

# 육아 가족의

## 안심 가이드북

~당신과 가족의 생명을 지키기 위해~



하무라시 공식 캐릭터  
하무리ん



찾사시 공식 캐릭터  
TAKKE☆☆

ふっさ・はむら多文化共生事業協議会

찾사 시청 ☎042-551-1511

하무라 시청 ☎042-555-1111

2023년 3월 제작 ①

### 일본의 재해

일본에는 지진이나 태풍 등 여러 가지 재해가 있습니다.

당신과 가족의 생명을 지키기 위해 재해에 대해 알아보시다.



Check!

츠나가리 창생 재단  
외국인을 위한 생활 가이드



②

### 당신과 가족을 위해

재해는 언제 발생할지 알 수 없습니다. 예상하지 못할 수도 있습니다.

당신과 가족의 생명을 지키기 위해 항상 준비합시다.

재해를 위한 준비를 하고 있으면 안심이 됩니다.



③

### 가족이 함께 정하는 것

재해는 가족이 서로 다른 장소에 있을 때 발생할지도 모릅니다.

재해가 발생하면 어떻게 할 것인지 규칙을 정해 둡시다.

가장 가까운 대피 장소나 대피소가 어디에 있는지 확인해 둡시다.

방재 지도에서 확인합시다.

찾사시

방재 지도



하무라시

방재 지도



④

### 아이가 혼자 있을 때

아이가 혼자 있을 때 재해가 발생하는 것도 고려하여 준비해 둡시다.

집 안이나 밖에서 안전하게 지낼 수 있도록 합시다.

Check!

지진으로 가구가 쓰러지지 않도록 고정합시다.

아이가 어디에서  
누고 있는지 알아  
두는 것도  
중요합니다.



⑤

### 공벌레 포즈

‘공벌레 포즈’는 머리를 양쪽 손으로 감싸서 둥글게 만드는 포즈를 말합니다. 지진이 발생했을 때 근처에 책상 등의 몸을 보호하는 것이 없을 때 이 포즈를 취합니다.

Check!

지진이 발생했을 때도 아이가 몸을 보호할 수 있도록 ‘공벌레 포즈’를 놀이를 통해 연습합시다.



⑥

### 아이가 미아가 되었다면

대피(도망가는 것) 중이나 대피한 후 아이가 미아가 되는 경우도 있습니다. 퍼스널 카드 또는 모자 수첩, 건강 보험증 사본을 가지고 다니게 합시다. 자주 사용하는 가방에 넣읍시다.

Check!

퍼스널 카드는 이름, 연령, 연락처, 아이의 알레르기나 질병 등을 적은 카드를 말합니다. ( )

가족 사진도 넣어 두면 가족을 찾을 때 편리합니다.



⑦

### 퍼스널 카드

이름 \_\_\_\_\_

연령 \_\_\_\_\_

연락처 \_\_\_\_\_

가족이 모이는 장소 \_\_\_\_\_

질병·알레르기

- 없다
- 있다( )

⑧

## 대피할 때

아이와 대피하려면 시간이 걸립니다.  
조금 일찍 대피합시다.

☑ Check!

날씨 예보로 알 수 있는 재해(태풍·호우 등)는 TV 등으로 대피 정보가 방송됩니다.

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1 早期注意情報      | → 대피 준비를 합니다 |
| 2 大雨・洪水・高潮注意報 |              |
| 3 高齢者等避難      | → 아이와 대피합니다  |
| 4 避難指示        | → 반드시 대피합니다  |
| 5 緊急安全確保      | → 대피가 끝났습니다  |

⑩

## 반드시 준비해야 할 것

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 물, 음식                      | <input type="checkbox"/> 티슈        |
| <input type="checkbox"/> 휴대용 가스 레인지<br>· 휴대용 부탄 가스통 | <input type="checkbox"/> 물티슈       |
| <input type="checkbox"/> 손전등<br>· 헤드 라이트            | <input type="checkbox"/> 화장지       |
| <input type="checkbox"/> 보조 배터리                     | <input type="checkbox"/> 마스크       |
| <input type="checkbox"/> 휴대용 라디오                    | <input type="checkbox"/> 비닐 봉지     |
| <input type="checkbox"/> 건전지                        | <input type="checkbox"/> 음식 포장 랩   |
| <input type="checkbox"/> 구급 용품                      | <input type="checkbox"/> 간이 화장실    |
|   | <input type="checkbox"/> 항상 사용하는 약 |

☑ Check!

