

권말

만일의 방재 Tips

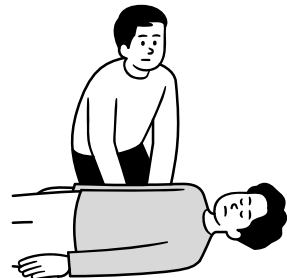
재해가 발생하면 다양한 곳에서 긴급 사태가 다 발합니다. 만일의 방재 Tips에서는 재해 발생 시에 유용한 지혜를 알기 쉽게 해설합니다. 심폐소생술, AED 사용법, 소화기 사용법 등을 알아두면, 비상시에 당신과 당신의 소중한 분의 생명을 지킬 수 있습니다.

알아두면 좋은 재해 지식

지진, 풍수해 등의 재해가 발생하는 원리, 재해에 대응하는 데 필요한 기상 정보에 관한 지식, 알아두면 재해 발생 시에 도움이 되는 마크와 표시 등 방재에 대한 이해의 깊이를 더하기 위해 알아두면 좋은 지식을 정리했습니다.

응급처치

심폐소생



1 쓰러져 있는 분의 반응을 확인한다

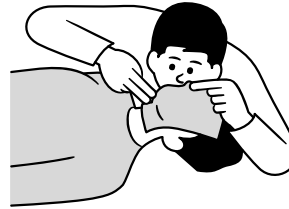
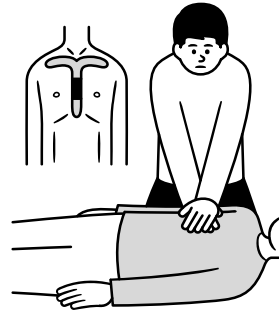
재해 시에는 구급대의 도착이 늦어질 것으로 예상됩니다. 쓰러져 있는 분을 보면 어깨를 가볍게 두드리고 “괜찮습니까!”라고 말을 건넵니다. 답변이 있는지, 손발이 움직이는지, 부상의 통증에 대한 반응, 의식의 유무를 확인합니다.

2 주변 분에게 협조를 요청한다

반응이 없는 경우 큰소리로 “누군가 와 주십시오. 사람이 쓰러져 있습니다.”라고 근처에 있는 분에게 협조를 요청합니다. 또한 안전한 상황이라면 협조자에게 AED(자동 체외식 제세동기)를 운반해달라고 부탁한 후 응급처치합니다.

3 호흡을 확인한다

쓰러져 있는 분의 가슴과 배의 움직임을 제대로 살펴보고 호흡 곤란이 없는지 10초 이내로 확인합니다. 가슴과 배의 움직임이 없으면 ‘정상적 호흡 없음’이라고 판단하여 흉골 압박을 합니다.



4 흉골을 압박한다

가슴의 중앙에 두 손을 모아, 성인의 경우 가슴이 5cm 들어갈 때까지 강하게 압박합니다. 1분당 100~120회 속도로 실시합니다. 흉골 압박과 인공호흡을 결합할 경우 흉골 압박 30회와 인공호흡 2회의 주기를 반복합니다.

5 인공호흡을 한다

턱을 올려 기도를 확보하고 이마에 얹은 손의 엄지와 검지로 코를 잡습니다. 인공호흡용 마우스피스(※주1)를 사용하여 공기가 새지 않도록 입을 막고 1초 정도 숨을 불어 넣습니다. 그때 가슴이 솟아오르는 것을 확인합니다.

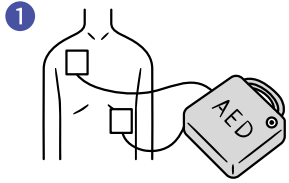
6 AED를 사용한다

AED의 전원을 켭니다. 전극 패드를 가슴에 직접 붙입니다. 전기 쇼크가 필요한 경우 음성 메시지가 흐르므로 상병자에게서 떨어져 쇼크 버튼을 누릅니다. 메시지에 따라 즉시 흉골 압박을 재개합니다.

AED 사용법
➡ 212페이지

※주1
인공호흡용 마우스피스 등을 사용하지 않아도 감염 위험은 극히 낮다고 알려졌지만, 감염 방지의 관점에서 사용하는 것이 더욱더 안전합니다.

AED



AED의 전원을 켜고 전극 패드를 오른쪽 가슴과 왼쪽 옆구리에 붙입니다. (패드 부착 부위가 땀 등으로 젖으면 수분을 닦아낸다)

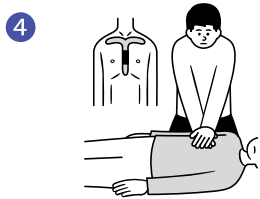


AED가 자동으로 분석(전기 쇼크가 필요하지 여부를 판단)합니다(심전도 분석 중에는 상병자를 만지지 않는다). 심전도 분석 결과에 따라 전기 쇼크가 필요한 경우 자동으로 충전이 개시되고 음성 지시가 나옵니다.



상병자의 몸에 접촉자가 없는지 확인한 후 쇼크 버튼을 누릅니다.

※AED의 전원은 뚜껑을 열면 켜지는 것, 버튼을 누르면 켜지는 것 등 기종에 따라 다릅니다.



전기 쇼크를 시행한 후 흉부 압박을 재개할 때는 전원을 끄지 않고 전극 패드를 붙인 채로 AED의 지시에 따릅니다. 구급대원 등과 교대할 때까지 또는 어떤 응답이나 목적이 있는 몸짓이 나오거나 정상적 호흡이 나타날 때까지 계속합니다.



AED는 어떤 이유로 심장의 맥박이 정상 리듬으로 뛰지 못하게 되었을 때 사용합니다. 속옷을 약간 밀어서 붙이거나 전극 패드를 붙인 후 걸옷을 걸치더라도 맨살에 직접 패드를 붙일 수 있으면 AED는 사용할 수 있습니다.



AED의 설치 장소(재단 전국 AED 맵 제공)

출처: 도쿄 소방청 「쓰러진 분을 보면! 심폐소생 순서」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/life/kyuu-adv/life01-2.html>

※도쿄도 다마 후추 보건소 「여성에게 AED를 사용하는 것을 주저하지 마십시오」를 참고하여 작성

지혈 방법

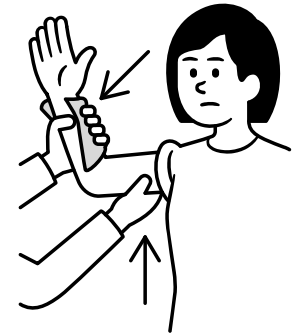
직접 압박법에 따른 지혈

출혈 부위에 거즈나 깨끗한 천 등을 직접 대고 손이나 붕대로 강하게 압박합니다. 천의 크기는 상처를 완전히 덮을 수 있는 크기여야 합니다. 감염 예방을 위해 고무장갑이나 비닐봉투 등을 반드시 착용하고 혈액이 묻지 않도록 유념하십시오.



간접 압박법에 따른 지혈

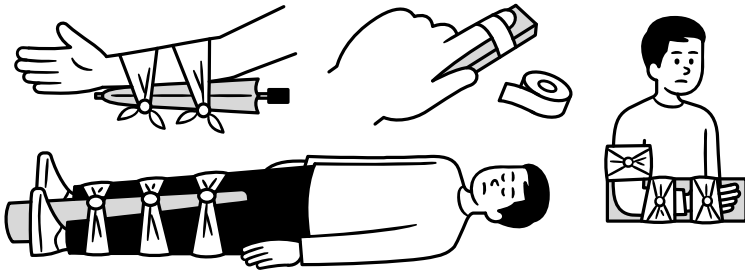
직접 압박법에 따른 지혈이 어려운 경우에는 간접 압박법을 시도합니다. 심장에 가까운 동맥을 엄지 등으로 뼈를 향해 짹 눌러 피의 흐름을 일시적으로 멈춥니다. 팔꿈치부터 아래쪽의 출혈은 상완 안쪽 중앙에서 모두 엄지로 강하게 누릅니다. 다리에서의 출혈은 출혈이 있는 쪽의 다리를 펴고 대퇴골이 시작되는 부분을 주먹으로 강하게 누릅니다.



대량 출혈은 생명의 위험도 초래한다

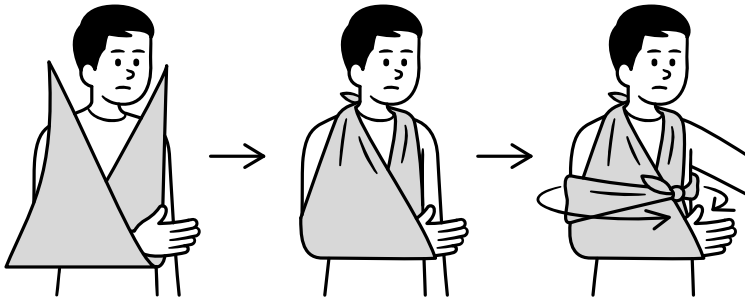
인간의 전체 혈액량은 체중의 7~8%이며 체내 1/3의 혈액이 손실되면 생명의 위험이 있습니다. 새빨간 피가 분출되는 동맥성 출혈은 즉시 지혈해야 합니다. 모세혈관에서 출혈이 있을 때 대부분 경우 자연스럽게 멈춥니다.

골절 · 염좌 처치



부목으로 고정한다

뼈가 부러져 통증이 있는 부위를 함부로 움직이는 것은 금물입니다. 부러진 뼈를 지탱할 수 있는 부목이 되는 물품을 준비하고 부러진 뼈의 양쪽 관절과 부목을 천 등으로 묶어 고정합니다.



삼각건을 사용한다

삼각건은 신체 어디에나 사용할 수 있으며 스카프, 보자기, 대형 손수건을 대신 사용할 수 있습니다. 상처의 오염은 물로 씻어내고 멸균 거즈 등을 대어 사용합니다. 매듭이 상처 바로 위에 오지 않도록 합니다.

베인 상처 처치

준비물 천, 붕대, 물, 멸균 거즈

1



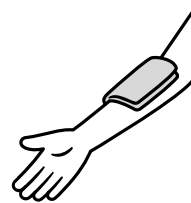
상처를 완전히 덮을 수 있는 크기의 천 또는 붕대를 준비합니다.

2



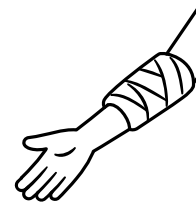
상처가 토사 등으로 오염되어 있는 경우 물로 깨끗이 씻어냅니다.

3



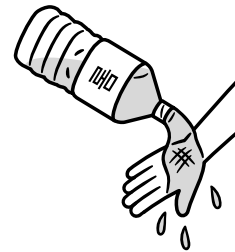
출혈이 있는 경우 멸균 거즈 등을 대어 상처를 보호합니다.

4



붕대를 감습니다.

화상 처치



가벼운 화상은 찬물로 식힌다.

면적이 신체의 10% 미만(상병자의 한쪽 손의 손바닥 면적이 체표면적의 1%)의 화상이라면 되도록 빨리 통증이 없어질 때까지 15분 이상 깨끗한 물로 식힙니다.

붕대 대응

준비물

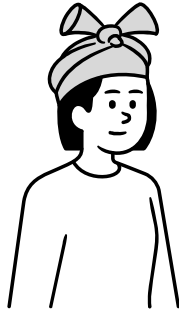
거즈, 스타킹

1



스타킹을 붕대 대신 사용합니다. 우선 상체를 거즈 등으로 누릅니다. 그 위에 스타킹의 몸통 부분을 씌웁니다.

2

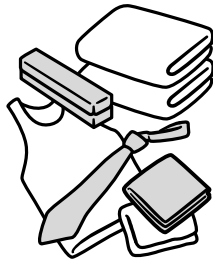


스타킹의 양쪽 다리 부분을 머리에 빙 둘러 감습니다. 마지막에 끝을 묶어 고정합니다. 세탁하여 청결을 유지하면 반복해서 사용할 수 있습니다.

붕대 대신 사용할 수 있는 기타 아이템

- 밴대너
- 손수건
- 세수수건
- 넥타이
- 수건
- 커튼
- 속옷류
- 종이 기저귀
- 생리대
- 랩

※모두 깨끗한 것에 한함

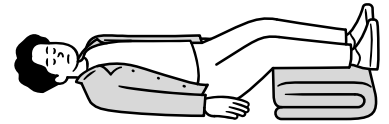


탈수증, 온열질환의 대처



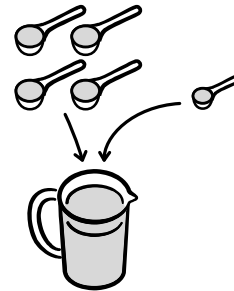
1 옷을 느슨하게 풀어준다

상병자가 편안한 자세를 취하게 하고 옷이나 벨트 등을 조심스레 풀어줍니다.



