

女性視点の防災ブック構成案（はじめ～1章）

大項目		小項目
本書について		
目次		
ステイトメント		
巻頭企画（いますぐできる30のこと_BLT）		※詳細な項目については、別紙をご確認ください。
心理テスト		
第1章 はじめよう、たすかる暮らし方		
A	トイレをする	【すぐできる】外出先でも家でも閉じ込められないように確認 / トイレトペーパーや生理用品の備蓄 / 消臭スプレーの予備の備蓄 【暮らしに合わせて】携帯用ビデの準備 / 大人用オムツの備蓄 / 一人暮らしの汚物の量 【計画的に】トイレに水が流せないときの備え / 消毒スプレーや使い捨て手袋の備蓄
A	食事をする	【すぐできる】日持ちするお菓子などの食料の備え / 野菜ジュースなどの備蓄 / (調理器具や食器の出っぱなし禁止) 【暮らしに合わせて】水を運ぶための容器の準備 / アレルギー対策の備え / 処方薬の備蓄 【計画的に】カセットコンロやIHコンロの備え / 節水料理と節水家事について / キッチン家具転倒・落下・開閉・飛散防止対策
B	買い物をする	使いながら備える日常備蓄法 / 備蓄したいモノベスト3 / 基礎化粧品や薬など自分に合ったものの買い置き / 日常備蓄で備えておきたい人（高齢者／妊婦／赤ちゃんのいる家）／調理グッズの備え / 防災グッズの宝庫100円均一ショップ
A	寝る	【すぐできる】寝転んで危険を探す / 寝室でのクツの準備 【暮らしに合わせて】メガネ等必需品の枕元で飛ばされないための備え / 安全でおしゃれなインテリア / 赤ちゃんのダンボールベッド 【計画的に】ベットのそばの窓ガラスの備え / 家具の転倒対策 / 被災時の停電対策
B	体温を調節する	体温を逃がさないコツ・逃すコツ / 暖をとる優れもの / 涼をとる優れもの
C	お風呂	ユニットバスの人は着替えをバス内に / 洗面台で化粧品のビンなど出っぱなし注意 / 使い捨て下着の備蓄 / 可能な人は浴槽に水をためておく
B	コミュニケーションをとる	同僚や友人と集まれる店を作る / 家族と話し合っておく（安否確認の方法など） / ご近所に顔見知りを作っておく / 遠方の知人と連絡をとっておく
B	仕事・学校へ行く	学校や職場に備えておきたいもの（大判ストール／スニーカー／非常用袋 など） / 学校や職場から徒歩で帰宅できるかシミュレーションする（歩ける距離の目安／服装や準備したいモノ／街に潜む危険の見つけ方など）
C	情報を集める	いざという時の情報収集の備え（SNS／インターネット／アプリなど） / 立場に合わせた本やサイトの紹介 / ハザードマップなどで行動範囲の危険を確認
A	片付けをする	【すぐできる】安全地帯をつくる / 家の中の整理整頓 / 地震に強い収納方法 【暮らしに合わせて】お部屋の安全なレイアウト（ワンルーム／4人家族のリビング／子供部屋／高齢者の寝室） 【計画的に】大掃除ついでに家具の転倒・移動・落下・飛散防止対策（キッチン／リビング・ダイニングなど） / 引っ越しや模様替えのついでに安全なレイアウトやインテリアを考える / 感震ブレーカーの取り付け
B	育児	抱っこ紐の準備 / 保育園・幼稚園・小学校の災害時のマニュアル確認 / 外出用ママバッグを常にセット / ママ友ともしものときについて話し合っておく
C	いつもの荷物にちょい足したすかるポーチ	毎日の荷物にちょい足し、防災を携帯しよう （日常も役立つもの：携帯用充電器／マスク／ライト／飴／ウエットティッシュ／コンビニ袋／薬やサプリメント／絆創膏／筆記用具・メモ帳 など） （プラスアイテム：携帯用トイレとティッシュ／ホイッスル／携帯用ラジオ など）（季節のアイテム：使い捨てカイロ／冷感タオル など）
C	いざという時のために備えるたすかるバッグ（非常袋）	基本のたすかるバッグの作り方 / じぶん流にアレンジするたすかるバッグの作り方（女性向けアレンジ例／在宅避難用アレンジ例）
C	要配慮者	高齢者が必要な備えのチェック / 障がい者の受け入れ態勢を事前に確認 / 外国人への配慮
C	消防団	女性も活躍する消防団の活動って？

