

! 육아 SOS



입원이 필요한 소아 응급기관 (미나토구 인근)

의료 기관	주소	전화번호	진료시간 등
도쿄 지케이카이 의과대학 부속 병원	미나토구 니시 신바시 3-19-18	3433-1111	휴일 낮 매일 야간 (17:00 이후)
도라노몬 병원	미나토구 도라노몬 2-2-2	3588-1111	
아이이쿠 병원	미나토구 시바우라 1-16-10	6453-7300	
도립 히로오 병원	시부야구 에비스 2-34-10	3444-1181	
일본 적십자사 의료센터	시부야구 히로오 4-1-22	3400-1311	
세이루카 국제병원	주오구 아카시초 9-1	3541-5151	
게이오기주쿠 대학병원	신주쿠구 시나노마치 35	3353-1211	

소아 초기 응급 진료기관 '미나토 어린이 응급 진료실' 중학생 이하 (일반적으로 만 15세 미만의 소아)의 경증 환자 대상



의료 기관	주소	전화번호	진료시간 등
(사회복지법인) 은사재단 모자 아이이쿠카이 종합 모자 보건센터 아이이쿠 병원 1층	미나토구 시바우라 1-16-10	6453-7302	월요일~금요일 19:00~22:00 토요일 17:00~22:00 접수는 21:30까지 (공휴일, 연말연시 제외)

미나토구의 휴일 진료·의약품 상담



휴일 진료 및 의약품 상담에 관한 정보는 '홍보 미나토' 와 미나토구 홈페이지에서 확인 가능합니다.

<https://www.city.minato.tokyo.jp/>

도쿄도 어린이 의료 가이드

도쿄도는 육아 경험이 적은 보호자 등을 대상으로 아이가 아플 때의 대처법을 알려주고 육아를 도와드리기 위해 인터넷 음성 대화를 통한 가이드 시스템을 개설했습니다.

본 가이드는 질병과 육아에 대한 기본적인 지식을 친숙하고 알기 쉽게 제공하여, 의료 기관의 진찰이 필요한지 아닌지를 판단하는 데 도움을 주는 것이 목적입니다. 가정용 의학서, 가이드와 마찬가지로 일반적인 지식을 제공하고 있으며, 긴급 상황이 아니라도 조금 궁금한 점이 있을 때, 평소에 여유가 있어서 아이의 병이나 케어 방법, 육아를 공부할 때 활용하기에도 적합합니다. 또한, 대화 타입도 있어서 아이와 함께 즐겁게 이용하기에도 좋습니다.



도쿄소방청 응급상담센터

증상에 따른 긴급성 판단, 휴일 및 야간에 운영하는 의료기관 정보 등의 문의에 의사, 간호사, 구급대 경험자 등이 24시간 대응합니다.

전화번호	# 7119 (푸시 회선의 유선전화, 휴대전화)
	3212-2323



의료 정보 넷(나비이)

의료 정보 넷은 진료일이나 진료과목과 같은 일반적인 정보에 더해, 대응 가능한 질환과 치료 내용, 제공되는 서비스 등 다양한 정보에서 전국의 의료기관 및 약국을 검색할 수 있는 시스템입니다.

또한, 휴일 야간 대응 의료기관을 전화로도 확인할 수 있습니다.

전화번호	전화번호 전화 안내 서비스 0570-000692
------	----------------------------

도쿄도 의료기관 안내 서비스 '히마와리'

'히마와리'는 전화 또는 팩스로 도쿄도 내 의료기관을 안내하는 서비스입니다.

전화번호	5272-0303 청각 장애인 전용 팩스 5285-8080
------	-------------------------------------

재해 시의 연락 방법

체험 이용으로 '만일의 경우'에 대비하기

총무성의 조사에 따르면 동일본 대지진 직후, 재해지에 전화가 쇄도하여 통화가 마비되는 상태가 됐다고 합니다. 재해용 전언 다이얼 '171'과 '재해용 전언판'의 존재는 지진 재해 이전부터 알려져 있었지만, 막상 위험이 닥치면 당황해서 잊어버리기 쉽습니다. 이러한 서비스는 재해 시에만 제공되지만, 아래의 날짜에 체험 이용을 할 수 있습니다. 한 번쯤은 이용 방법을 확인해둡시다.

- 매매월 1일, 15일
- 1월 1일~1월 3일
- 방재 주간(8월 30일~9월 5일)
- 방재와 자원봉사 주간(1월 15일~1월 21일)

※자세한 내용은 각 통신사업자에 문의해 주십시오.



