

도  
쿄  
생  
활  
방  
재

# 도쿄 생활방재

Be Ready  
Every Day.

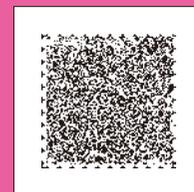
나의 「언제나」가,  
생명을 지킨다.



나의 「언제나」가, 생명을 지킨다.

TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT

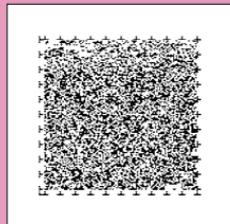
TOKYO METROPOLITAN GOVERNMENT



음성코드

# 나의 「인제나」가 생명을 지킨다

이 책자에는 음성 코드 「Uni-Voice」가 각 우측 페이지,  
우측 하단에 인쇄되어 있습니다. 스마트폰 전용 앱 등으로  
스캔하면 음성으로 내용을 확인할 수 있습니다.



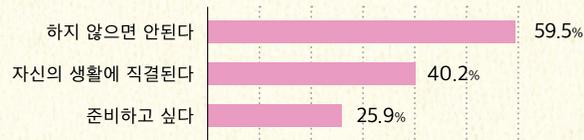
# 머리말

방재에서 가장 중요한 것.  
 그것은 생명을 지키는 것입니다.  
 도쿄에 대지진이 일어날 그 날에 대비해  
 어떤 준비를 하고 계십니까?  
 도쿄도의 양케이트 조사에서와 같이  
 「구체적인 방법을 모른다」  
 라는 이유로 재해 대책을  
 하지 않고 있는 분도  
 계시지 않을까요?  
 그런 분들이 방재를 시작하기를 바라는 마음으로  
 『도쿄 생활 방재』가 만들어졌습니다.

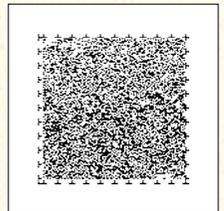
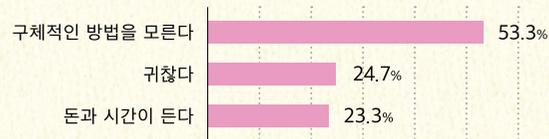
이 책으로 전하고 싶은 것은  
 평소 생활에서 가능한 방재입니다.  
 매일하는 행동이나 습관에  
 작은 변화나 발상을 더하는 것만으로  
 방재가 생활 속에서 시작 됩니다.

무슨 일이 발생했을 때  
 생명을 지키고, 연장시키기 위해  
 우선 오늘, 이 책의 페이지를  
 넘기는 것을 시작으로  
 대비를 해 보시지 않겠습니까?

방재에 대한 이미지



재해대책을 하지 않는 이유



# 목차

머리말 ..... 4페이지  
 목차 ..... 6페이지  
 캐릭터 소개 ..... 9페이지

**권두특집** **지금 바로 할 수 있다! 15가지** ..... 10페이지

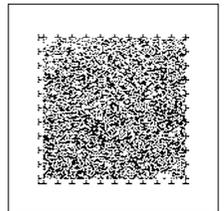
**제1장** **시작하자, 도움되는 생활법**

외출할 때의 방재 ..... 18페이지  
 취침할 때 가능한 방재 ..... 26페이지  
 정리정돈으로 가능한 방재 ..... 32페이지  
 쇼핑으로 가능한 방재 ..... 44페이지  
 화장실에서 가능한 방재 ..... 50페이지  
 식사로 가능한 방재 ..... 56페이지  
 건강관리로 가능한 방재 ..... 60페이지  
 커뮤니케이션으로 가능한 방재 ..... 66페이지  
 도의 대처/소방단에 가입해 보자 ..... 72페이지

아이와 대비하는 방재 ..... 74페이지  
 도의 대처/유아용 액체 분유를 알아두자 ..... 80페이지  
 목욕으로 가능한 방재 ..... 84페이지  
 생존가방을 준비한다 ..... 86페이지  
 주거의 방재 ..... 90페이지  
 도의 대처/방재에 강한 도시조성 ..... 92페이지

**제2장** **기억해 두자, 발화시의 기초 지식**

발화시 행동 ..... 96페이지  
 발화 직후의 행동 ..... 102페이지  
 귀가가 곤란해지면 ..... 106페이지  
 안부확인 방법 ..... 108페이지  
 정보 수집과 발신 ..... 110페이지  
 그 밖의 재해시 행동 ..... 112페이지  
 무력공격시 행동 ..... 118페이지  
 구출·구호 ..... 120페이지



제3장

생각해 보자, 재해 후의 생활방법

재해 후 어디에서 생활할까 ..... 122페이지  
 재택 피난에서의 정리정돈 ..... 126페이지  
 재택 피난에서의 식사와 요리 ..... 130페이지  
 재택 피난에서의 방법 ..... 134페이지  
 대피소에서의 생활법 ..... 136페이지  
 대피소에서의 배려 ..... 140페이지  
 대피소에서의 건강관리 ..... 142페이지  
 대피소에서의 방법 ..... 146페이지  
 대피소에서의 육아 ..... 150페이지  
 대피소에서 애완동물과 지내는 법 ..... 154페이지  
 생활 재건을 위해 ..... 158페이지



나 26세

태어난 곳도 자란 곳도 도쿄.  
 현재는 부모님 집에서 나와서  
 고양이와 행복하게 살고 있다.  
 자상한 남자친구와 교제중.  
 하루 하루의 생활이 바빠  
 재해에 대한 대비는 제로.



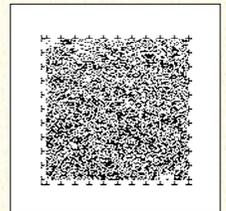
언니 33세

4살 여자아이의 엄마.  
 평소부터 방재를 의식하고 있었으나  
 엄마가 되고 나서는 걱정이 많은 타고난 성격에  
 많이 불안해 한다.



어머니 62세

아이들이 독립한 집에서  
 교원에서 퇴직한 남편과 산다.  
 전직 보육사로 남독기를 좋아한다.  
 혹시 모를 일을 염두해 두고  
 딸들을 걱정하고 있다.



음성코드 게재

방재 = 생활

지금 바로  
할 수 있다!

15

가지

평상시의 생활에  
조금 손을 대는것 만으로  
만일의 경우에  
도움이 됩니다.  
그렇게, 지금 바로  
시작할 수 있는 생활의  
아이디어를 모았습니다.



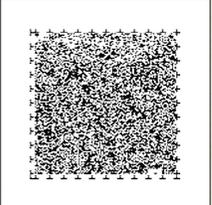
방재 라이프 도쿄

BOUSAI

LIFE



TOKYO



외출지에서는  
비상구를 확인

(자세한 내용은 P20에)



01

02

커튼은  
치고 잔다

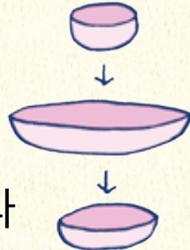
(자세한 내용은 P30에)



03

식기  
정리법을  
바꾸어 본다

(자세한 내용은 P35에)



04

부엌칼은  
사용 후  
바로 치운다

(자세한 내용은 P35에)

누워서  
위험을  
찾아본다

(자세한 내용은 P28에)

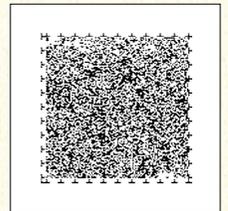


05

06

일용품은  
넉넉하게  
사 둔다

(자세한 내용은 P47에)





07

갈 수 있을 때  
화장실은  
가 둔다

(자세한 내용은 P52에)

생리용품은  
1주기분을 더  
사 둔다

(자세한 내용은 P52에)



08

09



재해시  
집합 장소를  
정해 둔다

(자세한 내용은 P68에)



공중전화  
사용법을  
아이에게  
가르쳐둔다

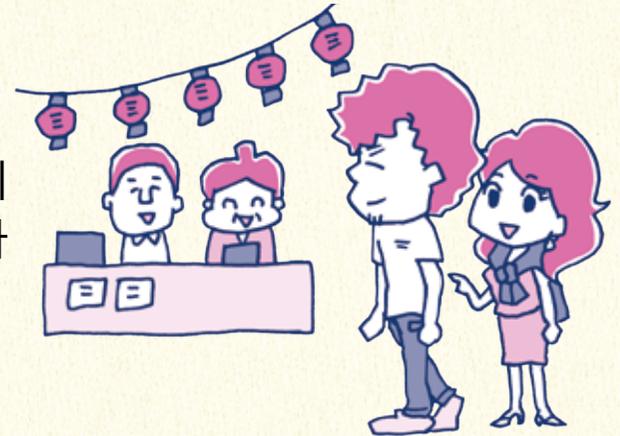
(자세한 내용은 P77에)

10

11

지역 행사에  
참가해 본다

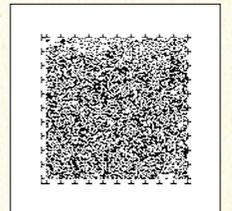
(자세한 내용은 P69에)



재해시  
애완동물  
맡길 곳을  
찾아 둔다

(자세한 내용은 P155에)

12



음성코드 게재

13



기저귀 가방에  
사용한 물건은  
채워 둔다.

(자세한 내용은 P78에)

초콜릿이나  
캐러멜을  
가방에  
넣어 둔다

(자세한 내용은 P107에)

14



15

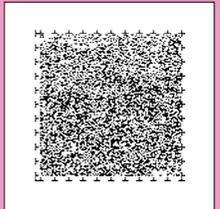


『도쿄 생활  
방재』를  
읽어 본다

제 1 장

## 시작하자, 도움되는 생활법

일상 생활을 조금 개선하자,  
라는 마음으로 무리하지 않고 자신의 페이스로.  
평상시에 조금씩  
실천할 수 있는 대비를 정리해 보았습니다.



이 책자에는 음성 코드 「Uni-Voice」가 각 우측 페이지,  
우측 하단에 인쇄되어 있습니다. 스마트폰 전용 앱 등으로  
스캔하면 음성으로 내용을 확인할 수 있습니다.

## 외출할 때의 방재

여기에서 지진이  
일어난다면 이라는  
위험을 상상해 본다.

외출한 거리나  
평소의 출퇴근·통학길에는  
강한 흔들림으로 무너지거나 떨어지는  
위험한 것들이 많이 숨어 있습니다.  
「만일 큰 흔들림이 발생한다면?」이라는  
위험을 시뮬레이션 해보는  
그러한 작은 습관이 만약의 경우에 목숨을 지킵니다.

### 체험VOICE

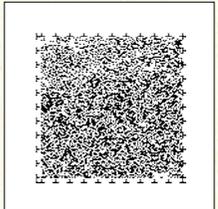
바로 옆의 벽이 무너지고  
여러 곳이 통행 금지가 되었습니다.  
(40대 구마모토 지진)

### 체험VOICE

지면이 단열되어 여기저기에서 단차가.  
변해버린 동네 모습이 무서웠어요.  
(70대 구마모토 지진)



맡겨줘!!



## ㉠ 바로 가능한

### 체크 포인트는 「전도·낙하물」 「몸을 보호하는 장소」 「피난 루트」의 3가지

외출지에서는 무너지거나 떨어지는 물건이 없는지 확인하고, 만일의 경우에 몸을 보호할 수 있는 장소를 찾아 놓습니다. 더불어, 비상구와 계단, 넓은 도로 등 피난 루트를 체크.

또한, 화장실 등 혼자만의 장소에서 문이 열리지 않을 경우를 대비해, 함께 있는 가족이나 친구 등에게 한마디 건넨 후 행동하는 것도 방재로 연결이 됩니다.

## 《 옥외에서의 위험 체크 포인트 》



## 《 실내에서의 위험 체크포인트 》





## 라이프 스타일에 맞추어

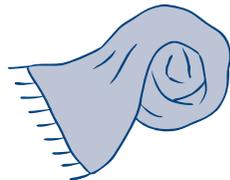
### 외출시의 단장에 “안심”을 살짝

「피부 노출이 적은 복장」「걸기 쉬운 구두」「양손이 방해받지 않는 가방」이 안정성 높은 외출 스타일입니다. 다 실천하기 어려울 경우에는, 아이디어를 짜내어 하나라고 도입해 봅시다.



#### 플랫 슈즈

재해시에 고층에서 계단으로 내려오거나 장시간 걸을것을 대비해 걸기 쉬운 구두를 고릅니다. 매일은 힘들더라도 회사에 운동화를 놔두는 등의 방법을 생각해 봅시다.



#### 넓은 스카프

재해시에 여러모로 도움이 되는 편리 아이템. 피난시에 분진에 의한 오염을 방지하거나 마스크·붕대·차양·블랭킷·대피소에서의 칸막이 대신으로서도 사용할 수 있습니다.



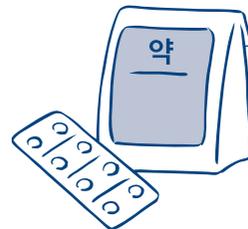
#### 배낭이나 솔더백

만약의 경우 양손을 사용할 수 있는 가방이라면, 자신의 안전을 확보하기 쉬워집니다. 작게 접어 휴대할 수 있는 에코백 타입의 가방도 추천합니다.



#### 임산부 마크

평상시 몸에 지니지 않는 사람도 필요할 때 제시 할 수 있게 준비해 둡시다.



#### 배 뭉침 처방약

임신이 진행이 되면 배 뭉침에 주의 집으로 한동안 돌아 갈수 없을 가능성도 고려해, 처방 받은 경우에는 휴대하도록 합니다.

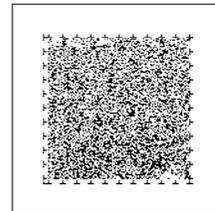
### 임신중 외출에 필요한 아이템은?

임신중에는 임신부마크나 산모수첩 등을 항상 가방에 넣어두는 것이 안심입니다.



#### 산모 수첩

재해시, 통원하는 병원 선생님이 진찰을 하지 못하는 경우에도 의료기관에서 경과 정보를 정확하게 알수 있습니다. 기입이 되어 있는 페이지 만이라도 복사를 해 두거나 산모수첩용 앱을 사용해 스마트폰에 데이터를 보존해 두는 방법도 있습니다.



## 📅 계획적으로

### “만약”을 대비한 도움이 되는 아이템 선정

재해에 대비하여 휴대해 두어야 하는 물건을 생각해 봅시다.

예를 들면 가족이나 친구와 연락을 취할 수 없게 되거나, 엘리베이터에 갇히는 등 재해시의 위기를 구체적으로 상상하고, 라이프 스타일에 맞는 아이템을 선택해 봅시다. 파우치 등에 정리해 놓고, 그 날 사용할 가방에 넣어 두면 편리합니다.

#### 《 재해시에 도움이 되는 아이템 예 》

- |             |                |                     |
|-------------|----------------|---------------------|
| ○ 휴대 충전기    | ○ 물티슈          | ○ 비닐봉지              |
| ○ 신분증       | ○ 땀 닦는 시트      | ○ 1회용 포켓난로와<br>냉각타월 |
| ○ 필기 용구·메모장 | ○ 생리용품         | ○ 휴대용 화장실           |
| ○ 가족 사진     | ○ 큰 손수건        | ○ 방범부저와 호루라기        |
| ○ 마스크       | ○ 머리끈 (핀이나 고무) | ○ 손전등               |
| ○ 반창고       | ○ 사탕 등 과자      |                     |
| ○ 안약        | ○ 젤리음료         |                     |



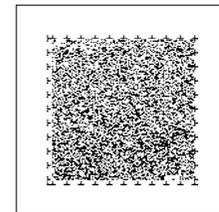
## 「도보 귀가」의 시뮬레이션을 해 본다

발화시, 교통 기관이 멈추어 버린 경우 함부로 이동하지 않는 것이 기본이지만 상황이 안정되면 걸어서 귀가하는 선택도, 사전에 자신이 어느 정도 걸을 수 있을지 등을 시뮬레이션해 두면 걸어서 귀가할지 안할지의 판단에 도움이 됩니다.

#### 《 시뮬레이션의 포인트 》



위험해 지나가지 못하는 길이 있을수도 있으므로 복수의 루트를 상정해 둔다.



## 취침할 때 가능한 방재

### 침실의 안전이 생명을 지킨다.

자고 있을 때는  
매우 무방비상태 입니다.  
순식간에 떨어지는 물건을 피하거나  
바로 도망치는 것이 불가능합니다.  
하루 중에 오랜시간  
무방비한 상태로 있는 장소,  
침실의 위험을 이해하고  
미리 불안한 것을 없애는 것이  
살아남는 포인트입니다.

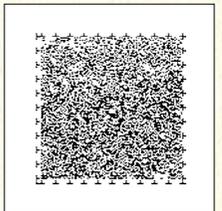


#### 체험VOICE

자고 있던 곳 주변에 물건이 산란하여,  
피난할 때 유리파편을 밟아 부상을 입었습니다.  
(40대/한신.아와지 대지진 재해)

#### 체험VOICE

지진발생 후 바로 정전이 되어버려  
암흑속에 물건 떨어지는 소리와  
집이 삐걱거리는 소리가 나서 무서웠어요  
(50대/구마토 지진)



## 바로 가능한

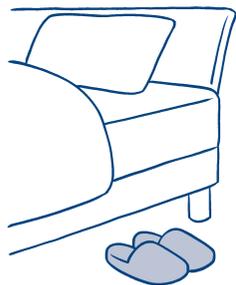
### 평상시 장소에 누워 위험을 찾아본다

방 안의 인테리어가, 지진의 흔들림으로 무너지거나  
떨어질 것 같은 위험한 것이 없는지 체크해 봅시다.

선반이 넘어져 침대에  
쓰러지지 않는지  
확인합니다.



인테리어가 떨어져  
머리에 부딪칠  
가능성이 없을지  
확인합니다.



### 물건이 산란한 실내를 맨발로 돌아다니는 것은 부상의 원인

자고 있는 곳 가까운 곳에 밑창이 두꺼운  
슬리퍼나 평상시에 신지 않는 신발을 준비해 두는  
것만으로 안심입니다.

## 라이프 스타일에 맞추어

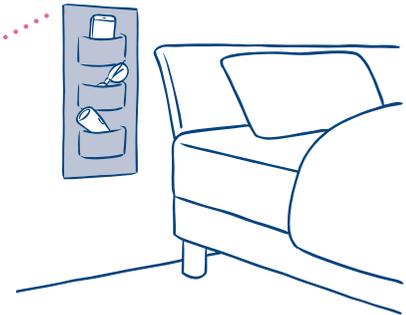
### 안경이나 지팡이, 휴대전화 아기띠 등은 머리맡에

행동을 돕는 필수품은 항상 머리맡에 준비해 둡시다.

단, 준비해 두는 것만으로는 지진의 진동으로 어딘론가 날아가 버릴 수도  
있으므로, 미끄럼 방지 시트 위에 올려두거나 고정된 벽걸이 수납에 넣어 놓는  
등 보관법을 생각해 둡시다.

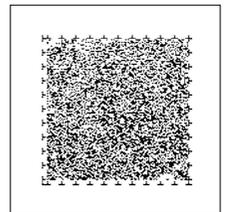


벽걸이 수납은  
매직테이프 등으로  
확실히 고정합니다.



### 침실에 두는 소품은 깨지지 않는 소재를 선택한다

시계나 액자 등의 인테리어 잡화는 유리나 목재 등 깨지기  
쉬운 소재가 아닌 종이나 천, 실리콘제품의 물건을  
선택합니다.



## 📅 계획적으로

### 창문 유리에는 비산 방지 필름을

침대나 이불은 가능한 창문으로부터 멀리 놓습니다.

가능하지 않는 경우에는 창문 유리에 비산 방지 필름을 붙입니다.

또한, 커튼을 치면 깨진 유리가 흩날리는 것을 억제하는 효과가 있습니다. 「자기 전에 커튼치기」를 각 방에 습관처럼.



비산 방지 필름으로  
안정성 업.

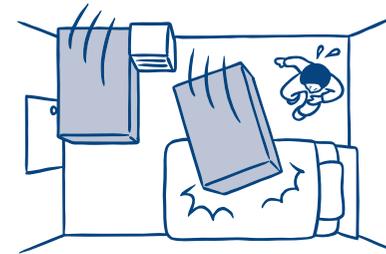


### 자고 있는 곳에 가구가 넘어 오지 않도록

쓰러질 물건이 아무것도 없는 방에서 자는 것이 이상적 입니다만, 현실적으로는 어려운 일.

