

<女性の視点からみる防災人材の育成検討会議 テキスト（基礎編）掲載項目（案）>

第1章 都心のオフィスや学校、外出先で	
1-1 オフィスビルでの身の安全確保	
・身の安全を守るための行動	
・OA機器や什器の移動・転倒、落下物を無くす	
・オフィス家具等の転倒・落下・移動防止対策（例）	
・デスク周辺の固定方法（例）	
・パーテーションの固定方法（例）	
・高層ビルでの揺れの特徴	
・長周期地震動とは？	
・避難や移動にエレベーターは使用しない	
・東日本大震災における閉じ込め状況	
・万が一、エレベーターを使用していた場合	
・確認してみましょう	
【コラム】百貨店・スーパー・コンビニで被災した場合	
【コラム】屋外で被災した場合	
【コラム】地下街で被災した場合	
【コラム】電車・地下鉄で被災した場合	
【コラム】車の運転中に被災した場合	
【コラム】海岸付近で被災した場合	
1-2 交通機関が止まった場合（帰宅困難になったら）	
・一斉帰宅することの危険性	
・東日本大震災時の状況	
・交通機関が止まった場合の行動	
・避難所と避難場所について	
1-3 数日間帰宅できないことがわかった場合	
・会社で備えていること（例）	
・東京都帰宅困難者対策条例	
・一斉帰宅抑制における従業員のための備蓄の考え方	
・3日間待機するための備蓄（例）	
・企業の備蓄品リスト（例）	
・自分でやっておくべきこと	
・防災ポーチの中身（例）	
・トイレの問題について	
・確認してみましょう	
1-4 連絡を取りたい家族がいる場合	
・自分の安否を知らせる	
・災害用伝言ダイヤルの使い方（例）	
【コラム】災害用伝言ダイヤル（171）を体験してみよう	
1-5 3日間経過しても電車が動いていない場合	
・安全に帰宅するために	
・徒歩帰宅するための備蓄（例）	
・安全に帰るための情報収集	
・帰宅支援ステーション	
・帰宅可否の判断基準（例）	
・帰宅支援対象道路（16路線）	

## 第2章 自宅のある地域で

### 2-1 自宅での身の安全確保

- ・身の安全を守る行動
- ・非常持ち出し袋（例）
- ・揺れが収まってから行動する
- ・あわてて外に飛び出さない
- ・戸を開けて出口を確保する
- ・落ち着いて火の始末をする
- ・安全空間を確保する
- ・家具の正しい設置・使用を行う
- ・転倒防止器具等で固定する
- ・ポール式の固定方法（例）
- ・ストッパー式の固定方法（例）
- ・収納物の飛散を防止する
- ・キッチンまわりの転倒防止対策
- ・リビング・寝室まわりの転倒防止対策
- ・高層マンションの場合
- ・長周期地震動とは？
- ・避難や移動にエレベーターは使用しない
- ・東日本大震災における閉じ込め状況
- ・万が一、エレベーターを使用していた場合
- ・確認してみましょう

### 2-2 避難行動

- ・避難のタイミング（地震発生時）
- ・避難の流れ（地震発生時）
- ・避難する時の注意
- ・避難所と避難場所について
- 【コラム】水害時の避難について

### 2-3 避難所での生活の場合

- ・避難所生活での心がけ
- ・健康の維持・病気予防
- ・衛生的な環境の維持
- ・避難所での物資配給
- ・避難所での喫煙
- ・ペットの同行避難

### 2-4 在宅避難の場合

- ・在宅避難のすすめ
- ・日常備蓄という考え方
- ・最小限備えたい食品（例）
- ・被災地を経験して重要だったもの（例）
- ・生活用品（例）
- 【コラム】車中泊について

## 第3章 生活再建に向けて

### 3-1 自宅が被災した場合の手続き

- ・生活再建支援制度とり災証明
- ・り災証明書とは？
- ・り災証明書の判断基準
- ・被災から支援措置の活用までの流れ
- ・り災証明書によって受けられる支援（例）
- 【コラム】り災証明書に関する留意事項
- ・生活再建への取り組み支援制度（例）
- ・災害弔慰金
- ・災害障害見舞金
- ・被災者生活再建支援金
- ・災害援護資金
- ・所得税の雑損控除
- ・所得税の災害減免
- ・そのほか減免される税金など
- ・災害復興住宅融資
- ・応急仮設住宅
- ・地震保険

### 3-2 日常生活の支援制度

- ・仕事の再開
- ・学校の復学