

A 赤十字防災セミナー（令和8年度）

日本赤十字社は、地域コミュニティにおける「自助」と「共助」の力を高めることで、地域の住民の方々が自ら、災害からいのちを守り、被災に伴う心身の苦痛を軽減することを目指し、「赤十字防災セミナー」を開催しています。

※いずれのセミナーも最少開催人数は10人以上となります。

※他の講習会も含め、組み合わせは自由です。



1 災害への備え（標準時間：60分）

（内容）

災害・防災についての考え方や、災害別に想定される被害などから、平時の備えの重要性を学びます。

（形式）

※オンライン開催対応可能ですので、ご希望の場合はご相談ください。

2 地域で防災マップを作ろう（標準時間：120分）

（内容）

お住まいの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等を把握・理解し、個人や地域での防災対策の実施につなげていただきます。推奨する開催範囲は、町内会・自治会～小学校区程度までとなります。

（形式）

原則、グループワーク形式となります。

3 被災者体験談から学ぼう（標準時間：60分）

（内容）

被災者体験談の読み物を通して、次々に変化する災害時の状況や、直面したことが無い課題に、被災者がどのように対処したのかを追体験することができます。

（形式）

原則、グループワーク形式となります。

※1～3について、内容は①地震 と②水害 の2つがあります。

どちらのコースをご希望するのか担当者へお伝えください。

A 赤十字防災セミナー（令和8年度）

4 家庭内の危険を探そう（地震への備え）（標準時間：30～45分）

（内 容）

これまでに起きた地震では、家屋の倒壊のほか、家具の転倒や落下物、ガラスの破損などにより多くの方がケガをし、命を落とされました。
いつ起こるか分からない地震への備えとして、各家庭での対策を考えてみます。

（形 式）

原則、グループワーク形式となります。

5 避難所運営を体験しよう（カードゲーム方式）（標準時間：90分）

（内 容）

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作るカードゲームを通して、避難所における「自助」、「共助」の重要性を学びます。

（形 式）

原則、グループワーク形式となります。

6 炊き出し（標準時間：60分）

（内 容）

災害時、温かい食事を多くの被災者に提供することができる炊き出し。
非常用炊飯袋を使用した衛生的な方法を学び、避難生活を想定して暮らしをつなぐ準備をしておきましょう。

（準備物）

食材、水、鍋や釜、ガス、ざる、計量カップ等は原則主催者側でご準備ください。
釜、ガス等をご用意できない場合は、当支部までご相談ください。

B 赤十字救急法（短期講習）（令和8年度）

日常生活における事故防止や手当の基本、胸骨圧迫や人工呼吸の方法、AED（自動体外式除細動器）を用いた電気ショック、止血の仕方、包帯の使い方、骨折などの場合の固定などについての知識と技術を習得できます。

※いずれの内容も最少開催人数は10人以上となります。

※他の講習会も含め、組み合わせは自由です。



1 心肺蘇生と AED（標準時間：45～60分）

（内容）

突然の心停止が起こってしまった傷病者には、ただちに心肺蘇生や AED を用いた電気ショックを行わないと、尊い命を救うことができません。

一人でも多くの方がこの手当を習得し、勇気をもって必要なときに手当を実践することができるよう目指します。

AED デモ機や心肺蘇生練習用人形等を使用し、実技を中心とした内容です。

（形式）

実習形式

2 きずの手当・骨折の手当等（標準時間：60～120分）

（内容）

次の内容からご希望の内容を担当者へお伝えください。

こちらの実技を中心とした内容です。

- ・三角巾を使ったきずの手当
※参加人数によっては、三角巾の貸し出しが可能です。
- ・骨折の手当
- ・搬送
- ・止血

（形式）

実習形式

B 赤十字救急法（短期講習）（令和8年度）

3 熱中症（標準時間：30～45分）

（内 容）

熱中症は死に至る危険性のある病態ですが、予防の方法を知っていれば防ぐことができます。

どういう時に起こるのか、症状による対応の違いを理解し、予防が第一であることを学びます。

（形 式）

講義・実習形式

C 赤十字幼児安全法（短期講習）（令和8年度）

子どもが健康で安全に育つことを願って、乳・幼児期に起こりやすい事故の予防と救命手当・応急手当、子どもの病気への対応などの知識と技術を習得できます。
※いずれの内容も最少開催人数は10人以上となります。
※他の講習会も含め、組み合わせは自由です。



