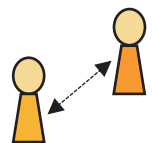


～実働訓練をする場合の感染防止対策～



<3つの密を避ける>

自衛消防訓練時も①換気の悪い密閉空間、②多数の人が集まる密集場所、③間近で会話や発声をする密接場面の3つの密を避け感染者の集団発生を未然に防ぎましょう。



<十分な人と人との間隔を確保する>

自衛消防訓練参加者同士の十分な距離（2メートル以上、最低でも1メートル）を確保しましょう。



<マスク・アルコール消毒等を活用する>

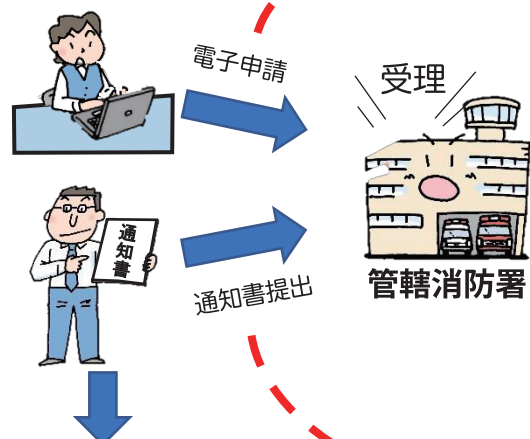
マスクを着用し飛沫感染を予防しましょう。また、資器材を使用前後にこまめにアルコール消毒しましょう。

～自衛消防訓練を計画したら、消防署へ連絡を！！～

自衛消防訓練を実施する際は、**あらかじめ管轄消防署に連絡**してください。

連絡方法はインターネットでの電子申請又は自衛消防訓練通知書を消防署に提出します。

消防署へ連絡



電子申請サービスの利用方法

東京共同電子申請・届出サービス 検索

申請・手続き情報：申請者情報登録から申請者IDを取得

申請先の選択：「東京消防庁へ申請」をクリック

キーワード検索  
自衛消防訓練 検索

※電子申請により申請した場合やその申請が消防署で受付された場合、その旨の返信メールが送られてきます。

手続一覧

キーワード検索：自衛消防訓練

- パソコンから申請可
- スマートフォンから申請可
- ダウンロードファイルあり
- 代理申請可
- 電子委任状作成可
- 電子納付可

パソコンを使用して電子申請  
スマートフォンを使用して申請用紙をダウンロード後、申請者から委任された代理申請者が代理人に電子手数料などの支払いが電子

手続一覧

自衛消防訓練通知書

2月8日10時0分から

訓練実施

「ネットで自衛消防訓練」を活用した訓練



実働訓練



「ネットで自衛消防訓練」を実施する場合の自衛消防訓練通知書の記載例

・訓練種別は、見た動画の内容を選択してください。

・訓練概要には、動画を活用する旨を記載してください。

訓練種別	に依る消防計画	に依る消防計画
<input type="checkbox"/> 総合訓練 (口実・口空)	<input type="checkbox"/> 総合訓練 (口実・口空)	<input type="checkbox"/> 総合訓練 (口実・口空)
<input type="checkbox"/> 検証 (口実・口空)	<input type="checkbox"/> 検証 (口実・口空)	<input type="checkbox"/> 検証 (口実・口空)
<input checked="" type="checkbox"/> 通報訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 通報訓練	<input checked="" type="checkbox"/> 通報訓練
<input checked="" type="checkbox"/> 消火訓練 (口実・口空)	<input checked="" type="checkbox"/> 消火訓練 (口実・口空)	<input checked="" type="checkbox"/> 消火訓練 (口実・口空)
<input checked="" type="checkbox"/> 避難訓練 (口火災・口火災以外)	<input checked="" type="checkbox"/> 避難訓練 (口火災・口火災以外)	<input checked="" type="checkbox"/> 避難訓練 (口火災・口火災以外)
<input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> その他 ( )	<input type="checkbox"/> その他 ( )

参加予定人員 名 問合せ先 電話 ( )

訓練概要 (具体的な内容)

