

ネットで自衛消防訓練

いつでも・どこでも・ひとりでも、動画でできる



パソコンやスマートフォンを使った
消火、通報、避難訓練です！！



自衛消防活動を動画で分かりやすく解説！

ネットで自衛消防訓練

を活用して、
新型コロナ対策を取りつつ、効果的な訓練を実施しましょう！

- ・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、避難経路を通して確認！
- ・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！

いつでも・どこでも・ひとりでも
動画でできる

ネットで自衛消防訓練

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



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

自衛消防訓練

～みんなで協力！知ろう！やってみよう！～



もし災害が発生したら？
力を合わせて被害を最小限に食い止めよう！

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

東京消防庁

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。

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。



QRコードから、訓練に関する動画が見られます！

自衛消防訓練を実施する際は、あらかじめ消防署に連絡してください。インターネットで手続き（電子申請）するか、自衛消防訓練通知書を消防署に提出します。



通知書を提出



管轄の消防署

または

インターネットで手続き
(電子申請)

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。



非常放送

- ・非常放送設備や自動火災報知設備の使い方を覚える。
- ・非常時の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。



こちらは防災センターです。0階で火災が発生しました。在館者の方は...

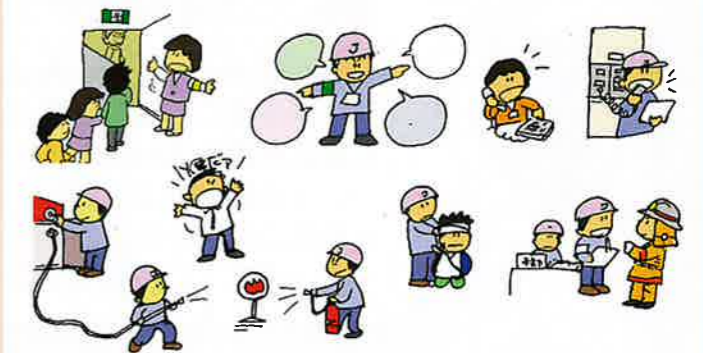
東京共同電子申請・届出サービス 検索

- ①申請・手続き情報→申請者情報登録で申請者IDを取得
- ②申請先の選択: 令和4年2月～「東京消防庁へ申請」をクリック
- ③キーワード検索: 「自衛消防訓練」
- ④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。

訓練を実施したら、自衛消防訓練実施結果記録書を作成し、次回の訓練に活かしましょう。提出義務はありません。3年間保存してください。

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。



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して避難してみる。



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。

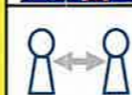


新型コロナウイルス（COVID-19）感染防止対策を取りながら訓練しましょう。



<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面の3つの密を避け、感染者の集団発生を防ぎましょう。



<ソーシャルディスタンスを確保する>

訓練参加者同士の十分な距離（できるだけ2メートル）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。

新着メッセージがあります。

その訓練、ネットでできます！！詳しくは...

次ページへ！