

# 1

## 거대지진 대비와 액션 ②

거대지진이 언제 어디서 발생할지 모릅니다. 자택, 회사, 외출지, 서로 다른 장소에서 재해를 입은 경우 어떻게 행동해야 하는지 본 장을 참고하여 사전에 시뮬레이션해 둡시다. 대피소 생활을 보낼 때의 유의점에 대해서도 지식을 갖춰 둬으로써 비상시에 당황하지 않고 트러블을 미리 방지할 수 있습니다.

### 체험 VOICE

대피소에 대피자가 많아 추가 식료품 지원이 언제 도착할지 모르는 상태였습니다. 식료품 비축의 필요성을 다시 한번 깨달았습니다.

(50대/동일본 대지진)

### 체험 VOICE

대피할 때 주변에 말하지 않은 탓에 실종자 취급을 받게 되었습니다. 행선지를 전달한 후 대피하기로 했습니다.

(60대/이와테·미야기 내륙 지진)



### 체험 VOICE

지진 재해 후 데리러 가기 위해 자동차를 탔다가 도로 정체로 상당히 힘들었습니다. 지진 시에는 자동차로 이동하지 않기로 했습니다.

(30대/니가타현 주에쓰 앞바다 지진)

# 지진 발생 시와 그 후 대피의 흐름

## STEP 1 지진 발생 그 순간

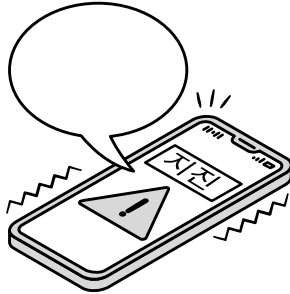
### 흔들림이 멈출 때까지는 몸을 지킨다

진원에서 떨어져 있는 경우 흔들림이 시작되기까지 시간이 걸립니다. 따라서 1분 이상은 안전한 장소에서 가만히 상황을 지켜봅시다. 흔들리는 동안은 어쩔든 자기 몸을 지키는 것을 최우선으로 생각하십시오.



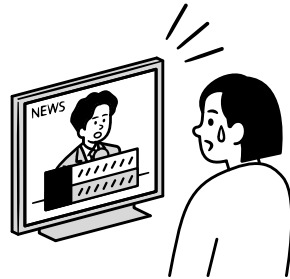
### 긴급 지진 속보란

긴급 지진 속보는 지진 발생 직후 각지에서의 강한 흔들림 도달 시각, 진도, 장주기 지진동 등급을 예상하고 되도록 신속하게 알려주는 정보입니다. 2023년 2월 1일부터는 장주기 지진동 등급에 따른 긴급 지진 속보 운용이 개시되었습니다.

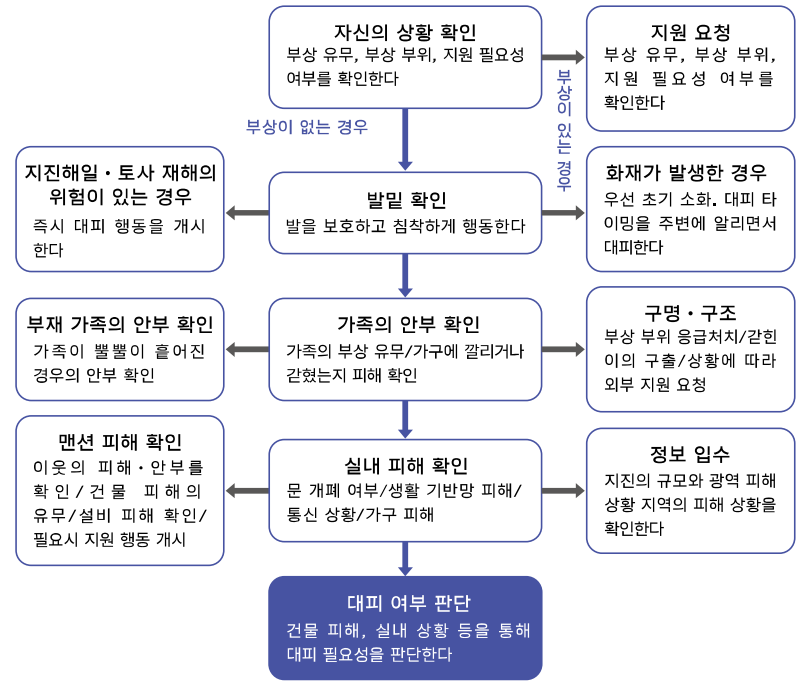


### 긴급 지진 속보를 수신한 경우

TV를 보던 중 긴급 지진 속보의 알람이 표시되거나 스마트폰이나 휴대전화에서 일제히 버저음과 '지진입니다'라는 알림으로 긴급 지진 속보(경보)를 받은 경우 우선 행동을 멈추고 침착하게 몸을 지킵시다.



