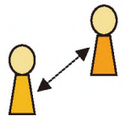
新型コロナウイルス（COVID－19）関連

～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。



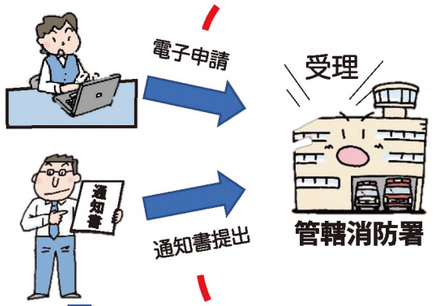
＜ソーシャルディスタンスを確保する＞
自衛消防訓練参加者同士の十分な距離（２メートル以上、最低でも１メートル）を確保しましょう。

＜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

↓

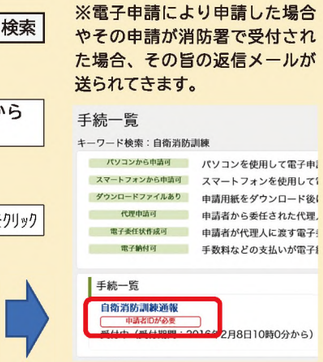
申請・手続き情報：申請者情報登録から申請者ID を取得

↓

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。

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

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。

「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。

	に係る消防計画	に係る消防計画
訓練種別	□ 総合訓練（□実・□空）	□ 総合訓練（□実・□空）
	□ 検証（□実・□空）	□ 検証（□実・□空）
	☑ 通報訓練	□ 通報訓練
	☑ 消火訓練（□実・□空）	□ 消火訓練（□実・□空）
	☑ 避難訓練（□火災・□火災以外）	□ 避難訓練（□火災・□火災以外）
	□ その他（　　）	□ 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。		

問合せ先
神田消防署
自衛消防担当
TEL（3257）0119
FAX（3253）7397

〈神田消防署HP〉

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。

東京消防庁
TOKYO FIRE DEPARTMENT

公益財団法人
東京防災救急協会
Tokyo Disaster Prevention & Emergency Medical Service Association

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、
初めに何をするの？

119番通報

119 番通報をしたら
何を聞かれるの？

初期消火

安全に消火する
ポイントは？

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

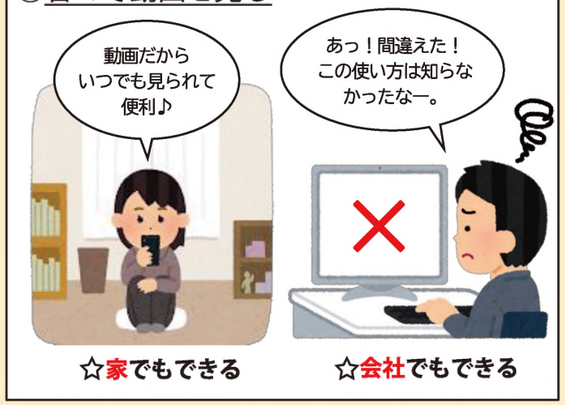
差出人　防火管理者
宛先　社員
件名　自衛消防訓練について

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//・・・・・・・・・
よろしくお願いします。

②各々で動画を見る



☆**家**でもできる　☆**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

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

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」から見たい動画をクリック