표지
세타가야구 지역 저장판
재난 시 가정 생활 팁
어떻게 해야 할까요? 자택 대피
만화 시작
그네그네
지, 지진!?
대피해야 해! 어디로 가야 할까
차분해져 자신
그래 말이지 자택 대피라는 게 있었지
좋아...
만화 끝
페이지 1
만화 시작
휴대용 화장실
식량
이 집은 괜찮을까
집 주변 이상 없음
라디오
대피라고 하면 밖으로 나가는 이미지가 있는데
이게 자택 대피란 거야!
만화 끝

페이지 2
방재는 희망의 등불 최고의 사이데 보우사이
수도 직하 지진 대비, 진행하고 있나요?
방재라...
귀찮아
무엇을 해야 할지 모르겠어
중요하다고는 생각하지만, 행동으로 옮길 수 없어
이렇게 느끼는 분들도 많지 않을까요
하지만 언젠가 일어날 재난에 대비하면 미래의 우리를 돕게 됩니다
재난을 상상하면 어둡은 기분이 들기 쉽지만,
미래를 밝게 만들기 위해 희망을 갖고 최고의 행동을 생각한다면
그렇게 생각하면 방재의 이미지가 변하지 않을까요?
이 책자를 통해 여러분의 마음에 조금이라도 방재의 빛이 비취길 바랍니다.
이 책자는 세타가야구와 평소에 방재에 힘을 쓰고 있는 살레지안 국제학원 세타가야 중고등학교가 협력하여 제작했습니다.

페이지 3
재난이 발생했을 때, 어떻게 움직일까요?
재난이 발생했을 때, 어떻게 행동해야 하는지 미리 확인해두세요.
알고 있어요?
대피할 곳은 2종류가 있어요
1. 대피 장소 급히 목숨을 보호하기 위해 피난하는 곳
2. 대피소 자택에 살 수 없게 된 사람들이 생활하는 곳
지진 발생
주변에서 화재가 발생하여 집에 불이 번질 위험이 있음
자신이 대피가 필요하다고 판단
행정으로부터 대피 지시가 있었으며 등
대피
대피 장소
일시적으로 모이는 곳
위험 회피를 위해 일시적으로 상황을 지켜보거나, 대피를 위해 일시적으로 모이는 곳
광역 대피 장소
화재 등으로 자택이나 일시적으로 모이는 곳이 위험한 상태가 될 때 모이는 곳
자택이 안전한 경우 자택 대피
자택이 안전하지 않은 경우
친척 대피 비해되지 않은 가족, 친척, 친구의 집으로
자체 대피 호텔 등 숙박 시설로
대피소 구립 초중학교 등 구내 95곳에 있는 지정 대피소로
자택에 머무르는 것에 조금이라도 위험을 느낀다면, 망설임 없이 다른 장소로 대피를!
여러 가지 선택지를 고려하는 것이 중요하네요!
자신의 대피소, 대피 장소는 구청 홈페이지에서 확인할 수 있으니, 미리 확인해두세요.
QR 코드

페이지 4
집이 안전한 때는 집에 있어요
세타가야구 주민은 약 920,000명. 구내 대피소는 95곳입니다.
재난 시 대피소는 사람으로 넘칩니다.
집이 안전한 경우에는 집에서 보내요.
대피소 생활
충분한 공간을 확보할 수 없음
익숙하지 않은 집단 생활
감염병 위험이 높아짐
자택 대피
개인 정보 보호 가능
감염병 위험이 낮아짐
익숙한 환경에서 가족과 애완동물과 보낼 수 있음
만화 시작
대피 생활은 대피소만이 아니야
방송 지진이 발생했습니다
에? 빨리 대피하지 않을래
잠깐 기다려라! 우리는 무사하다네
음식도 전지도 있고
조급하게 행동하는 게 오히려 위험한 거야
그래
만화 끝
평소에 자택이 어떤 입지에 있는지 확인해두세요.
쓰나미의 가능성이 있는 곳에서는 높은 곳으로 대피하는 것이 중요합니다.

