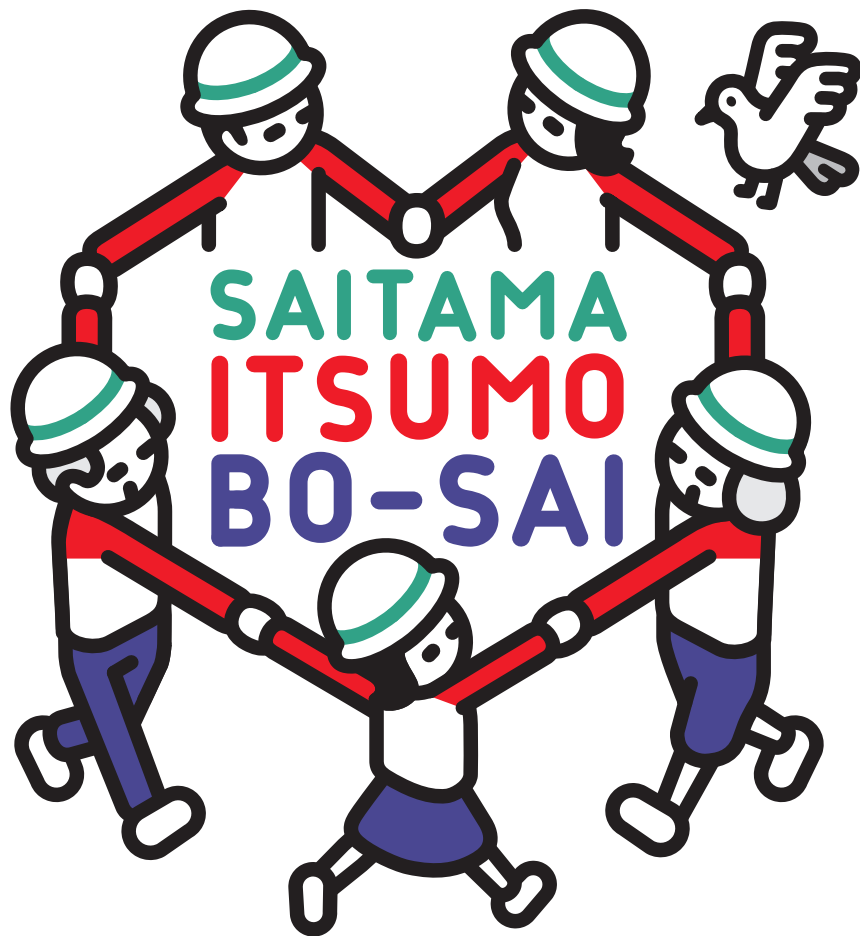


눈에 잘 띄는 곳에 두어야 할 방재 매뉴얼 북

BO-SAI MANUAL BOOK

생명을 지키는 3가지 자조(自助)편
가구 고정/재해용 메시지 서비스/3일분 이상의 물과 식료 비축



당신의 평소 대비가
유사시의 행동을 바꾼다.

彩の国  埼玉県

사이타마현에는 대규모 도시가 있다.

풍요로운 자연이 있다.

사이타마현에서 일하는 사람도 있는가 하면,

사이타마현 밖에서 일하는 사람도 있다.

혼자 사는 사람, 가족과 함께 사는 사람.

참으로 다양한 사람들이 하루하루의 생활을

영위하고 있습니다. 다양한 생활들이 존재하는 사이타마현.

그렇기 때문에 우리 모두가 방재에 앞장서서

성과를 올린다면, 그것이 일본 전국 방재의

모범이 될 수 있다고 생각합니다.

재해 시의 대비를 평소부터 가족이나 주변 사람들과

논의한다. 준비한다. 그것을 계속한다.

이러한 것이 당연한 일이 된다면 사이타마는

지금보다 더 살기 좋고

안전한 도시가 될 것이다.

무슨 일이 있어도 계속 살기 좋은 사이타마일 수 있도록.

우선 당신부터 '평소의 방재'를 시작하십시오.

SAITAMA ITSUMO BO-SAI

'안전한 집' 체크 포인트

● 지진이 발생하면

BEFORE



AFTER



생활의 장을 '안전'하게 유지하는 것이 방재 대책의 기본입니다.

● '안전한 집'의 포인트

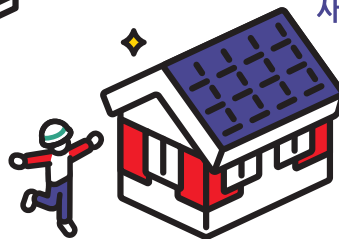
지붕을
가볍게 한다.



