目次。

第イッショウ。地震発生、どうなる？どうする？。4ページ。

いち。 地震災害の危険を知ろう。 6ページ。

まる1。首都直下地震発生！品川区では何が起きる？。 6ページ。

まる2。地震被害の地域的特徴。8ページ。

まる3。身の回りで起きると想定されること。10ページ。

ワーク。わがやの危険を確認しよう！ 12ページ。

に 。地震発生！　そのときどうする？。16ページ。

まる1。身を守る。 18ページ。

まる2。安全を確保する。 20ページ。

まる3。状況を確認する。21ページ。

まる4。危険な場合、速やかに避難する。24ページ。

まる5。隣近所と助け合う。 28ページ。

ワーク。大地震発生！ わたしはどうする？ 。32ページ。

さん。避難生活、どうする？。34ページ。

まる1。避難生活、どこでする？。 34ページ。

まる2。自宅で避難生活をおくる。在宅避難。 36ページ。

まる3。避難じょで生活する。38ページ。

まる4。避難生活で気をつける。42ページ。

ワーク。避難生活をイメージしよう 。45ページ。

よん。地震に備えよう。46ページ。

まる1。危険を防ぐための備え。 46ページ。

まる2。避難の備え。48ページ。

ワーク。非常もちだしひんリスト。49ページ。

まる3。避難生活の備え。50ページ。

ワーク。備蓄ひんを確認しよう。 54ページ。

ご 。防災の輪を広げよう。56ページ。

まる1。防災イベントに参加しよう。56ページ。

まる2。防災区民組織の活動に参加しよう。57ページ。

第2章

大雨・台風！どうなる？どうする？。58ページ。

いち。ふうすいがいの危険を知ろう。 60ページ。

まる1。ふうすいがいの危険。 60ページ。

ワーク。自宅の被害のおそれは？　防災地図で確認。 63ページ。

に 。大雨・台風が接近！そのときどうする？。64ページ。

まる1。情報に注意する。66ページ。

まる2。大雨・台風がくる前に備える。70ページ。

まる3。避難行動を確認する。71ページ。

まる4。危険な場所から早めに避難。 72ページ。

さん 。ふうすいがいに備えよう。 76ページ。

まる1。日頃からの備え。76ページ。

ワーク。かんたん、マイタイムライン。77ページ。

第3章。その他の災害が起こったら。78ページ。

まる1。火山災害。78ページ。

まる2。雷・竜巻。79ページ。

まる3。複合災害。79ページ。

第4章。災害から立ち直る。生活再建。80ページ。

まる1。被害の様子を記録する。81ページ。

まる2。ライフラインの再開に向けて確認する。82ページ。

まる3。家の中を片付ける。83ページ。

まる4。ごみを出す。84ページ。

まる5。り災証明書を申請する。86ページ。

第5章。いろいろな備え。88ページ。

まる1。子どもを守るためにできること。88ページ。

まる2。避難が難しい家族を守るためにできること。89ページ。

まる3。医療てきケアが必要な家族を守るためにできること。89ページ。

まる4。ペットを守るためにできること。90ページ。

第6章。ステップアップ防災。92ページ。

まる1。地域の訓練に参加しよう。92ページ。

まる2。区の取組に参加しよう。93ページ。