2 다리를 높은 곳에 둔다

반듯이 눕게 한 후 발 밑에 쿠션을 놓고, 다리를 15~30cm 높은 곳에 둡니다.



탈수증을 막는다

준비물

물, 설탕, 소금

탈수증을 막기 위해 흡수율이 물의 약 25배인 경구 보수액을 만들어 두면 좋습니다. 재료는 물, 설탕, 소금뿐입니다. 물 1L에 대해 설탕 4큰술(약 40g), 소금 0.5작은술(약 4g)을 녹입니다.



식혀야 하는 부위

목뒤, 겨드랑이 밑, 사타구니 온도를 조절함으로써 체온을 조절할 수 있습니다.

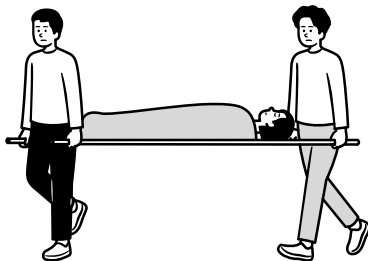
! 상병자 운반 방법

① 운반할 때



1 업는다

상병자를 업고 무릎 아래에서 팔을 넣어 양 무릎을 끼안은 후 양손을 꼭 잡고 운반합니다. 단, 의식 장애, 골절, 내장 손상이 있는 상병자에게는 부적절합니다.

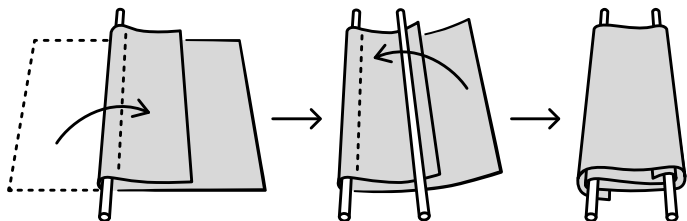


2 들것 등을 사용한다

들것에 신는 경우 상병자의 발 쪽을 앞으로 하고 동요나 진동을 주지 않도록 하면서 운반합니다. 상병자의 상태를 악화시키지 않도록 운반하기 위한 중요한 방법입니다.

들것이 없는 경우

준비물	튼튼한 막대기(2m×2개), 담요(1장)
-----	------------------------

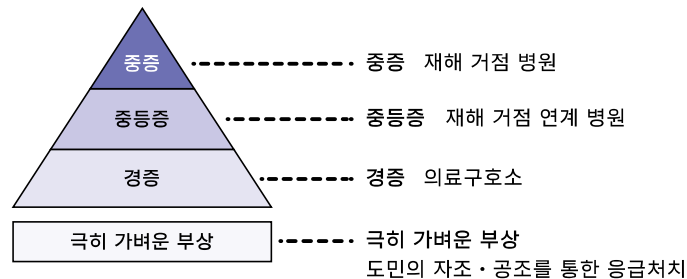


담요를 펴놓고 1/3 지점에 막대기를 놓습니다. 막대기를 감싸듯이 담요를 접습니다. 접힌 담요 끝에 또 하나의 막대기를 놓고, 남은 담요를 그 막대기 위로 접어 올립니다. 튼튼한 판자 등을 대신 사용할 수 있습니다.

② 운반 장소

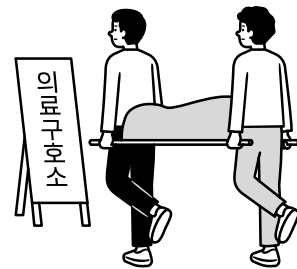
재해 시 병원은 큰 혼란에 빠진다

대규모 지진이 발생하면 많은 부상자의 치료가 필요해질 것으로 예상되므로 병원은 인파로 넘쳐납니다. 그래서 병원 앞이나 학교 등에 의료구호소가 설치됩니다.



우선 의료구호소로 운반

병원 앞이나 학교 등에 설치되는 의료구호소에서는 의사, 치과 의사, 약사, 간호사, 구청 직원 등으로 구성되는 의료구호반이 트리야지(상병자 배분)를 실시합니다. 재해 시 어디에 의료구호소가 설치되는지는 각 구시정촌 홈페이지 등에 안내되어 있으므로 사전에 확인해 둡시다. 단, 의식 장애나 대량 출혈 등의 긴급을 필요로 하는 경우 직접 병원으로 운반하십시오.



! 상병자의 체위 관리



기본은 반듯이 눕게 하는 것

상병자가 편안한 자세를 취하게 하고 옷이나 벨트 등을 조심스레 풀어줍니다.



토하거나 등을 다친 경우

얼굴을 옆으로 돌리게 하고 옆드리게 합니다. 토사물이 목을 막지 않도록 주의합니다.



머리를 다쳤거나 호흡이 힘든 경우

반듯이 눕게 하고 쿠션 등으로 상체를 조금 일으켜 세워줍니다.



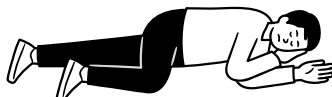
복통이 있거나 복부를 다친 경우

쿠션 등으로 상체를 일으키고 무릎 아래에도 쿠션을 대서 무릎을 세워줍니다.



호흡이 힘들거나 가슴이 답답한 경우

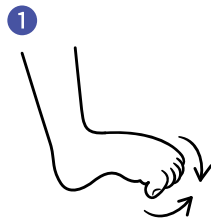
다리를 편 채로 앉게 한 후 다리와 가슴 사이에 쿠션 등을 끼워 상체를 기대게 합니다.



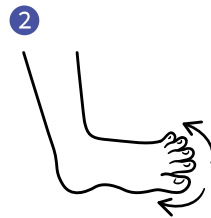
호흡은 하고 있지만 의식이 없는 경우

기도를 확보하기 위해 옆으로 눕히고 위쪽 다리의 무릎을 90도로 구부리게 합니다.

! 이코노미클래스 증후군 예방법



발가락을 오므립니다.



발가락을 펴니다.



발끝을 바닥에 댄 채 다리를 위아래로 움직입니다.



발끝을 들어 올립니다.



무릎을 양손으로 감싸 안은 채 다리의 힘을 빼고 발목을 돌립니다.



종아리를 가볍게 주무릅니다.

! 아나필락시스 대처법



식품이나 약제 등 알레르기를 유발하는 물질을 접촉하거나 섭취한 후 심한 알레르기 반응을 일으키는 경우가 있습니다. 똑바로 눕게 한 후 허벅지에 아드레날린 자기 주사제를 주사합니다. 허벅지에 대해 수직으로 주사합니다.

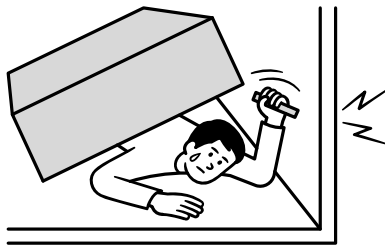
출처: 후생노동성 「이코노미클래스 증후군 예방을 위해」
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000170807.html>
 「중증 부작용 질환별 대응 매뉴얼」
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/11/dl/tpl1122-1h01.pdf>

! 구조 방법

갇혔을 때의 구조 요청 방법

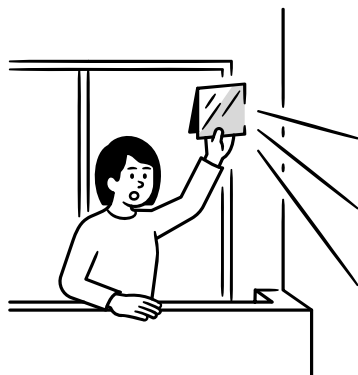
꼼짝 못 하는 경우

방에 갇히거나 꼼짝 못 하게 된 경우 소리를 계속 지르면 체력 소모로 생명의 위험이 있습니다. 딱딱한 물건으로 문이나 벽을 두드리거나 큰 소리를 내어 자신이 실내에 있음을 알립니다.



상층부에 남겨진 경우

맨션이나 빌딩 등의 상층부에 남겨진 경우 소리를 계속 지르면 지칩니다. 거울로 빛을 반사하거나 자신이 있는 장소와 구조 요청(SOS)을 적은 종이를 지상으로 떨어뜨리거나 소리를 냅니다. 평소 휘파람을 불 수 있도록 연습해 두는 것도 좋습니다.

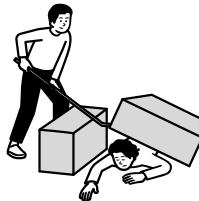


오랜 시간에 걸쳐 손발이나 엉덩이가 계속 압박되다가 풀려나면서 발생하는 증세를 ‘크러시 증후군’이라고 합니다. 오랜 시간 압박당하던 부위가 구조로 인해 압박이 풀린 후 치사성 부정맥을 일으켜 죽음에 이를 수도 있습니다. ‘크러시 증후군’을 막으려면 어서 빨리 구조해야 합니다. 또한 ‘크러시 증후군’이 발생할 가능성이 있는 경우 합부로 구조하는 것은 위험합니다.



구조 아이템 사용법 ① 쇠지렛대

쇠지렛대는 지레의 힘을 사용하여 무거운 물건을 움직이는 도구입니다. 재해 시 건물이나 자동차에 갇힌 분을 안전한 장소로 구조합니다. 쇠지렛대, 잭 등의 구조 기구는 지역의 방재 창고에 구비되어 있을 수 있습니다.



잔해물 제거

가구나 기둥 등에 깔린 분을 돕습니다.



문을 비집어 열기

지진으로 열리지 않게 된 문이나 창문을 비집어 열어 안에 있는 분을 구조합니다.



차량 구조

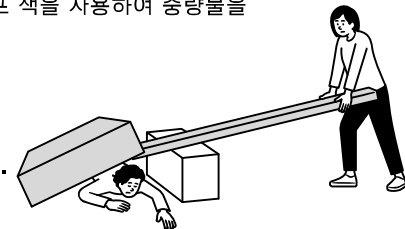
움직일 수 없게 된 자동차의 창문을 깨뜨려 안에 있는 분을 돕습니다.

구조 아이템 사용법 ② 잭

긴급 시 승용차에 실려 있는 팬터그래프 잭을 사용하여 중량물을 들어 올리는 방법도 있습니다.

잭 이용 시 주의사항

들어 올리는 물건에 틈이 없는 경우 쇠지렛대 등을 이용하여 공간을 만든다.
들어 올리는 높이는 구조에 필요한 높이로 한정하고 중량물의 낙하에 주의한다.



단단하고 평평한 장소에서 사용하며, 잭에 의해 확보된 공간에는 나무 등을 대어 만일 잭이 빠져도 중량물이 낙하하지 않도록 한다.

출처: 도요나카시 소방국 「방재 훈련 핸드북」
https://www.city.toyonaka.osaka.jp/kurashi/bosai/toyonakaf-iredept/license/sonota/hyoshi_handbook.files/4-1bar_bosaihandbook.pdf
 가메야마시 「시민용 소방 훈련 교재」
https://www.city.kameyama.mie.jp/shobo/article/2015031600035/-file_contents/rescue.pdf

물 · 화장실 대책

물 운반법

편리한 물 운반 아이템

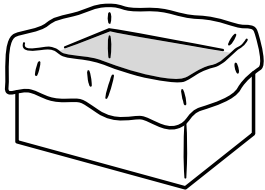
재해 시 급수 스테이션에서 물을 운반할 때는 폴리탱크나 물탱크, 캐리어 카트가 있으면 편리합니다. 페트병에 물을 넣고 배낭 등으로 운반하면 험한 길에도 대응하기 쉬워집니다.



폴리에틸렌 봉지와 골판지 상자를 사용한다

준비물

골판지 상자, 폴리에틸렌 봉지, 점착테이프

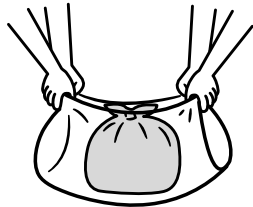


골판지 상자에 폴리에틸렌 봉지를 깔고 바닥과 측면을 천(면) 점착테이프로 단단히 보강하여 사용합니다.

폴리에틸렌 봉지와 보자기를 사용한다

준비물

폴리에틸렌 봉지, 보자기



물을 폴리에틸렌 봉지에 넣어서 묶고 인접한 모서리를 묶은 보자기 중앙에 넣습니다. 양쪽 매듭을 2명이 들면 편리하게 운반할 수 있습니다.

