



미타카에서 안심하고
살기 위한 알기 쉬운
방재 가이드북
(2026년 4월 발행)

발행

미타카시 기획부 평화인권과

협력

미타카시 방재안전부 방재과
공익재단법인 미타카국제교류협회(MISHOP)
미타카 국제화 원탁회의(제13기·제14기)
특정비영리활동법인 Mitaka 모두의 방재

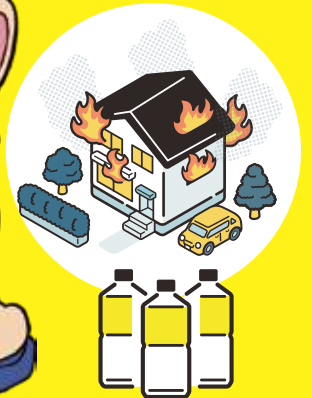
● 미타카에서
안심하고 살기 위한 ●

알기 쉬운

ぼうさい
防災ガイドブック

방재

가이드북



방재란 지진이나 태풍 등의 재해로부터 생명과 신체를 지키는 것을 말합니다.
일본은 재해가 많은 나라입니다.
재해가 발생하기 전에 미리 준비하여 자신과 소중한 사람들을 지키십시오.

지진은 갑자기 발생하기 때문에 '예측'할 수 없습니다.
그래서 사전 준비가 중요합니다. 대피 장소와 연락 방법을 확인하고, 방재용품을 준비해 두세요. 지진이 발생하면 먼저 자신의 몸을 보호하고, 흔들림이 멈춘 뒤 침착하게 행동하세요.

전철이 멈춘다

화재가 발생한다

엘리베이터가 멈춘다

집이 무너진다

땅이 갈라진다

전화 연결되지 않는다

화장실을 사용할 수 없게 된다

전기·가스·수도가 끊긴다

물건이 넘어진다



집에 비축해 둡시다

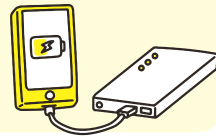
3일분의 준비가 필요합니다!

준비해 둘 것 <예>

- 물(1인 1일 3리터)
- 음식
- 손전등, 라이트, 건전지, 휴대 배터리
- 생활용품(화장지, 휴대용 화장실, 생리용품, 비닐봉지 등)
- 건강을 위한 위생용품
(상처 응급 처치 용품, 평소에 복용하는 약, 물티슈, 소독용품 등)
- 휴대용 가스레인지와 부탄가스

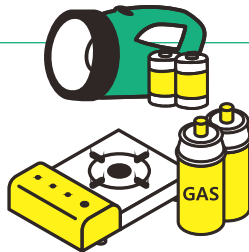
<<아기가 있는 가정>>

- 기저귀, 물티슈, 분유



전기·가스·수도가 끊겼을 때를 대비

손전등, 라이트, 휴대 배터리 등을 준비해 두세요.
휴대용 가스레인지와 부탄가스가 있으면 물을 데우거나 음식을 만들 수 있습니다.



화장실도 사용할 수 없게 됩니다!

휴대용 화장실을 준비해 둡시다.
홈센터나 드럭스토어에서 구입할 수 있습니다.

4인 가족의 경우, 최소 60회분이 필요!!



1인 1일 5회분 × 가족 인원수분 × 최소 3일분 (7일분 권장)

바로 꺼낼 수 있도록 배낭에 정리해 준비해 둡시다

대피 시 가져갈 것 <예>

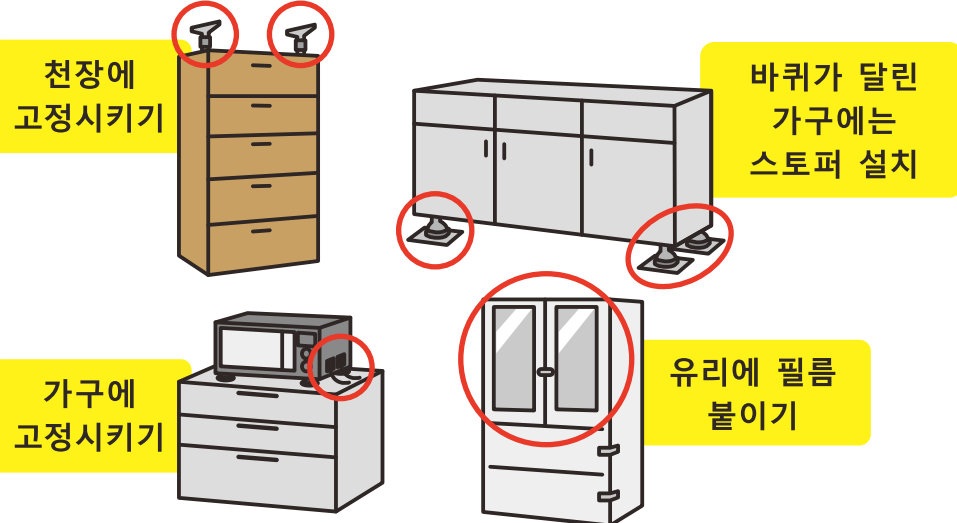
- 여권, 재류카드
- 마스크
- 헬멧(접이식이 편리)
- 타월
- 물
- 음식
- 다쳤을 때 처치에 쓰는 것 (반창고, 소독약, 붕대 등)
- 휴대 배터리
- 돈(동전도 필요합니다)
- 평소에 복용하는 약