벽을
증축한다.



지주 등으로
벽을 보강한다.



새로운 벽을 증축해서
균형을 개선한다.



빠짐 방지용
금속 부품으로 토대와
기둥을 고정한다.

먼저 시정촌으로 상담

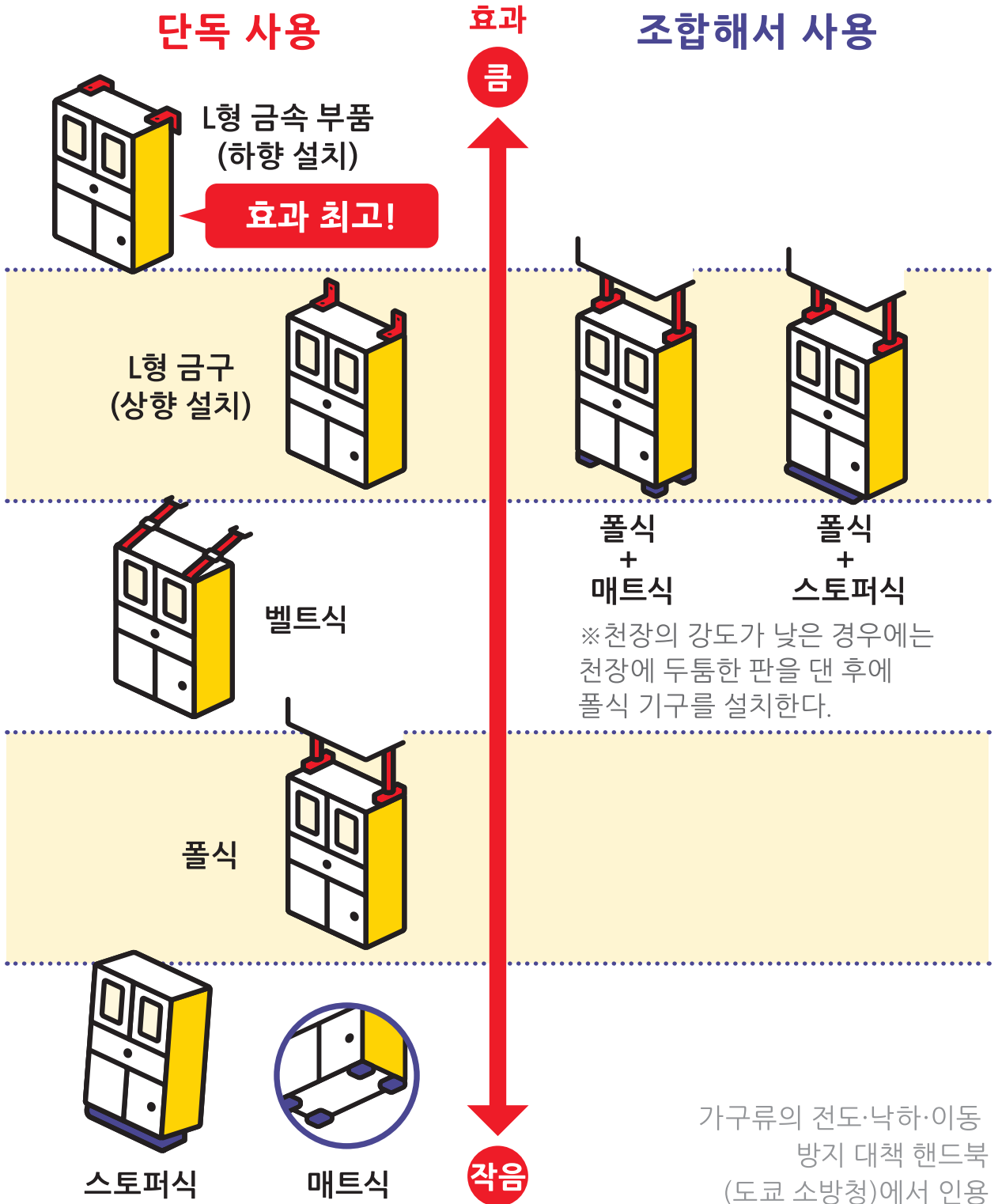
시정촌에 따라서는 지원 제도를
이용할 수도 있습니다.
조건 등은 각기 다르므로
먼저 문의해 보십시오.

