

외국인 주민을 위한
방재 핸드북



마쓰모토시

목차

지진 4

1 지진이 뭐야? 4

2 지진이 나면 어떻게 대처하시겠습니까? 5

큰비 · 홍수 · 토사 (土砂) 재해 8

1 큰비 · 홍수 8

2 토사 (土砂) 재해 9

3 큰비 · 홍수 · 토사 (土砂) 재해 시 어떻게 대처하시겠습니까? 9

태풍 10

1 태풍 대비에 필요한 일 11

2 태풍이 오면 어떻게 대처하시겠습니까? 11

대피 준비는 평소에 12

1 대피하다 <몸을 피하다> 12

2 대피소 <피신할 장소>에 대해서 13

3 평소에 대비 14

방재 정보 16

1 안부 확인 <무사한지 확인한다> 16

2 방재 정보를 수집한다 17

방재 메모 19

외국 주민

여러분에게

일본은 지진과 태풍 등 재해<지진·태풍·큰비 등으로 자연재해>가 많은 나라입니다. 특히 지진은 언제 어디에서 일어날지 예측할 수 없습니다. 재해 시 피해 <다치거나 집 등이 부서지거나 하는 경우>를 줄이기 위해서는 재해 방지 <재해 시 피해를 줄이기 위한 준비>에 대해서 숙지하고 있어야 합니다. 이 핸드북은 당신과 당신의 가족을 재해로부터 보호하기 위한 중요한 정보입니다. 가족과 함께 읽어 보십시오.



재해가 일어났을 때는 지역 주민들의 협조가 절대적으로 필요합니다. 평소부터 지역 행사에 참여해서 이웃사람들과 이웃 사촌으로 지내세요. 지진이 났을 때 서로 도움이 됩니다.

문의

마쓰모토시청 인권 남녀공생과 마쓰모토시 다문화 공생플라자

TEL 0263-39-1106

지진

1 지진이 뭐야?



지진이란 지면이 흔들리는 현상입니다.

작은 지진과 큰 지진이 있습니다.

큰 지진의 현상은 건물이 붕괴합니다. 수도와 전기, 가스도 중단됩니다.

큰 지진이 일어난 후에는 여러 차례의 여진이 발생합니다.

【진도<지진의 흔들림의 세기>】

진도 1	미세한 진동으로 느낄 수 없다.	
진도 2	흔들림을 극히 소수가 느낄 수 있다.	
진도 3	실내에 있는 사람의 대부분이 흔들림을 느낄 수 있다.	
진도 4	모든 사람이 흔들림을 느낄 수 있다. 흔들림에 놀란다.	
진도 5 약	모든 사람이 공포를 느낀다. 식기류와 책 등이 선반에서 떨어진다.	
진도 5 강	가구가 넘어진다. 걷는 것이 어렵다.	
진도 6 약	서 있는 것이 어렵다. 문이 부서져서 열리지 않는다. 집이 무너진다.	
진도 6 강	서 있을 수 없다. 집이 무너진다.	
진도 7	움직일 수 없다. 빌딩이 무너진다. 도로가 붕괴한다.	



2 지진이 나면 어떻게 대처하시겠습니까 ?

(1) 긴급지진속보

강한 지진이 발생 시에 여러분의 휴대전화로 「긴급지진속보 <큰 지진 전에 알려주는 알림 시스템 >」의 문자가 도착합니다. 「긴급지진속보」가 도착하면 즉시 몸을 보호하세요.



(2) 집 안에 있을 때

① 당황해 무작정 밖으로 나가지 마십시오. 위에서 물건이 떨어질 위험이 있습니다. 테이블이나 책상 아래로 들어가서 몸을 보호합니다. (특히 머리를 보호합니다)



② 흔들림이 멈추면 화재가 발생하지 않도록 전기를 차단합니다.



③ 대피를 위해서 문과 창문을 엽니다.

④ 다치지 않도록 신발을 신습니다.

⑤ 대피할 때 소지품을 준비합니다. < 15 페이지를 참고하세요. >



⑥ 주위의 안전을 잘 살펴보고 밖으로 나갑니다.

(3) 밖에 있을 때

★학교나 회사에 있을 때

책상이나 창문 근처에서 떨어집니다. 테이블이나 책상 아래에 들어가 몸을 보호합니다.
(특히 머리를 보호합니다)



★슈퍼마켓이나 백화점에 있을 때

유리창 주변을 피해서 머리를 보호합니다. 위에서 떨어지는 물건에 주의하세요. 직원의 안내에 따라 행동하십시오.

