

## はじめに

防災でいちばん大切なこと。

それは、いのちを守ることです。

東京に大地震が来る、その日に備えて何か行動を起こしていますか？

都のアンケートにもみられるように、「具体的な方法がわからない」という理由で災害の

対策をしていない人も

いるのではないのでしょうか。

そんな人に防災をはじめてほしくて、『東京くらし防災』は生まれました。

この本で伝えたいのは、

いつもの暮らしの中でできる防災です。

毎日の行動や習慣に

ちょっとした工夫や発想を加えるだけで、

防災が暮らしの中ではじまります。

もしものときに

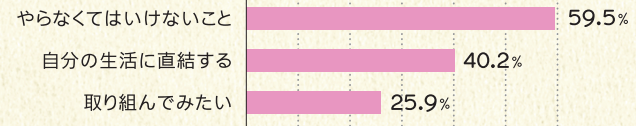
いのちを守り、つなぐために。

まずは今日、この本のページを

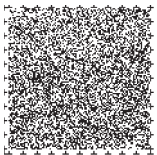
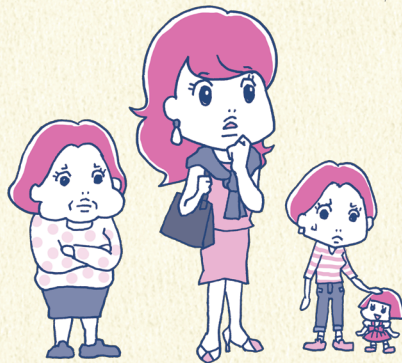
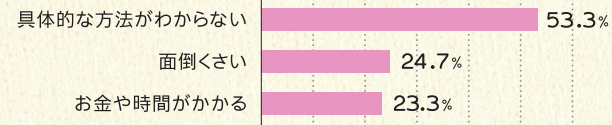
めくることから、

備えをはじめてみませんか。

### 防災に対するイメージ



### 災害対策をしない理由



# 目次

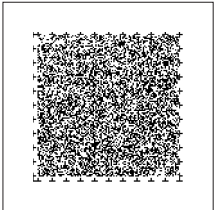
## 巻頭特集

### 第1章

はじめに	4
目次	6
キャラクター紹介	9
いますぐできる！15のこと	10
はじめよう、たすかる暮らし方	
出かけるときの防災	18
寝るときにできる防災	26
片付けでできる防災	32
買い物でできる防災	44
トイレでできる防災	50
食事のできる防災	56
体調管理のできる防災	60
コミュニケーションのできる防災	66
都の取組／消防団に入ってみよう	72

### 第2章

子供と備える防災	74
都の取組／乳児用液体ミルクを知っておこう	80
お風呂のできる防災	84
非常袋を備える	86
住まいの防災	90
都の取組／防災に強いまちづくり	92
覚えておこう、防災時の基礎知識	
発災時の行動	96
発災直後の行動	102
帰宅困難になったら	106
安否確認の方法	108
情報の収集と発信	110
そのほかの災害時の行動	112
武力攻撃時の行動	118
救出・救護	120



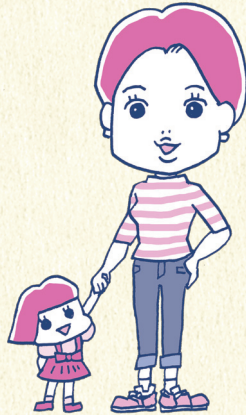


## キャラクター紹介



### わたし 26歳

生まれも育ちも東京。  
現在は実家を出て、  
猫と幸せなふたり暮らし。  
優しい彼氏と交際中。  
今日の暮らしに夢中で、  
災害への備えはゼロ。



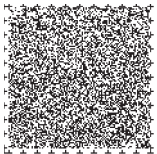
### お姉ちゃん 33歳

4歳の女の子のママ。  
日頃から防災を意識していたが  
母になって持ち前の心配症に  
拍車がかかり、不安は多い。



### お母さん 62歳

子供たちが巣立った家で、  
教員を退職した夫と暮らす。  
元保育士で世話好き。  
もしものときを考えて、  
娘たちのことを気にかけている。



## 第3章

### 想定しよう、被災後の暮らし方

被災後どこで暮らすか	122
在宅避難での片付け	126
在宅避難での食事と料理	130
在宅避難での防犯	134
避難所での暮らし方	136
避難所での配慮	140
避難所での体調管理	142
避難所での防犯	146
避難所での子育て	150
避難所でのペットとの過ごし方	154
生活再建に向けて	158







