

序	巻頭企画など	いますぐできる30のこと_BLT	ページ番号
1章 暮らしの中でできる事前の備え		出かけるときの防災	1-1
		寝るときにできる防災	1-2
		片付けでできる防災	1-3
		買い物でできる防災	1-4
		トイレでできる防災	1-5
		食べ物や料理でできる防災	1-6
		体調管理でできる防災	1-7
		コミュニケーションでできる防災	1-8
		(都の取組:「消防団・自主防災組織」)	※
		子供を守る防災	1-9
		(都の取組:「液体ミルクの紹介」)	※
		きちんと考えるほど不安の多いお風呂の備え	1-10
		自分でつくる非常袋の基本は、1泊2日の旅行カバン	1-11
リスクを知って、対策に生かす	1-12		
(都の取組:「木密地域の不燃化推進」、「耐震化対策」、「無電柱化」)	※		
※第5回委員会において、原稿提出予定			
2章 その時を生き残るためのポイント		災害の実情	
		知っておきたい発災時の身の守り方	
		避難の判断	
		帰宅困難になったら	
		家族や友人との安否確認の方法	
		情報収集と発信	
		女性や高齢者でも出来る救助法	
3章 被災後をよりよく生き抜く行動	被災後どこで暮らすか 避難所での行動	避難所と在宅避難について	
		よく眠るために	
		心と体の健康のために	
		犯罪から身を守る	
	在宅避難時の行動	お母さん・妊婦さんの行動	
		ペットとの過ごし方	
	コラム	手軽に美味しく食べるために	
		身を守る、財産を守る	
	要配慮者		
	生活再建に向けて		