

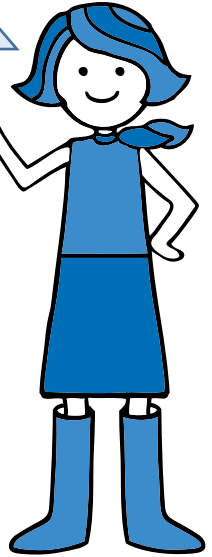
# みんなで作ろう！

# マイ・タイムライン<sup>®</sup>

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

## 名前

家族で事前によく  
考えてみよう！



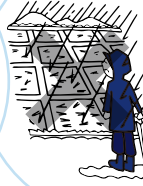
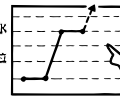
この台風  
上陸するのかな？

**大雨の予報**  
情報収集



雨は  
大丈夫かな？

川の水位は  
上がってるかしら？



田んぼや水路の  
見回りは危険です。

情報収集

氾濫注意情報

足元に注意だよ

**警戒レベル3**

氾濫警戒情報

避難準備・  
高齢者等避難開始

避難の準備



おちついて！

**警戒レベル4**

氾濫危険情報

避難勧告  
避難指示(緊急)

避難の実施

避難場所は  
ここだったよね！

**警戒レベル5**

**災害発生情報**

氾濫発生情報  
身の安全の確保

# 目次

こ 項 目	ページ
 マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！	1
 まずは自分で天気を確認してみよう！	2～3
 川の水位を自分で調べてみよう！	4～5
 避難に役立つ情報を確認してみよう！	6～7
 避難を開始するまでに準備しておこう！	8～9



# マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

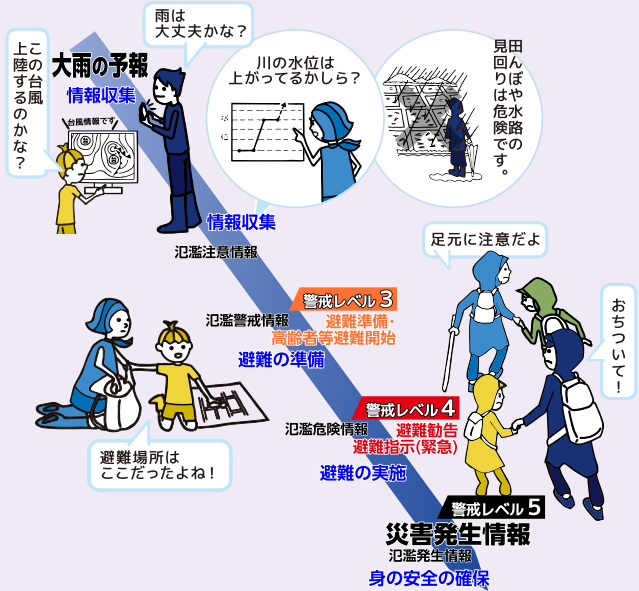
## ■マイ・タイムラインとは？

避難勧告などが発令されたとき、“自分だけは大丈夫”と思ったことはありませんか？

いざというときにあわてずに行動するために、いつ、何をするのかを整理しておきましょう。

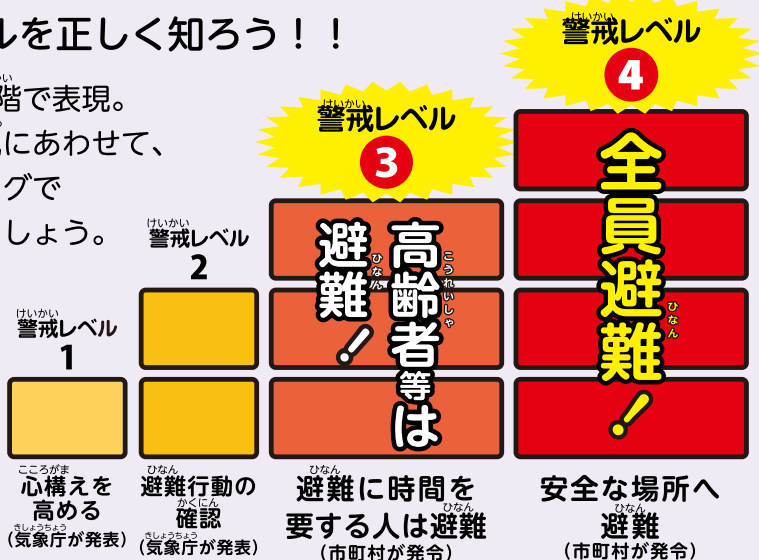
それが、マイ・タイムラインです。

家族でよく話し合って、マイ・タイムラインをつくってみましょう。



## ■警戒レベルを正しく知ろう！！

防災情報は5段階で表現。それぞれの状況にあわせて、適切なタイミングで避難を開始しましょう。



[警戒レベル5] (市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

内閣府防災広報資料より



# まずは自分で天気を確認してみよう！

日本の天気予報は、当たります。・・・先読みして、予定を立てよう！

## 避難行動を判断する時の大事な情報

洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。

最新の情報を集めましょう。

台風発生

川の水位上昇

緊急時

情報	気をつけるポイント
①天気に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・台風の大きさ、強さ、進路</li> <li>・前線の動き</li> </ul>
②川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雨量</li> <li>・雨が降っている地域（川の上流）</li> <li>・今後の見通し</li> </ul>
③避難に関する情報	