★운전하고 있을 때

차를 도로 왼쪽에 세우고 엔진을 끕니다. 키는
꽂아두고 대피합니다
대피처 <모두가 피신할 장소> 등 안전한 곳으로
대피합니다.



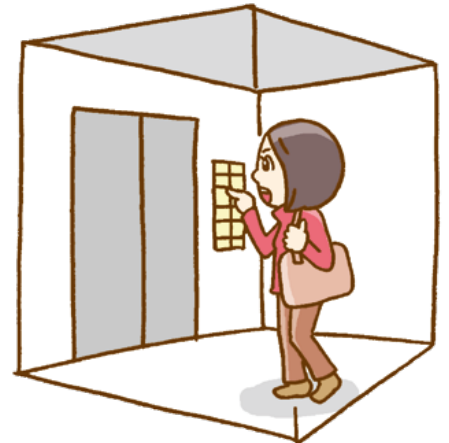
★버스나 전철을 타고 있을 때

손잡이나 기둥을 꼭 잡고 넘어지지 않도록 합니다.
바로 내리지 마십시오.
차내의 안내 지시에 따라 행동하십시오.



★엘리베이터 안에 있을 때

모든 층의 버튼을 눌러 주세요. 가장 먼저 문이
열리는 층에서 신속하게 내려 주세요. 계단으로
대피합니다.





★건물 근처에 있을 때

건물이 무너지거나 물건이 떨어지기도 합니다.
건물 근처에서 몸을 피합니다.



★바다 근처에 있을 때

지진해일 <빠르고 거대한 파도>이 옵니다. 즉시
높은 곳으로 대피합니다. 바다에서 멀리 떨어진
곳으로 대피합니다.



(4) 지진 대비는 지금 하세요.

지진은 언제 발생할지 예측하기 어렵습니다. 지진이
일어나기 전에 평소에 대비하세요.

★가구 <장롱, 책장, 찬장> 에 전도방지대
<가구를 고정하면 가구가 넘어질 위험을 방지할
수 있습니다.> 를 고정해 주세요.



★가구 위에 무거운 물건은 올려놓지 마세요.

★창문이나 유리창에 비산방지필름 <유리창에
붙입니다. 다칠 위험을 방지할 수 있습니다.> 을
붙여 주세요.



★지진 대피 비상용품을 준비해 놓으세요 < 15
페이지를 참고하세요.>







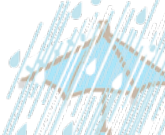
큰비 · 홍수 · 토사 (土砂) 재해

1 큰비 · 홍수

오랜 시간 동안 비가 내리거나 단시간에 많은 비가 쏟아지는 경우가 있습니다.
강물이 흘러넘쳐서 제방이 부서져 도로나 가옥이 침수됩니다.
봄에서 여름으로 계절이 바뀌는 「장마」 무렵에 많은 비가 옵니다.



【비의 강도】

1 시간 동안의 비의 양 (mm)	용어	상황
10 mm 이상 20 mm 미만	다소 강한 비	실내에서 빗소리로 인해 말소리가 잘 안 들린다. 
20 mm 이상 30 mm 미만	강한 비	우산을 써도 다 젖는다. 차의 와이퍼를 빨리 작동시켜도 잘 안 보인다. 
30 mm 이상 50 mm 미만	폭우	도로가 침수된다. 산과 절벽이 붕괴되기 쉽다. 
50 mm 이상 80 mm 미만	매우 강한 폭우	운전은 위험하다. 산이나 절벽이 무너져서 산사태가 일어나기 쉽다. 
80 mm 이상	맹렬한 비	큰 재해가 발생하기 쉽다. 



2 토사 (土砂) 재해

비가 많이 오면 흙 속의 공간에 물이 차게 되고 암반 위의 흙과 돌이 비탈면 아래로 흘러내립니다.

토석류 흙, 돌, 나무들이 한꺼번에 흘러내려오는 현상

절벽 붕괴 벼랑에 균열이 생겨 무너지는 현상

땅밀림 지면이 움직여서 미끄러져 이동하는 현상



3 큰비·홍수·토사 (土砂) 재해 시 어떻게 대처하시겠습니까?

- 하천에는 접근하지 맙시다.
- 도랑이나 맨홀 등에서 물이 넘칠 경우에는 안전한 장소 (대피소) 로 대피합니다.
- 바깥의 물이 무릎까지 올 경우 2 층보다 더 높은 곳으로 대피합니다.
- 큰비로 산사태가 일어날 수 있습니다. 절벽 주변에서 벗어나 안전한 곳으로 대피합니다.