재해가 발생했을 때는

통학 중의 대처법을 가르친다

전철이나 버스로 통학하는 아이에게는 통학 중 재해가 발생했을 때의 대처법을 미리 가르쳐야 합니다. 재해 시에는 어른도 공황에 빠지기 쉬우며, 아이 혼자라면 더욱 큰 불안감을 느낄 수밖에 없습니다. 하지만 대처법을 미리 알고 있으면 침착하게 행동할 수 있습니다. 여기서는 '전철 및 플랫폼', '지하철', '버스'의 대중교통에서 재해를 입었을 때 주의해야 할 점을 소개합니다.

이러한 내용을 사전에 알려두기만 해도 아이의 불안감은 크게 줄어든 것입니다.

미리 준비하면 걱정 없어요

미나토구는 임산부를 대상으로 저렴한 가격에 방재용품을 제공하고 있습니다.

자세한 내용은 모자건강수첩과 함께 배부되는 '미나토구 임신·육아 정보 파일'의 전단을 확인해 주십시오.

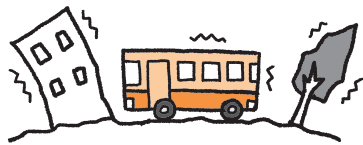
대상: 모자건강수첩을 배부받은 임산부 또는 출산한 달로부터 1년 후 달(아이가 만1살이 되는 달)의 전월 말일까지의 산모(1세대 1회 한정)

※주민세 비과세 세대 및 생활보호수급 세대는 더

저렴한 가격에 제공됩니다.

문 방재과 지역방재지원계

☎ 3578-2516



지진 발생! 집에 있을 때는

① 아이의 생명을 지키기 위해 정확하게 판단합니다.

당황해서 행동하다 보호자가 다치면 아이를 챙길 수 없습니다.

아이와 떨어져 있을 때는 무리하게 아이에게 다가가지 말고 자신의 몸을 지키며, 아이에게는 움직이지 말라고 지도합니다.

② 흔들림이 멈추면 문을 열고 출구를 확보합니다.

큰 지진이 발생했을 때는 집이 비틀리는 바람에 문이 열리지 않아 실내에 갇히는 경우가 있습니다.

흔들림이 멈추면 문과 창문을 열고 출구를 확보합니다.

③ 정확한 정보를 파악합니다.

지진 후에는 TV, 라디오, 인터넷 등으로 올바른 정보를 확인합니다.

☺ 몸을 지키는 방법

책상 밑이나 튼튼한 가구 옆으로 몸을 피하세요!

지진이 났을 때 가장 무서운 것은 무너진 집이나 가구에 깔리는 것입니다.

책상이나 테이블은 낙하물로부터 몸을 지키는 방법이 되어줍니다. 근처에 테이블이 없을 때는 소파처럼 단단하고 높이가 낮은 가구 옆에 몸을 기댁니다.

또한, 평소에도 가구의 넘어짐, 떨어짐 등에 대한 예방 대책을 세워서 실내 안전을 확보합니다.

기본은 '공벌레' 자세

어른도 아이도 인간의 몸에서 가장 중요한 머리를 지킬 수 있는 '공벌레 자세'를 기억합니다.

초등학생 정도의 아이에게는 평소에도 스스로 몸을 지킬 수 있도록 가르칩니다.



갓난아기를 지키는 자세

보호자의 배 부분에 아기의 머리를 두고, 엉덩이를 겨안듯 몸을 둥글게 말아서 아이와 자신의 머리를 지키는 자세를 취합니다.



☺ 유아와 함께 있을 때는

다른 방 등 아이와 떨어진 장소에 있을 때는 큰 소리로 '책상 밑에 들어가', '화장실에서 나오지 마', '이불을 덮어서 머리를 보호해' 등의 구체적인 행동을 지시합니다.

● 욕실이나 화장실에 있을 때는?

욕실과 화장실은 낙하물이 없어서 비교적 안전하지만, 문이 비틀려서 바깥으로 나갈 수 없게 될 수도 있습니다. 지진이 발생하면 문을 열어놓고 자세를 낮춰서 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다.

지진 발생! 밖에 있을 때는

아이를 안고 대피하자!

갓난아기를 유모차에 태우고 있을 때는 곧바로 꺼안지 말고, 유모차를 꼭 붙잡고 흔들림이 멈출 때까지 기다립니다. 흔들림이 멈추면 아이를 안고 안전한 장소로 대피합니다. 유모차로는 신속하게 행동할 수 없습니다. 아기 띠를 사용하거나 업어서 움직이는 것이 바람직합니다.

외출 시에도 머리를 보호해주는 공벌레 자세

길가에 있을 때는 벽돌담 등이 쓰러질 수 있으며, 쇼핑 중일 때는 선반이 무너지거나 상품이 떨어질 수 있습니다.

아이와 함께 있을 때는 가방 등으로 머리를 보호하면서 즉시 담, 선반에서 떨어져 몸을 낮게 웅크리는 공벌레 자세로 아이를 지킵니다.

