

章	項目	頁数	大項目	小項目
0	1	1	導入文	
0	2	1	目次	
0	3	1	巻頭企画	

## 1章 暮らしの中でできる事前の備え

章	項目	頁数	大項目	小項目
1	1	1	出かけるときの防災	ここで地震が起きたらと危険を想像してみる。
1	1	2		チェックポイントは「転倒・落下物」「身を守る場所」「避難ルート」の3つ
1	1	3		外出時のおしゃれに、“安心”をさりげなく
1	1	3		妊娠中の外出に必須のアイテムは？
1	1	4		“もしも”を想像してお役立ちアイテムを選ぶ
1	1	4		「歩いて帰る」をシミュレーションしてみる
1	2	1	寝るときにできる防災	寝室の安全がいのちを守る。
1	2	2		いつもの場所に寝転んで、危険を探してみる
1	2	2		物が散乱する室内を素足で歩くのはケガのもと
1	2	2		メガネや杖、携帯、抱っこひもなどは枕元に
1	2	2		寝室に置く小物は割れない素材を選ぶ
1	2	3		窓ガラスには飛散防止フィルムを
1	2	3		寝ている場所に家具が倒れてこないように
1	2	3		夜間の被災に備えて明かりを確保
1	3	1	片づけでできる防災	いつもの片付け習慣が安全をつくる。
1	3	2		整理整頓で安全を確保する
1	3	2		重い物は下、軽い物は上が収納のポイント
1	3	2		実は危ない！調理器具の出しっ放し
1	3	2		食器の重ね方を工夫する簡単・落下防止テクニック
1	3	3		暮らし方で考える安全なお部屋の作り方
1	3	4		暮らし方で考える安全なお部屋の作り方（子供部屋）
1	3	4		家具・家電の防災対策は大掃除のついででも
1	3	4		穴を開けなくてもできる家具の転倒・落下・移動防止対策
1	3	5		もしものケガを予防して後片付けの手間もはぶく
1	3	5		キャスター付きの家具は移動しないように下皿をセットして
1	3	6		感震ブレーカーなどを設置
1	4	1	買い物でできる防災	なくなる前にちよつと多めに買う。それだけで備えになる。
1	4	2		日常備蓄のやり方
1	4	2		はじめやすい「日常備蓄」3ジャンル
1	4	3		自分にあつた物を多めに買っておく
1	4	3		“宅配で定期購入”は、妊婦や高齢者の味方
1	4	3		ベビー用品は、成長に合わせた備えが大切
1	5	1	トイレでできる防災	使えなくても、からだは待たなし。
1	5	2		行けるときに、トイレは済ませておく
1	5	2		生理用品は、もう一周期分買っておく
1	5	2		女性特有の悩みにも、備えておく
1	5	2		被災後のトイレの悪臭対策3つの備え
1	5	3		トイレが使えないときに必要な物は？
1	6	1	食事でできる防災	自分や家族を守るための食べ物を備える。
1	6	2		災害時は、冷蔵庫の中身も活用する
1	6	2		野菜不足で栄養バランスが崩れる
1	6	2		好きな食べ物や飲み物は活力に
1	6	2		頼りになる災害時給水ステーション
1	6	2		食物アレルギーは、周囲に伝える用意も

1	7	1	体調管理のできる防災	いざという時も役立つ体調管理のコツ
1	7	2		毎日、睡眠時間をしっかりとる
1	7	2		不調をやわらげるノウハウを身につけておく
1	7	2		使い捨てアイテムで、清潔さをキープ
1	7	2		処方薬は「情報」も備える
1	7	2		感染症予防の基本は手洗いと手指消毒
1	7	3		体調管理の基本は、寒さ・暑さ対策
1	7	4		暑さをしのぐコツ
1	8	1	コミュニケーションのできる防災	普段の人付き合いが困ったときのたすけになる。
1	8	2		いざという時のために決めておきたい約束事
1	8	2		風邪をひいたときに助け合える関係が、被災時にも心強い
1	8	2		万が一、閉じ込められたりした場合、頼りになるのはご近所
1	8	2		地震の被害が大きいときは、遠くの知人を頼る選択肢も
1	8	3		災害時に役立つアプリをスマートフォンに入れておく
1	9	1	消防団に入ってみよう ＜都の取り組み＞	
1	10	1	子供と備える防災	毎日の子育ての中で子供と一緒に備える
1	10	2		お散歩にプラス 抱っこひも
1	10	2		通園・通学にプラス もしもの約束
1	10	2		子供の外出にプラス 行き先を確認
1	10	2		外遊びにプラス 被災したとき「こんな感じ？」を子供と試してみる。
1	10	2		公衆電話の使い方を子供に教えておく
1	10	3		いつものママバッグが、赤ちゃんの非常袋に
1	11	1	乳児用液体ミルクを知っておこう ＜都の取り組み＞	
1	11	2		
1	12	1	お風呂のできる防災	着替えの場所はどこにする？
1	12	1		浴室のリラックスグッズが凶器に変わる
1	12	1		お風呂に入れない！ 清潔を保つための備え
1	12	1		アトピー・皮膚炎の人は手厚く準備を
1	13	1	非常袋を備える	どこでも過ごせるための備えを
1	13	2		基本ができれば、自分に合わせてアレンジ
1	14	1	住まいの防災	命を守るための地図、ハザードマップを活用する
1	14	1		総合危険度も確認してみる
1	14	1		見て、調べて、情報を集める
1	15	1	防災に強いまちづくり ＜都の取り組み＞	無電柱化の取組
1	15	1		東京都の不燃化対策「燃え広がらない・燃えないまち」
1	15	2		東京都の耐震化対策「倒れないまち」