페이지 5
재난 시에는 화장실에 주의!
재난 시에는 배수관이 파손되지 않았는지 확인할 때까지 화장실에 물을 흘리지 말고 휴대용 화장실을 사용합시다.
물을 흘릴 수 있어도 배수관이 파손되어 하수가 역류할 위험이 있습니다.
만화 시작
단독주택의 경우
쾅쾅쾅쾅쾅
지진이다!
모두 괜찮아서 다행이야!
상수도가 끊겨 있지만, 물을 비축해두고 있으니까!
사실 이때 배수관은 지하에서 파손되어 있었어
쾅 물이 안빠져
어떡하지... 화장실에 가지 못하게 될까

페이지 6

만화 계속
배수관이 파손되지 않을 때까지 휴대용 화장실이 추천돼!
저거야! 산 것이 있어!
아파트의 경우도
흘렀어 어머! 흘렀어
1층 거주자
물이 넘쳐버렸어!
위층에서 물을 흘릴 수 있어도, 지하에 있는 배수관이 파손되어 1층에서 넘칠지도 몰라
아파트에서도 휴대용 화장실이 추천되요!
준비가 중요하네!
만화 끝
출처 국토교통부 만화 "재난 시의 화장실, 어떻게 할까?"
만화 오오노 마사후미

페이지 7
재난 시의 화장실 사용 방법과 준비
단수나 상하수도 파이프의 파손이 발생하면 화장실을 사용할 수 없게 됩니다.
휴대용 화장실도 꼭 준비해두세요.
휴대용 화장실 사용 방법
1. 변기의 안전을 확인하세요.
2. 변기 뚜껑을 올려서 폴리백을 덮고, 변기 뚜껑을 내려서 고정하세요.
3. 변기를 덮는 방법으로 한 장의 폴리백을 더 덮으세요.
4. 사용 후 응고제를 내부 폴리백에 넣으세요.
5. 내부 폴리백을 꺼내서 공기를 빼고, 꼬옥 묶은 후 밀폐용기 등에 넣으세요.
개인당 1일 5회분이 기준입니다.
건물 내 하수의 배관 상태를 확인하세요.
1. 기 설치된 화장실에 물(상수도가 멈췄을 때는 쌓아둔 물 등)를 흘려 변기 물이 흐르는지 확인하세요.
2. (아래층이 있는 경우) 위층에서 흘린 물이 하수관에서 새어나오지 않는지, 아래층 변기에서 넘치지 않는지 등 가능한 범위 내에서 이상이 없는지 확인하세요.
3. 하수마스의 안을 보고, 물이 흐르고 있는지 확인하세요.
(하수마스 사진)
마이너스 드라이버로 하수마스를 열어보세요
안의 상태
마스에 하수가 모인 상태가 아니고, 흐르고 있다면 그대로 사용할 수 있습니다.

페이지８
당신의 방은 안전한가요?
지진이 발생하면 가구가 넘어지거나 추락하거나 이동하는 것이 위험합니다.
출처: 도쿄 소방청 레이와 5년도판 가구류의 전도·추락·이동방지 대책 핸드북
가구의 전도로 인한 위험성
1. 부상: 최근 지진으로 인한 부상의 약 30 ~ 50 %는 가구의 전도로 인한 것입니다.
2. 화재: 전기 스토브가 넘어져 화재가 발생할 수 있습니다.
3. 대피 장애: 대피로를 막거나 걸려 다치는 등 대피가 어려워집니다.
모든 방의 대책을 마련하는 것이 가장 좋지만, 어렵습니다.
그래서 집 안에 "나만의 안전 공간"을 만드는 것을 추천합니다.
특히 잠자는 동안 지진이 발생할 것을 상상하여 침실을 꼭 확인해보세요.
만약 재해 시 잠자고 있었다면, 이 방에서 어디가 위험할까요?
흔들림으로 시계가 내 머리에 떨어지거나
선반이 넘어져 외부로 대피할 수 없게 될 수도 있습니다.
잠자는 동안 떨어질 것 같은 물건은 안전한 곳으로 옮기고
넘어질 것 같은 물건은 전도방지 도구를 사용하여 고정시키세요.
이렇게 집의 위험한 곳을 미리 점검하는 것이 중요합니다.
다른 방들도 확인해보세요!
※ 넘어질 위험이 있는 물건은 고정시키는 것뿐만 아니라 옮기는 것도 고려해보세요.

페이지９
집의 어디가 위험한지 생각해보세요.
비상 시를 대비하여, 집의 어디가 위험한지 생각해보세요.
가구나 추락할 수 있는 물건에 대한 걱정이 없는 안전한 공간을 확보하는 것도 중요합니다.
우리 집은 지진에 대비할 수 있을까요?
벽돌 담장이 넘어질 수도 있습니다.
구두장이 넘어져 문이 막힐 수도 있습니다.
텔레비전이 넘어질 수도 있습니다.
식기장에서 식기가 흩어질 수도 있습니다.
냉장고가 넘어져 음식이 흩어질 수도 있습니다.
레인지가 떨어질 수도 있습니다.
잠자는 곳에 서랍장이 떨어질 수도 있습니다.
책장이 넘어져 책이 흩어질 수도 있습니다.