※중고적인 이유 등으로 음식에 주의가 필요한 사람은 특히 신경 써서 준비해 두세요.



가구를 고정해서 집 안을 안전하게 만듭시다

고정용 도구는 홈센터 등에서 살 수 있습니다.



대피 방법과 연락 방법에 대해 가족, 지인과 미리 상의해 둬시다

어떻게 연락을 하나요?
전화를 사용할 수 없을 때 연락할 방법을 정해 두세요.

어디로 대피하나요?
가까운 대피 장소를 미리 확인해 두세요.

어떤 길을 이용하면 안전한가요?
위험한 장소를 피해 안전한 길로 이동하세요.



혼자 집에 있을 때는 어떻게 하나요?
혼자 있을 때는 어떻게 할지 미리 상의해 두세요.

위험한 장소는 어디인가요?
집 안과 주변의 위험한 장소를 미리 확인해 두세요.

방재 훈련에 참가하십시오

위급 상황이 발생했을 때 침착하게 행동할 수 있도록 방재 훈련에 참가하세요. 미타카시에서는 매년 9월~11월경 학교 등에서 '종합 방재 훈련'을 실시하고 있습니다.

개최 일정은 미타카시 홈페이지와 '홍보 미타카'를 통해 안내합니다.



지진이 발생하면 자신의 머리와 몸을 보호하세요

책상 밑 등으로 들어가세요.
당황해서 밖으로 나가서는 안 됩니다.



밖에 있을 때는 쓰러지거나 떨어질 수 있는 물건을 멀리하세요.



지진이 멈출 때까지 기다리세요

- 지진이 멈추면 당황하지 말고 불을 끄세요.
- 다치지 않도록 방 안에서도 신발을 신으세요.
- 문이나 창문을 열어 탈출로를 확보하세요.



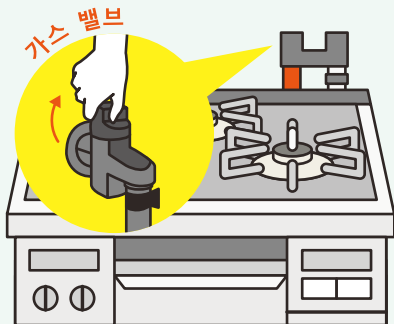
큰 지진 후에는 화재가 많이 발생합니다!

집에서 대피할 때는 가스 밸브 잠그기

열린 상태 (세로)



닫힌 상태 (가로)



집에서 대피할 때는 전기차단기를 OFF로 내려 주세요



지진이 발생 시 순서

지진이다!
자신의 안전이
제일 중요



화재 위험·집 건물 붕괴 위험

있음

없음

임시 대피 장소
공원, 초·중학교 운동장 등



집과 주변의 안전이
확인되면 귀가합니다

재택 대피



집에서 생활

⊕ 집에서 생활을 지원

집에서 생활할 수 없으면
대피소에서 생활하게 됩니다



재해 시
재택생활 지원
시설

지역 주민들이 서로 돕는 장소로,
따뜻한 식사를 제공하고 임시
화장실을 설치합니다.(공원 등에
설치됩니다)

3.11(2011년 3월 11일 대지진) 당시 이야기

2011년에 발생한 동일본 대지진 당시, 익숙하지 않은 대피소 생활로 많은 어려움을 겪었습니다. 익숙한 집에서 생활을 계속할 수 있도록 대책과 준비가 필요하다고 느꼈습니다.





낮은 지역의 침수

전철이 멈춘다

산사태

정전

유리창이 깨진다

나무가 쓰러진다

강물이 범람한다

맨홀에서 물이 솟아오른다

물건이 뒤집어진다

집 안으로 물이 들어온다

일본에서는 여름부터 가을까지 폭우와 태풍이 많이 발생합니다. 폭우와 태풍은 지진과 달리 '예측'할 수 있습니다. TV와 인터넷 등을 통해 날씨 예보를 확인하십시오. 폭우나 태풍이 예상될 때는 미리 준비하는 것이 중요합니다.

