

序章 災害を自分ゴト化してもらうためのページ

プロローグ（仮）

家族構成、地域、防災力等に応じて、最初に読むべき頁を誘導

家族等を調べる（家族等と連絡先）

全ての家庭で確認すべき頁

家族等の個別事情、心配事等に応じて読むべき頁

居住地域を調べる

（居住エリア・形態、近所の要配慮者等）

全ての地域で確認すべき頁

近隣の状況等に応じて読むべき頁

地域・居住形態の実情に応じて読むべき頁

防災力を調べる

（フローチャートで「頼れる支援者」「身近な人を支援」「避難方法を相談」などに振り分け）

01~03 ※【総論】各家庭に必要な取組/行動

【各論】属性別 / 地域別 / 居住形態別に必要な取組・行動

01 事前の備え

- 買い物（日常備蓄）
- プラスわん防災
- 自宅での備え
⇒ 家具転倒・出火防止、トイレ対策
* 防災グッズを使ってみる
- 外出先での備え

属性	女性	子ども	LGBT等	高齢者	障害者	外国人	ペット	川に近い	木密地域	マンション
事前の備え	生理用品等	ベビー用品等		入れ歯常備薬杖等	障害者手帳等	パスポート等		マイ・タイムラインをプッシュ	感震プレーカーをプッシュ	食料、簡易トイレは手厚めに用意
発災時の行動	避難上の制約 避難誘導上のポイント			避難上の制約 避難誘導上のポイント				*水害リスク高 ↓ 垂直避難等	*火災リスク高	*EVトイレ使用不可
被災後の暮らし	健康管理			健康管理						
	性暴力問題	ネグレクト問題		トイレ入浴等		受入可能な避難所	やさしい言葉			受入可能な避難所

序章の内容については、スライド 6 以降で説明

頁	分類	コンテンツ
表1	表紙	表紙
表2	表紙	音声コード説明
3	序章	【扉】メッセージ (キャッチコピー/リード)
4		プロローグ (仮) 災害を自分ゴト化してもらうためのページ
5		↓
6		↓
7		↓ (家族、地域、自分の防災力を把握しよう)
8		★家族について調べる (家族の情報記入×逆引きインデックス)
9		↓
10		★居住地について調べる (地域の情報記入×逆引きインデックス)
11		↓
12		★「やってみよう! あなたの防災力診断」
13		↓ ※自分事として捉えられる導入として、フローチャートによる防災力診断を展開
14		目次 ※「必須」「できれば」「人による」のマークをトピックに記載
15		↓

● 第2回委員会での議論を踏まえて、読み手の心を掴むプロローグを3案提示

● 家族・地域から逆引きできる仕組みを検討
● 負担感に配慮しながら構成を検討

東京くらし防災の台割案 p.16-87 (01 事前の備え)

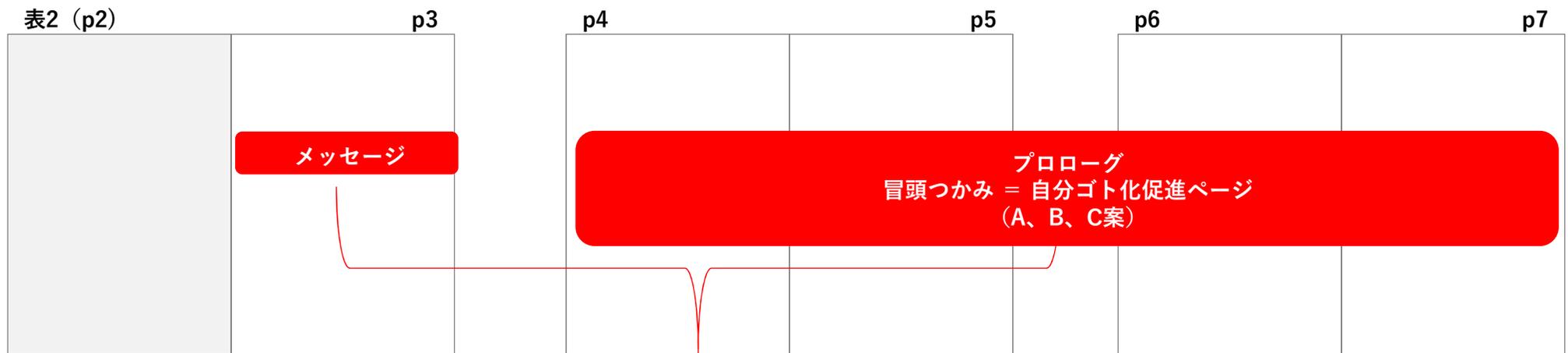
頁	分類	コンテンツ	頁	分類	コンテンツ
16	01 災害が 起こる 前にや ってお きたい こと 事前の 備え	【見開き扉】 災害が起こる前にやっておきたいこと ～事前の備え～	52		・大掃除について (家具の固定器具取付/飛散防止フィルムの貼り付け)
17		↓ 東京くらし防災と東京防災の活用のしかた (チュートリアル)	53		↓ (模様替えでお部屋を安全なレイアウトに)
18		事前の備え① 「今の暮らしにどれだけ防災入ってる？」	54		・散歩について 地域の危険度・公衆電話の場所・帰宅支援ステーション・災害碑
19		↓ (イラスト)	55		↓ 避難所、避難場所チェック
20		●「日頃の習慣」でできる防災	56		↓ ・「歩いて帰る」ルートをシミュレーション
21		↓ (イラスト)	57		↓ ・街中の危険な場所をチェック
22		<普段から> ・いつでもここで地震が起きたらをまずイメージしておく	58		・役所に行ったついで (ハザードマップ入手・耐震相談)
