

～従業員の皆さまへ～

防火管理 ポケットマニュアル



東京消防庁

目次

はじめに P1
確認しよう P2



火災を起こさないために

(喫煙管理・放火対策など)

P3-4

火災に備えて

(消防用設備等、避難通路、
自衛消防訓練)

P5-7

火災が起きたら

(発見、通報・連絡、初期消火、
避難誘導)

P8-17



地震に備えて

(家具類の転倒・落下・移動防止、
安否確認手段)

P18-22

地震が起きたら

(地震その時10のポイント、
エレベーター閉じ込め対策、
地震発生対応フロー、
帰宅困難者心得10か条)

P23-28



災害事例

(通報遅れ、調理中の火災、
適切な自衛消防活動)

P29

緊急連絡先

(防火管理者などの連絡先をメモし
て、勤務中にすぐに取り出せるよう
にしておきましょう。)

P30

はじめに

火災の発生を未然に防止するとともに、地震などの災害による被害を軽減するには、日ごろの備えと災害が発生した場合のすばやい行動が大切です。

このマニュアルの項目をチェック☑することで、自分の役割を十分に把握し、万一の災害に備えましょう。





確認しよう



1 自衛消防隊における、あなたの任務は何ですか？ _____

2 建物の概要を知っていますか？

名称 _____

所在 _____

TEL _____

付近の目標物 _____

消防用設備等 _____

火災を起こさないために



火災

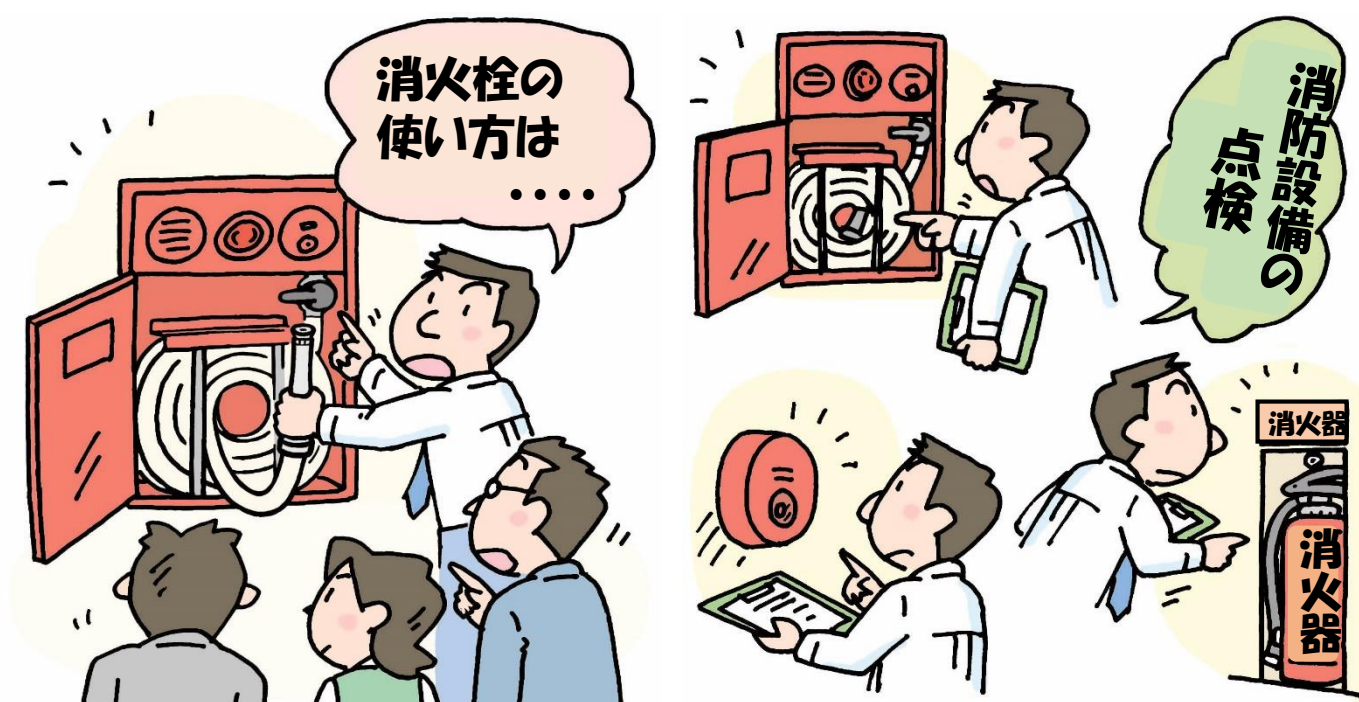
- ☐ タバコは灰皿のある場所で。
- ☐ 吸い殻は必ず水につけてから捨てる。
- ☐ タコ足配線はしない。
- ☐ 火をつけたらその場を離れない。



