

# 보존판용 비상용품 체크 시트

## 비상 소지품

가족수에 맞추어 필요한 양만큼 준비하고 피난 시에 즉시 꺼낼 수 있는 장소에 보관합니다. 배낭 등에 넣어두어 즉시 가져갈 수 있도록 해 두는 것이 중요합니다.

### ●비상 소지품은 정기적으로 점검을

비상 소지품은 사용시 지장이 없도록 정기적으로 점검합니다.

특히 식품과 음료수 그리고 약의 유통기한은 자주 확인하여 유통기한이 지난 것은 교환해 두는 것이 중요합니다.

재해가 일어나면 부득이하게 피난소에서 생활해야 하는 경우도 있습니다.

그런 경우에 대비하여 피난 시에 소지하는 '비상 소지품'과 재해 후의 생활을 지탱하는 '비상 비축품'으로 나누어 준비해 둡시다.

### 귀중품

현금(10 엔 동전도 공중전화 사용에 편리합니다), 예금·저금통장, 인감, 건강보험증, 주민표의 복사본, 면허증, 권리증서 등.



### 휴대 라디오

작고 가볍고 AM 과 FM 을 모두 들을 수 있는 것이 좋습니다. 예비 건전지는 충분히 준비.



### 비상식·물

건빵과 통조림, 알파미 등, 불을 사용하지 않고 먹을 수 있을 식품을 준비.

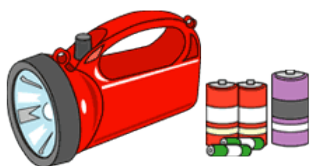
물은 페트병을 준비해 두면 편리합니다.

유아를 위한 분유 등도 잊지 마십시오.



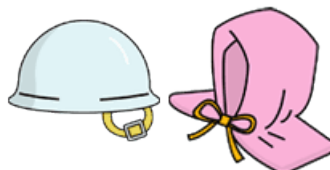
### 회중전등

가능하면 1 인당 1 개를 준비. 예비 건전지와 전구도 잊지 마십시오.



### 헬멧·방재두건

머리 사이즈에 정확히 맞는 것을 준비합니다.



### 응급의약품

반창고, 상처약, 붓대, 위장약, 진통제, 해열제, 감기약, 안약 등. 복용 중인 약이 있으면 잊지 말고 준비합니다.



### 기타 생활용품

속옷, 겹옷, 양말 등의 의류, 목장갑, 타월, 화장지, 물티슈, 비옷, 라이터(성냥), 비닐봉지, 생리용품, 종이식기, 젓가락, 깡통따개, 병따개, 양초, 나이프, 호루라기, 긴급연락처 노트 등.



## 비상 비축품

### 식품

간단하게 조리하여 먹을 수 있는 식품을 준비합니다.

알파미와 레토르트식품, 통조림, 건조식품, 라면, 떡, 매실장아찌, 초콜릿, 사탕 등.



### 물

음료수는 1인당 1일 3리터를 기준으로 준비합니다.

생활용수는 플라스틱 물통 등에 넣어 보존하십시오.

또한 옥조의 물을 다음번 사용시까지 남겨 두면 생활용수로 사용할 수 있습니다.



### 연료

휴대용 가스레인지, 휴대용 가스버너, 고체연료 등을 준비합니다. 예비 가스봄베도 잊지 말고 준비합니다.



### 생활용품

모포, 침낭, 의류, 세면도구, 화장지, 휴대 화장실, 일회용 손난로, 드라이 샴푸, 비닐봉지, 주방용 랩, 냄비, 물통, 비닐시트 등.



### 공구류

구출 활동에 사용할 수 있는 삽과 쇠지렛대, 톱, 차량용 잭, 로프 등을 준비해 두면 좋습니다.



## 가족 구성에 맞추어 준비합시다

●재해 시에 필요한 물품은 각 가정에 따라 다양합니다. 가족과 함께 상의하여 결정합시다.

### 영유아가 있는 가정에서는

분유, 젖병, 기저귀, 이유식, 스푼, 세정용 솜, 아기띠, 목욕타월 또는 유아용 모포, 가제손수건 또는 손수건, 물통, 비닐봉지, 비누 등.



