

上井田

マイ・タイムライン 検定ツール



余裕を持って安全に避難するために。

マイ・タイムラインをつかって、いざという時の自分の行動を考えておきましょう。

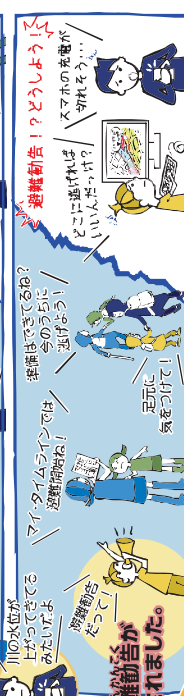
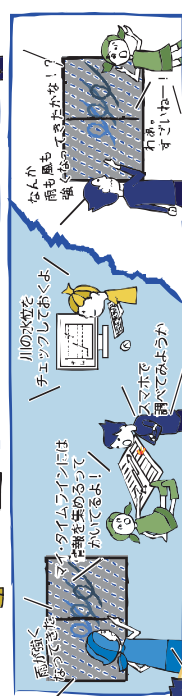
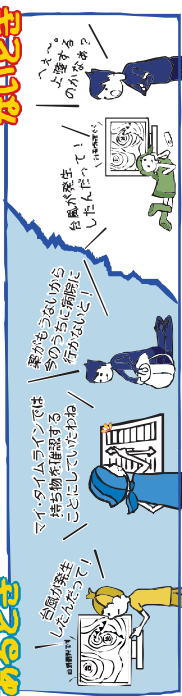
マイ・タイムラインが

THE

マイ・タイムラインが

なにか

3日前



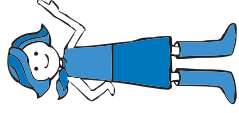
干預意図:
17c Play5yFl

～選でギルドの中身へ



シール付き!

はじめに確認しよう！



- ① マイ・タイムライン作成のためのチェックシート
- ② 『台風が発生』してから『川の水が氾濫』するまでを知ろう!! (資料1)
- ③ 『台風が発生』してから『川の水が氾濫』するまでの備えを考えよう!! (資料2)
- ④ 『マイ・タイムライン』をつくってみよう!! (シール付き)
- ⑤ みんなでつくろう! 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～
- ⑥ ご自宅に戻ったらみなおしてみよう