- ☐ 建物周囲の整理整頓。
- ☐ 放火されやすい物を放置しない。
- ☐ 溶接工事等を行うときは、周囲の可燃物を除去し、消火器などを準備した上で、防火管理者や火元責任者の指示・監督の下で行う。

火災に備えて

消防用設備等



火災

- ☐ 消防用設備等の位置と使い方を確認しておく。
- ☐ 消防用設備等の異常を発見したら、防火管理者に連絡する。

避難通路

火災



- ☐ 階段や廊下には物を置かない。
- ☐ 防火戸や防火シャッターの作動の障害になる物を置かない。
- ☐ 避難器具の操作の障害になる物を置かない。

自衛消防訓練



- ☐ 自衛消防隊の組織と自分の任務を確認する。
- ☐ 自分の任務だけでなく、「通報、初期消火、避難誘導」のすべての行動を行えるように訓練する。

火災が起きたら

火災を発見したら



- ☐ 大きな声で周りに知らせる。
- ☐ 自衛消防隊長の指示または、決められた任務に従って行動する。

通報・連絡

通報



- ☐ **119番通報** → P.10
 - ・所在 ・名称 ・階
 - ・何が燃えているか
 - ・逃げ遅れた人の情報など
- ☐ 防災センターへの連絡
- ☐ 館内放送