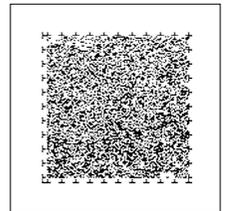
「자고 있는 곳에 넘어오지 않게」「떨어지지 않게」「움직이거나 무너져 도망칠 길을 가로막지 않게」 3가지를 염두해 두고 가구를 배치합니다.

더불어, 가구류의 전도·낙하·이동 방지 대책도 생각합니다.  
(자세한 내용은 P39에)



### 야간 재해를 대비한 조명 확보

정전을 감지해 자동으로 점등되는 타입의 스탠드 조명이 편리합니다. 스탠드 조명에는 충전식으로 콘센트에 꽂아 사용하는 것과 건전지식이 있으며 각 방과 복도에 준비해 두면 보다 안심입니다. 스탠드 조명이 없는 경우에는 손전등이 지진의 진동에 잃어버리지 않고, 암흑속에서도 바로 찾을 수 있는 곳에 놓아둡시다. 헤드라이트 등 손에 들지 않아도 되는 조명도 추천합니다.



## 정리정돈으로 가능한 방재

### 평상시의 정리 습관이 안전을 만든다.

방 안의 물건을 줄인다.  
 어지럽혀지면 정리한다.  
 이러한 당연한 것이  
 사실은 집안의 안정성을 높입니다.  
 가능한 조금씩.  
 평소시의 정리정돈은  
 위험으로부터 생명을 지키는 첫걸음입니다.

#### 체험VOICE

방 문이 움직인 가구에 막혀 열리지 않았습니다.  
 (40대/동일본 대지진)

엉망...

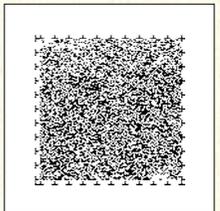


이런 집에 있다가  
지진오면  
무서우니까  
나 갈래...

갑자기  
온 주제에  
그런 말을  
하다니!?

#### 체험VOICE

텔레비전과 장롱 서랍이  
날아다녔습니다.  
 (70대/구마모토 지진)



## ㉞ 바로 가능한

### 정리 정돈으로 안전을 확보한다

평소부터 정리 정돈을 하고, 필요한 물건만 둥시다.  
방이나 복도의 물건을 최소한으로 하여 지진이 와도  
안전한 공간과 피난 루트를 만들어 둥시다.

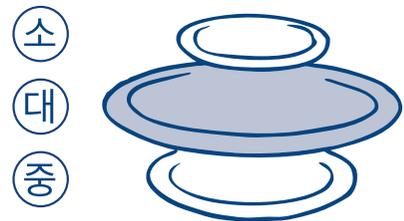


**무거운 물건은 아래,  
가벼운 물건은 위가  
수납 포인트**

무겁고 단단한 물건이나 깨지기  
쉬운 물건은 선반의 하단, 가벼운  
물건이나 떨어져 맞아도 아프지  
않은 물건은 상단에 바꿔  
놓는것만으로 지진에 강한  
수납법이 됩니다.

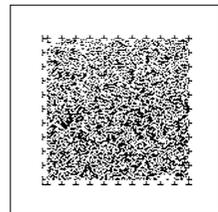
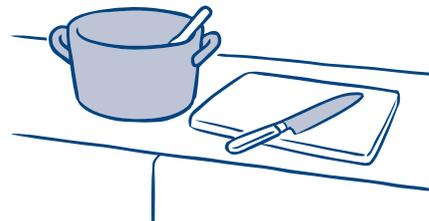
### 식기의 정리법으로 변화시킨 간단·낙하 방지 테크닉

식기는 높게 쌓아 올리지 않고, 아래에서부터 중·대·소의  
순서대로 포개놓으면 흔들림에 강한 안정된 정리법이  
됩니다.



### 사실은 위험하다! 조리 기구를 내 놓는 것

부엌칼이나 무거운 냄비 등의 조리 기구는 흔들림으로  
떨어지거나 돌출하면 큰 부상의 원인. 다 쓰면 바로  
정리합시다.



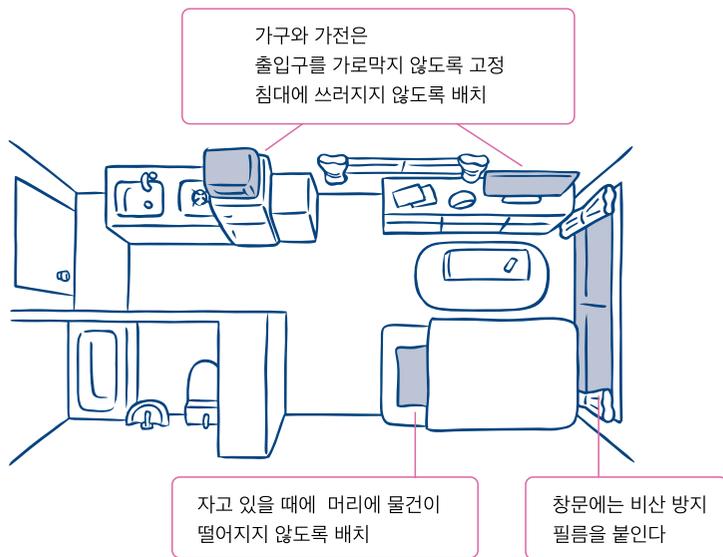


## 라이프 스타일에 맞추어

### 생활 환경으로 모색한 안전한 방을 만드는 방법

방 안을 정리하면 다음은 레이아웃을 체크.

출입구의 확보는 물론 용도나 라이프 스타일에 맞추어 고려할 포인트가 있습니다.



### ( 원룸 )

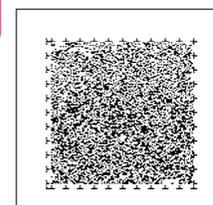
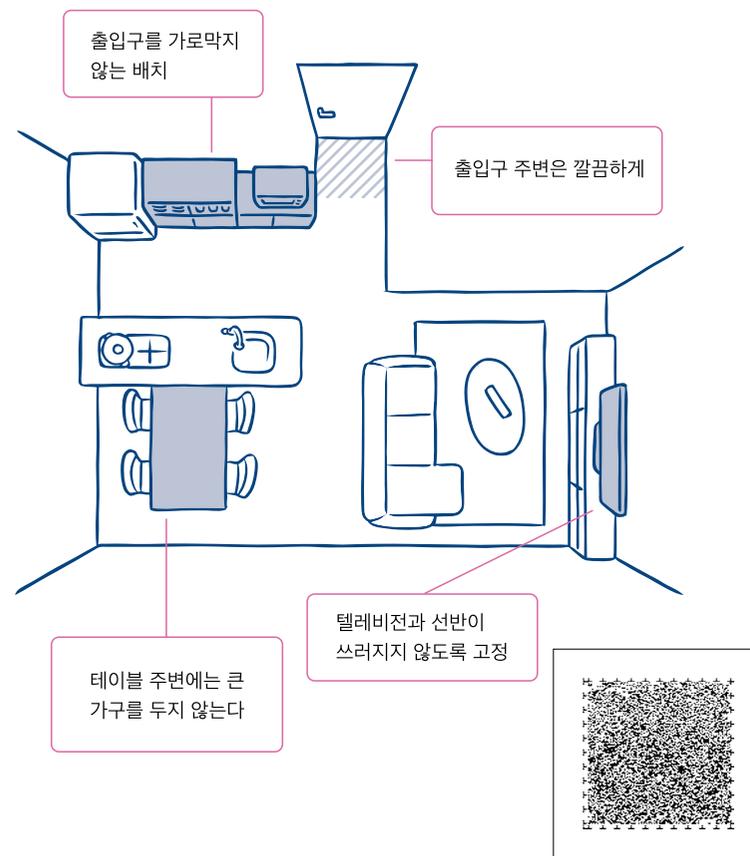
침대와 테이블, 전자제품 등 물건이 밀집되는 경향이 있는 원룸은 필요한 물건을 우선 배치.

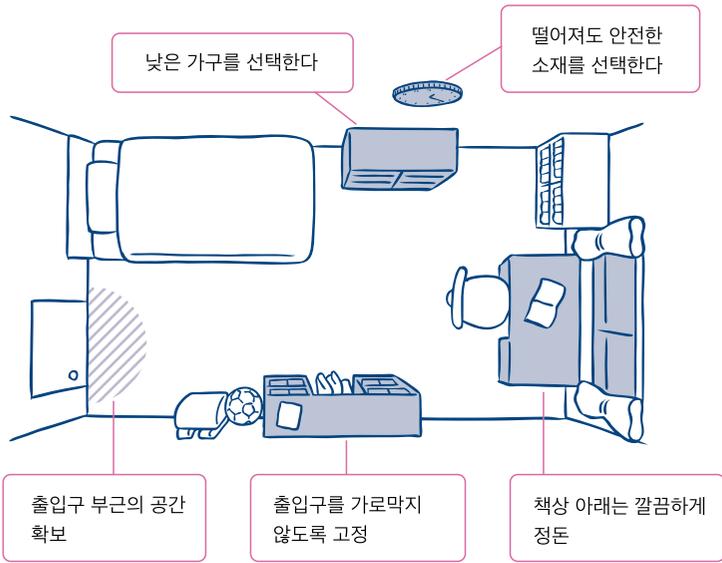
가구·가전의 배치에 변화를 주면 안전하게 지낼 수 있습니다.

### ( 거실 주방 키친 )

가족이 모이는 거실·주방은 테이블 주변에 찬장이나 큰 가구·가전이 쓰러지지 않도록 레이아웃.

복도까지 순조롭게 이동할 수 있도록 물건 두는 장소도 신경쓰도록 합니다.





## 《 아이방 》

물건이 밀집되기 쉬워, 사실 많은 위험이 잠재되어 있습니다. 책상 밑에는 물건을 두지 않고 대피할 공간을 확보해 두는 것이 중요합니다. 부모와 아이가 위험을 확인하고 출입구를 가로막지 않도록 가구 등도 고정해 둡시다. 벽걸이 시계와 조명, 액자 등은 종이나 천 등 떨어져도 안전한 소재를 선택하는 것이 안심입니다.

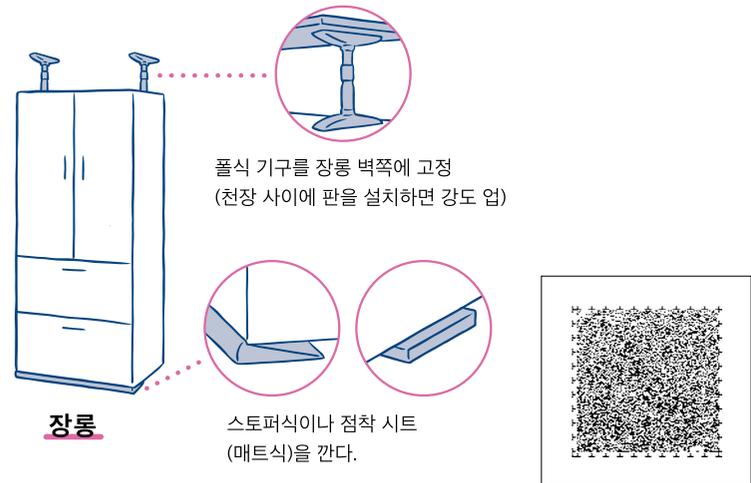
## 📅 계획적으로

### 가구·가전의 방재대책은 대청소 할 때 같이

쉽게 손대기 어려운 가구·가전의 고정 등의 방재대책. 추천 타이밍은 대청소. 선반청소를 할 때, 하는 김에 미끄럼 방지 시트를 깔거나 먼지 청소를 할 때, 가구·가전의 전도 방지 대책을 하는 등, 대청소 할 때 약간 의식하며 방재대책을 시작해 봅시다.

### 못질을 하지 않아도 가능한 가구·가전의 전도·낙하·이동 방지 대책

가구·가전의 전도 방지에는 나사 고정이 가장 효과적입니다만, 벽에 구멍을 뚫을 수 없을 경우에는 가구·가전과 천장의 사이에 폴식 기구를 설치해 고정하는 방법도 일정한 효과가 있습니다. 전도 방지는 2종류 이상의 기구를 조합시키면 강도가 높아집니다.

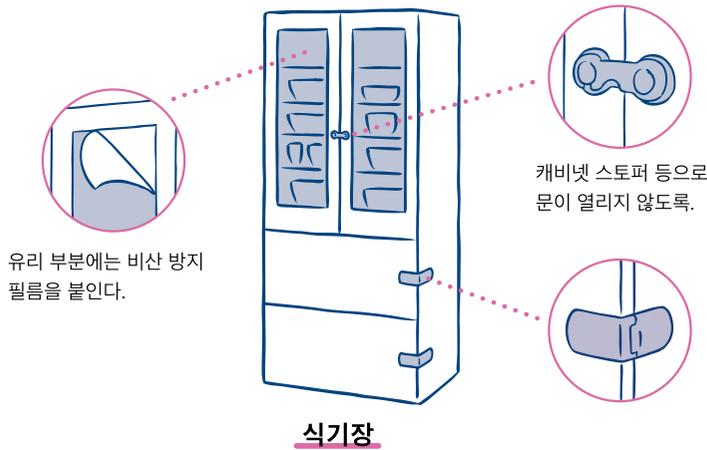


## 만일의 부상을 예방하고 뒷정리의 수고도 덜다

선반 위의 전자레인지나 수납할 수 없는 잡화 등은 떨어지지 않도록 해야 할 필요가 있습니다.

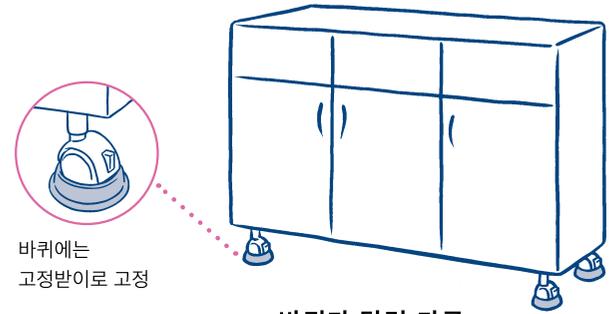
식기장 안의 식기류가 떨어져 깨지거나 하지 않도록, 식기장 문이 마음대로 열리지 않도록, 캐비닛 스토퍼를 달고 유리 비산 방지 필름을 붙여 둡시다.

부상 예방은 물론, 재해 후 힘든 정리정돈도 덜어 줍니다.



**식기장**

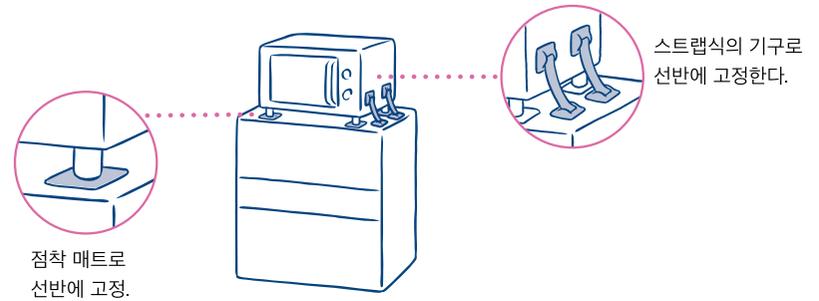
\*식기장은 사전에 설치 장소에 적당한 방법으로 고정.



**바퀴가 달린 가구**

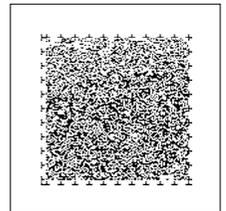
## 바퀴가 달린 가구·가전은 이동하지 않도록 고정받이로 고정

바퀴가 달린 가동식의 가구·가전은 흔들림으로 간단히 이동하므로 주의가 필요. 이동시키지 않을 때는 바퀴를 잠그고 고정받이로 받쳐 둡시다.



**전자레인지**

\*레인지 선반은 미리 바닥 또는 벽과 고정시킨다.  
\*스트랩식 혹은 점착 매트, 어느쪽 하나라도 좋다.



## 전기 화재 대책

### 감진 차단기 등을 설치

지진의 흔들림과 함께 전기 기기로부터의 출화나 정전이 복구되었을 때에 발생하는 화재 등 지진에 의한 화재의 반 이상은 전기가 원인이라고 할 수 있습니다. 이러한 화재를 방지하는 수단의 하나로 감진 차단기 등이 있습니다.

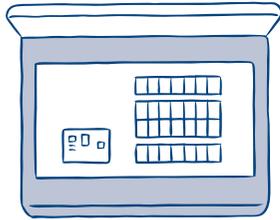
감진 차단기 등은 지진의 강한 흔들림을 감지해 전기를 차단합니다.

단, 지진발생과 동시에 모든 전기가 일제히 차단되는 것도 있어, 야간에 지진이 발생했을 경우 암흑 속에서 피난하게 됩니다. 정전시에 자동점등하는 조명이나 손전등을 함께 준비하도록 합시다.

또한 의료기기가 설치되어 있을 경우, 정전용에 배터리 등을 갖추는 것도 중요합니다.

제품별로 특징·주의점을 충분히 알아 둡시다.

### 《 감진 차단기 등의 종류 》

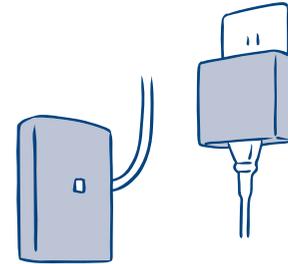
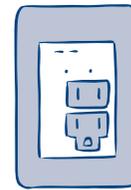
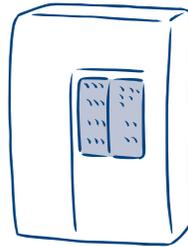


#### 분전반 타입(내장형)

분전반에 내장된 센서가 흔들림을 감지하면 일정시간 (3분간정도) 경과후 브레이커를 끊어 전기를 차단.

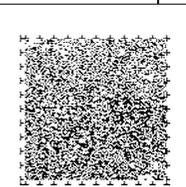
#### 분전반 타입(외장형)

분전반 감진기능을 외부에 설치하는 타입. 센서가 흔들림을 감지하면 일정시간 (3분간 정도)경과후 브레이커를 끊어 전기를 차단.



#### 콘센트 타입

콘센트에 내장된 센서가 흔들림을 감지하고 콘센트로부터 전기를 차단. 미설치 콘센트에 전류가 통하는 것은 차단되지 않는다.



## 쇼핑으로 가능한 방재

### 떨어지기 전에 조금 넉넉히 산다. 그것만으로 대비가 된다.

식품이나 일용품은 다 쓰기 전에  
조금 많이 사서 대비합니다.  
그러한 반복이  
대비하는 생활 스타일을 만들고  
만일의 경우에 도움이 됩니다.  
쇼핑 방법을 조금 바꾸는것 만으로  
간단히 방재를 할 수 있습니다.

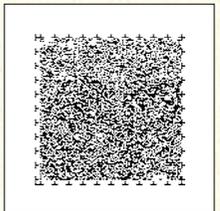
#### 체험VOICE

지진후 2~3일은 편의점에 물이나  
식료가 거의 없어 곤란했어요.  
(60대/구마모토 지진)



#### 체험VOICE

슈퍼에는 상품을 사려는 사람들이  
밤새 줄을 섰어요.  
(30대/동일본 대지진)





## 일상 비축의 방식

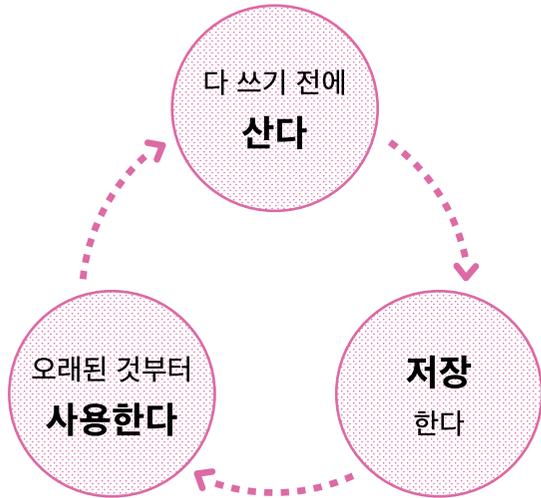
「일상 비축」이란, 평상시 사용하는 물건을 항상 조금 넉넉히 준비해 두는 것. 특별한 물건을 구비할 필요가 없으므로 바로 실천할 수 있습니다.

