

방재 비상용품 준비하자!

- ① 언제나 휴대
- ② 비상시 반출
- ③ 안심 비축

체크 리스트

활용판



이번에 체크한 날: 년 월 일

다음 체크 예정일: 년 월 일

family

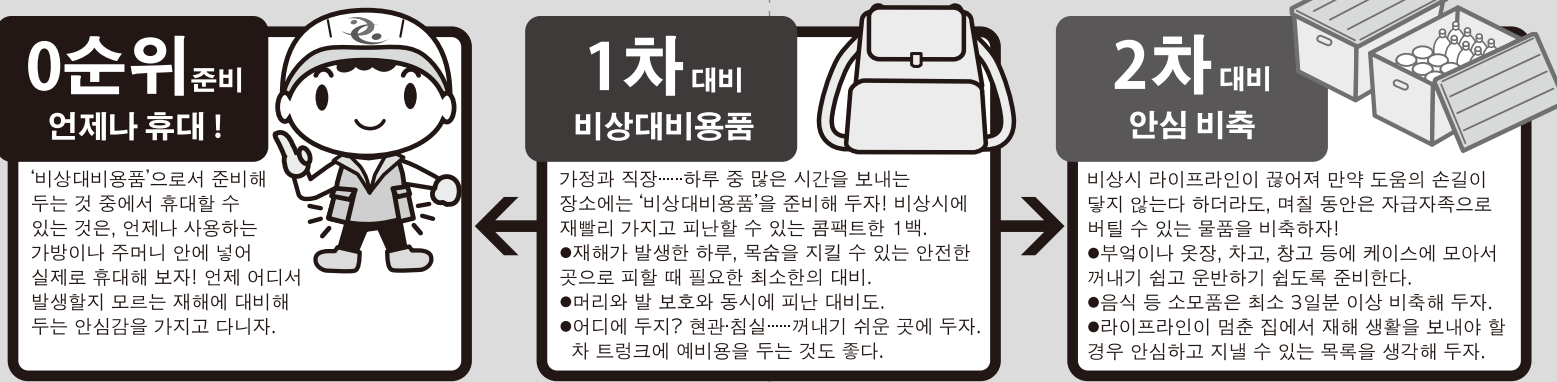
name

새 용지가 필요할 때는 다운로드 하자! www.dri.ne.jp
한신·아와지 대지진 기념 사람과 방재 미래센터

이 리스트는 1995년 1월 17일에 발생한 한신·아와지 대지진 재해 경험자 분들의 의견을 반영하여 제작한 '비상대비용품 리스트'를, 그 후 17년 이상의 세월이 지나는 과정에서 변화된 사회정세 및 진전된 방재·감재 지혜를 고려하여, 누구나 스스로 준비할 수 있는 가이드가 될 수 있도록 개정한 것입니다. 이것을 사용하여 거대지진 등 언제 발생할지 모르는 자연재해에 대비해 주십시오.
(이 용지는 다운로드·프린트하여 재해대책 개발에 활용해 주십시오.) (가능하다면 활용 사례를 E메일로 보고해 주십시오. kikaku@dri.ne.jp)

리뉴얼 신판 ver.1 20120422
편집: 히토보 미래 서클
발행: 한신·아와지 대지진 기념 사람과 방재 미래센터

●비상시 대비 3 스텝. 우선은 1순위부터. 그 후에 0순위와 2순위.



●비상용품 준비시 주의사항 4가지.

1년에 2회는 체크하자!

- 다음 체크날짜를 정해 두자.
- 음료수 및 식품의 유효기간, 약품 및 건전지의 사용기한 등을 체크하여 새것으로 교환하자. 오래된 물품의 경우 사용가능 여부를 미리 확인하자.
- 보존식품은 교환할 때 시식을 해 보자.
- 의류 등 계절에 따라 바뀌는 필수품은 연 2회. 봄과 가을에 교체하자.

사용법을 익히고 익숙해지자!

- 사용법을 익혀서 실제 상황에 도움이 되도록 하자. 어려움없이 사용할 수 있도록 익숙해질 수 있는 기회를 만들자.
- 로프 묶는 법
- 간이 변기 사용법
- 구급약 상자의 내용물. 부상 처치법.
- 삼각건 사용법
- 간이 방한구(비상용 담요) 등.

일용품의 편리함. 다양한 지혜를 배우자!

- 일용품 중에는 비상시에 다양한 용도로 사용할 수 있는 것이 있다. 그 가능성을 알고 실제로 사용해 보자.
- 신문지, 랩, 비닐봉투.....
- 과거의 재해 경험자의 의견 속에서 지혜와 아이디어를 찾아 보자.
- 정보를 웹사이트 등에서도 입수하여 확인해 보자.

'자조(스스로)' 와 함께 '공조(더불어)' 대비.