防災センターが無い場合は、
在館者、他のテナント等に
火災を知らせる。

【放送文例】

「____階で自動火災報知設備が作動しました。
ただいま確認しておりますので、次の放送にご
注意ください。」

「____階で火災が発生しました。係員の指示に
従って、落ち着いて避難してください。エレベー
ターは使わないでください。」

※放送設備の場所に文例を置いておく。

火災

119番通報要領

- 電話のそばに「所在、名称、目標、電話番号」を記入したメモなどを準備しておく。
- 所在、名称、状況を落ち着いて伝える。

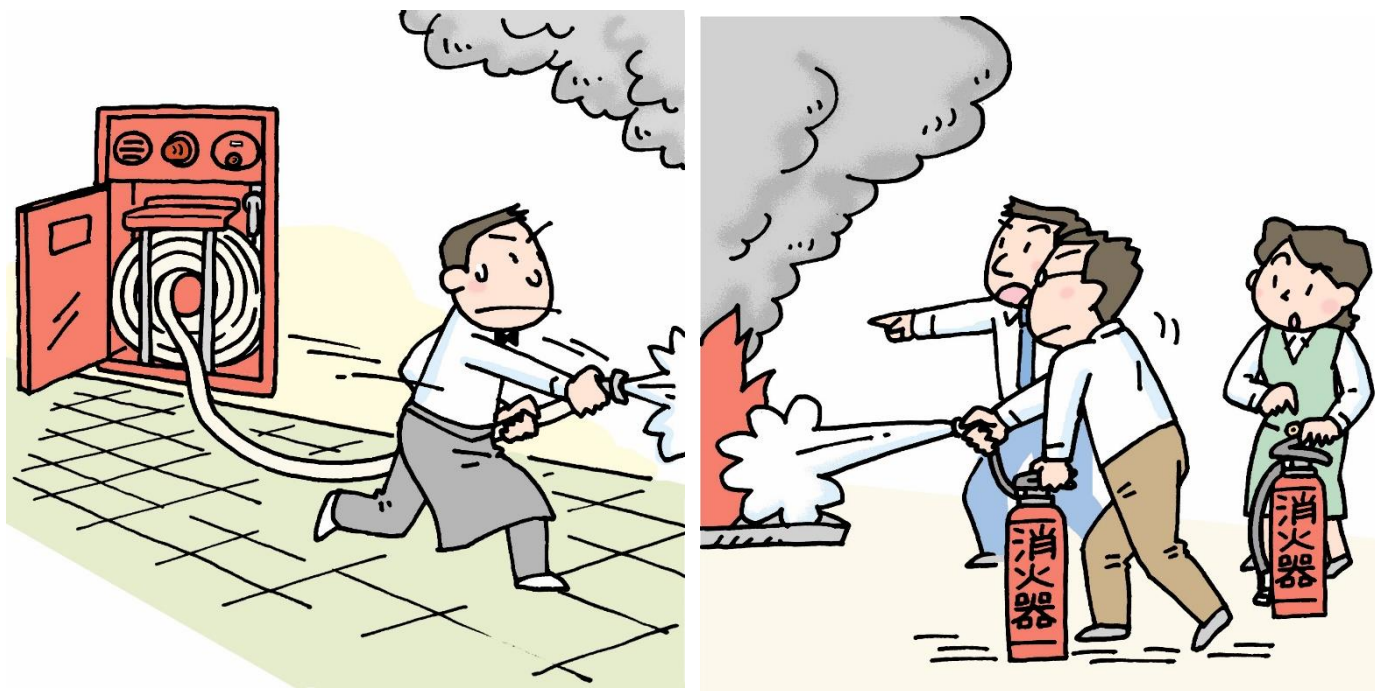


【火災の場合の通報要領】

東京消防庁	通報者
消防庁、火事ですか、救急ですか。	火事です。
消防車(救急車)が向かう住所を教えてください。	____区・市____町 ____丁目____番____号 ____です。 ※ 自事業所の住所と建物名称をメモしておく。
何が燃えていますか？	(例) 3階の事務室でごみ箱が燃えています。 2階の飲食店で厨房が燃えています。 1階の店舗でコンセントが燃えています。 ※ どこで何が燃えているかを具体的に伝える。

※電話の設置場所に文例を置いておく。

初期消火

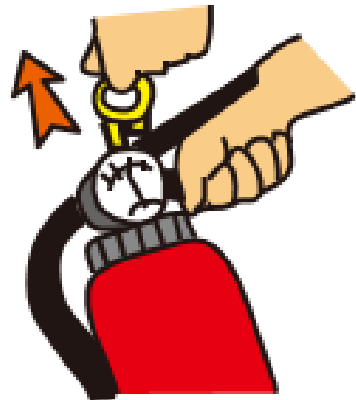


火災

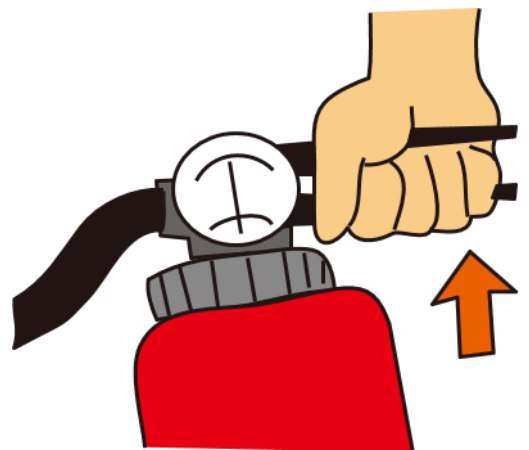
- ☐ 近くの消火器を持って、出火場所へ向かう。→ P.12
- ☐ 消火器で消火できない場合は、消火栓を使う。→ P.13～P.14
- ☐ 火災が拡大している場合など危険を感じたら、無理をせずに避難する。

消火器の取扱い要領

消火器の主なタイプとして、粉末と強化液があります。



- ① 火元まで搬送する。 ② 安全ピンを抜く。



- ③ ノズルを火点に向ける。 ④ レバーを強く握る。



- ⑤ 燃焼物に直接放射する。

消火栓の操作要領①

(ホースが折りたたまれて収納されているもの)

