기·가스·수도 점검	➡ 088페이지
방재를 배운다	➡ 096페이지



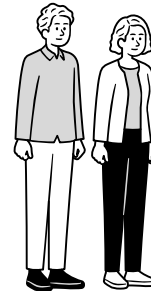
가족 중에 배려필요자가 있는 경우

재택 대피의 체크포인트	➡ 118페이지
대피소 생활할 때 유의점	➡ 128페이지
지원 등 필요자의 평소 대책 포인트	➡ 192페이지
개별 대피 계획 작성	➡ 194페이지
대피에 대한 논의	➡ 195페이지



고령자만 거주하는 경우

일상 비축이란	➡ 036페이지
비상용 반출 가방	➡ 040페이지
화장실 대비	➡ 042페이지
이웃과 서로 도울 수 있는 관계를 만든다	➡ 064페이지
재택 대피의 체크포인트	➡ 118페이지



외국인 거주자의 경우

안부 확인 수단을 마련한다	➡ 054페이지
재해 정보 수집 수단을 마련한다	➡ 056페이지
지원 등 필요자의 대피의 흐름	➡ 193페이지
언어가 불안한 분	➡ 206페이지

재해 종류별 색인

지진



필요한 대비

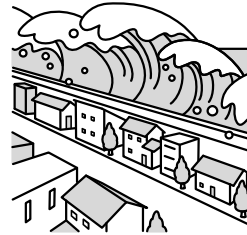
- 주거 타입별 재택 대피 대비 ➔ 034페이지
- 주요 비축 품목 ➔ 038페이지
- 비상용 반출 가방 ➔ 040페이지
- 화장실 대비 ➔ 042페이지
- 실내 대비 ➔ 044페이지
- 전도(넘어짐) 등 방지 대책 ➔ 047페이지
- 안부 확인 수단을 마련한다 ➔ 054페이지
- 재해 정보 수집 수단을 마련한다 ➔ 056페이지

만일의 액션

- 지진 발생 시와 그 후 대피의 흐름 ➔ 108페이지
- 대피 여부를 판단하려면 ➔ 114페이지
- 대피 시 주의사항 ➔ 117페이지
- 귀가가 곤란한 경우의 대책 ➔ 120페이지

- 맨션 방재 ➔ 066페이지
- 단독주택의 내진화 ➔ 076페이지
- 화재 대책 ➔ 080페이지
- 정전 대책 ➔ 089페이지
- 단수 대책 ➔ 091페이지
- 반려동물을 동반한 대피 ➔ 092페이지
- 회사의 재해 대책 ➔ 094페이지

- 대피소 생활의 마음가짐 ➔ 126페이지
- 대피소 생활할 때 유의점 ➔ 128페이지
- 재해 시의 방법 대책 ➔ 140페이지
- 일상생활을 위한 준비 ➔ 142페이지



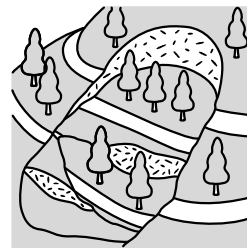
지진해일

- 새로운 피해 예상 ② 난카이 트로프 거대지진 ➔ 009페이지
- 난카이 트로프 거대지진이 발생하면 이런 일이 일어난다 ➔ 014페이지
- 지진해일에 대한 지식 ➔ 241페이지



호우·폭풍

- 기후변화로 인한 기상 재해의 위험 ➔ 150페이지
- 특히 주의가 필요한 기상 현상 ➔ 151페이지
- 해저드 맵으로 지역의 풍수해 위험성을 알아둔다 ➔ 152페이지
- 도쿄 마이 타임라인을 작성한다 ➔ 153페이지
- 최신 기상 정보, 교통 정보를 알아둔다 ➔ 154페이지
- 풍수해로부터 몸을 지키기 위해 ➔ 155페이지



토사 재해

- 토사 재해의 징조 ➔ 164페이지
- 토사 재해로부터 몸을 지키기 위해 ➔ 165페이지



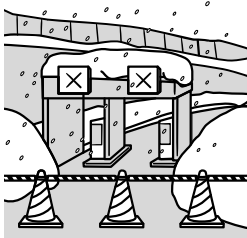
낙뢰

- 낙뢰는 사람의 생명을 앗아갈 수도 있다 ➡ 166페이지
- 주의가 필요한 장소 ➡ 167페이지



화오리

- 화오리는 일본 어디서든 발생한다 ➡ 168페이지
- 화오리로부터 몸을 지키기 위해 ➡ 169페이지



대설

- 대설은 생활 기능에 혼란을 일으킨다 ➡ 170페이지
- 대설로부터 몸을 지키기 위해 ➡ 171페이지



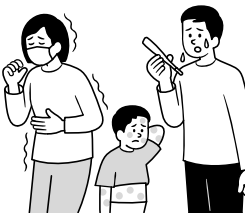
화산 분화

- 도쿄에는 21개의 활화산이 있다 ➡ 172페이지
- 후지산 분화의 영향 ➡ 173페이지
- 화산 분화로부터 몸을 지키기 위해 ➡ 174페이지



테러 · 무력공격

- 테러 · 무력공격의 위험 ➡ 176페이지
- 게릴라나 특수부대, 탄도 미사일 ➡ 177페이지
- 테러 · 무력공격으로부터 몸을 지키기 위해 ➡ 178페이지
- 미사일 공격으로부터의 대피 ➡ 180페이지
- J-ALERT를 통한 경계 정보 발령 ➡ 180페이지
- J-ALERT가 들리면 ➡ 181페이지



감염증, 세계적 대유행

- 감염증이 대유행하면 ➡ 182페이지
- 주요 감염증의 분류와 기준 ➡ 183페이지
- 기본 감염 대책 ➡ 184페이지
- 재해 시 감염 대책 ➡ 185페이지
- 감염증에 필요한 대비 ➡ 186페이지