

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～

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？

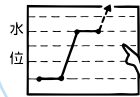
大雨の予報
情報収集

台風情報です



雨は
大丈夫かな？

雨が強くなってきたけれど、
川の水位も
上がっているかしら？



情報収集

氾濫
注意水位

警戒レベル2

避難の準備

避難判断水位

避難の準備

氾濫危険水位

警戒レベル3

高齢者等避難

警戒レベル4

避難指示

避難の実施

氾濫が発生・切迫

警戒レベル5

緊急安全確保

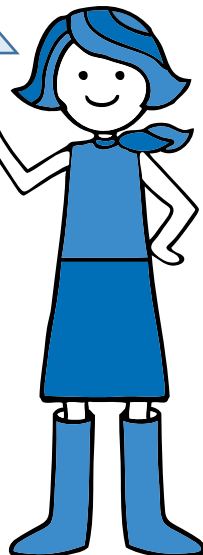
身の安全の確保

雨が強くなってきたら、
田んぼや水路の
見回りは危険です。

足元に注意だよ

おちついて！

避難先は
ここだったよね！



目次

こ う も く 項 目	ページ
災害時に発信される情報と避難行動を知ろう！	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！

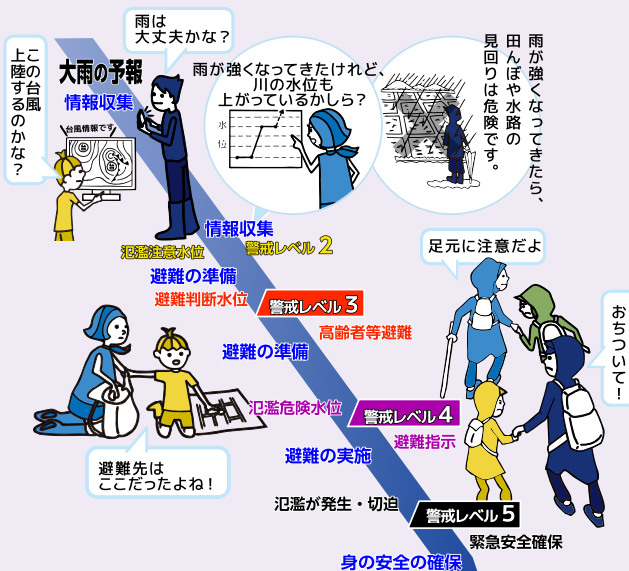
マイ・タイムラインとは？

避難指示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。





災害時に発信される情報と避難行動を知ろう！

避難情報と警戒レベルの関係

避難情報は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		避難情報等
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保 きんきゅうあんぜんかくほ
〜〜＜警戒レベル4までに必ず避難！＞〜〜		
4	災害の おそれ高い	避難指示 ひなんしじ
3	災害の おそれあり	高齢者等避難 こうれいしゃとうひなん
2	気象状況 悪化	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁等)
1	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

◎警戒レベル設定の詳細は、内閣府
作成の資料等でご確認ください。

内閣府 避難情報に関するガイドラインをもとに作成

災害ごとの防災気象情報

災害ごとの危険度と情報の種類を確認しましょう。

	河川氾濫		大 雨	土砂災害	高 潮	(警戒レベルごとに) 住民がとるべき行動
	洪水予報河川	水位周知河川 ※2 その他河川・下水道				
	河川ごと					
警戒レベル 5 相当	レベル5 ※1 氾濫特別警報	レベル5 氾濫発生情報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 ※3 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル 4 相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 氾濫危険情報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3 相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 氾濫警戒情報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する 人は早めに避難、 避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 氾濫注意情報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認
警戒レベル 1	早期注意情報					災害への心構えを高める

※1 レベル5氾濫特別警報とレベル5氾濫発生情報は一体的に発表される。

※2 その他河川・下水道では、氾濫発生情報のみ発表される。

※3 高潮予報指定海岸では、レベル5高潮特別警報とレベル5高潮氾濫発生情報は一体的
に発表される。

◎防災気象情報の詳細は、国土交通省・気象庁作成の資料等でご確認ください。

国土交通省・気象庁広報資料をもとに作成



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	・台風の大きさ、強さ、進路 ・前線の動き
②川に関する情報	・雨量 ・雨が降っている地域（川の上流） ・今後の見通し
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。