### 임산부가 있는 가정에서는

탈지면, 가제손수건, 표백무명티자대, 세정용 솜, 신생아용품, 모자수첩, 티슈, 비닐 보자기, 신문지, 비누 등.



### 요개호자가 있는 가정에서는

기저귀, 티슈, 예비 보조도구, 상비약, 장애인 수첩, 갈아 입을 옷 등.



## 피난 장소에서는

### 피난 장소에서 지내는 방법

자택을 떠나 피난소에서 생활하는 것은 매우 불편한 일입니다. 익숙하지 않은 장소에서의 공동 생활이 스트레스가 되어 과로로 인해 몸 상태가 나빠지기도 합니다. 재해 시야말로 고령자와 어린이 등을 배려하고, 서로 돕는 마음으로 최대한 기분 좋게 생활할 수 있도록 유의합시다.



### 주의!

이코노미클래스 증후군



### 차내 숙박의 주의점

자동차 안에서 피난 생활을 보내는 '차내 숙박'은 피난소와 비교하여 사적인 시간을 확보할 수 있고 따뜻하게 지낼 수 있지만, 장시간 좁은 공간에서 움직이지 않으면 발생하는 '이코노미클래스 증후군'과 환기에 신경 쓰지 않아 발생하는 '일산화탄소 중독' 등의 위험이 있습니다. 차내 숙박을 해야 할 경우에는 주의가 필요합니다. <이코노미클래스 증후군>

- 가능한 한 몸을 움직이도록 한다.
- 앉은 상태에서도 발가락과 발끝을 움직이는 등 다리운동을 한다.
- 충분한 수분을 섭취한다.
- 약간 험렁한 복장으로 지낸다.

<일산화탄소 중독 대책>

- 추위도 정기적으로 창을 열어 환기시킨다.
  - 다른 자동차와 충분한 거리를 두고 주차한다.
  - 에어컨은 바깥 공기를 유입시키면서 작동시킨다.
- ※겨울의 추위가 심한 홋카이도에서는 휘발유를 충분히 넣어 두는 것도 중요합니다.

## 가족의 연락방법·안부 확인방법


재해시에는 전화와 인터넷 등이 잘 연결되지 않는 등의 상황이 오래 지속됩니다. 평소에 가족의 집합장소와 연락방법, 안부 확인방법을 상의하여 결정해 둡시다.

- 재해로 인해 전화가 불통이 되었을 때를 위해 재해용 전언 다이얼 171 을 기억해 둡시다.

**재해용 전언 다이얼 171**

- 전언 녹음  
**171+1+** 자택의 전화번호 등
- 전언 재생  
**171+2+** 자택의 전화번호 등

그 밖에 재해용 브로드밴드 전언판과 휴대전화 각사의 재해용 전언판도 있습니다.



가족과 친구의 안부 확인은 NTT의 재해용 전언 다이얼 '171'이 있습니다. 매월 1일, 방재와 자원봉사 주간(1월 15일~21일), 방재 주간(8월 30일~9월 5일)에 이용해 볼 수 있습니다. '171'을 누르면 음성 안내가 나오기 때문에 간단하게 이용할 수 있습니다.

이 밖에 '재해용 브로드밴드 전언판'과 휴대전화 각사의 '재해용 전언판'도 있기 때문에 메시지의 등록방법과 확인방법을 기억해 둡시다.

([>각사의 안내 페이지 링크집](#))

### 【재해·구급 관련 정보 사이트】

- 홋카이도 재해 정보  
(영어·중국어(번체자)·중국어(간체자)·한국어·러시아어)  
URL:<http://www.bousai-hokkaido.jp/>
- 홋카이도 구급 의료·광역 재해 정보 시스템  
(영어)  
URL:<http://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01fnlgsp.asp>

### 【다언어 정보 사이트】

- NHK World  
《17개 언어》아라비아어, 벵골어, 버마어, 중국어, 프랑스어, 힌디어, 인도네시아어, 일본어, 한국어, 페르시아어, 포르투갈어, 러시아어, 스페인어, 스와힐리어, 태국어, 우르두어, 베트남어  
URL:<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>