



긴급 시 및 재해에 대비하여

갑작스런 사건, 사고, 부상, 질병,
재해에 대비하여

긴급시의 통보처



p4

범죄와 사고



p5

질병 · 부상



p6

알아두면 좋은
응급처치



p10

화재에 주의



p12

일본은 지진국



p14

도시형 수해를 대비한다



p17

신주쿠구 대피장소지도



p20

긴급시의 통보처

☞ 범죄, 사고 등으로 경찰을 부를 때는

☎ 「110 번」

☞ 화재, 병으로 소방차 · 구급차를 부를 때는

☎ 「119 번」

● 범죄 · 사고 등으로 경찰에 전화 통보할 때는
국번 없이 110 번을 다이얼합니다. (24 시간
접수 · 무료)

전화를 걸 때는 다음의 순서로 말합니다.

① 사고인지 범죄인지

② 일어난 장소 또는 주소

③ 자신의 이름

※ 부상자가 있는 경우는 경찰에 통보하면 구급차를 수배해 줍니다.

※ 도난 등의 피해를 당한 경우는 곧바로 경찰에 통보합니다.

※ 예금통장, 신용카드를 도난당한 경우는 범죄를 막기 위해서 은행이나 카드 회사에 즉시 연락하십시오.

● 경찰을 부를 때의 통보 문답례

경찰의 질문 Q

통보자의 통보내용 A

Q: 경찰청입니다. 사건입니까? 사고입니까?

A: 사건입니다. 가게에 폭력을 휘두르고 있는 사람이 있습니다.

Q: 상대는 흥기를 가지고 있습니까? 부상자는 있습니까?

A: 상대는 아무것도 가지고 있지 않지만, 다른 고객을 때려 부상을 입히고 있습니다.

Q: 장소를 가르쳐 주십시오. 어느 구(시), 어느 초(마치), 몇 초메, 몇 번, 몇 호입니까?

A: 신주쿠구 ○○초(마치)○-○-○의 ○○빌딩 앞입니다.

Q: 전화번호를 가르쳐 주십시오.

A: ○○○○-○○○○입니다.

Q: 바로 경찰관이 현장으로 가겠습니까.

● 화재 · 병으로 소방에 전화 통보할 때는
국번 없이 119 번을 다이얼합니다. (24 시간
접수 · 무료)

전화를 걸 때는 다음 순서로 말합니다.

① 화재인지 구급인지

② 일어난 장소

③ 자신의 이름

※ 경찰, 소방에 장소를 전할 때는 근처의 목표물이 되는 건물 등을 전하면 빨리 도착할 수 있습니다.

※ 구급차의 사이렌이 들리면 밖으로 안내인을 내보내 유도합니다. 또한 구급차가 도착하기 전까지 시간에 여유가 있으면, 자격 확인서 또는 마이 넘버 카드(건강보험증 이용 등록 된 것에 한함)와 현금을 준비해둡니다.

● 구급차를 부를 때의 통보 문답례

도쿄 소방청의 질문 Q

통보자의 통보 내용 A

Q: 소방청, 화재입니까? 구급입니까?

A: 구급입니다.

Q: 구급차가 출동할 주소를 말씀해 주십시오.

A: 신주쿠구 ○○초(마치)○-○-○의 ○○빌딩 앞입니다.

Q: 무슨 일입니까?

A: 교통사고입니다.(「끼여 있다」 등 가능한 한 내용을 구체적으로 말해 주십시오.)

Q: 이름을 말씀해 주십시오(경우에 따라 전화 번호를 묻습니다).

A: ○○입니다(전화번호는 ○○○○-○○○○입니다).

Q: 네, 알았습니다.

● 소방차를 부를 때의 통보 문답례

Q: 소방청, 화재입니까? 구급입니까?

A: 화재입니다.

Q: 소방차가 출동할 주소를 말씀해 주십시오.

A: 신주쿠구 ○○초(마치)○-○-○의 ○○빌딩 앞입니다.

Q: 무엇이 타고 있습니까?

A: ○○이 타고 있습니다.

Q: 예, 알겠습니다.



범죄와 사고

■코우반 (파출소)

일본에는 길거리에 경찰관이 주재하기 위한 「코우반 (파출소)」 이라고 하는 박스가 있습니다. 파출소는 지역 순찰의 거점이 됨과 동시에 범죄, 가출인, 유실물 등의 신고 접수나 길안내 등 여러가지 서비스를 실시하고 있으며, 미니 경찰서로서의 역할을 하고 있습니다.

●신주쿠 구내의 경찰서

- 우시고메 경찰서
 - 🏠 신주쿠구 미나미 야마부시쵸 1-15
 - ☎ 03-3269-0110
- 신주쿠 경찰서
 - 🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 6-1-1
 - ☎ 03-3346-0110
- 토츠카 경찰서
 - 🏠 신주쿠구 니시 와세다 3-30-13
 - ☎ 03-3207-0110
- 요츠야 경찰서
 - 🏠 신주쿠구 사문쵸 6-5
 - ☎ 03-3357-0110

■범죄 피해를 당하지 않기 위해

●빈집털이에 주의하십시오!

빈집털이의 약 50% 가 잠그지 않은 창문이나 출입구를 통해 침입하고 있습니다. 또한 유리를 깨고 침입하는 경우도 많아지고 있습니다.

- 재택 · 부재에 관계없이 모든 자물쇠를 철저히 잠근다.
- 보조 자물쇠 및 방범 필름을 설치한다.

●소매치기에 조심하십시오.

핸드백을 낄치기당하는 사건이 늘고 있습니다. 범행은 오토바이나 자전거를 탄 사람에 의한 경우가 많으며, 특히, 여성이나 고령자가 표적이 되고 있습니다.

- 손가방은 꺼안고 다니거나 도로 쪽이 아닌 건물 쪽으로 하여 든다.
- 자전거의 바구니에 소중한 물건을 넣지 말고, 또는 소매치기 방지용 망을 설치한다.

○사람의 왕래가 적은 길은 가능한 한 피한다.

■범죄 피해를 당하면

부재중에 도둑이 들거나 물건을 도둑맞았을 때에는 즉시 경찰에 연락합니다.

전화로 또는 파출소, 경찰서에 직접 신고합니다. 특히 예금통장, 신용카드 등을 도둑맞았을 때는 은행과 카드 발행회사에도 신고할 필요가 있습니다.

●날치기를 당하면

- 범죄자의 오토바이 등의 차량번호를 확인한다.
- 차종이나 색 등의 특징만이라도 기억해 둔다.
- 주위에 도움을 구하고 즉시 110 번 통보.
- 잡으려고 무리하지 않는다 (상대가 흥기를 가지고 있는 경우도 있다).

●물건을 분실한 경우

교통기관 등에 물건을 잊었을 때는 역의 사무소에, 길거리 등에서 잃은 경우는 파출소나 경찰서에 신고하십시오.

유실물, 분실물은 일정기간이 지나면 경시청 유실물센터에 모아집니다.