23		↓ ・部屋はいつも整理整頓しておく	59		↓ (近くの消防署、防災倉庫の確認)
24		↓ ・家族の今日の行動を日常会話の中で伝え合う	60		・遊びについて (防災体験学習 防災キャンプ/東京そなエリア紹介)
25		↓ ・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	61		↓
26		<「部屋」の安全確認で「安心」を備蓄>	62		<防災グッズを使ってみよう！> 自宅で防災キャンプ
27		↓ ・【寝室】いつもの場所に寝転んで危険を探す/メガネや杖、携帯電話は枕元	63		↓ 災害食、備蓄品で食事/災害時の簡易トイレ/非常時の照明やポータブル電源
28		↓ ・【 ” 】寝室に割れ物を置かないようにする/暗くても安心して歩けるように	64		事前の備え② マンション防災 マンション防災の重要性
29		↓ ・【リビング・ダイニング・ワークスペース】 キャビネット/書棚/家電/照明の対策	65		↓ マンション防災の特性 (強みや弱み)
30		↓ ・【 ” 】重要なデータはこまめにバックアップ/役立つアプリのこまめな更新・チェック	66		↓ マンション防災で備えるべきこと
31		↓ ・【キッチン】 整理整頓/重さを考えて収納	67		↓ マンション防災チェックリスト / (囲み) 防災アプリの案内
32		↓ ・【 ” 】 食器の重ね方/調理器具の出っ放しNG	68		事前の備え③ 多様な人びとの備えを知る
33		↓ ・【トイレ】 行ける時にすませる/トイレが使えない時の備え	69		↓ (イラスト)
34		↓ ・【 ” 】 簡易トイレの作り方	70		★女性・子ども
35		↓ ・【 ” 】 トイレ対策はなぜ必要？ (学校での好事例等を紹介するコラム)	71		↓ ・女性の備えのポイント
36		↓ ・【お風呂・洗面所回り】 着替えの置き場所・飛散防止	72		↓ ・妊婦・産後まもない女性の備えのポイント
37		↓ ・【 ” 】 脱衣所、洗面所でのしまう習慣/お風呂が使えない時に清潔を保つ備え	73		↓ ・子ども (幼児) の備えのポイント
38		↓ ・【玄関・その他】 非常袋の用意	74		★高齢者 (要配慮者)
39		↓ ・【 ” 】 出火防止対策 消火器/感震ブレーカーを取り付けよう！	75		↓ ・高齢者の備えのポイント
40		<外出時の新習慣>	76		★病人・けが人・基礎疾患がある人
41		↓ ・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	77		↓ ・自宅での備えのポイント 地域の支援を受けるには
42		↓ ・かばんのなかに必要最小限の防災用品/財布に一定の小銭を残しておく	78		★障害者 障害特性は人それぞれ、必要な配慮もそれぞれ
43		↓ ・車の燃料は常に満タンに	79		↓ ・自宅での備えのポイント 地域の支援を受けるには
44		●「買い物」でできる防災	80		★LGBT等 性自認、性的指向とは/性的マイノリティとして生活することの困難さ
45		↓ (日常備蓄のやり方)	81		↓ 備えのポイント (トイレや入浴の男女別以外の共同利用について)
46		↓ (日常備蓄・食品、飲料)	82		★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
47	↓ (日常備蓄・生活用品、衛生用品)	83		↓ 外国人の備えのポイント	
48	↓ (「東京備蓄ナビ」WEBサイトの紹介)	84		★ペット	
49	コラム「しあわせ備蓄で備えよう」	85		↓ ペットのための備えのポイント	
50	●「ついで」でできる防災	86		<日頃の習慣でできる防災クイズ>	
51	↓ (イラスト)	87		↓	