## STEP 2 흔들림이 멈추면

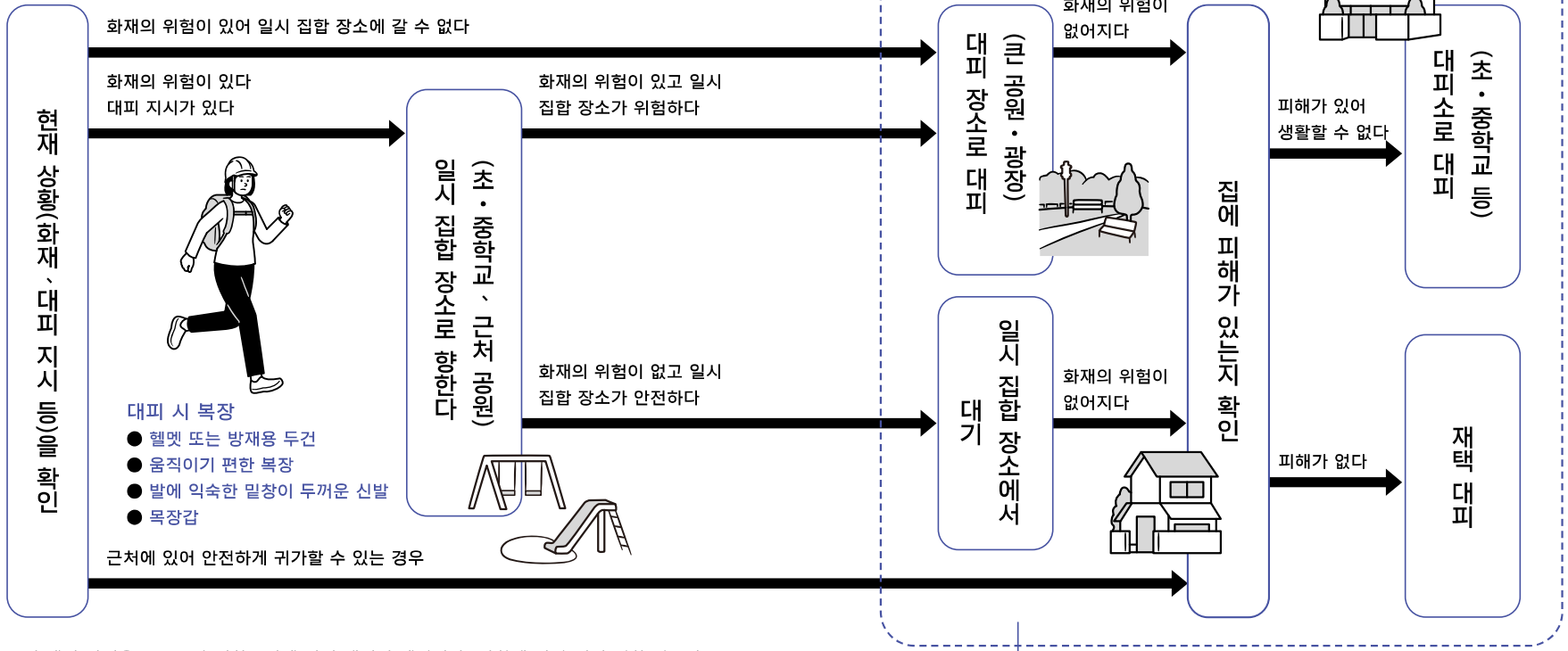


흔들림이 멈추면 먼저 자신의 상황을 확인합니다. 다친 경우, 직접 처치하기 어렵다면 가족이나 외부에 도움을 요청하십시오. 그 후 가족이나 이웃의 안부를 확인하고 갇히거나 가구에 깔린 경우 주변과 협조하여 구출합니다. 그 후, 재해 규모 등의 정보를 입수해 대피 필요성을 판단합니다.

출처: 「맨션 지진에 대비한 생활법」, (에이 출판사, 구니자키 노부에 / 주식회사 쓰나구 넷 커뮤니케이션즈 저, 2013년 간행)

### STEP 3 대피 장소, 대피소로 향하는 대피의 흐름

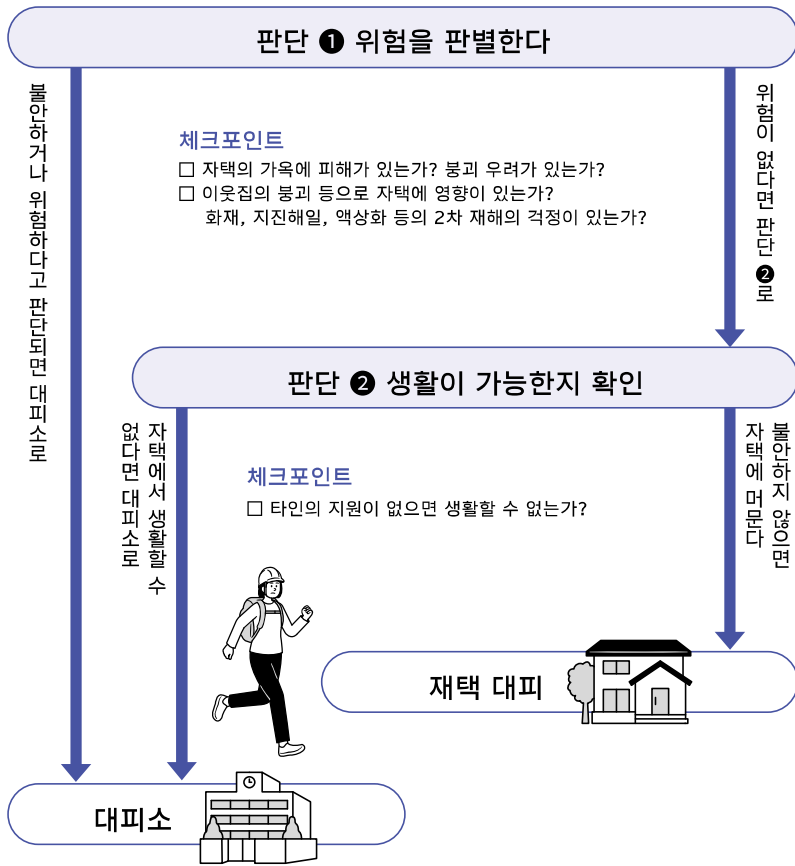
도쿄도에서 대피 방식은 일시 집합 장소에 집합한 후 대피 장소에 대피하는 2단계 대피 방식을 기본으로 합니다. 단, 지역의 실정이나 재해 상황에 따라 구시정촌의 지시·유도를 받으며 대피 장소·대피소로 향하는 직접 대피를 하는 경우가 있습니다.



※위 대피 방법은 도쿄도가 정한 2단계 방식 대피의 예입니다. 상황에 따라 일시 집합 장소가 아니라 대피 장소, 대피소로 대피하는 사례도 있으므로 더욱더 안전한 대피를 우선하십시오. 또한 대피 방법은 구시정촌별로 다르므로, 거주하는 구시정촌의 웹사이트 등에서 대피 방법을 사전에 확인해 둡시다.

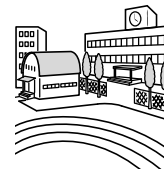
대피 시의 판단 체크포인트는 다음 페이지를 참조

## 2단계로 대피를 판단



### 대피 타이밍

대피 여부 판단에 따라 생사가 갈릴 수 있습니다. 대피 여부 판단은 다른 이에게 맡기지 말고 라디오·TV, 행정기관 등의 정보, 자기 눈과 귀로 확인한 정보를 바탕으로 판단합니다.



### 일시 집합 장소란

대피 장소로 대피하기 전에 주변에서 대피한 대피자가 일시적으로 집합하여 상황을 살피거나 집단을 형성하는 장소. 대피자의 안전을 위해 충분히 넓은 공간이 있는 학교 운동장이나 근처 공원 등.



\*JIS Z8210\* 에서 인용

### 대피 장소란

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



\*JIS Z8210\* 에서 인용

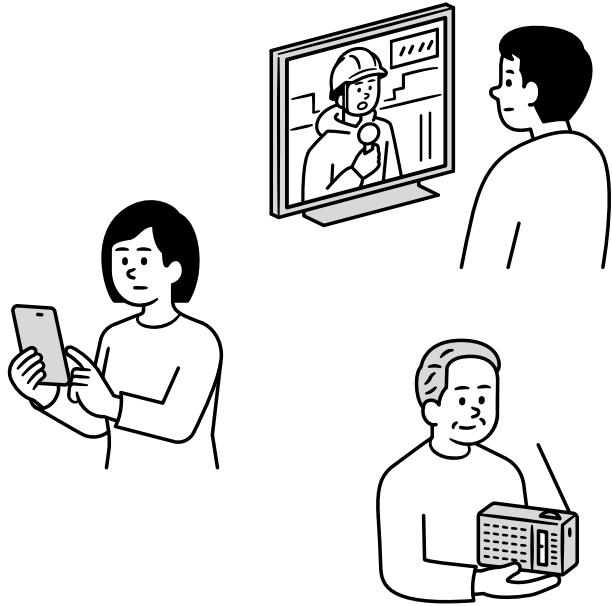
### 대피소란

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



‘일시 집합 장소’,  
‘대피 장소’, ‘대피소’:  
【도쿄도 방재 홈페이지】

# 대피 여부를 판단하려면



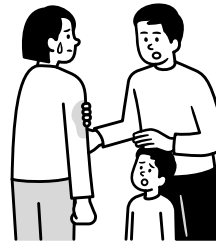
## 올바른 정보를 얻는다

흔들림이 멈춘 후 잘못된 정보에 따라 행동하면 위험한 일을 당할지도 모릅니다. 행동하기 전에 필요한 것은 올바른 정보를 얻는 것입니다. 정전 시에도 들을 수 있는 전자식 라디오(또는 충전식 등)나 TV, 그 외 스마트폰의 라디오·TV, 소방서나 행정기관 사이트 등을 통해 올바른 정보를 얻도록 합니다.