☆ 逃げキッドの使い方やタイムラインの考え方を解説した、「逃げキッド使い方ガイド」という動画も配信しています。下記のQRコードからご覧ください。



Youtube
逃げキッド使い方ガイド



動画をしながら
自分でマイ・タイムラインを

不「逃(げ)キッド」の利用方法・
問合せはこちらまで！



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/>

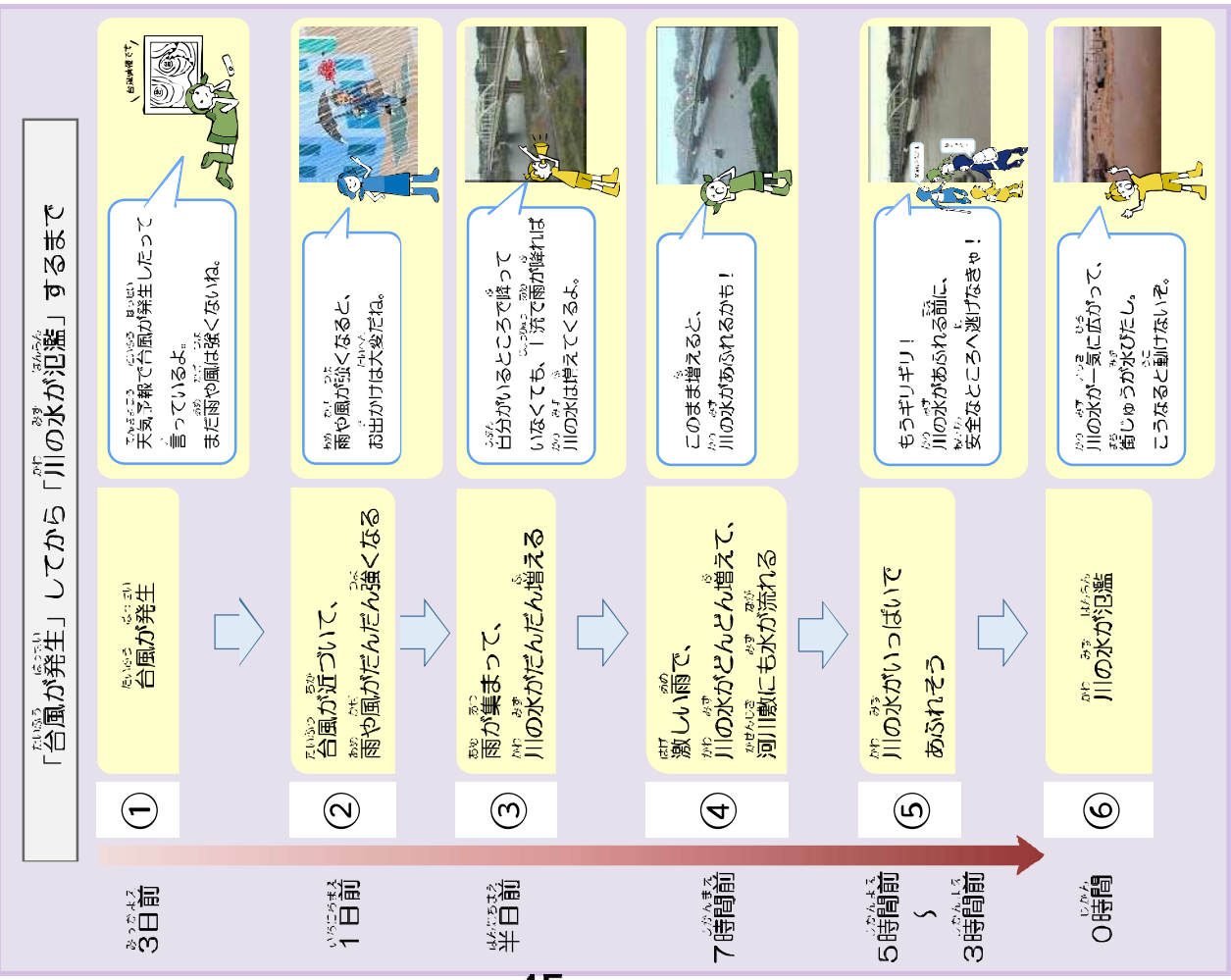
〒102-8474
東京都千代田区麹町一丁目三番地（ニッセイ半蔵門ビル）
電話 03-3239-8447 FAX 03-3239-0929
e-mail frics@river.or.jp

・「中韓」同にマニ・タイムゾーン(中国、韓国) (三三交通機関、地方新聞、中国(上海))
(<https://timell.net/ver.jp>) によると「三三」が「中韓」で
(2013.9.)