東京くらし防災の台割案 p.88-153 (02 発災時)

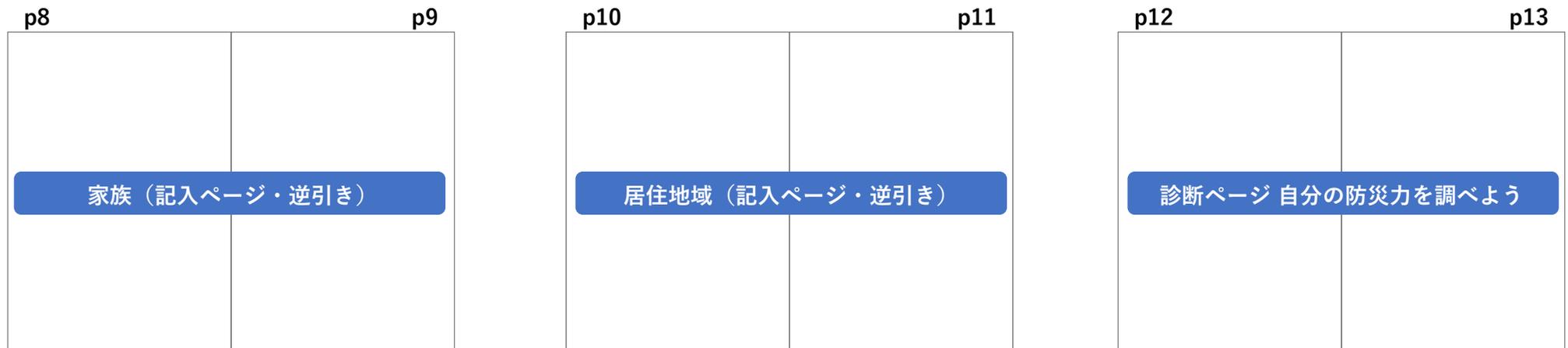
頁	分類	コンテンツ	頁	分類	コンテンツ
88	02 災害時の正しい行動は？ く 発災時の基礎知識	【見開き扉】 災害が起こったら	121		↓ 情報の収集と発信（SNS使用の注意点、正しい情報が確認する）
89		↓	122		↓ " （デマを広げない／災害時はこんな情報に注意）
90		↓ 地震からの身の守り方の基本（地震発生時は適切な判断が困難）	123		↓ 帰宅困難になったら（発災後はむやみに移動しない）
91		↓ 地震からの身の守り方の基本（最優先で自分の身を守る）	124		↓ " （移動のリスク：長時間の停電、公共トイレに長蛇の列）
92		↓ 発災直後の行動（揺れが収まってから行動・火元確認）	125		↓ " （外出先で被災した場合、災害時帰宅支援ステーションの利用）
93		↓ 発災直後の行動（出口の確保・避難の判断）	126		●マンション防災 マンションでの発災時の行動ルール
94		↓ 自宅に潜む危機（リビング・キッチン）	127		↓ NG行動とMUST行動とは
95		↓	128		↓ 災害対応スペースの確保・共同作業の分担
96		↓ 自宅に潜む危機（寝室）	129		↓ 地域と連携（避難所との連携、支援活動への協力）
97		↓	130		【見開き扉】 災害時は助け合う 共助の重要性和地域コミュニティの考え方について
98		↓ 自宅に潜む危機（2階・トイレ・浴室）	131		↓ （迷わず協力依頼・助け合う知恵・応急救護の必要性）
99		↓ 自宅に潜む危機（子ども部屋）	132		↓ 救出・救護（怪我人の運び方／脱出できない人の救出）
100		↓ 地震からの身の守り方【外出先】（オフィス・高層ビル、エレベーター内）	133		●支援が必要な人の避難をサポートする
101		↓ "（繁華街（屋外））	134		★女性・子ども 妊婦・産後まもない女性の避難支援のポイント
102		↓ "（大型施設：ショッピング施設、ホール、その他の施設等等）	135		★子どもの避難支援のポイント
103		↓ "（個室のある施設／ネットカフェ・カラオケ・飲食店）	136		★高齢者（要配慮者） 高齢者の避難支援のポイント
104		↓ "（住宅地・学校）	137		★病人・けが人・基礎疾患がある人 病人、けが人の避難支援のポイント
105		↓ "（駅・空港）	138		★障害者 障害がある人の避難支援のポイント
106		↓ "（地下鉄・地下街）	139		★LGBT等 LGBT等の方の避難支援のポイント
107		↓ "（電車・バス内）	140		★外国人 外国人の避難支援のポイント 多言語化サイトの案内
108	↓ "（高速道路、橋・高架、トンネル、交通規制）	141		★ペット ペットを連れての避難のポイント	
109	↓ "（山間地・島しょ地域・沿岸部）	142		【中扉】 その他の災害からの身の守り方 ●風水害からの身の守り方（気象情報）	
110	↓ 【中扉】 発災直後の行動（安全に行動するために／目と耳で危険を確認）	143		↓ "（区市町村からの避難情報に注意／避難情報の種類）	
111	↓ 安全避難のチェックポイント（人混み・地下での移動・群衆雪崩）	144		↓ "（早めの避難行動／地下・半地下から避難／垂直避難）	
112	↓ "（火災時の煙・川に津波・海辺の津波避難場所）	145		↓ "（河川の近くや低い道は避ける／冠水している道路に注意／広域避難）	
113	↓ "（落下物・切れた電線・ひび割れたビル）	146		↓ " ●落雷 ●大雪	
114	↓ "（夜間の避難、冬場の避難）	147		↓ " ●火山噴火	
115	↓ 避難時の注意点（地下街ではあわてずに行動）	148		【中扉】 パンデミック・感染爆発の時の行動（感染対策の基本）	
116	↓ "（エレベーターに乗らない／避難に車を使用しない）	149		↓ "（感染対策に必要な衛生用品の備え）	
117	↓ "（火元優先・通電火災防止、スイッチ）	150		【中扉】 武力攻撃時の行動 弾道ミサイル落下時の行動	
118	↓ "（電話使用、裸足で歩く、一人で行動）	151		↓ "（メッセージが流れたら／近くにミサイルが落下したら）	
119	↓ 情報の入手（公共の情報を取得、必要なら避難する、避難先の例）	152		<災害時の正しい行動クイズ>	
120	↓ " 安否確認の方法（SNSを活用、災害用伝言ダイヤル、伝言板、J-anpi）	153		↓	

頁	分類	コンテンツ
154	03 誰もが自分らしい生活を取り戻すために	【見開き扉】誰もが「自分らしい」生活を取り戻すために ～避難生活と生活再建～
155		↓
156		被災後どこで過ごすか ①どこで過ごすか2段階で判断
157		↓ ②避難場所を分散する ③自宅から避難するときに確認すること
158		在宅避難での過ごし方
159		↓ (ポイント)
160		↓ (ポイント)
161		↓ (ポイント)
162		避難所での過ごし方 ①避難所生活を送るポイント
163		↓ ②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／ペットとの避難
164		↓ ③避難所での健康と体調管理
165		↓ ④災害関連死を防ぐ(高齢者、障害者、基礎疾患のある人)
166		避難所でのさまざまな配慮 ①受け入れ可能な避難所、施設を支援する
167		↓ 顔の見える関係づくり／やさしい言葉で不安をやわらげる
168		↓ 子どものケア(ネグレクト問題)／防犯(性暴力対策)
169		↓ LGBT等 性自認への配慮(トイレや入浴の男女別以外の共同利用)
170		【中扉】生活再建に向けて
171	罹災証明書を取得する／罹災証明書の認定区分	
172	経済支援制度を利用する／経済支援制度の例／地震保険、共済加入の案内	
173	応急仮設住宅などの住宅支援／教育支援・子育て支援制度で復学	
174	要配慮者のための被災生活再建支援制度	
175	巻末資料	防災ワークシート(1日の中でリスクを踏まえて取るべき行動を書き出そう)
176		↓
177		↓ もしもの時の相談先(国や都の相談窓口、自治体窓口の案内等の一覧)
178	↓	
表3	裏表紙	奥付
表4	紙	裏表紙

