

訓練 No.	タイトル	訓練種別	概要	対象人数	対象人数イメージ	所要時間
001	シェイクアウト	● 実働	訓練開始の合図で、大地震発生直後に最初に取りべき行動を行う。	何人でも可	1人	約3分
002	ダンゴムシのポーズ	● 実働	ダンゴムシマークを活用し、小さな子どもでも出来るシェイクアウト訓練。	何人でも可	1人	約3分
003	かんたん図上訓練	● 図上	最も簡単な図上訓練の方法を学ぶ。家族会議のキッカケにも使える。	何人でも可	1人	何分でも(約3分から)
004	我が家の避難訓練	● 実働	防災マップを片手に、安全なルートや近くの避難場所を確認する。	何人でも可	1人	約30分
005	みんなでハザードマップ	● 図上/交流	ハザードマップを使った、効果的な避難方法を学ぶ。	何人でも可	1人	約1時間
006	171で安否確認	● 実働/交流	災害伝言ダイヤル171の使い方を効果的に学ぶ。	何人でも可	1人	約10分
007	ライフライン停止体験	● 実働	実際にライフラインを遮断することで、被災生活を疑似体験する。	何人でも可	1人	約1時間から
008	持ち寄り炊き出し訓練	● 実働/交流	参加者が思い思いに持ち寄った食材を、カセットコンロだけを使って調理する。	2名以上	2人	約3時間
009	ポリ袋クッキング	● 実働/交流	ポリ袋を使った調理法を学ぶ。炊飯だけでなく様々な料理も作ることができる。	何人でも可	1人	約2時間
010	エコノミークラス症候群予防体操	● 実働	エコノミークラス症候群の発症を抑える体操や被災時の習慣を学ぶ。	何人でも可	1人	約10分
011	誰でも簡単！止血法	● 実働	レジ袋を使った止血方法を学ぶ。	2名以上	2人	約20分
012	身近な物で骨折の手当	● 実働	レジ袋など身近にあるものを使った骨折の手当の方法を学ぶ。	2名以上	2人	約20分
013	毛布で担架	● モノづくり	毛布などを使って、簡易な応急担架を作る。	4名以上	4人	約20分
014	ダンボールでトイレ作り	● モノづくり	段ボールとゴミ袋を使って家庭用の簡易トイレを作る。	何人でも可	1人	約20分
015	懐中電灯でランタン作り	● モノづくり	懐中電灯をランタンとしても活用する方法を学ぶ。	何人でも可	1人	約5分
016	レジ袋で簡易オムツ作り	● モノづくり	レジ袋を使ったオムツの作り方を学ぶ。	何人でも可	1人	約10分
017	ゴミ袋で雨ガッパ作り	● モノづくり	ゴミ袋にハサミを入れるだけで雨ガッパを作る。	何人でも可	1人	約10分
018	ブルーシートでテント作り	● モノづくり	ブルーシートを使ったテントの作り方や様々な活用法を学ぶ。	2人以上	2人	約1時間
019	ダンボールで水タンク作り	● モノづくり	段ボールとキャリーカートを利用し、水の運搬を容易にする。	何人でも可	1人	約10分
020	ペットボトルでシャワー作り	● モノづくり	災害時の生活用水の節約方法を学ぶ。	何人でも可	1人	約10分
021	困りごと発表会	● 図上/交流	お互いの困りごとを知り合うことで災害時の助け合いにつなげる。	数名から	2人	何分でも(約10分から)
022	黄色い紙1枚が、誰かの命を救う。	● 学び	黄色い紙の効果を知る。	-	-	-
023	被災体験手記を読む(災害エスノグラフィ)	● 学び	被災体験を読むことで、災害に備えたいと願うようになる。	-	-	-
024	ぼうさい出前講座	● 学び	川崎市が実施する講座の受講方法を知る。	10名以上	10人	約1時間
025	避難所運営ゲーム HUG	● 図上/交流	災害時の避難所の運営をワークショップ形式で疑似体験する。	5名以上	5人	約2時間
026	災害クロスロード	● 図上/交流	クロスロードの実施方法(市のメニューの活用方法)を知る。	10名以上	10人	約1時間
027	ぼうさいライブラリ	● 学び	防災関連DVDを川崎市から借りる方法を知る。	何人でも可	1人	20分-1時間
028	水消火器訓練	● 体験	消火器の使い方が学べる訓練の手配の方法を知る。	団体向け	10人	約30分
029	消火ホースキット訓練	● 体験	消火ホースキットを使った訓練の実施方法を学ぶ。	団体向け	10人	約1時間
030	煙体験ハウス	● 体験	煙体験の手配の方法を知る。	団体向け	10人	約1時間
031	地震体験車	● 体験	地震体験車の手配の方法を知る。	団体向け	10人	約1~2時間
032	なにより大事な家の耐震化	● 学び	災害時に重要な家の耐震化について知る。	-	-	-
033	せめてもの耐震ベッド	● 学び	災害時に重要な耐震ベッドについて知る。	-	-	-
034	今すぐできる家具転倒防止	● 学び	災害時に重要な家具の転倒防止について知る。	-	-	-
035	地震のときの火災を防ぐ感震ブレーカー	● 学び	災害時に重要な感震ブレーカーについて知る。	-	-	-
036	被災生活の強い味方は冷蔵庫	● 学び	災害時に重要な冷蔵庫について知る。	-	-	-
037	命をつなぐのは飲料水	● 学び	災害時に重要な飲料水について知る。	-	-	-
038	業務命令で171	● 企業向け	企業が主体となった安否確認の重要性を知る。	-	-	-
039	災害時の持ち場への出社訓練	● 企業向け	インターネットを活用した社員の参集時間の把握とBCPの確認。	何人でも可	1人	30分
040	策定しよう！BCP	● 企業向け	BCPの効果や川崎市の支援について。	職員	-	-
041	検証しよう！災害マニュアル	● 企業向け	作成したマニュアルを、訓練を通じて改善していく方法を知る。	-	-	-
042	救出するだけが救助じゃない	● 学び	救出救助訓練よりも有効な地域での対策について知る。	-	-	-
043	避難所運営のイロハを知っておく	● 学び	避難所運営の基本を知る。	-	-	-
044	川崎市の防災計画を16ページで理解する	● 学び	「川崎市に大地震が起きた日」の紹介。	-	-	-
045	防災に役立つ情報をWEBで知る	● 学び	防災情報が掲載されているサイトの紹介。	-	-	-
046	災害に強い近所を作る	● 学び	災害時における地域活動の効果を知る。	-	-	-
047	ちょっと遠くの親戚や友人に頼る	● 学び	災害時に頼れる避難場所を考えてみる。	-	-	-
048	求む！あなたの訓練	● その他	市民の皆様への情報提供のお願い。	-	-	-