'사이타마현 내 주택·건축물의 내진 진단 및 내진 보강 공사에 관한 지원 제도 등의 안내'

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a1106/shinsai/taishinhojyo.html>

가구 전도 방지 방법①

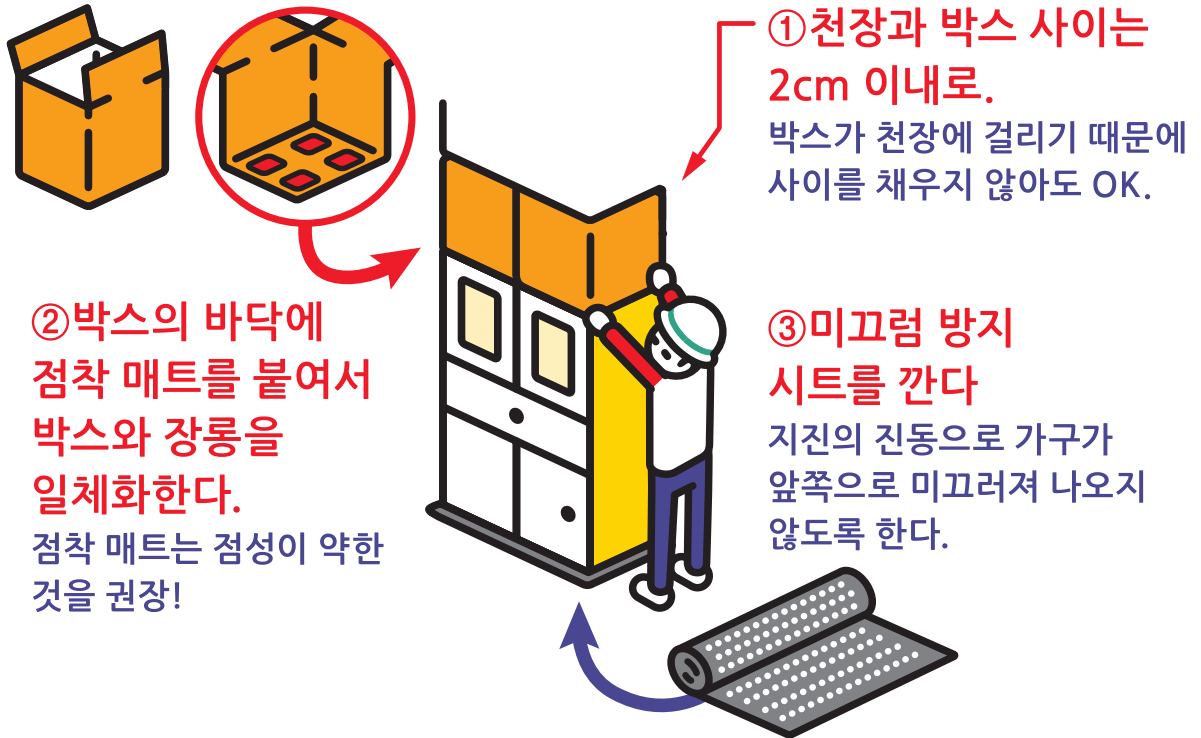
● 가구 전도 방지 물품의 효과



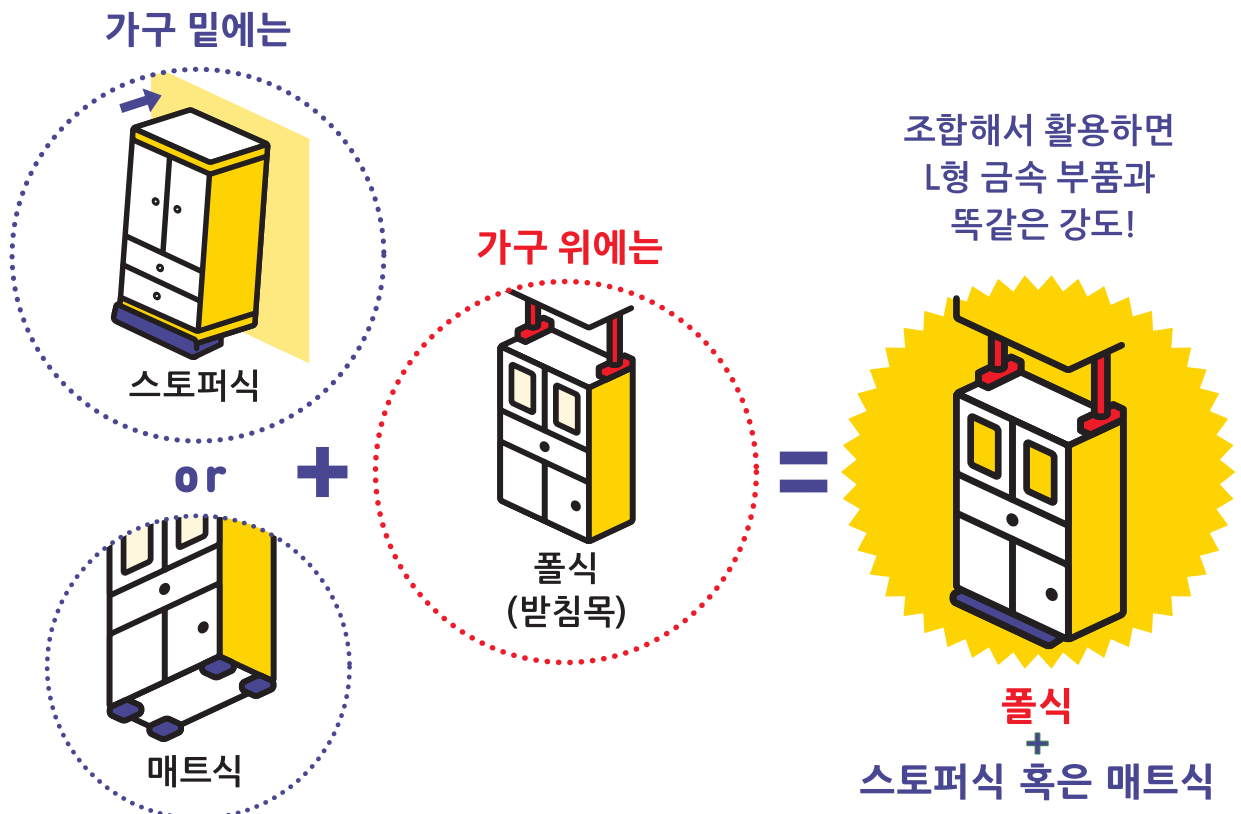
가구 고정을 전문가에 의뢰하고 싶은 경우에는
'사이타마현 가구 고정 서포터'를 활용하십시오.(상담 무료, 시공 유료)
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