レベル2大雨注意報

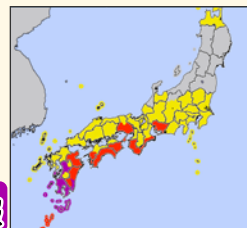


おおよそ

1日前

レベル3大雨警報やレベル4大雨危険警報

の可能性について発表されるかもしれません。引き続き気象台や自治体からの情報を確認しておきましょう。



防災気象情報



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



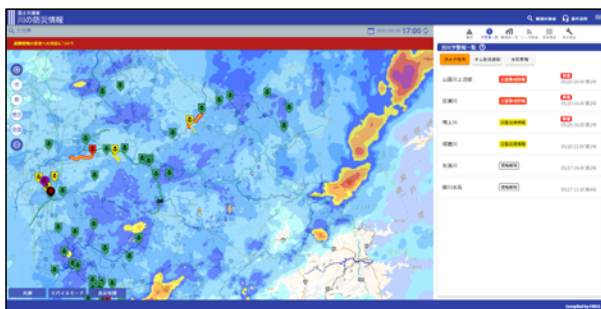
テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、
台風の位置や強さ、今後の台風の進路（5日先ま
で）や暴風域、前線性の降雨の情報などを確認で
きます。

雨に関する情報

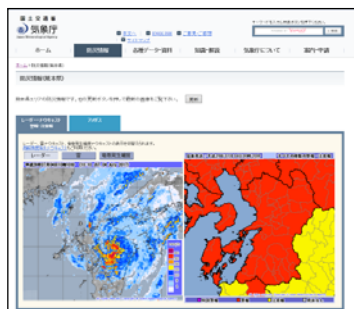


「川の防災情報」や気象庁のホームページ、
NHK総合テレビのデータ放送（dボタン）で、
雨量や天気に関する警報などを見ることが
できます。

また、日頃の生活情報として、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

二次元コードで
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

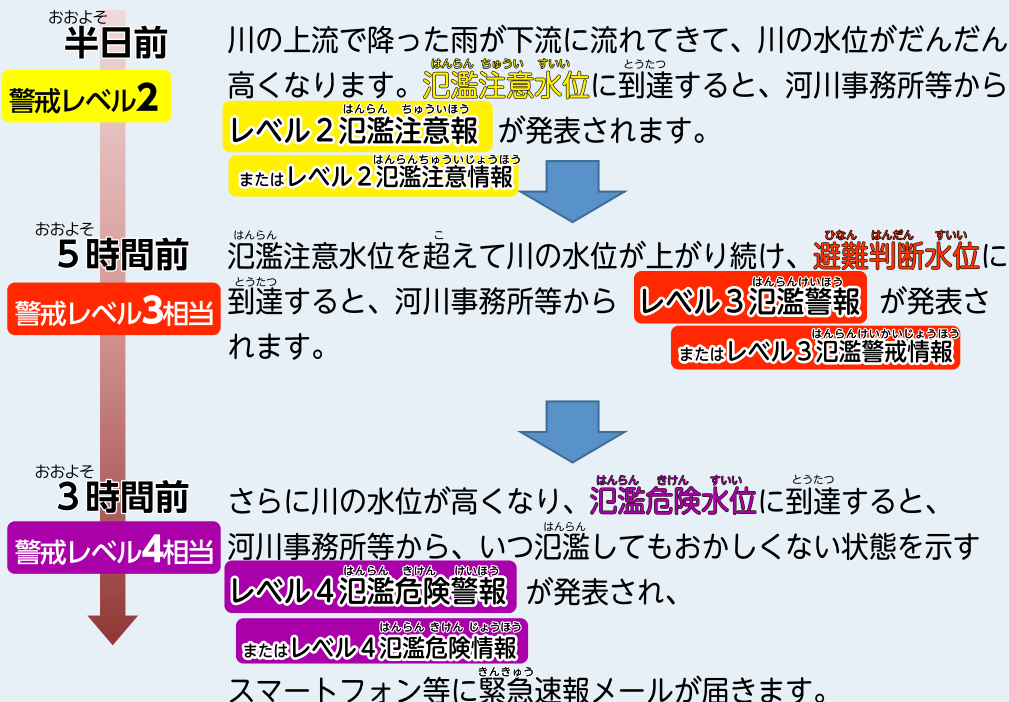
洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。