防災ライフ東京

BOUSAI

LIFE



TOKYO

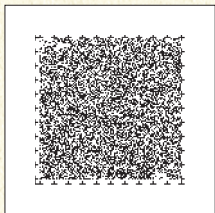


いますぐ  
できる！

15

のこと

いつもの暮らしに  
少し手を加えるだけで  
いざというとき、  
役に立つ。  
そんな、いますぐ  
はじめられる暮らしの  
工夫を集めました。







04

包丁は  
使ったら  
すぐしまおう

（↓詳しくはP35）

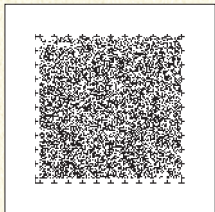
寝転んで、  
危険を  
探してみる

（↓詳しくはP28）



05

06



日用品は  
多めに  
買い置きする

（↓詳しくはP47）



01

外出先では  
非常口を確認

（↓詳しくはP20）



02

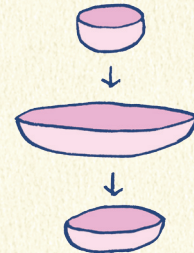
カーテンは  
閉めて寝る

（↓詳しくはP30）

03

食器の  
重ね方を  
変えてみる

（↓詳しくはP35）





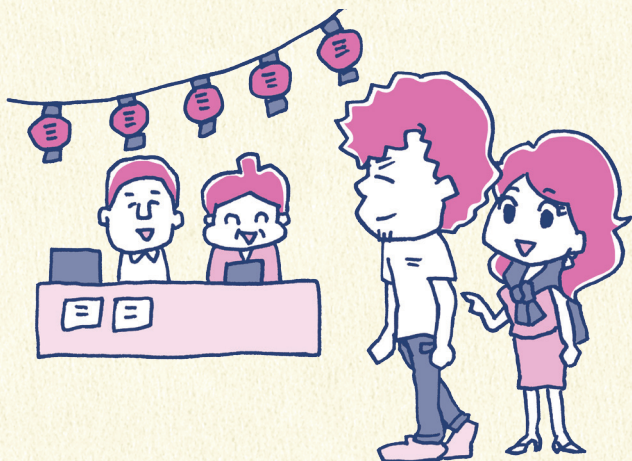


10  
 公衆電話の  
 使い方を  
 子供に  
 教えておく  
 (↓詳しくはP77へ)



07  
 行けるときに、  
 トイレは  
 済ませておく  
 (↓詳しくはP52へ)

11  
 地域の行事に  
 参加してみる  
 (↓詳しくはP68へ)

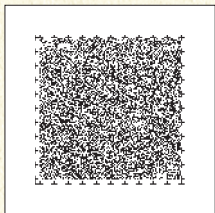
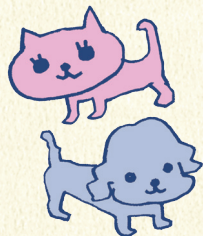


08  
 生理用品は、  
 もう一周期分  
 買っておく  
 (↓詳しくはP52へ)



12

災害時の  
 ペットの  
 預け先を  
 探しておく  
 (↓詳しくはP155へ)



09

災害時の  
 集合場所を  
 決めておく  
 (↓詳しくはP68へ)





# 13



（↓詳しくはP78へ）

ママバッグは  
使った分だけ  
足しておく

# 14

（↓詳しくはP107へ）

チョコレートや  
キャラメルを  
カバンに  
入れておく



# 15



『東京くらし  
防災』を  
読んでみる