페이지１０
찾아보세요! 쉽게 할 수 있는 방의 지진 대책
그림을 비교하여, 대책을 마련한 9 곳을 찾아보세요.
대책 전
대책 후
실천 팁
식기장 문에 스토퍼를 달아주세요. 유리문은 주의해야 합니다!
취침 시, 머리쪽에 창문이나 넘어질 물건이 없도록 해주세요.
책장이나 서랍장은 트랜스바 또는 금구로 고정해주세요.
창문 유리에 파편 방지 필름을 붙여주세요.
답은 뒷표지를 확인하세요!
구에서는 방재 용품을 제공하고 있습니다. 자세한 내용은 구의 홈페이지를 참조하세요.
QR 코드

페이지１１
재난 시에 유용한 것은 무엇일까요?
기한이 지나면 새로운 것으로 교체해야 하는데... 귀찮아요...
건조빵이나 알파 쌀은 비축하고 있지만, 저장 기한은 언제였더라..?
비축에는 롤링 스톡이 추천됩니다.
일상 비축·롤링 스톡이란?
평소에 자주 먹거나 사용하는 것을 항상 조금 추가로 구입하여 먹은 만큼·사용한 만큼 보충해 나가는 것을 말합니다.
평소에 먹는 것이라면 저장하기 쉽습니다! 또한 식품 로스에도 이어집니다.
만화 시작
간단하죠!? 일상 비축·롤링 스톡법
평소에 먹는 식품(레트로 또는 통조림 등)을 추가로 비축하기
일상에서 소비하고, 소비한 만큼 보충하기.
포인트 소비 기한이 가까운 것부터 소비해 나가기
이게 일상 비축·롤링 스톡법입니다!
준비하면 미래의 나를 위해 도움이 됩니다!
비축품 준비 방법
한 사람 당 최소 3일분, 가능하다면 1주일분을 비축합시다.
아기나 애완동물이 있는 가정 등, 각 가정마다 필요한 것은 달라지니 자신에게 어떤 것이 필요한지 생각해 보세요.
비축품의 예
물 (한 사람당 하루 3리터를 기준으로), 식품, 스마트폰 충전기, 가스통, 상비약, 휴대용 화장실 (한 사람당 하루 5회분을 기준으로), 조명, 유아용품, 애완동물 용품 등
비축이 다 떨어지면... 일반적으로 재해 발생 후 4일째부터 대피소에서 음식 등의 분배가 시작됩니다. 이용합시다.

페이지 12

Bousai 칼럼

자택 피난과 캠핑은 비슷하다!

캠프라는 단어를 들으면 신나지 않나요?

캠프에 가면, 거기서 즐거운 시간을 보낼 수 있을 것, 푹 잘 수 있을 것 등을 상상하면서 즐겁게 준비할 것입니다.

전기와 수도가 끊기고 물자가 부족하여 구하기 어려운 재해가 발생했을 때 자택에서 피난하는 것은 실제로 여러 가지 면에서 캠프와 유사하며 다양한 아이템이 도움이 될 것입니다.

예컨대

손전등보다 더 밝은 랜턴

가스를 꺼도 조리할 수 있는 카세트 스토브

심플한 냉장고가 되는 쿨러 박스

태양 전지판 등으로 충전할 수 있는 휴대용 전원 공급 장치

재해가 발생하면 불안을 느낍니다.

어떻게 하면 집을 최대한 편안하게 만들 수 있을지 생각해보는 건 어떨까요?

만화의 시작

화장실로 할 일

재해시에도 물을 마신다

재해가 발생하면 화장실이 혼잡하기 때문에 식수는 피해야 합니다.

어휴, 괴롭다.

잠깐만 기다리세요.

목소리는 화장실 같은 편안함!

재해가 발생하면 물을 마셔야 합니다!

질병을 일으킬 위험이 있고 몸에 부담이 있습니다!

흠...

재해가 발생했을 때 휴대용 화장실을 사용하는 방법은 그 밖에도 많이 있습니다!

함께 알아봅시다

국토교통부 홈페이지

QR 코드

페이지 13

살레시오 국제 아카데미 세타가야의 학생들

보물 찾기에 나섰습니다!

사명

비축할 수 있는 것을 찾으십시오

실제로 비축을 추천하기 위해 슈퍼마켓에 갔다!

보물 사냥꾼 (보물 사냥꾼처럼)의 시선으로 슈퍼마켓을 둘러보면 평소와는 다른 모습입니다.

비축품을 고를 때면 '나도 저게 있었으면 좋겠다'는 연상 게임처럼 상상력이 점점 확장된다. 일상 생활에서 부담없이 일할 수 있었고, 방재에 매우 친밀감을 느꼈습니다.

