

# 目次

## プロローグ

▲ 今やろうマーク

はじめに	003	目次	007
今やろう。	004	▲ 今やろうマーク	012
『東京防災』とは？	006		

## 01 大震災シミュレーション 014

もしも今、東京に大地震が起きたら、あなたはど  
うする？  
地震発生の瞬間から避難、生活再建までをシミュ  
レート。自分自身に置き換えて、今、想像しよう。



### 地震発生

地震発生その瞬間	016
----------	-----

### 発災直後

発災直後の行動	018	外出先に潜む危機	026
自宅に潜む危機	020	発災時のNG行動	038

### 避難

▲ 避難の流れ	040	安全避難チェックポイント	048
避難の判断	042	助け合う	052
避難するときの注意点	046		

### 避難生活

在宅避難	054	避難所生活での留意点	060
避難所	056	要配慮者への思いやり	066
避難所生活の心得	058		

### 生活再建

日常生活に向けて	068	生活再建に踏み出す	070
----------	-----	-----------	-----