가구 전도 방지 방법②

- 골판지 박스 등 주변에 있는 소재를 이용한 전도 방지 3가지 포인트

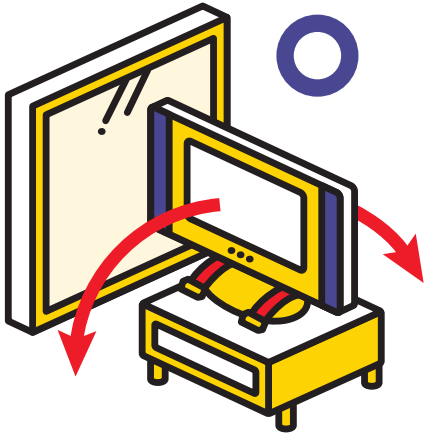


- 조합 방법으로 가구를 고정

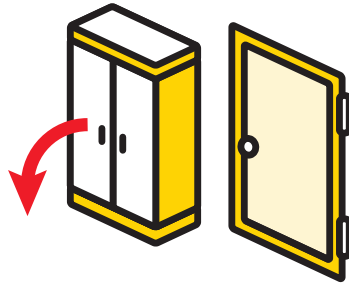


가구 전도 방지 방법③

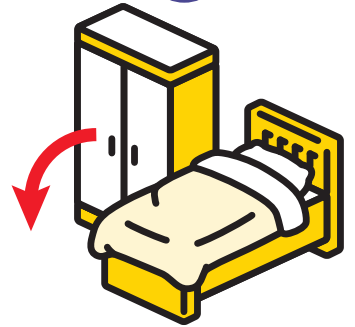
● 가구 배치에 관한 아이디어



창유리 앞쪽에 물건을 두지 않는다. 또는 쓰러져도 유리에 닿지 않는 방향으로 둔다.

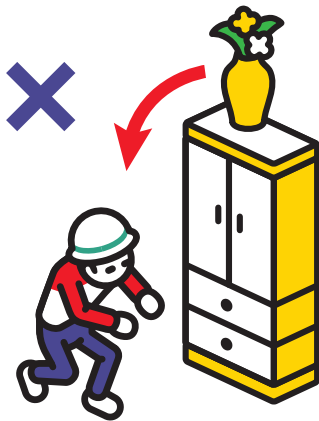


대피에 방해가 되지 않도록 둔다.