태풍

태풍은 일본에 있는 남쪽 바다에서 생긴 비구름이 많이 모여서 생긴 현상입니다. 8월부터 10월에 자주 옵니다. 아주 센 바람이 불니다. 많은 비가 옵니다.



【바람의 세기】

풍속 (m/s)	용어	상황
10 m이상 15 m미만	다소 강한 바람	바람 방향으로 걷기 힘들다. 우산을 쓸 수가 없다.
15 m이상 20 m미만	강한 바람	바람 방향으로 걸을 수 없게 된다. 넘어지는 사람도 있다. 덧문과 셔터가 흔들린다.
20 m이상 25 m미만	매우 강한 바람	잡을 곳이 없으면 서 있을 수가 없다. 운전이 위험하다.
25 m이상 30 m미만	매우 강한 바람	서 있을 수가 없다. 집이나 건물 밖은 위험하다. 벽 담장이 무너진다.
30 m이상	맹렬한 바람	나무가 쓰러진다. 지붕이 날아가거나 집이 무너진다.



1 태풍 대비에 필요한 일

- 텔레비전, 라디오, 인터넷 등으로 새로운 정보를 찾아봅니다.
- 집 주위의 물건이 바람에 날아가지 않도록 합니다.
- 창문과 덧문은 잠급니다.
- 수돗물을 사용할 수 없을지도 모릅니다. 마실 물을 준비해 둡니다.
- 목욕탕에 물을 받아둡니다. (화장실 물로 사용할 수 있습니다.)
- 전기를 사용할 수 없을지도 모릅니다. 초나 손전등, 건전지 등을 준비해 놓습니다. 초를 사용할 경우 불이 나지 않도록 조심하세요.
- 대피할 <피신할> 시에 가지고 갈 비상용품 등을 준비해 놓습니다. < 15 페이지를 참고하세요. >
- 대피 장소를 알아둡니다.



2 태풍이 오면 어떻게 대처하시겠습니까?

- 용무가 없으면 바깥으로 나가지 맙시다.
- 강이나 바다 근처에 가지 맙시다.
- 도랑이나 맨홀 등에서 물이 범람할 때에는 안전한 장소 (대피소) 로 대피합시다.
- 바깥의 물이 무릎 위까지 오면 2 층보다 더 높은 곳으로 올라갑시다.
- 큰비로 산사태가 일어날 수 있습니다. 절벽 주변에서 벗어나 안전한 곳으로 대피합니다.



대피 준비는 평소에

1 대피하다 <몸을 피하다>

□재해가 발생하기 전에 시청은 국민들에게 대피 <몸을 피하다> 정보를 방재행정무선 <재해가 발생 시 방송> 등으로 알립니다.

[대피 용어] ※중요한 말이기 때문에 외우십시오.

위험한 정도	용어	의미
경계 레벨 5	비상 안전 대책	재해가 일어났습니다. 당장 대피하세요. 위험합니다.
<경계 레벨4까지는 대피하십시오!>		
경계 레벨 4 [전원 대피]	대피 지시	당장 대피하십시오.
경계 레벨 3 [고령자 등대피]	고령자 등의 대피	노인분<할아버지와 할머니>, 몸의 거동이 불편하신 분, 임신하신 분은 대피하십시오.
경계 레벨 2		대피 준비를 하십시오.
경계 레벨 1		앞으로 재해가 발생할 가능성이 있습니다.

□대피소·대피 장소 (학교나 마을 회관) 등 안전한 곳으로 대피합니다.

□가급적 차는 이용하지 말고 걸어서 대피합니다. 장화는 벗겨지기 쉽습니다. 걷기 쉬운 운동화로 대피하십시오.





2 대피소 <피신할 장소>에 대해서

- 일본인도 외국인도 관광객도 누구나 무료로 사용할 수 있습니다.
- 음식물, 음료수, 생활에 필요한 물건, 재해정보, 잘 수 있는 장소 등이 구비되어 있습니다.
- 대피소는 지역의 주민들이 사용하는 장소입니다. 규칙을 지키면서 생활해 주세요.
- 여러분들이 사는 장소에서 가까운 대피소가 어디에 있는지 알아둡니다. 대피소가 어디에 있는지 모를 때는 시청으로 문의해 주세요.



3 평소에 대비



- 평소에 대피할 수 있는 장소와 연락 방법을 가족과 상의해 놓습니다.
- 평소에 대피할 장소와 길을 가족과 함께 미리 확인해 놓습니다.
- 재해 시 이웃 사람들과 서로 돕는 것이 중요합니다. 평상시부터 이웃과 인사를 나누면서 이웃사촌으로 지내세요.
- 재해가 발생 시 물과 음식을 확보할 수 없게 될 수도 있습니다. 며칠간 생활이 가능할 정도의 물품을 집에 비치해둡니다.

