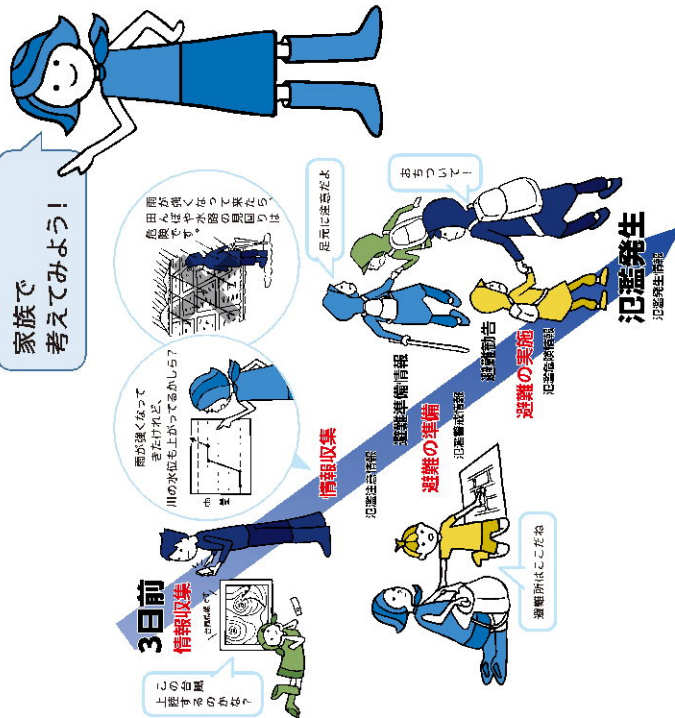


みんなで作ろう！ マイ・タイムライン

～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！

レベル 3 避難準備・高齢者等
避難開始を発令

レベル 4 避難勧告を発令

レベル 4 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


洪水と自分自身とをよく知れば、安全に逃げられる！

■川から水があふれる前に逃げる！！



大雨が降ると、川にたくさん水が流れ込み、この水がさらに増えると川の水があふれ（氾濫）、街に流れ込んできます。

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。**

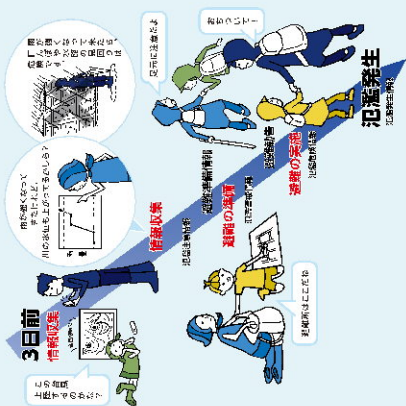
■マイ・タイムラインをつくろう！！

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、それに備えた備えをしていく必要があります。

安全な場所への距離、移動するスピードは人それぞれですよね。自分自身の家族構成や生活環境を踏まえて、自分自身の洪水リスクを把握し、あわてずに逃げる準備を整えて、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。



目次

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

台風被害です。

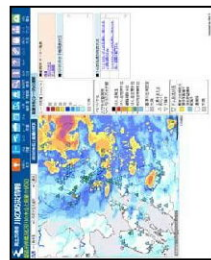
テレビの天気予報や、パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**気象庁のホームページ**にアクセスすれば、**台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域**などを確認できます。



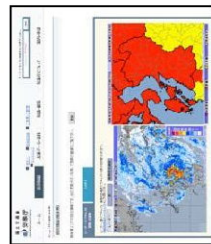
<https://www.ima.go.jp/jp/typh/>

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総合テレビのデータ放送を見ると、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



氣象庁ホームページ

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。

■避難行動を判断する時の有効な情報

洪水時に得られる情報は、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。洪水時は、最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

台 風 発 生	気をつけるポイント
① 天気に関する情報	・ 台風の来まで ・ 台風の進路 ・ 雨量 ・ 雨が降っている地域（「二流」） ・ 今後の降雨
② 川に関する情報	・ 近くの川の水位 ・ 二流の川の水位（今後の降雨し） ・ 七条の川
③ 避難に関する情報	・ 避難先（福 田 町 立 新 宿 区 民 館、民 館 等） ・ 避難先（福 田 町 立 新 宿 区 民 館、民 館 等） ・ 避難先（福 田 町 立 新 宿 区 民 館、民 館 等） ・ 避難先（福 田 町 立 新 宿 区 民 館、民 館 等）

■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。

台風が近づくと、みなさんの住んでいる地域で大雨注意報など、雨に関する情報が発令されるかもしれませんので、行政からの情報を確認しておきましょう。

1日前 その後大雨が降り続け、大雨警報や大雨特別警報が発令されるかもしれませんので、引き続き行政からの情報を確認しておきましょう。





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！

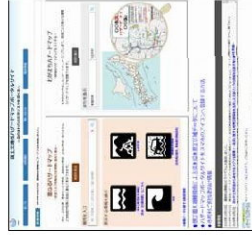
家族と相談しながら、必要なものをリュック等にまとめておきましょう。

- ・食料（お菓子やレトルト食など） ・飲料
- ・薬（普段から薬を飲んでいる人は持っていくきましょう）
- ・お菓手帳 ・保険証 ・タオル ・ビニール袋
- ・大き目のゴミ袋（即席ボンチョで急な不慮不慮にも対応可能）
- ・着替え（3日分はあるとよい）
- ・汗ばきシート（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色で示したもので、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://disaportal.gsis.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、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ので、避難するときには長靴をはくのはやめましょう！



■汙濁水は濁っている！

汙濁水は茶色く濁っていて、水路と道路の境や、ふたが開い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、膝で足元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。

