

防災訓練メニュー一覧表

令和8年4月現在

No.	訓練種目	訓練内容	場所	所要時間	備考	協力機関
1	初期消火訓練	消火器の取扱い説明を聞き、実際に体験をします。	屋外	15～20分	子どもから高齢者まで参加が可能です。	協会 市防災マスター
2	防災資機材取扱訓練	市が貸与している防災資機材の使用方法を学び、実際に体験します。	屋内 屋外	60～120分	普段から資機材のチェックをすることも必要です。	協会 市防災マスター
3	倒壊建物救出訓練	震災によって倒壊した家屋から取り残された方を救出する訓練です。	屋内 屋外	60～120分	実災害を想定した中で、これまで習得した技術を発揮します。	協会 市防災マスター
4	救急応急処置訓練 ・止血・骨折等の手当 ・心肺蘇生法とAEDの取扱い	・救急三角巾や身の周りの用具を使用し、止血や骨折の手当てを体験します。 ・人形を使用した心肺蘇生法とAEDの取扱いを実際に体験します。	屋内 (原則)	60分	知っておくといざという時に役に立ち、あなたの処置で愛する人を救えます。(説明のみであれば所要時間30分も可能です)	協会 市防災マスター
5	救命入門コース	人形を使用した心肺蘇生法とAEDの取扱いをより深く実際に体験します。	屋内	90分	講習受講後、参加証が交付されます。	協会 市防災マスター
6	普通救命講習	人形を使用した心肺蘇生法・AEDの取扱い・異物除去、止血法をより深く実際に体験します。	屋内	180分	講習受講後、修了証が交付されます。	協会 市防災マスター
7	発災対応型訓練	災害を想定し、情報収集から消火・救出救護まですべて参加者が考えて行動します	屋外	60～90	実災害を想定した中で、これまで習得した技術を発揮します。	協会 市防災マスター
8	避難所運営訓練	災害時の避難所等の円滑な運営を図るため、「指定避難所運営マニュアル」に基づき、市民、市職員、市防災マスター及び施設管理者等が一体となって実施します。	屋内	60～120分	実災害を想定した中で、子どもから高齢者まで参加が可能です。	協会 市防災マスター 施設管理者等
9	防災運動会	運動会に防災の種目を入れて、楽しく訓練を行います。	屋内 屋外	1種目10分	子どもから大人まで楽しく防災の体験ができます。	協会 市防災マスター
10	HUG (避難所運営ゲーム)	カードを使い、ゲーム形式で避難所運営を体験できます。	屋内	60～120分	避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験します。	協会 市防災マスター
11	防災講習会	自主防災組織の必要性や市の防災対策などをわかりやすく説明します。	屋内	30～60分	スライドやDVDを使用して説明するのでわかりやすく、面白く聞けます。役員会の前後に最適です。なお、防災学習用DVDの一覧表は裏面のとおりです。	協会 市防災マスター 市役所
12	火災予防出前講座	簡易実験セット(電気系及び危険物系)を用いた火災再現実験です。	屋内	45～90分	日常生活に潜む出火原因について、簡易実験セットを用いた再現実験です。	消防署
13	AR・VR災害模擬訓練(新)	ARは浸水、反乱の恐ろしさをわかりやすく体験またVRは体験しづらい火災や地震などの災害現場を、安全に疑似体験できます。	屋内	30～60分	疑似体験は、子どもから高齢者まで参加可能です。	協会 市防災マスター 市役所

※ いろいろな訓練の組み合わせが可能です。また、少人数でも実施できます。

防災学習用DVD一覧表

令和8年4月現在

番号	題名	概要	時間	企画・製作
1	ほっかいどうの防災教育 道民みんなで取り組む災害に強い北海道	知識編：自然災害のしくみや、平時からの備え、災害時にとるべき行動、 北海道の過去の災害事例などを収録 実践編：防災教育を企画し実践する方々に参考となる防災教育の事例や、 手法を収録	知識編：40分 実践編：27分	北海道
2	いまずぐできる！家庭防災 —家具等の転倒防止対策—	防災学習ビデオ	21分	消防科学 総合センター
3	地震だ！その時どうする？ 自分を守り、みんなで助け合おう。	防災学習ビデオ	18分	消防科学 総合センター
4	自分の命は自分で守る —津波災害への備え—	東日本大震災を教訓とした防災教育用教材 津波災害の状況 40分 津波のメカニズム 5分 学校・家庭における防災指導等 51分	96分	内閣府
5	津波から生き延びるために 知る・行動する	防災学習ビデオ	15分	消防科学 総合センター
6	被災地から伝えたい テレビカメラが見た東日本大震災	被災地宮城に残された教訓	105分	仙台放送
7	日本列島 大災害の記録	VOL1 地震・津波・噴火編 VOL2 気象災害編 VOL3 大災害に学ぶ編	149分 184分 117分	NHK情報ネット ワーク