## 시작하기 쉬운

### 「일상 비축」 3장르

큰 재해 직후에는 한동안 유통이 멈춰 상점에 상품이 진열되지 못하는 경우도.

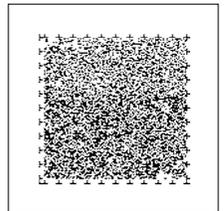
만일의 경우에 어려움을 겪지 않기 위해서 나에게 필요한 물건을 생각해 두고 준비해 두는 것이 중요합니다.



## 1 ( 식품·음료 )



많이 먹어 본, 좋아하는 것을 조금 넉넉히 사서 비축해 둡니다. 유통기간이 가까운 것부터 소비하고 다 먹은 것은 보충합니다. 우선은 3일분의 식료를 기준으로 거기에 1주일분이나 그 이후도 예측해서 비축해 둡니다. 지나치게 많이 비축해 두거나, 먹지 않아 버리지 않도록 주의.



## 2 ( 생활용품 )



랩, 위생팩(고밀도 폴리에틸렌의 것도 준비), 쓰레기 봉투 (검은 봉투도 있으면 편리) 등은 피난 생활에 여러 용도로 사용할 수 있으므로 만일의 경우에 요긴합니다.

## 3 ( 위생용품 )



화장지나 티슈는 싸게 팔때 넉넉하게 사 두기만 해도, 이외에 물티슈나 비누, 손 소독 스프레이, 생리 용품 등도 도움이 됩니다.

### 창문 유리에는 비산 방지 필름을

약이나 피부 타입에 맞는 화장품, 영양제 등은 피난 생활에서는 손에 넣기 어려워집니다. 자신에게 필요한 「이게 아니면 안되는」물건은 넉넉하게 비축 합니다.

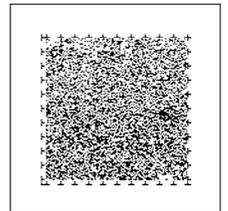


### “택배 정기구입”은 임산부나 고령자에게 큰 힘

쌀이나 물 등 무거운 소핑은 일정기간 마다 자택으로 배달되는 정기구입 서비스를 이용하는 방법도. 잊고 안 사는 것도 방지 할 수 있어 일석이조입니다.

### 베이비 용품도 지금 사용하고 있는 물건을 비축하는 것이 중요

갓난아기의 기저귀나 속옷, 이유식등도 평소에 사용하고 있는 물건으로 구비해 두면 만일의 경우에 도움이 됩니다.



## 화장실에서 가능한 방재

### 화장실을 못가도 몸은 기다려주지 않는다.

청결하고 쾌적한 평소의 화장실.  
대지진에 의한 정전이나 단수  
배수관의 파손으로 장기간 사용할 수 없다면?  
집에서도 외출지에서도  
가고 싶을 때 사용하는 것이  
당연한 화장실에도  
대비가 필요합니다.

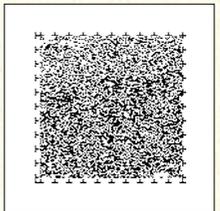
#### 체험VOICE

기저귀용 냄새제거봉투가 많은 도움이 되었어요.  
점점 쌓이는 쓰레기 처리에 이게 없었다고  
생각하면 소름이 끼치네요. (30대/동일본 대지진)



#### 체험VOICE

화장실은 너무나 긴 줄.  
배포된 성인용 기저귀에 불일을 봤어요.  
(40대/구마모토 지진)





### 갈 수 있을 때 화장실은 가 둔다

발화 직후는 화장실에 가기 어려워질 수도. 평소부터 자주 화장실에서 일을 보도록 합시다.

### 생리용품은 1주기분을 더 사 둔다

재해시는 스트레스로 생리가 불순해질 수도 있습니다. 적어도 1주기분의 여분 저장이 있으면 안심입니다.



### 여성특유의 고민에도 대비해 둔다

섬세한 부분의 전용 물시트나 청정면을 준비해 두면 불쾌감을 억제하는데 도움이 됩니다. 또한 휴대용 비데에 들어있는 정제수로 청결한 종이를 적셔 사용하는 방법도 있습니다.



## 재해시의 화장실 악취대책 3가지 대비

발화후에는 화장실에 물이 내려가지 않는 등 냄새로 힘든 경우도. 냄새를 억제하는 대비를 확실히 해두면 스트레스를 줄일 수 있습니다. 톱밥이나 애완동물용 모래 등도 냄새 제거에 효과가 있습니다 (사용한 애완동물용 모래 등은 버기에 넣지 마십시오).

### 《 악취대책 》

#### 봉한다

자택에서 오물을 보관할 때를 위해 구비해 두고 싶은 것이 냄새제거봉투. 냄새가 새어나오는 것을 막아 줍니다.



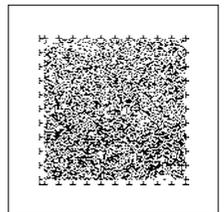
#### 냄새제거

냄새제거 스프레이는 자택은 물론 대피소에서도 활약. 짹하고 한번 뿌리면 신경 쓰이는 냄새를 줄여줍니다.



#### 차단한다

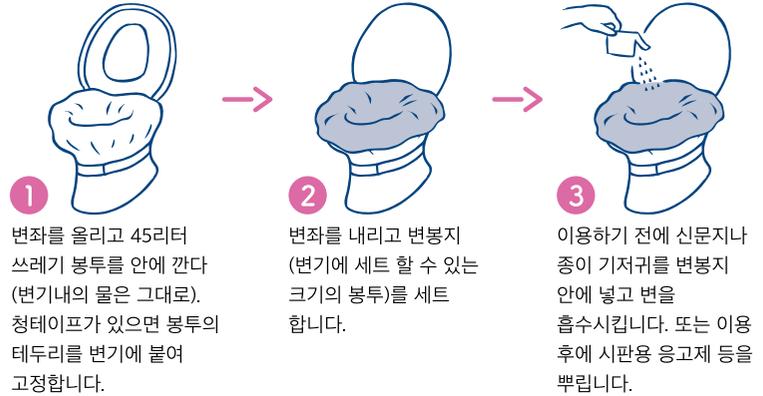
냄새제거 효과가 높은 페퍼민트나 유칼리 등의 아로마 오일을 1,2방울 떨어뜨린 마스크를 하면 냄새에 의한 스트레스를 완화할 수 있습니다.



## 화장실을 사용할 수 없을 때 필요한 물건은?

지진으로 자택의 배수관이나 도로의 하수도관이 손상되면 오수가 역류하거나 손상된 곳에서 분출하는 경우도.  
특히 집합주택에서는 아래층 집에 오수가 역류하는 경우가 있어 재해시에는 배수관의 손상이 없는지 확인할 때까지 화장실을 사용하지 않도록 합니다.  
그 때문에 중요한 대비가 비상용 화장실. 시판용을 준비하는 것 이외에 다음과 같은 방법으로 비상용의 화장실을 만들 수 있습니다.

## 화장실을 사용할 수 없을 때의 간이 화장실 만드는 방법



- 1 변좌를 올리고 45리터 쓰레기 봉투를 안에 깐다 (변기내의 물은 그대로). 청테이프가 있으면 봉투의 테두리를 변기에 붙여 고정합니다.
- 2 변좌를 내리고 변봉지 (변기에 세트 할 수 있는 크기의 봉투)를 세트 합니다.
- 3 이용하기 전에 신문지나 종이 기저귀를 변봉지 안에 넣고 변을 흡수시킵니다. 또는 이용 후에 시판용 응고제 등을 뿌립니다.

## 화장실을 사용할 수 없을 때를 위해 준비해 둘 것

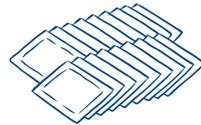
### 45리터 쓰레기 봉투

검은 봉지라면 오물이 보이지 않으므로 스트레스를 줄여줍니다. [1일 기준:몇장]



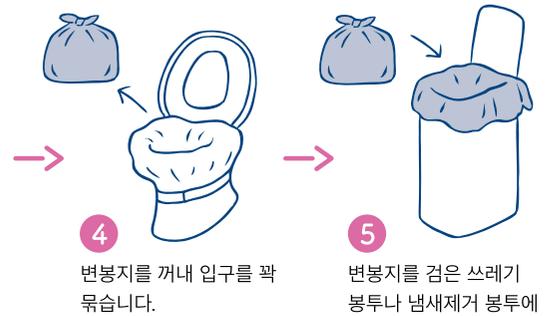
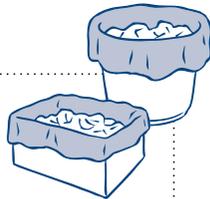
### 변을 흡수·응고시키기 위한 물건

시판되고 있는 처리제 이외에 신문지, 종이 기저귀 등으로 대용할 수 있습니다. [1일 기준:1인 5~7회분]  
\*변기에 내릴 수 없습니다.

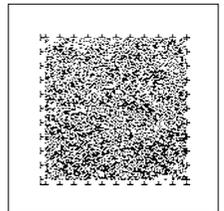


### 변기가 고장났을 경우 등은

두꺼운 골판지 상자, 큰 양동이 등으로 대용할 수 있습니다.



- 4 변봉지를 꺼내 입구를 꼭 묶습니다.
- 5 변봉지를 검은 쓰레기 봉투나 냄새제거 봉투에 넣어 오물 쓰레기의 회수가 있을 때까지 보관해 둡니다. (변봉지는 각 구시정촌의 결정에 따라 처리).



## 식사로 가능한 방재

### 자신과 가족을 지키기 위한 음식을 준비한다.

피재후는 균형을 잃은 식사를 하거나  
익숙하지 않은 식재료가 이어져  
스트레스가 쌓이거나 건강을 해치는 경우도.  
평소 익숙한 음식이나  
좋아하는 것 등을 갖추어 두면  
안심입니다. 자신의 몸은 스스로  
지킬 수 있도록 대비합니다.

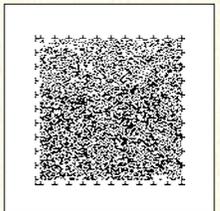
#### 체험VOICE

이웃분들이 주신 음식도 알레르기로 거의  
먹을 수 없어 괴로웠어요. (30대/동일본 대지진)



#### 체험VOICE

지급되는 음식은 도시락 뿐이라,  
야채가 부족해 별도의 메뉴로 식사를 했어요.  
(70대 /구마모토 지진)





## 피재시는 냉장고 안에 있는 것을 활용한다

평소 냉장고에 들어있는 음식은 긴급시에 든든한 비축 식료의 일부가 됩니다. 단, 정전 되기도 하므로 생선식품 등 상하기 쉬운 음식부터 먹도록 합시다.

## 야채부족으로 영양 균형이 깨진다

피난 생활에서는 야채를 손에 넣기 어려워 비타민이나 미네랄, 식물성 섬유질이 부족한 경향이 있습니다. 야채 주스나 즉석 야채수프, 과일 통조림, 영양제 등이 집에 있다면 긴급시에도 균형 잡힌 영양을 섭취하는데 도움이 됩니다.



## 좋아하는 음식이나 마실 것은 활력으로

기분도 몸도 쇠약해져 있을 때, 좋아하는 음식을 먹으면 기운이 솟고 스트레스가 줄어듭니다. 과자나 커피 등 좋아하는 것도 비축해 둡시다.



## 재해시 든든한 급수 스테이션

단수시에는, 재해 급수 스테이션에서 물을 받을 수 있습니다. 재해 급수 스테이션은 도내에 200군데이상 있는 급수 거점이나 급수차 등에서 물을 옮겨 개설하는 타입, 소화전 등에 수도꼭지를 설치하는 타입이 있습니다. 물을 가지러 갈 때에는 빈 페트병을 넣은 배낭을 지참하는 등 운반할 방법을 생각해 봅시다. 자세한 내용은 「재해 급수 스테이션」에서 검색.

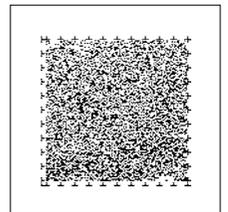


## 음식물 알레르기는 주위에 알릴 준비도

알레르기가 있는 사람은 체질에 맞는 식재료를 준비해 둡시다. 또한 알레르기의 원인을 메모해 두면 피난처 등에서 주위에 전할 때에 도움이 됩니다. 피난 생활에서는 어린이에게 알레르기의 원인 식재료를 표시한 표식 조끼나 알레르기 표식판등을 붙여 주위 사람들이 바로 알수 있게 준비해 둡시다.



도쿄도 알레르기 정보navi.  
잘못 먹는 등 긴급시 대응이나 재해시 대책에 대해서도 게재하고 있습니다.  
「도쿄도 알레르기 정보 나비」로 검색.



## 건강관리로 가능한 방재

### 만일의 경우에도 도움이 되는 건강관리 요령.

큰 지진이 일어나 인프라가 끊기면  
혹독한 추위나 더위  
비위생적인 환경으로 부터  
컨디션이 나빠질 수도.  
평소부터 건강관리 지식을 가지고 있다면  
피재시에도 도움이 됩니다.

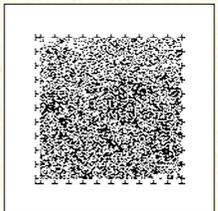
#### 체험VOICE

입고 있는 그대로 피난했기 때문에,  
따뜻하게 할게 아무 것도 없어서 나눠준 담요에  
몸을 감고 하룻밤을 견뎠어요. (70대/동일본 대지진)



#### 체험VOICE

차 안에서의 생활은 다리도 뻗을 수 없어  
요통으로 힘들었어요. (60대/구마모토 지진)



## 매일 충분한 수면을 취한다

수면 부족 등으로 체력과 사고 능력이 떨어지면 긴급한 순간에 판단이나 행동하기가 어려워질 때도, 매일 충분한 수면은 방재에도 연결됩니다.

### 나빠진 컨디션을 살리는 방법을 익혀둔다

불면이나 생리 불순, 갱년기 장애 등은 피재시의 열악한 환경하에서 악화되는 경향이 있습니다. 복식호흡이나 체조, 마사지, 아로마테라피 등 몸과 마음을 편하게 만드는 지혜로운 대비를.



### 1회용 아이템으로 청결함을 유지

청결한 속옷은 여성의 외음염이나 방광염을 예방하기 위해서도 중요합니다.

그러나 피난 생활에서는 세탁을 할 수 없거나, 대피소에서는 말릴 장소가 마땅하지 않을 수도. 팬티 라이너나 종이 속옷 등 1회용으로 사용할 수 있는 아이템 중에서 자신에게 맞는 물건을 비축해 두면 도움이 됩니다.



## 처방약은 「정보」도 준비한다

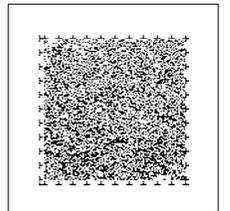
복용중의 약은 의사와 상의해 가능하다면 예비분도 준비해 둡시다. 또한, 약 이름과 용법용량의 정보를 정확하게 파악해 두는 것도 중요합니다. 약수첩이나 처방 스티커 등을 휴대전화로 촬영해 저장하거나 약의 검색이나 복용 관리를 할 수 있는 앱을 활용해 보는 것도 좋습니다.



### 감염증 예방의 기본은 손 씻기와 손 소독

수도가 사용할 수 없는 환경에서는 독감 등의 감염증이 만연하기도 하기도 합니다.

감염증 예방의 기본은 자주 비누와 흐르는 물에 손을 씻는 것입니다만, 할 수 없을 경우를 대비해 알코올 타입의 손 소독제와 물티슈도 준비합니다.



## 건강관리의 기본은 추위·더위 대책

피재시의 혹독한 환경에서는 추위·더위 대책 요령을 알아두는 것은 건강관리를 위해 빠뜨릴 수 없습니다.

### 《 추위를 견뎌 내는 요령 》

피난 생활에서 여성들이 상태가 좋지 않음을 호소하는데, 그 원인의 하나는 냉증입니다. 몸을 따뜻하게 해 몸 상태가 나빠지지 않도록 예방을. 또한, 임신중에는 배가 뭉칠 수 있으므로 특히 몸을 차게 하지 않도록 주의합니다.



#### 다운 재킷은 피부에 가깝게 입는다

다운 재킷은 체온에 의해 깃털이 뭉실뭉실하게 퍼지면서 공기의 층을 만들어 단열효과를 발휘합니다.

#### 가장 바깥쪽은 바람을 차단하는 소재의 의류

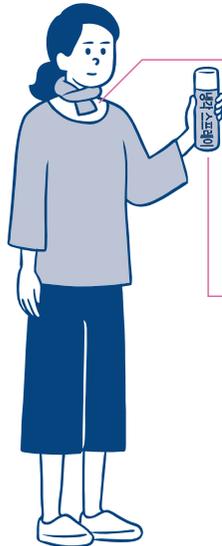
바람으로 몸을 지키고 따뜻한 공기가 밖으로 새어 나가지 않는 소재를 겹옷으로 입습니다. 비에도 대비해 방수 기능이 있는 소재의 옷을 상하로 구비해 두면 더욱 좋습니다.

#### 젖은 몸은 위험. 바로 갈아입도록

비나 땀으로 젖으면 피부와 머리를 확실하게 말리고, 마른 의류로 갈아입도록. 수분이 증발할 때는 체온이 떨어져 저체온증에 걸릴 위험도 있습니다.

### 《 더위를 견뎌 내는 요령 》

여름철에 재해가 일어나 공조설비를 제대로 사용할 수 없게 되면 실내온도가 상승하기 쉬우므로 열사병 등의 주의가 필요합니다. 정전되었을 때도 더위를 극복하기 위한 사전 준비가 중요합니다.



#### 차게 하면 효율적으로 열이 내려가는 부위 6곳

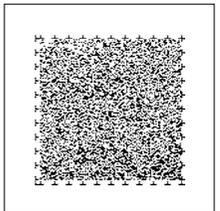
목의 양쪽, 겨드랑이, 고관절은 굵은 혈관이 피부의 가까운 곳에 있어, 여기를 차게 하면 체온을 효율적으로 내릴 수 있습니다.

#### 더위를 견뎌 내는 아이템을 마련해 둔다

냉각 스프레이나 냉각 시트, 부채 등 전기를 사용하지 못해도 더위를 견뎌 낼수 있는 것을 갖추어 두면 안심입니다.

#### 넉넉한 사이즈의 의류로 통풍을 시킨다

더울 때는 상하 전부 넉넉한 실루엣의 옷을 추천. 또한 피부를 적신 후 부채질을 하면 시원함을 느낄 수 있습니다.



# 커뮤니케이션으로 가능한 방재

## 평상시의 교류가 곤란할 때 도움이 된다.

미리 대비해 두는 것의  
중요함은 물건 뿐만이 아닙니다.  
커뮤니케이션도 같습니다.  
가족뿐만 아니라 친구나  
이웃분들과의 교류도  
그 중 하나로 만일의 경우에  
서로 도울 수 있는 동료가 됩니다.

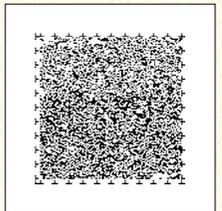
### 체험VOICE

지진이 일어난 직후,  
주변에는 가족이 모여 발 밑을 손전등으로 비추고 있었는데,  
저는 혼자였어요. 평상시에 이웃과 소통을 해 두었다면,  
이러는 생각이 절실했습니다. (40대/한신·아와지 대지진 재해)



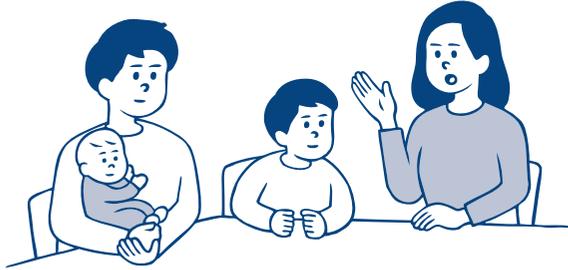
### 체험VOICE

방에서 빠져 나오지 못한 할머니를 이웃 사람들이  
협력해 도와주었어요. (70대/구마모토 지진)



## 《 가족과 》

만일의 경우를 위해  
정해두어야 하는 약속



### 1 재해시의 연락 수단은 복수로 정해 둔다

가족이 뿔뿔이 흩어져 피해 당했을 때를 위해,  
재해용 전언 다이얼이나 재해용 전언판 (자세한 내용은 P108에),  
SNS 등 연락 수단을 복수로 정해 둡시다.  
만약의 경우의 연락처나 연락하는 순번을 사전에 상의해 두는 것도 중요합니다.  
또한 외출할 때는 가족에게 행선지를 알리는 습관을 길러 둡시다.