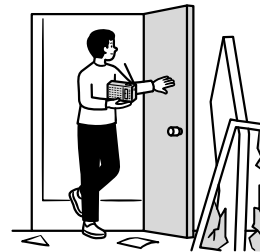
## SNS를 활용한다

X(구 Twitter), Facebook 등의 SNS는 귀중한 정보원입니다. 그러나 재해 시에는 부정확한 정보나 소문이 퍼지는 경우가 있습니다. 소문을 그대로 믿지 말고 올바른 정보를 얻도록 유념합니다.



## 가족의 상황을 확인한다

재해 발생 시에는 자신의 생명을 지키는 것도 벅차서 손이나 발에서 피가 흐르거나 누군가가 다쳤더라도 알지 못할 가능성이 있습니다. 흔들림이 멈추면 함께 있는 가족끼리 부상이 없는지, 집에 위험이 없는지 확인합니다.



## 집 안팎을 둘러본다

함께 있는 가족의 상황이 확인되면 다음은 집안을 체크합니다. 불단속은 되어 있는지, 대피를 위한 경로는 확보되어 있는지 확인합니다. 라디오 등의 정보에 귀를 기울이면서 꼼꼼하게 주변 상황을 둘러봅니다.

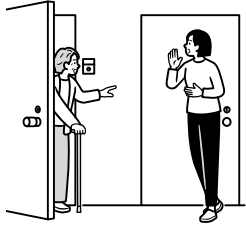


인명 구조의 데드라인은 72시간이라고 알려져 있습니다. 재해 발생 후 3일간은 함부로 이동하지 말고 정보를 올바르게 수집하여 안전한 장소에 머무르십시오.



## 함부로 움직이면 위험하다

집안에서 황급히 뛰쳐나가면 낙하물에 맞아 다칠 위험이 있습니다. 우선 침착하게 가족과 집안의 안전을 확인합니다. 그 후, 주변에서 위험한 물건이나 건물이 없는지, 화재가 발생하지는 않았는지 등을 자기 눈과 귀로 직접 확인합니다.



## 이웃의 안부를 확인한다

가족의 안부가 확인되면 이웃 주민에게 눈을 돌려봅시다. 갇히거나 깔리거나 다친 분 등이 없는지, 또한 대피의 도움이 필요한 분이 없는지 확인합니다. 비상시에는 서로 돕는 것이 중요합니다.

### 건물의 안전을 확인하는 응급 위험도 판정

응급 위험도 판정이란 주민 안전 확보를 위해 구시정촌이 실시 주체가 되어 재해를 입은 건물을 외관 조사한 후 붕괴 위험성이나 외벽·창유리 낙하 등의 위험성을 판정하는 것입니다. 여진으로 인한 2차 재해 방지가 목적으로, 구시정촌에서 파견된 전문가가 지진 발생 후 되도록 신속하게 판정합니다. 위험도 판정은 ‘위험’, ‘요주의’, ‘조사 완료’ 판정 스티커를 건축물의 출입구나 외부의 눈에 띄는 위치에 부착하여 표시하고 해당 건물 사용자나 보행자 등에게 알립니다.

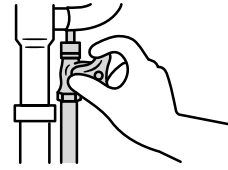


출처: 전국피해건축물응급위험도판정협의회 홈페이지  
<https://www.kenchiku-bosai.or.jp/assoc/oq-index/>

위험(적색)      요주의(황색)      조사 완료(녹색)

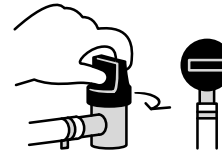
‘위험(적색)’: 건물 출입이 위험한 것  
 ‘요주의(황색)’: 건물을 출입하는 경우 충분한 주의가 필요한 것  
 ‘조사 완료(녹색)’: 건물 사용이 가능한 것

## 대피 시 주의사항



### 수도 밸브를 잠근다

대피 시에는 수도꼭지와 지수전을 반드시 잠급시다. 지수전을 잠금으로써 택지 내 누수를 막을 수 있습니다.



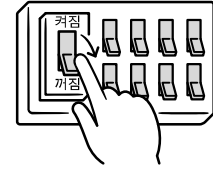
### 가스 밸브를 잠근다

가스관이나 가스 기구가 파손되어 있으면 가스가 복구되었을 때 가스 누출을 일으켜 폭발할 우려가 있습니다.



### 전언판·SNS로 연락한다

전화가 연결되지 않게 될 것을 예상해서 여러 연락 수단을 준비합니다. SNS도 활용할 수 있습니다.



### 차단기를 내린다

전도(넘어짐)된 가재 속에 스위치가 켜진 상태의 전기제품이 있으면 전기 공급이 재개된 후 화재가 발생할 우려가 있습니다.



### 안부 메모를 실내 등에 남긴다

대피할 때는 자신이나 가족 등의 안부나 대피처 등을 적은 메모를 문 안쪽 등 가족 등이 알 수 있는 장소에 남긴 후 열쇠를 잠고 이동합니다.

※지진해일, 토사 재해 등 위험이 임박한 경우 서둘러 대피하는 것을 최우선으로 하십시오.

# 재택 대피의 체크포인트



## □ 사생활을 지킬 수 있다

많은 사람과 함께 생활하는 대피소에서 지내도 불안은 없는지 확인합니다.



## □ 반려동물과 함께 있을 수 있다

대피소에 따라서는 반려동물을 데려가지 못할 수도 있습니다.



## □ 자신에게 맞는 추위·더위 대책을 세울 수 있다

대형 대피소에서는 온도 조절이 충분하지 않을 수 있습니다.



## □ 집을 비울 걱정이 해소된다

집을 비우는 동안 빈집털이 피해 등을 입을 걱정이 없어집니다.



## □ 영유아나 어린이가 있는 경우 등 개별 요구사항에 대응하기 쉽다

주변이 신경 쓰일 수 있는 개별적인 요구사항이 있는 경우, 재택 대피가 부담이 적을 수도 있습니다.

### 재택 대피 여부 판단 포인트

재해 시 대피 생활을 보내는 방법의 하나로 자택에 머물며 생활하는 '재택 대피'가 있습니다. 재택 대피와 대피소 대피의 특징을 고려하여 자신이나 당신의 소중한 분에게 적합한 대피 방식을 생각합니다. 건물 손상이 심각하지 않거나 생활 기반망을 확보할 수 있는지 등 위 체크 시트를 참고하여 검토합니다.

가장 가까운 대피소가 만원인 경우에도 검토합니다!



## 지자체의 지원 정보를 확인한다

지자체의 웹사이트나 방재 메일 등을 확인하고 최신 정보를 체크해 여진 등에 주의합니다. 자택에서 접속이 불가능한 경우 비교적 빠른 복구가 예상되는 대피소, 혹은 공공시설이나 편의점 등에서 접속합니다. 재해 시 무료 Wi-Fi가 제공됩니다.



## 물자는 대피소에서도 받을 수 있다

물자는 비축해 두는 것이 원칙이지만, 대피소에서 식품 등의 물자를 받을 수 있습니다. 정보는 지자체의 웹사이트를 확인합니다. 고충사항은 구시정촌의 직원에게도 상담하여 어떻게 대응해야 하는지 의견을 교환하는 것도 중요합니다.