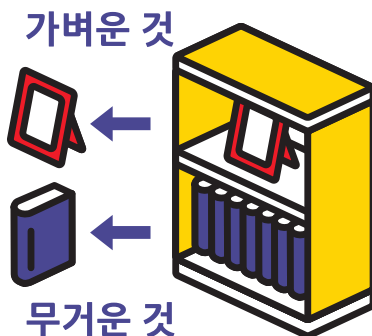
가구가 쓰러지지 않는 위치에서 잔다.

● 수납에 관한 아이디어



유리 제품 등은 가구 위에 두지 않는다.

위쪽에는 가벼운 것, 아래쪽에는 무거운 것을 수납.



● 심플 방재

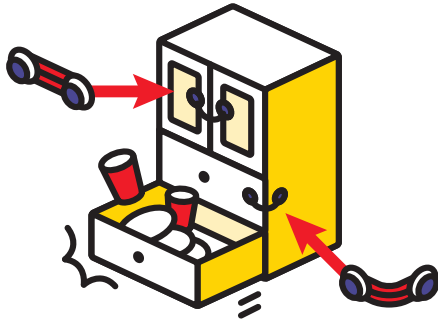


가구를 한 방에 모아 두고 침실에는 아무것도 두지 않는다.

그 밖의 집안 지진 대책

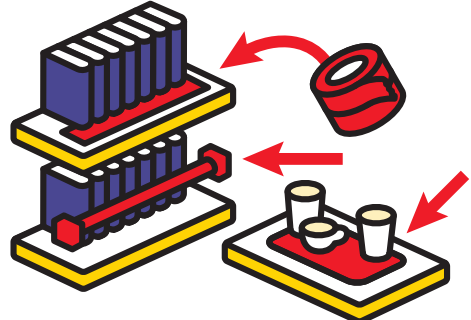
● 쏟아짐, 낙하 방지/냉장고·TV의 고정

여닫이문·서랍



쏟아짐 방지 기구를 설치한다.

책장·찬장



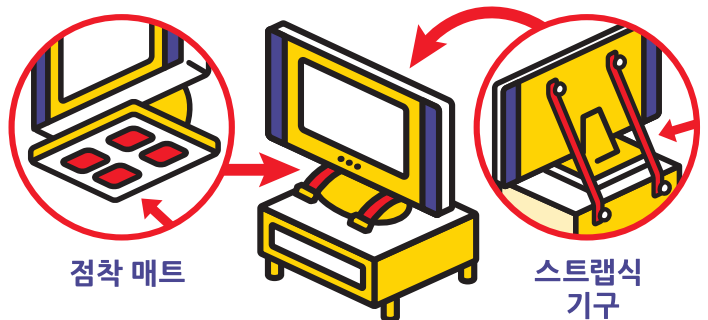
낙하 방지 테이프나 기구, 미끄럼 방지 시트로 대책을 강구한다.

냉장고의 전도 방지



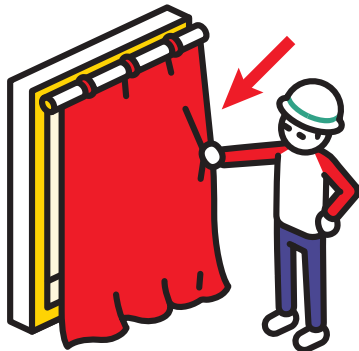
벨트식 기구로 냉장고의 상부와 벽을 고정한다.

액정 TV의 전도 방지



스트랩식 기구나 점착 매트 등으로 TV 받침대에 고정한다.

유리 비산 방지



비산 방지 필름을 붙이거나, 그게 없으면 얇은 레이스나 커튼을 쳐 둔다.

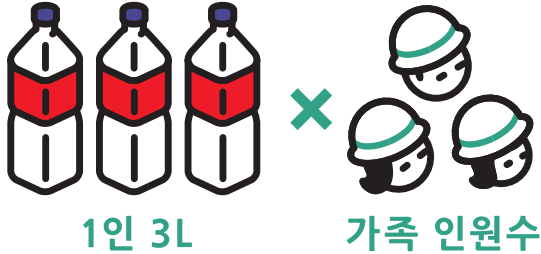
각 방을 돌며 집안의 안전을 확인합시다!

- ☐ 거실(자주 있는 장소)
- ☐ 주방
- ☐ 아이 방
- ☐ 침실

각 방으로부터의 '대피 경로'도 함께 확인해 둡시다.

3일분 이상의 물과 식료 비축 방법①

● 음용수의 비축량



1일 1인 3L,
최소 3일분, 가능하면
7일분을 준비해 둔다.

●아울러 집 근처의
급수처도 확인해 두자.