☞ 경시청 유실물센터

- 🏠 분쿄구 코우라쿠 1-9-11
- ☎ 0570-550-142

●교통사고를 당한 경우는?

교통사고를 당하면 아무리 작은 사고라도 경찰에 신고하십시오. 만약 부상자가 있으면 구급차의 수배도 의뢰하십시오. 겉보기에 부상이 없거나 작은 상처일 때도 나중에 후유증 등이 발증될 수 있기 때문에, 몸에 충격을 받았거나 상처를 입은 경우는 반드시 병원에 가서 의사의 진단을 받으십시오.

사고의 상대에 대해서는

- ①차의 등록번호판을 확인한다.
- ②주소, 이름, 나이, 연락처 등을 확인한다.
- ③자동차 보험 회사와 보험증의 번호를 확인한다.
- ④목격자가 있는 경우는 목격자의 이름과 주소도 기록해 두는 등의 조치가 필요합니다.

질병 · 부상

■ 휴일 · 야간에 병이 나면

소방청과 도쿄도에서는 휴일 · 야간의 진료 시설과 구급의료기관의 전화안내를 하고 있습니다. 신주쿠구에서는 휴일 진료 외에 전화로 의료기관 안내 및 급병 상담을 하고 있습니다.

● 외국어에 의한 의료기관 안내

☎ 03-5285-8181

🌐 <https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/iryu/sodan/komatta/gaikokugo>

영어 · 중국어 · 한국어 · 태국어 · 스페인어로 진료를 받을 수 있는 의료기관을 안내하고 있습니다.

일시 : 매일 (토 · 일요일 · 공휴일 등을 포함) 9:00~20:00

● 일본어 대응 의료기관 안내

☞ 도쿄도 의료기관 안내 「히마와리」

☎ 03-5272-0303

일시 : 매일 (토 · 일요일 · 공휴일 등 포함) 24 시간 접수

● 인터넷 의료기관 안내

☞ 의료 정보 넷 (내비)

🌐 <https://www.iryu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

● 도쿄 소방청 구급상담센터

☎ #7119 (휴대전화, PHS, 버튼식 회선)
03-3212-2323 (다이얼식 회선)

긴급 또는 진료의 필요성 판단, 응급처치의 조언, 의료기관 안내 등을 24 시간 체제로 실시하고 있습니다.

● 휴일 응급환자 전화 안내

☞ 신주쿠구 의사회 구민건강센터

☎ 03-3208-2223

토요일 · 일요일 · 공휴일 · 12월 29일 ~ 1월 3일에 병원의 안내와 급병에 대한 응급처치를 의사 · 간호사가 상담을 해 줍니다.

치통의 응급은 치과 당번의를 안내합니다.

안내시간 토요일 : 17:00~22:00

일요일 · 공휴일 : 9:00~22:00

※ 의사 · 간호사에 의한 상담은 17:00 까지

● 휴일 진료

☞ 신주쿠구 의사회 구민건강센터

🏠 신주쿠구 신주쿠 7-26-4

☎ 03-3208-2223

토요일 · 일요일 · 공휴일 · 12월 29일 ~ 1월 3일에 내과 · 소아과에 관한 갑작스런 질병에 걸렸을 때에 의사가 진찰합니다. 보험진료로 무료입니다. 마이나 보험증 등을 지참하십시오. 반드시 전화로 예약한 후 방문해 주십시오.

진료시간:

토요일 : (내과) 17:00~22:00

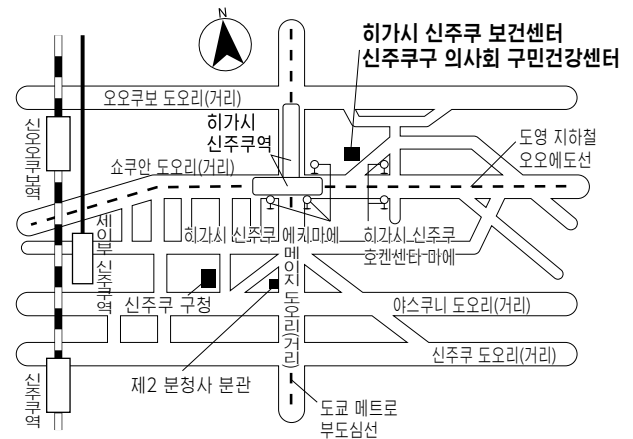
일요일 · 공휴일 :

(내과) 9:00~22:00

(소아과) 9:00~17:00

※접수는 종료 30분 전까지.

12:00~13:00 는 휴무 시간.



● 소아 야간 진료

☞ 신주쿠 야간 어린이 진료실

🏠 신주쿠구 토야마 1-21-1

국립 국제의료센터 내

☎ 03-6228-0713

야간에 아이가 갑자기 병에 걸렸을 때 소아과 진료를 실시합니다. 반드시 마이나 보험증, 영유아 의료증, 어린이 의료증 등을 지참해 주십시오. 가능한 한 전화한 후 방문해 주십시오.

대상: 15세 이하 어린이
 진료시간: 월요일 ~ 금요일: 19:00~22:00
 토요일, 일요일, 공휴일, 12월 29일 ~ 1월 3일: 18:00~22:00
 ※접수는 21:30까지.

■병원의 이모저모

일본의 의료기관은 규모별로 개인이 개업하는 의원과 종합병원으로 구분됩니다. 개인 의원은 집 가까이에 있어서 평상시 가족들의 건강상태에 대해 상담을 할 수 있지만, 규모가 작아서 치료행위에 한계가 있습니다.

한편 종합병원은 진료과목도 많고 설비와 인원도 갖추고 있지만, 하루에 많은 환자들을 취급하기 때문에 기다리는 시간이 길고, 의사와 시간적 여유를 갖고 상담하기는 어려운 상황입니다.

의료기관에는 각각의 전문과 특징이 있으므로 평소에 어느 의료기관이 집 가까이에 있는지 알아두는 것이 좋습니다.

■신주쿠 구내의 종합병원

- 국립 국제의료센터
 - 🏠 신주쿠구 토야마 1-21-1
 - ☎ 03-3202-7181
- 오오쿠보 병원
 - 🏠 신주쿠구 카부키초 2-44-1
 - ☎ 03-5273-7711
- 케이오우 기주쿠 대학병원
 - 🏠 신주쿠구 시나노마치 35
 - ☎ 03-3353-1211
- JCHO 도쿄 야마테 메디컬센터
 - 🏠 신주쿠구 하쿠닌초 3-22-1
 - ☎ 03-3364-0251
- 세이보 병원
 - 🏠 신주쿠구 나카 오치아이 2-5-1
 - ☎ 03-3951-1111
- 도쿄 의과대학병원
 - 🏠 신주쿠구 니시 신주쿠 6-7-1
 - ☎ 03-3342-6111

- JCHO 도쿄 신주쿠 메디컬센터
 - 🏠 신주쿠구 츠크도초 5-1
 - ☎ 03-3269-8111
- 도쿄 여자 의과대학병원
 - 🏠 신주쿠구 카와다초 8-1
 - ☎ 03-3353-8111

■건강보험과 의료비

일본에서는 크게 나누어 회사에 근무하고 있는 사람은 회사에서 ‘피고용자건강보험’에, 그 이외의 사람은 ‘국민건강보험’에 가입하게 되어 있습니다.

