

もくじ | INDEX

01 目黒区の基本

- 1 目黒区の被害想定 3
- 2 災害の被害を軽減する3つの取り組み .. 5

02 地震発生直後の行動

- 1 地震だ！まずどうする？ 7
- 2 地震の揺れがおさまったら 11
- 3 被災後の生活はどうか 29

03 風水害への備え

- 1 大雨や台風による被害想定は？ 31
- 2 都市型水害に備える 32
- 3 自宅でできる風水害対策 33
- 4 水害に関する情報発信 35
- 5 もしものときの避難方法 39

04 避難所について

- 1 避難するときは 41
- 2 避難所での生活 45

05 在宅避難について

- 1 在宅避難とは 55
- 2 在宅避難ができるか確認しましょう 57
- 3 在宅避難のための準備 59
- 4 災害に強いおうち対策 65
- 5 集合住宅にお住まいの方へ 68
- 6 各家庭にあわせた備え 71

06 災害時のトイレ対策

- 1 まず困るのはトイレかも 75

07 共助の取り組み

- 1 地域での協力・たすけあい 77
- 2 防災ボランティア 81

08 被災後の健康管理

- 1 避難生活中の健康管理 83

09 要配慮者の備えとその支援

- 1 要配慮者の防災対策 85
- 2 日頃の備え 90

10 生活再建に向けて

- 1 被災後の生活再建 91

11 巻末資料

- 1 区の防災啓発事業 95
- 2 安否確認の方法 96
- 3 防災関係機関連絡先 97

イラスト：いぢちひろゆき