### 2 집합 장소와 시간은 구체적으로

가족과 떨어진 장소에서 피해 당했을 경우,  
며칠이 지나서야 만날 가능성도 있습니다.  
자택이외 에서의 만남 장소는 「00초등학교의 남문 앞에서」  
「오전 9시와 오후 5시에 10분간 기다린다」 등 구체적으로 정해  
두면 만날 수 있는 확률이 높아집니다.

## 《 친구와 》

감기에 걸렸을 때에  
서로 돕는 관계가 피재시에도 든든하다

독신 생활에 피해해를 당하면 불안합니다.  
그때는 친구와 함께 재택 피난하는 것도 방법입니다.  
집이 어디인지 알려주는 등 서로 미리 도울 수 있는  
관계를 만들어 두면 무슨 일이 있을 때 도움이 됩니다.



## 《 이웃과 》

만일의 경우  
의지하게 되는 것은 이웃

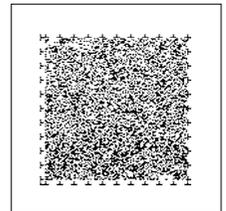
평소부터 얼굴을 알아두면 안심입니다.  
얼굴을 알아두는 첫걸음은 인사.  
기회가 있다면 지역 축제나 이벤트,  
취미 씨클에도 참가해 봅시다.



## 《 멀리 있는 지인과 》

지진의 피해가 클 때는  
멀리 있는 지인을  
의지하는 선택방법도

본가 이외에도 멀리 사는 친구나 지인 등 서로 도울 수  
있는 사람이 있으면 안심입니다. 만약의 경우에 연락을  
취할 수 있도록 평소부터 커뮤니케이션을 해 놓으면  
좋겠지요.



## 재해시에 도움 되는 앱을 스마트폰에 다운로드

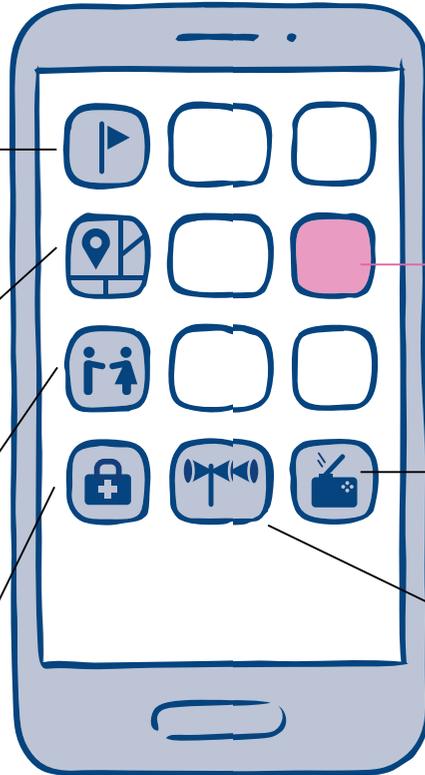
재해정보의 입수나 가까운 대피소까지의 안내 등  
긴급시에 요긴한 것이 스마트폰 앱입니다.  
휴대 충전기도 가지고 있으면 좋겠지요.

《 가까운 피난시설을 알수 있는 앱 》  
지리를 잘 모르는 외출지나 여행지에서든 편리한 앱.  
가까운 피난시설까지 안내해 주는 것도 있습니다.

《 위치 정보를 발신하는 앱 》  
자신의 거처를 미리 등록한 사람에게 알려 줍니다.

《 SNS 앱 》  
SNS 앱은 친구 지인과의 커뮤니케이션이나 정보수집에  
도움이 됩니다.

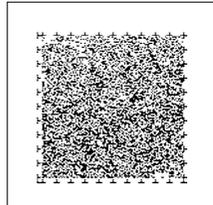
《 생명을 보호하는 앱 》  
응급처리 앱, 라이트 앱 등으로 피재시의 위험으로부터  
생명을 보호합니다.



**자치단체의 방재 앱**  
도쿄도가 작성한 방재 앱 등,  
자치단체가 출시한 앱으로 지역의 위험이나 재해 대비를  
배울 수 있습니다.

《 라디오 앱 》  
라디오를 소지하지 못할 경우는 스마트폰으로 들을 수  
있게 해 두는 것을 추천합니다.

《 재해정보 앱 》  
긴급지진 속보나 경보를 스마트폰에 받아 볼수 있는  
푸쉬형 앱이 편리합니다.



\*전파상황에 따라서는 통신할 수 없을 때도 있습니다.

## 도의 대처

### 소방단에 가입해 보자

「우리들 지역은 우리가 지킨다」  
라는 생각을 가지고  
지역 방재력의 향상을 위해  
소방단이 활동하고 있는 것을  
알고 계십니까? 소방단원 분들은  
직업과 가정을 가지고 있으면서  
지역의 안전과 안심을 지키기 위해  
헌신적으로 활동하고 있습니다.  
당신의 능력을 지역 방재에  
발휘해 보지 않으시겠습니까?

### 지역 방재력을 강화하는 소방단과 자주방재조직

소방단은 소방서와 제휴하면서 발화시에 소화나 인명 구조, 응급 구호 등의 활동을 하고 있습니다.  
또한, 평상시에도 지역 주민을 대상으로 방화·방재의식의 보급 활동을 하고 있습니다. 18세이상의 건강한 분이려면 사는 지역·근무처를 관할하고 있는 소방단에 입단할 수 있습니다.  
또한, 여성방화 클럽 등의 자주방재조직도 있어 방화방재에 관한 지식이나 기술을 익히고, 가정과 지역의 방재 리더로서 다양한 활동을 하고 있습니다. 흥미가 있으신 분들은 살고 있는 자치회나 소방서 등으로 문의해 주십시오.

### 《 참가한 계기 》

- 나 같은 사람도 누군가의 도움이 된다면 참가하고 싶다는 생각으로 입단했습니다.
- 근처에 소방단 시설이 있어 훈련하는 모습을 보고 「대단하다」라고 느꼈습니다. 여성도 들어갈 수 있으면 좋을텐데 라고 생각하고 있을 때, 마침 여성 소방단원 모집이 있어서 입단했습니다.
- 우리 지역을 지킬 수 있는 것은 나 자신이라는 생각으로 소방단에 들어갔습니다.
- 지역 방재력의 향상과 지역 활성화를 위해 자주방재조직에 참가했습니다.

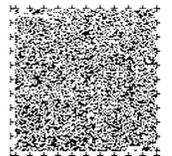
### 여성 소방단원과 자주방재조직 멤버의 목소리

### 《 매력과 보람 》

- 지역 주민을 위해 조금이라도 보탬이 된다고 생각되는 순간.
- 일상생활 만으로는 배울 수 없었던 방재에 관한 지식이나 대책을 배울 수 있을 때.
- 지금까지 방재에 관심이 없었던 분이 방재에 관한 행사에 참가하면서 흥미를 가지고 함께 활동을 하게 되었을 때.
- 지역 주민들과 아이들이 「고맙습니다」라며 감사해 할 때.

### 소방단의 가입에 대해

도쿄도 방재 홈페이지에서 문의처를 확인하신 후,  
가장 가까운 소방서·시정촌에 문의해 주세요.  
자세한 내용은 「도쿄도 방재소방단」에서 검색.



## 아이와 대비하는 방재

### 매일하는 육아를 통해 아이와 함께 대비한다.

아이와 함께 재해에 직면한다면?  
 아이와 떨어져 있을 때 재해가 일어난다면?  
 집안이나 통원·통학로에 있는  
 위험 곳을 아이와 함께 체크하고  
 만일의 경우를 대비해  
 부모와 아이가 준비합니다.  
 평소의 육아에 방재의 시점을  
 조금 더해 봅시다.

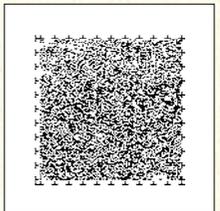
#### 체험VOICE

먹어보지 않은 과자는 입에 대지도  
 않았어요. (30대/동일본 대지진)



#### 체험VOICE

비교적 지진이 많았던 적이 있어 평소부터  
 「지진이 일어나면 여기로 대피하자」라는  
 이야기를 나누었어요. (40대/동일본 대지진)





## 《 산책에 플러스 》

### 아기띠를 준비

급히 피난할 경우, 와락이 흩어진 노면이나 사람이 붐비는 곳을 유모차로 이동하는 것은 위험합니다. 아기띠도 준비해 산책에, 「앞으로 안는다」면, 아이의 머리를 보호하기 용이합니다.

## 《 통원·통학에 플러스 》

### 만일의 약속

재해시는 외출이나 근무처로부터는 바로 마중 갈 수 없을지도. 미리 초등학교·보육원·유치원과 피난처는 어디인지, 재해시에는 어떻게 서로 연락을 취할지 등, 만일의 경우를 상정한 약속들을 공유하고 있다면 당황하지 않고 행동할 수 있습니다.



## 《 아이의 외출에 플러스 》

### 행선지 확인

재해시는 휴대전화의 통화나 메일 기능을 사용할 수 없게 되는 경우도, 아이가 외출 할 때에는 행선지와 누구를 만나는지 등 확인하는 습관을, 만일의 경우에 구조나 안부확인에 도움이 됩니다.

## 《 피크닉에 플러스 》

### 재해 당했을 때

### 「이런 느낌?」을 아이와 시험해 본다

만약을 대비해 연습을 즐겁게 하려면 밖에서 놀때가 기회. 해 본 후 알게 된 것을 방재에 살립니다.

아이친구 엄마나 아빠에게도 권해 즐기면서 함께 경험함으로써 긴급시에 어떤 협력을 할지 대화를 나누는 계기가 됩니다.



비축 식품을 랩에서 씌운 접시로 먹어 본다.



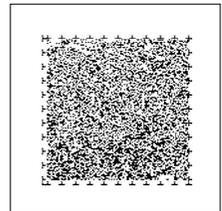
호루라기를 불 수 있는지 시험해 본다.



평소부터 공중 화장실이나 좌식 화장실을 사용해 본다.

## 공중전화 사용법을 아이에게 가르쳐준다

공중 전화도 재해시의 연락 수단중에 하나입니다. 공중 전화 사용법을 모르는 아이에게 사용법 연습을. 잔돈을 가지고 부모의 전화번호를 암기시키거나 번호를 쓴 메모를 가지고 다닌다면 더욱 안심입니다.



## 평상시의 기저귀 가방이 갓난아기의 생존가방으로

갓난아기가 외출할 때 필요한 물건이 세트 된 기저귀 가방은 긴급시에도 대활약.  
사용한 것은 바로 보충하고, 가지고 나가기 쉬운 장소에 준비해 둡시다.

### 《 평상시의 기저귀 가방 》

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| ○ 기저귀 파우치(기저귀, 물티슈) | ○ 비닐봉지        |
| ○ 수유 케이프            | ○ 모자보건수첩과 보험증 |
| ○ 갈아입을 옷 세트         | ○ 블랭킷         |
| ○ 턱받이               | ○ 장난감         |
| ○ 타올과 면 손수건         | ○ 포대기         |



### 3끼분의 이유식과 간식, 종이팩 음료

갓난아기의 입에 맞는지 확인해  
두면 안심입니다. 익숙한 머그,  
포크와 스푼등도 함께 준비해  
둡시다.



### 분유 세트 (분유, 젗병, 페트병의 물)

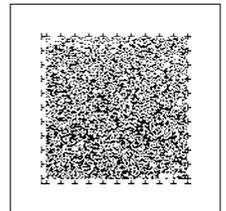
분유는 스틱이나 큐브의 타입,  
젗병은 콤팩트하고 속독도  
불필요한 1회용 타입이 편리.  
모유 수유의 경우에도 만일의  
경우를 대비해 준비해 둡시다.

### 《 비상용에 플러스로 대비한다 》



### 여분을 많이 준비 해야 하는 물건

갈아입을 옷 (땀을 흘리거나 더러워 졌을때  
교환용), 종이 기저귀 (양의 기준은 상시 1  
팩이상), 물티슈는 넉넉히 준비해 둡시다.



## 유아용 액상 분유를 알아두자

유아기의 영양원으로 모유가 최적입니다만, 모유만으로 부족할 경우나 모유를 줄 수 없는 상황에서는 모유를 대신해 시판되고 있는 모유 대체식품(육아용 가루 분유)을 사용하기도 합니다.  
유아용 액상 분유(이하 액상 분유)는 모유 대체식품의 하나로 재해시 유용성이 주목받고 있습니다.



### 액상 분유란?

액상의 인공유로 상온에서 장기보존할 수 있는 용기에 밀봉되어 미리 조제유리가 끝난 상태의 것을 말합니다. 분유와 다르게 가루를 녹이지 않고 그대로 마실 수 있습니다.

## 《 액상 분유의 특색 》

### 장점

- 육아의 부담 경감  
야간이나 맞벌이 부부, 엄마가 집에 없을 때 등에도 수유 가능.
- 외출지에서도 편리  
분유를 만드는 과정이 생략되어 외출시 소지품도 줄어든다.
- 재해시의 대비 물품으로 활용 가능  
분유를 만들기 위해 뜨거운 물이 필요하지 않습니다.  
또한, 젓꼭지가 딸린 페트병 타입인 것병도 필요 없습니다.  
조제유리가 끝난 것이기 때문에 세균이 침투할 리스크가 낮아집니다.

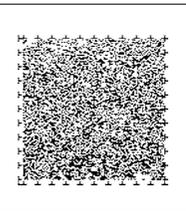
### 단점

- 가루 분유에 비교해서 가격이 비싸다  
가루 분유와 비교해 제조 공정이 복잡하기 때문에 유럽과 미국시장에서도 두배에서 몇배까지 가격차가 생기고 있습니다.
- 엄마와 갓난아기의 기호  
색의 위화감, 상온으로 마실, 맛의 기호 등에 의해 입에 대지 않을 가능성이 있습니다.

### 〈참고자료〉

\* 「남성의 생활법·의식 변혁을 위한 과제와 방책 ~ 미래를 여는 남성의 가사·육아 등으로의 참획」(내각부)  
[http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata\\_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf](http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf) 을 수정해 작성

\* (일반 사단 법인) 유아용 액상 분유 연구회 자료



현재 2세와 5세의 아이가 있고, 둘 다 여행갈 때 자주 이용했습니다. 가격이 가루 분유에 비해 비싸기 때문에 매일 이용하지는 않았습니지만, 장시간의 외출, 여행용, 비상용으로 사용하여 정말 편리했습니다.

모유를 주로 주고 가끔 분유를 주었습니다만, 가루 분유보다 액상 분유를 이용했습니다. 특히 생후 6개월이 지났을 때부터 외출지에서는 액상 분유만 사용했습니다. 상온에서도 사용할 수 있어 집에서는 물론, 외출지에서도 컵에 뜨거운 물을 받아 보틀을 담귀 두면 체온 정도로 따뜻하게 되어, 배가 아프지 않을까? 하는 걱정은 없었습니다.

## 사용자의 목소리(해외에서)

(일반 사단 법인) 유아용 액상 분유 연구회 앙케이트에서 발췌

기본적으로 모유였습니다만, 외출시에 차안에서 신생아 카시트에 타고 있는 아이가 울기 시작했을 때나, 수유가 곤란하고, 가루 분유를 탈 수 없는 환경에 있을 때 활용해 왔습니다.

모유만 주었는데, 산후 갑자기 몸상태가 안 좋아져 수유할 수 없게 되었을 때, 분유를 주는게 익숙하지 않은 남편과 시부모님께 부탁을 해도 간단하게 분유를 줄수 있어 정말 도움이 되었습니다.

## 액상 분유를 둘러싼 일본의 상황

액상 분유에 대해서는 정부에서 규정정비를 위한 대치가 진행되고 2018년 8월, 일본국내에서 제조나 판매에 필요한 규격기준 등이 정비되었습니다. 그 후 2019년 3월에 국내에서의 판매가 개시되었습니다.

### 피해지역에서의 활용 예

액상 분유는 국내에서의 제조, 판매가 인정을 받고 있지 않는 동안, 해외에서 공급을 받아 재해지역에서 활용되었습니다. 도쿄도는 재해시, 액상 분유를 긴급하게 조달할 수 있도록 민간사업자와 독자적으로 체결하고 있습니다.

#### 활용 예 1

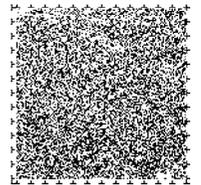
동일본 대지진이 일어난 2011년, 핀란드에 사는 일본인 엄마들이 발안하여 동북 피해지역에 보냈습니다.

#### 활용 예 2

구마모토 지진 당시 일본 핀란드 우호의원연맹의 의뢰에 근거해, 핀란드 기업으로부터 구마모토현 내의 보육원 등에 무상으로 제공되었습니다.

#### 활용 예 3

2018년 호우재해나 홋카이도 지진 당시 재해 자치체로부터 요청을 받고 상기 협정의 합의를 활용하여 액상 분유를 핀란드에서 긴급 수입하고 오카야마 쿠라시키시, 에히메현, 홋카이도에 도쿄도에서 제공했습니다.



음성코드 게재

## 목욕으로 가능한 방재

그 때도  
그 후에도  
곤란하지 않을  
목욕 대비법.



목욕중에 지진이 일어난다면?  
일주일 동안 목욕을 할 수 없다면?  
의외로 걱정이 많은 목욕의 대비 포인트를 모아 보았습니다.

### 그 때를 대비해

갈아입을 옷은  
어디에 둘까?

평소부터 갈아입을 옷이나 목욕 가운 등은 바로 꺼낼 수 있는 곳에 준비.  
맨발로 이동하는 것은 위험하므로 슬리퍼 등도 탈의소에 놓아둡시다.

욕실의 릴랙스 아이템이  
흥기로 변한다

아로마 양초나 오일 용기 등은 떨어져도 깨지지 않는 소재를 선택합니다.  
거울이 떨어지면 깨지는 것도 있으니, 비산 방지 필름을 붙여서 대책.

탈의소나 세면대에  
꺼내어져 있는 물건에 주의

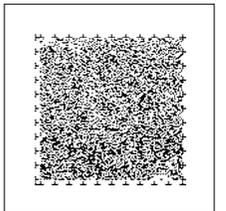
화장품 병이나 드라이기 등은 깨졌을 때  
파편이 위험할뿐만 아니라, 떨어져 아이의  
머리에 맞는 등의 부상 원인으로,  
물건은 가능한 서랍이나 수납장에 넣어 두는  
습관을 기릅니다.



### 그 후를 위해

목욕을 할 수 없다!  
청결을 유지하기 위한 대비

재해시는 목욕이나 샤워를 하지 못해, 가려워 잘 수 없게 되는 경우도,  
드라이 샴푸나 클렌징 티슈 등이 있으면 편리합니다. 또한 아이들이  
사용하는 물티슈는 자극이 적고, 크고 두꺼운 것들이 많아 어른들이 몸을  
닦을 때도 도움이 됩니다. 아토피성 피부염 등 피부 트러블이 있는 사람은  
수건과 물, 연고 등 본인에 맞는 것들을 준비 해 둡시다.



# 생존가방을 준비한다

만일을 대비하고 있는거야



본인이 만드는 생존가방의 기본은 여행 가방에 방재 아이템을 더하는 것.

생존 가방은 특별한 가방이 아닙니다. 평소의 여행 아이템을 재구성해 도움이 되는 생존가방을 만들 수 있습니다.

