

主な防災訓練メニュー

項目	内容	時間
①防災講話	地震災害、豪雨と土砂災害、スーパー台風などのメカニズムを基に、災害の対策と備えについての講演	30～60分
	災害情報を入手する方法 (dボタンの活用法) (防災ラジオ紹介・絆メール登録など)	30分～
	避難所と避難場所の違いや避難生活に必要な知識を学ぶ	30分～
	災害時のトイレ事情 (災害時、してはいけないこと、しなければならないこと) *実演含む	20～30分
	瑞浪市の防災に対する取組	20～40分
②ロープワーク	災害時に役立つロープの結び方研修	20～40分
③図上訓練 (LET)	地図に危険箇所、避難場所や避難経路などを記入 豪雨・土砂災害から“命を守るため”に、 <u>避難するタイミング</u> (予防的避難) を学ぶ体験型訓練	90～120分
④図上訓練 (DIG)	地図に危険箇所、避難場所や避難経路などを記入 災害に備えて地域を知り、 <u>危険箇所</u> を知って対策を考える体験型訓練	90～120分
⑤災害・避難カード作成講習	『災害・避難カード』の作成をとおして、地域の皆様一人ひとりが、避難方法やタイミングなどについて話し合い、災害時にどのように行動するかを事前に決めておく講習	90～120分
⑥クロスロードゲーム	災害への備えや大地震が発生した場合の対応など、カードを使って数々のジレンマを疑似体験するゲーム。自分たちはどうすべきかを考え、対策につなげる対話型訓練	100～120分
⑦ポリエチレン袋料理	ポリエチレン袋を使った、災害時に役立つ非常食の作り方(カレー、炊き込みご飯など)と、区民の親睦を兼ねた試食会 *調理時に防災講話(30分程度)も実施 *食材、ガスについては区で準備	90分～

⑧日常食を非常食に、 非常食を日常食に	「非常食」の備蓄法「ローリングストック法」を学び、また、非常食（アルファ化米や缶詰）のアレンジ料理をつくる体験型学習	30分～ （実演を含む場合 90分～）
⑨危険箇所の確認	地震、豪雨・土砂災害時の危険箇所について、ハザードマップを基に歩いて現場の検証を行う	60～120分
⑩初期消火訓練	水消火器による消火訓練 ＊消防防災センターで実施する場合は、消火訓練室内スクリーンを使用	15分～（人数により異なる）
⑪煙体験	人体に無害の煙が充満した室内で、視界不良状況での避難と命を守る行動を学ぶ	15分～（人数により異なる）
⑫応急処置	生活必需品を使用して傷病者の応急救命処置法や搬送方法を学ぶ	30～60分
⑬座屈救出訓練	倒壊家屋の中で、自力の脱出が困難な状況を想定組み上げた木材から人形をボールやジャッキなどを駆使して救出する訓練	30分～ （上記とは別に30分の準備時間が 必要）
⑭救命救急講習	心肺蘇生法及びAEDの使い方の説明	修了証なし 2時間～ 修了証あり 3時間～ ＊要問合せ
⑮家具転倒防止器具 取付け講習会	転倒防止器具の正しい取付け箇所や方法を体験しながら学ぶ	30分～
⑯子ども向け防災 授業	防災クイズ（年齢に対応）、防災ゲーム	30分～
⑰災害グッズ作り	身近な材料を利用した、災害時に役立つグッズ作成	30分～
⑱搬送訓練	車椅子を使い避難支援の方法と、補助機器等の紹介	40分～
⑲防災倉庫の備品 確認と取扱い方法	非常用発電器具の使用方法的説明、簡易トイレの組み立てなど	30分～

＊その他 要配慮者の支援、班内連絡網の作成に関する事などで、希望がありましたら下記までご連絡ください。打合せを行い、内容を検討します。