ネットで自衛消防訓練

いつでも・どこでも・ひとりでも、動画で学べる！

パソコンやスマートフォンを使った
消火、通報、避難訓練等の動画コンテンツ です！！

【活用方法の例】

- 消火器や屋内消火栓の使い方の動画を各自で視聴
  実際に設置してある場所を確認！
- 避難誘導方法の動画を各自で視聴
  出勤時や退勤時に、避難経路を通って確認！
- 事前に各自で訓練のやり方を動画で確認
  階ごと、部署ごとなど、時間を分けて少人数で訓練実施！

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！！

＼QRコードからもアクセス可能／

ネットで自衛消防訓練

よくあるご質問

Q 自衛消防訓練は、必ず実施しなければならないのですか？

A 防火管理者が必要な建物・事業所の管理権原者は、防火管理者に自衛消防訓練を実施させなければなりません。また、防火管理者が必要のない建物・事業所の管理権原者も、自衛消防訓練を実施するよう努めなければなりません。

Q 「ネットで自衛消防訓練」は、正式な自衛消防訓練を実施したものと扱われますか？

A 扱われます。コロナ禍において、多人数での自衛消防訓練が難しい場合は、「ネットで自衛消防訓練」を積極的にご活用ください。なお視聴後は、実際に設置している消防用設備等の場所や避難経路を各自で確認してください。

問合せ先

リサイクル適性Ⓐ
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

発行：東京消防庁 予防部 防火管理課（'22）

自衛消防訓練

～もしもの時に備えてやっていますか？～

もし災害が発生したら？
力を合わせて被害を最小限にくい止めよう！

自衛消防訓練は、消防計画に基づき、
定期的に実施することが義務付けられています。

東 京 消 防 庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

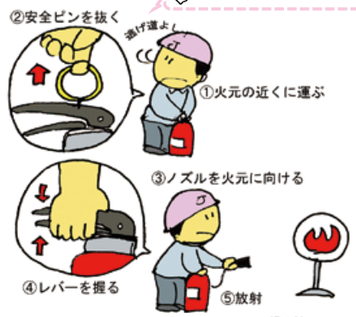
消火訓練

消火器や屋内消火栓の使い方を覚えて、設置場所を確認しましょう。

Point 退路の確保が重要！

消火器の使い方

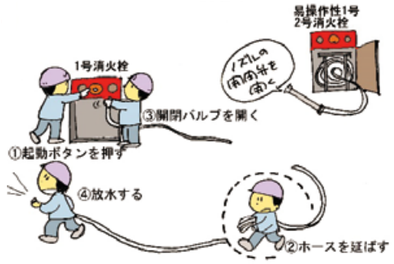
① 火元の近くに運ぶ。
② 安全ピンを抜く。
③ ノズルを火元に向ける。
④ レバーを握る。
⑤ 放射する。



屋内消火栓の使い方

（1号消火栓の場合）

① 起動ボタンを押す。
② ホースを延ばす。
③ バルブを開く。
④ 放水する。



通報(連絡)訓練

消防機関への通報や、館内への連絡、情報収集の方法を確認しましょう。

119番通報

- 災害の種別（火事か救急か）
- どこで（住所・建物名）
- 何が燃えているか。
- けが人や逃げ遅れはいるか。
- 通報文例を準備しておく。
- 会社の内線電話等を活用して模擬訓練

館内への連絡

- 非常放送設備や自動火災報知設備等の使い方を覚える。
- 放送文例を準備しておく。

情報収集・情報提供

- 火災発生場所はどこで何が燃えているか。
- 逃げ遅れた人はいないか。
- 初期消火は成功したか。
- 在館者や消防隊に情報を提供する。

QRコードから、訓練に関する動画が視聴できます！

総合訓練

災害発生から消防隊到着までの一連の流れを訓練しましょう。

自衛消防訓練の実施手順

計画
自衛消防訓練の計画を立てます。日時、場所、訓練の内容などを事前に決め、参加者に周知します。また、朝礼の時に消火器の取り扱い方を確認するなど、工夫すれば少ない時間でも訓練が実施できます。

申請 or 提出
自衛消防訓練を実施する前に事前に消防署へ届け出てください。
インターネットでの手続き（電子申請）か、「自衛消防訓練通知書」を消防署に提出します。電子申請の方法は、下記のとおりです。

①Webページ「**東京共同電子申請・届出サービス**」へアクセス
②**申請・手続情報**→**申請者情報登録**で申請者ＩＤを取得
③申請先の選択：**東京消防庁へ申請**をクリック
④キーワード検索：「**自衛消防訓練通報**」
⑤**自衛消防訓練通報**をクリック
→ページの案内に従って手続きを行ってください。

東京共同電子申請・届出サービス

実施
訓練に適した動きやすい服装でケガに十分注意して、自衛消防訓練を実施してください。消防職員の立会いや訓練用の消火器等の貸出を希望する場合は、事前に管轄消防署へご連絡ください。また、「ネットで自衛消防訓練」を活用して訓練することもできます。（詳細は裏面に記載）

検証
「自衛消防訓練実施結果記録書」を作成し、訓練での推奨点や反省点をまとめ、次回の訓練に活かしましょう。
消防署へ提出の必要はありませんが、３年間保存する必要があります。

避難訓練

避難誘導の方法を確認し、実際に避難経路を通ってみましょう。

- 放送を聞いて、避難方向を指示する。
- 煙を吸わないように呼びかける。
- 階段入り口や曲がり角等に誘導員を配置し、効率よく避難誘導をする。
- 実際に避難経路を通って避難してみる。

応急救護訓練

けが人への応急手当や搬送の方法を確認しましょう。

- けが人の観察、止血や心肺蘇生法を覚える。
- ＡＥＤの使い方を覚える。
- 担架などによる搬送方法を覚える。

NO 3密	**＜３つの密を避ける＞** 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防ぎましょう。
	＜十分な人と人との間隔を確保する＞ 訓練参加者同士の十分な間隔（できれば２m、最低でも１m）を確保しましょう。対面にならないような位置にするよう注意をしましょう。
	＜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。 手指や資器材をこまめにアルコール等で消毒しましょう。