국민건강보험의 가입대상에는 체류자격이 단기체류 이외인 사람으로, 일본에 3개월을 초과하여 체류하는 외국인도 포함됩니다.

보험을 사용하여 치료를 받은 경우의 의료비 자기부담 비율은 10~30%가 됩니다.

단, 의료비가 고액이거나, 난치병, 특수한 질병인 경우에는 세제면에서의 우대조치가 있거나 의료비가 경감되는 경우가 있습니다.

■진찰을 받는다

병원에서 진찰을 받을 때에는 초진의 신청을 해야 합니다.

오전 중이나 아침에 접수가 끝나는 곳, 예약제로 곧바로 치료를 받을 수 없는 의료기관도 있으므로, 사전에 잘 알아두어야 합니다.

의료기관에서 보험을 사용하여 진찰을 받는 경우, 보험의 지정 의료기관(대부분의 의료기관이 지정되어 있다)에서 초진의 신청시에 보험증을 제시해야만 합니다.

제시하지 않으면 자비 취급이 됩니다. 단 여행중이나 긴급사태 때에 보험증을 가지고 있지 않을 경우에는 후일 보험자에게 청구하여 보험분을 반환받을 수 있습니다.

또한 계속해서 치료를 받고 있는 경우에도 달이 바뀌면 다시 보험증을 제시해야만 합니다.

■ 병원에서 도움이 되는 일본어

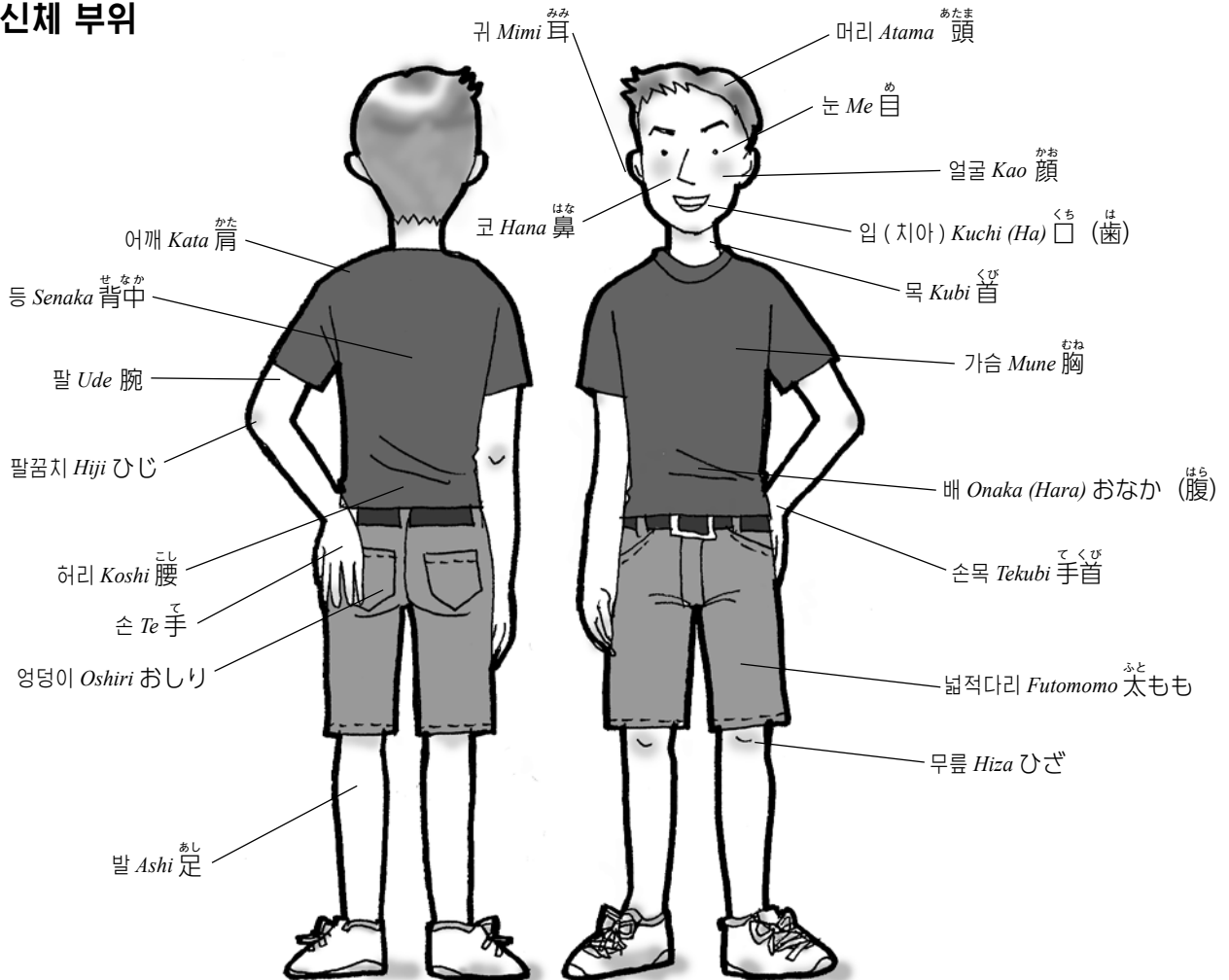
◆ 진료과목 診療科目

내과	Naika	内科
소아과	Shonika	小児科
정신과	Seishinka	精神科
신경과	Shinkeika	神経科
외과	Geka	外科
정형외과	Seikei Geka	整形外科
성형외과	Keisei Geka	形成外科
뇌신경외과	Noshinkei Geka	脳神経外科
산부인과	Sanfujinka	産婦人科
안과	Ganka	眼科
이비인후과	Jibiinkoka	耳鼻咽喉科
피부과	Hifuka	皮膚科
비뇨기과	Hinyokika	泌尿器科
치과	Shika	歯科

◆ 일반 용어 一般受付

접수	Uketsuke	受付
초진	Shoshin	初診
외래	Gairai	外来
보험증	Hokensho	保険証
진찰권	Shinsatsu-ken	診察券
대기실	Machiai-shitsu	待合室
처방전	Shohosen	処方箋
약국	Yakkyoku	薬局
의사	Ishi	医師
간호사	Kangoshi	看護師

◆ 신체 부위



◆ 증상을 호소하는 일본어

● 일반 증상

속이 메스꺼린다	<i>Mune ga mukamuka suru.</i>
가슴이 답답하다	<i>Mune ga kurushii.</i>
두통이 난다	<i>Zutsu ga suru.</i>
몸이 나른하다	<i>Karada ga darui.</i>
열이 있다	<i>Netsu ga aru.</i>
속이 이상하다	<i>Kimochi ga warui.</i>
허리가 아프다	<i>Koshi ga itai.</i>
식욕이 없다	<i>Shokuyoku ga nai.</i>
빈혈인 것 같다	<i>Hinketsu gimi desu.</i>