● 7일간 비축을 실현하기 위한 지혜

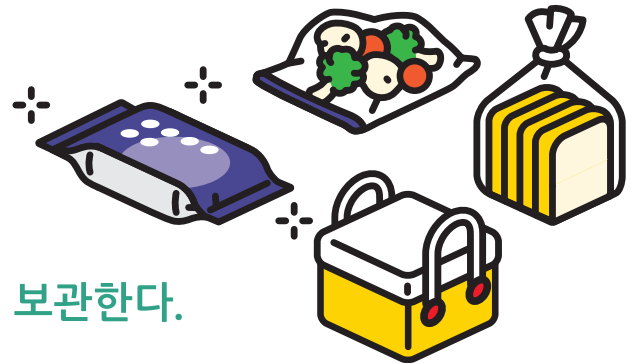
냉장고나 냉동고에 있는 상하기 쉬운 것부터 먹고,
비상식량은 그 후에 먹도록 합시다.

1
~
3
일
째

냉장고나 냉동고에 있는 것을 먹는다

평소부터 냉장고나
냉동고에 식재료를
약간 많이 사 둔다.

정전 시에는 아이스박스에
아이스팩과 식료품을 넣어 보관한다.



4
~
7
일
째

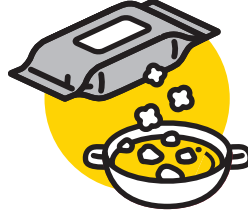
'롤링스톡(Rolling Stock)법'에 따라 비축해 둔 비상식량을 먹는다



통조림·
레토르트 식품
자주 먹고
좋아하는 것을
비축해 둡시다.



건면
삶는 시간이
짧은 것을
권장합니다.



냉동 건조 식품
소량의 따뜻한 물로
요리를 따뜻하게.
야채도 섭취할
수 있습니다.



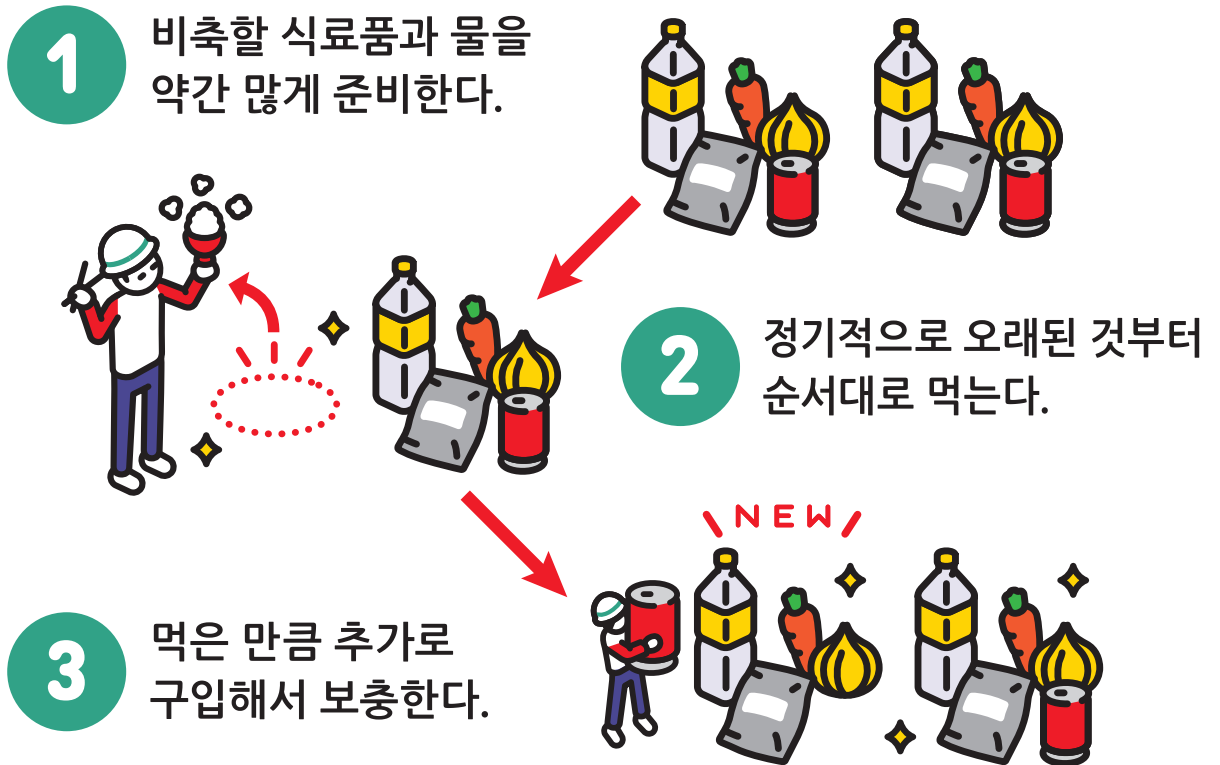
말린 식품
재해 시에
부족하기 쉬운
미네랄이나 식이
섬유를 보충.