※ 2～3人で行います。

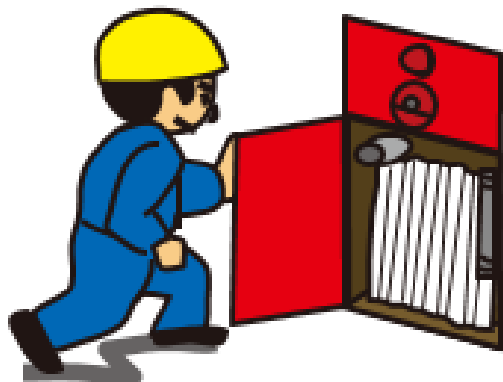


① 使用する消火栓を選ぶ。



② 起動ボタンを押す。

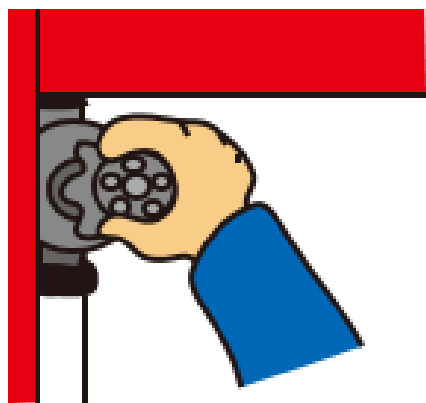
(起動ボタンが消火栓の中にあるものもある。)



③ 消火栓の扉を開く。



④ ホースを延長する。



⑤ 開閉バルブを開く。



⑥ 放水する。

火災

消火栓の操作要領②

(ホースの延長操作が容易で、
ノズルに開閉弁がついているもの)

※ 1人で行えるマークが目印です。→



- ① 使用する消火栓を選び、扉を開く。 ② ノズルを取り出す。



- ③ 消火栓開閉弁を開く。(操作がない場合もある。) ④ ホースを延長する。



- ⑤ ノズル開閉弁を開く。 ⑥ 放水する。

初期消火時の留意事項

火災は、燃える場所や、物によってそれぞれ性状が異なります。消火のできる範囲は、消火器の場合は天井に火が移るまで、消火栓の場合は熱又は煙等によりこれ以上は危険と判断した時点までを目安とします。

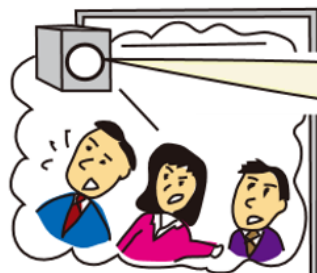
- 粉末消火器の場合、火が消えた後も水をかけて消火する。
- 安全な範囲※で火元に近づき、姿勢を低くし、燃えている物体に放射する。 ※一般的な消火器の放射距離は、3～5m
- 消火栓による放水は、過剰注水による水損に留意する。
- 消火栓ポンプの停止は、起動ボタンを戻し、ポンプ制御盤※の停止ボタンにより行う。 ※機械室等にある。
- 退路を確保し、消火できる範囲を超えた場合は、無理をせず避難する。

避難誘導



- ☐ メガホンや拡声器を利用して避難の方向を明確に指示する。
- ☐ 複数の避難経路を把握しておき、炎や煙の状況から判断して、安全な経路を選択する。
- ☐ 特別避難階段などを優先し、避難はしご等は最後の手段とする。
- ☐ エレベーターは使わない。