단수 시 화장실 사용법

서양식 화장실

서양식 화장실에서 단수되어 있어도 배수가 가능한 경우에는 양동이의 물로 배설물을 내릴 수 있습니다. 화장지 등은 변기에 넣지 말고 쓰레기로 버립니다.




일본식 화장실


일본식 화장실에서 단수되어 있어도 배수가 가능한 경우에는 배수 레버를 누르면서 양동이의 물을 세게 내리면 배수됩니다. 화장지 등은 변기에 넣지 말고 쓰레기로 버립니다.





급수를 받는 용기 등은 각자 준비하는 것이 기본입니다. 접이식 물탱크 등이 있으면 편리합니다.


맨홀 화장실 설치법

- 

지정 대피소나 대피 장소인 공원 등에 ‘재해용 화장실’ (예)이라고 적힌 맨홀이 있으므로 이를 찾습니다.
- 

재해용 비축 창고 등에 맨홀 화장실을 조립할 수 있는 비품이 보관되어 있으므로 가지러 갑니다.
- 

주변 지반에 이상이 없는지 확인한 후 맨홀 뚜껑을 엽니다.
- 

칸막이와 변기를 설치합니다.
- 

일반 화장실처럼 사용하며 화장지는 맨홀에 직접 버립니다. 배설물은 직접 하수도로 흘러들어갑니다.

설치 시 주의사항

- 설치 장소 등은 도쿄도·각 구시정촌의 정보를 확인하십시오.
- 모든 맨홀이 화장실로 사용할 수 있는 것은 아닙니다.
- 공공 오수받이나 사설 오수받이, 도로 위 맨홀을 함부로 여는 것은 추락 사고의 위험이 있어 매우 위험하므로 절대로 하지 마십시오!

출처: 국토교통성 「재해 시 화장실, 어떻게 하나?」
<https://www.mlit.go.jp/common/001180224.pdf>

소방 기기 사용법

소화기 사용법

- 

우선 발화 지점을 확인합니다. 탈출구를 등지고 섭니다.
- 

소화기 상단에 있는 안전핀을 뽑습니다.
- 

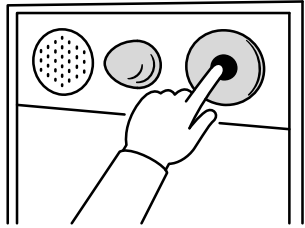
노즐을 잡고 방사구를 불타는 부분으로 향합니다.
- 

손잡이를 잡고 발화 지점에 직접 소화제를 방출합니다.

※화염이 천정에 도달하면 소화를 중단하고 대피합니다.

실내 소화전 사용법

1



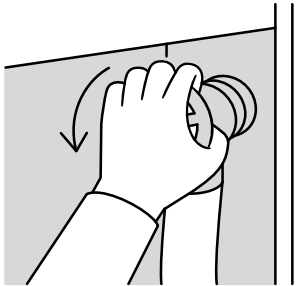
작동 버튼을 누르고 빨간색 표시등이 깜박이면 펌프가 작동합니다.

2



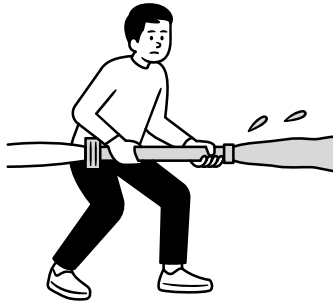
소화전의 문을 열고 호스를 연장합니다.

3



다른 한 명이 개폐 밸브를 엽니다.

4



발화 지점을 향해 방수합니다.

※1호 소화전은 여럿이 조작하는 것이 기본입니다. 여기에서는 2명이 조작하는 것으로 예상합니다.

스탠드 파이프 사용법

1



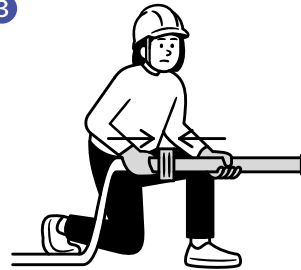
소방차가 들어갈 수 없는 좁은 골목 등에서 효과적입니다. 우선 소화전 열쇠를 꽂고 허리를 낮추어 뚜껑을 엽니다.

2



파이프를 방수구에 결합합니다. 스피들 드라이버를 돌려 출수 확인 후 파이프에 결합한 호스를 연장합니다.

3



호스에 노즐을 결합합니다. ‘딸깍’ 소리가 날 때까지 단단히 끼웁니다.

4

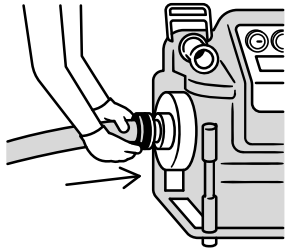


호스를 똑바로 펴고 신호를 보낸 후 방수합니다. 노즐은 목표를 향해 허리 위치에서 꼭 잡습니다.

※도로상의 소화전이나 배수전을 사용하는 소화 기구입니다. 사용하려면 사전 훈련이 필요합니다.

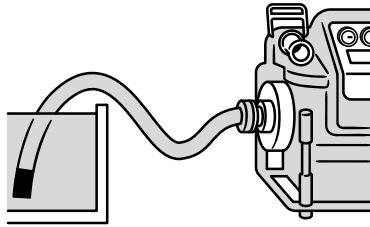
이동식 소방펌프 사용법

1



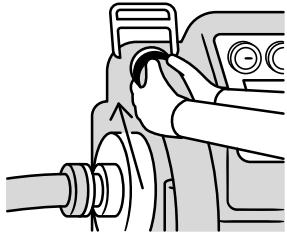
드레인 콕과 방수구 밸브를 닫고 흡입관을 펌프 흡입구에 설치합니다.

2



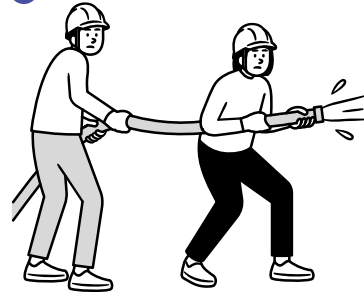
흡수관을 화재방지 수조나 수영장 등에 투입합니다.

3



펌프를 작동시키고 출수구에 호스를 연결하여 발화 지점까지 연장합니다.

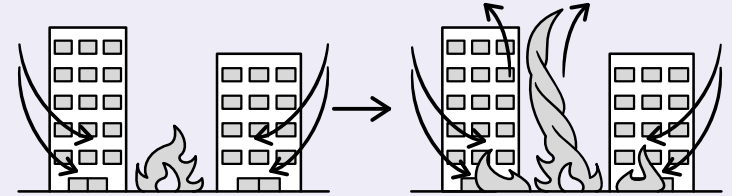
4



발화 지점을 향해 방수합니다.

※인력으로도 충분히 운반할 수 있는 크기의 소방용 펌프입니다. 여럿이 조작하는 것이 기본입니다. 사용하려면 사전 훈련이 필요합니다.

재해 시에는 불꽃 회오리바람이 발생한다



시가지에서 대규모 화재가 발생하면 '회오리바람'이라고 불리는 회오리 모양의 공기 소용돌이가 발생하여 큰 피해를 초래하는 경우가 있습니다. 이 바람은 사람이나 물건을 날려버릴 뿐만 아니라 맹렬한 바람이 급속한 연소를 일으키거나 화염을 포함한 회오리 모양의 소용돌이 '불꽃 회오리바람'을 형성하는 경우도 있습니다. 1923년의 간토 대지진에서도 많은 사람이 대피 중이던 공장 터에서 회오리바람이 발생하여 약 3만 8,000명이 사망했습니다. 도시 지역에서 화재가 발생하면 빌딩 바람이 강한 영향을 끼쳐 불꽃 회오리바람이 발생하기 쉬워질 것으로 예상됩니다.

✚ 컨디션 관리 및 심리 케어

대피 생활 시 운동 부족 해소를 위해

대피소 또는 가설 주택에서 생활하는 이재민이 대피 생활 중의 심신 기능 유지 및 회복을 위한 운동을 중심으로 한 셀프 건강 관리에 유용한 체조입니다.

스트레칭 체조(3분간)

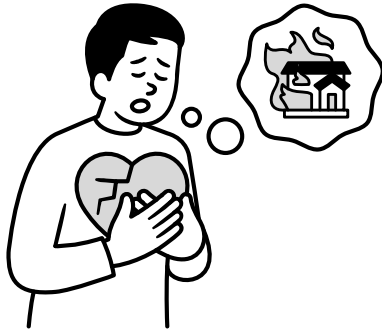
- 1  머리 위로 어깨 펴기
- 2  옆구리 펴기(좌우)
- 3  등 근육 펴기
- 4  상체 돌리기(좌우)
- 5  상체 뒤로 젖히기
- 6  허리 펴기
- 7  무릎 관절 누르기(좌우)
- 8  종아리와 아킬레스건 늘이기(좌우)

관절 돌리기와 굴신 체조(3분간)

- 1  목 돌리기(좌우 번갈아 4회)
- 2  손목·발목 돌리기(좌우 번갈아 5회)
- 3  무릎 돌리기(좌우 번갈아 10회)
- 4  허리 돌리기(좌우 번갈아 10회)
- 5  무릎 굽혔다 펴기(10회 이상)
- 6  발과 무릎 옆으로 펴기(좌우)
- 7  땅 밟기(좌우 번갈아 10회)
- 8  허리 내리기(10회)

PTSD(심적 외상 후 스트레스 장애)

PTSD(심적 외상 후 스트레스 장애)란 재해 발생 후 1개월 무렵부터 발병하기 시작하는 증상입니다. 급성 스트레스 장애(ASD)의 증상이 호전되지 않으면 PTSD의 가능성이 커집니다.



ASD란

재해를 입은 후 자신이 자기가 아닌 것처럼 느껴지거나 꿈속에 있는 듯한 해리 증상이 일어나거나 일시적인 건망증이 생기거나 심한 우울감 등이 나타납니다.

재해를 입은 후 불면이나 기분 저하, 두통이나 식욕 부진 등 다양한 증상이 나타나는 예가 있습니다.

PTSD 케어

재해를 입은 경우

- ◎ 커뮤니케이션을 취하도록 합니다.
- ◎ 누구나 불안하고 걱정되지만, 점차 회복됩니다.
- ◎ 잘 수 없더라도 누워 있거나 해도 됩니다.
- ◎ 괴로운 마음은 ‘치료’ 하는 것이 아니라 ‘서로 의지’ 하는 것이 중요합니다.
- ◎ 무리는 하지 말고, 가까운 분이나 전문가에게 상담합니다.

불안해하는 분이 있는 경우

- ◎ 곁에 다가가 안심감을 줍니다.
- ◎ 눈을 보고 평소보다 천천히 이야기해봅니다.
- ◎ 짧은 말로 분명하게 전달합니다.
- ◎ 괴로운 경험을 억지로 캐묻지 않도록 합니다.
- ◎ 고충사항에 대한 상담에 응해줍니다.

아이에게 특히 주의합니다!

- ◎ 아이를 되도록 혼자 두지 말고 안전을 확보하여 안심시켜 줍니다.
- ◎ 스킨십을 늘립니다.
- ◎ 유아 퇴행, 의존, 버릇없는 행동이 늘어납니다. 이해하고 받아줍니다.