凡例 赤字＝新規制作、青地＝改変・変更、黒字＝流用



議題2 「防災ブックのデザイン案等について」にて議論



p8

家族について調べよう

自分と家族・大切な人の情報を書き込もう



名前：
携帯電話番号：
その他連絡先：

名前：
携帯電話番号：
職場の連絡先：

名前：
携帯電話番号：
その他連絡先：

名前：
携帯電話番号：
職場の連絡先：

名前：
携帯電話番号：
その他連絡先：

名前：
携帯電話番号：
職場の連絡先：

p9

自分と家族に必要な備えと行動を調べよう

発災前の備え

家族全員のための備え ➡ P000へ



体力や健康に不安がある、
自力で動けない家族がいる
➡ P000へ



小さな子どもや乳幼児がいる
➡ P000へ



外国人のため、
日本語が分かるか不安
➡ P000へ

発災時の行動・発災後の行動

家族全員のための行動ルール ➡ P000へ



海外から来ているため災害を
経験したことがなく不安だ
➡ P000へ



体力や健康に不安があり、
自力での避難が難しい
➡ P000へ

➡ 避難所での配慮
P000へ

乳児・子どもを連れての避難

➡ P000へ

➡ 避難所での配慮
P000へ



ペットを連れての避難

➡ P000へ

➡ 避難所での配慮
P000へ



p10

居住地について調べよう

自分の住んでいる地域の情報を書き込もう

あなたの居住地は

_____ 区(市) _____ 町

あなたの居住地の

一時集合場所は _____

避難場所は _____

地震時の避難所は _____

水害時の避難所は _____

災害時給水
ステーションは _____

地域の避難場所や避難場所

➡ P000へ

災害時の避難について

➡ P000へ

p11

住んでいる地域の特性や近所に住む方の心配ごとを調べよう



河川に近い・
標高の低い位置に住んでいる

➡ P000へ



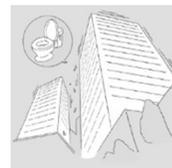
道路の道幅が狭く、
緊急車両が入りづらい

➡ P000へ



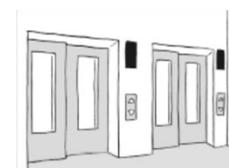
木造家屋が多く、火災の時には
火が燃え広がる心配がある

➡ P000へ



マンション等集合住宅の高層階に
住んでいる

➡ P000へ



日頃エレベーターを使っており
避難時には非常階段を使うこと
になっている

➡ P000へ



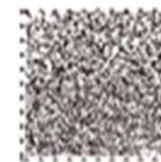
近所に自力で行動できない方がいる・
お隣の1人暮らしの高齢者が心配

➡ P000へ



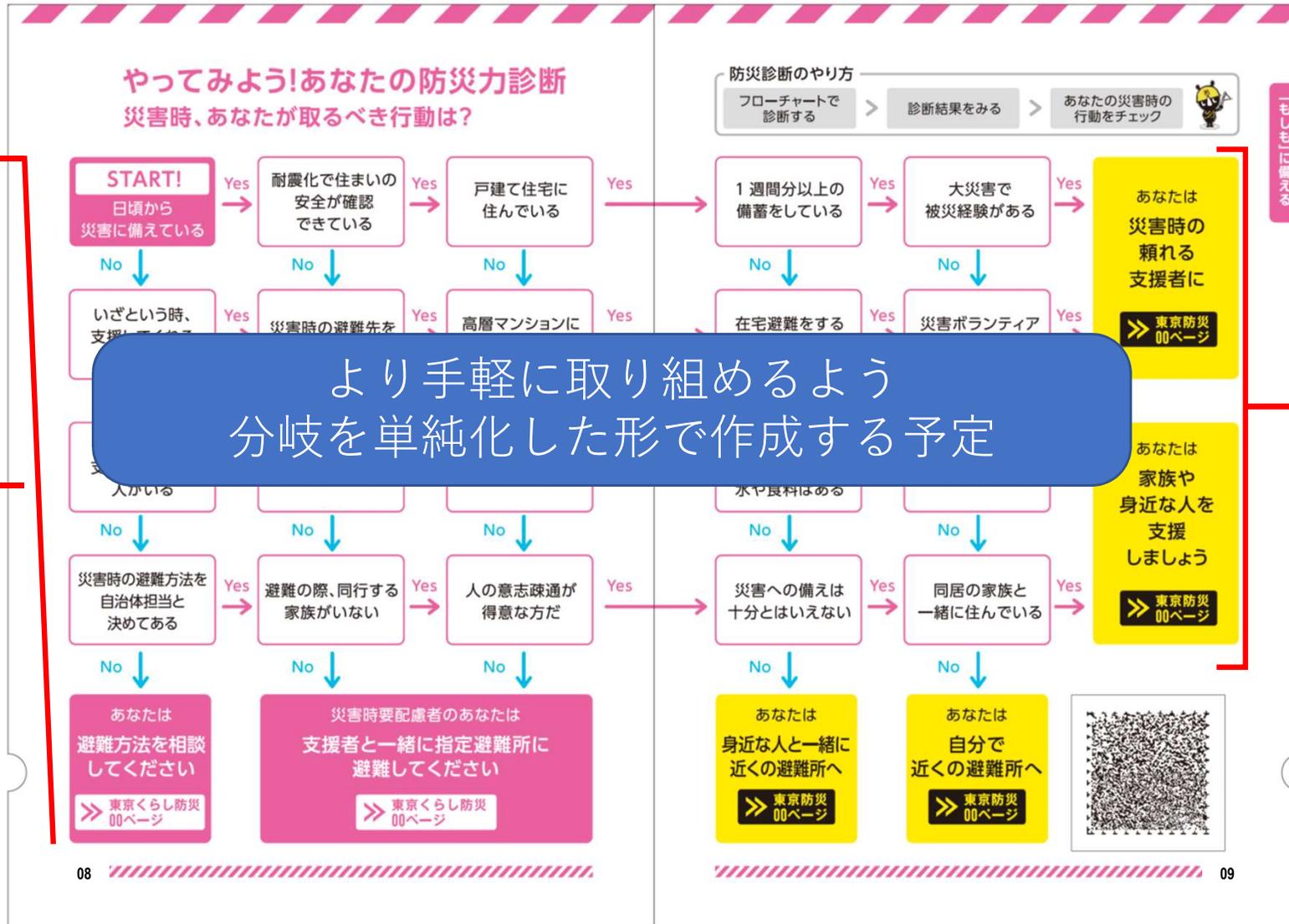
近所には小さい子供が多い

➡ P000へ



p12

p13



フローチャート

各問いにYes/Noで答えていくだけで、自分の防災力がわかるフローチャートを制作。

診断結果

フローチャートの診断結果に防災力を記載

08

09

p175

p176

一日の暮らしの中で、突然災害が発生した場面を想像して対応策を確認しよう

全ての都民・世帯に備えていただく事項に加え、**家族構成**や**居住地域**などを踏まえて、カスタマイズしよう

朝・夕の在宅時 家にいる時の防災習慣

できたらチェック！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食を必要分用意 | <input type="checkbox"/> 常備薬を用意 (p.●) |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレを必要分用意 | <input type="checkbox"/> 生理用品を用意 (p.●) |
| <input type="checkbox"/> 洗口剤を用意 | <input type="checkbox"/> ベビー用品を用意 (p.●) |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオを用意 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 防災バックを用意 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ハザードマップ、避難所等を確認 | <input type="checkbox"/> |

