



防災啓発プログラムのご案内

～自助から共助へ ともに助けあえる地域づくりを～

日本は、地震や津波、台風、大雨、大雪、洪水、火山噴火など多くの自然災害に見舞われるという厳しい環境におかれています。

日本赤十字社長野県支部では、東日本大震災等の教訓を踏まえ、将来、発生が予測されている大規模災害等に対し、被害を最小限に食い止めるためには、防災に関する知識や技術を身に付け、地域ぐるみで防災体制を確立していくための防災教育が重要であると考え、日ごろの生活における防災に役立つ「防災啓発プログラム」を実施しています。

赤十字とともに、家庭をはじめ地域において防災意識向上と防災知識の普及を図りましょう。

防災プログラム内容

1. 屋内での安全対策 (40分～)

いのちを守るために必要な家具や家電などの転倒・落下・移動防止策を考える。

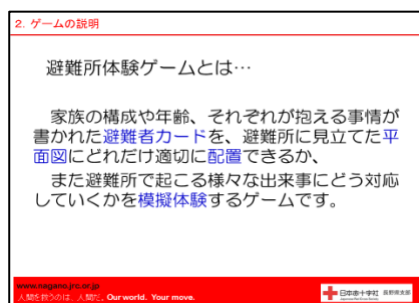
- ・ビデオとチェックリストで自宅を見直す



2. 避難所体験ゲーム (2時間～)

避難所運営の一員として、避難者の受入れから部屋割り、生活空間の確保、トイレ問題、ペット対応などを机上で模擬体験する。

- ・カードを使ったゲーム形式で学ぶ。



3. 災害シミュレーション (1時間)

災害を想定した疑似体験を通して想像力を養い、避難時に必要なものは何かを考える。



■ 家具などの固定計画は？

■ 災害に備えて用意しておくものは？

○地震や火事から身を守るために、枕元に「照明器具」、「服類や手足を守る道具」、「助けを呼ぶ道具」を袋に入れて準備。

● 非常持出品 (一次持出品)

- ・避難するときに最初に持ち出すものです。
- ポイント：欲張りすぎないことが大切。両手が自由になるように、リュックなどがよいでしょう。重さの目安は男性 15kg、女性 10kg 以内です。

【例】

貴重品	口述帳簿の写し 口証書類の写し 口印鑑
	口現金 (携帯電話用に 10円玉・100円玉が便利)

4. ドローイング・チャレンジ (1時間)

ゲームを通じて、災害時のコミュニケーション能力の大切さや奉仕団をはじめ地域におけるチームワーク力や連携の必要性を考える。

ドローイング・チャレンジ

ペットボトルとマジックで作った大きなペンをチーム全員の人差し指だけで支え、全員で息を合わせて模造紙に図形や絵を描く

ルール

- 片手の人差し指、第一関節より上以外では使ってはいけない。
- 指を曲げてはいけない。
- マジック、模造紙、机に触れてはいけない。
- 方向を指してはいけない。
- 声をだしてはいけない。



5. 災害ボランティアセンター体験 (2時間～)

運営スタッフ役またはボランティア役を行い、災害時に開設されるボランティアセンターの流れを疑似体験する。

- ・参加者が運営スタッフ役又はボランティア役を行う。

災害ボランティアセンターは

ボランティアを必要とする人達と
ボランティア活動をする人たちの

懸け橋

www.japanredcross.or.jp
人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.



6. 炊き出し訓練 (1時間～)

災害時における非常食作りを訓練

- ・炊き出し釜の設営方法
- ・包装食袋を使ったご飯や蒸しパン、デザート等の炊き出しなど



7. 救急法 (30分～1時間)

身近なものを使った、応急手当ての方法



8. その他

プログラム複数の組み合わせや地域の防災目的に沿った講演等も受付けていますので、御相談ください。

申し込み方法

○希望する候補日を2~3日設定の上、当支部 組織振興課あてに電話で確認し、仮予約を行ってください。

1. 赤十字奉仕団（分団含む）でお申し込みの場合は、地区分区事務局を通して、当県支部あてに御連絡ください。（様式は、地区分区専用サイトからダウンロードしてください。）
2. 赤十字奉仕団以外でお申し込みの場合は、仮予約後、様式1により当支部あて御申込ください。
※ プログラムの派遣講師への謝礼金は不要ですが、開催にあたり、日赤活動資金への協力をお願いしています。

問い合わせ

〒380-0836 長野市南県町 1074 日本赤十字社長野県支部 組織振興課
電話 026-219-2562 F A X 026-223-4181