## 어디서든 지낼 수 있게 대비를

피재후의 몇일간을 피난처에서 보낸다고 가정을 하고 생존가방 준비를. 가방에 넣을 수 있도록 양을 조정하고 실제로 갖고 다닐 수 있는 무게로 만듭니다.

### 《생존 가방을 만드는》 포인트

- 1 대피소에 가는 것도 고려해, 배낭이나 여행 가방 등 가지고 다니기 쉬운 가방을 준비.
- 2 우선은 항상 여행에 가져 가는 물건을 넣어 본다.
- 3 비상용에 필요하다고 생각되는 물건을 플러스.

### 《비상용에 플러스 할 아이템의 예》



○ 비상용 담요



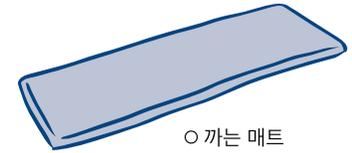
○ 헤드라이트



○ 수건



○ 손쉽게 먹을 수 있는 식료



○ 까는 매트



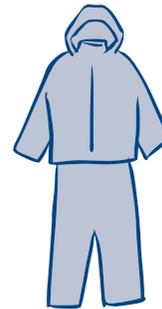
○ 접이식 헬멧



○ 휴대용 화장실



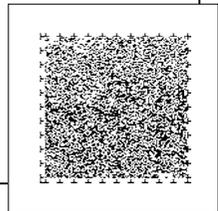
○ 500ml 물 1~ 2개



○ 비옷 (레인코트)



○ 쓰레기 봉투



음성코드 게재

## 기본이 준비되면 본인에 맞게 어레인지

기본 내용에 목적과 라이프 스타일에 맞추어 필요한 아이템을 플러스.  
여기에 써 있는 것뿐만 아니라, 본인에게 필요한 물건을 생각해 봅시다.  
좋아하는 책 등 마음을 안정시키는 것도 준비해 두면 좋겠지요.



### 여성을 위한 어레인지

본인에게 필요한 아이템과 스트레스를 완화해 주는 아이템 등을  
생각해 넣어 둡시다.

#### 《아이템 예》

- 거울 ○ 파우치 ○ 생리용품 (생리대, 속바지, 비데 등)
- 몸에 지니는 용품 (마스크, 모자, 머리끈, 스킨, 보습 크림, 메이크 용품, 립크림, 클렌징 티슈 등)
- 방법부저나 호루라기
- 본인이 좋아하는 향기 아이템 (아로마 오일, 향수 등)
- 티백



#### 《아이템 예》

- 필요한 정보가 적힌 메모
- 휴대용 유아변기
- 좋아하는 장난감 (건전지를 사용하지 않는 것도)
- 간식

### 보호자를 위한 어레인지

보호자의 이름이나 알레르기 등의 정보가 적힌 메모와 아이가 좋아하는 물건을. 성장에 맞게 대비를 재정비 해 나갑시다.

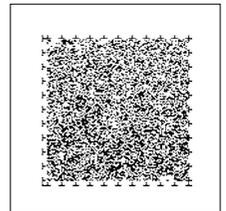
#### 《아이템 예》

- 필요한 정보가 적힌 메모
- 상비약
- 약수첩과 처방전
- 틀니·틀니 세정제
- 전동 휠체어와 보청기의 예비 건전지



### 고령자를 위한 어레인지

독신 생활하는 사람은, 긴급시의 연락처나 지병의 통원병원 의사 등의 정보를 알수 있는 메모를 넣어두면 안심입니다.



# 주거의 방재

## 지역의 위험을 안다.

적절한 방재대책을 하기 위해서는  
「신변에 어떤 재해가  
일어날 수 있을지」를  
알아두는 것이 중요합니다.

으 - 음  
이 주변은  
그렇구나!



### 체크1 지역

#### 목숨을 지키기 위한 지도 재해예측도를 활용한다

지역의 재해 리스크를 확인하기 위해 도움이 되는 것이 재해예측도입니다  
(자치단체에 따라 명칭이 다릅니다). 지도는 재해 종류별로 준비되어, 지역의 위험  
구역이나 대피장소 등의 정보가 정리되어 있습니다. 재해시의 피난 루트나 피난  
방법 등 지도를 보고 미리 준비하고 실제로 걸어 봅시다.

#### 「지역위험도」도 확인해 본다

도쿄도에서는 시시때때로 조목조목 지진에 의한 건물도괴나 연소 화재의  
위험성을 지역 위험도로서 측정하고 있습니다.  
자세한 내용은 도쿄도 지역위험도로 검색.

## 《 재해예측도 종류의 예 》

### 홍수의 재해예측도

호우나 태풍의 발생했을 때 침수가 예상되는 구역이나 침수의 정도 등을 알 수 있습니다.

### 토사재해의 재해예측도

호우나 지진 등이 원인이 되어, 산사태 등이 일어나는 토사재해 위험 구역을 알 수 있습니다.

### 화산의 재해예측도

화산분화에 따른 큰 분석이나 화쇄류, 화산재나 화산 가스 등에 의한 재해를 당할 위험에 있는  
범위를 알 수 있습니다.

### 해일의 재해예측도

해일에 의한 침수 등의 피해가 상정되는 구역과 상정 침수심, 해일도달 시간 등에 대해 알 수  
있습니다. 또한 대피장소나 피난 경로 등도 실려 있습니다.

\*재해예측도는 각 구시정촌의 창구에서 받을 수 있을 뿐만 아니라,  
홈페이지에서 열람하거나 다운로드도 가능합니다.

### 체크2 주택

#### 보고, 조사하고, 정보를 수집한다

이사 등으로 주택을 선택할 때는 방재의 시점으로도 정보를 모아 참고 합니다.

### 《 보다 》

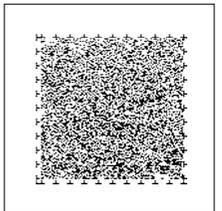
벽에 금이 가 있지 않은지, 베란다나 발코니가 파손되어 있지는 않은지,  
바닥이나 기둥의 경사가 느껴지지 않은지 등을 확인합니다.

### 《 확인한다 》

1981년6월1일 이후에 건축 확인이 되었는지, 지금까지  
큰 재해를 맞은 적은 없는지, 내진공사가 되어 있는지  
등 부동산 등에 확인합니다.

### 《 조사한다 》

지역에서 일어난 과거 재해 등 재해 리스크를 조사해  
둡니다.



## 방재에 강한 도시조성

앞으로 30년 이내에 관동지역 남쪽에서  
직하형 대규모지진이 발생할 확률은 70%,  
도쿄도의 수도직하 지진의 피해상정으로  
최대사망자수 9700명  
그 대부분이 흔들림에 의한 건물 피해와  
화재 피해에 의한 것이라고 상정되고 있습니다.  
이것을 근거로, 도쿄도에서는  
타지 않는·무너지지 않는 도시조성을  
진행하고 있습니다.

## 무전주화의 대처

대규모지진이 발생했을 때는 전신주가 쓰러져 도로가 막혀버리는 등  
막대한 피해가 예상되고 있습니다.  
또한, 보도에 늘어서 있는 전신주가 보행자와 휠체어의 통행에 방해가 될  
뿐만 아니라, 전선이나 전신주는 멋진 도시 경관을 손상시키므로,  
무전주화의 중요성이 한층 높아지고 있습니다.  
도쿄도에서는 2017년9월1일에 조례를 실시하고,  
한발 더 나아간 대처를 진행하고 있습니다.

## 도쿄도의 불연화 대책

### 「타지 않는·불길이 번지지 않는 도시」

도쿄에는 야마노테선 외주부를 중심으로 목조주택 밀집지역,  
소위 목조 밀집 지역이 널리 분포되어 있습니다. 목조 밀집 지역에서는  
지진 재해시 연소 피해의 우려가 있는 낡은 목조주택이 밀집되어 있고,  
수도직하 지진에 있어서도 큰 피해가 예상되고 있습니다.

도는 2012년 1월에 「목조밀집지역 불연화 10년 프로젝트」를 책정하고,  
지진 재해 시 특히 막대한 피해가 예상되는 목조 밀집지역을 「타지 않는·  
불길이 번지지 않는 도시」로 만들기 위해, 불연화 특구의 대응과 특정  
정비 노선(\*)의 준비를 진척시키고 있습니다.

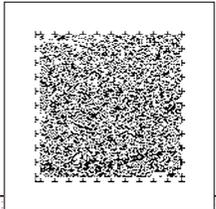
\*특정 정비 노선이란, 시가지의 연소를 차단하는 등 방재상 효과가 높은  
도가 실행하는 도시계획 도로입니다.

### 《 『불연화 특구』의 주된 지원 제도 》

- ① 낡은 건축물의 제거비용의 보조
- ② 개축에 필요한 건축 설계·공사 감리에 필요로 하는 비용 보조
- ③ 개축 후, 주택이 필요한 요건을 충족시킬 경우 고정자산세·  
도시계획세를 감면(최장 5년간)

\*지원 제도의 내용은 각 구가 다르므로, 자세한 내용은 사시는 구에 문의하시기 바랍니다.

\*지원 제도는 2025년도까지.



## 도쿄도의 내진화 대책 「무너지지 않는 도시」

한신·아와지 대지진 재해에서는 엄청난 인명이 희생되었고,  
그 70% 이상이 건물 도괴 등에 의한 것이었습니다.  
무너진 건물의 대부분은 건축 기준법의 내진기준이 대폭으로 강화된  
1981년 6월 이전에 세워진 건물이었습니다.  
1981년 6월보다 앞서 지어진 건물은 내진성이 부족할 가능성이 높기  
때문에, 내진화에 대처합니다.  
내진진단·개수에는 다음과 같은 보조 제도가 있습니다.

### 《 내진진단·내진개수의 보조 》

도쿄도와 도내구시정촌과 제휴하여  
건물소유자의 비용부담의 경감을 도모하는 대처를 실행하고 있습니다.

- 1 주택내진화 보조
- 2 긴급수송 도로길가 건축물 내진화 보조
- 3 맨션 내진화 보조 등

「도쿄도 내진 포털 사이트」에서 검색.  
맨션에 사는 분들은 「도쿄도 맨션 내진화 촉진 사업」으로 검색.

\*자세한 내용은 각 구시정촌에 문의해 주세요.

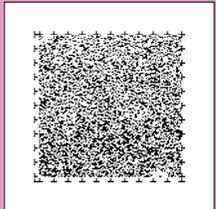
# 제 2 장

## 기억해 두자, 발화시의 기초 지식

지진이 일어났을 때  
무엇 보다도 최우선해야 하는 것은  
자신의 목숨을 지키는 것입니다.  
발화지에서 동요하지 않고 행동하기 위한  
지식을 정확히 갖추시다.



이 책자에는 음성 코드 「Uni-Voice」가 각 우측 페이지,  
우측 하단에 인쇄되어 있습니다. 스마트폰 전용 앱 등으로  
스캔하면 음성으로 내용을 확인할 수 있습니다.



# 발화지의 행동

## 지진발생시에 가장 중요한 생명을 지키는 법.

지진발생시에는 패닉상태가 되어  
재빨리 움직이지 못하는 경우도.

상황을 냉정히 판단하고

「그 장소에 맞게 자신의 안전」을 확보할 수 있도록  
지진발생시의 행동을 기억해 둡시다.



## 지진으로부터 몸을 보호하는 법【기본】

### 침착하게 불씨의 뒤처리를 한다

불을 사용하고 있을 때는, 흔들림이 안정되면 당황하지 말고 불을 확인합니다.  
불이 났을 때는 서두르지 말고 불을 끄시다. 불동이 천장부근에 달렸을 경우나  
위험하다고 판단이 될 경우에는 신속하게 피난합니다.

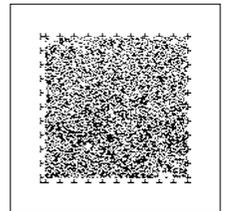


### 주변에 있는 물건으로 머리를 확실히 지킨다

자택의 경우, 튼튼한 테이블 밑으로 들어가는  
등 위험한 것으로 부터 도망칩시다. 튼튼한  
테이블 등이 없다면 쓰러지지 않도록 자세를  
낮추고 쿠션이나 잡지 등으로 머리를  
보호합니다.  
외출중에는 가방 등으로 머리를 지키고,  
외벽이나 간판 등의 낙하물로 부터 몸을  
보호합니다.

### 흔들림이 안정되면 문이나 창문을 열어 피난 루트를 확보

언제든지 피난할 수 있게 흔들림이  
안정되면, 방 창문이나 문,  
현관문을 열어 피난루트를  
확보합니다.

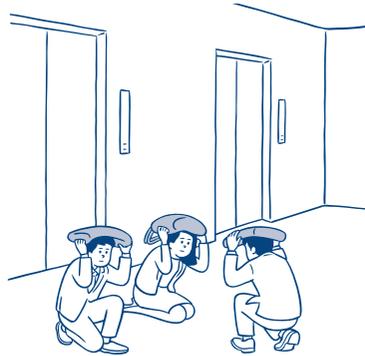


**지진으로부터  
몸을 보호하는 법【외출시】**

《 사무실에서는 》

**창문과 기기로부터 떨어진다**

사무실에서는 캐비닛이 쓰러지거나 복사기가 생각지도 못한 방향으로 이동하기도 합니다.  
또한 창문이 깨져 유리가 비산 하기도 하므로, 엘리베이터 복도 등 물건이 「떨어지지 않는·무너져 내리지 않는·움직이지 않는」 장소로 신속하게 대피합니다.



《 엘리베이터내에서는 》

**모든 층의  
버튼을 누른다**

흔들림을 느끼면 행선지층의 버튼을 전부 누르고 처음 멈춘 층에 내립니다.  
만일, 간혀버렸다면 인터폰을 눌러 연락을. 침착하게 구조를 기다립니다.

《 전철에서는 》

**낙하물에 주의하며  
손잡이나 난간을 잡는다**

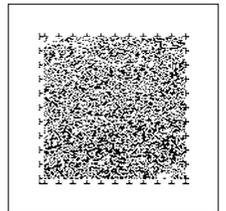
지진발생시 전철은 긴급 정차합니다.  
낙하물을 조심하고 손잡이나 난간을 잡고 넘어지지 않도록 주의합니다.  
만일 정전이 되어도, 배터리에 의해 차내등이 점등됩니다. 급히 밖으로 뛰어 나오지 말고 진정하고 차내방송을 들으십시오.



《 슈퍼·편의점에서는 》

**진열장에서 떨어져  
트인공간이나 기둥 근처로**

무거운 병이나 캔 등이 날아오거나, 선반이 쓰러지거나, 쇼케이스가 파손되거나 하기 때문에 트인 장소나 기둥 근처로 이동합니다.  
움직일 수 없을 경우에는, 쇼핑 바구니나 가방 등을 머리에 쓰고 그 자리에서 웅크려 앉아 자신의 안전을 확보합니다.



## 지진으로부터 몸을 보호하는 법[자택]

《 요리를 하고 있었다면 》

### 부엌은 위험지대 신속하게 안전한 장소로

냉장고가 쓰러지거나, 뜨거운 물이나 기름이 들어있는 냄비가  
날아오거나 하는 우려가 있기 때문에, 무리하게 불을 끄려고 다가  
가지 말고, 부엌과 멀리 떨어져 우선은 몸을 보호하는 것을 최우선으로.



《 침실에 있다면 》

### 베개나 이불로 몸을 감싸 자신의 안전을 확보한다

창문 유리 파편이 날아들거나, 전기 스탠드나 가구가 쓰러지거나  
하기도 하므로 베개나 이불로 머리와 몸을 보호하면서 흔들림이 안정될  
때까지 기다립니다.

진정이 되면, 유리 파편 등 비산물에 주의하며 피난 루트를 확보합니다.



《 아이와 함께 있다면 》

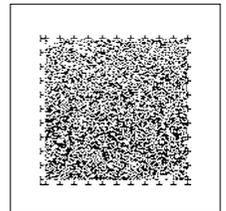
### 아이와 자신을 지키는 자세를 취한다

흔들림을 느끼면 아이와 마주 보고 자신의 복부 부분에 아이의 머리를  
껴안듯 둥글게 말아 줍니다.

아이와 떨어진 장소에 있을 경우에는, 먼저 자신의 안전을 우선.

함부로 아이의 이름을 부르면 오히려 아이가 움직여 위험합니다.

흔들림이 안정되면 아이의 곁으로 이동합니다.



# 발화 직후의 행동

## 지진발생 직후에 안전하게 행동하기 위해서.

지진이 발생하면 침착하려 해도 당황하게 되는 것. 일각을 다룰 때에도 주위의 상황을 확인하고 마음을 가다듬고 행동합니다.



### 먼저, 자신의 눈과 귀로 위험을 확인

가족이나 친구와 함께 있다면 흔들림이 진정되는 대로 서로의 상황을 확인. 그 다음에 건물의 도기나 화재·토사 붕괴 등의 위험이 없는지, 피난 경로를 확실히 확보할 수 있을지, 확인합니다.

## 어떤 일이 일어났는지를 공공의 정보로 얻는다

신변의 안전이 확인되었다면 텔레비전, 라디오, 방재행정무선, 행정의 웹 사이트 등에서 정보를 확인합니다.



## 필요하다면 임시 집합 장소·대피장으로 이동한다

화재의 위험이 닥치거나, 피난 지시가 발령이 되었을 경우에는, 자치단체가 피난 장소로 근처 공원이나 광장을 임시 집합장소나 대피장소로 지정합니다. 미리 지도에서 확인해 둡시다.

### 《 피난처의 예 》

#### 임시집합 장소

대피장소에 피난하기 전에 피난자가 일시적으로 집합해서 상황을 지켜보는 장소이다 (운동장, 근처 공원 등).

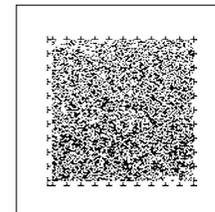
#### 대피장소

연소 화재나 그 밖의 위험으로부터 몸을 지키기 위해 피난하는 장소이다 (큰 공원, 광장 등).

#### 대피소

피재자를 일시적으로 수용 보호하는 장소이다 (학교, 시민회관 등).

\*피난 방법은 거주지역에 의해 다르므로, 거주지의 구시정촌에 확인해 주십시오.



음성코드 게재

## 피난시의 주의점

### 지하상가 등에서는 당황하지 말고 침착하게 행동을

패닉상태가 일어나, 비상구에 사람이 쏘도하면 부상 당할 위험이 있습니다. 지하상가에는 60m 마다 비상구가 설치되어 있으므로 당황하지 말고 침착하게 대비합니다.



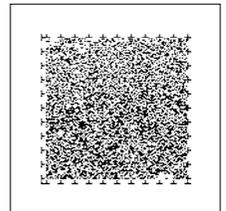
### 설사 작동되고 있다 하더라도 엘리베이터는 타지 않는다

여진이나 정전으로 갇힐 위험이 있습니다. 엘리베이터는 사용하지 않고 피난구(비상구)의 계단을 이용해 피난합니다.



### 피난에는 자가용을 사용하지 않는다

일반차량의 사용은 긴급차량의 통행에 방해가 됩니다. 또한, 도로 손상이나 신호기의 고장으로 인해 교통 사고 등의 2차 재해 위험도. 한편 발화지에서 자가용에 탑승하고 있을 경우에는, 차를 도로의 왼쪽에 세우고 흔들림이 안정될 때까지 기다립니다. 그 다음, 차를 가능한 도로 밖으로 주차하고 피난합니다



## 귀가가 곤란해지면



## 외출지에서 귀가할 수 없게 되어 버리면.

재해가 발생하면  
교통 기관의 운행이 멈춰  
바로 집으로 돌아갈 수 없게 되는 것도  
상정됩니다.

### 재해 후는 함부로 이동을 하지 않는다

재해 후, 도로가 많은 사람으로 붐비면 앰블런스나 소방차가 지나가지 못해 구조·구명 활동에 방해가 됩니다.  
또한, 도보귀가 중에 여진에 직면할 가능성 등도 있어 재해 후 곧바로 집으로 돌아가는 것은 위험합니다. 재해 후 함부로 이동하지 않고, 회사나 학교 등 안전한 장소에 머무릅니다.  
바로 돌아갈 수 없다고 상정하고, 가족의 안부확인 수단도 준비해 두는 것이 중요합니다.

