

コンパクトな自衛消防訓練を行い、火災等の災害に備えましょう。

今すぐ簡単にできる！チェック式 自衛消防訓練

お一人様からできる訓練メニュー

動画で解説！ [東京消防庁公式チャンネル]
QRコードから動画を視聴できます

消火 訓練

- ☑ 消火器がある場所を確認する
- ☑ 消火器の使い方を確認する

火元に運んでから

- ①黄色い安全ピンをぬく
- ②ノズルを火元にむける
- ③レバーを握る

消火時に注意すること（約30秒）



消火器の使い方（約20秒）



通報 訓練

- ☑ 通報番号（119）を知っている
- ☑ 住所、勤め先等の所在が言える

119番通報の要領（約1分）



避難 訓練

- ☑ 避難経路（屋外までの順路）を確認する
- ☑ 避難経路上に、避難を妨げる障害物がないことを確認する
- ☑ （管理者用）非常ベル等の警報装置のスイッチを切っていないことを確認する



本お知らせに関することや自衛消防訓練に関するお問い合わせ先
中野消防署 予防課 防火管理係 自衛消防担当 電話 03-3366-0119 (内線521)