● 소화기과계

배가 아프다	<i>Onaka ga itai.</i>
구역질이 난다	<i>Hakike ga suru.</i>
설사를 하고 있다	<i>Geri wo shiteiru.</i>

● 호흡기과계, 이비인후과계

목이 아프다	<i>Nodo ga itai.</i>
천식입니다	<i>Zensoku desu.</i>
코피가 계속 난다	<i>Hanaji ga tomaranai</i>
귀가 아프다	<i>Mimi ga itai.</i>
귀가 울린다	<i>Mimi-nari ga suru.</i>

● 외과계

관절을 빼었다	<i>Nenza shita.</i>
손가락을 빼었다	<i>Tsukiyubi shita.</i>
골절했다	<i>Kossetsu shita.</i>
부기가 빠지지 않는다	<i>Hare ga hikanai.</i>

● 소아과계, 산부인과계

경기를 일으키고 있다	<i>Hikitsuke wo okoshite iru.</i>
칭얼거리고 있다	<i>Muzukatte iru.</i>
생리 불순입니다	<i>Seiri ga fujun desu.</i>
입덧이 심하다	<i>Tsuwari ga hidoi.</i>

● 치과계

잇몸에서 피가 난다	<i>Haguki kara chi ga deru.</i>
이가 아프다	<i>Ha ga itai.</i>
이가 들뜬 느낌이다	<i>Ha ga uita youna kanji desu.</i>
충치를 메운 곳이 빠졌다	<i>Ha no tsumemono ga toreta.</i>
찬 것을 먹으면 이가 시리다	<i>Tsumetai mono ga shimiru.</i>



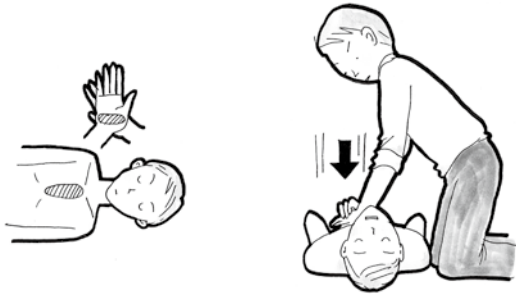
알아두면 좋은 응급처치

■ 쓰러져 있는 사람을 발견하면

심폐 소생 순서

1. 양 어깨를 가볍게 두드리면서 말을 건다
2. 반응이 없는지 판단이 서지 않는 경우에는 큰 소리로 도움을 요청하고 119 번 통보와 AED(자동제세동기)를 갖다 달라고 부탁한다.
3. 호흡을 확인한다
가슴과 흉부의 움직임을 보고 '정상적인 호흡'을 하고 있는지 10초 이내로 확인합니다.
4. 정상적인 호흡을 하는지 판단이 서지 않는 경우에는 바로 흉골 압박을 30회 실시한다.

흉골 압박은 가슴 정중앙.



5. 훈련을 통해 이를 실시할 기술과 의지가 있는 경우에는 흉골 압박 후 인공호흡을 2회 실시한다

약 1 초에 걸쳐 가슴이 올라오는 것이 보일 정도의 양을 2회 불어넣습니다.

다음의 경우는 인공호흡을 하지 말고 흉골 압박을 계속합니다.

- 인공호흡 방법을 훈련하지 않은 경우
- 인공호흡용 마우스피스 등이 없는 경우
- 혈액 및 구토물 등으로 감염 위험이 있는 경우

※ 인공호흡용 마우스 피스 등을 사용하지 않더라도 감염 위험은 극히 낮은 것으로 알려져 있습니다만, 감염 방지 차원에서 인공호흡용 마우스 피스 등을 사용하는 것이 보다 안전합니다.

흉골 압박 30회와 인공호흡 2회를 반복 실시합니다.



6. AED가 도착하면

먼저 전원을 켭니다.

뚜껑을 열면 자동으로 전원이 들어오는 기종도 있습니다.



■ 감염증 유행 시의 주의 사항

- 반응 · 호흡의 확인
환자의 얼굴과 구조자의 얼굴이 너무 가까워지지 않도록 한다.
- 흉골 압박
시작하기 전에 손수건 · 타월 · 마스크 · 옷 등을 환자의 코와 입에 씌우도록 한다.

- 흉골 압박과 인공 호흡의 조합
원칙적으로 흉골 압박만 계속한다.
- 심폐 소생 실시 후
구급 대원에게 인계한 후에는 즉시 비누와 물로 손과 얼굴을 잘 씻는다. 환자에게 씌운 손수건이나 타월 등은 직접 만지지 말고 폐기한다.



7. 전극 패드를 가슴에 부착한다

전극 패드를 부착하는 위치는 전극 패드에 그려진 그림과 같이 피부에 확실히 부착합니다. 신체가 땀 등으로 젖어 있으면 수건 등으로 닦아내 주십시오.

※ 약 6세 정도까지는 소아용 전극 패드를 붙입니다. 소아용 전극 패드가 없으면 성인용 전극 패드를 대응합니다.



8. 전기 충격의 필요성은 AED가 판단한다

심전도 분석 중에는 환자와 접촉해서는 안 됩니다.



9. 충격 버튼을 누른다

누구도 환자와 접촉하고 있지 않다는 것을 확인한 후 점멸하고 있는 충격 버튼을 누릅니다.

이후는 AED의 음성 메시지에 따릅니다.

심폐 소생과 AED의 순서는 어떤 응답 또는 목적이 있는 몸짓(예를 들어 싫어하는 등의 동작)을 보이거나 정상적인 호흡을 보일 때까지 계속합니다. 도중에 구급대가 도착하면 인계합니다.



■ 출혈이 있으면

○ 직접 압박법을 통한 지혈

- 두꺼운 거즈나 천(티슈페이퍼나 탈지면은 좋지 않다) 등을 상처에 대고 누른다.



○ 간접 압박법을 통한 지혈

- 뺨어나는 듯한 출혈이 있으면 출혈하는 곳에서 심장에 가까운 동맥을 손가락 등으로 뼈를 향해 누른다.



■ 골절의 응급처치

안정이 제일 우선. 부득이하게 이동할 경우는 골절 부위를 고정하고 나서 이동한다.



■ 화상의 응급처치

화상 부분을 가능한 한 빨리 깨끗한 물로 10~20분 정도 식힌다.



■ 상처의 응급처치

- ① 상처부위를 깨끗하게 씻는다.
- ② 거즈 등의 천을 상처에 대고 삼각건, 붕대 등으로 감아 압박한다.



화재에 주의

■평소의 주의와 대처

평상시에 가정내에서 화재를 방지하는 노력을 합시다.

●화재를 방지하기 위해서는

- 보행 중 흡연이나 잠자리에서 흡연을 하지 않는다.
- 부엌 등 불을 사용하는 장소에는 소화기를 비치한다.
- 기름을 사용한 요리를 하는 중에 그 자리를 떠나지 않는다.
- 스토브 가까이에 타기 쉬운 물건을 두지 않는다.
- 외출시나 자기 전에는 반드시 불을 확인한다.
- 집 주위에 타기 쉬운 물건을 방치하지 않는다.
- 전기기구는 올바르게 사용하고 문어발식 배선을 하지 않는다.
- 각 방에 주택용 화재경보기를 설치한다. (2010년 4월 1일부터 모든 주택에 주택용 화재 경보기 설치가 의무화되었습니다.)