## 외출지에서 재해를 당한 경우

대지진 재해 발생시 등은, 귀가 곤란자를 받아주는 일시 체류 시설이 개설됩니다. 외출지에서 재해를 당한 경우에는 가까운 일시 체류 시설에 머무시다.  
시설을 이용할 경우는 고령자나 장애가 있는 분 등의 사회적 약자를 우선합니다. 또한 시설 운영도 적극적으로 서포트하며 서로 돕는 것이 중요합니다.

\*자세한 내용은 「일시 체류시설」로 검색.

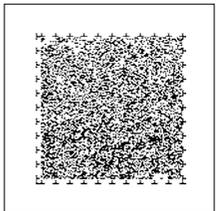
## 재해시 귀가 지원 스테이션을 활용한다

혼란이 진정되면 걸어서 돌아가는 것도 하나의 방법입니다. 원칙으로 재해가 발생한 4일째 이후에, 귀가 곤란자에게 수돗물이나 화장실 등을 제공하는 재해시 귀가 지원 스테이션(편의점, 주유소 등)이 개설됩니다. 걸어서 돌아가는 사람은 재해시 귀가 지원 스테이션을 활용합니다.



### 귀가 곤란을 상정한 대비

외출시 재해를 당했다고 상정하고 초콜릿이나 캐러멜 등 가벼운 음식나 물, 지도를 갖고 다닙니다. 또한 회사 로커에 운동화와 방한복을 준비해 두는 등 걸어서 집에 갈 경우의 대비를 해 둡니다.



# 안부확인 방법



## 가족이나 친구의 안부정보를 수집하는 방법.

통화가 집중되면 전화 연결이 힘들어 질 수도 있습니다.  
안부 확인은 재해용 전언 다이얼이나  
인터넷 서비스도 활용합니다. 또한, 재해 직후에는  
불필요하고 급하지 않은 전화는 삼갑시다.

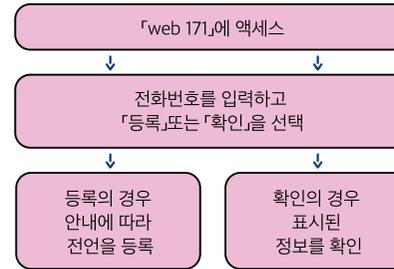
### SNS 을 활용해 안부를 확인한다

SNS 나 문자 메시지로 가족이나 친구에게 안부를 알리는 것도  
유효한 수단입니다. 통화가 되지 않는 경우도 상정해, 복수의 연락  
수단을 준비해 둡시다.

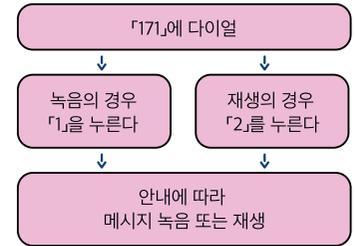
### 재해용 전언 다이얼(171)과 재해용 전언판(web 171)의 사용법을 익혀 둡시다

지진 등으로 인해 전화 연결이 어려울 때에 제공되는 재해용 전언  
다이얼(171)과, 재해용 전언판(web 171) 등 안부확인 방법을 가족과  
서로 확인하고 활용할 수 있도록 준비를 해 둡시다.

### 재해용 전언판(web 171)의 사용법



### 재해용 전언 다이얼(171)의 사용법

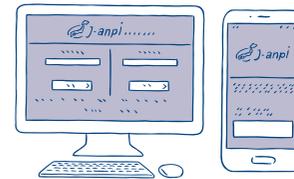


\*매월 1일과 15일, 1월 3일, 방재주간 (8월30일~9월 5일), 방재와 불란티어 주간 (1월15일~1월 21일 ) 에  
체험일이 준비되어 있으므로, 사전에 체험해 보는 것도 추천합니다.

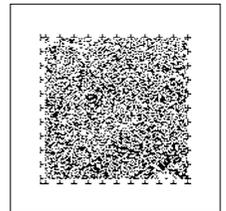
\*각 통신사업자에서도 재해시에 안부 등록·확인을 할 수 있는 재해용 전언판을 준비하고 있습니다.

### 컴퓨터나 휴대전화로 안부정보를 일괄 검색할 수 있는 「J-anpi」가 편리

「J-anpi」에서는, 각종 재해용 전언판에 등록되어 있는 안부정보나 협력 기업, 단체,  
자치단체가 제공하는 안부정보를 전화번호 또는 이름으로 검색할 수 있습니다.



\*자세한 내용은 「J-anpi」에서 검색.



## 정보 수집과 발신

### SNS 를 사용할 때의 주의점

SNS 는 정보수집·  
발신에 편리한 미디어입니다.  
하지만 재해 직후는 혼란을  
부채질 하는 불확실한 정보가  
널리 퍼지는 경우도 있습니다.  
재해에 관한 정보는 평상시 보다  
더욱 신중하게 받아들입니다.

#### 「그거 정말이야? 」라고 의심하고, 정확한 정보인지 확인하는 습관을

제공받은 정보는 그대로 믿지 말고 스스로 확인하는 것도 중요합니다. 우선,  
발신원 (인용원)이 공공성이 높은 신뢰할 수 있는 정보인지 확인을.  
선의로 보이는 정보도 반드시 진실하지는 않습니다.  
친구에게 얻은 정보도 발신원을 찾아보거나 복수의 정보원을 확인을 하는  
등의 검증을 합니다.  
또한, 재해시에는 하루전의 정보라도 의미가 없을 수 있으니,  
항상 최신 정보인지 확인하는 것이 필요합니다.



### 가짜뉴스를 퍼트리지 않는다

재해시의 불안한 심리상태일 때야말로 가짜뉴스에 쉽게 휘말릴 수 있습니다.  
가짜뉴스라면, 새로운 피해를 낳게 될수도 있으므로 불확실한 정보는 함부로  
퍼트리지 않도록 합니다.  
또한 자신이 정보를 확산 시킬 때는 원래의 정보에 더하지 않고 그대로  
확산시키도록 합니다. 원래의 정보를 스스로 요약하거나,  
일부만 발췌하거나 하면 틀리게 전해질 수도 있으므로 주의합니다.

#### 《 재해시는 이런 정보에 주의 》

##### 「확산 희망」「친구에게 알릴 것」은 요주의

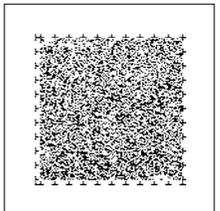
친절함을 가장한 헛소문에는 확산을 독촉하는 서두가 붙어 있는 것이 많은  
것이 특징입니다. 전문가나 경험자를 자칭한 어드바이스에도 주의.

##### 필요이상으로 불안을 부채질 하는 정보에 현혹되지 않는다

재해가 다시 찾아 올 것이라고 예언하거나, 피해를 과장한 정보 등은 그냥  
받아드리지 말고, 몇군데의 정보원에게 접촉해 진실인지 아닌지 확인을.

##### 구체성이 결여된 범죄보고에는 신중히

있지도 않은 범죄보고나 위험행위를 확산시키려고 하는 정보는 재해시,  
퍼지기 쉽고 타인에 대해 과도한 불신감을 품게 하므로 함부로 믿거나  
확산시키지 않도록 주의.



# 그 밖의 재해시 행동



## 도쿄에 숨어 있는 여러가지 재해.

재해는 지진만 있는 것은 아닙니다. 태풍이나 집중호우, 대설, 화산 분화 등 다양한 재해가 일상을 습격해 올지도 모릅니다. 재해의 지식과 대책을 알아두는 것이 목숨을 지키는 것과 연결됩니다.

### 풍수해로부터 안전을 지키는 법

#### 기상정보에 주의

태풍이나 집중호우로 안전을 지키기 위해서는 정확한 정보를 수집하는 것이 중요합니다.

#### 《 기상정보 》

##### 주의보

호우, 홍수, 폭풍 등으로 인해 재해가 발생할 우려가 있을 경우에 발표됩니다.

##### 경보

호우, 홍수, 폭풍 등으로 인해 중대한 재해가 발생할 우려가 있을 경우에 발표됩니다.

##### 특별경보

수십년 만에 한번의 호우가 예상될 경우나 침수·토사재해 등의 중대한 재해가 발생할 우려가 대단히 높을 경우에 발표됩니다.

##### 토사재해경계정보

호우경보(토사재해)가 발표되어 있는 상황에서 토사재해 발생의 위험도가 더욱 높아졌을 경우에 발표됩니다.

## 구시정촌으로부터의 피난 정보에도 주의

풍수재해나 토사재해의 위험이 다가오고 있을 경우, 구시정촌은 피난에 관한 정보를 발표합니다.



#### 《 피난 정보 》

##### 피난 준비·고령자 등 피난개시

언제라도 피난이 가능하게 준비합니다. 고령자 등 피난에 시간을 필요로 하는 분은 피난을 시작합니다.

##### 피난 권고

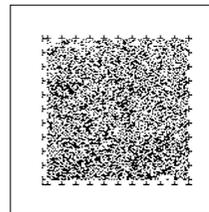
신속하게 피난을 시작합니다. 집 밖으로 나가는 것이 오히려 생명에 위험을 느끼는 상황에서는 가까운 안전한 장소로 피난하거나, 자택안에서 가능한 높은 곳으로 피난 합니다.

##### 피난 지시(긴급)

긴급하게 대피장소로 피난 합니다. 피난 하는데 시간적 여유가 없을 경우에는 생명을 지키는 최저한의 행동을 해 주십시오.

\*반드시 이 순서로 발령된다고는 할 수 없으니, 주의하시기 바랍니다.

\*이 정보가 발령되지 않을 경우에도, 신변의 위험을 느낄 경우에는 피난을 시작하시기 바랍니다.



음성코드 게재

## 신속한 피난 행동

태풍이나 집중호우에 의해 순식간에 위험에 노출될 수도.  
관청이나 소방서 등으로부터 피난 권고가 있을 경우에는 신속하게 피난합니다.  
또한 자주 기상정보를 확인하는 것도 중요합니다.



## 호우시

### 하천 근처나 낮은 도로는 피한다

하천의 수위가 단숨에 높아져 범람하는 경우가 있습니다. 하천이나 용수로 근처, 노면의 높이가 전후와 비교해 낮아진 도로, 지하통로를 피하는 등 안전한 루트로 피난합니다.

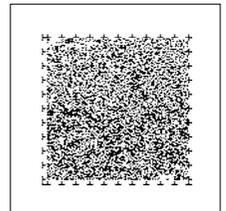


### 지하·반지하로 부터 피난한다

지하실이나 반지하 가옥은 침수되기 쉽고 피난이 늦어질 위험이 있습니다.  
기상정보에 주의하고 위험을 느끼면 바로 대피소나 3층이상의 튼튼한 건물 등으로 피난합니다.

### 침수된 도로는 주의

침수된 도로는 깊이를 알수 없고 또한 맨홀이나 배수로의 뚜껑이 빠져 버리는 경우도 있기 때문에 위험합니다. 어쩔수 없이 침수된 도로를 걸어야 할 상황에서는 우산이나 지팡이, 막대 등으로 지면을 확인하면서 걷습니다. 또한 장화에 물이 들어가면 벗겨지기 쉬워지므로 운동화를 신도록 합니다.



## 그 밖의 재해로부터 자신을 지키는 방법

### 낙뢰

근처에 높은 것이 있으면 그것을 통해 벼락이 떨어질 가능성이 있습니다.  
운동장이나 골프장 등 트인 장소는 특히 주의.  
철근 콘크리트 건물이나 자동차 안 등 안전한 장소로 피난합니다.



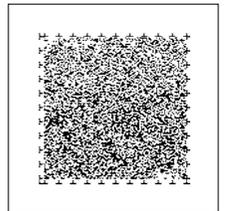
### 대설

대중교통 기관이 멈추고 도로도  
통행금지가 될 가능성이 있습니다.  
대설이 예상되면 빨리 귀가하고 외출은  
삼갑시다. 어쩔수 없이 외출할 경우에는  
잘 미끄러지지 않는 신발 등을 신고  
넘어지지 않도록 주의합니다.



### 화산분화

화산분화에 의한 큰 분석, 화쇄류 등은 피난까지의 시간적 유예가 거의  
없습니다. 분화 경보에 주의하고 미리 피난을 하도록 노력합니다.  
분화에 조우하게 된다면 머리를 보호하고 마스크를 하는 등 화산재나 화산  
가스로부터 안전을 지킵시다.



# 무력공격시 행동

## 탄도 미사일 낙하시 행동.

탄도 미사일은 발사로부터 불과 10분도 채 경과하지 않은 사이 도달할 가능성도 있습니다. 미사일이 일본으로 낙하할 가능성이 있는 경우 「J 얼러트」를 활용하여 방재 행정무선으로 특별 사이렌과 함께 메시지를 내보내는 것 이외에 긴급속보 메일 등으로 긴급정보를 알려드립니다. 메시지가 나오면 침착하게 즉시 행동해 주십시오.



### J얼러트란?

탄도 미사일 정보 등, 대처에 시간적 여유가 없는 사태에 관한 정보를 방재무선이나 휴대전화의 지역 메일 등을 통해 정부로부터 주민에게 순시에 전달하는 시스템입니다.

## ( 메시지가 나오면 )

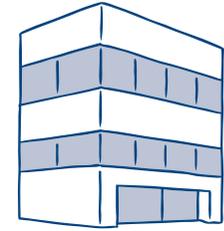
### 옥외에 있을 경우

가까운 건물 안이나 지하에 피난.  
\*가능하다면 튼튼한 건물이 좋습니다만, 근처에 없으면 그렇지 않은 건물이라도 괜찮습니다.



### 실내에 있을 경우

창문으로부터 떨어져 있거나, 창문이 없는 방으로 이동.



### 건물이 없을 경우

그늘에 몸을 숨기거나 지면에 엎드려서 머리를 보호한다.

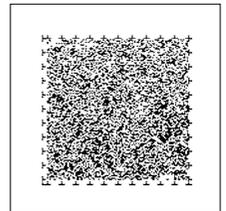
## ( 근처에 미사일이 낙하되면 )

### 옥외에 있을 경우

입과 코를 손수건으로 막고 현장에서 바로 떨어져, 밀폐성이 높은 실내 또는 바람이 불어오는 쪽으로 피난.

### 실내에 있을 경우

환풍기를 끄고, 창문을 닫고, 창문 셔터를 내려서 실내를 밀폐.



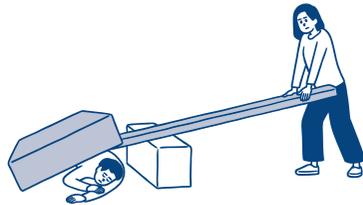
# 구출 · 구호

## 가까이 있는 물건을 이용한 구출·구호.

가까이 있는 물건을 구조 도구로 활용할 수 있습니다.

### 탈출 못한 사람의 구출

가구 등에 깔려 움직이지 못하는 사람을  
구출할 때는 자신의 안전을 확보한 뒤에  
도움을 청합니다. 기중기차나 지레의 원리를  
이용한 단단한 각재 등으로 가구를 들어올릴  
수 있습니다. 구출중에 깔려 있는 사람에게  
안심감을 느낄 수 있게, 말을 겁니다.



\*장시간 깔려 있던 경우에는,  
크러시 증후군에 주의합니다.

### 부상자를 옮기는 법

들것이 없어도 의자를  
이용해 부상자를 옮길 수  
있습니다. 반드시 등받이가  
있는 의자를 이용합니다.

#### 운반자가 의자 좌우에서 운반할 경우



#### 운반자가 의자 전후에서 운반할 경우

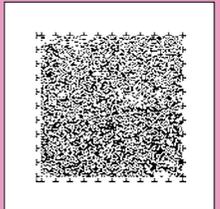


\*의자 이외에도 담요 등 큰 천을 이용해 옮길 수도 있습니다.

# 제 3 장

## 생각해보자 재해후의 생활방법

당연했던 일상을  
어느 날 갑자기 빼앗겨 버렸다.  
재해 후의 혹독한 상황에서  
조금이라도 안전 안심하게 지내기 위한  
지혜와 정보를 정리해 보았습니다.



이 책자에는 음성 코드 「Uni-Voice」가 각 우측 페이지,  
우측 하단에 인쇄되어 있습니다. 스마트폰 전용 앱 등으로  
스캔하면 음성으로 내용을 확인할 수 있습니다.

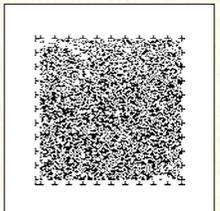
# 재해 후 어디에서 생활할까

자택인지,  
대피소인지,  
판단의  
포인트를 알아보자.



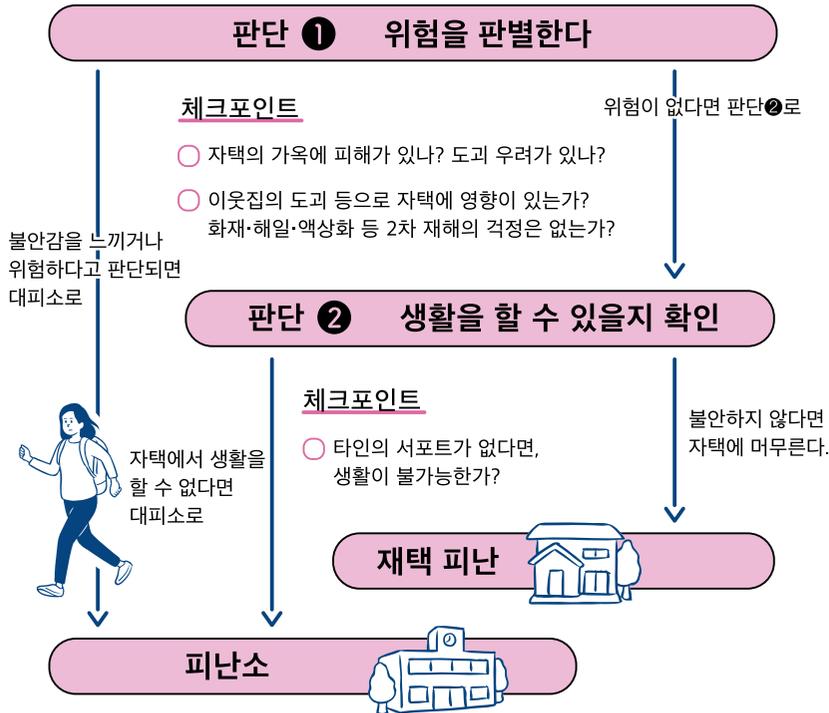
「재해가 일어나면 대피소에서 생활할 수 밖에 없다」  
그렇게 생각하지 않으십니까?  
하지만 대피소에서 생활하는 것은  
선택사항 중 하나에 지나지 않습니다.  
대피소에서는 모르는 사람들과 생활하게 되면  
사생활을 지키는 것이 어려워집니다.  
자택이 무사하다면 그대로 자택에서 생활하는  
「재택피난」이라는 방법도 있습니다.

또한 상황이 진정되면  
피해가 없는 먼 곳으로  
피난하는 것도  
선택방법 중 하나입니다.  
피재후에 어디에서 생활할지.  
그 선택과 판단의 포인트를  
사전에 스스로  
생각해 보는 것이 중요합니다.



## 어디에서 생활할지 2단계로 판단한다

건물의 직면한 사용불가에 대해, 자치단체가 응급위험을 판정 합니다.  
자치단체 등으로부터 지시가 특별히 없는 경우,  
피재후에 자택에 머무르지 어떨지, 2단계로 판단하는게 좋겠습니다.  
또한 피난소 뿐만 아니라, 일시적으로 먼 곳에  
사는 지인에 의지하는 것도 검토해 봅시다.



\*응급위험도 판정이 실시되었을 경우에는 판정 결과를 따라 주세요.

## 자택에서 피난할 때 확인할 것

자택에서 대피소 등으로  
피난할 때는 아래사항에 주의합니다.

### 전기 브레이커를 내린다

무너진 가재 속에 스위치가 켜져있는 상태의 전기제품이 있으면,  
다시 송전 되었을 때, 누전 등에 의해 화재가 날 우려가 있습니다.

### 가스관과 수도관을 잠근다

가스 누설이나 누수의 가능성이 있기 때문에 만일을 대비해 잠급니다.