보물 1

치즈는 꽤 오래 지속되고 달콤한 치즈가 맛있을 것 같습니다!

보물 2

과일을 곁들인 젤리 젤리도 오래 지속됩니다. 비타민과 식이 섬유를 얻을 수 있기 때문에 비축에도 딱!

보물 3

Wrap 재난 발생 시 도움을 줄 수 있는 무한한 가능성! 확실히 하나 가지고 있는 것이 좋기 때문에 사자.

보물 4

목캔디는 할머니를 위해 사드릴게요. 자신 이외의 것을 위해 비축한다고 생각하는 것은 즐겁습니다!

페이지１４
보물５
시리얼 바 평소 가방에 음료와 함께 넣어 볼까요?
보물６
시리얼 앤 두유 いつも食べている시리얼을 발견！그대로 먹어도 괜찮지만, 우유는 오래 보관되지 않아. 아! 두유라면 상온에서 보관할 수 있고, 세트로 준비해두자.
보물７
카세트코ン로용 가스
따뜻한 음식을 먹을 수 있으면 안심이 되지. 오늘 사놓자!
꿀, 통조림, 스포츠 젤리, 단팥, 레트로트, 컵라면 등...
항상 먹고 있는 것이 비축에 적합할지도! 좋아하는 것을 먹으면 힘든 재난 시간에도 기분이 좋아지는 거 알지! 꼭 슈퍼에 비축품을 찾으러 가보자!
써봐
당신은 무엇을 비축할 건가요?

페이지１５
재난 안전 정보를 활용해 대비하자!
도쿄 대학 조교수 (재난 지리학) 오다 타카후미 선생님
평소에 집이 어떤 위치에 있는지, 주변의 자연 환경, 재난 시 필요한 것들이 어디에 있는지 이해하는 것은 필요한 때에 도움이 됩니다.
Q. 자신의 주변을 알아보는 첫걸음으로 어떤 것을 해야 할까요?
A. 재난 맵이나 위험도 맵을 활용해서 집이나 자주 가는 장소에서 재난이 발생했을 때 어떤 위험이 있는지 확인해두세요.
Q. 세타가야 지구에도 재난 맵이나 위험도 맵이 있나요?
A. 재난 맵, 홍수 및 내수폭발 위험도 맵, 토사재해 위험도 맵이 있습니다. 예를 들어, 토사재해는 폭우뿐만 아니라 지진으로도 발생할 수 있습니다. 자신의 주변이 위험 지역으로 지정되어 있는지 여부도 자택 대피를 위한 검토 자료가 됩니다. 그러나 위험도 맵은 예측 맵에 불과합니다. 예상보다 피해가 커질 수도 있으므로 참고할 때 주의해야 합니다.
세타가야 구 재난 포털
정보 준비도 중요합니다!
긴급 정보와 대피 정보뿐만 아니라 편리한 지도 정보도 조사할 수 있는 재난 사이트입니다. 자택 대피에 도움이 되는 정보도 있으니, 평소에 확인해보세요.
QR 코드

페이지１６
행정의 지원
행정에서는 자택 대피를 할 수 있도록 다양한 지원을 하고 있습니다.
재난용품을 준비하고 싶어
QR 코드
재난용품의 제공
가정용 재난용품을 특별가격으로 제공하고 있습니다.
휴대용 화장실이나 비상시 준비품 세트도 있습니다.
화재에 대비하고 싶어
QR 코드
감진 브레이커의 제공
지진을 감지하면 전기를 자동으로 차단하는 "감진 브레이커"는 전기에 의한 화재를 방지하는 등, 재난 대비에 효과적입니다.
QR 코드
소화기·주택용 화재경보기의 제공
소화기나 주택용 화재경보기의 구매, 오래된 소화기의 인수를 제공하고 있습니다.
주택의 내진성이 걱정돼
QR 코드
주택의 내진화 지원
거주하는 주택이 대지진으로 전복되지 않도록 주택의 내진화를 진행하기 위한 지원 및 내진개선 공사비용에 대한 보조금을 지급합니다.
※지원이나 보조금을 받으려면 각종 조건이 있습니다.
가구의 전도가 걱정돼
QR 코드
가구전도방지구의 설치지원
고령자, 장애인 등이 주거하는 주택의 거실, 침실 등에 있는 가구류에 대해 지진 시의 전도를 방지하기 위해 구가 위탁한 업체를 파견하여 전도방지구의 설치 작업(실내 작업)을 진행합니다. 지원 상한액은, 기구와 설치비용을 포함하여 2만엔까지입니다.
아파트 함께 재난에 대비하고 싶어
도쿄 토마루 아파트
"도쿄 토마루 아파트"에 등록하려면
※내진성이 있는 것이 전제됩니다
※등록 요건의 일부입니다
필수사항
재난 매뉴얼을 작성하고 있는 것
선택사항
1. 일년에 한 번 이상의 재난 훈련 실시
2. 3일분 정도의 식수, 식량 비축
3. 응급용 기기 장비 확보
4. 재난 시 연락 체계의 준비
등록하면 지원을 받을 수 있습니다
지원 대상
재난 비축 기기의 구입 비용 (음료수, 식량은 제외)
(예) 발전기, 간이 화장실, 급수 탱크 등
지원 비율 2/3
상한액 660,000엔
주요 요건
구입한 재난 비축 기기를 사용하여 재난 훈련을 실시하고 결과를 보고
지원 대상
분양 아파트 관리 조합, 임대 아파트 소유자
등록 신청 절차는 여기를 확인하세요
QR 코드

