

사용 방법 이 목록은 ①가족과 이야기할 것 ②준비할 물품, 두 가지를 한 번에 점검할 수 있도록 만든 것입니다. 이미 되어 있는 항목에 ☑ 표시를 하고, 부족한 것은 이번 달 안에 준비하십시오.
1년에 한 번은 반드시 다시 점검하십시오. 가족 구성·나이·계절에 따라 필요한 것이 달라집니다. 한 번 확인했다고 안심해서는 안 됩니다.

1. 가족회의에서 이야기해 두어야 할 것

☐ ① 재해위험지도(해저드맵)와 피해 예상으로 내가 사는 지역의 재해 위험을 확인했다
☐ ② 큰 지진에 대비해 우리 집의 안전을 확인했다(집 안의 위험한 곳과 안전한 곳은 어디인가)
☐ ③ 대피 장소와 대피소까지 가는 길을 낮과 밤에 각각 실제로 걸어 보았다
☐ ④ 집 안의 비축품(유통기한이 지난 식품이나 약이 없는지)과 보관 장소를 확인했다
☐ ⑤ 비상 반출품을 준비했다(계절과 가족 구성에 따라 내용물이 달라지는 점에 주의)
☐ ⑥ 소화 용품·방재 기자재를 준비했다
☐ ⑦ 재해 시의 대응을 확인했다(고령자가 있는 가정의 대피 방법, 가스 밸브·차단기 조치 등)
☐ ⑧ 가족의 연락 방법을 확인했다(재해용 메시지 다이얼 171·재해용 게시판·SNS / 피해 지역에서 멀리 사는 친척 집을 중계 지점으로 하는 방법)

우리 집의 규칙(이야기한 결과를 적어 주십시오)

대피 장소:..... 대피소:.....

가족이 모이는 장소:..... 연락 방법:.....

가족의 전화번호 / 멀리 사는 친척(중계처):.....

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

2. 방재 용품

※ ①방재 기자재는 '공조(共助)' = 자치회·자율방재회가 지역 전체를 위해 준비하는 것이고, ②비상 반출품·③비상 비축품은 '자조(自助)' = 각 가정에서 준비하는 것입니다. 먼저 ②③을 가정에서 갖추고, ①은 지역 방재 창고에 무엇이 있는지 확인하십시오.

① 방재 기자재(자치회·자율방재회가 준비하는 것)

구조·구호	☐ 쇠지레 ☐ 잭 ☐ 톱 등 목공 도구 ☐ 헬멧 ☐ 사다리 ☐ 로프 ☐ 발전기 ☐ 투광기 ☐ 구급용품 ☐ 들것 ☐ 담요 ☐ 텐트 ☐ 휠체어 ☐ 아기 띠
소화	☐ 소화기 ☐ 양동이 ☐ 이동식 펌프 ☐ 갈고리 장대 ☐ 스탠드 파이프
대피 유도	☐ 메가폰 ☐ 로프 ☐ 강력 라이트 ☐ 휠체어 ☐ 깃발
급식·급수	☐ 취사용 화덕 ☐ 가스 버너 ☐ 가마솥 ☐ 냄비 ☐ 연료 ☐ 정수 장치 ☐ 텐트 ☐ 라이터 ☐ 성냥 ☐ 비닐 시트 ☐ 크고 작은 비닐봉지
정보	☐ 휴대용 라디오 ☐ 무전기 ☐ 메가폰 ☐ 게시판 ☐ 필기도구 ☐ 메모지 ☐ 전지(큰 종이) ☐ 휴대용 전원
집 정리	☐ 빗자루 ☐ 쓰레받기 ☐ 접착테이프 ☐ 골판지 상자

지역 방재 창고의 위치:..... 열쇠 관리자:.....

방재 훈련에 참가했다:..... 지역에서 부족한 것:.....

