**南海トラフ地震対策推進出前講座【実技（座学含む）】メニュー表**

★実技講座は、座学と実技で構成されています。

　座学では、南海トラフ地震に関する基礎知識や実技メニューに関する知識を学ぶことができます。

★新型コロナウイルス感染防止のため、受講者数、会場の広さ及び喚起機能等により、実施方法を検討させていただくことがあります。また、講師より、感染症対策への協力をお願いすることがあります。

■希望するメニューに「✓」を入れてください。申込後、講師から内容の確認をさせていただきます。

■座学と実技の合計で２時間程度が目安となります。

■座学は、希望されたメニューを中心に、講師から提案をさせていただきます。

■実技に必要な準備品は、申込者の負担となります。※準備品は、講師から連絡をさせていただきます。

【座学】※実技前に実施（目安時間は40～60分程度）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 座学（必須） | 大項目 | 小　項　目 | ✓欄 | 内容（例） |
| 地震 | 南海トラフ地震の基本情報 |  | 発生の仕組み、被害想定、臨時情報 |
| 緊急地震速報への対応 |  | 通知の仕組みと対応 |
| 揺れ対策 |  | 住宅の耐震化、家具等の固定 |
| インフラ等の被害 |  | インフラ被害、土砂災害  マンションの防災対策 |
| 津波 | 津波の被害 |  | 津波とは、被害想定、被害の実例 |
| 津波からの避難 |  | 津波避難の基本、避難所 |
| 災害時の情報 | 情報の受信と発信 |  | 防災アプリ、安否確認、災害時の通信 |
| 事前の確認 | 居住地や職場の被害想定 |  | 地区防災計画、ハザードマップ |
| 備蓄、持出品 | 備蓄品・資機材、非常時の持出品 |  | 基本的な考え方、例示、生き延びる工夫 |
| DVD視聴 | 啓発ドラマ「その日、その時」 |  | 視聴を通じて災害対応を学ぶ、アドバイス |

【実技】※60～90分の範囲で実施します。目安時間は、受講者が20人以下の場合です。

　　　　※「参加」欄の「○」は全員参加、「Ｇ」はグループ単位、「講師」は講師によるデモが基本です。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 実技 | 大項目 | 小項目 | ✓欄 | 目安  時間 | 内容等 | 参加 |
| 避難訓練 | 発災直後の初動訓練 |  | 90分 | 想定する避難先、振り返り | ○ |
| シナリオに基づく机上訓練 |  | 90分 | 防災マニュアル、BCP、振り返り  ※他のメニューの実施不可 | Ｇ |
| 避難所運営訓練 | HUG（机上訓練） |  | 90分 | 実施にあたっては講師との調整必要　　※他のメニューの実施不可 | Ｇ |
| 救急手当法 | 止血法、骨折固定法 |  | 30分 | キッチンラップの使用 | ○、講師 |
| 搬送法 | 毛布担架 |  | 30分 | 担架作成、数人で搬送 | ○ |
| トイレ対策 | 段ボールトイレ作り |  | 40分 | 排泄物処理方法　※段ボール使用 | Ｇ |
| 洋式便器の災害時トイレ化 |  | 30分 | 排泄物処理方法　※洋式便器使用 | 講師 |
| 防災グッズ | 新聞紙、チラシの利用 |  | 40分 | スリッパ、シューズ、コップ作り | ○ |
| 停電対策（照明） |  | 20分 | ランタン作り | 講師 |
| 防災クイズ | クイズ、クロスロード |  | 40分 | 紙芝居形式、クロスロードの応用 | Ｇ |
| 災害時の食 | ポリ袋を使った湯煎調理法 |  | 90分 | ※他のメニューの実施不可  ※内容により、一部参加型となります | 講師 |