「ネットで自衛消防訓練」を活用し、防火管理者がその実施を確認する。

自衛消防訓練実施結果記録書を作成



※自衛消防訓練実施結果記録書とは、訓練実施後、実施内容や、改善点などを記録するもので、3年間保存をしなければなりません。

問合せ先



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

# ネットで自衛消防訓練

日本語・英語・中国語(繁体字・簡体字)・韓国語で公開中



パソコンやスマートフォンで  
**通報、消火、避難訓練**  
が行えます。

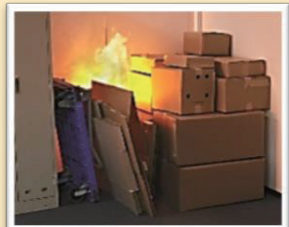


# ネットで自衛消防訓練は 新たな訓練の形

## ネットで自衛消防訓練

火災が発生した時の自衛消防隊の基本的な活動を、ストーリー仕立てで解説！！

### 火災発見



火災を発見したら、初めに何をしますか？

### 119番通報



119番通報したら何を聞かれるの？

### 初期消火



安全に消火するポイントは何？

### 避難誘導



どこに避難誘導するのが正しいの？

## ネットで自衛消防訓練 ～小規模社会福祉施設用～

基本的な活動要領（火災発見、119番通報、初期消火、避難誘導）の他に、小規模社会福祉施設特有の火災通報装置による自動通報や自力での避難が困難な人の搬送方法についても解説！！

### 自動通報



火災通報装置



東京消防庁

### 搬送方法

- ・支持搬送
- ・背負い搬送
- ・横抱きの搬送 など

## ネットで自衛消防訓練 ～消防用設備の取扱い要領～

火災発生時に使用する消防用設備の取扱い要領や使用時の注意点を解説！！

### 消火設備



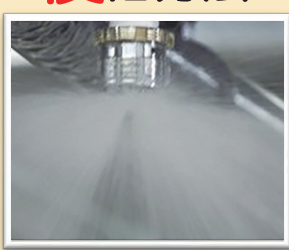
消火器  
屋内消火栓 など

### 警報設備



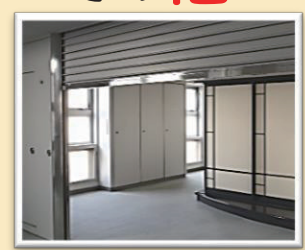
自動火災報知設備  
放送設備 など

### 復旧方法



スプリンクラーの水の  
止め方を知っていますか？

### その他



防火シャッター  
緩降機 など

## 「ネットで自衛消防訓練」の使用方法(例)

### ① 訓練方法をメール等で知らせる

今回は「ネットで自衛消防訓練」を使って訓練をしよう！



防火管理者

差出人 防火管理者  
宛先 社員  
件名 自衛消防訓練について

お疲れ様です。  
今回の自衛消防訓練は動画を見て訓練を行います。

〇〇日までに、各々で空いた時間に動画を見て、建物の設備と避難経路を確認してください。最後に理解度チェックシートがあるので作成し、メールで提出してください。

動画のアクセス  
「ネットで自衛消防訓練」  
URL:https://.....  
よろしくお願ひします。

### ② 各々で動画を見る

動画だからいつでも見られて便利♪



☆家でもできる

あっ！間違えた！この使い方は知らなかったな。



☆会社でもできる

### ③ 動画を見た後、チェックシートを作成する

チェックシートで自分の理解度が分かるんだ！最後に設備も確認しないとね！



チェックシート

自衛消防訓練チェックシート  
理解できた内容をチェックしよう

初期消火  119番通報

避難誘導

あなたの勤務先の設備の場所と避難経路を確認しチェックしよう

消火器  屋内消火栓

避難経路

### ④ 勤務先の設備の設置場所や避難経路を確認する

消火器はここにあるんだな。受信盤は動画と種類が違うから、操作方法を確認しよう。避難時はここに誘導しよう！



受信盤

消火栓

消火器

## アクセス方法

YouTube 東京消防庁公式チャンネル  
東京消防庁公式アプリ  
東京消防庁HP で公開中！！

ネットで自衛消防訓練

検索

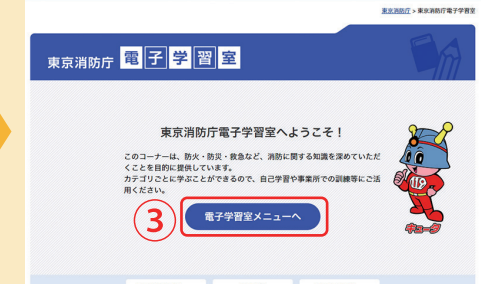
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp



<東京消防庁HP からアクセスする場合>



①東京消防庁HP トップ画面の下にある、「知識を深める」をクリック  
②出てきた項目の中の「電子学習室」をクリック



③「電子学習室メニューへ」をクリック



④「事業所の皆様へ」から見た動画をクリック