마음이 불안할 때 의지하는 곳

도쿄도립 주부 종합정신보건의복지센터

(우) 156-0057 세타가야구 가미키타자와 2-1-7
 대표 03-3302-7575 상담 03-3302-7711
 (미나토구, 신주쿠구, 시나가와구, 메구로구, 오타구, 세타가야구, 시부야구, 나카노구, 스기나미구, 네리마구)



도쿄도립 정신보건의복지센터

(우) 110-0004 다이토구 시타야 1-1-3
 대표 03-3844-2210 상담 03-3844-2212
 (지요다구, 주오구, 분쿄구, 다이토구, 스미다구, 고토구, 도시마구, 기타구, 아라카와구, 이타바시구, 아다치구, 가쓰시카구, 에도가와구, 도서 지역)



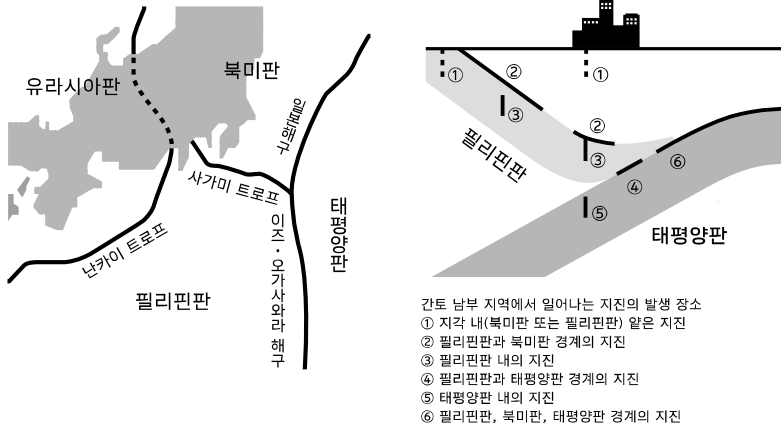
도쿄도립 다마 종합정신보건의복지센터

(우) 206-0036 다마시 나카자와 2-1-3
 대표 042-376-1111 상담 042-371-5560
 (다마 지구)



참고 자료:
 국립 정신·신경의료연구센터 스트레스·재해시마음정보지원센터 「WHO판 PFA 매뉴얼」
https://saigai-kokoro.ncn.p.go.jp/images/upload/file/whopfa_jpn.pdf

지진에 대한 지식



지진의 원리

지진은 지하에서 일어나는 암반(판)의 ‘어긋남’으로 인해 발생하는 현상입니다. 일본 주변에서는 바다의 판이 육지의 판 아래로 가라앉을 때 육지의 판이 끌려가는 것을 견딜 수 없게 되어 어긋나면서 발생하는 것이 ‘판 경계의 지진’입니다. 또한 판 내부에 힘이 가해져 발생하는 지진이 ‘판 내의 지진’입니다.

할단층

최근 지질 시대(약 200만 년 전부터 현재까지의 기간)에 활동하고 앞으로도 지진의 발생이 예상되는 단층입니다.

진도 및 규모

진도는 지진으로 인한 흔들림의 강도입니다. 기상청은 계측진도계에 의해 측정된 진도를 ‘진도 0’부터 ‘진도 7’까지의 10등급으로 발표하고 있습니다(아래 표). 한편, 규모(M: 매그니튜드)는 지진의 에너지 크기를 나타내는 지표입니다. 예를 들어 규모가 작은 지진이라도 진원지에서 가까우면 진도는 커집니다.

진도	흔들림 등의 상황
0	인간은 흔들림을 느끼지 못합니다.
1	실내에 조용히 있는 분 중에는 약간의 흔들림을 느끼는 분도 있습니다.
2	실내에 조용히 있는 분의 대부분이 흔들림을 느낍니다.
3	실내에 있는 분의 대부분이 흔들림을 느낍니다.
4	대부분의 사람이 놀라고 전등과 같이 매달린 물건은 크게 흔들립니다. 불안정한 오브제가 넘어질 수 있습니다.
5약	대부분의 사람이 어떤 물체를 잡고 싶어 합니다. 선반에 있는 식기류나 책 등이 떨어질 수 있습니다. 고정되지 않은 가구가 이동할 수 있으며, 불안정한 물건은 넘어질 수 있습니다.
5강	어떤 물체를 잡지 않으면 걸기가 어렵고, 선반에 있는 식기류나 책 등 떨어지는 물건이 많아집니다. 보강되지 않은 블록 담 등이 무너질 수 있습니다.
6약	서 잇기가 어려우며, 고정하지 않은 가구의 대부분이 이동하고 넘어지는 물건도 있습니다. 벽의 타일이나 창유리가 파손, 낙하할 수 있습니다. 내진성이 낮은 목조건물은 기와가 낙하하거나 건물이 기울어지거나 넘어질 수 있습니다.
6강	기어가지 않으면 움직일 수 없으며 날아갈 수도 있습니다. 고정하지 않은 가구의 대부분이 이동하고 넘어지는 물건이 많아집니다. 땅이 크게 갈라지거나 대규모 산사태나 산체의 붕괴가 발생할 수 있습니다.
7	내진성이 낮은 목조건물은 기울어지거나 넘어지는 물건이 더 많아집니다. 내진성이 높은 건물도 더러 기울어질 수 있습니다. 내진성이 낮은 철근 콘크리트 구조의 건물에서는 넘어지는 물건이 많아집니다.

액상화 현상

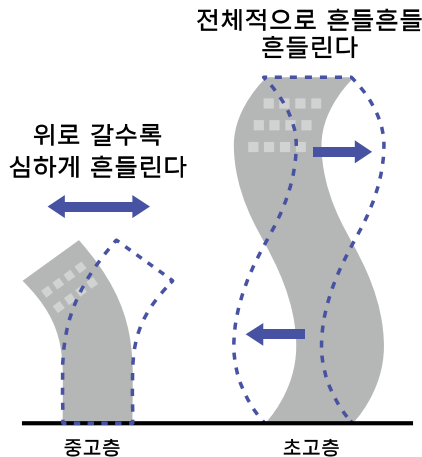
액상화 현상이란 지진이 발생했을 때 지반이 액체 상태가 되는 현상입니다. 주택 등의 건물에 경사나 침하 등의 피해가 발생할 우려가 있습니다. 또한 물의 비중보다 가벼운 하수도 맨홀 등이 떠오르는 경우가 있습니다.

장주기 지진동

규모가 큰 지진이 발생하면 주기가 길고 느린 큰 흔들림(지진동)이 발생합니다. 이러한 지진동을 장주기 지진동이라고 합니다. 여기서 말하는 ‘주기’란 흔들림이 1회 왕복하는 데 걸리는 시간을 뜻합니다.

고층 빌딩의 흔들림의 특징

건물에는 고유의 흔들리기 쉬운 주기(고유 주기)가 있습니다. 그 고유 주기와 지진파의 주기가 일치하면 공진하여 건물이 크게 흔들립니다. 고층 빌딩은 장주기 지진동의 지진파와 공진하기 쉽고 장시간에 걸쳐 크게 흔들립니다. 또한 저층보다 고층이 더 크게 흔들리는 경향이 있습니다. 이러한 특징으로 인해 장주기 지진동 등급 3 이상을 예측한 경우 고층 빌딩에서 피해가 발생할 가능성이 있으므로 긴급 지진 속보(경보)의 발표 기준이 되고 있습니다.



장주기 지진동에 관한 관측 정보

장주기 지진동에 관한 관측 정보란 장주기 지진동 등급 1 이상을 관측한 경우 관측점에서 관측한 장주기 지진동 등급을 발표하는 정보로, 지진 발생으로부터 10분 정도 후에 발표합니다. 자세한 내용은 기상청 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.



장주기 지진동의 관측 결과

장주기 지진동 등급

‘장주기 지진동 등급’은 고층 빌딩 내에 있는 사람의 체감·행동, 가구의 전도(넘어짐)·이동 등 실내 상태의 정도에 따라 분류되고 있습니다.

등급	사람의 체감·행동	실내 상황
등급 1	실내에 있는 대부분의 사람이 흔들림을 느낍니다. 놀라는 분도 있습니다.	블라인드 등 천장 걸이식 물건이 크게 흔들립니다.
등급 2	실내에서 큰 흔들림을 느끼고 어떤 물체를 잡고 싶어 합니다. 어떤 물체를 잡지 않으면 걷기가 어려움 등 행동에 지장을 느낍니다.	바퀴 달린 짐기가 약간 움직입니다. 선반에 있는 식기류, 책장의 책이 떨어질 수 있습니다.
등급 3	서 있는 것이 어려워집니다.	바퀴 달린 짐기가 크게 움직입니다. 고정되지 않은 가구가 이동할 수 있으며, 불안정한 물건은 넘어질 수 있습니다.
등급 4	서 있을 수 없고 기어가지 않으면 움직일 수 없습니다. 흔들림에 속수무책입니다.	바퀴 달린 짐기가 크게 움직여 전도(넘어짐)되는 물건이 있습니다. 고정하지 않은 가구의 대부분이 이동하고 넘어지는 물건도 있습니다.

긴급 지진 속보

긴급 지진 속보는 지진 발생 직후 각지에서 강한 흔들림 도달 시각, 진도를 예상하고 되도록 신속하게 알려주는 정보입니다. 기상청이 긴급 지진 속보를 발표하면 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 전달됩니다.

긴급 지진 속보의 종류

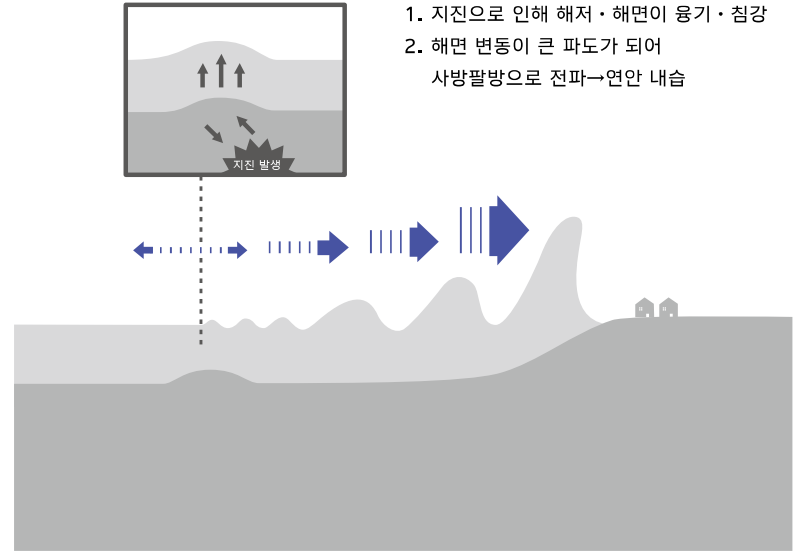
긴급 지진 속보에는 크게 나누어 예보와 경보의 2종류가 있습니다. 긴급 지진 속보(예보)는 최대 진도 3 이상 또는 장주기 지진동 등급 1 이상 또는 규모 3.5 이상을 예상한 경우에 발표합니다. 긴급 지진 속보(경보)는 최대 진도 5약 이상 또는 장주기 지진동 등급 3 이상의 흔들림이 예상된 경우에 진도 4 이상 또는 장주기 지진동 등급 3 이상의 흔들림이 발생하는 지역을 대상으로 발표합니다. 또한 예상 최대 진도가 6약 이상 또는 장주기 지진동 등급 4 이상인 경우를 특별경보로 규정하고 있습니다.

구분	정보 발표의 명칭	발표 기준
지진동 예보	긴급 지진 속보(예보)	최대 진도 3 이상 또는 장주기 지진동 등급 1 이상 또는 규모 3.5
지진동 경보	긴급 지진 속보 또는 긴급 지진 속보(경보)	최대 진도 5약 이상 또는 장주기 지진동 등급 3 이상
지진동 특별경보		최대 진도 6약 이상 또는 장주기 지진동 등급 4 이상

긴급 지진 속보의 원리

지진이 발생하면 작은 흔들림을 일으키는 P파 뒤에 큰 흔들림을 일으키는 S파가 옵니다. 긴급 지진 속보는 먼저 전달되는 P파를 지진계로 검지함으로써 S파가 다가오고 있음을 알릴 수 있습니다. 단, 진원지 근처에서는 긴급 지진 속보가 늦을 수도 있습니다.

i 지진해일에 대한 지식



1. 지진으로 인해 해저·해면이 융기·침강
2. 해면 변동이 큰 파도가 되어 사방팔방으로 전파→연안 내습

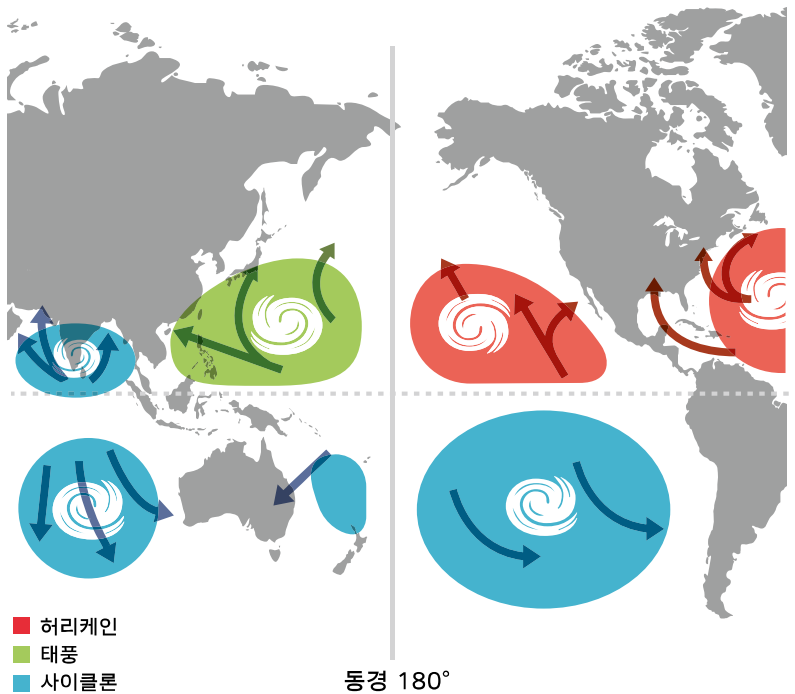
지진해일의 원리

해저에서 큰 지진이 발생하면 단층운동에 의해 해저가 융기 또는 침강합니다. 이에 따라 해면이 변동하여 큰 파도가 되어 사방팔방으로 전파하는 것이 지진해일입니다. 지진해일은 수심이 깊을수록 빠르게 전달되고, 수심이 얕아질수록 파고가 높아지는 성질이 있습니다. 무서운 기세로 육지로 계속 흘러드는 지진해일은 일반적인 사람이 달려서 벗어날 수 있는 대상이 아닙니다. 물이 빠질 때의 힘도 매우 강하여 표류물 등을 모두 앞바다로 흘러버립니다. 또한 지진해일은 반복적으로 습격해옵니다.