●화재가 발생했을 때

화재가 발생하면 큰 소리로 「불이야!」 (kaji-da!) 하고 도움을 요청하는 동시에 즉시 119번 (소방서)에 신고한 후 양동으로 물을 뿌리거나 소화기 등으로 초기 진화를 합시다.

빌딩 등 건물에서 화재로부터 대피할 때는 연기에 휩싸여 넘어지는 경우가 많으므로 자세를 낮추고 젖은 손수건 등을 입에 대고 연기를 들이마시지 않도록 하면서 대피합시다.



119 번에 통보, 근처에 도움을 요청한다.

■이런 때는 어떻게 하나? 알아두면 좋은 소화요령

●튀김냄비의 기름에 불이 붙었을 때

- 튀김 기름화재에 적절한 소화기구를 사용한다 (기름이 튀면 위험하므로 기름에 직접 닿지 않는 테두리 부분에 분사한다).
- 가스기구의 스위치를 차단한다.

*주의점

- ※진화후 가스누출을 방지하기 위해, 가스밸브를 잠그는 것을 잊지 않도록 한다.
- ※물을 뿌리지 않는다 (물을 뿌리면 불길의 급격하게 커진다).
- ※기름 화재에 유효한 소화기에는 노란색 아이콘이 표시되어 있습니다.

●석유스토브에서 불이 나면

- 소화기를 사용한다.

*주의점

- ※내진자동소화장치의 고장 유무와, 잠겨진 채로 있는가를 확인해둔다.

●전기기구에서 불이 나면

- 플러그를 콘센트에서 뽑고 소화기나 물로 진화한다.
- 코드가 타거나 그을려 있는 경우는 플러그를 콘센트에서 뽑으면 감전될 위험이 있으므로, 누전차단기를 내리고 진화한다.

*주의점

- ※물을 사용할 경우는 감전될 위험이 있으므로, 전기가 통하지 않는 것을 확인한 후 사용한다.
- ※전기 화재에 유효한 소화기에는 파란 아이콘이 표시되어 있습니다.

●커튼, 칸막이나 미닫이 문에 불이 나면

- 커튼에 불이 옮겨붙으면 천정으로 옮겨붙을 위험이 있으므로, 먼저 힘껏 끌어당겨 바닥에 떨어뜨리고 나서 진화한다.
- 칸막이나 미닫이 문은 넘어뜨려 물이나 소화기로 진화한다.

●소화 훈련 등 방재 훈련에 대해서는 아래 소방서로 문의해 주십시오.

●신주쿠 구내 소방서

- 요츠야 소방서
 - ☏ 신주쿠구 요츠야 3-10
 - ☎ 03-3357-0119
- 우시고메 소방서
 - ☏ 신주쿠구 츠크도 하치만쵸 5-16
 - ☎ 03-3267-0119
- 신주쿠 소방서
 - ☏ 신주쿠구 하쿠닌쵸 3-29-4
 - ☎ 03-3371-0119

■소화기 구입 · 폐기
소화기 내 약제의 교환 알선

☞ 위기관리과 지역방재계

☎ 03-5273-3874

☞ 구립 방재센터

☎ 03-5361-2460

소화기의 구입 · 폐기와 소화기 내 약제의 교환은 지정 업체와 협정을 맺어 저렴한 가격으로 제공하고 있습니다.

전단지가 위기관리과, 구립 방재센터, 특별출장소에 비치되어 있으므로 전단지에 기재된 지정 업체에 직접 신청하십시오.



긴급 시 및 재해에 대비하여

●소화기 사용법

분말 · 강화액소화기의 경우



① 안전핀에 손가락을 걸어 위로 당겨 뽑는다.



② 호스를 빼서 노즐 끝 부분을 잡고 불을 향한다.



③ 레버를 강하게 쥐어 분사한다.

일본은 지진국

☑ 위기관리과 지역방재계

■ 지진이 발생했을 때의 행동

지진이 발생했을 때는 당황하지 말고 다음과 같이 행동하십시오.

평상시부터의 마음가짐이 중요합니다.

● 실내에 있었을 때

- 흔들림을 느끼면 튼튼한 테이블 등의 밑에 들어가 몸의 안전을 기한다.
- 흔들림이 진정되면 전열기구, 가스레인지 등을 확인한다.
- 문이나 창문을 열어 출구를 확보한다.
- 낙하물 등의 위험이 있을 수 있으므로 급하게 밖에 뛰쳐나가지 않는다.
- 엘리베이터는 사용하지 않는다.

● 옥외에 있었을 때

- 유리, 간판 등 낙하물에 주의한다.
- 블록담, 자동판매기 등 무너지거나 쓰러질 위험이 있는 곳에는 가까이 가지 않는다.
- 교통기관 · 지하상가 · 백화점 등에서는 직원의 지시에 따라 행동한다.
- 자동차 운전중에는 길의 왼쪽에 차를 세우고 자동차로부터 벗어날 경우는 키를 꽂은 상태로 둔다 (긴급 차량이 통행할 때 이동할 수 있도록 하기 위함).

● 지진이 진정되면

- TV 나 라디오 등으로 올바른 정보를 파악하고, 소문 등에 현혹당하지 않는다.
- 가족의 안부를 확인한다.
- 건물에 깔린 사람이나 부상자의 구조에 협력한다.
- 집을 벗어날 경우는 가스의 공급밸브와 전기의 누전차단기를 끈다.
- 화재나 파손의 위험이 있는 등 자택에서 생활이 불가능한 경우는 대피소로 대피한다 (대피시는 자동차를 사용하지 않는다).

■ 평소부터 지진을 위한 대비를

일본은 지진이 많은 나라입니다. 큰 지진이 발생했을 때를 대비해 각자 준비하십시오.

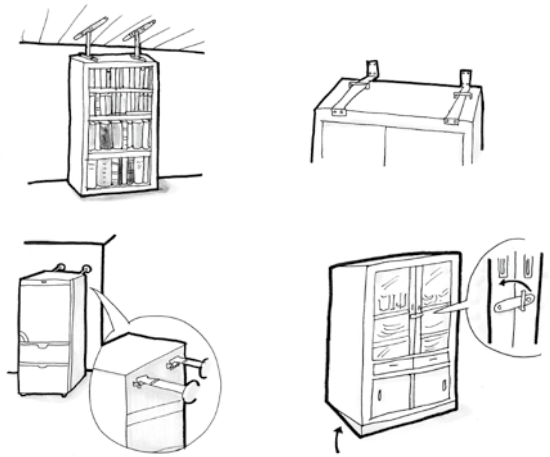
- 내진성이 있는 건물에 거주한다.
- 가구 등은 넘어지지 않도록 고정해 둔다 (지진의 흔들림은 생각보다 훨씬 큼).