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

資料 1

地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんやってくるよ！



マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

5m以上
3~5m
0.5~3m
0.5m以下

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域ですか？

☐ はい ☐ いいえ

洪水浸水想定区域図はここからチェック！

国土交通省ホームページ「浸水ナビ」 <https://suiboumap.gsi.go.jp/>

家庭の状況チェック

車 ☐ 無 ☐ 有 ☐

ペット ☐ 無 ☐ 有 ☐

持病薬 ☐ 無 ☐ 有 ☐

避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など） ☐ 無 ☐ 有 ☐

避難先のチェック

避難先は複数考えておこう！

あなたが避難する場所

☐ 洪水ハザードマップに記載されている避難所（移動時間：約 分）

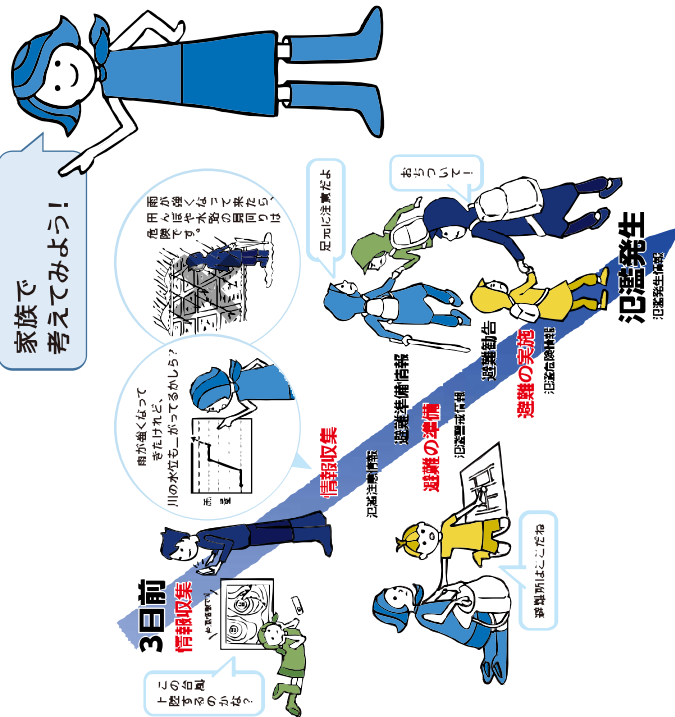
☐ 親戚・知人の家（移動時間：約 分）

☐ その他（近くの浸水しない場所）（移動時間：約 分）

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



自治体の避難情報のタイミングを調べて
緑字のシールを最初に貼ろう！

シール 3

避難準備・高齢者等
避難開始を発令

避難勧告を発令

避難指示(緊急)を発令

ア. 安全な所へ移動を始める

イ. 避難しやすい服装に着替える

ウ. 避難する時に持っていくものを準備する

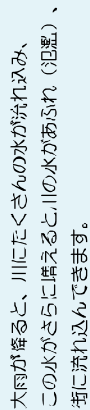
エ. 今後の台風を調べ始める

オ. 川の水位を調べ始める

カ. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める

避難完了

■川から水があられる前に逃げる！！



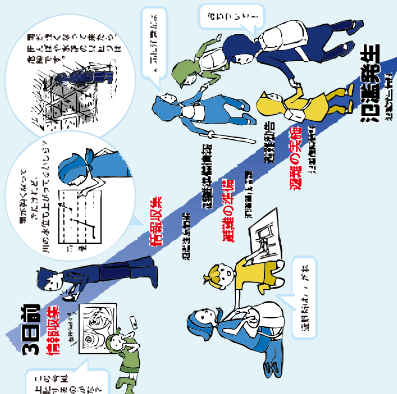
街に流れこんできた水は、いきおいが強く、家が
流されたりしますので、川から水があふれる前に
安全な高い場所へ移動しておくことが大事です。

川から水があふれる前に安全な場所へ移動しておくためには、どのように川があふれるかを知り、それに備じた備えをしておく必要があります。

安全な場所への旺盛。移動するスピードは人それぞれですね。自分自身の家族構成や生活環境を踏まえて、自分自身のリスクを把握し、あわせて上げる準備を踏まえて、逃げ切れるタイミングで逃げ始めることが重要です。

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。



項 目	ページ
洪水と自分自身とをよく知れば、安全に逃げられる！	1
今後の天気を自分で確認してみよう！	2～3
避難を開始するまでに準備しておこう！	4～5
川の水位を自分で調べてみよう！	6～7
避難に役立つ情報を確認みよう！	8～9



今後の天気を自分で確認してみよう！

■ 台風に関する情報

台風発生時



テレビの天気予報や、パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**気象庁のホームページ**にアクセスすれば、**台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域**などを確認できます。

