

大項目	中項目	小項目	
プロローグ			
巻頭企画			
第1章 はじめよう、たすかる暮らし方			
家の安全確保	1	ふだんから防災習慣をつけよう	スッキリ整頓／重いものは下 軽いものは上で収納／メガネ等は手に届くところに／枕元には履物を／カーテンは閉めて寝る
	2	「ついでに防災」のすすめ	暮らしの節目やイベントの「ついで」で家づくり（レイアウト替え等）
	3	お部屋に潜む危険を知っておこう（20-30代/女性/ワンルームを想定）	災害時、家具の転倒・落下・移動で部屋はめちゃくちゃに。
	4	世帯ごとの安全なお部屋の作り方 （一人暮らしワンルーム/4人家族のリビング/子供部屋/高齢者の寝室）	ワンルームは家具の置き方や寝る位置を工夫/リビングは空間にゆとりを/子供部屋に割れ物は置かない/高齢者は寝る場所は安全第一に
	5	賃貸でもOK！ 家具の転倒・落下・移動防止	①着脱式移動防止ベルト ②粘着マット ③耐震ラッチ ④突っ張り棒 ⑤ストッパー ⑥キャビネットストッパー ⑦滑りとめシート ⑧マジックテープ ⑨ガラス飛散防止フィルム ⑩キャスター止め
モノの備え	6	いつものバッグに入れておきたい防災グッズ	スマホ&充電器/筆記用具&メモ/常備薬一週間分/笛/マスク/メガネ/身分証明書
	7	職場に備えておきたい防災グッズ	スニーカー/防寒着/ヘアゴム/紙の地図
	8	無理なくできる日常備蓄 （方法の紹介/日常備蓄しておきたいモノ/日常備蓄以外で備えておきたいモノ）	「使いながら備える」簡単日常備蓄法を紹介
	9	基本の非常用持ち出し袋 暮らし方に合わせた非常用持ち出し袋 （女性/高齢者/乳児/子供/心をケアするアイテム）	必ず入れておきたいもの 女性＝中身の見えない袋に/高齢者＝避難服のポケット/乳児＝普段使いのもの等
ココロの備え	11	防災について話し合っておこう	家族や友人の情報確認/安否確認/集合場所/近所の友人と災害時について話し合う
	12	職場や学校からの帰宅ルートの確認	一日に歩ける距離は●キロ/帰宅ルートを地図に/徒歩帰宅の備え
	13	ご近所とのコミュニケーション	日頃から挨拶を/近所に行きつけの店を
	14	地域コミュニティの活動	防災訓練/防犯パトロール/地域交流会/生涯学習活動/自治会・子供会
	15	消防団について	消防団、自主防災組織など
	16	防災教育-教えておきたい防災のコト	離れて被災したときの対処法/子供一人でお留守番のとき/公衆電話の使い方
第2章 覚えておこう、発災時の基礎知識			
	17	発災時の基本行動	自分の命を守る/頭をしっかりと保護/机の下に潜り込む
	18	発災直後の基本行動	火の元を確認/出口を確保/ガラスなどからすぐ離れる
	19	やってはダメ！ NG行動	ブレーカーを上げない/エレベーターは使わない/避難に車は使わない
	20	避難の判断	公共の情報をもとに判断/むやみに動き出さない/その場に留まる判断も大切
	21	帰宅困難になったら	無理に帰宅しない/帰宅支援ステーションを活用/一時滞在施設を活用
	22	自宅から一時避難する時の注意点	ガスや水道の元栓は閉める/鍵はしっかりかける/ドアにメモを貼る
	23	家族や友人との安否確認の方法	171/J-anpi/SNS
第3章 考えよう、被災後の暮らし方			
在宅避難	24	在宅避難という選択肢	在宅避難で被災生活を乗り切る
	25	在宅避難の判断基準	自宅に倒壊等の恐れがないか/近隣で火災等の危険がない/十分な備蓄があるか
	26	被災した家の中の片付け	掃除機は使えない/割れたガラスなどに注意/窓が割れた場合の補修方法
	27	水の確保	給水情報の入手/お風呂にためた水の活用/水を入れる容器がない場合は
	28	トイレについて	被災時は水が流せない/被災時のトイレの使い方/応急的な簡易トイレ
	29	少しでも快適にする、被災時の暮らし方	ラップを使う/コンロを使う/パッキング
避難所生活	30	被災時のお料理術（ポリ袋調理）	パッキングの調理方法
	31	在宅避難時の防犯対策	戸締りはしっかり/貴重品の置き場所/窓の近くに家具を移動
	32	指定避難場所はどこか	自分が行くべき避難所とは/助け合いの心を大切に
	33	避難所生活について知っておきたいコト	決められたルールは守る/プライバシーを尊重/みんなで協力
	34	備えていた非常用持ち出し袋の活用法	化粧が出来ない場合/授乳・着替え/肌の手入れ/食物繊維を補給/気分転換の方法
	35	避難所生活での健康管理の方法	身の回りはキレイに/水分補給/エコノミー症候群/トイレは我慢しない/感染症
	36	心のケアについて	起こりがちな不調/誰かに話を聞いてもらう/自分自身を責めない
	37	ペットとの避難	飼い主が責任を持つ/しつけ/トイレは所定の場所で
	38	避難所での犯罪対策	貴重品は肌身離さず/肌は露出しない/複数人で行動
	39	緊急時のアレルギー対応について知っておこう	緊急時のアレルギー対策の紹介
	40	液体ミルクについて	液体ミルクの紹介
第4章 覚えておこう、生活再建へ向けての基礎知識			
生活再建	41	生活再建に向けて必要なこと	罹災証明書/災害弔慰金/仕事の再開/学校に復学
	42	仮の住まいの確保	応急仮設住宅に入居/親戚や友人を頼る/経済的支援制度の活用