２章　その時を生き残るためのポイント

章	項目	頁数	大項目	小項目
2	1	1	地震発生時にいちばん大切な いのちの守り方	
2	1	2		周りにある物で頭をしっかり守る
2	1	2		落ち着いて火の始末をする
2	1	2		揺れが収まったらドアや窓を開けて避難ルートを確保
2	1	3		«オフィスでは»窓や什器から離れ、デスクの下へ
2	1	3		«エレベーター内では»すべての階のボタンを押す
2	1	4		«電車に乗っていたら»落下物に注意してつり革や手すりにつかまる
2	1	4		«スーパー・コンビニでは»陳列棚から離れ踊り場や柱の近くへ
2	1	5		«料理していたら»キッチンは危険地帯、素早く安全な場所へ
2	1	5		«寝室にいたら»枕や布団にくるまって身の安全を確保する
2	1	6		«子供と一緒にいたら»子供と自分を守る姿勢をとる
2	2	1	地震発生直後に 安全に行動するために	まずは、自分の目と耳で危険を確認
2	2	1		何が起きているのかを公共の情報で得る
2	2	1		必要なら、一時集合場所・避難場所へ移動する
2	2	3		地下街などでは慌てずに落ち着いて行動を
2	2	3		たとえ動いていてもエレベーターには乗らない
2	2	3		避難には車を使用しないこと
2	3	1	帰宅困難になったら	発災直後はむやみに移動を開始しない
2	3	1		帰宅困難を想定した備え
2	3	1		外出時に発災した場合
2	3	2		帰宅支援ステーションを活用する
2	4	1	家族や友人の安否情報を集める方法	災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板の使い方を覚えておこう
2	4	2		パソコンや携帯電話から安否情報を一括検索できる「ＪＡＰＡＮ」が便利
2	4	2		ＳＮＳを活用して安否を確認する
2	5	1	ＳＮＳで情報収集する際の注意点	正しい情報か確認する習慣を
2	5	2		デマは信じない広げない
2	6	1	東京に潜むいろいろな災害	
2	6	2		気象情報・避難情報に注意
2	6	3		気象情報・避難情報に注意
2	6	4		早めの避難行動
2	6	4		地下・半地下から避難する
2	6	4		大雨の時は河川や地面より低い道は避ける
2	6	4		冠水している道路は注意
2	6	5		落雷、大雪、火山噴火、感染症
2	7	1	弾道ミサイル落下時の行動	
2	8	1	もしもの時に役立つ！身近なものを利用した救出・救護	

３章　被災後をよりよく生き抜く行動

章	項目	頁数	大項目	小項目
3	序	1	被災後どこで暮らすか	自宅か、避難所か、判断のポイントを知る
3	序	2		どこで過ごすかは２段階で判断する
3	序	3		自宅から避難するときに確認すること
3	1	1	在宅避難のケース	安心して過ごせるひと部屋を確保する。
3	1	2		部屋を片付ける時の注意
3	1	2		割れた窓の応急処置をする
3	2	1	在宅避難の食事と料理	これだけは知っておきたい、いのちをつなぐ食事のこと。
3	2	2		被災時も活躍する調理グッズ
3	2	2		節水料理と節水家事を試そう
3	2	4・5		ポリ袋を使った節水料理
3	3	1	在宅避難での防犯	自宅で避難生活を送る場合の防犯対策
3	3	2		空き巣対策のひとつとして、在宅をアピールする
3	3	2		突然の訪問者には要注意
3	3	3		外出時は、戸締りと警戒をいつも以上に
3	4	1	避難所のケース	避難所で過ごすための環境づくり
3	4	2		プライバシーに配慮してマナーとルールを守る
3	4	2		避難者も、役割分担をして助け合う／自ら運営に参画する
3	4	3		着替えや洗濯干しは、専用のスペースで
3	4	4		断熱素材で床からの厳しい冷気に対策を
3	5	1	災害時こそ思いやりと支援を	周囲からの積極的な声掛けを
3	5	2		日頃から顔の見える関係を、多様なニーズをくみ取る環境づくりを
3	5	2		外国人の不安を和らげる配慮を
3	6	1	避難所での体調管理	慣れない環境での心と体の健康
3	6	2		トイレを気にして水分補給を我慢しない
3	6	2		体を動かして、エコノミー症候群を予防
3	6	3		虫歯や歯周病を予防するため口腔ケアも忘れずに
3	6	4		心のストレス反応は一人で抱えず、相談する
3	6	5		産前産後のママと赤ちゃんはデリケート。不調のサインを見逃さないで
3	6	6		できるだけ動いて生活機能の低下を防ぐ
3	6	7		災害時の不眠は、自然な反応と知っておく
3	7	1	避難所での防犯	避難所生活で犯罪から身を守る
3	7	2		貴重品は肌身離さず持ち歩く
3	7	2		他人の前では、お金などの話をしないように注意
3	7	2		複数人で行動して身を守る
3	7	3		死角になる場所にはできるだけ近づかない
3	7	3		子供だけの環境はつくらない
3	7	4		見ないふりはせずに助け合う心を
3	8	1	避難所での子育て	子供の心身のケアは、大人が力を合わせる
3	8	2		変化を受け止め、見守る体制を整えて
3	8	3		子供がのびのび遊べる時間と場所をつくる
3	8	3		授乳はプライベートな落ち着いた環境で
3	8	4		母乳が出なくなった場合の対応策
3	8	5		同じ境遇のママやパパと支え合う
3	8	5		食物アレルギーの子供たちへの配慮を
3	9	1	ペットとの過ごし方	飼い主として、家族としてペットのためにできること。
3	9	2		避難時にはペットのことも考える
3	9	2		ペットの健康管理・身元表示も大切
3	9	2		ペット用品も備蓄を
3	9	2		事前のしつけが肝心
3	10	1	生活再建に向けて	暮らしを立て直すために役立つ制度を利用しよう
3	10	2		罹災証明書を取得する
3	10	3		仮設住宅や、みなし仮設に入居する
3	10	3		教育支援・子育て支援制度で復学する
3	10	3		ボランティアによる支援を受ける