【재해를 위해서 비치해두면 좋은 물품 (비상비축품)】

식료품	<input type="checkbox"/> 물 (3 일분 정도 [한 사람당 일일 3L]) <input type="checkbox"/> 비스킷 <input type="checkbox"/> 통조림 · 레토르트식품 <input type="checkbox"/> 인스턴트 라면 <input type="checkbox"/> 사탕 · 초콜릿	
생활용품	<input type="checkbox"/> 생활에 필요한 물 (목욕탕이나 폴리에틸렌제의 용기에 담아 둔다) <input type="checkbox"/> 성냥 · 초 · 라이터 <input type="checkbox"/> 옷 · 속옷 <input type="checkbox"/> 랩 <input type="checkbox"/> 종이 접시 <input type="checkbox"/> 나무 젓가락 · 숟가락 · 포크 <input type="checkbox"/> 비닐종이 <input type="checkbox"/> 카세트콘로 · 보베	



물과 음식이 오래되면 새로 사서 바꿉니다.



【대피할 <피신할> 때를 위해서 비치해 놓으면 좋은 물품 (비상반출품)】

<p>비상식</p>	<p><input type="checkbox"/> 물 (3 일분 정도 [한 사람당 하루 3L]) <input type="checkbox"/> 비스킷</p> <p><input type="checkbox"/> 통조림 · 레토르트식품 <input type="checkbox"/> 인스턴트 라면</p> <p><input type="checkbox"/> 사탕 · 초콜릿 <input type="checkbox"/> 영양보조식품</p>	
<p>생활용품</p>	<p><input type="checkbox"/> 성냥 · 초 ·ライター</p> <p><input type="checkbox"/> 비닐 종이</p> <p><input type="checkbox"/> 휴대전화 · 충전기</p>	
<p>의료용품</p>	<p><input type="checkbox"/> 매일 먹고 있는 약</p>	
<p>귀중품</p>	<p><input type="checkbox"/> 돈 <input type="checkbox"/> 여권</p> <p><input type="checkbox"/> 재류카드 <input type="checkbox"/> 마이넘버카드</p> <p><input type="checkbox"/> 통장 · 도장 <input type="checkbox"/> 운전면허증</p> <p><input type="checkbox"/> 건강보험증</p> <p><input type="checkbox"/> 예비 안경 · 콘택트렌즈</p> <p><input type="checkbox"/> 예비 차 키와 집 열쇠</p>	
<p>대피용품</p>	<p><input type="checkbox"/> 손전등 <input type="checkbox"/> 라디오</p> <p><input type="checkbox"/> 건전지 <input type="checkbox"/> 헬멧</p> <p><input type="checkbox"/> 호루라기 <input type="checkbox"/> 대피소 안에서 신을 신발</p>	
<p>의류품</p>	<p><input type="checkbox"/> 옷 · 속옷 · 양말 <input type="checkbox"/> 긴 소매 · 긴 바지</p> <p><input type="checkbox"/> 목장갑 <input type="checkbox"/> 수건</p>	
<p>그 외</p>	<p><input type="checkbox"/> 아기를 위한 (분유 · 기저귀 등)</p> <p><input type="checkbox"/> 여성을 위한 물건 (생리용품 등)</p> <p><input type="checkbox"/> 노인분들을 위한 물건 (기저귀 · 약 등)</p>	

방재 정보

1 안부 확인 <무사한지 확인한다>

대규모의 재해가 일어나면 전화가 잘 연결이 되지 않습니다. 가족이나 친지에게 당신이 무사한 것을 연락하거나 가족과 친지가 무사한지를 확인하기 위해서 「재해용 전언판」과 「재해용 전언 다이얼」을 사용합니다. (재해 발생 시에는 무료로 사용할 수 있습니다.)

① 휴대전화 재해용 전언판 (일본어·영어)

휴대전화로 문자 메시지를 남기거나 읽을 수 있습니다.
세계 어디에서나 볼 수 있습니다.



[NTT 도코모] iMenu,d 메뉴

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

[au] E Z 탐 메뉴

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

[SoftBank] yahoo 휴대 탐 메뉴

<http://dengon.softbank.ne.jp/>



2 재해용 전언 다이얼 「1 7 1」 (일본어)

전화로 음성 메시지를 남기거나 메시지를 들을 수 있습니다.