지진해일 경보·주의보의 종류
기상청 홈페이지

i 기후변화 및 태풍·호우에 관한 지식



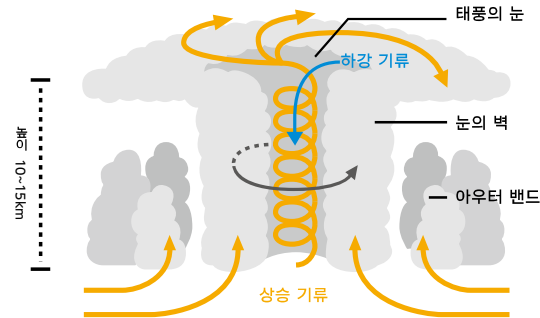
태풍과 열대 저기압

열대 해상에서 발생하는 저기압을 ‘열대 저기압’이라고 부릅니다. 이 중 북서 태평양 또는 남중국해에 존재하며 최대 풍속(10분간 평균)이 대략 1초당 17m 이상인 것을 ‘태풍’이라고 합니다. 태풍은 상공의 바람을 타고 이동하는데 지구 자전의 영향으로 북쪽으로 향하는 성질을 가지고 있습니다. 그래서 일반적으로 동풍이 부는 저위도의 경우 태풍은 서쪽으로 이동하면서 북상합니다. 상공에서 강한 서풍(편서풍)이 부는 중·고위도로 가면 태풍은 빠른 속도로 북동쪽으로 이동합니다.

태풍의 구조

태풍의 눈	하강 기류가 보이며 구름이 없고 비도 약해집니다. 태풍의 눈의 지름은 약 20~200km.
눈의 벽	태풍의 눈 주위는 ‘눈의 벽’이라고 불리는 매우 발달한 적란운이 벽처럼 둘러싸고 있습니다. 그곳에서는 폭풍우가 몰아칩니다.
나선형 비구름대	눈의 벽 바로 바깥쪽에는 약간 폭이 넓은 나선형 비구름대(내측 강우대)가 있으며 폭우가 연속적으로 내립니다.
아우터 밴드	나선형 비구름대의 바깥쪽 즉 태풍의 중심에서 200~600km 부근에 있는 띠 모양의 외측 강우대를 아우터 밴드라고 합니다. 간헐적으로 폭우와 뇌우, 때로는 회오리를 몰고 옵니다.
구름 꼭대기	시계 방향으로 공기가 발산됩니다.

태풍의 단면도



태풍과 호우에 관한 경보

호우 경보	호우로 인한 중대한 침수 재해나 토사 재해 등이 발생할 우려가 있는 경우 발표됩니다. 비가 그치고도 중대한 토사 재해 등의 우려가 남아 있는 경우에는 발표가 계속됩니다.
폭풍 경보	폭풍으로 인해 중대한 재해가 발생할 우려가 있는 경우 발표됩니다.
홍수 경보	호우, 장마, 해설 등으로 인한 하천의 증수, 범람, 독 손상이나 붕괴 등의 중대한 재해가 발생할 우려가 있는 경우에 발표됩니다.
파랑 경보	높은 파도로 인해 중대한 재해가 발생할 우려가 있는 경우 발표됩니다. 이 ‘높은 파도’는 지진으로 인한 ‘지진해일’과는 전혀 다른 것입니다.
해일 경보	태풍이나 저기압 등으로 인한 비정상적인 해면 상승으로 중대한 재해가 발생할 우려가 있는 경우 발표됩니다.



방재 기상 정보와 경계 레벨의 대응에 대하여
기상청 홈페이지

태풍과 호우에 관한 특별경보

호우 특별경보	태풍이나 집중호우로 인해 수십 년에 한 번 있는 강우량을 기록할 호우가 예상되는 경우 발표됩니다. 호우 특별경보가 발표되면 침수나 토사 재해 등의 중대한 피해가 발생할 우려가 현저하게 큰 상황이 예상됩니다. 비가 그치고도 중대한 토사 재해 등이 발생할 우려가 현저하게 큰 경우에는 발표가 계속됩니다.
폭풍 특별경보	수십 년에 한 번 있는 강도의 태풍이나 동일한 정도의 온대 저기압으로 인해 폭풍이 불 것으로 예상되는 경우 발표됩니다.
파랑 특별경보	수십 년에 한 번 있는 강도의 태풍이나 동일한 정도의 온대 저기압으로 인해 높은 파도가 될 것으로 예상되는 경우 발표됩니다. 이 ‘높은 파도’는 지진으로 인한 ‘지진해일’과는 전혀 다른 것입니다.
해일 특별경보	수십 년에 한 번 있는 강도의 태풍이나 동일한 정도의 온대 저기압으로 인해 해일이 발생할 것으로 예상되는 경우 발표됩니다.

기타 태풍·호우에 관한 정보·예보

기록적 단시간 호우 정보	호우 경보가 발표된 상황에서 몇 년에 한 번 정도만 발생하는 단시간의 호우가 관측 또는 해석된 경우, 또한 기키쿠루(위험도 분포)에 ‘위험(보라색)’이 나타난 경우 기상청에서 발표됩니다.
토사 재해 경계 정보	호우 경보(토사 재해)가 발표된 후 생명에 위험을 초래하는 토사 재해가 언제 발생해도 이상하지 않은 상황이 된 경우 대상이 되는 구시정촌을 특정하여 도도부현과 기상청이 공동으로 발표합니다. 토사 재해의 위험 장소·경계 대피 구역·특별 경계 구역은 ‘도쿄도 토사 재해 위험 장소 맵’ 등에서 확인할 수 있습니다.

출처: 기상청 「기상 경보·주의보의 종류」 기상청 홈페이지에서 인용

i 다양한 기상 정보

대설에 관한 경보 · 특별경보

대설 경보	대설로 인해 중대한 재해가 발생할 우려가 있는 경우 발표됩니다.
대설 특별경보	수십 년에 한 번 있는 강설량을 기록할 대설이 예상되는 경우 발표됩니다.

폭풍설에 관한 경보 · 특별경보

폭풍설 경보	눈을 동반한 폭풍으로 인해 중대한 재해가 발생할 우려가 있는 경우 발표됩니다. ‘폭풍으로 인한 중대한 재해’ 뿐만 아니라 ‘눈을 동반함에 따른 시정 장애(시야가 나빠지는 것)’ 등으로 인한 중대한 재해’의 우려에 대해서도 경계를 당부합니다.
폭풍설 특별경보	수십 년에 한 번 있는 강도의 태풍 및 동일한 정도의 온대 저기압으로 인해 눈을 동반한 폭풍이 불 것으로 예상되는 경우 발표됩니다. ‘폭풍으로 인한 중대한 재해’ 뿐만 아니라 ‘눈을 동반함에 따른 시정 장애(시야가 나빠지는 것)’ 등으로 인한 중대한 재해’의 우려가 현저하게 큰 것에 대해서도 경계를 당부합니다.



방재 기상 정보와 경계 레벨의 대응에 대하여
기상청 홈페이지

출처: 기상청 「기상 경보 · 주의보의 종류」 기상청 홈페이지에서 인용

i 과거의 대규모 재해

간토 지진 이후 막대한 피해를 준 지진

연도	규모	재해명	피해
1923	M7.9	간토 지진(관동 대지진)	사망자 · 실종자 10만 5,000여 명
1927	M7.3	기타탄고 지진	사망자 2,925명
1943	M7.2	돗토리 지진	사망자 1,083명
1944	M7.9	도난카이 지진	사망자 · 실종자 1,223명
1945	M6.8	미카와 지진	사망자 2,306명
1946	M8.0	난카이 지진	사망자 1,330명
1948	M7.1	후쿠이 지진	사망자 3,769명
1995	M7.3	효고현 남부 지진(한신 · 아와지 대지진)	사망자 6,434명
2011	M9.0	도호쿠 지역 태평양 앞바다 지진(동일본 대지진)	사망자 19,747명 총무성 소방청 2021년판 소방 백서

※1,000명 이상의 사망자가 발생한 지진

도쿄에 피해를 준 주요 화산 분화

연도	재해명	피해 등
1707	후지산 호에이 대분화	대량의 화산재
1902	이즈 도리시마섬 분화	사망자 125명
1940	미야케섬 분화	사망자 11명
1983	미야케섬 분화	용암류 등의 피해
1986	이즈 오시마섬 분화	전 도민이 섬 밖으로 대피
2000	미야케섬 분화	전 도민이 섬 밖으로 대피

도쿄에 피해를 준 최근 주요 풍수해

연월일	재해명	주요 피해	적용
2013.10.15	태풍 제26호	사망자 37명, 실종 3명, 중상 10명, 경상 15명, 전파 52건, 반파 27건, 일부 파손 183건, 마루 위 침수 58건, 마루 아래 침수 103건	재해구조법 적용
2014.2.8	대설 및 호우	중상 5명, 경상 61명, 일부 파손 5건	
2014.2.14	대설 및 호우	중상 6명, 경상 50명, 반파 1건, 일부 파손 332건	
2015.9.8	간토·도호쿠 호우	경상 1명, 일부 파손 1건, 마루 위 침수 8건, 마루 아래 침수 14건	
2016.8.21~22	태풍 제9호	경상 2명, 반파 1건, 일부 파손 9건, 마루 위 침수 178건, 마루 아래 침수 228건	
2017.10.22	태풍 제21호	경상 1명, 일부 파손 20건, 마루 위 침수 18건, 마루 아래 침수 26건	
2019.9.8	태풍 제15호	사망자 1명, 경상 6명, 전파 14건, 반파 73건, 일부 파손 1,743건, 마루 위 침수 24건, 마루 아래 침수 13건	재해구조법 적용
2019.10.12	태풍 제19호	사망자 3명, 경상 10명, 전파 36건, 반파 667건, 일부 파손 1,204건, 마루 위 침수 320건, 마루 아래 침수 531건	재해구조법 적용 재해대책본부 설치
2019.10.25	태풍 제21호	중상 1명, 전파 1건, 반파 2건, 일부 파손 21건	
2020.10.8~11	태풍 제14호 및 전선	일부 파손 5건	재해구조법 적용
2021.8.8	태풍 제10호	경상 2명, 일부 파손 2건	



1923년
간토 지진(도쿄도 부흥기념관 소장)