- 비상시에는 누구든지 타인을 돕거나 타인의 도움을 받을 가능성이 있다. 각 가정의 대비와 더불어 마을모임 또는 자치회 등의 공조 대비가 어디서 어떤 식으로 이루어지는지 확인해 두자.
- 자치회가 제공하는 해저드 맵, 비상시 행동, 대비 정보를 확인해 두자.
- 지역의 방재훈련에 참가하자.

대비를 해 두자, 비상용품 체크 리스트

0 1 2 에 있는 ○는 0, 1, 2순위의 어떤 대비로 할 것인가를 검토한 보충정보입니다.

○을 참고로 여러분 자신, 여러분의 가족, 통근 또는 통학장소에서의 대비 상황을 검토해 주십시오.

여러분 자신에게 필요한 수량 또는 품목의 3스텝을 계획하여 활용해 주십시오.

| 분류 | 품목 | 0 1 2 | | | 메모 |
|------|-------------------|-------|----|----|--|
| | | 휴대 | 반출 | 비축 | |
| 기본품목 | 가방 | | ○ | | |
| | 물 | ○ | ○ | ○ | 0순위: 500밀리터 1순위: 1인당 1.5리터 정도 |
| | 음식 | ○ | ○ | ○ | 초콜릿, 캔디, 영양보급·조식식품 등 |
| | 비상음식 | | ○ | ○ | 건빵 등 물 없이도 조리하지 않고 그대로 먹을 수 있는 것. |
| 장비 | 헬멧, 방재두건, 모자 등 | | ○ | | 머리를 보호하면서 피난할 수 있는 것. |
| | 호각 | | ○ | | |
| | 장갑(작업용) | | ○ | | 가죽제품 등 흔한 소재의 제품. |
| | 운동화 | | ○ | | |
| 도구 | 회중전등(예비건전지·전원 포함) | ○ | ○ | ○ | 0순위는 미니라이프 등 휴대용. 발간·충전식도 함. |
| | 만능 나이프 종류 | | ○ | | 가위, 나이프, 연필 등 다용도 도구가 편리 |
| 정보 | 로프(10m) | | ○ | | 구조, 피난사다리 대응용. 계층을 지날 수 있는 우레. |
| | 휴대용 라디오(예비건전지 포함) | ○ | ○ | | 복합기능(라이트·휴대전화 충전 등)이 있는 것. 0순위는 휴대성을 중시, 1순위·2순위에서는 소리가 커야 하는 것이 좋다. |
| | 휴대전화(충전기·배터리 포함) | ○ | | | |
| | 연락메모·비품리스트 | ○ | ○ | | |
| | 신분증명서(복사본) | ○ | ○ | | 건강보험증, 운전면허증, 여권, 외국인등록증 등 |
| | 필기용구(메모장과 펜) | ○ | ○ | | |
| | 유성매직(굵은 글씨) | | ○ | | 메시지 기입용. |
| | 현금(10엔 동전 포함) | ○ | ○ | ○ | 공중전차용으로 10엔 및 100엔 동전이 필요. 휴대전화와 집전화기 불충분 경우. |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 분류 | 품목 | 0 1 2 | | | 메모 |
|--------------|------------------------|-------|----|----|---|
| | | 휴대 | 반출 | 비축 | |
| 기본품목 | 구급 | | ○ | ○ | 소독약, 탈지면, 가제, 방창고, 붕대, 삼각건 등 부상 처치 용품을 한군데로 정리. 구급상자. |
| | 족집게 | | ○ | ○ | 가시베기, 편성으로도 사용 가능. |
| | 지병약·상비약 | ○ | ○ | ○ | 처방전 복사본도 포함 |
| | 위생 | | ○ | ○ | 방한용으로도 중요. |
| 방한 | 마스크 | ○ | ○ | ○ | 비상시에 화장실에 갈 수 없게 되는 많은 매우 심각한 일. |
| | 간이 변기 | ○ | ○ | ○ | 비상시에 화장실에 갈 수 없게 되는 많은 매우 심각한 일. |
| | 티슈 화장지·두루마리 화장지 | ○ | ○ | ○ | 두루마리 화장지는 여러 용도로 사용할 수 있음. |
| | 물티슈 | | ○ | ○ | 물이 없을 때 유용함. |
| 범용 | 일회용 손난로 | ○ | ○ | | |
| | 비상용 담요 | | ○ | | 비상시의 위험 감이 방한구 |
| 개별적으로 검토할 품목 | 수건 | | ○ | ○ | 오물질 제거, 부상 처치, 속옷 대용 등 다양하게 사용 가능. |
| | 안전핀 | ○ | ○ | | 수건을 묶어 속옷 대용으로 사용할 수 있음. |
| | 비닐봉지 | ○ | ○ | ○ | 대형 및 소형 합쳐서 10장 정도. 다양하게 사용 가능. |
| | 비닐 시트 종류(레저 시트, 블루 시트) | | ○ | ○ | |
| | 라이터(성냥도 가능) | | ○ | | 난방기구 점화 등. 성냥보다 사용하기 편함. |
| | 종이건담이프 | | ○ | | 다용도 목위에 메시지를 붙이는 등의 용도로도 사용. |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| 분류 | 품목 | 0 1 2 | | | 메모 | |