롤링스톡법에 대해서는 다음 페이지에서 소개. →

3일분 이상의 물과 식료 비축 방법②

● 롤링스톡법

롤링스톡법이라면 평소 자주 먹는 식품을 '비상식량'으로 비축할 수 있습니다.



● 비상시 식사할 때 편리한 것

휴대용 가스레인지 및 가스



1개로 약 **65**분 사용 가능

1달에 **15~20**개 필요!

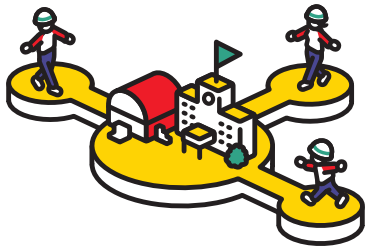
※1일 30분~45분 사용 시

비상식량이나 냉장고의 식재료를 조리하기 위한 필수품.

비상시의 연락 방법①

●가족끼리 정해 두는 연락 수단

낮 시간에 가족들은 모두 흩어져 있으므로, 비상시의 연락 방법은 가족 간에 미리 복수로 정해 둡시다.



집합 장소·
대피 장소



행선지에 관한
메모를 남기는
장소·방법



재해 시의
연락 수단
(재해용 메시지
서비스 등)



연락을 취할 곳
(멀리 사는 친척·
지인 등)

●대피 장소와 멀리 사는 지인의 연락처 메모

안부 정보를 연락해 줄 사람
(멀리 사는 친척이나 지인)의 연락처

이름

전화번호

휴대전화 번호

이메일

긴급시의 가족
대피(집합) 장소

쓰나미나 하천 범람의 위험이 있는 경우에는
견고한 중고층 건물이나 고지대 등으로
대피한 후 안전이 확인될 때까지 대기한다.

비상시의 연락 방법②

●재해용 메시지 서비스의 종류

재해용 메시지 서비스에는 3가지가 있습니다.
각각의 특징을 이해하고 복수로 이용할 수 있도록 해 둡시다.

재해용 메시지 다이얼 '171'  171을 누른다	재해용 메시지판  각 통신사의 공식 메뉴나 전용 앱에서	재해용 메시지판 web171  'web171'로 검색
등록 가능 번호	등록 가능 번호	등록 가능 번호
모든 전화번호 일반전화는 재해 지역의 지역 번호에 한함	휴대전화 번호 등록할 때는 자동으로 등록되어 입력이 필요 없음	모든 전화번호 휴대전화, PHS, IP 전화의 번호도 등록 가능
보존 시간	보존 시간	보존 시간
서비스 종료 시까지	서비스 종료 시까지	6개월
등록 건수	등록 건수	등록 건수
1~20 건 재해 규모에 따라 다릅니다	10 건 소프트뱅크는 80건	20 건 각 통신사 메시지판의 메시지도 일괄 검색 가능
녹음 시간	등록 문자 수	등록 문자 수
30 초/건	100 자/건	100 자/건

각종 재해용 메시지 서비스는 매월 1일과 15일 등에 체험 이용할 수 있습니다.
이용 방법을 미리 확인해 두십시오.

재해용 메시지 다이얼 '171' 이용 방법

1



'171'을 누른다.
휴대전화도 공중전화도 OK.

2

녹음



재생



녹음할 때는 '1'을,
재생할 때는 '2'를 누른다.

3



녹음할 때는 '자신의 번호',
재생할 때는 '상대방의 번호'를
누른다.

4



음성 안내에 따라
메시지를 녹음하거나 재생한다.

녹음 할 전화번호



참고



녹음 시간은 30초로 짧기 때문에 녹음 내용을 미리
작성해 두면 좋습니다.

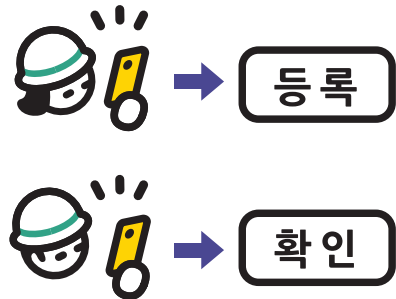
재해용 메시지판(휴대전화·스마트폰·PHS) 이용 방법

1



공식 메뉴나 전용 앱을 통해
'재해용 메시지판'에 접속한다.