유모차에 아이를 태우고 있을 때는 자신의 머리를 보호하면서 아이를 감싸듯이 상체를 숙입니다. 유모차 후드를 덮어서 낙하물로부터 보호하는 것도 효과적입니다.

공벌레 자세로
아이의 몸을 보호한다



가방, 장바구니도
몸을 지키는
도구로 쓴다



유모차 덮개를
씩운다

엘리베이터에 타고 있을 때

1981년 이후에 설치된 엘리베이터는 진도 4 이상의 지진을 감지하면 자동으로 가까운 층에서 정지하여 문이 열리게 되어 있습니다. 그러나 오래된 엘리베이터는 자동으로 멈추지 않으므로 모든 버튼을 눌러서 최대한 빨리 정지시켜야 합니다. 만약 엘리베이터에 갇히면 비상용 버튼을 눌러서 구조를 요청합니다.

에스컬레이터를 타고 있을 때

에스컬레이터는 지진의 흔들림으로 인해 급제동이 걸려 추락할 위험이 있습니다. 평소에도 탑승 시에는 난간을 붙잡습니다. 유아와 동승할 때는 반드시 손을 잡고 탑승합니다. 유모차에 아이를 태운 채 에스컬레이터를 이용하는 것은 매우 위험한 행동인 것을 명심합니다.

●기차나 버스에서는 유모차 바퀴를 잠그는 습관을 들입니다

철도는 지진이 발생하면 자동으로 긴급 정지합니다. 급정차하는 때도 있으니 지진이 느껴지면 난간이나 손잡이를 단단히 붙잡아서 안전을 확보합니다. 유모차에 아이를 태운 채 승차할 때는 반드시 바퀴를 잠그는 습관을 평소에도 길러둡시다. 버스 내부는 좁고 위험하므로 유모차로 승차할 때는 가능하면 보조 벨트로 고정합니다.

대피하기

지진 발생 후, 거리에는 위험이 가득합니다.

어쩔 수 없이 대피해야 한다면 항상 자신과 아이의 안전에 주의합니다.

대피할 때의 복장

아이를 데리고 대피할 때는 노출이 없고 쉽게 다치지 않는 복장을 하며, 여차할 때는 아이를 안을 수 있도록 짐은 등에 짊어져서 양손을 비워둡니다. 아기띠도 챙깁니다. 머리에는 방재 모자나 헬멧을 씁시다. 특히 신발은 편안하고 튼튼한 것을 신어서 발밑 안전을 확보합니다.

혹시나 아이를 잃어버릴 때를 대비해서 아이의 옷에는 명찰을 붙입니다.



자택에 머물기

비축품으로 생활하고 물류 등이 안정될 때까지 불필요한 외출은 삼갑니다.

집에서 생활할 때의 주의점

수도 복구에는 상당한 시간이 걸리므로 물을 아껴 씁니다.

수세식 화장실을 사용할 때는 하수관 파손으로 오수가 역류할 수 있으니 하수관 안전이 확인될 때까지 화장실 물을 흘려보내지 않습니다.

쓰레기는 정확하게 분리하는 등 실내 위생이 유지되도록 주의해서 생활합니다.

라디오 등으로 행정기관 등에서 발표하는 정보를 꾸준히 파악합니다.

라이프라인 중단 시의 대처법

생활의 지혜로 재해 상황을 극복한 분들의 경험담을 모았습니다.

물

손이나 쌀을 씻을 때 사용한 물은 버리지 않고 양동이에 모았다가 변기에 사용했다

화장지는 변기가 아닌 쓰레기통에 버렸다

식기에 랍을 씌워 사용해서 설거지 과정을 생략했다

전기

스티로폼 상자에 음식과 보냉재를 같이 넣어놓고 조금씩 덜어 먹었다

냉장고 속의 음식은 얼마간은 상하지 않았다

집에서 스키복을 입고 추위를 견뎠다

옷을 여러 벌 겹쳐 입고 최대한 햇볕을 쬐었다

가스

전기 주전자로 끓인 물을 유아 욕조에 넣고 아이의 몸을 씻은 후 어른은 그 물로 몸을 닦았다

조리할 때 가스버너에 압력 냄비나 보온 냄비를 사용하여 가열 시간을 줄였다(봄베 가스 절약)

목욕할 수 없는 상황이라 물티슈로 몸을 닦았다

요리는 실리콘 찜기나 밥솥으로 했다

음식

이웃 주민과 교대로 물건을 사러 가거나 구입한 물건을 나누어 썼다

아이와 함께 장시간 줄을 서기 어려워서 집에 있는 재료로 버텼다.

미나토구의 대책·공개 정보 등

방재 포털 사이트

긴급 정보나 대피 정보, 대피소 개설 상황과 같은 재해 발생 시에 도움이 되는 정보를 알려드립니다.