## 고충은 자원봉사센터 등에 상담한다

집 청소나 정리, 사용할 수 없게 된 가재의 운반 등 자신이나 가족만으로 대응이 어려운 경우, 혼자 끌어안고 있지 말고 적극적으로 상담하도록 합니다. 지역 주민의 협조 외에 지자체, 자원봉사센터 등 다양한 단체가 지원해줍니다.

### 방법을 위해 조명은 항상 켜 둔다

자택에서 생활하는 경우 방법을 위해 밤낮과 상관없이 조명을 켜 두어 자택에 있다는 사실을 외부에서 알 수 있도록 합니다.

## ❶ 귀가가 곤란한 경우의 대책

### 3일간은 귀가하지 않고 머무는 것이 기본이다

수도 직하지진의 피해 예상으로는 도내에서 최대 약 453만 명의 귀가 곤란자가 발생한다고 합니다. 재해 발생 후, 많은 귀가 곤란자로 인해 도로가 가득 차면 긴급 차량이 통행할 수 없어 인명 구조 활동에 방해가 됩니다. 또한 도보 이동 중에 여진 등을 만날 가능성이나 다중 밀집 사고를 당할 우려도 있습니다. 재해 발생 후 즉시 귀가하려고 함부로 이동하지 말고 안전한 장소에 머무르십시오. 구조·구명 활동이 우선되는 재해 발생 후 약 3일간이 머무는 기간의 기준입니다.



### 직장이나 학교 등에서 재해를 입은 경우

직장이나 학교에 있을 때 재해를 입은 경우, 안전을 확인한 후 즉시 귀가하지 말고 그 자리에서 기다립니다. 직장에 있을 때 재해를 입은 경우 그대로 머물 수 있도록 도쿄도에서는 사업자에 대해 직원용으로 3일분을 비축해 두도록 요청하고 있습니다. 자신의 직장에는 어떤 비축이 있는지 평소 확인해 둡시다.

### 쇼핑이나 행사 등 외출지에서 재해를 입은 경우

귀가 곤란자 중 쇼핑이나 행사 등의 목적으로 체류하고 있어 재해 발생 시에 갈 곳이 없는 귀가 곤란자가 약 66만 명 생길 것으로 예상됩니다. 외출지에서 재해를 입은 경우 우선 역, 집객시설, 대피 장소 등 안전을 확보할 수 있는 장소로 이동하여 혼란이 진정되기를 기다립니다. 귀가 곤란자를 수용하는 일시 체류시설이 개설되므로, 근처 시설로 향합니다. 지진 발생 후 적어도 약 3일은 머물 수 있도록 일시 체류시설에는 식료품이나 담요 등의 비축이 있습니다.

### 체류를 위한 대비

직장이나 일시 체류시설 등에 머물 수 있도록 하려면 가족과의 안부 확인을 확실하게 할 수 있도록 해 두는 것이 중요합니다. 재해용 전연 서비스나 SNS 등 여러 연락 수단을 준비하고 연락 상대에게는 ‘즉시 귀가한다’가 아니라 ‘안전하게 돌아갈 수 있게 된 후 돌아간다’라고 연락합니다. 또한 평소 학교, 어린이집, 유치원, 개호시설 등과 밀접한 관계를 맺고 재해 발생 시 대응을 확인해 둡시다.

#### 회사에서 구비해야 할 비축품

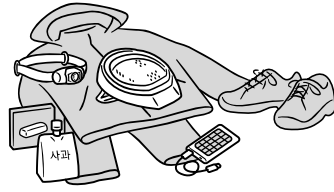
- 음료수, 식료품
- 담요, 보온 시트
- 비닐 시트
- 위생용품
- 휴대 라디오
- 손전등
- 건전지
- 구급의약품류
- 휴대 화장실, 간이 화장실





## 귀가 곤란에 스스로 대비한다

회사 등에서 재해용 비축을 구비하도록 하고, 그와 더불어 직장의 물품보관함에 운동화, 방한복, 보조배터리, 약, 콘택트 렌즈 등을 마련해 둡시다.



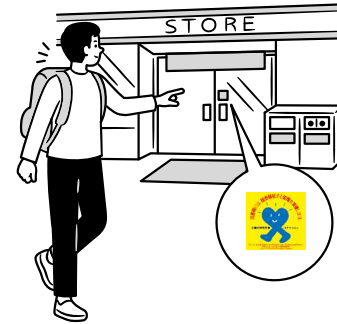
## 일시 체류시설에서 서로 돕는다

일시 체류시설에서는 ‘공조’ 활동이 중요합니다. 일시 체류시설 체류가 정해진 경우 시설을 이용하는 귀가 곤란자 자신도 되도록 시설 운영을 지원합니다. 시설도 재해를 입었음을 전제로, 비축품 배포나 공용 부분의 청소 등 시설 이용자가 할 수 있는 일에 대해서는 적극적으로 시설 운영에 참여합니다. 또한 갈 곳 없는 귀가 곤란자를 수용하는 일시 체류시설에는 연령이나 성별은 물론 국적이나 장애 유무 등 다양한 차이를 가진 분이 모입니다. 시설 이용 시에는 배려필요자 등에게 서로 양보하고 배려하도록 유념합니다.



## 귀가 타이밍을 잘 파악해서 재해 시 귀가 지원 스테이션을 활용한다

재해 발생 후 3일 정도 지나 혼란이 진정된 후 귀가를 개시합니다. 단, 귀가할 수 있게 됨에 따라 귀가 곤란자가 일제히 역이나 도로에 쇄도하면 위험한 혼잡이 초래될 수 있습니다. 귀가할 때는 주변을 잘 살펴보고 인파가 물리지 않는 타이밍을 잘 파악합니다. 직장이나 학교, 일시 체류시설에서는 귀가 우선순위 등의 규칙을 마련하여 사전에 귀가 곤란자에게 당부해 둘 수 있습니다. 또한 원칙적으로 재해 발생 4일째 이후 귀가 곤란자에게 수돗물이나 화장실, 휴식 장소 등을 제공하는 재해 시 귀가 지원 스테이션(편의점, 주유소 등)이 개설됩니다. 도보 귀가자는 재해 시 귀가 지원 스테이션을 활용합니다.



## 귀가 곤란자의 정보 수집

재해 발생 시에는 도쿄도가 제공하는 ‘도쿄도 방재 맵’, ‘도쿄도 방재 앱’ 등에서 일시 체류시설 개설 상황 등이 제공됩니다. 또한 도쿄도와 구시정촌의 웹사이트, X (구 Twitter) 등에서도 수시로 정보가 제공됩니다. 정보 수집을 위해 스마트폰 등을 사용할 수 있도록 평소 예비 배터리와 충전 케이블 등을 휴대하며 대비합니다.



‘도쿄도 방재 앱’의 방재 맵에서 일시 체류시설, 재해 시 귀가 지원 스테이션의 장소를 확인할 수 있습니다.





## 대피소란

대피소는 자택에 거주할 수 없게 된 이재민이 일정 기간 체류하며 대피 생활을 보내는 장소입니다. 도쿄도는 학교나 공민관 등의 공공시설 대피소 약 3,200곳과 일반 대피소일 경우 생활에 지장이 있어 특별한 배려가 필요한 분을 수용하는 복지 대피소 약 1,600곳을 확보하고 있습니다.