평소부터 준비해 둘 것

날씨 예보를 확인하도록 합시다

일본에서는 1주일 앞의 날씨 예보를 TV와 인터넷으로 매일 확인할 수 있습니다. 특히 폭우·태풍이 많은 여름과 가을에는 날씨 예보를 확인하도록 합시다.



해저드맵을 확인합시다

해저드맵이란 물이 넘쳐 위험한 장소와 대피소가 표시된 지도를 말합니다. 집 주변이나 자주 가는 장소에 위험이 없는지 알아둡시다.



시내에서 실제로 발생한 모습



폭우로 물의 양이 늘어난 노가와강 (오사와 지구)



배수구에서 물이 솟아오르는 경우도 (신카와 지구)

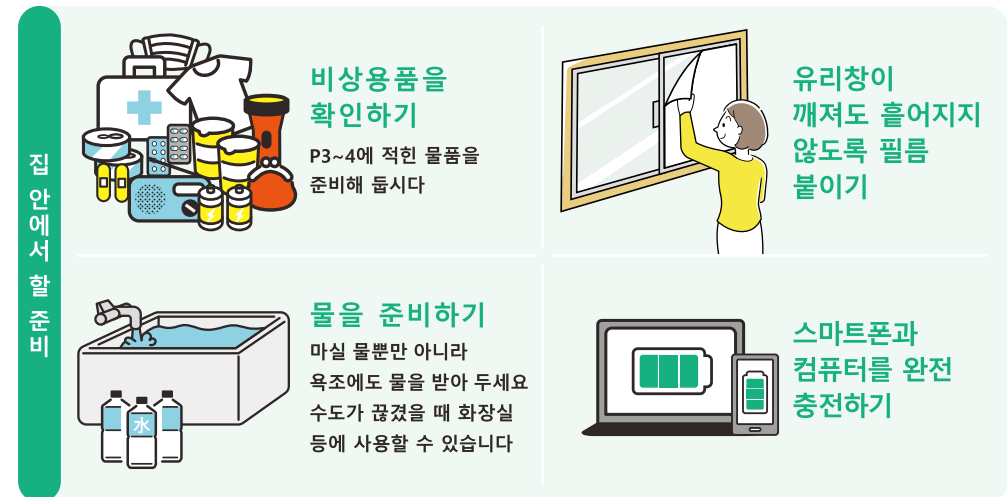
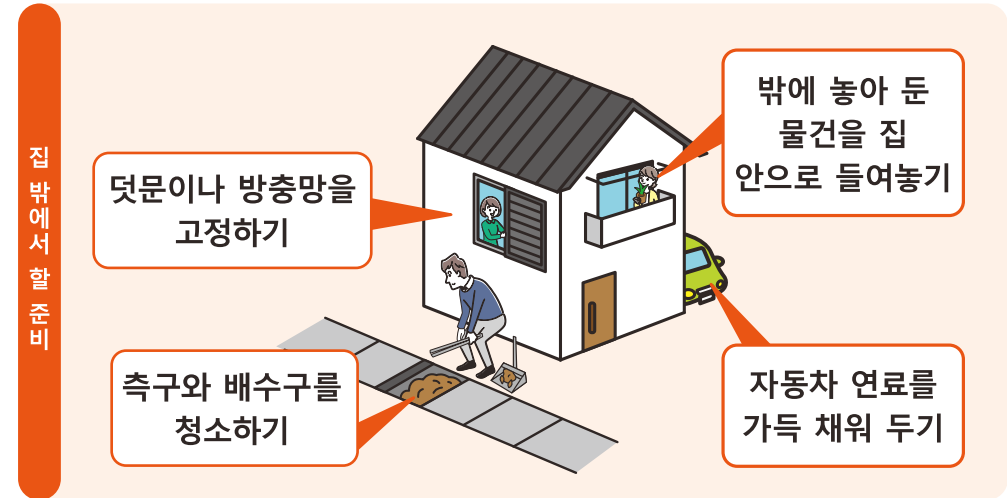


산사태 (이노카시라 지구)

폭우나 태풍이 올 것이 예상된다면

집 안팎을 안전하게 합시다

일본의 날씨는 변화가 심합니다. 갑자기 비나 바람이 강해져 준비할 시간이 없을 수도 있습니다. 미리 준비를 시작하세요.



폭우·태풍이 왔다면!

폭우나 태풍 시에는 밖이 위험하므로 집에 머무르세요.
 대피가 필요한 경우에는 미타카시에서 알려드립니다.
 미타카시에서 대피 정보가 나오기 전이라도 스스로 판단하여 대피하세요.

