

「東京くらし防災」構成案

凡例：赤字＝新規 青字＝改変・変更 黒字＝流用

事項	構成案
表紙	「東京くらし防災」の読み方・使い方
メッセージ・目次	メッセージ／音声コード説明・QRコード説明 はじめに （「東京防災」の紹介。必要な備えと避難の詳細の知識集として案内） 目次 ※目次のうち「最低限やってほしいこと」に印付け ※「必須」・「できれば」・「人による」等で、マーク分け
暮らしの中に防災どれだけ入ってる？	【扉】暮らしの中にどれだけ防災入ってる？ （キャッチ：BOSAI LIFE TOKYO） 【中扉】「買い物」でできる防災 ・日常備蓄について ・「東京備蓄ナビ」の紹介 【中扉】「プラスわん防災のススメ」 ・大掃除プラスわん（家具の固定器具取付） ・散歩プラスわん（地域の危険度・公衆電話の場所・災害碑） ・役所に行ったプラスわん（ハザードマップ入手・使い方・耐震相談） ・遊びプラスわん（防災キャンプ体験） 【扉】「日頃の習慣でもしにも備える」 まずは、すべての家庭で必要な取組 ・家にあるもので災害時にも使えるな、これ！をみつけておく※「エレベーターは使えない」 ・使わない物はフリマ・中古販売ショップで賢く整理 ・暗い室内でも安心して歩けるようにしておく ・メガネや杖、携帯電話、普段使っていない靴は枕元に置いておく ・寝室に割れ物を置かないようにする ・いつもの場所に寝転んで危険を探してみる ・部屋はいつも整理整頓しておく ・「軽い物を上、重い物を下」を収納のルールにする ・食器の重ね方を「小・大・中」の順に重ねておく ・トイレに備えておく★強調 コラム「学校での取組の好事例」 ・かばんのなかに必要最小限の防災用品を入れておく、実際に試してみる ・感震ブレーカーなどを設置 ・外出で歩きやすい靴を選ぶ ・バッグをリュックサックかショルダーバッグに変えてみる ・お財布の小銭は必ず一定金額を残しておく ・家族の今日の行動を日常会話の中で伝え合う（集合場所を決めておく） ・家族や知人、職場との連絡方法を確認しよう ・「歩いて帰る」ルートをシミュレーションしてみる ・街中の危険な場所をチェックしてみる ※Jアラート時の避難行動を確認する ・役立つ防災アプリのチェックをまめにする。ただしデマ情報には注意する。 多様な視点での記載（生理用品・障害者手帳の携帯や、江東五区民の河川氾濫の意識等が考えられるか） ● 女性・子供 ・妊婦・産後女性 ● 高齢者 ● 病人・けが人・基礎疾患がある人 ● 障害者 ・視覚障害がある方 ・聴覚障害がある方 ・内部障害がある方 ・知的障害がある方 ・発達障害がある方、自閉症の方 ・高次脳機能障害がある方 ・難病がある方 ・認知症、寝たきりなどの高齢者 ● 外国人 ・東京には、居住者も観光客もたくさんの外国人がいる ・外国籍の居住者 ・訪日観光客 ・言葉だけじゃない、文化・宗教・食習慣、災害経験いろいろ違いがある ・災害時に役立つフレーズ（多言語） （あいさつや日常会話）
命が助かるために	● いま！地震・風水害がきたらどうしますか。

- 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。
- ※停電期間が長く及ぶ、公共トイレに長時間並ぶイメージのイラストを記載
- ※マンション防災にも触れる

女性・要配慮者等について理解してほしいこと（行動）

【中扉】「女性・要配慮者等について理解してほしいこと」

- ※「当事者」に加えて、「支援者」目線でも項目立て
- ※「当事者」の声を掲載
- ※属性別に案内できるようなQRコードを用意する。

● 女性・子供

● 高齢者

● 病人・けが人・基礎疾患がある人

- ・病院へのかかり方の留意点
- ・地域の支援を受けるには

● 障害者

- ・視覚障害がある方
- ・聴覚障害がある方
- ・内部障害がある方
- ・知的障害がある方
- ・発達障害がある方、自閉症の方
- ・高次脳機能障害がある方
- ・難病がある方
- ・認知症、寝たきりなどの高齢者

避難誘導を支援するポイント

● 外国人

- ・外国籍の居住者が困ること
- ・訪日観光客が困ること（観光客）
- ・災害時に役立つフレーズ（多言語）
 - （災害が起きたとき）
 - （現在地の安否を尋ねる）
 - （医療が必要なとき）
 - （外国語情報）
 - （交通・道案内が必要なとき）
- ・こんなときは・・・
 - （避難誘導に応じてもらえないとき、避難誘導したくても動けないとき）
 - （パニックになっているとき 車椅子での移動が困難なとき）
 - （本人の意思が確認できない 災害の一斉放送が伝わっていない様子のとき）
 - （医療機関を利用している 常備薬がある）

誰もが自分らしい生活を取り戻すために	
	● 災害が落ち着いたと思ったら・・・ ・ 災害後、家に帰るかどうかの検討（一斉帰宅抑制）（帰宅支援ステーション） ● 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 （在宅避難の紹介（どこで過ごすか2段階で判断）） （自宅から避難するときに確認すること）※「一時避難場所」の存在に言及 （受け入れ可能な避難所、施設を支援する） （避難所で生活する場合の配慮のポイント） （日頃から顔の見える関係づくり） （誰もが気持ちよくすごせる避難所のルールやマナーを考える） （避難所での健康に気を配る） （「災害関連死」予防に向けて） ● 女性・子供 ・ 女性が被災生活で困ること ※性暴力に気を付ける （女性・要配慮者等の避難後の支援（LGBT等の視点を含む）） ・ 妊婦・産後女性が被災生活で困ること ● 高齢者 ・ 子供が被災生活で困ること ※「ネグレクト世帯」に言及 ● 病人・けが人・基礎疾患がある人 ・ 病院へのかかり方の留意点 ・ 地域の支援を受けるには ● 障害者 ・ 視覚障害がある方 ・ 聴覚障害がある方 ・ 内部障害がある方 ・ 知的障害がある方 ・ 発達障害がある方、自閉症の方 ・ 高次脳機能障害がある方 ・ 難病がある方 ・ 認知症、寝たきりなどの高齢者 - 避難先にいる場合の支援のポイント ● LGBT等 ・ 「性的指向」とは（理解促進） ・ 「性自認」とは（理解促進） ・ 多様な性（理解促進） ・ 社会的マイノリティとして生活することの困難さ（男性・女性で活動を分けない） ・ LGBT等の方が困ること（トイレや入浴の男女別以外の共同利用について） ● 外国人 ・ （やさしい言葉で外国人の不安をやわらげる） （避難後） 【中扉】 生活再建に向けて ・ 要配慮者等の暮らしを支えていく ・ 要配慮者等のための被災生活再建支援制度
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コンテンツ） ・ 生活の書き起こしによる「マイリスクストーリー（仮称）の書き方（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）
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
相談先一覧	
	● 災害時に支援や配慮が必要な方のための相談先 ※まとめずに、関連ページに振り分ける方向性も想定する必要がある。 ● 国や都の相談窓口、自治体窓口の案内等の一覧 ● 性暴力や、ネグレクト被害者の相談窓口も記載
裏付等	
	● 代表的な情報源
表紙	
	奥付
	裏表紙