移動中 移動時の防災習慣

できたらチェック！

- | | |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 安全の確保 (靴やバッグ) | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 情報収集のためのツール | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スマートフォンアプリやSNS | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 防災ポーチを用意 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 一時滞在施設の確認 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

外出先で 外出時 (職場・学校、買い物)

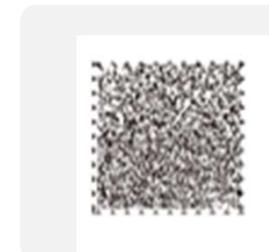
できたらチェック！

- | | |
|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 安全の確保 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 家族の安否確認ルールやツール | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 職場/学校等の防災対策を確認 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 徒歩での帰宅経路の確認 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 帰宅支援ステーションの場所 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スマートフォンの予備バッテリー | <input type="checkbox"/> |

寝る前に 就寝時の防災習慣

できたらチェック！

- | | |
|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 電気・ガス・水道まわりのチェック | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 家具転倒防止 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 避難経路の確認 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 出火防止対策 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> カーテン閉める | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スリッパと懐中電灯の用意 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話の用意 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> メガネ、入れ歯など必需品の用意 | <input type="checkbox"/> |



東京防災の構成案について

くらし防災 (行動編) と連動

序章
居住地

01～03
備え・行動
を知識面で
補完

01～03
多様性に
関する詳細
を説明

巻末
「明日からの行
動を変えよう」
の作成に向け
辞書的に寄与

序章	関東大震災 100年	今後に活かせる経験（コラム等）					
	被害想定	マイ・被害想定					
		シナリオ（首都直下・南海トラフ）					
災害種とリスクを知る							
災害種別	① 巨大地震		② 台風・豪雨災害		③ その他の災害		
	備え		備え		火山噴火	テロ・武力攻撃	
	発災時・発災後の行動		発災時・発災後の行動				感染症
④ 多様性	女性	子供	LGBT等	高齢者	障害者	外国人	
	備え → 発災時・発災後の流れで、属性別に記載 ※ くらし防災に記載できなかった詳細・最新情報、支援者向けの制度、相談窓口などを記載						
⑤ 防災知識	実用的知識			災害知識		用語解説・メモ	
	心肺 蘇生法	断水時の トイレ対策	消火器の 使い方 …	地震の 知識	津波の 知識	生活再建 支援制度 …	用語解説 メモ

東京防災の台割案 p.1-57 (序章、①巨大地震に備える)

頁	分類	コンテンツ	頁	分類	コンテンツ
表1	表紙	表紙	28		【見開き扉】巨大地震に備える ～首都直下地震と南海トラフ地震～
表2	表紙	(白紙)	29	①	↓
3	序章	メッセージ (首都直下地震に向けてのメッセージ。今やろう)	30	巨大地震に備える	巨大地震に備えるポイント (首都直下地震と南海トラフ地震)
4		【見開き扉】首都直下地震、南海トラフ地震で何が起ころう？	31		いろいろなケースを想定しよう (在宅避難を基本とした、さまざまな避難の形態)
5		↓	32		家での備え ①戸建て 耐震性が命にかかわる
6		コラム 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～	33		家での備え ②マンション 高層マンション特有のリスクを知っておく
7		↓ ①: 当時の経験 ②: 共助の重要性 ③: 新しい技術の活用	34		最小限備えたいアイテム (日常備蓄等の在宅避難を目指した備え方)
8		首都直下地震・南海トラフ地震の新しい被害想定	35		↓ <QRコードで案内>「東京備蓄ナビ」HPの紹介 ※ハラルールについても言及
9		↓ <QRコードで案内> 被害想定HP/東京被害想定デジタルマップ/東京マイ・被害想定HP	36		備蓄ユニットリスト ※夫婦、乳幼児1人、高齢女性1人の例
10		首都直下地震の発生ではこんなことが起ころう (被害想定に基づいたシナリオ)	37		↓ ※コラムで「保存食のレシピ」を紹介
11		↓	38		トイレの備え (携帯トイレ、簡易トイレ、災害対応型トイレ等)
12		南海トラフ巨大地震の発生ではこんなことが起ころう (被害想定に基づいたシナリオ)	39		↓ ※コラムで学校におけるトイレの備えの好事例を紹介
13		関東大震災当時と現在の違い	40		室内の備え ①部屋の安全を確認しよう
14		↓ 東京防災の活用法 いまやろうマークの紹介	41		室内の備え ②家具の配置対策 室内の備え ③家具の転倒防止・中身の飛び出し防止対策
15		↓ デジタル化された情報の紹介 ※簡単に取り組めるイメージをつくることを目的として、アプリやHPをQRコードで案内 ・「東京都防災アプリ」・「東京備蓄ナビ」 ・「アプリ版東京マイ・タイムライン」・「オンライン防災セミナー」	42		<QRコードで案内> 「自宅での家具類の転倒・落下・移動防止対策」HP
16		目次	43		防止対策のポイント (キャスターのロック、テーブル・イスのすべり止め、長周期地震動)
17	↓	44	転倒・落下・移動防止器具 (L型金具、ポール式器具、粘着シート、移動防止ベルト)		
18	↓	45	転倒・落下・移動防止器具 (チェーン、ストッパー、キャスター下皿、飛散防止フィルム)		
19	↓	46	固定器具を選ぶポイント (固定器具のメリットデメリット)		
20	世帯別インデックス	47	転倒防止対策チェックリスト		
21	↓	48	↓		
22	場所別インデックス	49	室内の備え ③対策いろいろ (部屋に物を置かない、避難経路の確保、火災の二次被害防止)		
23	↓	50	コミュニケーションの備え① スマートフォンとSNSを活用しよう		
24	リスクと知る	51	↓		
25	【見開き扉】あらゆる災害リスクを知っておこう (災害種のインデックス)	52	安否確認と情報収集 (災害用伝言ダイヤル・伝言板/東京都防災HP・防災マップ)		
26	↓ 地震/風水害 (大雨・暴風、集中豪雨、土砂災害、落雷、竜巻、大雪)	53	安否確認と情報収集 (Twitter、J-anpi、スマホアプリ、公衆電話)		
27	↓ 火山噴火/テロ・武力攻撃/感染症 ※各災害を4ページを使って紹介	54	コミュニケーションの備え② 「東京都防災アプリ」をことごとく使いこなそう		
		55	↓		
		56	-アプリを活用して地域の災害リスクを知る		
		57	-地域の危険度を知る (総合危険度ランク/建物倒壊危険度とは/火災危険度とは)		