페이지１７
정보 수집 방법을 알아두자!
재난 시에는 다양한 방법으로 정보를 수집할 수 있습니다.
자신에게 맞는 정보 수집 방법을 일상적으로 고려해두세요.
라디오
FM세타가야 주파수 FM83.4MHz
구내 지진 정보, 대피소 정보, 피해 상황, 생활 정보 등 재난 정보를 알려드립니다.
텔레비전
텔레비전의 데이터 방송(D버튼)을 통해 기상 정보, 대피 정보, 대피소 정보 등을 확인할 수 있습니다.
재난 행정 무선
전화로도 들을 수 있습니다
재난 행정 무선탑에서의 방송에 의해 재난 정보 등을 알려드립니다.
전용 전화번호로 전화하면, 재난 행정 무선탑에서 방송된 내용을 들을 수 있습니다.
재난 무선 전화 응답 서비스
전용 전화번호 050-5536-6957 \*통화료가 청구됩니다.
세타가야 구 재난 포털
재난 발생 시 긴급 정보 및 일상적인 재난 대비에 유용한 정보를 게시하고 있습니다.
QR 코드
세타가야 구 홈페이지
톱 페이지에서 재난 정보 등을 배송합니다
QR 코드
(등록 필요) 재난·방범 정보 이메일 배송 서비스
재난·방범 정보가 전자 메일로 전송됩니다 (컴퓨터, 휴대 전화, 스마트 폰에서 수신 가능)
QR 코드
(등록 필요) X(구 Twitter)
@setagaya\_kiki를 팔로우하면 재난 정보 등이 배송됩니다.
QR 코드
(등록 필요)
LINE(라인) 재난 메뉴에서 구내의 경보·주의보, 정전 정보 등의 재난 정보를 확인할 수 있습니다.
QR 코드
(등록 필요) 도쿄도 재난 앱
"놀이", "배우기", "사용하기"를 컨셉으로, 재난에 대해 재미있게 알 수 있습니다. 재난 맵이나 재난 정보도 유용한 기능이 있습니다.
QR 코드
(등록 필요) Yahoo!재난 속보 앱
재난 정보를 푸시 알림으로 수신할 수 있습니다.
QR 코드
(등록 필요) 이 표시된 항목은 사전 등록이 필요한 서비스입니다.

페이지１８
이럴 때, 당신은 어떻게 할까요?
재난 시에는 지역에서 상호 지원하는 것이 중요합니다.
이 소책자를 되돌아보고, 곤란한 사람에게 어떤 말을 건네야 할지 생각해보세요.
문제 1, 지, 지진이다! 도망쳐야 해!
힌트 P3~4
문제 2, 화장실이 흐르지 않아! 그래, 욕조의 물로 화장실을 흘려보자!
힌트 P5~7
문제 3, 집은 무사했지만, 비상식량은 준비하지 않았어. 가게에도 아무것도 없고 어떡하지...!
힌트 P11~14
주변 사람들에게 알려주자
해설 1, 패닉하면 부상을 입을 수 있습니다.
일단 진정하고 다음 행동을 고려합시다. 또한, 강한 흔들림이 반복되는 경우도 있으므로 주의가 필요합니다.
해설 2, 배수관이 망가져있어 물이 흐르지 않을 수도 있습니다. 배수관이 정상인지 확인한 후 물을 흘려보세요.
해설 3, 냉장고 안에 있는 것이나 컵라면도 충분한 비축입니다. 자택이 안전한 곳이라면 자택에서 대기합시다.
일상에서 재미있게 대비하기

마지막 페이지
지