### 열쇠는 확실히 잠근다

빈집털이 등에 대비해 방범대책은 확실히. 현관이나 창문 열쇠뿐만  
아니라 커튼도 치고, 가능한 범위에서 비닐 돛자리를 붙이는 등 깨진  
창문 유리의 보수를 합니다.

### 체험VOICE

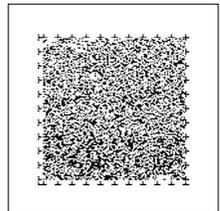
자물쇠를 채우지 못하거나, 기르고 있는  
애완동물을 두고 갈수 없다는 등의 이유로  
재택 피난을 결정하는 사람도 있었어요.  
(30대/동일본 대지진)

### 체험VOICE

처음에 간 대피소는 체육관 유리가 깨져서  
들어갈 수 없었고, 그 다음에 간 대피소도 사람이  
너무 많아 들어갈 수 없었어요.  
(40대/한신·아와지 대지진 재해)

### 체험VOICE

해일로 집이 떠내려가, 피해 당일과  
다음 날은 차 안에서 지냈어요. 3일째 겨우  
아내의 친정으로 피난할 수 있었어요.  
(40대/동일본 대지진)



## 재택 피난에서의 정리정돈

안심하고  
지낼 수 있는  
방 하나를  
확보한다.

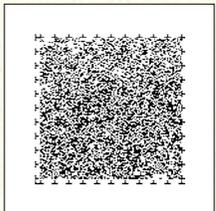
확실히 대비하지 않으면  
큰 지진 후  
무너진 가구나  
흩날린 유리, 생활 잡화  
등으로 발디딜 곳도 없는  
상태가 됩니다.

자택의 정리정돈은  
부상에 충분히 주의하며,  
우선은 안심하고 자고 일어 날 수 있는  
공간을 확보합니다.  
안정이 되면  
서서히 정리하는 범위를  
넓혀 갑시다.



### 체험VOICE

아파트 자체에는 피해가 없어  
재택 피난을 하기로 했지만,  
방 안은 엉망진창이었어요.  
(30대/동일본 대지진)



## 방 정리시 주의할 점

운동화를 신고 장갑을 끼는 등 부상 당하지 않는 복장으로,  
정리 할 때는 정전이 되도 사용할 수 있는 충전식 청소기와 빗자루,  
테이프 클리너와 박스 테이프가 도움이 됩니다.  
한편 정리하고 나온 쓰레기는 분별해,  
각 자치단체가 설치한 임시 보관소가  
생길 때까지 자택에서 보관을.

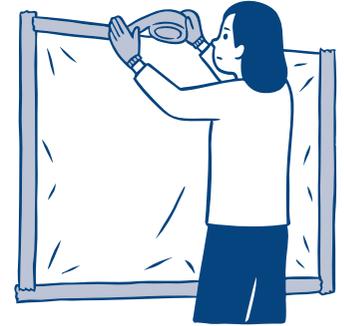
### 청소 세트

- 장갑
- 깨지기 쉬운 물건을 버리기 위한  
신문지와 쓰레기 봉투
- 빗자루
- 쓰레받기
- 충전식 청소기
- 테이프 클리너
- 비닐 돗자리와  
청테이프
- 박스 테이프
- 골판지



## 깨진 창문의 응급처치를 한다

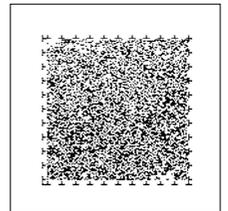
깨져버린 창문은 창틀에서 떨어질 것 같은 파편을 제거한 뒤,  
점착력이 강한 테이프를 사용해, 비닐 돗자리나 야외용 돗자리,  
골판지 등을 붙이고 창문을 막습니다.



## 자원봉사의 지원을 받는다

주택 청소 등, 자원봉사의 손을 빌릴 수도 있습니다.

\*자세한 내용은 거주하는 자치단체 또는 사회복지 협의회 등에 상의해 주세요.



# 재택 피난에서의 식사와 요리

따뜻한 음식을 먹으면 마음까지 따뜻해져!



## 이것만은 알아두자 생명을 이어주는 식사.

피해지역에의 지원 체제와 물류(유통) 체제가 정돈될 때까지의 식료는 한정되어 있습니다.

또한 전기는 7일, 상하수도는 30일, 가스는 60일 정도 사용할 수 없을 수도 있습니다.

일상으로 돌아갈 그 날까지 나와 가족의 생명을 연장해 주는 식사법을 정리해 보았습니다.

### 피재시에도 활약하는 조리기구

부엌칼이나 무거운 냄비 등의 조리 기구는 흔들림으로 떨어지거나 돌출하면 큰 부상의 원인. 다 쓰면 바로 정리하십시오.



#### 가스버너와 부탄가스

피재시, 전기와 가스가 끊겨도 따뜻한 음식을 먹을 수 있습니다.

#### 냄비와 깊은 후라이팬

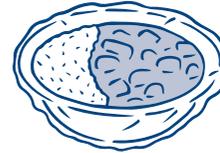
이 하나로 무엇이든. 폴리에틸렌 봉지 조리 (자세한 내용은 P132에)에도 사용할 수 있습니다.



#### 감자칼과 부엌 가위

잡균이 생기기 쉬운 도마를 사용하지 않고 조리할 수 있습니다.

식기에 랍을 씌운다



물티슈로 스푼을 닦는다



## 《 물로 씻을 수 없을 때의 아이디어 》



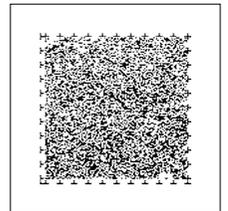
1회용 장갑을 끼고 조리한다



후라이팬에 알루미늄 호일을 깎다

### 절수 요리와 절수 가사를 시도해 본다

물을 절약하기 위한 절수 요리와 식기류를 씻지 않는 연구 등을 시도해 봅시다.



## 폴리에틸렌 봉지를 이용한 절수 요리

식기도 냄비도 씻지 않아도 되고, 냄비의 뜨거운 물을 계속 사용할 수 있기 때문에 절수 효과과 큼니다. 가열할 때, 즉석카레를 같이 데우거나 여러개의 폴리에틸렌 봉지를 넣어도 되기 때문에, 밥과 반찬 등 몇가지 종류의 조리를 한꺼번에 조리할 수 있습니다.

\*폴리에틸렌 봉지는 반드시 식품용의 「고밀도 폴리에틸렌」을 사용합니다.



### 밥을 짓는다

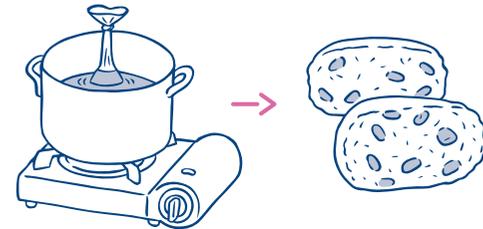
- 1 폴리에틸렌 봉지에 쌀을 2분의 1컵 (1인분)을 넣고, 그보다 조금 많은 물을 넣고 30분이상 놔둔다.
- 2 봉지 안의 공기를 빼고, 봉투의 제일 윗 부분의 입구를 묶는다.
- 3 6등분의 물을 넣은 냄비의 밑바닥에 접시를 깔고 정착. 물이 끓으면 중간불로 한 후, 접시 위에 쌀 봉투를 올린다.
- 4 30분 가열한 후, 불을 끄고 그대로 10분 뜸들인다.
- 5 폴리에틸렌 봉지를 그릇에 넣고, 입구를 잘라 뒤집어 꺼내 먹는다.

\*쌀은 씻지 않아도 괜찮습니다.  
\*시간대로 했는데 쌀이 아직 딱딱하다고 느껴지면, 시간을 연장시켜 가열합니다.  
\*불이 너무 세면 냄비의 밑바닥을 비롯하여, 냄비와 봉지가 불지 않도록 조심합니다.



### 짬뽕을 만든다

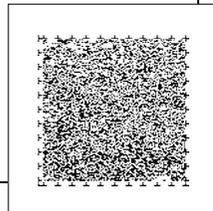
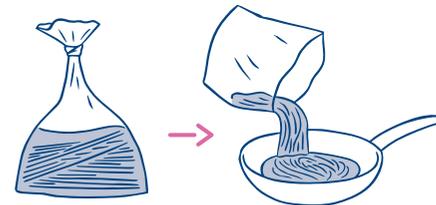
- 1 폴리에틸렌 봉지에 핫케이크 믹스1봉지를 넣고, 그보다 조금 적은 양의 물을 넣고, 2큰술 정도의 마요네즈를 넣는다.
- 2 건포도와 콘, 소시지 등 좋아하는 속을 넣고, 봉지를 주물러 잘 섞는다.
- 3 봉지 안의 공기를 빼고, 봉지의 제일 윗 부분의 입구를 묶는다.
- 4 밥과 같은 요령으로 냄비에 물을 끓이고, 약한 불에서 20분 정도 가열. 도중에 한번 냄비에 있는 봉지를 뒤집어 구석까지 열을 가한다.



### ( 이런 조리법도 )

#### 파스타를 만든다

- 1 면을 반으로 잘라서 폴리에틸렌 봉지에 넣고, 완전히 잠길 정도의 물을 넣고 입구를 봉한후 1시간 불린다.
- 2 담근 면은 냄비에 물 채 넣고 끓이면서, 가끔 섞어가며 1~3분 정도 가열한다.
- 3 물기를 잘 빼고, 즉석 파스타 소스 등을 올려 먹는다.



## 재택 피난에서의 방법

### 자택에서 피난 생활을 할 경우의 방법대책.

피해지역에서는 혼란을 틈 타 빈집털이 등의 절도와 사기 등의 범죄행위가 발생할 수 있습니다. 재택 피난을 할 때는 평소보다 더 방법의식을 가집시다.

#### 빈집털이 대책의 하나로 재택을 어필한다

빈집털이범에게 당하지 않도록 재택을 어필합니다. 현관앞에 건전지 타입의 현관센서가 붙은 방법등을 설치하거나, 잠시 외출을 할 때는 베란다에 세탁물을 말리는 방법도. 여성은 남성 물건을 말려 두는 것도 효과적입니다. 단, 말린 채 계속 둔다면 부재를 알리는 것이므로 주의합니다.



#### 체험VOICE

도둑, 택배를 위장한 강도 등의 소문을 듣고 정말 불안했던 기억이 떠오릅니다. (30대/동일본 대지진)

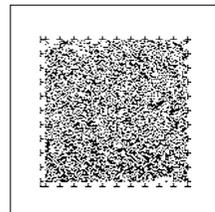
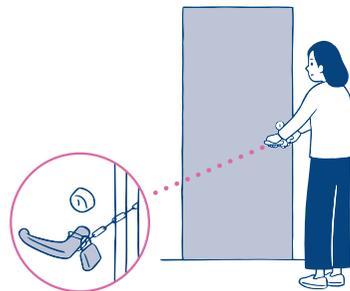


#### 갑작스런 방문자는 요주의

과거, 지진 재해에 편승한 사기나 악덕 상법 등도 보고되고 있습니다. 가스나 전기 점검, 가옥 수선을 위장해 고객의 비용이 청구되는 등의 피해가 있었습니다. 갑작스런 방문자가 와도 바로 집에 들이지 말고, 신분증을 확인하는 등의 주의가 필요합니다. 혼자서 대응을 한다던가 바로 그 자리에서 판단을 하지 않는 것이 중요합니다.

#### 외출시에는 문단속과 경계를 평상시 이상으로

자택을 비울 때는 깨진 창문이 밖에서 보이지 않도록 숨기고, 문 주위가 비뚤어져 닫히지 않는 현관문은 도어 체인과 통자물쇠에 열쇠를 채우거나, 방에 불을 켜둔 채 외출하는 등, 가능한 범위의 대책을. 또한 여성과 어린이는 혼자 돌아다니지 않도록 하고, 방법부거나 호루라기를 휴대합니다.



## 대피소에서의 생활법

대피소에서 지내기 위한 환경 만들기.



### 체험VOICE

2주 정도 목욕과 옷을 갈아 입을 수 없었어요. 잘 때는 담요 한장을 깔고 누웠습니다.  
(60대/구마모토 지진)

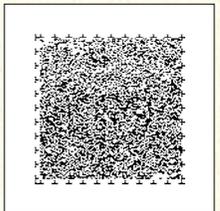
### 체험VOICE

칸막이가 없이 지내야 했기 때문에 초등학교 6학년 손자는 옷 갈아입기 등에 상당한 스트레스를 받았던 것 같습니다.  
(70대/동일본 대지진)

대피소에서의 스트레스의 대부분은 주거환경의 악화와 인간 관계의 트러블 등에서 오는 것입니다.

대피소에서는 모르는 많은 사람과 공동 생활을 하지 않으면 안되기 때문에 많은 인내를 강요당할 때도 있습니다.

그런 대피소에서 생활해야만 하는 상황이 왔을 경우 주의점을 확인해 둡시다.



## 프라이버시를 배려한 매너와 규칙을 지킨다

집단생활에서는 서로 프라이버시에의 배려나 매너가 중요합니다. 최근 재해에서는 소등 후 게임기나 휴대전화의 화면이 밝아서 주위 사람들이 잠을 잘 수 없다는 트러블도, 쓰레기 처리나 소등 시간, 물자의 배급 등 대피소마다의 생활 규칙을 잘 지킵시다.



## 탈의와 빨래 말리는 것은 전용 공간에서

집단생활의 매너로 옷을 갈아 입거나, 빨래를 말리는 것은 피난소 안에 설치된 탈의실이나 빨래 너는 곳을 이용합니다.



## 피난자도 일을 나누어 서로 돕는다

서로 도우면서 생활하기 위해, 피난자도 할 수 있는 범위에서 일을 나누고, 가능한 일이나 특기를 나서서 돕습니다. 대피소를 보다 좋은 환경으로 만들기 위해 가능하다면 스스로 운영에 참가합니다.

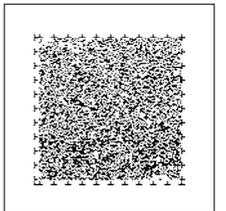


### 《 여성이 대피소운영에 참여한 사례 》

- 「가능한 사람이, 가능한 일을, 가능한 만큼 한다」라는 분위기이었다.
- 고립 방지, 교류 촉진을 위해 공유 스페이스 (「커뮤니티 카페」「어린이 코너」「상담 코너」「공부방」)을 설치했다.
- 유아가 있는 세대의 전용 공간, 여성전용 공간 (샤워룸, 탈의나 여성청결이 가능한 장소)을 항상 확보했다.

### <참고자료>

- 「남녀공동 참획의 시점으로 2016년 구마모토 지진대응 상황조사」 (내각부)  
[http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata\\_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf](http://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/kurashikata_ishikihenkaku/pdf/0310honbun.pdf) 을 수정해서 작성



## 대피소에서의 배려

### 재해시야말로 배려와 지원을.

임산부, 어린이, 고령자, 외국인, LGBT의 분이나 장애가 있는 분 등이외 여러가지 생활 습관이나 종교, 가치관, 배경을 가진 분들에 대하여 배려와 지원에 유념합니다.



### 주위에서 적극적으로 말을 건넨다

어린이는 어른과 다른 형태로 안 좋은 몸상태가 드러나는 경향이 있습니다. 또한 고령자나 장애를 가지고 있는 분은 환경 변화로 심신 부진을 일으킬 수도 있습니다. 뭔가 불편한게 없는지, 도와줄게 있는지 등 우선 말을 건넬습니다. 걸으로는 배려나 도움이 필요로 하는지 모르는 것도 있습니다. 배려를 필요로 하고 있다는 알림 마크 등을 몸에 지니고 있는지도 살펴봅시다.



헬프 마크

### 평소부터 알고 지내는 관계로 만든다

고령자나 임산부, 난치병이나 장애를 가진 분 등은 피난 등을 재빨리 할 수 없기도 합니다.

평상시의 교류를 통해 대피장소나 피난방법, 비상물품 등 발화시의 대응을 상의해 두면 만일의 경우 안심됩니다.

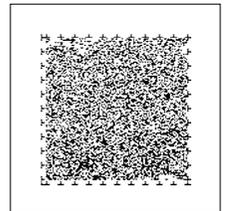


### 쉬운 말로 외국인의 불안을 감소시킨다

지진이 잘 일어나지 않는 지역에서 온 사람은, 경험 해 보지 못한 지진에 강한 불안을 느낄지도 모릅니다. 간단한 말이라도 건내는 등 불안감을 갖지 않도록 배려가 필요합니다. 다언어 번역이 가능한 앱을 활용하는 것도 좋습니다. 또한 「쉬운 일본어」(\*)를 사용하면 외국인에게도 더욱 잘 전달될 수도 있습니다.



\* 「쉬운 일본어」라는 것은 간단한 말을 사용하거나, 문장의 구조를 심플하게 하는 등 외국인에게도 이해하기 쉽게 배려한 일본어입니다.



## 대피소에서의 건강관리

### 익숙하지 않은 환경에서 마음과 몸의 건강.

피난 생활은 마음과 몸의 건강에 다양한 영향을 끼칩니다. 대피소에서 가능한 건강하게 지내기 위한 정보를 정리했습니다.



#### 화장실이 걱정된다고 수분보급을 참지 않는다

수분부족은 탈수증 뿐만 아니라 다양한 트러블의 원인이 됩니다. 화장실의 횟수를 줄이기 위해서 라며, 참지 말고 자주 수분을 보급합니다.

#### 몸을 움직여 이코노미클래스 증후군을 예방

차 안 등, 불편한 공간에서 오랜 시간 같은 자세를 취해 혈액순환이 나빠지고 혈전(핏덩어리)이 생겨버리는 이코노미클래스 증후군. 혈전이 혈관에 막히면 최악의 경우, 죽음에 이르기에도 하므로 예방책을 기억해 둡시다.

#### 이코노미클래스 증후군을 예방하는 발 운동

발뒷꿈치의 상하 운동 (20~30회정도)을 1시간에 한번 한다.



#### 《수분부족에 의한 부진》

- 탈수증
- 심근경색
- 뇌경색
- 이코노미클래스 증후군
- 저체온증
- 변비
- 방광염

### 충치와 치주질환을 예방하기 위해 구강 케어도 잊지 않기를



#### 이뺨기 대응 케어

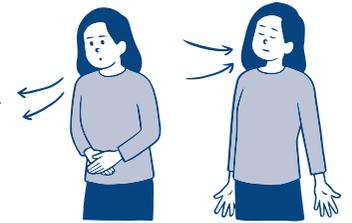
소량의 물로 뺨글뺨글 입을 행군다.

피난 생활에서는 식생활의 불균형과 수분부족, 스트레스 등이 쌓여, 충치와 치주질환에 걸리기 쉽습니다. 칫솔이 없을 때는 소량의 물이나 차로 입을 행군시다. 손수건이나 티슈를 사용해 치아의 오염을 닦는 것도 효과적입니다.

### 정신적 스트레스 반응은 혼자 안고 있지 말고 상의한다

불안과 슬픔, 상실감 이외, 자신을 책임하거나 주의 사람들에 대한 분노 등 피재시의 정신적 동요의 대부분은 누구에게나 일어날 수 있는 반응입니다.

신뢰할 수 있는 사람이나 대피소에 파견된 의사 등, 의료인, 카운셀러 등 전문가에게 상의하는 등의 서포트를 받으십시오.

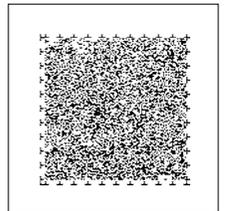


#### 불안이나 걱정을 부드럽게 하는 호흡법

6초동안 크게 내 뺨고, 6초동안 가볍게 들이 마신다. 아침 저녁 5분씩.

#### 《피재시의 스트레스 대책》

- 심호흡을 한다.
- 신뢰할 수 있는 사람에게 이야기한다.
- 좋아하는 향기를 맡는다.
- 음악을 듣는다.
- 따뜻한 음식을 먹는다.



## 산전 산후의 엄마와 갓난아기는 섬세. 몸상태의 사인을 주의깊게 살핀다.

충분한 영양과 수분의 보급, 위생적인 환경의 확보가 어려운 피난 생활에서는  
심신의 건강 상태를 특히 조심스럽게 체크하는 것이 중요합니다.