凡例 赤字 = 新規制作、青地 = 改変・変更、黒字 = 流用

東京防災の台割案 p.58-114 (①巨大地震に備える)

頁	分類	コンテンツ	頁	分類	コンテンツ
58	①巨大地震に備える	<p>ー地域の危険度を知る (ハザードマップを確認する/災害史を学ぶ) <QRコードで案内> ※「東京被害想定デジタルマップ」・「東京マイ・被害想定」HP ※「地震に関する地域危険度測定調査」HP ※併せて風水害のハザードマップHPも紹介</p>	89		電力対策 (大容量バッテリー、発電機)、ガス供給停止対策 (調理の代替品)
59		ー火災から身を守る場所 (地区内残留地区/避難場所)	90		断水対策 (生活水の確保、代替品)、「満タン運動」(車両の燃料は満タンに)
60		↓ コラム「安全な避難先を複数確認する」	91		コラム 一人暮らしの対策のポイント
61		↓ コラム「防火地域・準防火地域」	92		ペットのための備え ペットを連れての避難
62		コミュニケーションの備え③ 家族会議を開こう	93		↓ ペット用品の備え・しつけておきたいこと/コラム「ペットを災害救助犬に育てよう」
63		コミュニケーションの備え④ 家族や知人、職場との連絡方法を確認しよう	94		職場での備え 帰宅困難に備える
64		↓ (複数の連絡手段を確保することの重要性)	95		↓ BCPの策定・マニュアル・ルールをつくる <QRコードで案内> 「BCP策定支援」HP ※重要なデータのバックアップについても言及
65		コラム イメージしよう「緊急地震速報が鳴ったら」	96		↓ 防災会議を開く/事業所防災リーダー制度 ※一時滞在施設としての協力にも言及
66		マンション防災 ～マンションでの備え方～	97		↓ 徒歩避難の備え/自分用の防災用品をそろえる
67		↓ マンション居住者ための備えのポイント	98		地域防災の備え 近所と助け会える関係づくり (日頃からあいさつ)
68		↓ マンション全体での備え	99		↓ 自治会に加入しよう (普段の活動と災害時の活動)
69		↓ "	100		防火防災訓練 (都、区市町村、町内会の防災訓練、学校宿泊防災訓練) <QRコードで案内>「防災訓練」HP
70		↓ マンションの防災力向上	101		防火防災訓練 (マンション・企業・福祉施設訓練)
71		↓ "	102		防火防災訓練 (家庭でできる防災訓練)
72		↓ 非常時の生活ルール	103		防災学習施設 (都内の防災センター・防災図書館などの紹介)
73		↓ 地域との連携	104		防災に触れる (コンベンションセンター、自治体で実施する防災イベント紹介)
74		↓ 避難の判断ポイント ①高層の場合 ②低層の場合	105		防災研修 (毎年様々な防災講演会・研修会・ワークショップが開催されている)
75		↓ エレベーターは使わない/避難梯子の使い方と普段の留意点	106		災害碑を探す (東京慰霊堂、災害碑(新地図記号))
76		耐震化 ①耐震化の重要性	107		災害時に活躍する地域の人々 (赤十字奉仕団、消防団、民生委員など)
77		耐震化 ②耐震化による効果 ※東京都被害想定資料を活用	108		消防団 (消防団とは/消防団に入るには)
78		耐震化 ③耐震化チェックシート			↓ <QRコードで案内>「消防団」HP ※消防団員募集に関する記載については、現在のPRの方向性に合わせ、女性・学生も活動していることに触れる ※消防団入団方法として、オンラインで手続き可能な東京都防災HPにて解説しているエントリーシートに触れる
79		耐震化 ④耐震化の相談窓口 (申請から実施までの流れ)	109		
80		耐震化 ⑤耐震化事例 Aさんの場合 (お得に耐震化ができた例)	110		防災活動をしたときは 地域市民活動、防災士、NPOの紹介など
81		耐震化 ⑤耐震化事例 Bさんの場合 (耐震シェルターを導入した例)	111		災害ボランティアを知る (災害ボランティアとは/活動の基本/災害VC) <QRコードで案内>「災害ボランティア」HP
82		防火対策 (出火・延焼を防ぐ防火対策の重要性)	112		↓ 災害ボランティアの受け入れ
83		防火対策 (初期消火の重要性・消火器の設置)	113		↓ 支援を受けるまでの流れ
84		防火対策 (出火防止対策用品/感震ブレイカーの設置)	114		↓ (東京消防庁災害時支援ボランティアについて)
85		防火対策 (住宅火災報知器の義務化の説明、取り付け方法、点検・交換時期)			
86		防火対策事例 (火災報知器があつてすぐに逃げ出すことができた例)			
87		防火対策 (防火チェックシート)			
88		電気・ガス・水道の点検 (止め方と復旧方法の確認) / ガス漏れしたときの対処			