1 子どもの心肺蘇生とAED（標準時間：60～90分）

（内容）

突然の心停止が起こってしまった傷病児には、ただちに心肺蘇生やAEDを用いた電気ショックを行わないと、尊い命を救うことができません。

一人でも多くの方がこの手当を習得し、勇気をもって必要なときに手当を実践することができるよう目指します。

AEDデモ機や心肺蘇生練習用人形等を使用し、実技を中心とした内容です。

（形式）

講義・実習形式

2 子どもの病気と看病の仕方（標準時間：60分～90分）

（内容）

次の内容からご希望の内容を担当者へお伝えください。

- ・子どもの病気について
- ・起こりやすい症状と手当
- ・病気の予防

（形式）

講義・実習形式

3 子どもの事故と予防（標準時間：60～90分）

（内容）

次の内容からご希望の内容を担当者へお伝えください。

- ・きず ・頭部のけが ・打撲 ・骨折 ・脱臼 ・捻挫
- ・誤飲、誤嚥 ・溺水 ・熱中症 ・熱傷 など

（形式）

講義・実習形式

C 赤十字幼児安全法（短期講習）（令和8年度）

4 避難生活支援講習（子ども）（標準時間：60分～90分）

「災害大国」といわれているわが国では、全国各地で災害が発生しています。被害の甚大化により避難期間は長期化する傾向があります。長期の避難生活は、被災者のこころやからだに大きな影響を及ぼします。特に高齢者や子どもなどの「災害時要配慮者」は影響を受けやすいです。そのため、避難生活で起こる問題を知り、事前に備えておくことや、支援の方法等を知っておくことが大切です。避難所において役立つ知識と技術を習得しておきましょう。

（内 容）

- ・ 災害の備え
- ・ 避難生活
- ・ 乳幼児と保護者の避難所生活と支援
- ・ 知って役立つ技術 など

（形 式）

講義・実習形式

D 健康生活支援講習（短期講習）（令和8年度）

高齢期における健康の維持と増進、自立に向けた生活の仕方や工夫及び地域の高齢者支援方法などを習得できます。

※いずれの内容も最少開催人数は10人以上となります。

※他の講習会も含め、組み合わせは自由です。



1 「フレイル」を予防して健康寿命をのばしましょう（標準時間：60～90分）

（内容）

- ・フレイルについて
- ・フレイルの予防について

（形式）

講義・実習形式

2 高齢者に多い事故とその予防と対応（標準時間：60分）

（内容）

- ・高齢者に起こりやすい事故（転倒・窒息・やけど・入浴中の事故等）
- ・予防と手当
- ・急病への対応

（形式）

講義・実習形式

3 地域で支える認知症（標準時間：60～90分）

（内容）

- ・認知症とは
- ・認知症に早く気づくために
- ・認知症の予防
- ・認知症の人とその家族、周囲の人が互いに安心して暮らすための支援

（形式）

講義・実習形式

D 健康生活支援講習（短期講習）（令和8年度）

4 今後の人生に備えて（人生会議）（標準時間：60～90分）

（内 容）

元気なうちから前向きに、残りの人生をどのように生き、どのようなエンディングを迎えたいかを考えることは、最後まで自分の意思で生きること、つまり、自立を意味します。

そして、周囲の人への負担をかるくすることにもつながります。

皆さんと一緒に考えましょう。

（形 式）

講義・実習形式

5 避難生活支援講習（高齢者）（標準時間：60～90分）

「災害大国」といわれているわが国では、全国各地で災害が発生しています。

被害の甚大化により避難期間は長期化する傾向があります。

長期の避難生活は、被災者のこころやからだに大きな影響を及ぼします。

特に高齢者や子どもなどの「災害時要配慮者」は影響を受けやすいです。

そのため、避難生活で起こる問題を知り、事前に備えておくことや、支援の方法等を知っておくことが大切です。

避難所において役立つ知識と技術を習得しておきましょう。

（内 容）

- ・ 災害への備え
- ・ 避難生活
- ・ 高齢者の避難所生活と支援
- ・ 知って役立つ技術 など

（形 式）

講義・実習形式

E 赤十字水上安全法（短期講習）（令和8年度）

自分自身の安全を保ちながら安心して楽しく水と関わることを基本に、事故防止の方法、自他に関係なく水の事故に遭った際の対処や救助、応急手当などの知識と技術を習得できます。

※いずれの内容も最少開催人数は10人以上となります。

※他の講習会も含め、組み合わせは自由です。



1 水の事故と予防（標準時間：45分～60分）

（内容）

次の内容からご希望の内容を担当者へお伝えください。

- ・日常生活の水の事故
- ・海、川、プールの危険を知ろう
- ・もし、事故が起きたときは？

（形式）

講義・実習形式

2 着衣泳（標準時間：45～60分）

（内容）

衣服やくつを身に着けたまま、海や川、用水路などに落ちる事故は、水着を着て泳いでいる事故と比べて何倍も多く起こっています。

もし、衣服やくつを身に着けたまま水に落ちても「着衣泳」の知識や技術があれば、あわてなくても大丈夫。

実際に、衣服やくつを身に着けたまま水に入って、「着衣泳」を体験します。

（形式）

実習形式