

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！



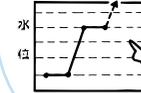
この台風
上陸するのかな？

大雨の予報
情報収集



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？



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。

情報収集
氾濫注意情報
避難の準備

足元に注意だよ

氾濫警戒情報 **警戒レベル3**
高齢者等避難



おちついて！

避難の準備

氾濫危険情報 **警戒レベル4**
避難指示

警戒レベル5
緊急安全確保

避難先は
ここだったよね！

避難の実施

氾濫発生情報
身の安全の確保



目次

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



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"> ・台風の大きさ、強さ、進路 ・前線の動き
②川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> ・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。



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

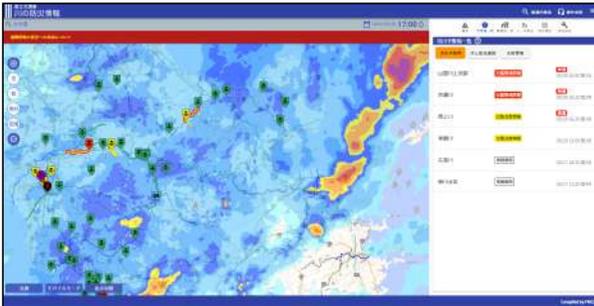


テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、
前線性の降雨の情報を確認できます。

■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	・ 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

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

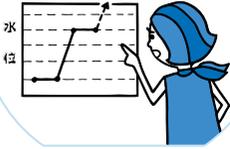
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報 が発表され、携帯電話等に緊急速報メールが届きます。

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？

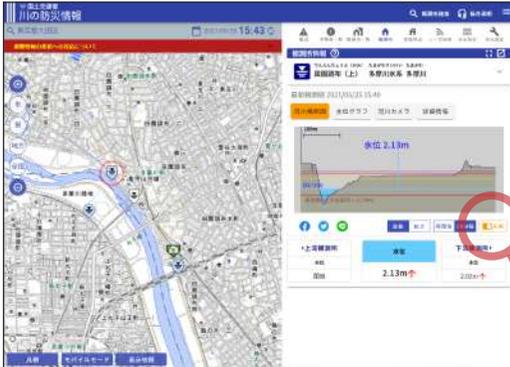


インターネットで、水位のリアルタイム情報、ライブ映像、洪水予報などが確認できます。

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。



川の防災情報

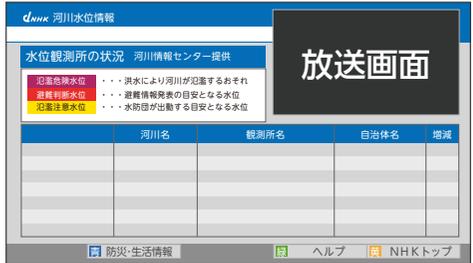


川の断面図とリアルタイム水位情報

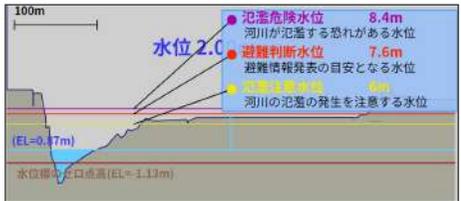


ライブカメラ映像

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）



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



QR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	<ul style="list-style-type: none"> 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、
市役所は **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、
市役所は **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





ひなん

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

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。



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。



みんなできろ！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
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
改定原案作成 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