준비할 음식이나 물은  
가족에게 필요한  
1주일분을 준비합니다.  
먹으면 구입하여 채우는  
물링 스톱을 합니다.



⑪

## 대피할 때 가지고 나가야 할 것

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 헬멧              | <input type="checkbox"/> 일회용 손난로         |
| <input type="checkbox"/> 옷, 속옷           | <input type="checkbox"/> 담요              |
| <input type="checkbox"/> 비옷              | <input type="checkbox"/> 슬리퍼             |
| <input type="checkbox"/> 목장갑             | <input type="checkbox"/> 휘슬·방범 버저        |
| <input type="checkbox"/> 타월              | <input type="checkbox"/> 생리용품            |
| <input type="checkbox"/> 스마트폰<br>(휴대 전화) | <input type="checkbox"/> 면허증·체류 카드<br>여권 |
| <input type="checkbox"/> 칫솔·치약           | <input type="checkbox"/> 건강 보험증          |
|  | <input type="checkbox"/> 현금·통장·도장        |

☑ Check!

반드시 준비해야 할 것과 함께 가지고  
나갑니다. 음식은 요리하지 않아도 먹을 수  
있는 것, 종교나 몸에 맞는 것을 가족에게  
필요한 3일분을 준비합니다.

⑫

## 아기가 있는 가정

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 기저귀        | <input type="checkbox"/> 장난감·그림책 |
| <input type="checkbox"/> 아기 엉덩이 물티슈 | <input type="checkbox"/> 수유용     |
| <input type="checkbox"/> 액체(고형) 분유  | <input type="checkbox"/> 턱받이·거즈  |
| <input type="checkbox"/> 젖병         | 타월                               |
| <input type="checkbox"/> 이유식        | <input type="checkbox"/> 모자 수첩   |
| <input type="checkbox"/> 과자·주스      | <input type="checkbox"/> 신발·양말   |
| <input type="checkbox"/> 어린이용 식기    | <input type="checkbox"/> 아기 띠    |

☑ Check!

아이의 연령에 맞게 준비합니다.  
임부는 즉시 입원할 수 있도록  
준비합니다.  
아이와 대피할 때 유모차는  
사용하지 말고 대피합니다.

⑬

## 범죄 피해를 입지 않기 위해

재해 후에는 폭력이나 아이를  
납치하는 범죄에 주의합니다.

☑ Check!

전기가 끊겨 주위가 어두워지면  
위험합니다. 불일은 낮에 마치고  
밤에는 집에 있도록 합니다.  
밤에 혼자서는 밖에 나가지 않도록  
합니다.  
아이가 혼자 있는 일이  
없도록 항상 어른이  
지켜봅니다.



⑭

## 마음의 케어

아이는 재해 피해를 입으면 심한  
충격을 입는 경우가 있습니다.

마음이 몸에 나쁜 영향을 주는  
경우가 있습니다.

아이의 모습에 불안감이 보이면 자주  
다니는 병원에 물어봅시다.

엄마와 아빠가  
건강하게 지내는 것도  
아이에게 중요합니다.



⑮

## 가족과 연락을 취하는 방법

재해가 발생하여 전화가 연결되지  
않을 때는 '재해용 전언 다이얼'을  
사용합니다.

전언(메시지)을 녹음하거나 들을 수  
있습니다.

☑ Check!

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| 녹음<br>할때       | ① 171에 전화한다      |
|                | ② 1을 누른다         |
|                | ③ 자신의 전화 번호를 누른다 |
|                | ④ 자신의 목소리를 녹음한다  |
| 들을(재생<br>하기) 때 | ① 171에 전화한다      |
|                | ② 2를 누른다         |
|                | ③ 전화 번호를 누른다     |
|                | ④ 전언을 듣는다        |

⑯

## 도움이 되는 홈페이지·앱

재해가 발생했을 때는 올바른 정보를  
신속하게 얻는 것이 중요합니다.

### 재해에 대해 알고 싶을 때



#### 도쿄도 방재 앱

...재해에 도움이 되는 정보를  
볼 수 있습니다.



#### NHK News Web Easy

...쉬운 일본어로 뉴스를  
볼 수 있습니다.

### 일본어를 모를 때



...다국어 음성 번역 앱

대면하여 짧은 대화를 할 때 도움이 됩니다.



【提供元】国立研究開発法人情報通信研究機構(NICT)

⑰