

女性視点の防災ブック 構成案

序	いますぐできる30のこと_BLT	ページ
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」)	1-9
	子供と備える防災	1-10
	(都の取組:「液体ミルクの紹介」)	1-11
	きちんと考えるほど不安の多いお風呂の備え	1-12
	自分でつくる非常袋の基本は、1泊2日の旅行カバン	1-13
	地域の危険を知る	1-14
	(都の取組:「木密地域の不燃化推進」、「耐震化対策」、「無電柱化」)	1-15
2章 その時を生き残るためのポイント	地震からの身の守り方	2-1
	安全に避難するために	2-2
	帰宅困難になったら	2-3
	家族や友人の安否情報を集める方法	2-4
	SNSで情報収集する際の注意点	2-5
	その他の災害と対策	2-6
	(コラム:ミサイル攻撃)	2-7
	(コラム:もしもの時に役立つ!身近なものを利用した救出・救護)	2-8
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口避難所生活と在宅避難について)	3-序
	在宅避難のケース	3-1
	在宅避難の食事と料理	3-2
	在宅避難での防犯	3-3
	避難所のケース	3-4
	(コラム:災害時こそ思いやりと支援を)	3-5
	避難所での体調管理	3-6
	避難所での防犯	3-7
	避難所での子育て	3-8
	ペットとの過ごし方	3-9
	生活再建に向けて	3-10