2



등록할 때는 '등록'을, 확인할 때는
'확인'을 선택한다.

3



등록할 때는 '현재 상태'와
코멘트를, 확인할 때는 '상대방의
휴대전화 번호'를 입력한다.

4



'등록'을 눌러 완료한다.
확인하려면 등록된
메시지를 열람한다.

스마트폰의 경우, 기종에 따라서는
전용 앱을 통해서만 접속할 수 있습니다.
미리 다운로드해 둥시다.

참고



SNS는 재해 시 안부 확인 수단으로서도 활용할 수
있습니다. 배터리 방전에 대비하여 충전기를 항상 휴대합시다.

재해용 메시지판(web171) 이용 방법

1

검색



WEB 171

인터넷을 통해
재해용 메시지판(WEB171)에
접속한다.

2

전화번호
0123-XX-XXXX



등록



확인

메시지를 등록할 때나
확인할 때 모두
전화번호를 입력한다.

3

[메시지]

○○예요.
무사해요. 지금은
집에 있어요.

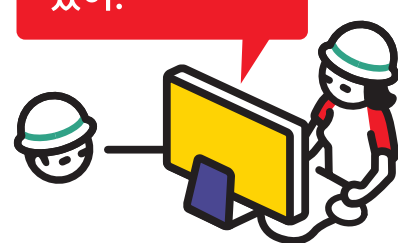


등록할 때는 메시지를 입력하고
'등록'을 누른다. 확인할 때는
등록한 메시지를 열람한다.

4

[회신]

나도 무사해.
지금 회사에
있어.



메시지에 회신할 때는
필요사항을 기재하고 '메시지
등록'을 클릭한다.



등록 할 전화번호

참고



메시지를 전하고 싶은 사람의 연락처를 미리 설정해 두면
실제로 메시지를 등록했을 때 그 통지 상대방에게 메시지
내용을 문자 또는 전화로 알릴 수 있습니다.

가족이나 안부 확인을 하고 싶은 사람의 연락처

이름

.....
전화번호

.....
휴대전화 번호

.....
이메일

이름

.....
전화번호

.....
휴대전화 번호

.....
이메일

가족이나 안부 확인을 하고 싶은 사람의 연락처

이름

.....
전화번호

.....
휴대전화 번호

.....
이메일

이름

.....
전화번호

.....
휴대전화 번호

.....
이메일

집안 대피용 권장 물품

● 집안에 준비해 두자(4인 가족의 경우)

지진이 발생하더라도 집안이 안전하다면 대피소가 아니라 집안에서 생활할 수 있도록 아래의 물품(4인분)을 비축해 둡시다.

LED 랜턴: 3개(거실·주방·화장실용)

☐

음용수: 3일분(가능하면 7일분)

☐

비상식량: 3일분(가능하면 7일분)

☐

휴대용 가스레인지, 가스: 15개(1개월분)

☐

구강 케어용 물티슈

☐

몸 세정용 물티슈

☐

주방 랩

☐

비닐봉투(대·중·소)

☐

신문지(조간 7일분 정도)

☐

휴대용 변기: 65매(7일분)[절약형]

1인 1일 5회 x 가족 인원수 x 7일분

대변은 1회마다, 소변은 3~4회 사용 시

마다 교환하면 가족 4명이 적어도 65매 필요.

☐

비상 배낭은 '재해 피해 최소화용 물품 체크 리스트'를 참조.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>



적극적으로
인사하자.



지역의
행사를 통해
지역 주민들과
교류하자.



방재를 통해 평소의
유대도 형성된다.



일상의
커뮤니티 활동이
중요합니다.



방재훈련을 통해
지식과 방법을
배우자.

고령자나
장애인에 대한
지원에
협력하자.



● 자신이 사는 동네의 재해 리크스를 알아 두자

지진에 의한 진동이나 위험도를 지도상에 표시한 재해 위험 지도는
아래의 URL에서 확인하거나 각 시정촌으로 문의하십시오.

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html>

발행자: 사이타마현 위기관리방재부 위기관리과

문의: 전화 048-830-8141

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>

2015년 11월 제작(2018년 7월 갱신)

기획·제작: NPO법인 플러스아츠, 디자인: 분페이긴자 + 기타타미 아야카

사이타마현의
마스코트
「코바톤」

