

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



## 防火管理者の皆様へ

通常の集合形式による自衛消防訓練を実施した場合の他、本リーフレット等を活用した指導等で個別に自衛消防訓練を実施した場合にも、消防署へ報告することができます。本リーフレット等を活用した、以下の例のような訓練を実施された場合は、自衛消防訓練通知書にて板橋消防署へお知らせください。

(自衛消防訓練の一例)

- 本リーフレット等を各戸（事業所の場合は各従業員）へ配布、もしくは回覧し、各自で訓練項目を確認するよう指導した。
- 本リーフレット等を掲示板等へ掲出し、各自で訓練項目を確認するよう指導した。
- 会議・ミーティングで、本リーフレット等を活用し、自衛消防活動に関する説明を行ない、各自で訓練項目を確認するよう指導した。

(自衛消防訓練通知書への記載例)

実施日時欄：

実施日時	令和〇年〇月〇日～〇月〇日
------	---------------

訓練種別欄：

訓練種別	総合訓練（実 <input checked="" type="radio"/> 空 <input type="radio"/>
------	---

訓練概要欄：

訓練概要	自衛消防訓練のリーフレットを活用（1階エントランスの掲示板へ掲出）し、居住者が各自、以下の訓練を実施した。 ① 消火器による初期消火方法の確認 ② 119番通報要領の確認 ③ 避難経路の確認
------	--