

## 防災出前講座基本メニュー

NPO 法人日本防災士会高知

	番号	メニュー名	講座の概要	目安時間（分）	備考
座学	1	地震／津波に備えるための基礎知識や対処方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 南海トラフ地震に関する基本的な情報</li> <li>・ 被害想定（揺れ、継続時間、津波浸水深等）</li> <li>・ 緊急地震速報／安否確認／発災後の情報通信</li> <li>・ 被害軽減への対策（住宅耐震化、家具固定等）</li> <li>・ 自主防災会あるいは地区の防災計画や活動</li> </ul>	60～120	
	2	事前の備え	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 非常持ち出し品／備蓄品／携帯品</li> <li>・ 避難所とは／避難生活に備える</li> </ul>	40	
	3	動画「その日、その時」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発災以後の事象や対応を想定した動画（県作成）</li> </ul>	40	アドバイスの実施
	4	BCP（事業継続計画）の基礎知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 重要性／概要（基礎的情報）</li> </ul>	40	

☆実技の実施の前に地震／津波に関する基礎知識の講座時間を取り入れる場合があります

☆実技に必要な道具や消耗品等については、申込者のご準備やご負担をお願いします

	番号	メニュー名	講座の概要	目安時間（分）	備考		
実技	5	避難訓練	① 避難訓練	発災から避難場所までの避難訓練を行い、その結果を踏まえてのアドバイス等	90～120		
			② 机上訓練	発災時の条件設定を行い、避難計画やBCPなどに基づき避難の疑似体験を行い、訓練後にアドバイス等	120～150	グループ編成	
	6	実技	① 救急手当	負傷者に対する止血法や骨折固定法等	30		
			② 搬送法	担架や毛布を使った搬送法			
			③ 防災グッズづくり	洋式便器の簡易トイレ化、段ボールトイレ、新聞紙スリッパ、簡易ランタン、風呂敷リュック、簡易マスク等	60		
			④ ポリ袋調理	ポリエチレン袋を利用した湯煎調理実習	120		
			⑤ ロープワーク	知っておくと役立つロープワーク	30		
			⑥ HUG(避難所運営ゲーム)	避難所運営の模擬体験を通して考える運営訓練	120		グループ編成
			⑦ DIG(災害図上訓練)	地図を使って防災対策を検討する訓練	120		
			⑧ クロスロード	カードを用いたゲーム形式による防災学習	120		
7	安全チェック	⑨ 巡回指導	事業所等の安全対策について確認やアドバイス（内容は、初歩的、簡易なものです）	60			