

재난 대비 체크리스트

이코마 국제교류협회(이코류)

점검일 _____ 년 _____ 월 _____ 일
이름 _____

사용 방법 이미 준비된 항목에 ☒ 표시를 하십시오. 부족한 것은 맨 아래 칸에 적어 두고 갖추도록 합니다.
1년에 한 번은 다시 점검하십시오. 가족 인원·나이·계절에 따라 필요한 것이 달라집니다.

1. 가족이 함께 이야기하고 미리 해 둘 것

☐ ① 시·정·촌에서 배포하는 해저드맵(위험한 장소를 표시한 지도)으로 집 주변의 위험(지진·토사재해 = 산이나 절벽이 무너짐·침수 = 물에 잠김)을 확인한다
☐ ② 가구를 고정하고, 창유리가 흩어지지 않도록 한다(특히 잠자는 방)
☐ ③ 잠자는 곳 옆에 신발(또는 슬리퍼)과 손전등을 둔다(깨진 유리에 다치지 않기 위해)
☐ ④ 대피 장소와 대피소를 확인하고, 낮과 밤에 실제로 걸어 본다
☐ ⑤ 재해 정보를 받을 수 있도록 한다(시의 방재 정보·TV·라디오·스마트폰 / 방재 앱 - 외국어는 「Safety tips」·NHK WORLD). 「경계 레벨 4」가 발표되면 위험한 장소에서 전원 대피한다
☐ ⑥ 가족의 연락 방법을 정한다(재해용 메시지 다이얼 171·재해용 게시판·SNS·멀리 사는 친척)
☐ ⑦ 소화기를 두고, 화재경보기가 울리는지 확인한다
☐ ⑧ 가스 밸브(메인 밸브)와 차단기를 끄는 방법을 확인한다
☐ ⑨ 반출용 가방과 비축품을 준비하고, 식품과 약의 유통기한을 확인한다

우리 집의 규칙(이야기한 결과를 적어 주십시오)

대피 장소(위험할 때 먼저 피하는 곳. 공원·광장 등):

대피소(집에 돌아갈 수 없을 때 머무는 곳. 학교·체육관 등):

가족이 모이는 장소:..... 연락 방법:.....

가족의 전화번호:..... 멀리 있는 연락처(친척·본국의 가족 등):.....

도움이 필요한 가족(고령자·어린이·아픈 사람·반려동물 등)과 그 대피 방법:.....

2. 방재 용품

※ 같은 물건이 ①과 ② 양쪽에 나옵니다. 들고 나갈 땐과 집에 두는 땐을 따로 준비하십시오.

① 비상 반출품(대피할 때 들고 나가는 것)

귀중품	☐ 현금(동전도) ☐ 신분증(재류카드·여권·운전면허증 등) ☐ 마이넘버 카드·건강보험증 ☐ 현금 카드 ☐ 중요 서류 사본(예금통장·보험 등)
물·식품	☐ 물 ☐ 바로 먹을 수 있는 식품(영양 보조 식품·통조림 등) ☐ 종이나 플라스틱 접시·컵·젓가락 ☐ 아기·고령자용 식품과 분유
약·응급	☐ 평소 먹는 약 ☐ 약 수첩(오쿠스리테초 = 복약 기록 수첩) 사본 ☐ 구급 세트(반창고·붕대·소독약) ☐ 진통제·위장약 ☐ 체온계 ☐ 안경·콘택트렌즈
생활용품	☐ 갈아입을 옷(속옷·양말) ☐ 수건 ☐ 마스크 ☐ 면장갑 ☐ 우비 ☐ 화장지·물티슈 ☐ 비닐봉지 ☐ 휴대용 화장실(물을 내릴 수 없을 때 쓰는 봉투) ☐ 칫솔 세트 ☐ 비누·소독액 ☐ 생리용품 ☐ 종이 기저귀 ☐ 실내화
정보·조명	☐ 휴대전화 ☐ 보조 배터리·충전 케이블 ☐ 휴대용 라디오 ☐ 손전등 ☐ 여분의 건전지 ☐ 필기구 ☐ 호루라기
기타	☐ 배낭(양손이 자유로운 것) ☐ 레저 시트 ☐ 안대·귀마개 ☐ 반려동물 용품 ☐ 헬멧 또는 방재 두건(보사이즈킨)

※ 반출용 가방은 현관이나 잠자는 방 등 바로 들고 나갈 수 있는 곳에 두십시오. 등에 메고 걸을 수 있는 무게로 하십시오. 여름에는 더위 대책, 겨울에는 방한 용품을 넣어 두십시오.

② 비상 비축품(집에서 계속 생활하기 위한 대비)

물·식품	☐ 음용수(1인 1일 3리터) ☐ 밥(레토르트·알파미 = 즉석 건조밥 등) ☐ 통조림·레토르트 식품 ☐ 컵라면 ☐ 과자·영양 보조 식품
화장실·위생	☐ 휴대용 화장실(물을 내릴 수 없을 때 쓰는 봉투. 1인 1일 5회×일수분) ☐ 화장지(두루마리) ☐ 쓰레기봉투·비닐봉지 ☐ 물티슈 ☐ 물이 필요 없는 드라이 샴푸
전기·불	☐ 휴대용 가스레인지 ☐ 가스 봉배 ☐ LED 랜턴 ☐ 건전지 ☐ 보조 배터리
생활용수	☐ 폴리 용기·급수 봉투 ☐ 욕조에 물 받아 두기
생활용품	☐ 담요·침낭 ☐ 일회용 손난로 ☐ 랩 ☐ 청테이프 ☐ 면장갑 ☐ 반려동물 사료

※ 지진이 난 뒤에는 양초를 사용하지 마십시오. 쓰러져 화재가 날 위험이 있습니다. 조명은 LED 랜턴이나 손전등을 사용하십시오.

어느 정도 준비할까?

· 가족 인원수만큼 최소한 「3일분」, 가능하면 「1주일분」이 있으면 안심입니다.

· 롤링 스톱: 평소에 먹고, 먹은 만큼 다시 사 둡니다. 집에 항상 새로운 식품이 있는 상태가 됩니다.

부족했던 것 / 이번 달 안에 살 것

이코마 국제교류협회(이코류) 재난 대비 체크리스트
잘 모를 때는 이코류, 지역 자치회, 시청 등에 문의하십시오.
출처: 『지진·쓰나미에 대한 대비(地震・津波への備え)』 제4장 자조(표2 비상 반출품의 예·표3 비상 비축품의 예)를 바탕으로 작성