대피소 검색은 여기  
(도쿄도 방재 앱)

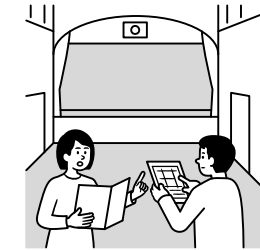
## 대피소 개설 과정(참고 예)

아래는 대피소가 개설될 때까지의 흐름을 보여주는 한 예입니다. 일반적으로 시설 관리 담당자가 자물쇠를 열고 개설 준비가 시작됩니다. 그러나 재해 발생 시에는 관리자 자신이 재해를 입어 도착이 늦어질 가능성이 있으므로 대피자 자신이 개설 준비를 담당하는 경우도 있습니다.



### ① 수용 준비

열쇠를 열고 수용 준비를 시작합니다. 소방용 설비 확인, 통신 수단 확보 가능성 등 시설 내외 주변을 확인합니다.



### ② 공간 배치하기

대피자, 시설 상황을 고려하여 사전에 검토해 둔 각종 공간의 배치를 조정합니다. 생활, 운영 환경을 조성합니다.



### ③ 접수처 설치

대피 장소에서 대피소로 유도하여 접수를 개시. 명부를 작성하고 대피자, 배려필요자를 포함한 지역 내 이재민의 상황을 파악합니다.

## ▲ 대피소 생활의 마음가짐



### 대피소의 규칙과 매너

대피소 생활 시에는 규칙을 지키고 대피자도 할 수 있는 범위에서 역할을 분담하고 서로 도우면서 생활합니다. 다른 이의 거주 공간에 출입하거나 엿보거나 소리를 지르거나 정해진 장소 이외에서 흡연하는 것은 매너 위반입니다. 또한 대피소에서는 지원 등 필요자에 대한 배려도 필요합니다.

### 대피소 도착 후의 흐름(참고 예)

대피자가 대피소에 도착한 후 취하는 행동의 한 예입니다. 단, 대피소에 따라 순서 또는 규칙은 다릅니다. 대피소 운영 및 대피소 생활에서는 규칙을 지키는 것이 중요합니다. 대피자끼리 서로 돕고 협조하는 것이 필수입니다.



#### ① 연락처 신고

대피소에 도착하면, 주소·성명·연락처를 신고하고 이웃이나 마을회·자치회별로 묶여서 지내도록 합니다.



#### ② 가족 등의 안부 확인

가족이나 이웃의 안부를 확인합니다. 청각 장애인도 정보를 알 수 있도록 골판지 상자 등에 안내를 적어 두도록 합니다.



#### ③ 역할 분담

점수, 배식 등 할당된 담당 일은 확실하게 합니다. 서로 협조해서 진행해야 할 일도 많습니다.

## ▲ 대피소 생활할 때 유의점



### 물 확보

수도를 사용할 수 없는 경우 시설 관리 담당자의 지시에 따라 식수나 생활용수를 확보합니다.



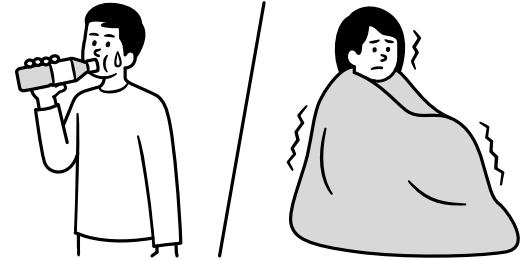
### 화장실 사용법

시설의 화장실은 많은 사람이 이용하므로, 관리 등이 적절하게 이루어지지 않으면 위생 환경이 악화되어 감염증 확대에 이어질 가능성이 있습니다. 그러므로 화장실은 시설 관리자가 지시한 방법대로 사용합시다.



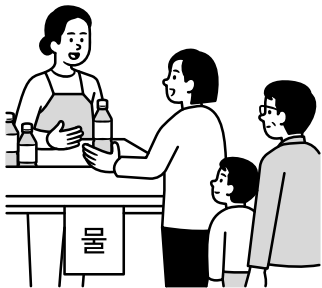
### 위생을 유지한다

실내에서는 신발 착용을 금지하고 이불을 까는 곳과 통로를 나누도록 합시다. 쓰레기를 버리는 장소를 정하고 쓰레기는 밀봉하여 파리나 바퀴벌레의 발생을 방지합니다.



### 환경 변화 등에 따른 컨디션 불량에 주의한다

급격한 환경 변화로 컨디션이 나빠지지 않도록 유념합니다. 정기적으로 몸을 움직여 이코노미클래스 증후군을 예방합시다. 여름에는 적절하게 수분을 보충하고 겨울에는 효율적으로 몸을 따뜻하게 합니다.



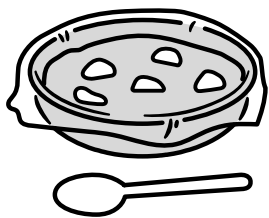
## 물자 배급

앞다투며 조금해 하지 말고 침착하게 자신의 순서를 기다립니다. 상황에 따라서는 1명분의 식료품이나 물자를 여럿이서 나눠야 할 수도 있습니다. 줄을 서지 못하는 분에 대한 배려도 필요합니다.



## 배식은 위생적으로

조리하거나 음식을 담기 전, 식재료를 만진 후 비누로 충분히 손을 씻습니다. 조리 기구도 사용 후나 작업이 바뀔 때마다 세척 및 소독합니다.



## 식중독 예방

식중독은 1년 내내 발생합니다. 방지책으로 가장 효과적인 것이 손 씻기입니다. 식기에도 주의가 필요합니다. 물을 사용할 수 없을 경우 일회용 용기에 랍을 깔고 사용하면 좋습니다.



## 감염증 예방

감기, 인플루엔자 등의 감염증이 유행하기 쉬워집니다. 손을 자주 씻고 입을 행구기를 권장합니다. 물이 나오지 않는 경우 가능하면 소독용 에탄올을 준비하는 것이 안심됩니다.



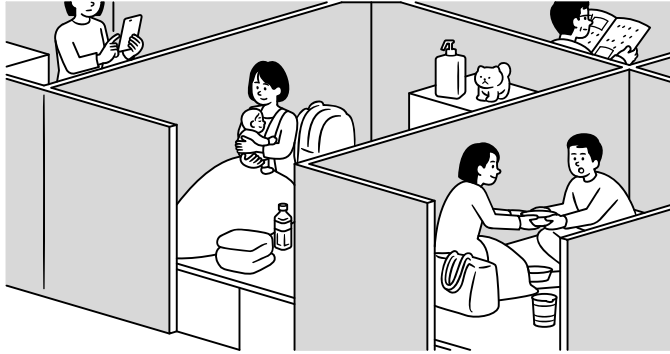
## 열사병 예방

여름철 대피소에서는 온열질환에 주의합니다. 특히 아이, 고령자, 지병이 있는 분 등은 온열질환 발생 위험이 높으므로 주변 분이 챙겨주십시오. 갈증을 느끼지 않더라도 자주 수분·염분을 보충하고, 흡수가 잘 되고 빨리 마르는 통기성이 좋은 옷을 입어 더위를 피합니다.



## 수면과 소등

대피소 생활은 익숙하지 않은 일도 많아 수면이 부족해져 컨디션이 나빠질 우려가 있습니다. 밝으면 잘 수 없는 분, 어두우면 잘 수 없는 분도 있으므로, 격일로 불을 끄는 것도 하나의 방법입니다.



## 사생활을 지킨다

거주 공간은 개인의 '집'과 동일합니다. 특히 여성, 영유아나 어린이가 있는 가정, 지원 등 필요자에 대해서도 배려하여 사생활 확보를 철저히 합니다.