● 집 안의 안전을 도모한다

(가구의 전도방지)

1995년에 발생한 한신 아와지 대지진에서는 희생자의 약 80%는 건물이나 가구가 쓰러짐으로 인한 사망이었습니다.

[가구의 전도방지]



◎구에서는 「가구전도방지기구」의 알선을 하고 있습니다. 자세한 내용은 위기관리과 · 구립 방재센터 · 특별 출장소에서 안내 책자를 배포하고 있으므로 참조해 주십시오. 또한 기구 상담 · 설치도 실시하고 있습니다. 자세한 내용은 위기관리과에 문의해 주십시오.

☞ 위기관리과 위기관리계

☎ 03-5273-4592



■주택의 내진진단 · 내진보강

1981년 5월 이전의 비목조 주택과 2000년 5월 이전의 목조 주택은 무너질 위험이 높은 것도 있으니 내진진단을 실시하여 건물의 상태를 확인합니다.

내진진단의 결과, 내진성이 낮다고 판단되면 기둥과 벽, 토대 등을 보강합니다.

☎구에서는 「내진진단과 내진보강공사 등의 보조」를 하고 있습니다.

☞방재도시조성과

☎03-5273-3829

■블록담 등의 제거

노후화에 의한 것과 시공상의 결함에 의해, 무너질 위험성이 높은 것도 있으므로 담을 점검하고 필요한 경우는 제거합니다.

☎도로에 면한 높이 1m 이상의 안전성을 확인할 수 없는 블록담 등을 제거하는 경우, 제거 비용의 일부를 지원하고 있습니다.

☞방재도시조성과

☎03-5273-3829

☎도로에 면한 블록담 등을 산울타리·식수대로 변경하는 경우에도 산울타리나 식수대로 변경하는 비용과 식수하는 부분의 블록담 등의 철거 비용의 일부를 지원하고 있습니다.

☞녹지공원과 녹지계

☎03-5273-3924

■벼랑지 · 옹벽의 점검

태풍이나 집중호우 등으로 인한 산사태 재해를 방지하기 위해 벼랑지 및 옹벽을 점검합니다.

- 옹벽에서 물이 스며 나오지 않는가?
- 수목의 뿌리가 옹벽에 나쁜 영향을 주지는 않는가?
- 옹벽에 팽창이 보이지는 않는가?
- 옹벽에 균열이 보이지는 않는가?
- 배수 구멍(배수 파이프)은 있는가?
- 지반이 침하되지는 않았는가?

☞건축지도과 지도계

☎03-5273-3745

■비상소지품 가방을 준비한다

생활에 필요한 것, 부상을 치료할 수 있는 것 등을 채워, 언제라도 가지고 나갈 수 있도록 하나로 정리해 둡시다.

다음의 물건은 비상소지품 가방을 준비할 때에 참고해 주십시오.

* 너무 무거우면 들고 다니기 힘듭니다. 3킬로그램 정도가 적당합니다.

- 식량(통조림·가공식품·과자), 음료수
- 성냥, 라이터
- 의약품(상비약)·구급 세트
- 귀중품(통장·인감·현금·마이 넘버 카드·여권·체류카드 등의 사본)
- 손전등, 휴대용 라디오, 예비 전지, 모바일 배터리
- 의류, 수건, 목장갑, 안전모(방재 두건)
- 안경, 칫솔·티슈·간이 화장실 등
- 마스크, 체온계
- 생리용품

【비상지참물 가방의 내용물】



☎구에서는 「방재용품의 알선」 사업으로 지정업체와 협정을 맺어 방재용품을 저렴하게 통신 판매하고 있습니다. 카탈로그는 위기관리과·구립 방재센터·특별 출장소에 비치되어 있으므로 카탈로그에 기재된 지정업자에게 직접 신청해 주십시오.

☞위기관리과 지역방재계

☎03-5273-3874

☞구립 방재센터

☎03-5361-2460

■가족이나 지인과 방재회의를

대지진이 발생하였을 때 당황하지 않고 행동할 수 있도록 다음 내용을 가족간에 상의하고 확인해 둡시다.

- 집안에서 가장 안전한 장소를 찾는다.
- 대피장소와 대피소를 확인하고 실제로 걸어본다.
- 비상소지품 가방의 보관장소를 정해둔다.
- 가족이 자택에 없는 경우 연락방법, 어디에 있는지를 확인할 수 있는 방법을 정해 둔다.

●NTT 재해용 전언 다이얼의 활용

재해발생시에 재해가 발생한 지역과의 전화 연락을 취하기 어려운 때에도 그 지역 사람과의 연락 · 어디에 있는지를 확인할 수 있는 편리한 「음성사서함」입니다.

재해용 전언 다이얼의 이용방법

‘171’에 다이얼하여, 이용안내에 따라 음성사서함의 녹음 · 재생을 하시기 바랍니다. 제공개시와 녹음건수 등의 제공조건에 대해서는 NTT가 결정하여 텔레비전 · 라디오 등으로 알려드립니다.

<음성사서함 녹음방법>

①⑦①에 다이얼한다

▼안내가 흘러나옵니다

녹음의 경우 ①

▼안내가 흘러나옵니다

(03)XXXXX-XXXXXX

<음성사서함 재생방법>

①⑦①에 다이얼한다

▼안내가 흘러나옵니다

재생의 경우 ②

▼안내가 흘러나옵니다

(03)XXXXX-XXXXXX

재해 발생지역의 내외 관계없이 전화번호는 시외 국번부터 다이얼하시기 바랍니다.

※휴대 전화의 재해용 전언판은 계약처의 휴대 전화 회사에 문의해 주십시오.

●방재활동에 참가한다

구내에는 재해 발생시에 상호 협조를 목적으로 하는 방재구민조직이 지역마다 조직되어 있습니다.

방재구민조직이 실시하는 방재훈련 등에 참가하여 평소부터 대비를 해 둬고 동시에 지역의 방재 체제도 파악해 둡시다.

■방재 DVD의 대출

방재 지식의 보급과 평소의 준비 등의 참고용으로 DVD, 비디오 테이프 등을 대출하고 있습니다.

또한 지진재해계발 DVD 「지진! 어떻게 해야 하나요?」(약 20분)에는 12개 국어 버전이 있으며, 구립 방재센터에서 대출을 하고 있습니다.

☞구립 방재센터

☎03-5361-2460

■기진차(지진체험차) 훈련

신주쿠구에서는 기진차(지진체험차)를 통한 지진 체험 훈련을 방재 훈련이나 지역의 이벤트로서 실시하고 있습니다. 진도 5 약부터 진도 7까지의 흔들림을 체험할 수 있습니다. 지진의 흔들림을 체험해 보고 적절한 행동을 취할 수 있도록 꼭 참가해 주십시오.

■대지진이 일어났을 때의 대피

●일시집합장소

대피소나 대피장으로 대피하기 전에 근처의 대피자가 일시적으로 집합하여 상황을 살피는 장소입니다.