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	・ 近くの川の水位 ・ 上流の川の水位（今後の見通し） ・ 氾濫の発生
③ 避難に関する情報	

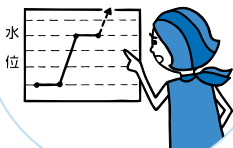
② 川に関する情報





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？

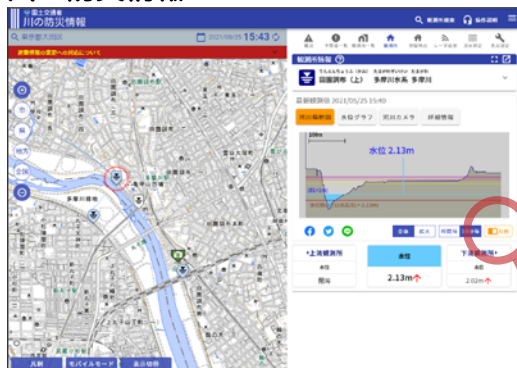


インターネットで、水位のリアルタイム情報、
ライブ映像、洪水予報などが
確認できます。

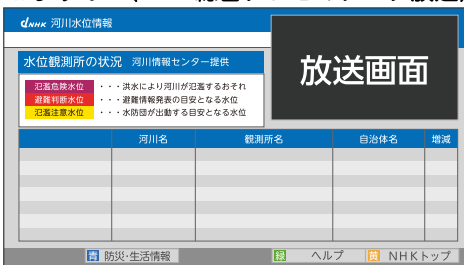
また、NHK総合テレビのデータ
放送（dボタン）でも、川の水位の
情報を確認できます。



川の防災情報



dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）

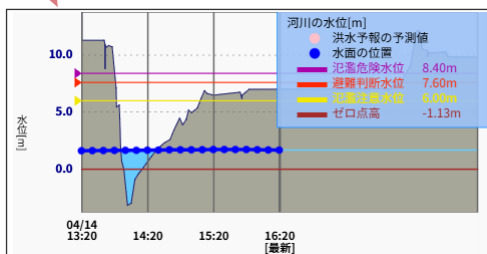


実際の画面を基にイメージを作成
(表示は異なる場合があります)

川の断面図とリアルタイム水位情報



ライブカメラ映像



凡例ボタン

P4に記載の警戒レベルに相当する
各水位を表示

情報の入手はこちらから

文字検索で調べる



二次元コードで調べる



川の防災情報





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。

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	
③ 避難に関する情報	・ 高齢者等避難 ・ 避難指示 ・ 避難所の開設情報 ・ 交通の状況

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、
区市町村は **高齢者等避難** 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、
区市町村は **避難指示** を発令します。

警戒レベル4



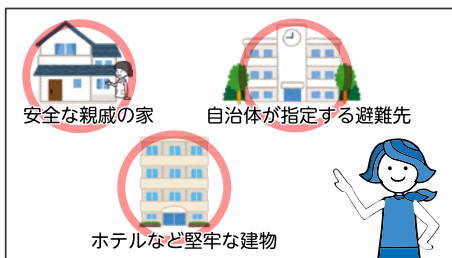
避難に役立つ情報を確認してみよう！



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。

避難先を複数確認しておきましょう



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



日本道路交通情報センター

トヨタ 通れた道マップ

道路情報提供システム

二次元コードで調べる





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！



ハザードマップ作成の手引きより

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。



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。



避難指示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

二次元コードで調べる



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。



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！

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つたほうが良いね。



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

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
改定原案作成 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
中国地方整備局岡山河川事務所 / 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所