## 방법 대책

대피소는 거주 환경이 완벽하지 않습니다. 자기 몸은 스스로 지키도록 유념하고 수상한 사람을 보면 경찰이나 시설 담당자에게 연락합니다.

## 지원 등 필요자에 대한 배려

지원 등 필요자란 임산부·아이·고령자·외국인 외에도 장애가 있는 분 등이 포함됩니다. '헬프 마크' 등을 포함한 '재해 시 배려필요자에 관한 마크 등(266 페이지)' 소지자를 비롯한 지원 등 필요자에게는 배려와 지원을 하도록 유념합니다.



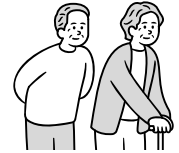
### 임산부

출산한 여성은 수유 등의 불안을 안고 있습니다. 또한 임신 중인 여성이나 산후 얼마 되지 않은 엄마는 특히 배려해야 합니다.



### 영유아 등

아이는 노는 것으로 스트레스를 발산시킵니다. 감정을 표출할 수 있는 공간이나 시간 등을 확보하여 기분 전환할 수 있도록 합니다.



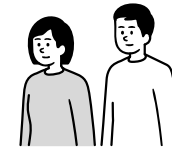
### 고령자·장애인

고령자나 장애인은 불편이 있어도 스스로 말할 수 없는 경우가 있습니다. 밝은 목소리로 말을 건네거나 다양한 커뮤니케이션 수단을 이용해 고립감이나 불안감을 느끼지 않도록 배려합니다.



### 외국인

생활 문화의 차이나 언어를 이해하지 못해 불안해할지도 모릅니다. 외국어를 이해할 수 있는 중개인이나 통역을 통해 제대로 정보를 전달하는 것이 중요합니다.



### 성소수자

성소수자는 남녀별 화장실을 사용할 수 없는 등의 곤란에 직면하는 경우가 있습니다. 성의 다양성을 충분히 이해한 후 사생활을 배려합니다.

## ▲ 재해 관련 사망을 막기 위해

‘재해 관련 사망’이란 피해 후 대피 생활로 인한 컨디션 악화 등으로 인해 사망하는 것을 뜻합니다. 과거 발생한 재해의 경우 대피소뿐만 아니라 재택 대피 시에도 많은 사람이 사망했습니다. 의식적으로 몸을 움직이거나 생활을 개선함으로써 위험을 줄일 수 있으므로 기억해 둡시다.



### 반려동물을 동반한 대피 · 반려동물 돌보기

대피소에서는 원칙적으로 사람과 반려동물이 동일한 공간에 거주할 수 없습니다. 대피소의 규칙을 따라 보호자가 책임지고 돌봅니다. 평소 건강 관리와 교육을 하고 반려동물을 위한 방재용품도 준비합니다.



### 이코노미클래스 증후군

비좁은 곳에서 고정된 자세로 가만히 있으면 다리에 혈전이 생기고 최악의 경우 생명을 잃을 수도 있습니다. 정기적으로 신체를 움직여 예방합니다.

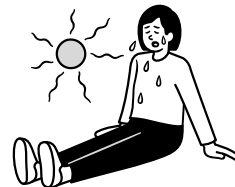
➡ 221페이지



### 아나필락시스

아나필락시스란 약물이나 음식이 몸에 들어가서 짧은 시간에 일어날 수 있는 알레르기 반응을 뜻하며, 때로는 심각한 전신성 과민반응을 일으킬 수 있습니다. 밥이나 간식을 먹는 경우 알레르기를 유발하는 식재료가 포함되어 있지 않은지 신중하게 확인합니다.

➡ 221페이지



### 탈수증

물 부족으로 인해 물을 마시지 않거나 불결한 화장실을 꺼려 만성적으로 수분 보충이 부족한 상황에 빠지는 경우가 있습니다. 의식적으로 수분을 섭취합니다.

➡ 217페이지

#### 재해 관련 사망을 막는 ‘TKB’

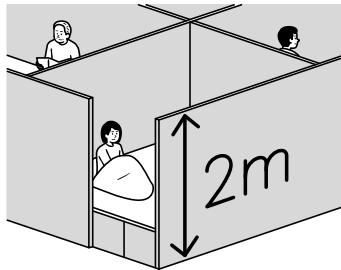
대피소의 ‘TKB’란 ‘화장실(Toilet)·부엌(Kitchen)·침대(Bed)’의 약자입니다. ‘화장실’은 깨끗한 화장실을 만드는 것, ‘부엌’은 영양가 있는 식사를 제공하는 것, ‘침대’는 취침 환경을 마련하는 것을 뜻합니다. 생활 환경 마련은 재해 관련 사망 방지로 이어집니다.

# ▲ 감염증 유행 시 대피소 운영

감염증 유행 시 많은 대피자와 집단생활을 하는 것은 감염 확대의 위험을 높입니다. 대피소에서 대피 생활을 보내는 경우 3밀을 피하고 마스크를 착용하거나 자주 알코올 소독하는 습관을 기르는 등의 대책을 세워 감염 위험을 줄일 수 있습니다.



층과 방을 구분하는 구역화를 통해 감염 위험을 줄인다



침방울이 튀지 않도록 칸막이는 2m 높이인 것을 준비한다

## 대피소 준비물 목록

### 위생

<input type="checkbox"/> 세운개 (가능하면 비접촉형)	<input type="checkbox"/> 알코올 소독액	<input type="checkbox"/> 살균 시트	
<input type="checkbox"/> 차아염소산나트륨	<input type="checkbox"/> 주방용 활성세제	<input type="checkbox"/> 500mL 패트병 음료수 (단수 시 손 씻기용)	
<input type="checkbox"/> 종이타월	<input type="checkbox"/> 물티슈	<input type="checkbox"/> 일회용 장갑	<input type="checkbox"/> 쓰레기봉투(45L)
<input type="checkbox"/> 소분용 폴리에틸렌 봉지, 비닐봉투	<input type="checkbox"/> 지퍼 달린 밀폐 가능한 봉투	<input type="checkbox"/> 비누(손전용 비누)	<input type="checkbox"/> 마스크(부직포)
<input type="checkbox"/> 얼굴 가림막	<input type="checkbox"/> 감염증 예방복(가운)	<input type="checkbox"/> 뚜껑 달린 쓰레기통 (폐달식)	<input type="checkbox"/> 플라스틱 바구니 또는 컨테이너(배식함용)
<input type="checkbox"/> 테이프 클리너	<input type="checkbox"/> 청소포	<input type="checkbox"/> 양동이(청소, 잔반 처리용)	<input type="checkbox"/> 플라스틱 채반(잔반 처리용)
<input type="checkbox"/> 소독용 스프레이 용기	<input type="checkbox"/> 비닐 시트	<input type="checkbox"/> 점수처 비닐 가림막 설치용 풀대	<input type="checkbox"/> 램(소분용(식기 오염 방지용))
<input type="checkbox"/> 수건	<input type="checkbox"/> 노즐 달린 폴리탱크 (손 씻기용)	<input type="checkbox"/> 신문지(토사를 처리용)	

### 거주 공간

<input type="checkbox"/> 칸막이(가능하면 높이 2m를 권장)	<input type="checkbox"/> 선풍기 또는 서클레이터 (환기용)	<input type="checkbox"/> 골판지 침대	<input type="checkbox"/> 매트리스
<input type="checkbox"/> 시트 등의 리넨	<input type="checkbox"/> 요, 이불	<input type="checkbox"/> 베개	<input type="checkbox"/> 담요(여름은 타월 소재의 담요)
<input type="checkbox"/> 가습기	<input type="checkbox"/> 온도계, 습도계	<input type="checkbox"/> 컬러 테이프(구획 분할용)	<input type="checkbox"/> 블루 시트(칸막이용)
<input type="checkbox"/> PP 밴드	<input type="checkbox"/> 이동식 변기(가능하면 자동래핑식)	<input type="checkbox"/> 거치형 안전손잡이	