気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/jp/typh/>

■ 雨に関する情報



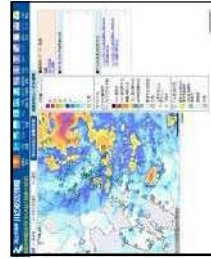
パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**「川の防災情報」ホームページ**、**気象庁のホームページ**にアクセスするか、**NHK総合テレビのテラ放送**を見ると、**雨に関する情報等や雨量観測所のリアルタイム情報、レーダー雨量 (XRAIN) 情報**を見ることが出来ます。

川の防災情報ホームページ

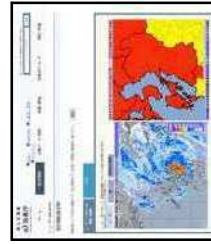
<https://www.river.go.jp>

気象庁ホームページ

<https://www.jma.go.jp/jp>



川の防災情報ホームページ



気象庁ホームページ

上流部に降った雨は、やがて下流に流れますので、あなただけの家の近くの川の水位も上昇する可能性があります。**上流部の雨の様子も確認しましょう。**

-3-



今後の天気を自分で確認してみよう！

■ 避難行動を判断する時の有効な情報

洪水などに与えられる情報は、天気（台風、雨）、川、避難と様々です。これらは、時々刻々と変化します。洪水情報は、最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

台 国	情 報	気をつけるポイント
発生 川 の 水 位 上 昇 緊急時	① 天気に関する情報	・台風の大きさ ・台風の進路 ・雨の強さ ・雨が降っている地域（1日の総量） ・今後の見通し
	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） ・川の長さ
	③ 避難に関する情報	・避難場所（避難所） ・避難経路（避難ルート） ・避難のルート

■ ① 天気に関する情報

3日前 テレビの天気予報などで、**台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域等を確認しましょう。**



2日前 台風が近づくと、みなさんの住んでいる地域で**大雨・強風や暴風**が降られる**可能性があります。行政からの情報を確認しておきましょう。**



1日前 その後も雨が降り続くと、**大雨・強風や暴風**が降られる**可能性があります。行政からの情報を確認しておきましょう。**

-2-



避難を開始するまでに準備しておこう！

■いざという時のために防災グッズをそろえておこう！

家族と相談しながら、必要なものをリュック等にまとめておきましょう。



- ・食料（お菓子やレトルト食など） ・飲料
- ・寝（普段から寝衣を着ている人は持っていくでしょう）
- ・防寒手帳 ・タオル ・ビニール袋
- ・人き目のゴミ袋（即座ボンチ）で袋を不燃不燃にも対応可能）
- ・昔巻え（3日分はあるとよい）
- ・訂正シート（お風呂に入れない場合に備えて）
- ・懐中電灯 ・携帯電話・充電器 ・貴重品 など

■ハザードマップを確認しよう！

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示したもので、色が濃いほど危険性が高いことを表します。

自分の家や学校はどうでしょうか。
避難所やそこまでいく安全なルートなど、前もって確認しておきましょう！



ハザードマップポータルサイト <https://disa.portal.gsi.go.jp>

■避難するときには長靴はダメ！

長靴に水が入ると、重たくなります。水に強いと思われがちですが、靴ですが、逆に避難するときに足まといになってしまう場合があります。ありまでするので、避難するときには長靴をはくのはやめましょう！



■氾濫水は濁っている！

氾濫水は茶色く濁っていて、水路と道路の境や、ふたが隠れているマンホールの穴は見えません。やむを得ず水の中を移動するときには、私で足を確認しながら移動しましょう。



避難を開始するまでに準備しておこう！

■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。普段から準備したり、考えておくことができることもあるので、家族で話し合っておきましょう。