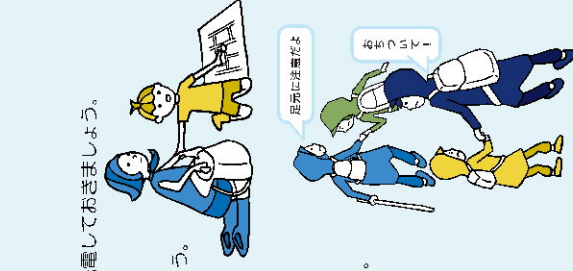


携帯電話やスマートフォンを充電しておきましょう。

ハザードマップで避難所や避難手段を確認しておきましょう。



いつでも避難できるように、避難できる服装に替えましょう。



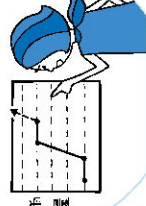
5時間前



川の水位を自分で調べてみよう！

■川に関する情報

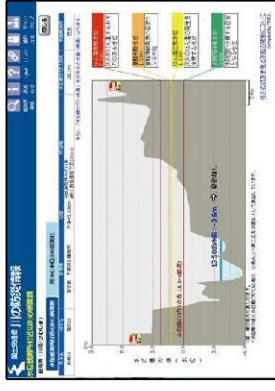
雨が強くなってきたけれど、川の水位も上がっているから？



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等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

洪水時に得られる情報は、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。洪水時は、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 - 台風の向き - 雨雲 - 雨の降っている地域（10分2流） - 今後の見通し
② 川に関する情報	- 近くの川の水位 - 二流の川の水位（今後の見通し） - 北流の余二
③ 避難に関する情報	- 避難場所・避難先（避難所、避難先） - 避難経路（緊急時） - 避難の状況

台風発生

川の水位上昇

緊急時

■②川に関する情報

半日前

上流域で大雨特別警報が発令されるなど、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**が発表されますので、確認しておきましょう。

3時間前

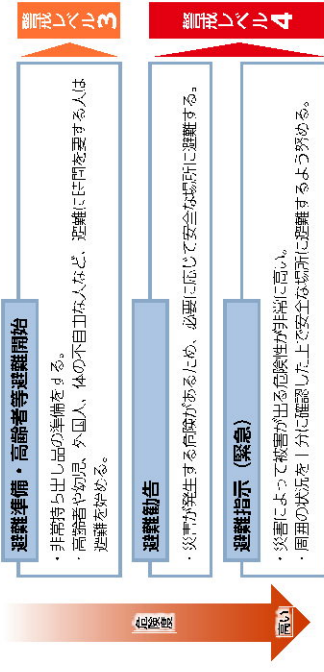
さらに川の水位が高くなり続けると、**氾濫危険水位**に到達します。**氾濫危険水位**に到達すると、**河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報**が発表されます。

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！

危険が高まるに従い、自治体から避難勧告や避難指示（緊急）等が発令されます。

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



また、大規模な災害が発生した場合には、**災害の発生や通行止め、そのための迂回路の設置など、道路とは違う交通状況になることがありますので、自治体や都道府県、日本道路交通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.〇〇.jp/
〇〇県ホームページ	http://www.pref.〇〇.jp/
日本道路交通情報センターホームページ	http://www.jartc.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

洪水時に得られる情報は、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。洪水時は、最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

台風発生	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 ・雨 ・雨の降っている地域（1か所2流） ・今後の見通し
② 川に関する情報	・近くの川の水位 ・二流の川の水位（今後の見通し） ・北流の川
③ 避難に関する情報	・避難場所・避難経路・避難開始時間、避難開始、避難指示（緊急） ・避難経路の開通状況 ・交通の状況

③ 避難に関する情報

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支援が必要な人など、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態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。

警戒レベル4

5時間前

ご自宅に戻ったら みなおしてみよう

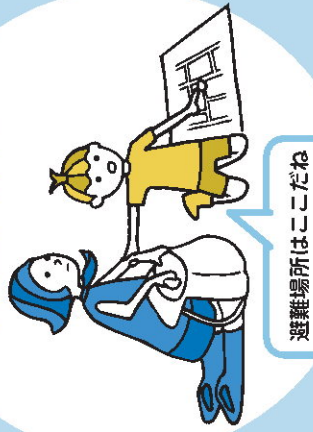


▲ヒントはこちら
マイ・タイムライン検討の手引き
みんなでマイ・タイムライン
<https://mytimeline.river.or.jp/>

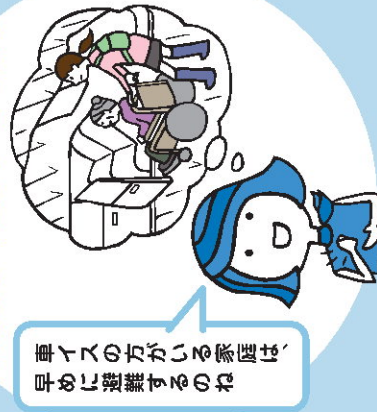
ご自宅や周辺のリスクを
確認する



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』を手に入れましょう！**

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～



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

「1」中学生向けマイ・タイムライン検討ツール～逃げ方4ステップ～（国は災害発生時地方官制は下段河川事務所）
(<https://myx.melineriver.or.jp/>) をもとに「逃げ方」河川情報センター作成

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時系列的に整理し、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」を手に入れましょう。

マイ・タイムラインを作成したあとは…

今回検討したマイ・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、一度作ったとおしまいというものではありません。家族が増えたとき、職場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ましよう。

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が遅らせることができ、結果として3時間たって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
避難情報の発令



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。



FRICS

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

