



防災セミナー

災害という非日常を自分事として考えるために、「自助」・「共助」の重要性について日本赤十字社から都民の皆様へお伝えしたいことがあります。
町会・自治会や企業での防災訓練などの一コマとしてご活用ください。



自分と家族のいのちと健康を守りたい！



災害時に役立つ技術も学びたい！

開催

無料

※ 開催にかかる費用は、皆さまからお寄せいただく寄付で賄われます

災害の備えて、何をしたらいいの？



赤十字が**お悩みや不安**を解決します！



もしもの時に役立つ！
安心して生活できる！



お申込方法は裏面をご覧ください 

📍 お申し込みのご案内

セミナー開催予定日の2か月前までに、日本赤十字社東京都支部のホームページ、またはお電話、メールにてお申込みください。

※地域団体や企業向けのセミナーとなっております。個人単位でのお申し込みは受け付けておりません。

セミナーの内容について

-Standard- 災害への備え

災害・防災についての考え方や、地震・大雨災害など災害別の想定被害などから、平時の備えの重要性をお伝えします。

※地震・津波・大雨から1つ以上選択（時間目安 30分～60分）

-Flood Disaster- 江東5区大規模水害

江東5区(墨田区・江東区・足立区・葛飾区・江戸川区)で発生が想定される大規模水害からいのちを守るための平時の備えをお伝えします。
(時間目安 90分)

-Group Working- ひなんじょたいけん (HUG)

大地震における避難所生活の一部をイメージした「避難所をつくるカードゲーム」を通じて、避難所での「避難者目線で心がける事柄」をお伝えします。(時間目安 120分)

-Group Working- 災害エスノグラフィー

大規模災害の被災者の経験談を通じて、災害を追体験することで被災の具体的なイメージをお伝えします。

※地震・津波・大雨・大雨土砂から選択（時間目安 120分）

-Group Working- 災害図上訓練DIG

地域の防災マップの作成を通じて、防災上の資源や危険箇所などを把握・理解し、個人や地域での防災対策に繋がります。

※地震・津波・大雨から選択（時間目安 120分～150分）

-Practice- 災害時に役立つ実技

もしもの時に役立つ応急手当の方法や、避難所生活の健康被害の防止に役立つ技術などを実践します。

※上記の4項目と組合わせて実施が可能です。(時間目安 15分～)

セミナーの詳しいご案内やお問合せ、お申込みはこちらから

救護課 防災業務係

☎ 03-5273-6744

✉ seminar@tokyo.jrc.or.jp

公式ホームページ



またはスマホのカメラで





地域コミュニティ限定実技コース

「自助」・「共助」の力を高め、地域の力でいのちを救う。
地域住民の安全と健康を守るため、地域で実施する取り組みの
第一歩として、ご活用ください。

- 講義 災害への備え
- 実技 三角巾を使った応急手当
- 実技 担架搬送

※時間目安 90分～（例：災害への備え30分 実技60分）



初めてこのコースを受講すると、災害時に役立つ資機材を配備します！



○ワンマンストレッチャー

通常の担架としても使用できます。
また、搭載された車輪で一人でも
搬送が可能になっています。



○セルフケアセット

三角巾や固定用の副子(ソフトシー
ネ)等、外傷等の応急手当に必要な
資材が専用のジュラルミンケースに
セットされています。

大切な人を 守りたい

日本赤十字社の講習事業



いつまでも
元気でいてほしい

人生100年その人らしい生活をおくる

健康生活支援講習



家族が突然倒れた！
何かできることは？

心肺蘇生とAEDの使い方

救急法



いざというときの
子どもの手当を知りたい

乳幼児の一次救命処置

幼児安全法



自宅で子どもと
学びたい

実技と講義をZoomで学ぶ

オンライン講習



転んで血が出た！
こうすれば大丈夫

止血 きず・骨折の手当て

救急法



水のことを
正しく知ろう

水の事故防止・救助・安全管理と監視

水上安全法

あなたにできる予防と手当て 学んでみませんか

日本赤十字社東京都支部 健康安全課 Tel 03-5273-6746 平日9:00~17:30