2000년
미야케섬의 분화



2011년
도호쿠 지역 태평양 해역 지진



2013년
태풍 제26호로 인한 이즈 오시마섬의 토사 재해

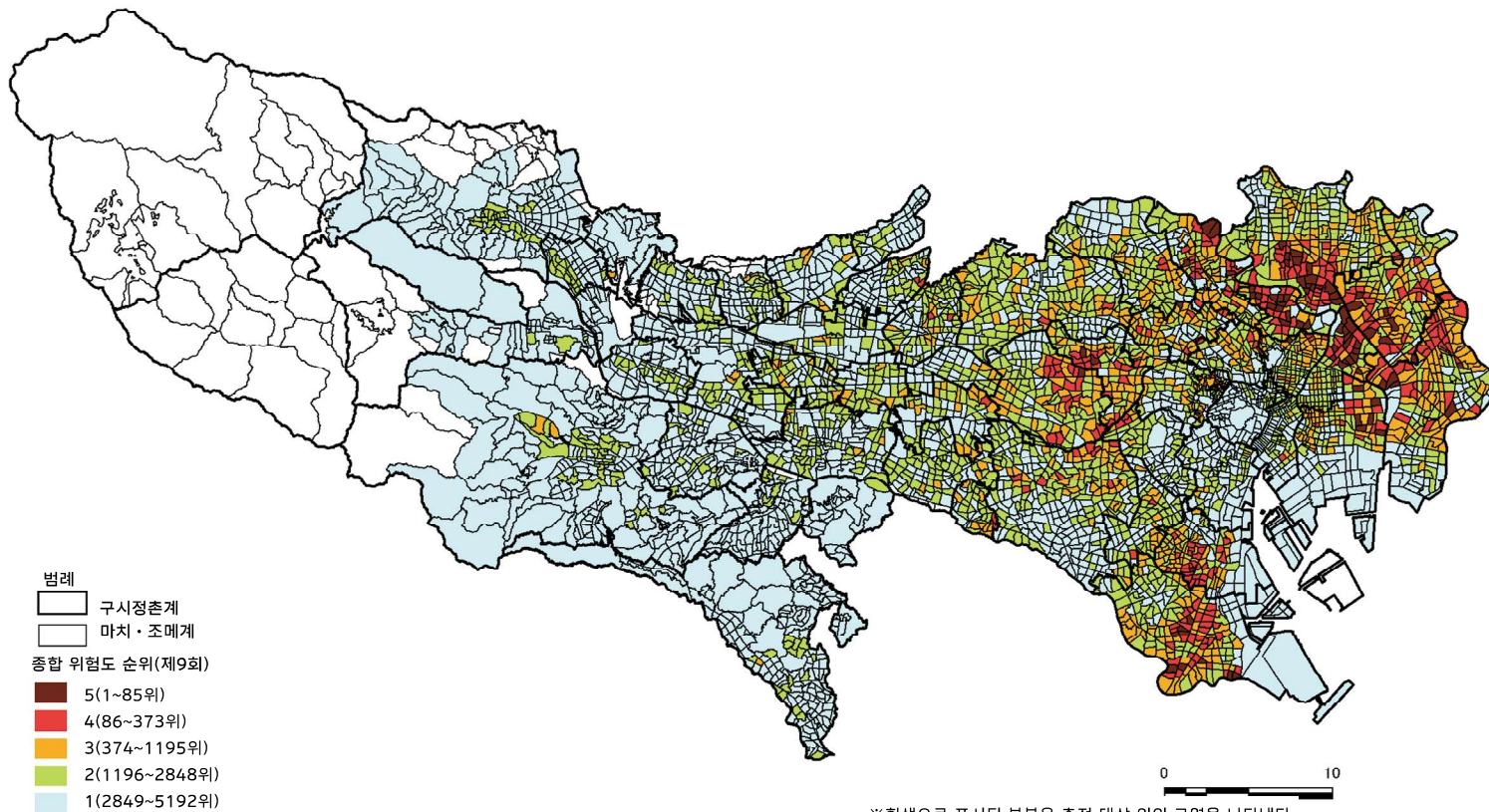
i 지진에 관한 지역 위험도 측정 조사

‘종합 위험도’는 도시 내 지진 위험성을 알기 쉽게 나타내고자 지진의 흔들림에 의한 건물 붕괴나 화재의 위험성에 대비, 소화·구조 등 각종 재해 대응 활동의 어려움을 더하여 하나의 지표로 정리한 것입니다. 도시 내 지진의 흔들림에 의한 피해, 화재 피해의 규모를 알아둔다는 관점, 나아가 재해 시의 대피, 소화·구조 활동 등을 지원하는 공간으로서 도로가 중요한 역할을 한다는 관점에서 방재 도시

-종합 위험도-

조성과 도로 정비의 지표가 될과 동시에 도민 여러분이 도시의 지진 재해에 대한 대응의 용이성(어려움)을 고려하여 지진 대비에 활용하는 것을 예상합니다. 도쿄도가 공표하고 있는 지역 위험도에 대해서는 아래의 QR 코드(도쿄도 도시정비국)를 스캔하면 더욱더 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

지진에 관한
지역 위험도 측정 조사



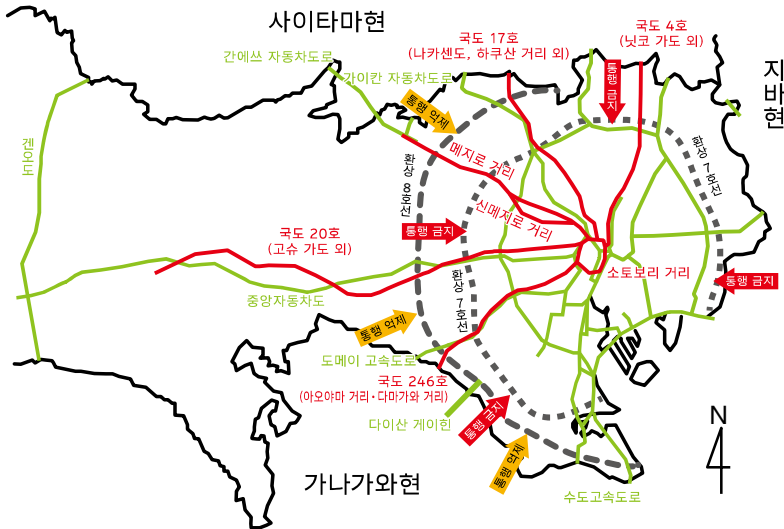
※흰색으로 표시된 부분은 측정 대상 외의 구역을 나타낸다.

(2022년 9월 도쿄도 도시정비국)

i 대지진 발생 시 교통 규제

대지진 발생 직후에는 도로상 위험을 방지함과 동시에 인명 구조, 소화 활동 등에 종사하는 긴급 자동차의 원활한 통행을 확보하기 위한 교통 규제(제1차 교통 규제)를 ‘도로교통법’(1960년 법률 제105호)에 따라 실시하고, 그 후 재해 응급 대책을 정확하고 원활하게 실시하기 위한 긴급 교통로를 ‘재해 대책 기본법’(1961년 법률 제

제1차 교통 규제



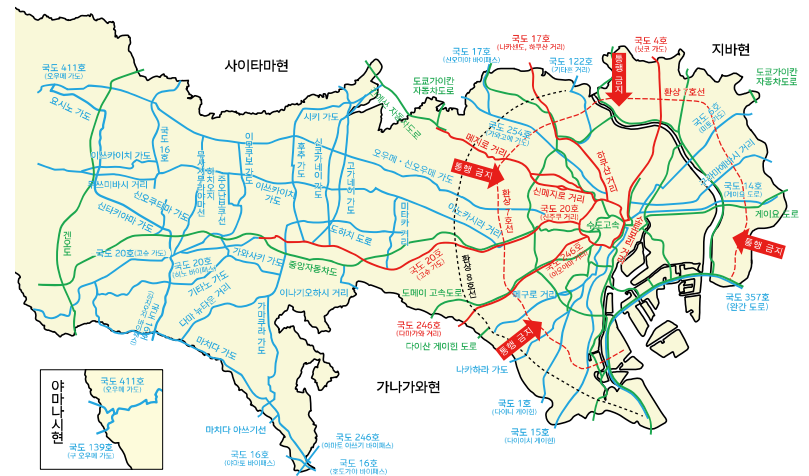
범례	
환상 7호선	환상 8호선
긴급 자동차 전용로 고속자동차국도, 수도고속도로 등	국도 4호, 국도 17호(하쿠산 거리 외), 국도 20호, 국도 246호, 메지로 거리 · 신메지로 거리

223호)에 따라 확보(제2차 교통 규제)하는 것입니다. 또한 대지진에는 이르지 않은 진도 5강의 지진 발생 시에도 교통의 안전과 원활한 소통을 도모하기 위해 도로교통법에 따른 교통 규제를 합니다.

경시청
대지진 발생 시 교통 규제



제2차 교통 규제



- 긴급 교통로로 지정되는 노선(일반 도로)
- 긴급 교통로로 지정되는 노선(고속도로 등)
- 필요에 따라 긴급 교통로로 지정되는 대표적인 노선

‘긴급 자동차 전용로’가 우선적으로 ‘긴급 교통로’로 지정되어 차량 통행이 금지됩니다. ※재해 응급 대책에 종사하는 차량만 통행할 수 있게 됩니다.

피해 상황 및 교통 상황에 따라 지정된 노선이 변경될 수 있습니다.

i 지원 제도

지원 제도를 활용한 생활 재건을 위한 대처

지진 등의 자연재해로 피해를 당한 경우 생활 재건에 대처하는 다양한 제도가 마련되어 있습니다. 제도에 따라서는 지진 등으로 재해를 입은 가옥이나 사업장 등의 피해 정도를 증명하는 '이재 증명서'가 필요하므로 거주 지역의 구시정촌에 신청합니다. 그 후 생활 재건을 위한 각종 신청을 필요에 따라 실시해 나갑니다. 또한 지진보험 등에 가입한 경우 보험금을 받을 수 있습니다.

부모와 자녀 등이 사망했다	→	재해 조위금
부상이나 질병으로 인한 장애가 생겼다	→	재해 장애 위문금
당장의 생활 자금이나 생활 재건의 자금이 필요	→	이재민 생활 재건 지원금 → 재해 원호 자금
세금 감면을 받고 싶다	→	소득세의 잡손 공제 → 소득세의 재해 감면
주택을 재건하고 싶다	→	재해 부흥 주택 용자
취업을 재개하고 싶다	→	공공 직업 훈련 → 구직자 지원 훈련 → 직업 훈련 수강
학업을 계속하고 싶다 학교에 복학하고 싶다	→	일본학생지원기구의 급부·대여 장학금 → 국가의 학자금 대출 재해 특례 조치
사업을 다시 일으키고 싶다	→	재해 복구 대출 → 중소기업·농업어업자에 대한 용자 제도

이재 증명서

이재 증명서는 지진이나 풍수해 등의 재해로 인해 거주 중인 가옥이 재해를 입은 경우, 구시정촌장이 피해 정도를 증명하는 것입니다. 급부금이나 용자, 재해 의연금 수급, 세금, 국민건강보험 등의 납부 유예 또는 감면, 공공 이용 서비스료 감면, 보험금 지급 청구, 응급 가설 주택의 입주 신청 등에 필요합니다.

※이재 증명서 발행에 관한 판단 기준은 응급 위험도 판정(116페이지) 결과와 관련이 없습니다.

이재 증명서의 판단 기준

이재 증명서는 각종 이재민 지원책 적용의 판단 자료로서 폭넓게 활용되고 있습니다. 이재 증명서의 발행은 구시정촌의 직원이 판정하며 주택의 피해 정도에 따라 표와 같이 구분됩니다. 자세한 내용은 거주 지역의 구시정촌에 확인하십시오.

피해 정도	손해 비율
전파	50% 이상
대규모 반파	40% 이상 50% 미만
중규모 반파	30% 이상 40% 미만
반파	20% 이상 30% 미만
준반파	10% 이상 20% 미만
준반파에 이르지 않은 경우(일부 손괴)	10% 미만

이재 증명서 신청 후 취득까지의 흐름

- 1 가옥 피해 상황 사진을 찍어 둔다
- 2 구시정촌에 신청한다
- 3 피해 상황에 대한 현지 조사를 받는다
- 4 이재 증명서가 발행된다

※이재 증명서와는 별도로 '피해 증명서'도 있습니다. 이것은 '주택 이외의 건물(점포, 공장, 대문 등)'이 대상이므로 잘못 신청하지 않도록 합니다.

재해 조위금

재해로 인해 사망한 분 및 실종된 분의 가족은 재해 조위금을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 거주 지역의 구시정촌에 확인하십시오.

대상자	<input type="checkbox"/> 재해로 사망한 분의 유족 (1. 배우자, 2. 자녀, 3. 부모, 4. 손자, 5. 조부모) <input type="checkbox"/> 모두 없는 경우 형제자매 (사망 당시 그분과 동거 또는 생계를 같이하고 있던 분)
-----	--

재해 장애 위문금

재해로 인해 중도의 장애를 입은 경우 장애 정도 등에 따라 재해 장애 위문금을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 거주 지역의 구시정촌에 확인하십시오.