## ①天気に関する情報

おおよそ

5~3日前

台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、また前線の動きなどを確認しましょう。

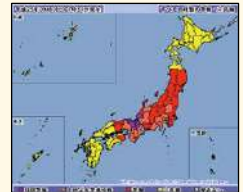


台風進路予想図

おおよそ

2日前

想定される降雨量など、大雨に関する情報を確認しておきましょう。



気象警報・注意報

おおよそ

1日前

**大雨警報** や **大雨特別警報** の可能性について発表されるかもしれません。

引き続き气象台や自治体からの情報を確認しておきましょう。



まずは自分で天気を確認してみよう！

ひごろ  
日頃から、まめに天気を調べよう！

## ■ 台風に関する情報



テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、  
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、  
前線性の降雨の情報を確認できます。

## ■ 雨に関する情報



「川の防災情報」や気象庁のホームページ、  
NHK総合テレビのデータ放送（dボタン）で、  
雨量や天気に関する警報などを見ることが  
できます。

また、日頃の情報として、花粉の飛散状況や  
洗濯情報も確認できます。



川の防災情報



気象庁ホームページ

## ■ 情報の入手はこちらから

文字検索で  
調べる



川の防災情報

気象庁  
ホームページ

QRコードで  
調べる





# 川の水位を自分で調べてみよう！

水害が起こるかも！と思ったら・・・ 川の水位も自分で調べられるよ。

## 避難行動を判断する時の大事な情報

洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。

最新の情報を集めましょう。

台風発生  
川の水位上昇

緊急時

情報	気をつけるポイント
① 天気に関する情報	
② 川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 近くの川の水位</li> <li>・ 上流の川の水位（今後の見通し）</li> <li>・ 氾濫の発生</li> </ul>
③ 避難に関する情報	

## ②川に関する情報

おおよそ  
半日前

川の上流で降った雨が下流に流れてきて、川の水位がだんだん高くなります。氾濫注意水位に到達すると、河川事務所等から洪水予報 氾濫注意情報 が発表されます。

警戒レベル2相当



おおよそ  
5時間前

氾濫注意水位を超えて川の水位が上がり続け、避難判断水位に到達すると、河川事務所等から洪水予報 氾濫警戒情報 が発表されます。

警戒レベル3相当



おおよそ  
3時間前

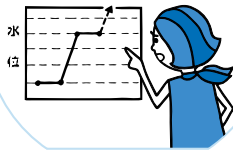
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報 が発表され、携帯電話等に緊急速報メールが届きます。

警戒レベル4相当



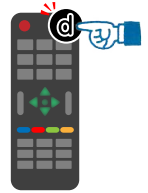
# 川の水位を自分で調べてみよう！

川の水位は  
上がってるかしら？



インターネットで、水位のリアルタイム情報、  
ライブ映像、洪水予報などが  
確認できます。

また、NHK総合テレビのデータ  
放送（dボタン）でも、川の水位の  
情報を確認できます。



## 川の水位情報



川の断面図と水位



ライブカメラ映像

## dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）



画面：実際のNHK画面を基にイメージを作成

## 情報の入手はこちらから

文字検索で調べる



QRコードで調べる



川の防災情報



川の水位情報





# 避難に役立つ情報を確認してみよう！

## ■ 避難行動を判断する時の大事な情報

洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。  
最新の情報を集めましょう。

情報	気をつけるポイント
① 天気に関する情報	
② 川に関する情報	
③ 避難に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）</li> <li>避難所の開設情報</li> <li>交通の状況</li> </ul>

台風発生  
川の水位上昇  
緊急時

## ③ 避難に関する情報

おおよそ  
半日前

高齢者や乳幼児、身体が不自由な人など、避難に支援が必要であり、早めに避難行動を開始していただきたい人に対して、市役所は **避難準備・高齢者等避難開始** を発令します。

警戒レベル3



おおよそ  
5時間前

天気や川に関する情報などから、避難が必要と判断した場合は、市役所は **避難勧告** や **避難指示（緊急）** を発令します。

警戒レベル4





# 避難に役立つ情報を確認してみよう！



## 避難時に困ったこと（経験談）

- ・ 浸水の進行が想像以上に早く、被害状況がわからないので、通れる道路がわからなかったです。  
どこが通れるかがわかると、パニックにならなかったと思います。

- ・ 避難場所が人や車でいっぱいに入れませんでした。いざという時の逃げ場所は、複数知っておく必要があると思いました。
- ・ 避難場所のペットの受入れ、バリアフリーの状況は、事前に確認しておけば良かったです。