凡例 赤字 = 新規制作、青地 = 改変・変更、黒字 = 流用

東京防災の台割案 p.115-148 (① 巨大地震・震災後の避難行動シミュレーション)

頁	分類	コンテンツ	頁	分類	コンテンツ
115	① 巨大地震・震災後の避難行動シミュレーション	【扉】 巨大地震・震災後の避難行動シミュレーション	139		避難所生活の留意点 (感染症予防・睡眠と消灯・熱中症予防)
116		↓	140		避難所生活の留意点 (災害関連死を防ぐ／定期的な運動／エコノミー症候群対策)
117		避難の流れ (フロー図・・・在宅避難、避難所、避難場所、広域避難)	141		避難所生活の留意点 (感染症による新しい生活様式に合わせた避難所運営①)
118		↓ 避難のタイミング	142		避難所生活の留意点 (感染症による新しい生活様式に合わせた避難所運営②)
119		避難の選択肢と判断基準 (家にとどまるか、避難先へ移動するか2段階で判断する) ※災害種別により避難できる場所が変わり得ることについて言及 ※在宅避難等の多様な避難行動の重要性について言及	143		車中泊・テント泊の留意点 ※東京都は非推奨。それでもやむを得ず行う場合はという前提で記載
120		↓	144		↓ ※災害関連死に繋がる車中泊 (※車両避難ではなく) の危険性と留意点
121		在宅避難の実施チェックポイント ※在宅避難時の支援の受け方なども記載	145		日常生活に向けて (死と向き合う)
122		↓			日常生活に向けて (被災者の心のケア) ※災害関連死対策に繋がる心のケア体制の重要性 (孤立やストレス、抑うつによる自死の防止) について、避難所における相談体制の充実、避難者同士の声かけ、仮設住居入居後の入居者同士のコミュニケーション等の対策も交えながら言及
123		分散避難 (親族・知人、会社、宿泊施設) 一斉帰宅抑制・帰宅支援	147		日常生活に向けて (応急仮設住宅に入る、親戚・知人宅に移る)
124		※外出していた場合はすぐに避難所ではなく、職場・学校・一時滞在施設に留まることが原則であることがわかる内容とする	148		生活再建に踏み出す (事業の再開、仕事の再開、学校に復学)
125		避難の判断 (正しい情報の取得) ※指定緊急避難場所と指定避難所の違いについても解説し、お住いの自治体の避難場所等を確認するよう促す ※一時滞在施設の定義も記載			
126		避難の判断 (SNSを活用する・家族の状況確認・家の内外目視)			
127		避難の判断 (むやみに動かない・近所の安否確認・自宅以外での行動)			
128		避難するときの注意点 (出火原因をつくらない、ブレーカー・ガスの閉栓・安否メモ・伝言板、SNS連絡)			
129		避難所 (避難所とは)			
130		避難所 (開設の仕方 ※参考例)			
131		避難所生活の心得 (避難所のルールとマナー)			
132		避難所生活の心得 (避難所到着後の流れ ※参考例)			
133	避難所生活の留意点 (プライバシーを守る、トイレの使い方)				
134	避難所生活の留意点 (水の確保、防犯対策)				
135	避難所生活の留意点 (環境の変化による体調不良・衛生を保つ)				
136	避難所生活の留意点 (ペットを連れての避難／ペットの世話)				
137	避難所生活の留意点 (物資の配給・炊き出しは衛生的に・食中毒の予防)				
138	避難所生活の留意点 (女性・要配慮者への思いやり) ※多様な性への配慮についても言及				

凡例 赤字 = 新規制作、青地 = 改変・変更、黒字 = 流用

頁	分類	コンテンツ
149	②	【見開き扉】 台風・豪雨災害の備えとアクション
		※シナリオ化も検討
		※地震と異なる備えや避難を重点的に記載
150	台風	↓
151	・豪雨	気候変動による気象災害の激甚化
152	災害	特に注意が必要な気象現象（ゲリラ雷雨・スーパー台風・線状降水帯）
153	の備え	風水害は事前の備えが重要／マイ・タイムラインを作成する
154	と	<QRコード案内>「東京マイ・タイムライン」HP
155	アクション	最新の気象情報・交通情報に注意する（公共交通機関の計画運休）
		風水害から身を守るために ①早めの避難を心がける
		風水害から身を守るために ②自治体からの避難情報の意味を知る
156		※洪水の場合は、避難情報とリンクする設定水位の解説や、自治体のハザードマップの見方解説を記載
		※東部低地帯の水害対策も言及
157		風水害から身を守るために ③自宅での対策
158		風水害から身を守るために ④避難の備え
159		風水害から身を守るために⑤ 避難方法避難の際の注意点（垂直・広域避難）
160		車で近寄ってはいけない場所（河川沿い・アンダーパス・水はけの悪い場所など）
161		車が水没した時の脱出方法

頁	分類	コンテンツ
162	③	【扉】 そのほかの災害の備えとアクション
163	そのほか	土砂災害 土砂災害の種類と発生の前兆
164	の災害	※危険区域の解説や、自治体のハザードマップの見方解説を記載
165	の備え	土砂災害（土砂災害から身を守るために）
166	と	落雷 近年の傾向と被害シナリオ
167	アクション	落雷（注意が必要な場所と発生の前兆）
168		竜巻 近年の傾向（竜巻・突風の被害が多発している）と被害シナリオ
169		竜巻（竜巻から身を守るために）
170		大雪 近年の傾向（大雪は生活機能を混乱させる）
171		大雪（雪害が予想されるときは／大雪から身を守るために）
172		火山噴火（東京には21の活火山がある）※休火山の概念なくなった
173		火山噴火（富士山噴火のリスクと被害シナリオ）
174		火山噴火（火山噴火から身を守るために／火山灰に注意する／降灰対策）
175		火山噴火（噴火情報、遭遇したら、噴火警戒レベル）※警戒レベル改訂
176		テロ・武力攻撃（テロ・武力攻撃の危険）
177		※被害シナリオ化
178		テロ・武力攻撃（ゲリラと特殊部隊、弾道ミサイル、着上陸侵攻、航空攻撃、化学剤・不審者・不審物）
179		テロ・武力攻撃（テロ・武力攻撃から身を守るために）
180		※緊急一時避難施設についても今年度の指定を踏まえて記載
181		テロ・武力攻撃（Jアラートによる警戒情報）
182		<QRコード案内>「弾道ミサイルが落下する可能性がある場合にとるべき行動について」HP
183		感染症・パンデミック 感染症が大流行したら
184		↓ 主な感染症の種別（1類～5類） ※新型コロナウイルス感染症を追加
185		↓ 基本の感染対策
186		↓ 災害時の感染対策
		↓ 感染症に必要な備え
		↓
		複合災害（大規模自然災害＋大規模自然災害）
		複合災害（感染対策＋大規模自然災害）

