

4 訓練実施のコツとは？

～キーワードは「ついでに」「短時間」～



下記の流れを参考に、自衛消防訓練を実施してみましょう。
実施内容や方法についてのご相談などは、公社の防火管理担当までお問合せください。

- ① まず自治会等の定例会などで、訓練の内容を相談しましょう。
前述の 3「集合訓練の実施が難しい場合は？」のように、大々的に行わなくても訓練になります。
- ② 消防署へ、訓練内容や日程などを相談しましょう。
- ③ 訓練の計画が決まりましたら、公社の防火管理担当に連絡をお願いします。(消防署への届出方法などをご案内いたします。)
- ④ ポスターや回覧などにより入居者のみなさんへ参加を呼びかけましょう。



トピック～災害備蓄について～

自衛消防訓練の実施と合わせて、災害備蓄の用意についてもみなさんで話し合しましょう。

災害発生後、数日間は生きていくために必要なものが供給されないという事態が発生するかもしれません。生活するうえで必要なものを日頃から備えておくことが大切です。

詳しくは、下記東京都ホームページをご覧ください。

東京都
防災ホームページ



東京備蓄ナビ



区市町村
防災担当窓口一覧



備蓄についての
各区市町への問合せ
はこちらから

☆お問い合わせは、JKK東京 お客さまセンターへ☆

担当：都営管理課 都営管理係

受付時間：9時～18時（土日・祝日・年末年始は除く）



ナビダイヤルはこちらへ

☎0570-03-0071

ナビダイヤルがご利用できない方、携帯電話の
無料通話分や割引サービスご利用の方はこちら

☎03-6279-2652

令和6年9月 東京都住宅供給公社 都営管理課都営管理係

都営住宅等における 「自衛消防訓練」実施の手引



－はじめに－

- みなさんがお住まいの団地では、「自衛消防訓練」を実施していますか？
- 大切さは分かっているけど、「参加者が集まらない」「訓練の方法がわからない」「準備が大変だ」とお困りではありませんか？
- 本手引では、お住まいのみなさんが「自衛消防訓練」を様々な方法で実施するための、ポイントをお伝えします。

1 訓練はなぜ必要？



都営住宅等は、多くの方が共同で暮らしている住宅です。

火災があった際の消防署への通報の要領や、建物内の避難経路、避難場所などをご存知でしょうか。

火災時の行動を習い、迅速に避難し生命を守るため、また災害の拡大防止のため、消防法令に基づき「自衛消防訓練」を行う必要があります。

お住まいのみなさんで定期的に行いましょう。

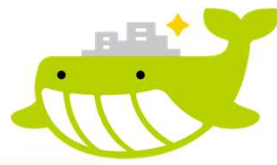
特に、保育園や高齢者施設、店舗などを含む建物では、年2回以上実施する必要があります。



「自衛消防訓練」には、いくつかの内容・方法があり、大掛かりでなくても実施できます。

2 訓練にはどんな種類・方法がある？

～どれか1つでも立派な訓練！～



○部分訓練

- ・通報訓練・・・消防署への通報や建物内に知らせる
- ・消火訓練・・・消火器や屋内消火栓等の使い方の確認
- ・避難訓練・・・避難経路の確認、避難誘導

○総合訓練（通報訓練・消火訓練・避難訓練などの一連動作）

- ・・・火災発生から消防隊到着までの一連の自衛消防活動について、総合的に実施する。

○応急救護訓練・・・応急手当、搬送、AEDの使用方法的確認等

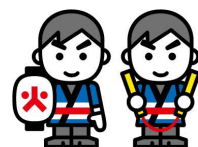
○視聴覚教養・・・消防署員の講話、火災・防災等の動画の視聴



上記訓練の実施方法としては、以下の方法があります。

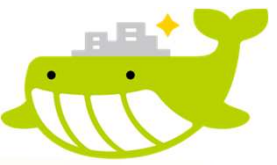
- ① 自治会等が消防署に日程・内容を相談し、消防署に協力していただき実施する。（資機材などの準備は消防署にお願いできます。集会所での講話実施なども消防署にご相談できます。）
- ② 地域の防災訓練に参加する。（区・市などの防災訓練の情報を集めて入居者に周知する。役員は出来る限り参加する。）
- ③ 同じ建物内の保育園等と一緒に避難訓練を行う。（保育園等は年に複数回避難訓練を実施しているので、合同での実施を相談する。）

上記のような「集まって行う訓練」（集合訓練）が難しい場合には…？
→次ページをご覧ください。



3 集合訓練の実施が難しい場合は？

～こんな方法も訓練に！～



集合訓練を実施することが難しい場合、普段の生活の中に取り入れて行える訓練方法をご紹介します。

【1】『普段の自治会活動の際に時短訓練』

⇒例えば、清掃や総会等の後に、皆で…

- ①消火器や非常ベル等の設置位置・使用方法を確認する。
 - ②避難経路、避難場所などを確認する。
 - ③地震など災害時の行動について話し合う。
- などを行うことでも訓練になります。

訓練を短時間で行うことで、継続実施を目指しましょう。



【2】『いつでも・どこでも・ひとりでも訓練』

⇒スマートフォンやパソコンで、東京消防庁ホームページから動画を各自で見ることでも訓練になります。
（動画視聴後は、実際の消火器や非常ベル等の設置位置、避難経路等を確認してください。）

〔東京消防庁 電子学習室〕

右のQRコードから「お役立ち」メニュー
→「防火訓練ポータルサイト」を参照ください。



広報紙「すまいのきずな」や「すまいのひろば」でも、年に数回、防火管理に関する記事を掲載していますので、ぜひご活用ください！

