

目安の時間	取るべき行動	私の行動	町内会自主防災会行動	中央区自主防災会行動
地震発生	とにかく落ち着く			(平時の決め事) ・ 支援の行動開始は震度 4 以上 ・ 声かけマップの準備
3 分以内	揺れが収まったら避難準備			
3 時間以内	安否確認 助け合い			・ 自主防災対策本部を設置 可能なら中央区公民館 ・ 町内会との連絡網の開始 (LINE) ・ 避難場所の状況確認 (市) ・ 必要なら救助支援隊要請 ・ 区の災害情報収集開始
24 時間以内	危険な場所から 全員避難			・ 区避難情報収集 (市へ報告) ・ 区の災害情報収集 (市へ報告) ・ 避難場所の運営開始 ・ 町内会間での支援やりくり
3 日以内	生活をつなぐ			・ 避難場所運営体制確立 ・ 情報収集継続 ・ 支援体制の確立

各町内会毎の  
タイムライン  
に従う。