●대피장소

대지진 등으로 인해 발생한 대규모 화재로부터 몸을 지키기 위해 대피하는 큰 공원이나 광장 등을 말합니다.

●대피소

집이 붕괴되거나 화재 등으로 자택에서 생활할 수 없게 된 분이 일시적으로 대피생활을 하는 장소입니다. 정보제공이나 식량 배급, 응급 처치의 거점이 됩니다(P20·21의 지도참조).

●어떤 경우에 어디로 대피하나

- ①흔들림이 진정되면 가까운 공원이나 공터 등 방재 구민 조직에서 미리 정해둔 「일시집합장소」로 집합하여 상황을 살핀다.
- ②큰 화재로 자택이나 대피소 등이 위험해질 것 같은 경우는, 「대피장소」로 대피한다.

③ 자택이나 주변의 건물이 무너지거나 화재로 귀가가 불가능할 때에는 「대피소」(학교 등)로 대피한다.

■ 지진의 진도

지진의 진도와 그 때에 일어나는 현상은 다음과 같습니다. 다만, 진도가 같은 경우라도 대상이 되는 건물, 구조물의 상태 등에 따라 보다 큰 피해가 발생하거나 작은 피해로 끝날 수도 있습니다. 또한, 기상청이 발표하는 진도는 진도계에 의한 관측치로 발생한 현상으로부터 판단하는 것이 아닙니다.

진도 계급	발생이 예상되는 현상
4	대부분의 사람이 놀란다. 전등 등 매달린 물건은 크게 흔들린다. 불안정한 장식물이 쓰러질 수 있다.
5 약	대부분의 사람이 공포를 느끼고 물건을 (弱) 붙잡고 싶어 한다. 선반에 있는 식기류나 책이 떨어질 수 있다. 고정되어 있지 않은 가구가 이동할 수 있으며, 불안정한 것은 쓰러질 수 있다.
5 강	물건을 붙잡지 않으면 건기 어렵다. (强) 선반에 있는 식기류나 책이 떨어지는 것이 많아진다. 고정되어 있지 않은 가구가 쓰러질 수 있다. 보강되어 있지 않은 블록담이 무너질 수 있다.
6 약	서 있기 힘들어진다. (弱) 고정되어 있지 않은 가구의 대부분이 이동하고, 쓰러지는 것도 있다. 문이 열리지 않을 수 있다. 벽 타일 및 창문 유리가 파손, 낙하할 수 있다. 내진성이 낮은 목조 건물은 기와가 떨어지거나 건물이 기울어질 수 있다. 쓰러지는 것도 있다.

6 강 기어다니지 않으면 움직일 수 없다. 날려 (强) 갈 수도 있다.

고정되어 있지 않은 가구의 대부분이 이동하고, 쓰러지는 것이 많아진다.

내진성이 낮은 목조 건물은 기울어지거나 쓰러지는 것이 많아진다.

땅이 크게 갈라지거나 대규모의 산사태 및 산의 형체가 붕괴될 수 있다.

7 내진성이 낮은 목조 건물은 기울어지거나 무너지는 것이 더욱 많아진다.

내진성이 높은 구조물이라도 간혹 기울어질 수 있다.

내진성이 낮은 철근 콘크리트 구조의 건물은 무너지는 것이 많아진다.

도시형 수해를 대비한다

☞ 위기관리와 위기관리계

■ 하천이 가깝지 않아도 수해는 발생합니다

최근 일본열도에 태풍 상륙이나 하수도의 처리능력을 초과하는 집중호우가 증가하고 있습니다.

구내에서도 도로나 지하실에 물이 범람하거나 산사태가 발생하고, 건물에 토사가 유입되는 등의 피해가 발생할 가능성이 있습니다.

● 태풍

일본에서는 7월부터 9월경에 태풍이 많아져 강풍과 다량의 비로 산사태나 홍수 등의 피해가 발생합니다.

태풍에 대비하여 다음과 같은 준비를 해둡시다.

○태풍에는 강풍이 동반되므로, 창문을 닫고 유리창문은 보강하고 덧문·셔터 등도 닫는다.

○바람에 날아갈만한 것은 미리 집 안에 들여놓는다.

○태풍으로 정전이 될 경우가 있으므로, 손전등과 휴대전화 등을 평상시에 준비해 둔다.



○태풍이 접근했을 때는 라디오나 텔레비전, 홈페이지 등의 기상정보에 주의한다.

바람과 피해

풍속 10 ~ 15m/s	전선이나 수목 전체가 흔들리기 시작한다.
풍속 15 ~ 20m/s	지붕의 기와나 간판, 함석판이 분리되기 시작한다.
풍속 20 ~ 25m/s	지붕의 기와나 간판, 함석판이 날아가기 시작한다.
풍속 25 ~ 30m/s	파손 방지가 불충분한 가설 발판이 무너져 떨어진다.
풍속 30m/s 이상	블록담이나 주택 가운데 무너지는 것이 있다.

※ 기상청 자료. 풍속은 10 분간의 평균 풍속.

● 집중호우

집중호우는 단시간에 좁은 지역에 집중해서 내리는 호우로, 최근 도내에서도 자주 발생합니다. 좁은 지역에 한정해서 갑자기 내리기 때문에 그 예측이 불가능합니다.

하수도나 작은 강의 물이 범람하여 큰 피해가 발생할 수 있습니다.

TV 나 라디오, 홈페이지 등의 기상정보에 충분히 주의를 기울이고, 갑작스러운 비에 주의합니다.

1 시간의 강우량과 내리는 형태

1 시간의 강우량	비 내리는 형태
10 ~ 20mm	주룩주룩 내려 빗소리 때문에 이야기하는 소리가 잘 들리지 않는다.
20 ~ 30mm	억수같이 내리며, 지면 일대에 물웅덩이가 생긴다.
30 ~ 50mm	양동이로 퍼붓듯이 내려, 도로가 하천같이 된다.
50 ~ 80mm	폭포와 같이 내리며, 요란하게 계속 내린다. 자동차 운전은 위험.
80mm 이상	숨이 막힐 듯한 압박감이나 공포를 느낀다. 물보라로 시야가 나빠진다.

※ 기상청에 의함.

■ 신주쿠구 홍수 피해 예상 지도

예상 가능한 최대 규모의 시간당 강우량 153mm · 총강우량 690mm 정도의 호우가 신주쿠구에 내렸을 경우의 침수피해 예상을 지도로 만든 것입니다.

■ 신주쿠구 기상정보

신주쿠구에서는 구내의 48 시간 기상예측과 구내 6 지점의 우량정보, 하천 12 지점의 수위 정보 등의 방재기상정보를 제공하고 있습니다. 많이 이용해 주십시오.

● 컴퓨터 이용

【신주쿠구 기상정보】

☞ <https://www.micosweb.jp/web/snjk/map>

● 휴대전화 이용

【신주쿠구 방재기상정보 메일 시스템】

방재기상정보를 메일로 받아 볼 수도 있습니다.