避難誘導の要領



3階で火災が発生しました。
係員の指示に従って、
落ち着いて避難してください。
エレベーターは使わないでください。



非常放送設備を使用して、災害の状況を知らせるとともに建物内の避難誘導を行う。

出火階の次は、上の階から
順に避難します。



出火した階の人が、全員
階段室に避難したら防火
戸を閉める。



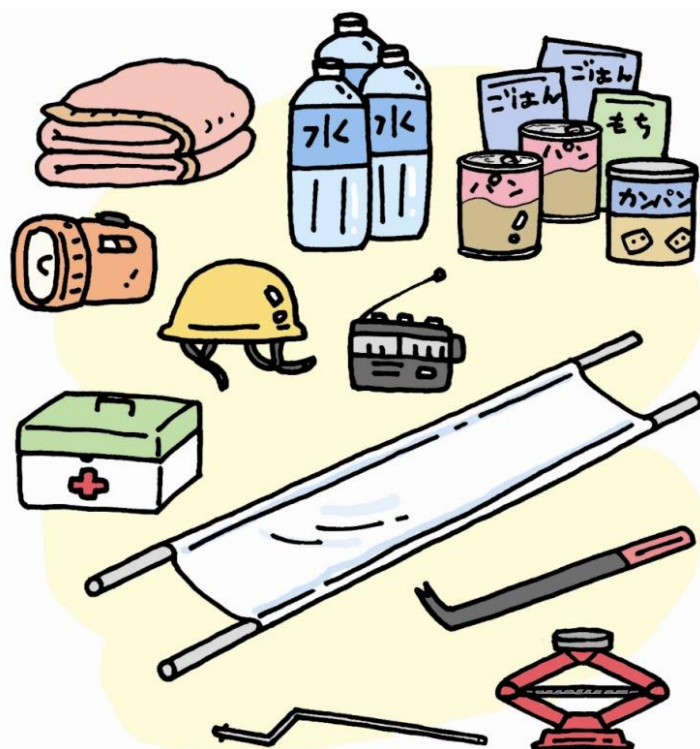
避難器具は、階段が
使用できない場合に
だけ使用する。

避難通路の角や出入り
口に係員を配置し誘導
する。

階段、避難口前に係員を配置し、
拡声器等を使用し誘導する。

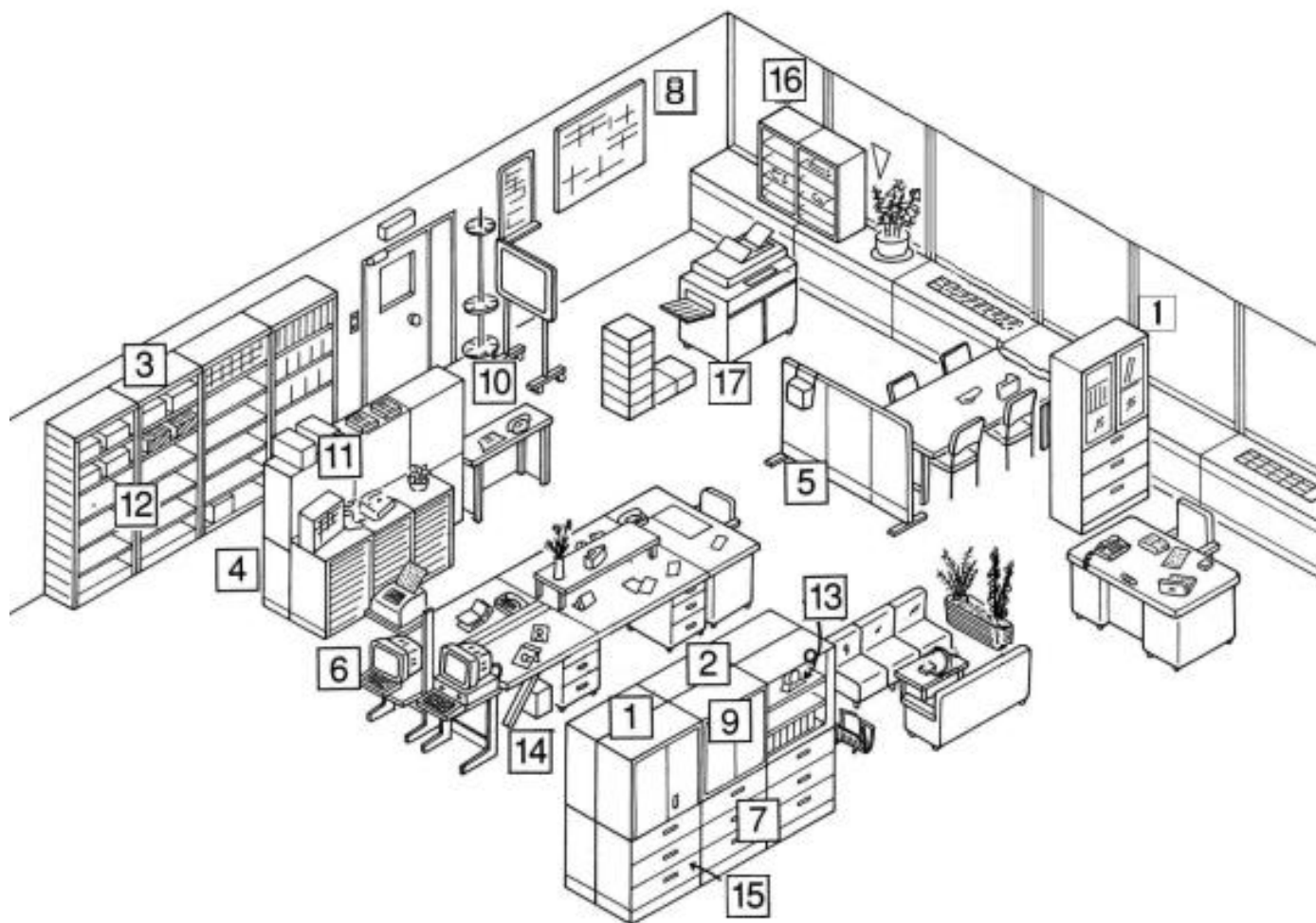


地震に備えて



- ☐ ロッカーなどのオフィス家具類を固定する。
- ☐ 備蓄品や救助用資器材の保管場所と使い方を確認しておく。

家具類の転倒・落下・移動 防止対策チェックリスト



地震



※ イラストは悪い例を示しています。

- ☐ チェック表を活用して、自事業所の転倒・落下・移動防止対策を見直し、改善する。

項 目		 チェック
1	背の高い家具を単独で置いていない。	
2	安定の悪い家具は背合わせに連結している。	
3	壁面収納は壁・床に固定している。	
4	二段重ね家具は上下連結している。	
5	ローパーテーションは転倒しにくい「コの字型」、「H型」のレイアウトにし、床固定している。	
6	OA機器は落下防止してある。	
7	引出し、扉の開き防止対策をしている。	
8	時計、額縁、掲示板等は落下しないように固定する。	