대상자	<input type="checkbox"/> 양쪽 눈이 실명된 분 <input type="checkbox"/> 저작 및 언어 기능을 잃은 분 <input type="checkbox"/> 신경계통의 기능 또는 정신에 현저한 장애를 남겨 상시 개호가 필요한 분 <input type="checkbox"/> 흉복부 장기의 기능에 현저한 장애를 남겨 상시 개호가 필요한 분 <input type="checkbox"/> 양팔의 팔꿈치 관절 위 부분을 상실한 분 <input type="checkbox"/> 양팔의 기능을 완전히 상실한 분 <input type="checkbox"/> 양다리의 무릎 관절 위 부분을 상실한 분 <input type="checkbox"/> 양다리의 기능을 완전히 상실한 분 <input type="checkbox"/> 정신 또는 신체 장애가 중복되는 경우 해당 중복 장애의 정도가 이전 각 항목과 동일 정도 이상이라고 인정되는 분
-----	---

이주민 생활 재건 지원금

재해로 인해 거주하는 주택이 전파하는 등 피해 정도 등에 따라 생활 기반에 현저한 피해를 당한 세대에 대해 지원금이 지급됩니다. 자세한 내용은 구시정촌에 확인하십시오.

재해 원호 자금

재해로 인해 부상 또는 주거, 가재의 손해를 입은 분은 그 정도 등에 따라 재해 원호 자금을 빌릴 수 있습니다. 단, 소득 제한이 있습니다. 자세한 내용은 거주 지역의 구시정촌에 확인하십시오.

소득세의 잡손 공제

재해로 인해 일상생활에 필요한 주택·가재 등의 자산에 대해 손해를 입은 경우 확정 신고 시에 일정 금액의 소득 공제(잡손 공제)를 받을 수 있습니다.

소득세의 재해 감면

재해를 입은 연도의 소득 금액이 1,000만 엔 이하로, 주택이나 가재의 손실액(보험금 등으로 보전되는 금액을 제외)이 그 시가의 2분의 1 이상인 경우, 그 손실액에 대해 잡손 공제를 적용받지 않는 경우에는 재해감면법에 따라 소득세가 감면 또는 면제됩니다.

기타 감면되는 세금 등

잡손 공제 또는 재해 감면 중 유리한 쪽을 선택할 수 있습니다. 적용을 받기 위한 절차나 계산 방법에 대해서는 가장 가까운 세무서에 확인하십시오.

세무서에 신청	→	<input type="checkbox"/> 상속세, 증여세 등
가장 가까운 구시정촌에 신청	→	<input type="checkbox"/> 주민세, 고정자산세(※) 등
	→	<input type="checkbox"/> 국민건강보험료, 개호보험료
도세사무소에 신청	→	<input type="checkbox"/> 개인사업세
일본연금기구에 신청	→	<input type="checkbox"/> 국민연금
계약 중인 사업장에 신청	→	<input type="checkbox"/> 전기·가스·상하수도·전화 요금, NHK 수신료 등

※23구 내 고정자산세에 대해서는 가옥이 소재한 구에 있는 도세사무소에 문의하십시오.

재해 부흥 주택 용자

재해로 인한 피해가 발생한 주택의 소유자 또는 거주자는 주택 재건축을 위한 재해 부흥 주택 용자를 이용할 수 있습니다. 용자 대상이 되는 주택에 대해서는 독립행정법인 주택금융지원기구가 정한 기준을 만족시켜야 합니다. 자세한 내용은 용자를 실시하고 있는 독립행정법인 주택금융지원기구에 확인하십시오.

실시기관	독립행정법인 주택금융지원기구
이용할 수 있는 분	재해로 주택이 '전파', '대규모 반파', '중규모 반파' 또는 '반파' 되었다는 취지의 '이재 증명서'를 교부받은 분은 소정의 조건을 만족시키면 이용할 수 있습니다.

(2023년 7월 기준)

응급 가설 주택

응급 가설 주택은 재해로 인해 주택이 전파, 전소, 유출되는 등으로 거주하는 주택이 없고 자신의 재력으로 주택을 확보할 수 없는 분이 입주 대상이 됩니다. 도쿄도는 피해 상황에 따라 도영 주택 등의 공공 주택 활용, 민간 임대주택의 차용 및 가설 주택 건설로 이재민에게 응급 가설 주택을 신속하고 정확하게 공급할 계획입니다.

재해 주택 응급 수리

재해로 인해 주택이 반파·반소 또는 반파에 준하는 정도의 손상을 입어 자신의 재력으로는 응급 수리를 할 수 없는 경우, 대규모 보수를 하지 않으면 거주할 수 없는 경우 등에 도쿄도와 구시정촌이 연계하여 한도액의 범위 내에서 필요 최소한의 수리를 해주는 제도입니다. 단독주택, 맨션 등 모든 소유자가 대상이지만, 응급 가설 주택에 입주하는 경우 원칙적으로 이용할 수 없으므로 주의해야 합니다.

※자세한 내용은 재해 시에 거주하고 있는 구시정촌에 확인하십시오.

지진보험(자연재해 공제)

지진보험은 지진과 분화 또는 그로 인한 지진해일을 원인으로 하는 화재·손괴·매몰·유실로 인한 손해를 보상하는 보험입니다. 지진을 원인으로 하는 액상화에 의한 피해도 대상이 됩니다.

※지진보험 가입에 대해서는 아래의 ‘지진보험 가입 방법’도 함께 확인하십시오.

화재보험

화재는 거대지진의 2차 재해로 특히 발생하기 쉬우므로 자연재해로 인한 보상 내용을 확인하여 최적의 플랜에 가입합니다.

가재보험

가구, 가전 등 집안에서 움직일 수 있는 것에 대해 들 수 있는 보험입니다. 재해 후 가재에도 피해가 발생한 경우에 대비하여 가입해 두면 좋습니다.

지진보험 가입 방법

지진보험에 가입하려면 화재보험을 계약해야 합니다. 분양 또는 임대 공동주택, 단독주택 등 주거 타입별로 보상 범위는 달라집니다. 가입할 때 조건에 대해 충분히 확인합니다.

지진보험 수령

지진보험은 대상이 되는 건물·가재의 손해 정도에 따라 보험금이 지급됩니다. 화재나 지진해일로 인해 보험 증서를 가지고 있지 않더라도 본인 확인이 가능하면 보험금 수령 절차를 진행할 수 있습니다.

일상생활 지원 제도

취업 재개

직장을 잃은 경우 헬로워크에서 일을 찾는 것 외에도 직업 훈련 등을 지원받을 수 있습니다. 자세한 내용은 헬로워크에 확인하십시오.

공공 직업 훈련	대상자	고용보험 수급자
구직자 지원 훈련	대상자	자영업자, 고용보험 미가입자 등 고용보험을 수급할 수 없는 분
직업 훈련 수강	대상자	고용보험을 수급할 수 없는 분 중 헬로워크의 지원 지시 금부금을 통해 직업 훈련을 수강하여 일정 요건을 만족시킨 분

학업 지속·학교 복학

재해를 입어 가계가 급변한 경우 취학 비용 등 긴급·응급 장학금을 대여받을 수 있습니다. 일본학생지원기구에 급부 장학금이나 JASSO 재해 지원금을 신청할 수도 있습니다. 자세한 내용은 일본학생지원기구에 확인하십시오.

또한 자택이 재해에 입은 경우, 일본정책금융공고가 취급하는 ‘국가 교육 대출’에서 신청을 받거나 대출이율에 부과되는 우대 조치를 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 일본정책금융공고에 확인하십시오.

재해 복구 대출

재해를 입은 중소기업의 사업 복구를 지원하는 것이 재해 복구 대출입니다. 일반 사용자보다 상환 기간이 길어 원금 거치 기간이 긴 등의 장점이 있습니다. 자세한 내용은 일본정책금융공고, 상공조합중앙금고에 확인하십시오.

이용할 수 있는 분	<input type="checkbox"/> 지정 재해로 인해 피해를 당한 중소기업자
------------	---

중소기업·농림어업자에 대한 용자 제도

피해를 당한 중소기업에 대한 금융기관의 차입에 대해 신용보증협회가 보증합니다. 또한 피해를 당한 농림어업자에게 운전 자금이나 경영 자금을 융자합니다. 농협 등의 조합에도 저금리로 사업 자금을 융자합니다.

주요 용자 내용	<input type="checkbox"/> 각 지역의 신용보증협회에 의한 중소기업에 대한 신용 보증 <input type="checkbox"/> 일본정책금융공고에 의한 농림어업자 지원 <input type="checkbox"/> 거주하는 구시정촌에 의한 농림어업자에 대한 천재 용자 제도
----------	---

i 방재에 관한 문의

종류	담당 부서	연락처
방재 대책 일반	도쿄도 총무국 종합방재부 방재관리과 S0000040@section.metro.tokyo.jp	03-5388-2453
하천 관련 수해	도쿄도 건설국 하천부 방재과 S0000386@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5164
지역 위험도 (도시정비국)	도쿄도 도시정비국 시가지정비부 방재도시조성과 S0000357@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5142
건축물의 내진 진단·내진 개보수·내진 조성(도시정비국)	도쿄도 도시정비국 시가지건축부 건축기획과	03-5388-3362
맨션의 내진 진단·내진 조성 (주택정책본부)	도쿄도 주택정책본부 민간주택부 맨션과 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-4944
도쿄 도도마루 맨션	도쿄도 주택정책본부 민간주택부 맨션과 S1090503@section.metro.tokyo.jp	03-5320-5007
수도(수도국)	수도국 고객센터	내비 다이얼: 0570-091-100 유선 전화번호: 03-5326-1101 또는 042-548-5110
경찰	경시청 경비부 재해대책과	03-3581-4321
소방	도쿄 소방청 tfdinfo@tfd.metro.tokyo.jp ※119번 신고 등 긴급 시의 신고에는 이용이 불가합니다. ※메일은 텍스트 형식에 한합니다. (파일 첨부 금지)	03-3212-2111
	이나기시 소방본부	042-377-7119
	오시마마치 소방본부	04992-2-0119
	미야케무라 소방본부	04994-6-0119
	하치조마치 소방본부	04996-2-0119
자원봉사	도쿄 자원봉사·시민활동센터 https://www.tvac.or.jp/toiawase.html	03-3235-1171

※무사시노시, 아키시마시, 하무라시, 히노바라무라 및 도서 지역의 수도에 대해서는 각 시정촌에 문의하십시오.

※전기·가스·전화에 대해서는 계약처의 사업자에게 문의하십시오.

i 픽토그램 범례



'JIS Z8210, 2022'에서 인용

대피소 Evacuation Center

자택이 피해를 당하여 생활이 곤란한 경우 일정 기간 생활하는 장소입니다. 학교나 공민관 등을 말합니다.



'JIS Z8210, 2022'에서 인용

대피 장소 Evacuation Area

재해 발생 직후에 지진 화재나 지진해일 등 다가오는 위험으로부터 생명을 지키고자 긴급하게 대피하는 장소입니다. 큰 공원이나 광장, 대학 캠퍼스나 학교 운동장 등을 말합니다.

일시 집합 장소 Temporary Evacuation Area

대피 장소로 대피하기 전에 대피자가 일시적으로 집합하여 상황을 살피는 장소입니다. 집합한 분들의 안전이 확보되는 공간이 있는 학교 운동장, 근처 공원 등을 말합니다. 대피 장소와 동일한 픽토그램을 사용하는 경우나 지역에 따라 자체 안내 표시를 게재하는 경우가 있습니다.

일시 체류시설 Temporary Shelter

외출지 등에서 재해를 입어 귀가하지 못하고 갈 곳을 잃어버린 귀가 곤란자가 일시적으로 체류하기 위한 시설입니다. 공공시설과 민간시설을 합하여 약 1,200 곳이 지정되어 있습니다.



'JIS Z8210, 2022'에서 인용



'JIS Z8210, 2022'에서 인용



재해 시 귀가 지원 스테이션 Support Stations for those attempting to return home during a disaster

귀가 곤란자의 도보 귀가를 지원하는 시설(편의점·패스트푸드점·패밀리레스토랑·주유소 등)입니다. 도로 정보, 수돗물, 화장실, 휴식 장소 제공 등을 합니다.

지진해일 대피 장소 Tsunami Evacuation Area

지진해일 대피처가 되는 안전한 장소나 고지대를 뜻합니다.

