

中央区北町下段・中段 マイ・タイムライン／地域・タイムライン(地震版)一次避難場所は旧ファミリードラック南側ゴミステーション前

【目標】寝ている時でも助かる準備をしておこう！／迅速な安否確認・救助活動をする！			
目安の時間	取るべき行動	私の行動	地域の行動（北町下段・中段）
	とにかく自分の身を守る	(平時の備え) <input type="checkbox"/> 住宅の耐震診断、耐震化 <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止処置 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し物の確認、用意。非常食と飲料の確保(3日間) <input type="checkbox"/> 家屋倒壊の時の避難口を家族で話し合っておく <input type="checkbox"/> 避難路、避難場所を確認	(平時の決め事) <input type="checkbox"/> 高齢者要支援者のマップを確認（隣組で決めた支援者も確認） <input type="checkbox"/> 町内防災組織で行動のできる組長を確認しておく <input type="checkbox"/> 支援活動は震度4以上を基準とする <input type="checkbox"/> 一次避難場所は旧ファミリードラック南側ゴミステーション前 <input type="checkbox"/> 町内会三役と民生委員の連絡方法の確認
地震発生！	とにかく落ち着く	<input type="checkbox"/> 机の下など頭を保護する <input type="checkbox"/> 自動車内の場合は安全な場所へ止める <input type="checkbox"/> 屋外では塀や家屋などから離れる	<input type="checkbox"/> 自分と家族の安全の確保 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3分以内	揺れが収まったら避難の準備	<input type="checkbox"/> 靴を履き非常持ち出し袋を持ち、火元・電源・ガスを切る <input type="checkbox"/> 身の周りの安全を確認、ラジオ等から情報収集 <input type="checkbox"/> 近所の状況、避難ルートの様子を確認	<input type="checkbox"/> 町内会の旗・メガホン・軍手・ライト・名簿を持ち出す <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3時間以内	安否確認 助け合い	<input type="checkbox"/> 家族の安否確認 <input type="checkbox"/> ご近所に声をかける <input type="checkbox"/> 助けを呼ぶ時は、何かを叩いて音を出すか大声を出す <input type="checkbox"/> 家屋倒壊の危険を感じたら、田畑へ逃げる	<input type="checkbox"/> 旧ファミリードラック南側ゴミステーションに町内会防災本部の設置 <input type="checkbox"/> 組長に各組の安否確認、被災状況を聞く <input type="checkbox"/> 高齢者・要支援者の安否を民生委員と確認する <input type="checkbox"/> 高齢者・要支援者やケガ人の避難を支援する
24時間以内	危険な場所から 全員避難	<input type="checkbox"/> 高齢者・要支援者の避難の支援 <input type="checkbox"/> 一次避難場所から市の指定避難所に避難する（徒歩） <input type="checkbox"/> 指定避難所で区や職員と避難所の運営を手伝う <input type="checkbox"/> 自宅や知人宅に避難した場合は町内会に連絡する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域の住民の避難を確認 <input type="checkbox"/> 一次避難場所から市の指定避難所へ誘導する（徒歩） <input type="checkbox"/> 倒壊家屋、火災、地割れを中央区や市・消防署へ連絡する <input type="checkbox"/> 安否、避難状況を区に報告する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3日以内	生活をつなぐ	<input type="checkbox"/> 自分と家族の健康の確保 <input type="checkbox"/> 周りの人の健康確保 <input type="checkbox"/> 携帯会社などの安否情報に自分の安否を載せる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 指定避難所、在宅避難生活者の支援の手伝い <input type="checkbox"/> 被災者の生活再建の手助け <input type="checkbox"/> 危険個所へ立ち入らないように表示する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

中央区北町榊平 マイ・タイムライン／地域・タイムライン（地震版） 一時避難場所は共栄メンテナンス前

【目標】寝ている時でも助かる準備をしておこう！／迅速な安否確認・救助活動をする！			
目安の時間	取るべき行動	私の行動	地域の行動（北町榊平）
	とにかく自分の身を守る	（平時の備え） <input type="checkbox"/> 住宅の耐震診断、耐震化 <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止処置 <input type="checkbox"/> 非常持ち出し物の確認、用意。非常食と飲料の確保(3日間) <input type="checkbox"/> 家屋倒壊の時の避難口を家族で話し合っておく <input type="checkbox"/> 避難路、避難場所を確認	（平時の決め事） <input type="checkbox"/> 高齢者要支援者のマップを確認（隣組で決めた支援者も確認） <input type="checkbox"/> 町内防災組織で行動のできる組長を確認しておく <input type="checkbox"/> 支援活動は震度4以上を基準とする <input type="checkbox"/> 一次避難場所は共栄メンテナンス様の庭 <input type="checkbox"/> 町内会三役と民生委員の連絡方法の確認
地震発生！	とにかく落ち着く	<input type="checkbox"/> 机の下など頭を保護する <input type="checkbox"/> 自動車内の場合は安全な場所へ止める <input type="checkbox"/> 屋外では塀や家屋などから離れる	<input type="checkbox"/> 自分と家族の安全の確保 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3分以内	揺れが収まったから避難の準備	<input type="checkbox"/> 靴を履き非常持ち出し袋を持ち、火元・電源・ガスを切る <input type="checkbox"/> 身の周りの安全を確認、ラジオ等から情報収集 <input type="checkbox"/> 近所の状況、避難ルートの様子を確認	<input type="checkbox"/> 町内会の旗・メガホン・軍手・ライト・名簿を持ち出す <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3時間以内	安否確認助け合い	<input type="checkbox"/> 家族の安否確認 <input type="checkbox"/> ご近所に声をかける <input type="checkbox"/> 助けを呼ぶ時は、何かを叩いて音を出すか大声を出す <input type="checkbox"/> 家屋倒壊の危険を感じたら、田畑へ逃げる	<input type="checkbox"/> 共栄メンテナンスの庭で町内会防災本部の設置 <input type="checkbox"/> 組長に各組の安否確認、被災状況を聞く <input type="checkbox"/> 高齢者・要支援者の安否を民生委員と確認する <input type="checkbox"/> 高齢者・要支援者やケガ人の避難を支援する
24時間以内	危険な場所から全員避難	<input type="checkbox"/> 高齢者・要支援者の避難の支援 <input type="checkbox"/> 一次避難場所から市の指定避難所に避難する（徒歩） <input type="checkbox"/> 指定避難所で区や職員と避難所の運営を手伝う <input type="checkbox"/> 自宅や知人宅に避難した場合は町内会に連絡する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 土砂災害危険区域の住民の避難を確認 <input type="checkbox"/> 一次避難場所から市の指定避難所へ誘導する（徒歩） <input type="checkbox"/> 倒壊家屋、火災、地割れを中央区や市・消防署へ連絡する <input type="checkbox"/> 安否、避難状況を区に報告する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3日以内	生活をつなぐ	<input type="checkbox"/> 自分と家族の健康の確保 <input type="checkbox"/> 周りの人の健康確保 <input type="checkbox"/> 携帯会社などの安否情報に自分の安否を載せる <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 指定避難所、在宅避難生活者の支援の手伝い <input type="checkbox"/> 被災者の生活再建の手助け <input type="checkbox"/> 危険個所へ立ち入らないように表示する <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>