미나토구 방재 앱 안내

미나토구는 '미나토구 방재 앱'을 무료로 배포합니다. 재해 위험 확인, 재해 대비를 위해 방재 앱을 활용합니다. 긴급 시에는 미나토구가 푸시 알리를 발송합니다.

방재 앱 콘텐츠

1. 방재 맵
2. 방재 정보
3. 지구별 방재 맵
4. 안부 정보
5. 링크집
6. 톨
7. 방재 가이드

(스마트폰 전용)

다운로드 페이지

안드로이드 기기

아이폰 기기



※일본어 외에도 한국어, 영어, 중국어도 지원합니다.

해저드 맵 안내

미나토구 공개 정보

- 쓰나미 해저드 맵
- 해일 침수 해저드 맵
- 액상화 맵
- 약한 지반 맵
- 호우로 인한 침수 해저드 맵
- 토사 재해 해저드 맵

미나토구 홈페이지 【해저드 맵】

https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/hazard_map/hazard_map.html

미나토구의 대피소가 궁금해요

미나토구 홈페이지 【구민 대피소·복지 대피소】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/saigaitaisaku/hinanjjo.html>

● 각 지구 (시바지구 / 아자부지구 / 아카사카지구 / 다카나와지구 / 시바우라 고난지구)의 자세한 방재 맵

미나토구 홈페이지 【각 지구의 방재 맵】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/bosai-anzen/bosai/daishinsai/b-map/index.html>

집에서 할 수 있는 방재 대책이 궁금해요

● 도쿄도 방재 홈페이지 【주택의 가구류 넘어짐·떨어짐·이동 방지 대책】

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000027/1005737.html>

● 미나토구 홈페이지 【가구 넘어짐 방지지구 등의 지급 안내】

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/kagu.html>

❖ 임산부용 방재용품 알선

미나토구에 주민등록이 되어있으며, 모자건강수첩을 수령받은 임산부 또는 출산한 달로부터 1년 후 달(아이가 만 1살이 되는 달)의 전월 말일까지의 산모를 대상으로 저렴한 가격으로 방재용품을 제공합니다. 자세한 내용은 미나토구 홈페이지 또는 각 지구 종합지소(구민과 보건복지계)에서 배부하는 팸플릿을 확인해 주십시오.

● 미나토구 홈페이지[방재용품 알선]

<https://www.city.minato.tokyo.jp/bousai/kateibousai/assen.html>

❖ 방재 정보 메일을 받고 싶어요

방재 정보 메일을 수신하려면 오른쪽의 이차원 코드를 스캔하여 사이트에 접속한 후 '빈 메일 전송하기'로 빈 메일을 보내 주십시오.

※메일이 기동하지 않으면 수동으로 메일을 열고 아래의 주소로 메일을 보내 주십시오.

t-minato@sg-p.jp

구청에서 회신 메일을 발송하므로 이용 규약과 발송 내용을 선택하고 등록합니다.

전달하는 정보

- 수위 정보(후루카와 강의 수위)
- 쓰나미 정보(쓰나미 경보 등)
- 강수량 정보(미나토구 강수량)
- 국민 보호 정보(미사일 공격 등)
- 지진 정보(진도, 진원 등)
- 기상 경보·주의보
- 방재 기상 정보(토사 재해 경계 정보 등)
- 기타 긴급 정보(대피 권고 등)

❖ 긴급 속보 메일(지역 메일) 발신

국가, 지방 공공 단체가 발신원이 되어 휴대 전화 회사가 가지고 있는 회선을 이용해 미나토 구 내에 있는 휴대 전화 이용자에 대해 피난 지시 등의 긴급 속보 메일(지역 메일)을 보냅니다. 다음 4개의 휴대 전화 회사가 이용되고 있습니다.

NTT docomo(NTT 도코모)•au(KDDI)•SoftBank(소프트뱅크 모바일)•라쿠텐 모바일

또한, 휴대 전화 기종에 따라 긴급 속보 메일(지역 메일)을 수신하지 못하는 기종(오래된 기종 등)이 있음과 동시에 사전에 긴급 속보 메일(지역 메일) 수신을 위한 설정이 필요한 기종도 있습니다.

❖ 미나토구 육아 관련 시설의 재해 시 대책

미나토구는 유아원, 아동관 등을 대상으로 재해 발생 시 아이의 안전 확보, 피난 유도, 정보 연락 등에 관한 정보를 제공하기 위해 <재해 시 행동 매뉴얼>을 작성했습니다. 각 시설마다 매뉴얼을 작성하고 직원 워크숍 등을 실시하고 있습니다. 재해 발생 시에는 유아원 등에서 전화, 긴급 정보메일 등의 방법으로 안부 정보 등을 발송합니다.

【 QR 코드 】



PC·
스마트폰용



피쳐폰
(구형 휴대전화)용