

防災訓練メニュー表

学ぶ
 避難所を開設・運営する
 地域の防災を理解する

・難易度★

No	オス スメ	項目	所要時間	内容	場所	所管	職員数	
1		防災講座	地震編	30分	DVDの視聴	屋内	危機管理課	0
2			風水害編	30分	DVDの視聴	屋内	危機管理課	0
3		語り部や学識者等による講演	30分程度	実体験や最新の防災に関する知見などの講義(※場合により有料)	屋内	危機管理課	0	
4		防災センターの視察	60～90分	大阪市阿倍野区、京都市、東大阪市、神戸市中央区(有料)等にある防災センターへ視察研修	(施設)		0	
5		非常持ち出し品の展示	30分	非常持ち出し品を展示・説明し、内容を理解する	屋内	危機管理課	0	
6		カードゲーム	クロスロード	60分	YES/NOで自分の考えを示し、参加者同士で意見交換を行うゲームを通して防災を「自分ごと」として学ぶ	屋内	危機管理課	2
7			HUG	120分	カードを使って避難所の様子を体験し、避難所の運営や暮らしについて考える	屋内	危機管理課	2
8		防災倉庫と備蓄資機材の説明	30分	避難所に備蓄している防災資機材について用途や使用方法を説明	避難所	危機管理課	1～2	
9		シェイクアウト訓練	10分	シェイクアウト(まず低く・頭を守り・動かない)を実施(頭を守る大切さを身に着ける)	屋内・屋外		0	

・難易度★★

No	オス スメ	項目	所要時間	内容	場所	所管	職員数
1		初期消火訓練(水消火器)	20分	訓練用の水消火器を使って、炎に見立てた的に向けて噴射する。消火器の使い方と、どの部分に噴射するのが有効かを体験する	屋外	消防	3～4
7		初期消火訓練(バケツリレー)	20分	参加者が1列若しくは2列に並んで、バケツに水を汲み、順番に前に送って炎に見立てた的に向けて放水する。効率的なバケツの送り方と有効な放水方法について体験する。	屋外	消防	3～4
2		毛布と竹を使った簡易担架による救護者搬送訓練	20分	毛布1枚と竹2本を使って簡易担架を作り、実際に人が乗って搬送する。簡易担架の組み方と救護者の搬送方法について体験する	屋外・室内 (ただし、屋内では広い場所が必要)	消防	2～3
3		応急手当	30分	止血法、固定法などを体験する	屋内・屋外	消防	3～4
4		救命処置(心肺蘇生法・AED)	30分	心肺蘇生法(胸骨圧迫・人工呼吸・AED)を体験する。(※体験のため、応急手当講習修了とはなりません)	屋内	消防	2～3
5	☆	資機材使用訓練	30分	避難所で使用する資機材(パーティション、段ボールベッド、投光器、簡易トイレなど)の組立てと収納を体験する	屋内	危機管理課	1
6		備蓄食料の炊き出し体験	30分	アルファ化米やライスクッキー等の試食	屋内・屋外	危機管理課	0
7		自治会館内の防災備蓄品の確認	30分	自治会に備蓄している備蓄品の用途・使用方法などを確認する	屋内・屋外		0
8		倒壊家屋からの救出訓練	30分	車積載のジャッキや備蓄している資機材を使用し救出方法を説明します	屋外	消防	2～3
9		安否確認訓練	30分	玄関等に安全を示すタオルを掲げ、班の代表等が集計し、自治会に報告する	自治会内		0
10		避難訓練	30分	自宅から避難所までの経路を確認する	避難経路		0

・難易度★★★

No	オス スメ	項目	所要時間	内容	場所	所管	職員数
1		防災クイズ	20～30分	防災に関する○×クイズを作成する	屋内・屋外		0
2	☆	デジタル化した避難所受付訓練	60分	デジタル化した受付方法を実践する	屋内・屋外	危機管理課	1
3		避難所での通信訓練	10分	・避難所にある防災無線を使用し、市対策本部との連絡方法や避難所間の連絡方法を確認する	屋内・屋外	危機管理課	1
4		給食給水訓練(炊き出し訓練)	120分	被災後の食事の提供を意識した豚汁・カレー等の炊き出し食の調理	屋外	危機管理課	1

・難易度★★★★

No	オ ス ス	項目	所要時間	内容	場所	所管	職員数
1		情報収集伝達訓練	60分	被害情報の収集や取りまとめ、伝達方法を地域で考え確認する	屋内		0
2	☆	避難所レイアウト作成	120分	避難所を開設する際の居住スペースや物資配布スペースなどのレイアウトを考える	屋内	危機管理課	3
3	☆	避難訓練(まち歩き)	120分	自宅から避難所までの経路を確認するとともに、危険箇所や災害対応型自販機、消火器、公衆電話等の災害時に役立つツールの設置場所を確認し、防災マップを作成する	避難経路・屋内	危機管理課	2
4		災害図上演習(DIG)	90~120分	防災マップを見ながら、地域の災害対応策を考える	屋内	危機管理課	1~2

・難易度★★★★★

No	オ ス ス	項目	所要時間	内容	場所	所管	職員数
1		起震車による地震体験	60分	民間事業者から起震車を借用して地震体験を行う(※有料)	屋外 (雨天不可)		0
2		煙体験ハウス	30分	人体に無害なスモークを充填させたテント内に入り、火災時での視界不良の状況を体験する	屋外	消防	4
3	☆	避難所開設訓練 (複数自治会による合同訓練)	120分	・実際の避難所となる公共施設でFirst Action Boxに沿って避難所開設を行う ※近畿総合通信局からの衛星インターネット機器(スターリンク)の貸出による通信訓練も可能	避難所	危機管理課	2
4		避難所宿泊訓練	1日半	実際の避難所で宿泊訓練を行う(※別途事前の研修が必要)	避難所	危機管理課	3
5		図上演習	120分	想定した地域の災害対応策に基づき、訓練シナリオに沿って図上演習を行うことで、想定した災害対応策が有効か検証する	屋内	危機管理課	2

市による支援

◆補助金

・活動推進補助金

防災訓練、講座または研修会など活動を推進する事業に要する経費の1/2を補助する(上限30,000円)

※年度毎に1団体1事業まで

◆提供物資 ※年度毎に1団体1回まで

- ・アルファ化米(炊き出し用・個食 50人分/箱)
- ・ライスクッキー又は乾パン(賞味期限が近いものをお渡し。選べません。)
- ・避難所レイアウト図

◆貸出物品

- ・カードゲーム(クロスロード・HUG)
- ・非常持ち出し品一式(選択可)
- ・パーティション、段ボールベッド(避難所がない場合)
- ・MCA無線機
- ・炊き出しに必要な物品(鍋など)
- ・ペット防災グッズ
- ・水消火器
- ・簡易担架作成必要品一式
- ・訓練用AED、訓練人形(職員出向時)
- ・煙体験ハウス(職員出向時)