

報道関係者各位  
プレスリリース

2024年6月5日  
株式会社セイエンタプライズ

## ～災害時の行動指針・ストレスケア・トレーニングがわかる～ **災害行動情報 BOOK+を発行**

「災害行動情報 BOOK+」を発行、無償配布キャンペーン実施

防災のセレクトショップ「セイショップ」では、災害時の健康と安心を考えるシリーズとして、災害時の運動トレーニング、ストレスケア、行動指針を掲載した災害時に備える小冊子「災害行動情報 BOOK+」を製作、販売を開始いたします。学校やイベント、地域コミュニティでの配布等のご使用に限り、100冊までを無償で提供するキャンペーンを2024年6月5日より実施いたします。



◎詳細ページ: <https://www.seishop.jp/view/item/000000001106>

”災害時の健康と安心”を考える、株式会社セイエンタプライズ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:平井雅也)が運営する、防災のセレクトショップ「セイショップ」は、従来の「災害時行動情報携帯カード」に災害時の運動トレーニングの内容を加えた新しい「災害行動情報 BOOK+」を製作し、販売を開始いたします。

あわせて、学校やイベント、地域コミュニティでの配布等のご使用に限り、100冊までを無償で提供するキャンペーンを2024年6月5日より実施いたします。

新しい「災害行動情報 BOOK+」は、従来の「災害時行動情報携帯カード」にあった、災害時の行動指針(初期動作のポイント)、災害時のストレスケアに加え、避難生活において「健康」を維持するための運動トレーニングを紹介しています。

運動トレーニングの項目を監修するのは、ボディメイクプランナーの島田皓一氏。現役体操選手でもあり、スポーツトレーナーである島田氏自身がケガによる7回の手術とリハビリ経験から、怪我をしない、寝たきり予防のための高齢者向けトレーニング・ストレッチを提案しています。

この冊子では、行動が制限される避難生活での筋力低下の回避を目的としたトレーニング・ストレッチを紹介しています。さらに、いつ起こるか分からない災害時に備えて、普段からやっておくべきトレーニング・ストレッチ、避難所から帰宅後に、避難生活により衰えた筋力を普通の生活に慣らしていくためのトレーニング・ストレッチを紹介しています。

いざ災害が起こった時に、動けること、自分の足で逃げられることが命を救います。そのためには健康でいなければなりません。健康には食事と睡眠、そして適度な運動が必要です。避難所生活は、長ければ半年～1年も続く場合があります。普通の生活に戻るために過ごす避難所生活で体力・筋力を落としていては本末転倒です。「災害行動情報 BOOK+」で筋力と柔軟性の維持を心がけましょう。

《「トレーニング・ストレッチ」ページ監修:島田皓一氏》

現役体操選手でもあり、スポーツトレーナー。ケガによる7回の手術とリハビリ経験から、怪我をしない、寝たきり予防のための高齢者向けトレーニング・ストレッチを提案。

- ・ボディメイクプランナー
- ・Office Owl 代表
- ・アセント・トランポリン・ジム チーフスタッフ



## 《商品概要》

商品名:災害に備える小冊子 | 災害行動情報 BOOK+

価格:330円(税込)

サイズ:10.5×14.8cm

## 【目次】

- ・災害時のストレスケア
- ・災害時行動指針
- ・災害時に備えてやっておくトレーニング・ストレッチ
- ・避難時(避難所)にやっておくトレーニング・ストレッチ
- ・帰宅後にやっておくトレーニング・ストレッチ
- ・わたしの情報カード
- ・平時と有事の防災チェックリスト

## 【内容】

BCP(企業危機管理)の専門家であるプリンシプル BCP 研究所・林田朋之氏が監修した「災害時行動指針」と、メンタルヘルスの専門家であるメンタルグロウの相場聖氏が監修した「災害時のストレスケア」、ボディメイクプランナーの島田皓一氏の監修による「トレーニング・ストレッチ」を一冊にまとめた 防災のセレクトショップ「セイショップ」オリジナル防災マニュアルです。

# PRESS RELEASE

防災のセレクトショップ  
**SEI SHOP**  
セイショップ  
SeiEnterprise.Inc.

株式会社セイエンタプライズ / TEL.03-5212-6251 / MAIL:order@sei-inc.co.jp / URL:https://www.seishop.jp/

## 【無償配布キャンペーン実施】

2024年10月末までの間、学校やイベント、地域コミュニティでの配布等のご使用に限り、100冊までを無償にてご提供いたします。  
(※キャンペーンは予定枚数に達し次第、終了いたします。)

### 《応募方法》

以下の応募フォームに必要事項をご入力の上、ご応募ください。

応募フォーム：<https://forms.gle/tb7za1tSZtyUmowX8>

◎商品販売ページ：<https://www.seishop.jp/view/item/000000001106>  
～お求めは、「セイショップ」(<https://www.seishop.jp/>)にて～

## ▼防災のセレクトショップ「セイショップ」 <https://www.seishop.jp/>

防災のセレクトショップ「セイショップ」は、“よりよい備え、よりよい暮らし”をモットーに災害時でも普段と変わらない豊かな生活が送れるように皆様の備えをお手伝いする防災のセレクトショップです。2001年のECサイトのオープンより、多くの法人、自治体、個人のお客様にご愛顧頂いております。2015年に東京・市ヶ谷にオープンしたショールームでは、非常食の試食をしたり、防災グッズを手にとって試したり、購入することができます。

### <会社概要>

商号 : 株式会社セイエンタプライズ  
本社 : 東京都千代田区九段南 4-3-1  
代表取締役社長 : 平井雅也  
設立日 : 1978(昭和53)年9月18日  
WEBページ : <https://www.sei-inc.co.jp/>



### <ショールーム概要>

所在地 : 東京都千代田区四番町 8-13(吉野ビル 1F)  
営業日 : 平日 AM10:00-PM5:00 ※土日祝休み  
アクセス : 都営新宿線 市ヶ谷駅(A3出口) 徒歩2分 / JR 市ヶ谷駅 徒歩5分  
ショールーム案内 : <https://www.seishop.jp/realshop/>



※本プレスリリースに関する問い合わせ先  
株式会社セイエンタプライズ セイショップ事業部  
広報担当: 布山夕紀  
TEL.03-5212-6251  
メールアドレス: order@sei-inc.co.jp