

# 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  
の上陸する  
のかな？

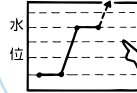
**大雨の予報**  
情報収集

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

警戒レベル3

高齢者等避難

避難の準備

氾濫危険水位

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

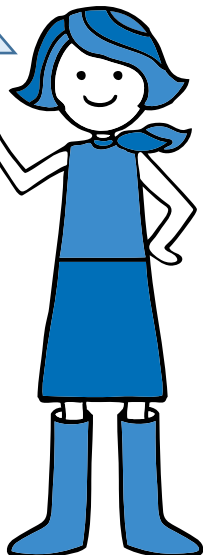
身の安全の確保

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



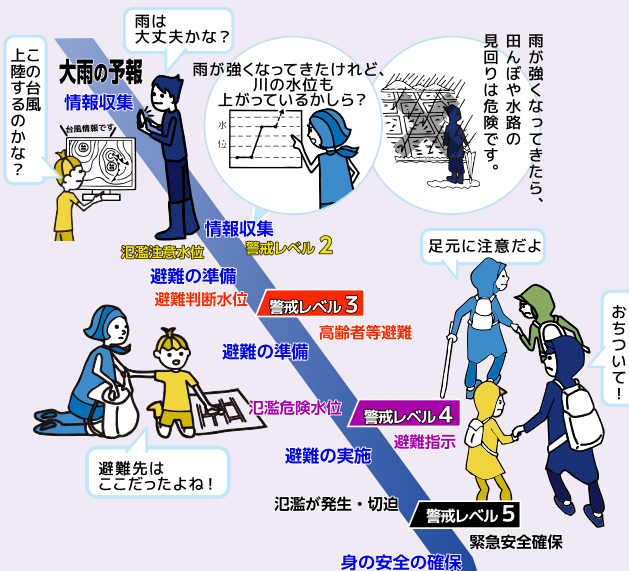
## マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

### 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	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
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。

内閣府防災広報資料をもとに作成

## 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 高潮危険警報	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	<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。

レベル2大雨注意報

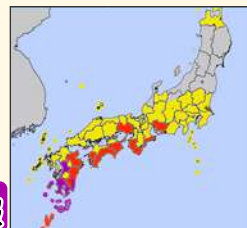


おおよそ

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



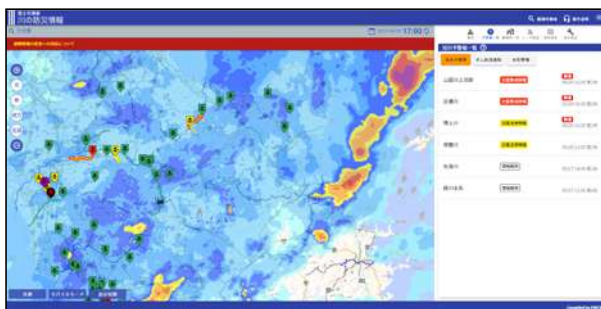
テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、  
台風の位置や強さ、今後の台風の進路（5日先ま  
で）や暴風域、前線性の降雨の情報などを確認で  
きます。

## 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	<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

警戒レベル2

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**レベル2 氾濫注意報**が発表されます。

または**レベル2 氾濫注意情報**



おおよそ

5時間前

警戒レベル3相当

**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**レベル3 氾濫警報**が発表されます。

または**レベル3 氾濫警戒情報**



おおよそ

3時間前

警戒レベル4相当

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**レベル4 氾濫危険警報**が発表され、

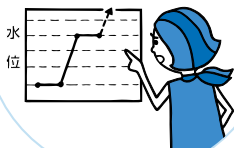
または**レベル4 氾濫危険情報**

スマートフォン等に緊急速報メールが届きます。



# 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

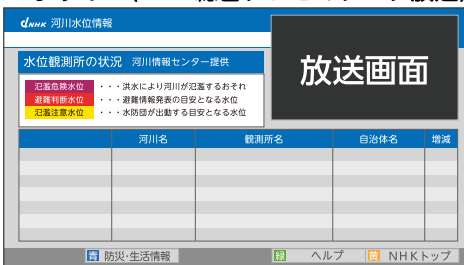


川の断面図とリアルタイム水位情報

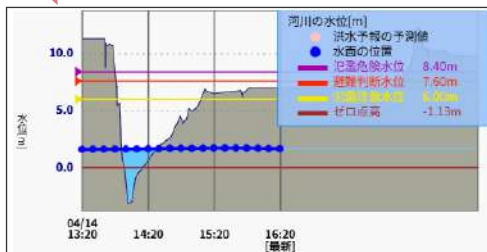


ライブカメラ映像

## 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



川の防災情報

二次元コードで調べる







# 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"> <li>・ 高齢者等避難</li> <li>・ 避難指示</li> <li>・ 避難所の開設情報</li> <li>・ 交通の状況</li> </ul>

### 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





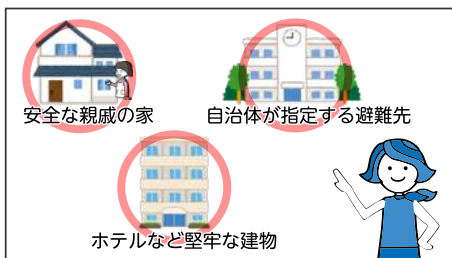
# 避難に役立つ情報を確認してみよう！



## 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](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  
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