## 避難場所を複数確認しておきましょう



大田区ハザードマップ（風水害編）

様々な状況に応じて安全な行動がとれるよう、複数の避難先や避難ルートを考えておきましょう。

ハザードマップの避難場所に加え、親戚や友人宅など、浸水しない逃げ場所を確認しておくことが有効です。

## 道路交通の状況を確認しましょう



日本道路交通情報センター

渋滞の発生や通行止めなど、普段とは違う交通状況になることがあります。

以下に示すホームページなどで、最新の交通状況を確認して避難に役立ててください。

## 情報の入手はこちらから

文字検索で調べる



道路交通情報センター

トヨタ  
通れた道  
マップ

ITSジャパン  
通行実績情報

QRコードで調べる





# 避難を開始するまでに準備しておこう！

## ■ハザードマップを再確認しよう！

ハザードマップは、川から水があふれた時に、どの地域が危険なのかを色で示したものです。もう一度、安全な避難場所や避難ルートを確認しておきましょう！



大田区ハザードマップ（風水害編）  
より抜粋

## ■避難を開始するまでに準備・考えておくべきこと

避難を開始するまでに準備ができることの一例です。

前もって家族で話し合っておきましょう。



おおよそ  
3日前

避難する時に持って行くものを確認し、買い出しに行く。

例えば・・・

おばあちゃんが普段から飲んでいる薬を、早めに病院に受け取りに行く。

携帯電話やスマートフォンを充電しておく。  
ハザードマップで避難所や避難ルートを確認しておく。

おおよそ  
5時間前

いつでも避難できるように、避難できる服装に着がえる。

避難勧告が発令されたときは、既に雨が強かったり、道路冠水が生じている可能性があります。**早めの避難を心がけましょう！**

## ■情報の入手はこちらから

文字検索で  
調べる



ハザードマップ  
ポータル

QRコードで  
調べる



各自治体のホームページで、詳しく紹介されていることもあります。



ひなん

# 避難を開始するまでに準備しておこう！

何を持って逃げる？ …いざという時に用意するものを考えよう！

～平成30年7月豪雨の被災経験を踏まえたそなえ

## ■避難時の持ち物の例

### 🔴 考えてみよう！

3日間旅行に行くときに持って行くものは？

コンビニで買えないもの（乳児や高齢者のもの、アレルギー対応）などを、避難時の持ち物として考えてみましょう。

## ■避難の時に持って行って役に立ったもの

### ● 車

★日頃からガソリンを多めに入れておくことが重要！

### ● 財布（現金）、常備薬（お薬手帳）

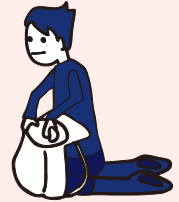
### ● 思い出のもの

★写真や婚約指輪。落ち着いた頃に後悔する方が多いものです

### ● 子どもの大切なもの

★ぬいぐるみなど心のより所になるもの

### ● スマートフォン（充電器、バッテリー）



### ・母子手帳

### ・通帳、印鑑、市民住基カード

★被災した場合各手続きがスムーズ

### ・服（下着含む）、靴

### ・水、食料（湯水がなくても食べられる物）

### ・パソコン

### ・歯ブラシセット・洗口液

### ・生理用品やコンタクト洗浄液

### ・タコ足配線できる延長コード

### ・タオル、タオルケット、枕

### ・住所録、パスワードやログインID

### のメモ

### ・入れ歯や眼鏡・コンタクトレンズ

### （ケースも）

岡山支援まびHouse作成「真備の水害に学ぶ避難時に持って逃げるべきもの」に加筆・修正

## ■その他、経験した方々からのアドバイス

・徒歩だと持てる荷物が限られているため、避難方法を考えて荷物を整理しておくべきだね。

・避難時に濡れた場合は着がえが必要だよ。

・車がないと避難した後の生活が不便になるよ。

・子どもを預ける場所がないから、子どもの喜ぶものがあったほうが良いね。



---

---

みんなで作ろう！マイ・タイムライン

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

---

---



Foundation of River & Basin Integrated Communications, JAPAN

一般財団法人 河川情報センター

<http://www.river.or.jp/>



〒102-8474

東京都千代田区麹町一丁目三番地（ニッセイ半蔵門ビル）

電話 03-3239-8447 FAX 03-3239-0929

e-mail [frics@river.or.jp](mailto:frics@river.or.jp)

原案作成 鬼怒川・小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会  
鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会  
協力 「平成30年7月豪雨の被災経験を踏まえたそなえ」  
国土交通省中国地方整備局  
高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所 岡山河川事務所