진찰 가능한 의료기관에 관해서는 의사 등 의료인과 대피소 담당자에게  
확인해 둡시다.

이하의 증상이 있을 경우에는 의료인에게 상담을.



### 《 이런 증상이 있으면 상담을 》

#### 임산부

○ 배 뭉침 통증, 출혈, 태동의 변화, 붓기, 두통, 눈이 따끔거리는 등의 변화.

#### 출산한지 얼마 안된 산모

○ 발열, 오로(출혈)가 급격히 증가, 상처(제왕 절개, 회음절개)의 통증, 유방의 붓기·통증, 모유분비량의 감소 등.

#### 유아

○ 발열, 설사, 식욕저하, 포유력의 저하 등.  
○ 평상시와 다른 상태가 계속 될 때.

<참고자료>

- 「피해지역에서의 건강을 지키기 위해」(후생 노동성)  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000122530.html> 을 수정해서 작성

## 가능한 움직임 생활 기능의 저하를 막는다

대피소 생활에서는 몸을 움직이는 기회가 줄어들기 때문에, 근력이 저하되거나  
관절이 굳거나 하는 등, 서서히 움직일 수 없게 되는 경우가 있습니다.

또한 움직이지 않고 있으면 점점 마음이 가라앉기도 합니다.

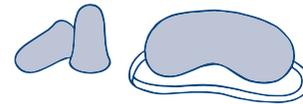
이런 증상을 「생활 불활발병」이라고 부르고 있습니다.

주변의 일은 될수 있는 한 스스로 하고, 할 수 있는 일에는 참가하는 것 등이  
예방에 도움이 됩니다.

서로 말을 건네며, 적극적으로 몸을 움직입니다.

### 《 대피소에서 잠들기 위한 대책 》

- 안대와 귀마개를 한다.
- 칸막이를 만들어 주위의 시선을 차단한다.
- 골판지 등으로 냉기대책을 한다.
- 밝으면 잠을 못 자는 사람, 어두우면 잠을 못 자는 사람들을 위해 소등 규칙을 마련한다.

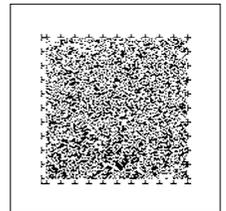


### 피재시의 불면은 자연스러운 반응이라고 알아 둔다

지진, 재해 등의 직후에 불면증에  
시달리는 것은 위기적 상황에 대처하기  
위한 자연스러운 반응입니다. 시간이  
경과하면서 불면은 서서히 개선됩니다.

### 《 불면시 유념할 점 》

- 소등 시간에 꼭 자야 한다고 애쓰지 말고, 잘 수 있을 때에 자두자 라는 생각으로 바꾼다.
- 낮에는 햇빛을 쬐거나, 활동 하는 등, 밤낮의 생활 리듬을 만든다.
- 꾸벅꾸벅 졸리면 낮에도 잔다.



음성코드 게재

## 대피소에서의 방법

### 대피소 생활에서 범죄로부터 안전을 지킨다

대피소에서는 절도 등의 피해나 여성과 어린이를 노린 성범죄나 폭력 등 다양한 범죄가 발생할 우려가 있습니다. 모두 함께 방법의식을 높입니다.



### 귀중품은 늘 몸에 지니고 다닌다

자신의 공간에서 벗어날 때는 귀중품을 가지고 다니던가, 가족 등 신뢰할 수 있는 사람에게 맡겨 둡시다. 또한 자는 동안에는 몸에 지니고 자는 등의 대책도 필요합니다.



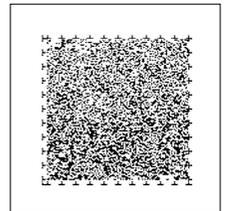
### 타인 앞에서 돈 등의 이야기를 하지 않도록 주의

불특정 다수의 사람이 공동으로 생활하는 대피소에서는 어디에서, 누가, 이야기를 듣고 있을지 모릅니다. 트러블을 피하기 위해 돈이나 알고 싶지 않은 개인정보 이야기는 떨어진 장소에서 하는 등, 주의 합니다.



### 여러사람과 같이 행동해 안전을 지킨다

범죄의 위험을 조금이라도 절감하기 위해, 가능한 단독 행동은 피합니다. 자택으로 돌아가는 등 대피소에서 떠날 때도 가족이나 친구 등 여러사람과 함께 행동을 하도록 유념합니다. 또한 화장실이나 옷을 갈아 입을 때는 먼저 의심스러운 점이 없는지 확인하고, 망보는 사람을 세우는 등의 대책을 합니다.



#### 체험VOICE

처음에 머물렀던 대피소에서도, 이동한 대피소에서도 도난피해를 입었어요. (50대/구마모토 지진)

## 사각지대인 장소에는 가능한 가까이 가지 않는다

환한 대낮에도 인기척이 없는 장소나 주변의 시선이 미치지 않는 장소 등에서 범죄를 만날 위험이 있습니다. 외출시에는 방범부저를 가지고 다닙시다. 사각지대가 된 장소에는 혼자 가지 않도록 주의.



### 체험VOICE

대피소가 된 체육관과 학교 건물 뒷쪽 등 사람들의 시선이 미치지 않는 장소에는 가까이 가고 싶지 않았어요. (40대/한신·아와지 대지진 재해)

### 체험VOICE

뒤숭숭한 이야기가 있어서, 인기척이 없는 장소나 밤길을 혼자 돌아다니지 않도록 조심했어요. (30대/동일본 대지진)

## 어린이만 놔두는 환경은 만들지 않는다

남녀 막론하고 어린이를 노린 치한행위나, 모르는 사람으로부터 스트레스의 배출구로 큰 소리로 혼나거나, 맞거나 하는 사례도 있습니다. 어린이만 두는 환경은 만들지 말고 항상 어른이 함께 있도록 하는 것이 중요합니다.

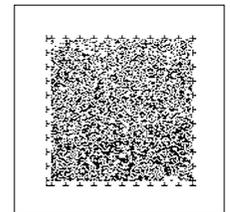


### 체험VOICE

딸이 대피소에서 지나가는 사람에게 얼굴을 맞았어요. (40대/구마모토 지진)

## 못 본척 하지 말고 서로 돕는 마음을

만일 성희롱이나 폭력의 현장에 직면했을 때, 못 본척 하거나 모르는 척 하지 마시다. 「내가 피해를 입는다면?」이라는 생각으로 서로 돕는 마음이 필요합니다. 성적 범죄나 폭력을 당했을 경우에는 혼자 해결하려 하지 말고, 경찰이나 전문 상담 기관, 신뢰할 수 있는 사람 등에게 먼저 상의해 봅시다.



## 대피소에서의 육아

### 어린이의 심신 케어는 어른들이 힘을 합한다.

대피소에서의 집단생활은 어린이에 있어서도  
엄청난 스트레스입니다.

보호자 뿐만 아니라 주위 사람이나 대피소의 스태프 등도  
함께 상의해 육아 환경을 갖추시다.

또한 아이가 걱정스러운 행동을 한다면  
의료인 등에게 상담을.



### 변화를 받아들이고 지켜보는 체제를 갖춘다

재해로 어린이가 받은 공포나 스트레스는  
행동의 변화로 나타납니다.

주의해도 말을 듣지 않고, 계속 소란을  
피우는 등 평상시와 다른 행동에 보호자도  
어쩔줄 모릅니다. 이런 변화는 자연스러운  
것이라고 이해하고, 주위 어른 모두가 함께  
지켜보는 것이 중요합니다.

#### 《 효과적인 대응 예 》

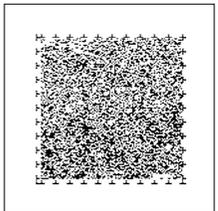
- 스킨십으로 안심시킨다.
- 식사 준비 등의 역할을 주고, 있을 곳을 만든다.

#### 체험VOICE

PTSD 와 갓난 아기처럼 행동하는 등,  
빠른 속도로 아이들의 멘탈에 변화가 나타났어요.  
과자만들기를 하거나 청소게임을 하면서 아이들의  
정신적 케어에 힘을 기울였습니다.  
(40대 / 구마모토 지진)

#### 체험VOICE

대피소가 단결이 잘되어,  
울고 있는 아기를 함께 달래거나  
서로 돕는 생활을 하였어요.  
(40대/동일본 대지진)



## 어린이가 신나게 놀수 있는 시간과 장소를 만든다

공간이 없는 대피소에서도 아이들이 모여서 놀수 있는 장소를 만드는 등, 함께 상의하여 아이디어를 내는것이 중요합니다.  
또한 가능한 아이들을 혼자 두지 않는 배려도 방법과 정신적 케어, 양쪽의 관점에서 필요합니다.  
아이들의 놀이 상대에는 자원봉사의 도움을 빌리는 것도 좋겠습니다.



## 수유는 사적인 차분한 환경에서

수유는 산모와 아이의 타이밍에 맞춰 하는 것이 중요합니다.  
수유실 등 산모와 아이가 안심하고 수유 할수 있는 공간을 확보 할 수 있도록 주위 사람들도 협력을.  
야간의 수유 위한 밝은 조명을 확보하거나, 조제 우유를 위해 드나들기 쉬운 장소에 배치하는 등의 배려도 필요합니다.

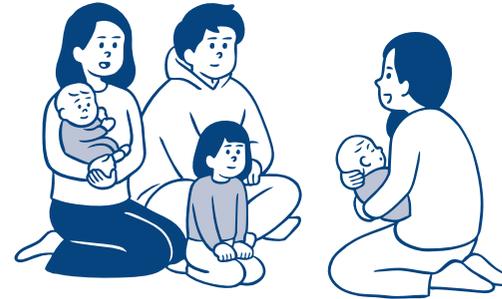
### 《 모유가 나오지 않게 되었을 경우의 대응 예 》

피재시는 일시적으로 모유의 양이 줄어들 수도 있습니다. 우선적으로 산모에게 먹을 것과 마실 것을 제공하거나, 정신적인 서포트를 하도록 주변에서도 협력을.

분유를 사용할 때에 젖병을 소독할 수 없을 경우, 1회용 종이컵이나 1회용 스푼, 멸균 거즈로 닦는 등의 방법으로도 수유할 수 있습니다.

## 같은 상황의 엄마와 아빠가 서로 의지한다.

월령이 가까운 갓난아기가 있는 등, 상황이 비슷한 사람과의 교류는 피난 생활을 하는 동안 힘이 됩니다.  
서로 공감하는 상대가 있으면 마음의 버팀목도 됩니다.

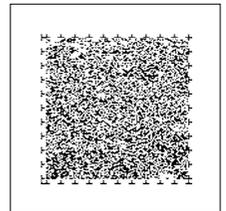


## 음식물 알레르기 아이들에 배려를

식사 공급이나 과자 등을 아이에게 줄 때는 직접 주지 말고, 음식물 알레르기의 유무를 보호자에게 확인하는 등 주의가 필요합니다.

### 체험VOICE

스트레스를 받은 엄마에게 이야기를 걸거나, 가족에게 기분 전환을 권하기도 했어요.  
(40대/구마모토 지진)



## 대피소에서 애완동물과 지내는 법

### 주인으로서 가족으로서 애완동물을 위해 할 수 있는 일.

재해를 당한 것은 인간 만이 아닙니다.  
가혹한 피난 생활에서 건강상태가 쉽게  
나빠지는 것은 애완동물들도 마찬가지입니다.  
피난 생활에서 애완동물을 둘러싼 트러블을 막기 위해서는  
평소부터 교육 등의 준비가 필요합니다.  
애완동물은 주인이 지키지 않으면 안됩니다.  
주인으로서 할 수 있는 일을  
지금부터 생각해 놓읍시다.



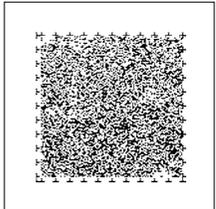
### 피난시에는 애완동물도 생각한다

가능한 애완동물과 같이 피난합니다.  
단 반드시 대피소에서 애완동물과 공동 생활을 할 수 있을지는 모릅니다.  
특히 개, 고양이, 작은 새 등의 동물 이외 수용이 어려운 동물도 있습니다.  
각각의 대피소의 규칙에 따라 주십시오.  
한편 자택이 안전하고, 정기적으로 애완동물을 돌보기 위해 돌아갈 수 있다면  
대피소에 데리고 가지 않는 것도 대안 중 하나입니다. 또한 만약의 경우를  
대비해 대피소나 자택이외의 위탁처도 사전에 찾아 두면 좋습니다.



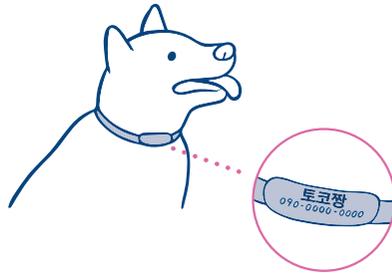
#### 체험VOICE

대피소로 들어가게 되어 집 부엌에 개가  
생활할 수 있을 정도의 공간을 만들어,  
매일 집으로 돌보러 갔어요.  
(60대/구마모토 지진)



## 애완동물의 건강관리와 신원표시도 중요

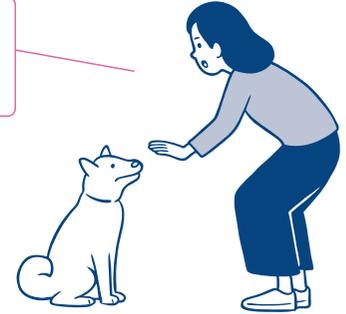
피난 생활에서 애완동물도 면역력이 저하되기 때문에 백신 접종이나 기생충의 예방·구제 등 평소부터 건강관리에 충분히 신경을 써 줍시다.  
또한 미아 방지를 위해 이름표나 마이크로칩 등으로 신원표시를 하거나 애완동물의 사진을 휴대전화로 촬영·보존해 두는 것도 중요합니다.  
개의 경우는 감찰과 광견병 예방 주사를 마친 표를 반드시 목걸이 등에 걸어 줍시다.



## 평소의 교육이 중요

애완동물을 둘러싼 트러블을 막기 위해서도 평소의 교육이 아주 중요합니다.  
평소의 교육은 무슨 일이 생겼을 때 동물 스트레스 완화에도 이어집니다.

개의 경우는 「기다려」 「앉으려」 등의 기본적인 교육과, 불필요하게 짖지 않는 교육을 한다.



## 애완동물 용품의 대비

사료와 물, 상비약, 화장실 용품 등을 비축하고 스트레스 케어로 좋아하는 장난감 등도 함께 준비를. 또한, 피난할 경우를 대비해 케이지나 이동용 가방도 잊지 말고 준비합시다.



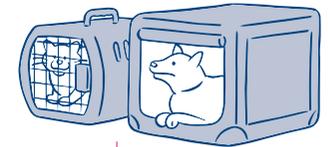
### 체험VOICE

케이지가 없어서 애완동물의 거처를 확보하는 것이 힘들었어요.  
(40대/구마모토 지진)

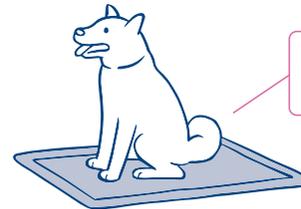
## 《 평소부터 가르쳐 두어야 하는 것 》



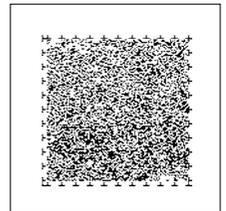
사람이나 동물을 무서워하거나, 공격적으로 되지 않게 한다.



평소부터 케이지나 이동용 가방에 적응시켜 둔다.



화장실은 정해진 장소에서 한다.



# 생활 재건을

위해

다시 생계를 꾸리기 위해  
도움이 되는 제도를 이용한다.

피난 생활이 안정되면  
생활 재건이 시작됩니다.  
피재되어 집을 잃거나  
직장을 잃었을 경우에  
이용할 수 있는 다양한  
제도가 있습니다.  
도시의 부흥과 함께  
다시 생계를 꾸려  
자립을 향해  
준비해 갑시다.



## 《 이재증명서의 인정 구분 》



전괴  
(손해비율 50%이상)

대규모반괴  
(손해비율 40%이상 50%미만)

중규모반괴  
(손해비율 30%이상 40%미만)

반괴  
(손해비율 20%이상 30%미만)

준반괴  
(손해비율 10%이상 20%미만)

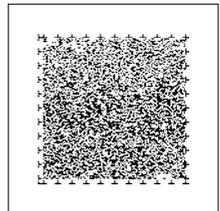
준반괴에 이르지 않는  
(일부손괴) (10%미만)



### 이재증명서를 취득한다

「이재증명서」는 지진이나 풍수해 등의 재해로 피제한  
가옥의 피해정도를 구시정촌이 조사해 공적으로  
증명하는 것.

각종 피재자 지원 제도와 급부금을 받을 때, 응급가설  
주택에 입주 신청할 때 등 다양한 곳에서 필요하게  
되므로 피재시 거주한 구시정촌으로부터 취득합니다.



## 경제지원 제도를 이용한다

가족이 사망했을 경우의 조위금이나 생활 재건을 위한 지원금, 용자 이외 세금 감면 등 다양한 경제지원 제도가 있습니다. 또한 지진보험·자연재해 공제에 가입되어 있을 경우에는 보험금·보상을 받을 수 있습니다.



### 《 경제지원 제도의 예 》

#### 재해조위금/재해장해위로금

재해에 의해 사망한 분이나 행방불명이 된 분의 가족은 재해조위금을, 부상·질병으로 중도의 장애를 갖게 된 경우에는 재해장해위로금을 받을 수 있습니다.

#### 이재민 생활 재건 지원금

재해에 의해 살고 있던 집이 전괴되는 등 생활 기반에 현저한 피해를 입은 세대에 대해 지원금이 지급됩니다.

#### 소득세 잡손 공제

재해에 의해 일상생활에 필요한 주택·가재·의류 등의 자산에 대해서 손해를 입었을 경우, 확정 신고를 하면 소득세의 잡손 공제를 받을 수 있습니다.

\*자세한 내용은 피해시에 거주한 구시정촌이나 관할하는 세무서 등에 확인해 주세요.

## 응급가설 주택 등의 주택지원

거주지를 잃었을 경우에는 임시 거처로 건설형 가설 주택과, 자치단체가 민간의 임대 주택을 빌려 제공하는 임시 가설 주택 등이 있으며, 거주 기간은 원칙 2년간입니다.

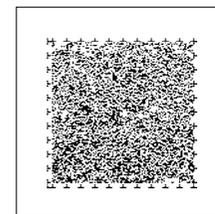
그 외 응급수리나 개축 등을 위한 용자 제도도 있습니다.

\*자세한 내용은 피해시에 거주한 구시정촌에 확인하세요.



## 교육 지원·육아 지원 제도로 복합한다

통학 비용이나 학용품 비용 등의 보조나 보육료의 경감·수업료의 감면조치, 교육 자금의 용자 등 재해를 당한 아이들의 복학을 서포트하는 제도가 있습니다. 먼저 다니고 있는 보육원이나 유치원, 학교, 구시정촌 등에 문의를.



# 도쿄 생활 방재

2021년2월 발행

편집·발행/도쿄도 총무국 종합방재부 방재관리과

〒163-8001도쿄도 신주쿠구 니시신주쿠2초메 8번 1호

전화 03 (5388) 2452

인쇄 미야지마인쇄주식회사

인쇄물규격 제1류
인쇄번호 (2)32

## 협력 「여성시점의 방재복」편집·검토 위원회(경칭 생략)

세이루카 국제대학대학원 간호학 연구과 준교수

공익재단법인 시민방재연구소 이사

주식회사 위기관리교육연구소 대표

일반사단법인 방재걸 대표이사

특정비영리활동법인 엄마 플러그 대표

주식회사 매거진 하우스an·an 편집부

이가라시 유카리

이케가미 미키코

쿠니자키 노부에

다냐카 미사키

도미가와 마이

나카지마 지에

※게재의 정보는 2017년12월 현재의 것입니다.

※실제 재해시에는 반드시 본 책자 게재대로 된다고 할 수 없습니다.

※본 책자 게재의 만화·일러스트·그림의 무단복제·전재·복사·차용 등은 저작권법상의 예외를 제외하고 금지합니다.