3日前 防災グッズの確認をしておきましょう。不足があれば買い出しへ行きましょう。

例えば…

避難所に置いていない、おじいちゃんやおばあちゃんが普段から飲んでいる薬を、病院に受け取りに行きましょう。



携帯電話やスマートフォンを充電しておきましょう。

ハザードマップで避難所や避難手配を確認しておきましょう。



いつでも避難できるように、避難できる状況に準備をしましょう。



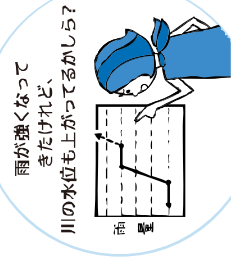
5時間前



川の水位を自分で調べてみよう！

■川に関する情報

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、
「川の防災情報」ホームページや、その川を
管理している河川事務所のホームページに
アクセスすると、水位観測所のリアルタイム
情報、河川の洪水予報、ライブ映像などを確
認できます。
また、NHKの総合テレビのデータ放送でも、
水位観測所のリアルタイム情報を確認できます。



川の防災情報ホームページ

<https://www.river.go.jp>



水位観測所付近の川の断面図



ライブカメラ映像



川の水位を自分で調べてみよう！

■避難行動を判断する時の有効な情報

洪水等に付られる情報は、天気（台風、雨）、川、堤防と様々です。これらは、
時々刻々と変化します。洪水予報は、最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

情 報	気をつけるポイント
① 天気に関する情報	- 台風の入り口 - 台風の進路 - 台風の強さ - 台風が降っている地域（1日1流） - 今後の見通し
② 川に関する情報	- 河川の水位 - 上流の川の水位（今後の予測） - 今後の予測
③ 避難に関する情報	- 避難所 - 避難所までのルート - 避難所の開設状況 - 避難所の状況

台風発生
川の水位上昇
緊急時

■②川に関する情報

上流域で大雨や大雪が降ると、川の上流で降った雨が下流
まで流れてきて、川の水位が段々高くなると、**氾濫注意水位**に到達し
ます。**氾濫注意水位**に達すると、**河川事務所**等から**洪水予報（氾濫
注意情報）**が発せられますので、確認しておきましょう。

5時間前 氾濫注意水位を超えても、川の水位が上がり続けると、**避難判断水位**
に到達します。**避難判断水位**に到達すると、**河川事務所**等から、洪水
予報 氾濫警戒情報が発せられますので、確認しておきましょう。

3時間前 さらに川の水位が高くなり続けると、**氾濫危険水位**に到達します。
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**が発せられます。

避難に役立つ情報を確認しよう！

避難に役立つ情報を確認しよう！

危険が高まるに負い、自治体から避難勧告や避難指示（緊急）等が発令されます。

警戒レベル4

テレビやラジオ、携帯電話やインターネット、防災無線などで正しい情報を確認し、避難してください。

避難準備・高齢者等避難開始

- ・小物や石しほの準備をする。
- ・高齢者や幼児、外国人、体の不自由な人など、避難しづらい人は避難を要する。

避難勧告

- ・災害が発生する危険があるため、必要に応じて安全な場所に避難する。

避難指示（緊急）

- ・災害によって被害が出る危険が非常に高い。
- ・同様の状況を十分に確認した上で安全な場所に避難するように要する。

また、大規模な災害が発生した場合には、**浸水の発生や通行止め、その他の河川道路の被害など、状況とは異なる状況になることがありますので、自治体や新道、県、日本道路情報センターのホームページにアクセスして、現在の交通状況を確認してください。**

〇〇市ホームページ	http://www.city.00.jp/
〇〇県ホームページ	http://www.pref.00.jp/
日本道路交通情報センターホームページ	http://www.jar.lic.or.jp/

出典：日本道路交通情報センター



今後の天気を自分で確認してみよう！

避難行動を判断する時の有効な情報

洪水などに与えられる情報は、天気（台風、雨）、川、避難と様々です。これらは、時々刻々と変化します。洪水情報は、最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

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 ・台風の進路 ・降量 ・雨の降っている地域（1日の量） ・今後の見通し
② 川に関する情報	・近くの川の水位 ・上流の川の水位（今までの最大値） ・川の状況
③ 避難に関する情報	・避難所、避難所までのルート、避難所へのアクセス ・避難所（緊急） ・避難所の開設状況 ・交通の状況