### 통신 기기

<input type="checkbox"/> PC	<input type="checkbox"/> 태블릿	<input type="checkbox"/> 휴대전화, 스마트폰	<input type="checkbox"/> Wi-Fi
<input type="checkbox"/> 연장 코드	<input type="checkbox"/> 충전기	<input type="checkbox"/> 복합기	

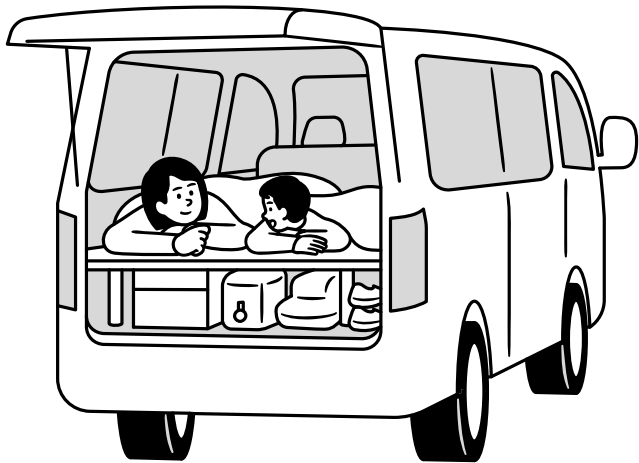
### 기타

<input type="checkbox"/> 필기도구	<input type="checkbox"/> 마커 펜	<input type="checkbox"/> 복사 용지(A4, A3)	<input type="checkbox"/> 모조지
<input type="checkbox"/> 접촉식 메모지	<input type="checkbox"/> 클리어 파일	<input type="checkbox"/> 바인더	<input type="checkbox"/> 화이트보드, 펜
<input type="checkbox"/> 양생 테이프	<input type="checkbox"/> 천(면) 접촉테이프		
<input type="checkbox"/> 셀로판테이프	<input type="checkbox"/> 코팅 필름(간판용)		
<input type="checkbox"/> 스테이플러, 심	<input type="checkbox"/> 클립		
<input type="checkbox"/> 줄자(5m 이상의 것)	<input type="checkbox"/> 돋보기		
<input type="checkbox"/> 가위	<input type="checkbox"/> 커터 나이프		

※JVOAD 대피 생활 개선에 관한 전문위원회 제작 「코로나19 대피 생활 도움 지원 책자」를 참고하여 작성



## ㉠ 차량 및 텐트 숙박할 때 유의점



대피소가 만원을 이루는 문제, 냉난방 문제, 아이 또는 반려동물을 동반한 대피에 신경 쓰이는 문제 등의 이유로 재해 시에 차량 및 텐트 숙박을 선택하는 경우가 있습니다. 일시적인 대피 방법으로 선택하는 경우 이코노미클래스 증후군, 일산화탄소 중독 등 생명의 위험을 수반하는 리스크가 있는 대피 방법임을 충분히 인식해야 합니다.

### 도쿄 도내 차량 숙박은 권장하지 않습니다

도쿄도는 특히 도심부에서의 긴급 교통로 확보 등이라는 관점에서 차량 대피 및 차량 숙박을 권장하지 않습니다. 어쩔 수 없이 해야 하는 경우 일시적인 대응책에 그치도록 합니다.

출처: 도요타자동차 주식회사 사회공헌추진부 「차량 숙박 대피 헬프 BOOK」

## 재해 관련 사망으로 이어지는 차량 숙박

차량 숙박은 이코노미클래스 증후군을 일으킬 위험이 높아지고 그와 더불어 사람 간 접촉이 줄어 스트레스 증가하거나 컨디션이 나빠지는 초기 증상을 놓칠 수 있다는 점에서 재해 관련 사망으로 이어질 우려가 있습니다. 어쩔 수 없이 선택해야 하는 경우 아래의 사항에 주의합니다.



### 시동을 켜 놓은 채로 두지 않는다

일산화탄소 중독에 빠져 생명을 잃을 위험성이 있습니다. 단열 소재로 덮는 등 방한 대책을 세웁시다.



### 좌석을 평평하게 만든다

시트에 수건을 깔거나 해서 자는 장소를 수평으로 만듭니다. 이코노미클래스 증후군의 위험이 감소합니다.



### 경사지에는 주차하지 않는다

어쩔 수 없이 주차해야 하는 경우 타이어에 고임목을 설치하고 사이드 브레이크를 채웁시다.



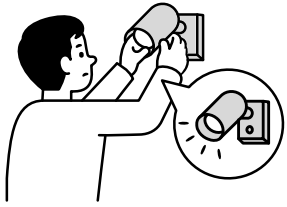
### 인적이 있는 곳에 세운다

차량이 파손되거나 장난의 대상이 될 가능성을 줄이기 위해 인적이 있는 곳에 주차하도록 합니다.

출처: 사가 신문(교도 통신 제공) 「지진 재해 관련 사망 사례 중 24%가 차량 숙박: 구마모토 지진」 2017년 4월 13일  
<https://www.saga-s.co.jp/articles/~/98026>

# ! 재해 시의 방법 대책

## ① 빈집털이, 절도



자택에 있음을 어필한다

빈집털이 대상이 되지 않도록 자택에 있음을 어필합니다. 현관 앞에 전지식 인감 센서가 장착된 방법등을 설치합니다.



평상시 이상으로 문단속

자택을 비울 때는 깨진 창유리가 밖에서 보이지 않도록 잘 가리고, 문틀이 틀어져 닫히지 않는 현관문은 체인식 잠금장치와 자물쇠로 문을 잠그거나 방의 불을 켜 두는 등 가능한 범위의 대책을 마련합니다.



귀중품은 항상 휴대한다

귀중품을 휴대하도록 하거나 가족 등 신뢰할 수 있는 분에게 집을 봐달라고 부탁합니다. 또한 자는 동안에는 몸에 지니도록 하는 것이 중요합니다.

## ② 성범죄 피해, 납치



여럿이서 행동하고 사각지대가 있는 곳에는 가까이 가지 않는다

낮에도 인기척이 없는 장소나 주변의 시선이 닿지 않는 장소 등에서는 범죄를 만날 위험이 있습니다. 외출 시에는 방법 버저를 휴대합니다. 여럿이서 행동하고 사각지대가 되는 장소에는 혼자서 가까이 가지 않도록 주의합니다.



아이만 두는 환경을 만들지 않는다

남녀 상관없이 아이를 노린 치한 행위나 모르는 사람으로부터 스트레스 배출구로서 큰 소리로 혼나거나 맞거나 하는 사례도 있습니다. 아이만 두는 환경은 만들지 말고 항상 어른이 함께 있도록 하는 것이 중요 합니다.

## ③ 사기, 악질적 리모델링 행태

갑작스러운 방문자에게는 주의한다

과거에 지진 재해에 편승한 사기나 악덕 상법 등도 보고되고 있습니다. 가스나 전기의 점검, 가옥의 수선을 위장해 고액의 비용을 청구하는 등의 수법에 따른 피해가 있었습니다.



