

## 南海トラフ地震対策推進出前講座【実技】メニュー

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下のことについてご了承くださいませようお願いいたします。

- 「応急手当のうち対面で行うもの」「毛布を使った担架搬送」「ポリ袋を使った調理実習」については、当面の間、実施を控えさせていただきます。
- 3密を回避するため、実施内容の詳細については、講師派遣元（日本防災士会高知）と協議をしていただいたうえで決定となります。また、場合によっては、実施をお断りすることもあります。

- 実技に関連する基礎知識について座学講座を行った後、希望する実技講座を行います。**  
希望する内容のチェック欄に✓をいれてください。（複数可）
- 講座内容を充実させるため、実技については最低 60 分は時間を確保し、メニューを選択するようお願いいたします。
- 講師派遣料は無料ですが、実技の実施に必要な材料に係る費用は申込者側の負担となります。必要な材料については、【実技：必要材料】を参照ください。

☆座学（必須）☆（実技前に、以下の内容の中から 30～60 分程度講座を行います）

	大項目	小項目
座	地震	南海トラフ地震に関する基本情報
		揺れによる影響
		緊急地震速報を見聞きしたときの対応
		住宅の耐震化
		家具固定
学	津波	地震による津波とその影響
		津波浸水予測
学	事前の備え	事前の取り組みの例
		非常用持ち出し品と備蓄品
		備蓄の工夫
	その他	DVD「その日、その時」の鑑賞

☆実技内容☆（計 60 分～90 分程度）

	内容	✓欄	目安時間	
実技	避難訓練（初動）※地震発生時に速やかに対応できるように、初動の訓練を行います。		60分	
	避難訓練（机上）※発災直後や翌日などを想定したシナリオに基づき、机上型訓練を行います。		60分	
	キッチンラップを用いた応急手当 （※対面で行うものは実施していません）		30分	
	毛布を使った保温法・担架搬送（※担架搬送は実施していません）		20分	
	洋式便所の簡易トイレ化		15分	
	命のロープワーク		30分	
	身近なものでできる 防災グッズ作り	段ボールトイレ		40分
		新聞紙を使った防災グッズ作成（スリッパなど）		30分
		ビニールカップの作成		20分
		停電時に役立つ防災グッズ（ランタン作成）		15分
風呂敷リュック			15分	
	簡単リュック		15分	
	ポリ袋を使った調理実習（※現在、実施していません）		90～120分	

※目安時間は、受講者が 20 人程度の場合です。受講者数により、所要時間は変動します。

※「ポリ袋を使った調理実習」については、他のメニューと併せた実施はできません。