

<構成のポイント>

	東京くらし防災（180頁以内を想定）	東京防災（300頁程度を想定）
（共通）	・ 記載内容を簡潔にし、さらに詳細な情報はQRコード等を活用し、デジタルページに誘導 ・ 防災行動を時系列に記載し、想像しやすいシチュエーションを提示 ・ 学校、地域等における取組の好事例や被災者の声を掲載 ・ 地震に限らず、風水害、ミサイル攻撃等、昨今の課題を反映	
（各ブックの構成の特徴）	・ 都民（全ての家庭）が日常生活の中で取り組むべき防災行動を優先順位をつけて分かりやすく提示 ・ 発災前後の各シーンで誰もが必要な取組・行動に加え、女性、子供、高齢者、障害者、外国人、LGBT等個人の特性や、地域・居住形態に応じた多様な視点での取組・行動を紹介 ・ 災害を自分事として捉えられるよう、巻末部分には、マイリスクストーリーの作成等、書き込みできる頁を設定	・ 発生から100年の節目を迎える関東大震災の経験や、新たな被害想定に基づくシナリオ、地域特性を冒頭部分で紹介 ・ 地震のほか、災害種別ごとに必要な備えとアクションについての知識（近年の課題・対策のアップデート含む）が網羅的に分かるよう記載 ・ 辞書的役割として寄与するため、巻末部分には、防災に役立つ知識や用語解説のページを掲載

◆ 都民が、日常生活の中で、手軽に取り組むことにより、自らの防災行動のベースを作る

	章立て	構成案
序論	メッセージ・目次	➤ メッセージ／音声コード・QRコードの説明 ➤ 目次（「必須」「できれば」「人による」等でマーク分け）
事前の備え	くらしの中にどれだけ防災入っている？	➤ くらしの中にどれだけ防災入っている？ ➤ 「買い物」でできる防災（東京備蓄ナビ） ➤ 日頃の習慣でもしみに備える ・ トイレ対策の必要性を強調（学校での好事例などを紹介＜コラム＞） ・ 防災グッズを実際に試してみる（感震ブレーカーなどをご案内） ※ 全ての家庭で必要な取組に加え、女性・要配慮者等、多様な視点で記載
発災時	命が助かるために	➤ 発災時に必要な行動について ・ いま！地震・風水害がきたらどうしますか（必要最低限の内容）。 ・ いま！ミサイルが落下するとしたらどうしますか。 ・ いま！火山が噴火したらどうしますか。 ※ 長期間の停電、公共トイレに長蛇の列のイメージが湧くイラスト ※ マンション防災にも触れる

- ◆ 女性視点に加え、高齢者や障害者、外国人、LGBT等当事者といった方々が取り組める防災行動を示す
- ◆ 想像しやすいシチュエーションを示して理解を促すとともに、**マイリスクストーリーなどの作成を通じて、行動変容に繋げる**

	章立て	構成案
発災時	女性・要配慮者等について理解してほしいこと（行動）	➤ 女性・子供、高齢者、病人・けが人・基礎疾患がある人、障害者、外国人、LGBT等、様々な立場に分けて記載 ※ 特に、障害者は障害種別、LGBT等は性的指向・性自認などの多様な性に配慮して記載 ➤ 「当事者」に加えて、「支援者」の目線でも項目立て ➤ 属性別に案内できるようなQRコードを作成
発災後	誰もが自分らしい生活を取り戻すために	➤ 被災後どこで過ごすか（在宅避難、避難所） ➤ 女性・要配慮者等の避難後の支援（LGBT等の視点も含む） ➤ 生活再建に向けて要配慮者等の暮らしを支えていく
行動変容	災害を自分事として捉えよう	➤ マイリスクストーリー（仮称）を書いてみよう 一日の生活を書き起こし、防災行動を意識するために、マイリスクストーリーを作成（災害種別ごと） ➤ マイタイムラインを作成しよう（QRコード活用）
巻末	インデックス	➤ 街や住居を俯瞰したイラストに、逆引きのためのインデックスを付ける
	相談先	➤ 災害時に支援や配慮が必要な方のための相談先 ※性暴力やネグレクト被害者の相談窓口も記載

- ◆ 新たな被害想定を前提に、関東大震災から100年となる地震から、風水害、その他の災害種の順に構成
- ◆ より詳細な情報については、防災アプリやホームページなどに掲載している情報をQRコードで案内

	章立て	構成案
序論	首都直下地震・南海トラフ地震で何が起こる	➤ メッセージ ➤ 関東大震災から100年 ～東京で昔起こった震災の経験を活かす～ ➤ 首都直下地震・南海トラフ巨大地震の新しい被害想定 ・ 被害想定デジタルマップ、マイ・被害想定をQRコードで案内 ・ 被害想定に基づいたシナリオを紹介
	今やろう、防災アクション・目次	➤ デジタル化された情報の紹介（防災アプリやHPをQRコードで案内） ➤ 今やろう、防災アクション ➤ 目次
	災害種とリスクを知る	➤ 災害種のインデックス（地震、風水害、火山噴火、テロ・武力攻撃、感染症）
地震	首都直下地震・南海トラフ巨大地震に備える	➤ 総論（戸建て・マンションの違い、様々な避難の形態） ➤ トイレの備え（携帯トイレ、簡易トイレなどの紹介。好事例の紹介） ➤ コミュニケーションの備え（情報収集、安否確認手段の確認） ➤ 室内の備え（家具転倒防止・耐震化、感震ブレーカー等の防火対策） ➤ その他の備え（事業所防災リーダー、各種訓練、研修など）
	首都直下地震・南海トラフ地震後の防災行動シミュレーション	➤ 地震発生その瞬間、発災直後の行動 ➤ 自宅・外出先に潜む危機 ➤ 避難の流れ、判断、注意点 ➤ 避難の選択肢と判断基準（在宅避難、分散避難など） ➤ 避難所生活の心得、留意点（感染症対応、多様な性への対応） ➤ 日常生活に向けた取組、生活再建

◆ 地震に続き、風水害、その他の災害種について、シナリオを示しながら、都民が取るべき防災行動を時系列で説明

	章立て	構成案
風水害	台風・豪雨災害の備えとアクション	➤ 台風・豪雨災害の備えとアクション (シナリオ化も検討。地震と異なる備え・避難を重点的に記載) ➤ 気候変動による気象災害の激甚化、注意が必要な気象現象 ➤ 風水害は事前の備えが重要 (東京マイ・タイムラインHPをQRコードで案内) ➤ 風水害から身を守るために (心がけ、自治体からの避難情報、自宅での対策、避難の備え、避難方法) ➤ 車で近寄ってはいけない場所、水没した時の脱出方法
	その他の災害の備えとアクション	土砂災害、火山噴火、テロ・武力攻撃、感染症、複合災害ごとに記載 ※ シナリオ化も検討
その他	多様な人びとの防災対策を理解しよう（知識）	女性・子供、高齢者・傷病者・自宅療養者、障害者、外国人、LGBT等 属性別に説明。※ 障害者は障害種別、LGBT等は性的指向・性自認などの 多様な性に配慮して記載 ※ 行動編は「東京くらし防災」で
多様性	もしもの防災TIPS	心肺蘇生法、断水時のトイレ対策 など
	知っておきたい災害知識	➤ 地震、津波など災害に関する基礎的な知識 ➤ 生活再建支援制度と手続き（り災証明など）
	防災ノート・用語解説	➤ 家族で今やろう（防災ノート） ➤ インデックス（用語解説、世帯別、場所別）
巻末		