凡例 赤字＝新規制作、青地＝改変・変更、黒字＝流用

頁	分類	コンテンツ
187	④ 多様な人びとの防災対策を理解しよう	【見開き扉】多様な人びとの防災対策を理解しよう
188		↓ ※令和3年の災対法改正を踏まえ、個別避難計画の役割や策定の意義について言及 <QRコード案内>「災害時要配慮者への支援」HP
189		配慮のポイント① 女性・子ども
190		↓ ・必要な備えと避難や支援のポイント
191		配慮のポイント② 高齢者／傷病者／自宅療養者
192		↓ ・必要な備えと避難や支援のポイント
193		配慮のポイント③ 障害者
194		障害がある人が困ること 備えと避難支援のポイント～ ①視覚障害のある方
195		↓ ②聴覚障害のある方 ③肢体障害のある方
196		↓ ④内部障害のある方 ⑤知的障害のある方
197		↓ ⑥発達障害、自閉症の方 ⑦高次脳機能障害のある方
198		↓ ⑧難病の方、認知症、寝たきりなどの高齢者
199		↓ 避難先にいる場合の支援のポイント
200	配慮のポイント④ LGBT等	
201	↓ 属性別に必要な備えと支援のポイント (L/G/B/T/Q) ※性的指向・性自認などの多様な性に配慮して記載	
202	配慮のポイント⑤ 外国人	
203	↓ 必要な備えと支援のポイント	

凡例 赤字 = 新規制作、青地 = 改変・変更、黒字 = 流用

頁	分類	コンテンツ
204	⑤ 防災知識	【見開き扉】もしもの防災Tips
205		↓
206		心肺蘇生法
207		↓
208		止血
209		骨折・捻挫の応急手当
210		切り傷の応急手当・やけどの応急手当
211		AEDの使い方 (最新情報)
212		傷病者の体位管理
213		傷病者の搬送法
214		包帯の代用 (代用法と包帯代わりにするその他のアイテム)
215		脱水症状・熱中症対応
216		コラム 体調管理の基本は「暑さ・寒さ対策」
217		エコミークラス症候群・クラッシュ症候群
218		災害時の医療救護 (どこにけが人を運ぶべき?)
219		救助資機材の使い方を覚えておく バールやジャッキを使った救助方法
220		水道水の保存方法・水の運び方
221		①災害時のトイレの種類 (仮設トイレ・プールの水で流す・マンホールトイレ等)
222		②簡易トイレの作り方
223		③災害時のトイレ使用時の留意点 (消臭・処理・防犯)
224	消火器の使い方・屋内消火栓の使い方	
225	スタンドパイプの使い方／可搬式消防ポンプの使い方	
226	「バケツリレー」のテクニック / コラム「火災旋風」	
227	閉じ込められた時の救助要請方法 (鏡で光を反射・メモを落とす・音を鳴らす)	
228	災害時の防犯対策 ①空き巣・窃盗対策	
229	②詐欺対策 (振り込み詐欺・悪質リフォームなど) / ③性被害・連れ去り防止対策	
230	車は素晴らしい防災ツール	
231	避難生活で行う体操	
232	心が不安定なときに頼るところ	
233	PTSDのケア	

頁	分類	コンテンツ
234		【扉】 知っておきたい災害知識
235	知 っ て お き た い 災 害 知 識	地震の知識
236		↓
237		↓
238		↓
239		↓
240		津波の知識
241		気候変動と台風・大雨の知識
242		↓ 都市型水害（内水氾濫）
243		気象情報の豆知識
244		↓
245		過去の大規模災害
246		↓
247		生活再建支援制度と手続き（生活再建への取り組み）
248		↓（り災証明書、り災証明書の判断基準、災害弔慰金）
249		↓（災害障害見舞金、被災者生活再建支援金）
250		↓（災害援護資金）
251		↓（所得税の雑損控除、所得税の災害減免、そのほか減免される税金）
252		↓（災害復興住宅融資）
253		↓（応急仮設住宅、地震保険、地震保険の受け取り）
254		日常生活の支援制度（仕事の再開、学校への復学）
255		↓（災害復旧貸付、中小企業・農林漁業者への融資制度）
256		地震保険・自然災害共済への加入方法
257		防災に関するお問い合わせ窓口
258	ピクトグラム凡例（避難所・避難場所・いつとき集合場所・いつとき滞在施設）	
259	↓（ 災害時帰宅支援ステーション 、津波避難場所、津波避難ビル、 災害時給水ステーション ）	
260	障害に関するシンボルマーク（ヘルプマーク、ヘルプカード、障害者マーク、盲人マーク）	
261	↓（耳マーク、マタニティマーク、ほじょ犬マーク、オストメイトマーク、ハートプラスマーク）	
262	災害時活動困難度を考慮した総合危険度	
263	↓	
264	緊急輸送道路と大震災発生時の交通規制	
265	↓	

頁	分類	コンテンツ
266	用 語 解 説	用語解説インデックス
267		↓ ※災害対策基本法で規定された用語と、
268		↓ 都あるいは各自治体特有で使っている言葉は明確に分けて使う
269		↓
270		↓
271		↓
272		↓
273		↓
274	↓	
表3		奥付
表4		裏表紙 ※ユニバーサルデザイン表示

凡例 **赤字** = 新規制作、**青地** = 改変・変更、**黒字** = 流用