☞ <https://plus.sugumail.com/usr/shinjuku/home>



■ 태풍 및 집중호우 시의 대피

풍수해는 사전의 대비가 중요합니다. 피해 예상 지도 등을 확인하여 위험성이 높은 장소를 사전에 확인해 둡시다. 또한 공공 기관의 정보를 잘 듣고, 기상 상황이나 자신이 있는 장소에 따라 보다 안전할 수 있도록 적절한 대피 행동을 실시하는 것이 중요합니다.

● 대피 방법

○ 옥내 안전 확보

예상되는 재해에 대해 안전을 확보할 수 있는 장소에 있는 경우는 외출을 자제하고 그 곳에 머물면서 태풍 등이 지나가기를 기다립니다.

○ 퇴거 대피

다른 장소로 안전하게 이동할 수 있는 상황이라면 지인의 집이나 신주쿠구가 개설한 대피소 등 근처의 조금이라도 안전한 장소로 이동하여 대피합니다.

○긴급 안전 확보

풍수해의 발생이 임박하여 다른 장소로 이동하는 것이 매우 위험한 상황에서는 2 층 이상으로 이동하여 대피합니다.

●대피 정보에 대해

태풍이나 집중호우로 큰 재해가 일어날 우려가 있는 경우에는 신주쿠구가 「고령자 등 대피」, 「대피 지시」를 발령합니다. 「고령자 등 대피」는 재해 발생 가능성이 있다는 것을 알려 대피준비를 촉진하는 것입니다. 대피에 시간이 걸리는 분(고령자나 장애인)은 이 시점에서 대피를 개시합니다. 「대피 지시」는 재해에 따라 피해가 예상되는 지역 주민에게 위험한 장소에서 전원 대피할 것을 촉구하는 것입니다.

또한 신주쿠구가 재해 발생을 실제로 파악한 경우에는 「긴급 안전 확보」를 가능한 범위 내에서 발령합니다. 생명을 지키기 위한 최선의 행동을 취합시다.

■도로에서는

하수의 역류로 맨홀의 뚜껑이 열려 수중에 보이지 않는 큰 구멍이 생길 수 있습니다. 수몰된 길은 우회하는 등 가능하면 지나가지 않도록 합시다.

V 자형으로 패인 도로에 물이 고여 차가 수몰되는 사고도 발생할 수 있습니다.

■지하실 등에서는

큰 비나 집중호우의 빗물이 들이칠 수 있으므로, 평상시부터 흙부대나 지수판 등을 준비해 둡시다. 또한, 외부의 상황을 파악하기 어렵기 때문에, 큰 비가 내릴 경우에는 밖의 상황을 가끔 확인하거나 텔레비전이나 라디오의 최신 정보에 주의합시다.

◎신주쿠구에서는 모래 주머니를 배포하고 있습니다. 필요한 분은 아래 연락처로 신청하고 수령을 위해 방문해 주십시오.

메이지 도오리의 동쪽에 살고 계신 분

☞ 동부 공사 사무소

🏠 신주쿠구 이치가야 나카노초 2-42

☎ 03-5361-2454

메이지 도오리 서쪽에 살고 계신 분

☞ 서부 공사 사무소

🏠 신주쿠구 시모 오치아이 1-9-8

☎ 03-3364-2422



외국어 대응이 가능한 상담창구

★신주쿠구 외국인 상담창구	생활 전반	영어	☎ 03-5272-5060
		중국어	(월 ~ 금) ☎ 03-5272-5070
		한국어	☎ 03-5272-5080
● 신주쿠 다문화 공생 플라자	생활 전반	태국어, 네팔어, 미얀마어	대응 언어의 요일에 대해서는 직접 문의하십시오. ☎ 03-5291-5171
●외국인 종합상담지원센터	입국, 체류절차 생활상담	영어, 중국어	☎ 03-3202-5535 ☎ 03-5155-4039
		스페인어, 포르투갈어	
		필리핀어, 베트남어, 인도네시아어	
●외국인 체류 지원 센터 (FRESC)	생활 전반	영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 0570-011000
●외국인 체류 종합정보센터	체류 상담	영어 · 스페인어 · 중국어 · 한국어 등	(월 ~ 금) ☎ 0570-013904 ☎ 03-5796-7112
		영어	(월 ~ 금) ☎ 03-5320-7744
●도쿄도 외국인상담	생활 전반	중국어	(화 · 금) ☎ 03-5320-7766
		한국어	(수) ☎ 03-5320-7700
		영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 03-6258-1227
●경시청 종합상담센터	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어, 한국어	(월 ~ 금) ☎ 03-3501-0110 푸쉬 회선 ☎ # 9110
●경시청 외국인 민원 상담	범죄와 관련되는 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 03-3503-8484
● 도쿄도 츠나가리 창생 재단 다국어 무료 법률 상담	법률 상담	영어, 중국어 등	(월 ~ 금) ☎ 03-6258-1227
●도쿄 법무국 외국인을 위한 인권상담	인권 상담	영어, 중국어, 한국어, 필리핀어, 포르투갈어, 베트남어 등	(월 ~ 금) ☎ 0570-090911
●신주쿠 외국인 고용지원·지도센터	노동상담, 취직·아르바이트 알선	영어, 중국어	(월 ~ 금) ☎ 03-3204-8609
		영어	(월 ~ 금)
		중국어	(월 ~ 금)
		타갈로그어	(월·화·수·금)
		베트남어	(화·목·금) ☎ 03-5361-8728
		네팔어	(월 ~ 목)
		캄보디아어	(수)
몽골어	(금)		
●도쿄도 노동상담 정보센터	노동상담	영어	(월 ~ 금) ☎ 03-3265-6110
		중국어	(화 ~ 목)
● 도쿄도 보건의료 정보센터 「히마와리」	의료기관, 의료제도	영어, 중국어	(매일) 9:00 ~ 20:00 ☎ 03-5285-8181
●공익재단법인 결핵예방회	외국인 결핵 전화상담	영어, 중국어, 한국어 (예약제), 베트남어, 미얀마어 (오전만), 네팔어 (둘째 화요일·넷째 화요일은 오전만)	(화) 10:00 ~ 12:00, 13:00 ~ 15:00 ☎ 03-3292-1218 ~ 9
●Tokyo English Life Line	생활상담	영어	(매일) ☎ 03-5774-0992
●일본 우편 서비스 상담센터	우편에 관한 일	영어	(매일) ☎ 0570-046-111
●NTT 인포메이션 센터	전화 등	영어, 중국어, 포르투갈어, 스페인어	(매일) ☎ 0120-005-250
●JR East InfoLine	JR 히가시 니혼의 안내	영어, 중국어, 한국어	(매일) ☎ 050-2016-1603

한국어판

발행 : 신주쿠구

구청 홈페이지 : <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>

외국인을 위한 생활 정보 홈페이지 :

<http://www.foreign.city.shinjuku.lg.jp/kr>

인쇄작성번호 : 2026-3-2614

편집 : 신주쿠구 다문화 공생추진과

☎ 우 160-8484 신주쿠구 카부키초 1-4-1

☎ 03-5273-3504 (직통)

FAX 03-3209-7455

발행일 : 2026년 4월 1일