9	ガラスには飛散防止フィルムを貼っている。	
10	避難路に倒れやすいものはない。	

11	家具類の天板上に物を置いてはいない。	
12	収納物がはみ出したり、重心が高くなっていない。	
13	危険な収容物（薬品、可燃物等）がない。	
14	デスクの下に物を置いていない。	
15	引出し、扉は必ず閉めている。	
16	ガラス窓の前に倒れやすいものを置いていない。	
17	コピー機は適切な方法で転倒・移動防止対策をしている。	

安否確認手段の確保

震災発生時に一番必要な情報は家族の安否情報です。下記を参考に事前に複数の安否確認手段を決めておきましょう。



- ☐ 災害用伝言ダイヤル(171)
- ☐ 災害用伝言サービス
- ☐ SNS(TwitterやFacebook)
- ☐ Googleパーソンファインダー
- ☐ J-anpi(安否情報まとめて検索)
- ☐ その他()

地震が起きたら



地震

- ☐ 身の安全を確保する。
- ☐ ガスコンロなどのスイッチを切り、火の始末をする。
- ☐ 慌てて外に飛び出さない。
- ☐ 自衛消防隊長の指示または決められた任務に従って行動する。

地震 その時10のポイント

地震時
の行動

地震直後の
行動

地震後の
行動

1	地震だ！ まず身の安全
2	落ち着いて 火の元確認 初期消火
3	あわてた行動 けがのもと
4	窓や戸を開け 出口を確保
5	門や壁には 近寄らない
6	火災や津波 確かな避難
7	正しい情報 確かな行動
8	確かめ合おう わが家の安全 隣の安否
9	協力し合って救出・救護
10	避難の前に安全確認 電気・ガス