③ 避難に関する情報

半日前 天気に関する情報や川に関する情報などを総合的に判断して、避難をするときに時間がかかる人や文書が必要な人など、早めに避難行動を開始していただきたい人に対して、自治体は**避難準備・高齢者等避難開始**を発令しますので、**確認しておきましょう。**

警戒レベル3

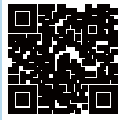


さらに、天気に関する情報や川に関する情報などから非常に危険な状況が今後予想されると判断した場合は、自治体は**避難勧告**や**避難指示（緊急）**を発令しますので、**確認しておきましょう。**

5時間前

警戒レベル4

ご自宅に戻ったら みなおしてみよう



▲ヒントはこちら
マイ・タイムライン使用の手引き
みんなでマイ・タイムライン
<https://mytimeline.river.or.jp/>

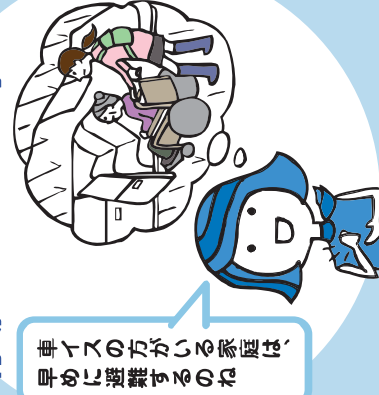
ご自宅や周辺のリスクを
確認する



避難先や避難ルートを
具体的に決める



ご家族の構成をふまえて、
行動のタイミングを考える



今日作成した
マイ・タイムラインをもとに、
ご家族や地域の方と話し合ってみる



作成したマイ・タイムラインを活用し、
「自分の逃げ方」を手に入れよう！

みんなであつこう！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



「114」は、河川・湖沼・海洋・気象・防災・環境・都市・交通・文化・経済・社会・福祉・教育・健康・スポーツ・観光・国際交流・その他
(114.or.jp/114index.html) をしるしに、一般財団法人河川情報センターが

マイ・タイムラインとは？

「マイ・タイムライン」は、台風の接近によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を体系的に整理し、とりまとめる行動計画表です。

急な判断が迫られる洪水発生時に、自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立ちます。

自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握してマイ・タイムラインを作成し、「自分の逃げ方」をすい入れましょう。

マイ・タイムラインを作成したあとは…

今回学んだマイ・タイムラインは基礎的なもので、例えば、洪水が発生する時間帯によってはさらに早めの避難が必要になるなど、実際の洪水時を想定した応用動作が想定されます。今後、家族や地域で話し合うなどし、防災行動を追加していくとよいでしょう。

またマイ・タイムラインは、一斉作っただけで済ませるものではなく、家族が増えたり、職域や学校が変わったときなど、自分自身の環境の変化に応じて、あらためて見直し、必要な防災行動を整理していきたいと思います。

マイ・タイムライン使用時の心得

洪水は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではなく、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。マイ・タイムラインを作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「いつ」「誰が」「何を」が明確になりますが、注意点もあります。

マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生後の3時間前となっても、水防団（消防団）の水防活動等によって進行を遅らせることができ、結果として3時間たってからも氾濫に至らない場合も想定されます。そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。



心得 1

あくまで行動の目安として認識する。

心得 2

気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。

心得 3

収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、臨機応変に防災行動の実行を判断する。

洪水はマイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません！

洪水によって異なります

台風の進み方
雨の降り方
川の水位の上がり方
氾濫した際の浸水深
氾濫した際の浸水継続時間

洪水に応じて臨機応変に
発表・発令されます

気象警報の発表
洪水予報の発表
避難勧告の発令



洪水に応じて臨機応変に
対応しましょう

みなさんの
事前のそなえが
大切です。

