

自主防災組織の支援内容

自主防災組織の活動イメージ

知る

1年目

- 防災講話
- ハザードマップ確認



試す

2年目

- 非常持出品体験
- 備蓄食料試食



実践する

3年目

- 防災まち歩き

4年目

- 避難所設営訓練



①知る

「どんな災害があるのか」、
「防災は何をすればいいのか」、
「どうやったら災害から大事な命を守れるのか」を講話で学習しましょう。



②試す

「非常持ち出し品体験」や
「地域防災タイムライン作成」など、
体験や活動を通じて災害時の自分の行動を確認しよう。



③実践する

「避難所見学・設営体験」や、
「防災まち歩き」で実践し、地域の防災力を向上しよう！



自主防災組織支援メニュー（参考）

① 知る ※防災活動を始めたばかりの地域向け

メニュー	内容	所要時間
防災講話（基本）	地震・大雨などの災害の特徴、避難のタイミング、過去災害を紹介	約30～60分
土砂災害・洪水講話	地域の災害リスク、避難の重要性	約30～60分
ハザードマップ確認	自宅や地域の危険箇所・避難場所を確認	約30分
防災クイズ	2択のクイズ形式で楽しく防災知識を学習	約20～30分

おすすめ組み合わせ

- 防災講話 + ハザードマップ確認（全体所要時間：60分）
- 防災講話 + 防災クイズ（全体所要時間：60分）



② 試す ※一人ひとりが防災意識を行動につなげる段階

メニュー	内容	所要時間
非常持出品体験	持出袋の重さ体験・必要な備えを確認	約30分
防災備蓄学習	家庭備蓄の考え方、備蓄食料紹介	約30分
備蓄食料試食	アルファ化米などの試食体験	約30分
タイムライン作成	大雨時の避難行動を事前に整理、確認	約30分

おすすめ組み合わせ

- 防災講話 + 非常持出品体験（全体所要時間：60分）
- 防災講話 + タイムライン作成（全体所要時間：60分）



③ 実践する ※訓練などを通じた地域の活動強化

メニュー	内容	所要時間
避難所設営体験	段ボールベッド・簡易トイレ設営	約60分
R-DIG	災害1日前に戻り、備えを考え直すワークショップ	約30分
防災まち歩き	実際に地域を歩き、危険箇所確認	約90分
避難所見学	避難所の設備や備蓄を確認	約60分

おすすめ組み合わせ

- 防災まち歩き + ハザードマップ確認（全体所要時間：120分）
- 避難所見学 + 避難所設営体験（全体所要時間：90分）