|---------------------|------------|---------------|----|----|------------------------|------------------------------------|
| | | 휴대 | 반출 | 비축 | | |
| 개별적으로 검토할 품목 | 귀중품 | 예비 키(집·자동차 등) | | | | |
| | | 예비 안경·컨택트렌즈 | | | | |
| | | 통장·증서류 복사본 | | | | |
| | 여성 | 인감 | | | | |
| | | 생리용품(냉대하 시트) | | | | 상처 치료 등 가제 대용으로도 사용 가능. |
| | | 방법 버저 | | | | |
| | | 빗·브러시, 거울 | | | | |
| | | 화장품 | | | | 욕욕할 수 없는 경우에 머리까지를 욕욕하면 불쾌감이 증감된다. |
| | 고령자 | 머리고무 끈 | | | | |
| | | 개호수첩 | | | | |
| 중이기저귀 | | | | | | |
| 개호용품 | | | | | | |
| 영유아 | 틀니 | | | | | |
| | 보청기 | | | | | |
| | 분유·젖병, 이유식 | | | | | |
| | 청정면 | | | | | |
| | 목욕타올 | | | | | |
| | 중이기저귀 | | | | | |
| | 아기포대기 | | | | | |
| | 모지수첩 | | | | | |
| | 장애인 | | | | | |
| | 외국인 등 | 장애인수첩 | | | | |
| 도움을 청할 수 있는 수단 | | | | | 호각, 시알펜 등 | |
| 이동 보조 수단 | | | | | 지팡이, 휠체어, 포대기 등 | |
| 정보를 얻을 수 있는 수단 | | | | | 라디오, 위성, 휴대전화 등 | |
| 커뮤니케이션 보조 수단 | | | | | 필기용구, 녹음기, 케탄·케이전 보드 등 | |
| 마음을 진정시키고 안심시키는 물품 | | | | | 명소에 좋아하는 물품 등 | |
| 원호가 필요한 사람들을 밝히는 복장 | | | | | 유니폼, 표식 등 | |
| 애완동물 | | | | | 이름표 등 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| 분류 | 품목 | 0 1 2 | | | 메모 | |
|-----------|------------------|---------------------|----|----|---|---|
| | | 휴대 | 반출 | 비축 | | |
| 비축하는 생활용품 | 의류 | 의류 | | | ○ | 계절과 개인의 상황에 따라 필요한 종류와 수량을 판단. |
| | | 모포 | | | ○ | |
| | | 비옷(판초·우의 등) | ○ | ○ | | 양손을 자유롭게 사용할 수 있음. 방한용으로도 사용 가능. |
| | 식 | 보존식품 종류 | | ○ | ○ | 쌀, 마른음식, 콩, 부리채소류, 견과, 알곡채소, 자른채, 인스턴트식품, 통조림 종류 등. 자신의 기호에 맞게. |
| | | 소금·조미료 | | | ○ | |
| | | 식기류(접시·컵·젓가락·포크·스푼) | | | ○ | 종이·스테인레스 등 |
| | | 랩 | | | ○ | 식기를 싸서 사용하면 살얼음을 하지 않아도 적으로 유용한 물을 절약하는 등 다용도. |
| | 주 | 알루미늄 호일 | | | ○ | |
| | | 캔따개 | | | ○ | |
| | | 휴대용 버너·가스통 | | | ○ | |
| 냄비 | | | | ○ | | |
| 양치세트·가글약 | | | | ○ | | |
| 비누 | | | | ○ | | |
| 드라이샴푸 | | | | ○ | | |
| 있으면 편리 | 중조 | | | ○ | 냄새제거, 흡수용 등 다용도로 사용 가능. | |
| | 보자기 | ○ | ○ | | 물건을 싸거나 걸어서 방한대책 등 여러가지로 사용. | |
| | 예비전지(배터리) | | | ○ | | |
| | 공구류 | | | ○ | 막, 쇠자 등 | |
| | 지도(피난용·귀가 지원용 등) | | | ○ | | |
| | 신문지·골판지 | | | ○ | | |
| | 양초 | | | ○ | 전기가 없거나 사용할 수 없을 때의 빛으로 이용. 사용할 때는 화재 조심. | |
| | 비상용 급수용지·탱크 종류 | | | ○ | 물을 운반하고 배수. | |
| | 키친 페이퍼 | | | ○ | | |
| | 다용도 | 화이트 보드 | | | ○ | 메모, 게시, 정보 전달 등에 종이나 필지가 부족할 때에 유용한 편지. |
| 표백무명천 | | | | ○ | 여각기 등도 사용 가능. 아기포대기로도 사용. | |
| 슬리퍼 | | | | ○ | 피난소 안에서의 실내화 | |
| 모기향 | | | | ○ | 여름철 피난생활이 육박할 경우에 대비 | |