지진해일 대피 빌딩 Tsunami Evacuation Building

지진해일 대피 시에 근처에 고지대가 없는 경우 지진해일 대피가 가능한 철근 콘크리트조 3층 이상의 빌딩을 뜻합니다.

재해 시 급수 스테이션 Emergency Water Supply Station

단수된 경우 재해 시 급수 스테이션에서 물을 배급합니다. 재해 시 급수 스테이션은 수도시설이나 공원 등의 아래에 물을 저장하는 시설, 대피소 근처의 소화전 등에 연결하여 수도꼭지를 설치하는 것이 있습니다.

i 재해 시 배려필요자에 관한 마크 등



헬프 마크

의족이나 인공관절을 사용하는 분, 내부 장애나 난치병이 있는 분, 임신 초기의 분 등 지원과 배려가 필요하다는 것이 외관상 잘 표시가 나지 않는 분이 주변 분에게 배려가 필요함을 알리기 위해 소지하는 마크입니다.



헬프 카드

장애인이 재해 시 등에 주변에 자신의 장애에 대한 이해나 지원을 요청하고자 긴급 연락처나 필요한 지원 내용 등을 기재한 카드입니다. 필요한 경우 거주하는 지자체에 문의하십시오.



장애인을 위한 국제 심벌 마크

장애가 있는 분이 이용하기 쉬운 건축물이나 공공 수송기관임을 나타내는 세계 공통의 마크입니다. 휠체어를 이용하는 분뿐만 아니라 장애가 있는 모든 분을 위한 마크입니다.



시각장애인을 위한 국제 심벌 마크

세계시각장애인연합회에서 1984년에 제정한 세계 공통의 마크로, 시각장애인의 안전이나 배리어 프리가 고려된 건물, 설비, 기기 등에 붙어 있습니다. 신호나 음성 안내 장치, 국제 점자 우편물, 서적, 인쇄물 등에 사용되고 있습니다.



귀 마크

청각 장애가 있음을 나타내고 커뮤니케이션 방법에 배려를 요청하는 경우 등에 사용되고 있는 마크입니다. 또한 지자체, 병원, 은행 등이 청각장애인에게 지원하는 것을 나타내는 마크로도 사용되고 있습니다.



임산부 마크

임산부가 외출할 때 소지하여 주변의 배려를 쉽게 받을 수 있도록 하기 위한 것입니다.



보조견 마크

신체장애인 보조견법을 알리기 위한 마크입니다. 불특정 다수가 이용하는 시설(백화점, 음식점 등)에서는 보조견(시각장애인 안내견, 신체장애인 보조견, 청각장애인 안내견)의 수용이 의무화되어 있습니다.



오스트메이트용 설비/오스트메이트 마크

오스트메이트(인공항문·인공방광을 사용하는 분)를 나타내는 심벌 마크입니다. 오스트메이트 대응의 화장실 등의 설비가 있음을 나타내는 경우 등에 사용되고 있습니다.



하트 플러스 마크

심장, 호흡 기능, 신장, 방광·직장, 소장, 간, 면역 기능 등 외관상 잘 표시가 나지 않는 '신체 내부에 장애가 있는 분'을 나타내는 마크입니다.

i 용어 설명 색인

【아】비구름 레이더 59

안테나를 회전시키면서 전파(마이크로파)를 발사하여 반경 수백 km의 넓은 범위 내에 존재하는 비나 눈을 관측하는 구조.

【이】일시 체류시설 11, 120, 121, 122, 123, 264

재해를 입어 귀가가 곤란해진 분이 일시적으로 체류하기 위한 시설.

일시 집합 장소 110, 111, 113, 193, 264

대피 지시가 발령되거나 화재의 위험이 다가왔을 때 일시적으로 대피하는 장소. 근처 초중학교, 공원 등.

의료구호소 201, 202, 203, 219

재해 시 구시정촌이 지역 방재 계획 등에 따라 설치하는 것으로, 응급처치를 중심으로 한 의료 구호 활동을 하는 곳. 주로 재해 거점 병원 등의 근접지 등에 설치되는 긴급 의료구호소와 대피소에 설치되는 대피소 의료구호소로 분류된다.

【에】AED(자동 체외식 제세동기) 209, 210, 211, 212

심정지 시 전기 쇼크를 주어 심장의 본래 리듬을 회복시키는 기능. 역, 학교 등 공공장소 등에 설치되어 있다.

【가】불꽃 회오리바람 11, 231

대규모 화재로 인해 발생한 회오리바람이라고 불리는 회오리 모양의 공기 소용돌이가 화염을 포함한 소용돌이가 되는 현상.

간이 화장실 42

조립식 골판지 상자 등을 변좌로 사용할 수 있는 화장실. 일반적으로 휴대 화장실 등의 봉투나 응고제와 함께 사용된다.

감진 차단기 80, 82, 83

지진의 흔들림에 따른 전기 기기의 발화, 정전이 복구되었을 때 발생하는 화재 등을 방지하는 장치. 지진의 강한 흔들림을 감지하여 전기를 자동으로 차단한다.

【기】귀가 곤란자 8, 11, 120, 123, 265

자택 이외의 장소에서 지진 등의 자연재해를 만나 자택 귀환이 곤란해진 분.

긴급 안전 확보 156

기상청이 발표하는 방재 정보에 따라 지자체가 경계 레벨 5를 발령한 경우 취해야 할 행동. 발령된 시점에 어떤 재해가 이미 발생했을 가능성이 매우 큰 상황이며, 생명의 위험이 다가오고 있으므로 모든 주민이 즉시 몸의 안전을 확보한다.

긴급 지진 속보 108, 238, 240

지진 발생 직후 각지에서의 강한 흔들림 도달 시각, 진도, 장주기 지진동 등급을 예상하고 되도록 신속하게 알려주는 정보.

【개】 휴대 화장실

12, 37, 39, 40, 41, 42, 43,
69, 70, 71, 73, 94, 121, 191

변기에 설치하거나 변화가 없는 곳에서 그대로 사용하는 등의 방법으로 사용할 수 있는 운반 가능한 화장실.

【고】 고령자 등 대피 156, 174, 175, 193

기상청이 발표하는 방재 정보에 따라 지자체가 경계 레벨 3을 발령한 경우 취해야 할 행동. 발령되면 고령자 외에 장애인, 영유아나 어린이 등과 그 지원자는 위험한 장소에서 대피해야 한다.

개별 대피 계획 192, 194

고령자, 장애인 등의 대피 행동 지원필요자에 대해 누가 지원하는지, 어디로 대피하는지 등을 미리 기재한 계획서. 원칙적으로 구시정촌이 작성한다.

【사】 재해 시 귀가 지원 스테이션

265

귀가 곤란자의 도보 귀가를 지원하는 편의점·패스트 푸드점·패밀리 레스토랑·주유소 등의 시설, 도로 정보, 수돗물, 화장실, 휴식 장소 등을 제공한다.

재해 시 급수 스테이션

91, 224, 265

재해로 인해 단수된 경우 물을 배급하는 장소.

재택 대피

12, 33, 34, 66, 69, 70, 112, 118, 135

재해 시 거주 건물에 손상이 없고 지진해일, 화재의 위험이 없는 경우 자택에서 대피하는 것.

【시】 J-ALERT

180, 181

탄도 미사일 정보, 긴급 지진 속보, 대형 지진해일 경보 등, 대처에 시간적 여유가 없는 사태에 관한 정보를 휴대전화 등에 발송되는 긴급 속보 메일, 시정촌 방재행정무선 등을 통해 국가부터 주민까지 삼시간에 전달하는 시스템(전국조기경보시스템).

수도 직하지진

3, 6, 7, 8, 10, 14, 30,
32, 60, 100, 120, 142

30년 이내에 70%의 확률로 발생할 것으로 예상되는 수도권을 직격하는 지진.

【스】 수해 위험 맵

59, 152, 153

도쿄도의 도쿄도 방재 맵 등에서 하천 범람, 해일로 인한 침수, 토사 재해 등 도내에서 예상되는 수해 위험을 시각적으로 확인할 수 있는 맵. 새로운 수해 정보로서 국가가 보금을 추진하고 있다.

수직 대피

159

침수가 시작되어 수평 대피가 위험할 때 2층 이상 등으로 수직 이동하는 대피.

【세】 선상강수대 15, 151

발달한 적란운이 띠 모양으로 이어져 거의 동일한 장소를 통과하거나 정체 해서 호우를 초래하는 기상 현상.

【지】 장주기 지진동
9, 67, 108, 238, 239, 240

지진으로 발생하는 주기가 수 초 이상의 느리고 긴 흔들림으로, 진원에서 떨어진 곳까지 전해진다.

【도】 도쿄도 방재 앱
17, 58, 122, 123, 153, 180

평소에도, 비상시에도 유용한 도쿄도 공식 방재 앱.

도쿄도 방재 맵 57, 123, 124

도쿄도 방재 홈페이지에서 볼 수 있는 맵으로, 방재시설 정보, 재해 시 귀가 지원 스테이션 등을 검색·표시할 수 있다.

도쿄 비축 내비 17, 36

‘일상 비축’에 필요한 비축 품목·수량을 알려주고 이를 구매할 수 있는 도쿄도의 웹사이트.

도쿄 마이 타임라인
17, 59, 153

풍수해 대피에 대비한 행동을 한 명 한 명이 미리 정해 두는 타임라인 작성 툴.

도쿄 마이 피해 예상 14

거주 장소, 재해 상황, 건물 조건, 세대 구성 등의 속성을 입력함으로써 한 명 한 명에 적합한 개별 피해 예상을 작성할 수 있는 도쿄도의 웹 툴.

특정 정비 노선 86, 87

지진 재해 시에 특히 막대한 피해가 예상되는 정비 지역에서 ‘불길이 번지지 않는 도시’를 실현하고자 연소 차단, 대피, 구조 등 방재성 향상에 효과가 있는 도시 계획 도로.

특별경보 157, 240, 245, 246

기상청이 발표하는 것으로, 중대한 재해가 발생할 우려가 현저하게 큰 경우의 경보.

토사 재해 경계 구역 등 맵 165

토사 재해가 발생할 가능성이 있는 지역을 표기한 지도.

【나】 난카이 트로프 거대지진
6, 7, 9, 14, 32

도카이에서 규슈에 이르는 난카이 트로프를 진원으로 하여 발생할 것으로 예상되는 해구형의 거대지진.

【하】해저드 맵

62, 63, 152, 153, 165, 206

자연재해로 인한 피해 경감과 방재 대책을 위해 피해 예상 구역이나 대피 장소, 대피 경로 등을 표시한 지도.

【히】비상용 반출 가방

40, 43, 69, 165

대피했을 때 당장 필요한 최소한의 물건을 넣은 가방.

대피 지시

110, 156, 175

기상청이 발표하는 방재 정보에 따라 지자체가 경계 레벨 4를 발령한 경우 취해야 할 행동. 발령된 시점에 대상 지역의 주민 전원이 즉시 위험한 장소에서 대피한다.

대피소

33, 110, 111, 113, 124, 125, 126, 127, 193, 194

주택이 피해를 당하여 생활이 곤란한 경우 일정 기간 생활하는 장소. 근처 의 학교, 공민관 등.

대피 장소

33,110,111,113,120, 125,165,175,193,194

재해 발생 직후에 지진화재, 지진해일 등 다가오는 위험으로부터 생명을 지키고자 긴급하게 대피하는 장소. 큰 공원이나 광장, 대학 캠퍼스나 학교 운동장 등.

【마】맨홀 화장실

226

하수도 관로에 있는 맨홀 위에 간이 번기나 패널을 만들어 신속하게 설치할 수 있는 재해용 화장실의 하나.

【리】이재 증명서

254, 255, 258

지진, 풍수해 등의 재해로 인해 재해를 입은 주택 등의 피해 정도에 대해 구시정촌이 발행하는 증명서.

도쿄 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 마미 특정비영리활동법인 엄마 플러그 이사 겸
액티브방재사업 대표

나카지마 지에 주식회사 매거진 하우스 Hanako 편집부

나카바야시 이쓰키 도쿄도립대학 명예교수

※계재 정보는 2023년 7월 기준으로 작성된 것입니다.

※실제 재해 시에는 반드시 본 책자에 게재된 대로 된다고 할 수 없습니다.

※본 책자에 게재된 일러스트 · 그림 · 이미지 · 사진의 무단 복제 · 전재 · 복사 · 차용 등은 저작권법상의 예외를 제외하고 금지합니다.

Let's Get Prepared!

지금 하자. 재해로부터 자신을 지키는 모든 것을.