エレベーター閉込め対策



- ☐ 地震（火災）の避難にはエレベーターは使わない。
- ☐ エレベーターに乗っているときに地震を感じたら、すべてのボタンを押し、止まった階で降りて避難する。
- ☐ 閉じ込められたら、インターフォンで外部と連絡を取り、落ち着いて救出を待つ。

地震発生対応フロー

地震発生

身体防護
(揺れによる被害の軽減)

自衛消防活動
(初期消火・負傷者の救出等)

・建物倒壊の恐れ
・建物周辺の被害

あり

避難所へ避難

なし

建物内に待機

交通機関が復旧するまで待機
発災からおおむね3日間
(帰宅困難者対策)

交通機関が復旧したら
時差退社(帰宅)

手伝うぞ

どう
したら…

地震

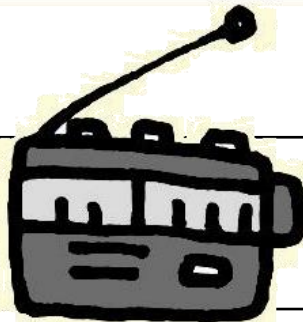
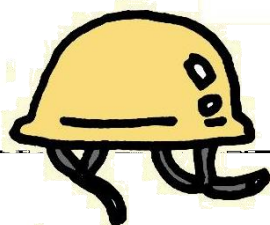
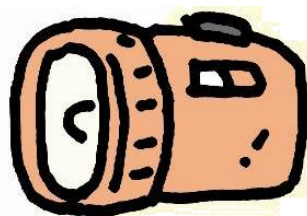
帰宅困難者対策



地震

- ☐ テレビ・ラジオ・インターネット等で交通機関の運行状況などの情報を集める。
- ☐ 会社が定めた計画に従って時差退社するなど、交通機関への殺到を避ける。
- ☐ 次のページを参考にして、歩いて帰宅できるように準備しておく。

帰宅困難者心得10か条

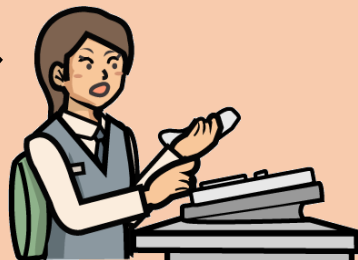
1	慌てず騒がず、状況確認	
2	携帯ラジオをポケットに	
3	作っておこう帰宅地図	
4	ロッカー開けたらスニーカー (防災グッズ)	
5	机の中にチョコやキャラメル (簡易食料)	
6	事前に家族で話し合い (連絡手段、集合場所)	
7	安否確認(災害用伝言ダイヤル) ボイスメールや遠くの親戚	
8	歩いて帰る訓練を	
9	季節に応じた冷暖準備 (携帯カイロ、タオルなど)	
10	声を掛け合い、助け合おう	

災害事例

①通報が遅れた事例

従業員は机の下から焦げ臭さを感じ、確認するとテーブルタップのコードが焦げていたが、すでに火は消えていたため、火災とは認識せずに通報しなかった。翌朝、防火管理者が発見し、消防署に通報した。

火が消えていても火災です！



②調理中に目を離し、火災になった事例



アルバイトが厨房で鍋を火をかけていたが、電話に出るためその場離れ、戻ると鍋から炎が上がっていた。また、慌てて水をかけたため、火傷を負ってしまった。

- ・調理中はその場を離れない。
- ・適切な方法で消火する。

③自衛消防活動が成功した事例

売場の商品棚から煙が出ているのを発見した店員は、無線で火災を他の店員に**周知**した。

無線を聞いた店員らによって、**119番通報**、消火器による**初期消火**、来客約100名の**避難誘導**を円滑に行った結果、被害を最小限に抑えることができた。





緊急連絡先



統括防火管理者	
氏名：	TEL：
防火管理者	
氏名：	TEL：
防火管理技能者	
氏名：	TEL：
自衛消防隊長	
氏名：	TEL：
自衛消防隊長代行者	
氏名：	TEL：
防災センター	
位置：	TEL：
管轄消防署(火災等、緊急時の通報は 119番)	
消防署	TEL：