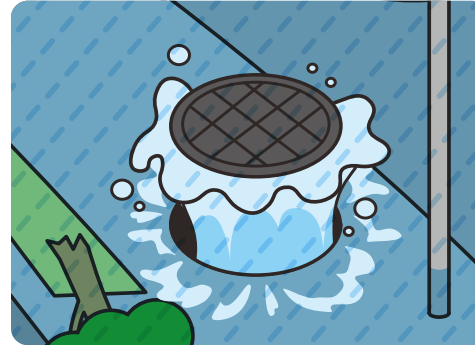
**경계 레벨 4가 되기 전에
반드시 안전한 장소로 대피합니다**

경계 레벨	주변 상황	행동 요령	대피 정보
5	재해가 발생했다 또는 발생한다	생명의 위험 서둘러 안전 확보!	긴급 안전 확보
경계 레벨 4가 되기 전에 반드시 대피			
4	재해가 곧 발생할 지도 모른다	위험한 장소에서 모두 대피	대피 지시
3	재해가 발생할 지도 모른다	노인이나 대피에 시간이 걸리는 사람 등은 위험한 장소에서 대피	고령자 등 대피
2	날씨가 나빠지고 있다	해저드맵에서 대피 경로와 장소를 확인	폭우·홍수·해일 주의보(기상청)
1	날씨가 나빠질 지도 모른다		조기 주의 정보 (기상청)

정보를 수집합시다!

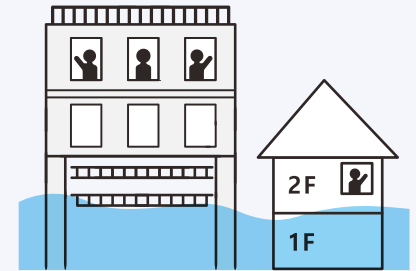
거주 지역의 경계 레벨은 미타카시 홈페이지, 미타카시 공식 X, LINE에서 확인할 수 있습니다.방재 행정 무선이나 홍보 차량을 통해 대피 안내가 이루어지는 경우도 있습니다.

위험한 장소에는 절대 가까이 가지 말기!



- 강이나 용수로 근처는 위험합니다.
- 맨홀에서 물이 솟아오르는 경우도 있습니다.
- 자동차가 물에 잠겨 움직일 수 없게 될 수도 있습니다.

대피가 늦어졌거나 밤에는
무리해서 밖으로 나가지 말고,
2층 등 가능한 한 높은 곳으로!



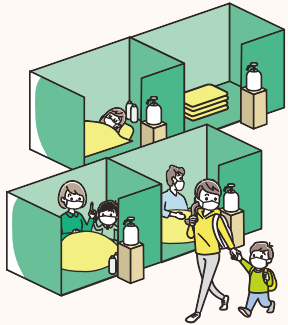
비상용 배낭은 방수를 사용하거나,
내용물을 지퍼백 등에 넣어 두면 안심할 수
있습니다.

제3장 대피소

재해가 발생한 후에도 집과 주변이 안전하다면 그대로 집에서 생활을 계속하세요.
지진으로 집에 화재가 발생했거나 파손되어 살 수 없게 되었다면 대피소로 이동합니다.
폭우나 태풍 시에는 경계 레벨 3 또는 경계 레벨 4까지 반드시 대피합니다.

※대피소는 재해 상황에 따라 바로 개설되지 않을 수 있습니다.
이동하기 전에 미타카시 홈페이지나 미타카시 공식 X, LINE 등으로 개설 여부를 확인해주세요.

모두 함께 규칙을 지키며 생활합니다.



음식이나 생활용품 등이 배급됩니다.



※중요적인 이유 등으로 음식에 주의가 필요한 사람은 특히 신경 써서 준비해 두세요.

반려동물도 함께 갈 수 있습니다.



※케이지와 필요한 물품은 각자 준비합니다.

예절과 규칙을 지킵시다

마스크 착용 등 감염 예방 대책을 합시다



신발을 벗습니다

방법 등을 주의합시다

귀중품은 항상 지니고 다닙니다



폭우로 대피소에 갔을 때의 이야기

처음 가본 장소라 모르는 것이 많았지만, 지인들이 도와줘서 다행이었습니다. 평소와 이웃들과 사이 좋게 지내는 게 중요하다고 생각했습니다.

가까운 대피소를 확인합시다

초등학교나 중학교, 커뮤니티 센터 등에 대피소가 개설됩니다.
필요한 경우 대피소에 통역·번역 자원봉사자가 갑니다.
※폭우나 태풍 시에는 사용할 수 없는 대피소도 있습니다.



대피 장소를 확인할 수 있습니다.
(미타카시 방재 지도)



외출 중에는 가능한 한 이동하지 말고 가까운 안전한 장소에서 대기합니다. 안전한 장소는 여기서 확인할 수 있습니다.



주의!

시내 병원은 문을 닫습니다. 진료를 받을 수 없습니다.
부상을 입어 스스로 처치할 수 없거나 몸 상태가 좋지 않을 때는 시내 7곳의 초등학교에 설치되는 재해 시 의료구조소에서 진료를 받을 수 있습니다.