② 비상 반출품(대피할 때 들고 나가는 것)

귀중품	☐ 현금 ☐ 현금 카드 ☐ 예금통장 ☐ 도장 ☐ 운전면허증 ☐ 권리 증서 ☐ 건강보험증 ☐ 마이넘버 카드
비상식품 등	☐ 통조림 ☐ 영양 보조 식품 ☐ 생수 ☐ 물통 ☐ 나무젓가락 ☐ 플라스틱·종이 접시와 컵 ☐ 깡통따개 ☐ 병따개 ☐ 다기능 칼 ☐ 랩 ☐ 영유아·고령자·환자용 식품
응급 의약품	☐ 반창고 ☐ 거즈 ☐ 붕대 ☐ 삼각건 ☐ 소독약 ☐ 위장약 ☐ 진통제 ☐ 체온계 ☐ 해열제 ☐ 안약 ☐ 상비약
생활용품	☐ 의류(속옷·겉옷·양말 등) ☐ 수건 ☐ 화장지 ☐ 물티슈 ☐ 마스크 ☐ 면장갑 ☐ 우비 ☐ 라이터 ☐ 비닐봉지 ☐ 쇼핑백 ☐ 생리용품 ☐ 종이 기저귀 ☐ 휴대용 화장실 ☐ 접이식 물탱크 ☐ 비닐장갑 ☐ 드라이 샴푸 ☐ 칫솔 세트
감염증 대책	☐ 마스크 ☐ 비누 ☐ 소독액 ☐ 체온계 ☐ 비닐장갑 ☐ 수건 ☐ 실내화 ☐ 비닐봉지(신발 보관용) ☐ 화장지 ☐ 물티슈(살균용)
기타	☐ 여행 가방 ☐ 블루 시트 ☐ 휴대용 라디오 ☐ 휴대전화 ☐ 충전기(건전지식·태양광식·수동식) ☐ 손전등·LED 랜턴 ☐ 건전지 ☐ 안경 ☐ 필기구 ☐ 안대 ☐ 소중한 추억의 물건 ☐ 반려동물 용품

※ 반출용 가방은 바로 들고 나갈 수 있는 곳에 두십시오. 내용물은 계절과 가족 구성에 따라 달라집니다(여름 = 더위 대책, 겨울 = 방한). 1년에 한 번 내용물을 교체하십시오.

③ 비상 비축품(집에 머무를 때를 위한 대비)

비상식품	☐ 음용수(1인 1일 3리터) ☐ 통조림이나 레토르트 밥·반찬 ☐ 알파미(즉석 건조밥) ☐ 영양 보조 식품 ☐ 건조식품 ☐ 인스턴트식품 ☐ 우메보시(매실 절임) ☐ 조미료 ☐ 과자류
연료	☐ 휴대용 가스레인지 ☐ 휴대용 버너 ☐ 고형 연료 ☐ 가스 봄베
생활용품	☐ 담요 ☐ 침낭 ☐ 세면도구 ☐ 드라이 샴푸 ☐ 칫솔 세트 ☐ 화장지(두루마리) ☐ 냄비 ☐ 주전자 ☐ 폴리 용기 ☐ 양동이
생활용수	☐ 욕조 등에 물 받아 두기 ☐ 빗물 탱크
기타	☐ 랩 ☐ 일회용 손난로 ☐ 비닐 시트 ☐ 비닐봉지 ☐ 신문지 ☐ 양초 ☐ 청테이프 ☐ 호루라기 ☐ 로프 ☐ 쇠지레 ☐ 삽 등의 공구 ☐ 자전거 ☐ 반려동물 사료

비축량과 관리 방법

- 최소한 '3일분'을 비축하십시오. 난카이 트로프 대지진 및 수도 직하형 지진에 대비해서는 '1주일분 이상'이 바람직합니다.
- 롤링 스톡(rolling stock) = 평소에 비상식품을 먹고, 먹은 만큼 다시 사 둡니다. 이를 반복하면 집에 항상 새로운 비상식품이 있게 됩니다.

이번 점검에서 부족했던 것 / 이번 달에 살 것

.....

.....

.....