## ♥ 일상생활을 위한 준비

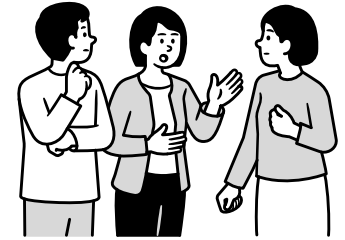


### 죽음과 마주하다

동일본 대지진의 경우 19,765명(2023년 3월 1일 기준, 총무성 소방청), 한신·아와지 대지진의 경우 6,434명(2006년 5월 19일 확정 정보·총무성 소방청)이 사망하여 많은 사람이 ‘죽음’과 마주했습니다. 수도 직하지진이 발생한 경우도 내에서 최대 약 6,100명의 사망자, 약 93,000명의 부상자가 나올 것으로 예상됩니다.

### 피해 경험을 서로 이야기한다

일상 대화에서 피해 경험을 이야기하는 것은 금기가 아닙니다. 가족 간, 친구, 지역 주민 등과 경험을 서로 이야기하면 서로 간에 스트레스를 경감하는 효과가 가져다줍니다. 재해를 입은 후 강렬했던 경험으로 인해 PTSD(심적 외상 후 스트레스 장애)를 일으키는 분도 있습니다.



➡ 234페이지 참조

### 스트레스 대책

몸과 마음이 모두 스트레스를 받기 쉬운 상황에서는 셀프 케어로 건강을 유지해야 합니다. 아래의 사항을 의식하며 재해를 입은 후의 생활을 극복하는 마음을 익힙시다.

- ‘피곤하다’라는 느낌이 들면 케어를 시작할 타이밍입니다  
즉시 셀프 케어를 시작합시다
- 앞으로의 일을 너무 많이 생각하지 맙시다
- 심호흡은 간단히 할 수 있는 진정 방법입니다  
심호흡을 하여 몸과 마음을 진정시킵시다
- 과거의 결단을 후회하지 말고 당시의 결단이 최선이었다고 생각합시다.
- 파트너나 가족과의 관계가 힘들 때는 편안한 거리를 두도록 합시다.
- 아이의 모습이 불안해 보이면 다가가서 커뮤니케이션을 취합시다

## 재해 자원봉사자의 역할

재해 자원봉사 활동이란 지진이나 풍수해 등의 다양한 재해가 발생한 후 재해자를 위해 복구 및 부흥을 돕는 자원봉사 활동 전반을 뜻합니다. 정리, 배식뿐만 아니라 대피소 운영을 지원하거나 이재민의 요구사항에 대응하는 등 이재민을 폭넓게 지원하는 것이 재해 자원봉사의 역할입니다.

### 활동 예

- 잔해물 철거·분리
- 진흙 제거
- 실내 청소
- 배식
- 대피소 운영 지원
- 구호물자의 배송·배급 지원
- 이사 돕기
- 심리 케어 돕기
- 이벤트 활동 지원 등

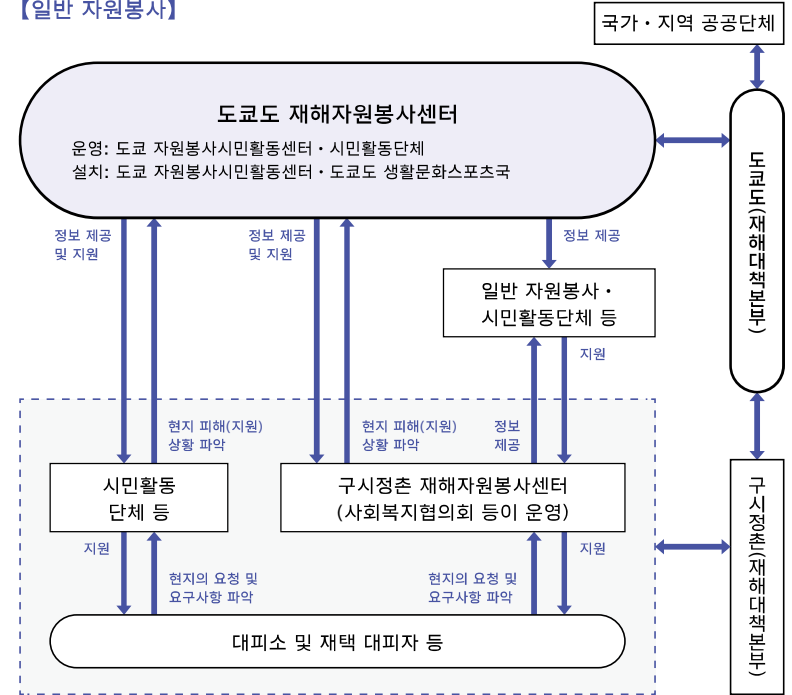


출처: 정부 홍보 온라인 「재해자를 응원하고 싶은 분에게: 재해 자원봉사 활동 시작법」  
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201909/4.html>를 바탕으로 편집해 작성

## 자원봉사자의 지원을 요청하려면

일반적으로 재해지에서는 지역의 사회복지협의회와 행정이 중심이 되어 재해자원봉사센터를 설치하고 자원봉사자 수용과 이재민의 요구사항 매칭을 합니다. 자원봉사의 도움이 필요한 경우 우선 거주지의 구시정촌에 설치되는 재해자원봉사센터 등이 있는지 확인합니다.

### 【일반 자원봉사】



출처: 내각부 「특집 방재 자원봉사」  
[https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h22/01/special\\_01.html](https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h22/01/special_01.html)  
 을 바탕으로 편집해 작성



## 생활 재건을 위한 정리

지진 재해 이후 생활 재건은 우선 생활할 수 있는 공간 확보를 위한 정리를 합니다. 목장갑을 끼고 운동화를 신는 등 다치지 않는 복장으로 넘어진 가구, 흩어진 물건, 깨진 유리 등에 주의하면서 정리합니다.



## 응급 가설 주택에 입주한다

주거를 잃은 경우 응급 가설 주택에 입주할 수 있습니다.(원칙 2년간 거주, 연장될 수 있음) 대피소 생활에서 응급 가설 주택으로 옮겨 되도록 빨리 자립을 향한 길을 걸읍시다.

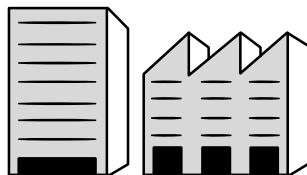
➡ 259페이지



## 친척·지인의 집으로 옮긴다

응급 가설 주택에 입주할 뿐만 아니라 친척 또는 지인의 집에 함께 거주하게 해달라고 하는 것도 하나의 방법입니다. 새로운 주택을 찾을 때까지라는 조건을 제시하여 친척 또는 지인의 부담을 줄여 주는 것도 중요합니다.

# 생활 재건에 착수한다



## 사업 재개

국가와 도쿄도에는 중소기업자나 농림어업자의 사업 재개를 위한 각종 지원책이 마련되어 있습니다. 구시정촌에 신청함으로써 지원책을 활용할 수 있습니다.

➡ 262페이지



## 취업 재개

재해를 입어 직장을 잃은 경우 헬로워크에서 일자리를 찾는 것 외에도 직업 훈련 등의 지원을 받을 수 있습니다.

➡ 261페이지



## 학교 복학

재해로 인해 경제적으로 곤란하거나 학교가 재해를 입은 경우 취학 비용이나 전학 비용 등 긴급·응급 장학금을 대어 받을 수 있습니다.

➡ 261페이지