※A: 日常的な暮らしの行動で命を守る上で優先度の高い項目。低関心ターゲットの興味を喚起する。1コマ漫画等を使用。3カテゴリーで手厚く紹介。

B: 知ってもらい少し工夫をすれば有効な防災になる、暮らしの中の重要な行動。ある程度ターゲットが絞られる項目。

C: 知識としてしっかり知っておいてほしいもの。

女性視点の防災ブック構成案（2章）

大項目	小項目
第2章 覚えておこう、発災時の基礎知識	
被災時の実情	震度6弱でどれくらい揺れるのか（リアルボイス）／家具の転倒・落下・移動が原因の負傷者の割合／近年起こった風水害による災害
発災時の基本行動	基本の身の守り方（頭をしっかりと守るなど）／ 外出時の身の守り方（学校・職場／エレベーター／コンビニ／電車／地下街／美容室／スポーツジム／映画館 など） 自宅での身の守り方（お料理していたら／寝ていたら／トイレやお風呂にはいついたら／子供と一緒にいるときは など） 風水害からの身の守り方（半地下や地下にいる時の注意点 など）
避難の判断 ※「発災直後の基本行動」と「自宅からの一時避難」についてはこの項目で紹介	周りの状況を確認して避難の判断をする／地震発生から避難までの流れ／公共の情報をもとに判断する／水害時における避難情報の種類と避難について 避難時の注意点（車は使わない／エレベーターには乗らない／歩きやすい靴に履き替える／ベビーカーは使わない）／ 自宅から一時避難するときの注意点（ガスや水道の元栓を閉める／電気のブレーカーを落とす／鍵はしっかりと掛ける／ドアに安否のメモを貼る）
発災時の心の動き（コラム）	自分は大丈夫だと思わない（正常性バイアス）／みんなと一緒にだからといって安心しない（集団同調性バイアス）
帰宅困難になったら	無理をせず帰宅しないという選択肢／一時滞在施設を活用／災害時帰宅支援ステーションの利用
家族や友人との安否確認の方法	171の使い方／J-anpiの紹介／SNSを利用した安否確認の方法
情報収集と発信	情報収集するときの注意点／デマは信じない・広げない／こんな情報には注意
女性や高齢者でも出来る救助法（コラム）	力の要らない救助方法／おすすめの資機材 など

※発災時の情報をしっかりと掲載。中面のテイストや文章量は、1章及び3章の「B」と同程度。

女性視点の防災ブック構成案 (3章)

大項目		小項目
第3章 想定しよう、被災後の暮らし方		
避難所生活	被災後どこで暮らすか 避難所生活	避難所に行くか在宅避難かの判断基準（判断基準：自宅に損壊の程度<被災建築物応急危険度判定について>/余震が来たときの倒壊など危険 / 避難勧告の発令や近隣で火災等の危険 / 十分な備蓄があるかどうかなど） 避難所生活のQ&A（どこの避難所に行けば良いか/何を持って行けば良いか/物資はどれくらいで届くのか/ペットと一緒に避難できるのか など） / 避難所生活での暮らし方（助け合いの心を持って/ルールはしっかり守る/他人のプライバシーは尊重する など） / 避難所生活のメリット・デメリット
	A トイレ	避難所生活でのトイレの実情（並ぶ/臭い・汚い/落ち着かないなど仮設トイレの不自由について） / 悪臭をさえぎるマスクの活用 / 衛生管理（手洗い）について
	A 寝る	避難所での寝る実情（狭いスペースでの雑魚寝） / 睡眠不足の際の健康管理 / 簡易ベッドの作り方 / プライバシーの確保 / 車での寝泊まり
	B 育児	避難所での授乳の仕方 / 子どものケア（好きなおもちゃを持っていく/話を聞いてあげる時間と場所をつくる/子どもだけの環境を作らない など）
	C 液体ミルク	液体ミルクの紹介
	A お風呂	キレイを保つ方法（水のいらないシャンプー/汗拭きシート など） / 着替える場所に困ったときの対策 / お化粧ができないときの対策 / 下着を干す場所がないときの対応 / 入浴できないときの対応 / （衛生管理について）
	A 体と心のケア	起こりがちな体の不調（エコノミー症候群/避難所太り/生理不順/ぼうこう炎/便秘/貧血/冷え性/熱中症 など）、起こりがちな心の不調（イライラする/猜疑心が強くなる/恐怖や不安に襲われる/うつ気味になる） 体のケア：エコノミー症候群にならないための対策（水分を補給する/運動やマッサージをする/冷えを予防する） / 冷えを予防する体を温めるコツ 心のケア：自分だけで抱え込まず話を聞いてもらう・聞いてあげる/備えていたものでの気分転換
	A 防犯	避難所で犯罪に遭わないための対策（人気がない場所には近づかない/トイレなどに行くときは複数人で行動する/肌の露出が多い服は着ない/貴重品は肌身離さずに持ちあるく）
	B ペットのケア	事前のしつけをしっかりとしておく / ペットのストレスや病気対策、 / 自宅に残してきたときの世話
	C 要配慮者	要配慮者への思いやり（外国人/障害者/高齢者 など）
在宅避難	A 在宅避難について	在宅避難のメリット・デメリット / マイ避難所づくり（安全な部屋のためのお片づけ/ライフラインの復旧について）
	A トイレ	トイレが使えなくなるパターン（断水 / 下水管の破損/便器の破損/ドアが開かない） 水が流せないときの非常用トイレの作り方・使い方 / 悪臭対策 / 代替生理用品
	A 食べる	物資の配給は情報をまめにチェック / 水の確保と住む場所に合わせた運び方（マンション/一戸建て） / 栄養バランスの良い食べ物リスト / まな板を使わない節水調理法 / ラップを活用した節水方法 / パッククッキングの方法とレシピ
	A 防犯	強盗や空き巣などの犯罪対策（戸締りの徹底/割れた窓のそばに家具を移動/急な来訪者には要注意 など）
C 生活再建に向けて	り災証明書の発行手続き / 自立のための準備（経済支援制度/民間賃貸住宅のの借入れ制度/親戚知人宅に泊めてもらう/仮設住宅に入居する）	

※A: 被災生活の中で命を守る優先度の高い項目。低関心事ターゲットの興味を喚起する。1コマ漫画等を使用。「避難所」「在宅」の各ケースで手厚く紹介。
 B: 知っておくと被災生活の中で有効な知恵になる、重要な行動。ある程度ターゲットが絞られる項目。
 C: 知識としてしっかり知っておいてほしいもの。