메시지 남기는 방법

- ① 「1 7 1」에 전화를 건다.
- ② 「1」을 누른다.
- ③ 자택 전화번호를 누른다. (××××-××-××××)
- ④ 「1 #」을 누른다.
- ⑤ 메시지를 남긴다.
- ⑥ 「9 #」를 누른 후 전화를 끊는다.

메시지를 듣는 방법

- ① 「1 7 1」에 전화를 건다.
- ② 「2」를 누른다.
- ③ 상대 집 전화번호를 누른다. (××××-××-××××)
- ④ 「1 #」을 누른다.
- ⑤ 메시지를 듣는다.



※휴대전화로는 사용할 수 없습니다.

2 방재 정보를 수집한다.

텔레비전, 라디오, 인터넷 등으로 정확한 정보를 입수한다.

1 마쓰모토시 방재 메일 「마쓰모토 안심 네트」

등록을 해 놓으면 마쓰모토시에서 재해 정보가 휴대전화와 컴퓨터로 메일이 도착합니다.

오른쪽 QR 코드를 읽고 등록하세요.





② 휴대전화 회사 서비스 「긴급속보 메일」

휴대전화 회사의 서비스입니다. 지역의 긴급 재해정보 메일이 도착합니다. 긴급속보 메일이 도착하면 신속하게 자신의 몸을 안전하게 보호하세요.

③ 나가노현내 재해정보 (나가노현 홈페이지)

나가노현 재해정보 공공교통기관 (전철·버스 등) 의 상황, 도로 상황 등을 알 수 있습니다.

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kurashi/shobo/saigai/index.html>

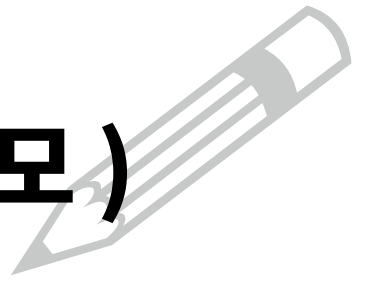
④ 나가노현 하천 사방 (砂防) 정보 스테이션

나가노현의 강우량, 강의 수위, 토사 재해 등의 정보를 볼 수 있습니다.

<http://www.sabo-nagano.jp/>



ぼうさいめも 防災メモ (방재 메모)



なまえ じゅうしょ でんわばんごう めも
(名前 住所 電話番号などを 메모しておきます)
(이름, 주소, 전화번호 등을 메모해 두세요)

なまえ 名前 (이름)	しょうぼうしょ 消防署 (소방서) 119 (かじのとき けがや びょうきをしたときに でんわ 電話して ください) (화재 시 부상이나 급병에 걸렸을 때 전화하세요)
くに 국 (나라)	
けつえきがた 血液型 (혈액형)	
ばすぽーと パスポート No. (여권번호)	けいさつしょ 警察署 (경찰서) 110
ざいりゅうかーど 在留カード No. (재류카드번호)	
にほん じゅうしょ 日本の住所 (일본주소)	さいがいでんごんだいやる 災害伝言ダイヤル (재해 전언 다이얼) 171
でんわばんごう 電話番号 (전화번호) ・いえ 家 (집) ・けいたいでんわ 携帯電話 (휴대전화)	
かぞく なまえ 家族の名前 (가족 이름) ・ ・ ・	
かいしゃ がっこう 会社、学校など (회사 학교 등) ・なまえ 名前 (이름) ・じゅうしょ 住所 (주소) ・でんわ 電話 (전화)	にゅうこくかんりきょく 入国管理局 (입국 관리국)
にほん ともだち れんらくさき 日本の友達の連絡先 (일본 친지 연락처) ・なまえ 名前 (이름) ・じゅうしょ 住所 (주소) ・でんわ 電話 (전화)	まつもとしやくしよ じん けん きょうせい か 松本市役所 人権共生課 まつもとしたぶん かきょうせい ぶらざ 松本市多文化共生プラザ 마쓰모토시청 인권 남녀공생과 마쓰모토시 다문화 공생플라자 TEL 0263-39-1106
くに れんらくさき あなたの国での連絡先 (본국의 연락처) ・なまえ 名前 (이름) ・じゅうしょ 住所 (주소) ・でんわ 電話 (전화)	れんらくさき 連絡先 (연락처) ・がす 가스 (가스) ・でんき 電氣 (전기) ・すいどう 水道 (수도) ・そのおほか その他 (그 외)

ひなんばしょ
避難場所 (대피 장소)

かぞく しゅうごうばしょ
家族의 集合場所 (가족 집합 장소)

