

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！



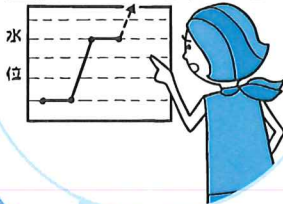
この台風
上陸するのかな？

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

警戒レベル3
高齢者等避難



避難の準備

警戒レベル4
避難指示

避難先は
ここだったよね！



おちつきー！

避難の実施

警戒レベル5
緊急安全確保

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



マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

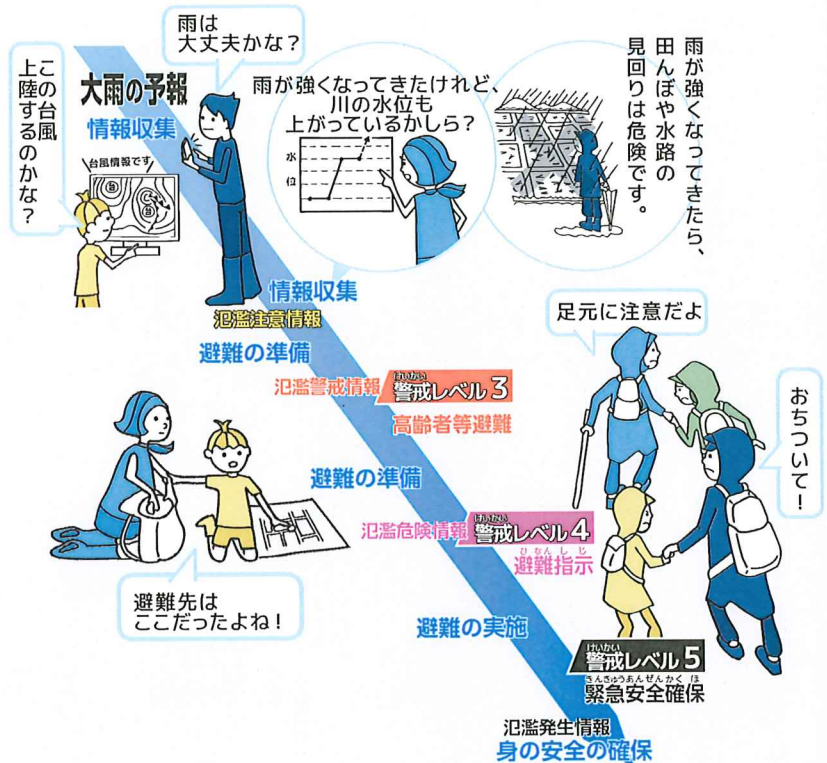
■マイ・タイムラインとは？

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、マイ・タイムラインをつくってみましょう。



■警戒レベルを正しく知ろう！！

防災情報は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		新たな避難情報等
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保
~~~~<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
3	災害のおそれあり	高齢者等避難
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



# 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	
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。



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。



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。



台風進路予想図



気象警報・注意報



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



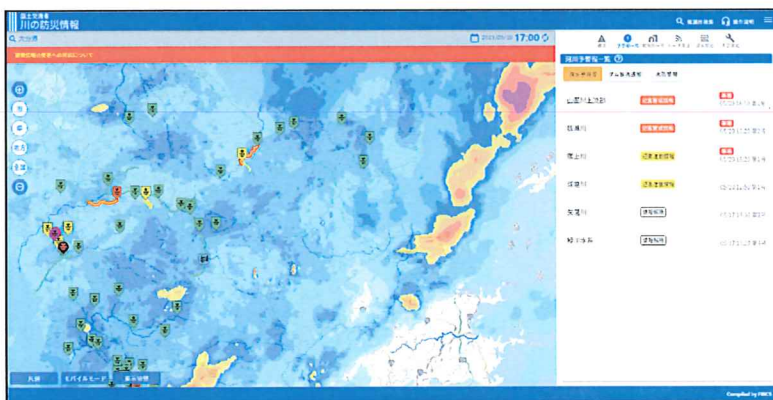
テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、  
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、  
前線性の降雨の情報を確認できます。

## 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

けんさく  
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

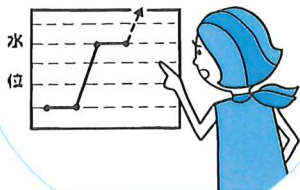
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 **氾濫危険情報** が発表され、携帯電話等に緊急速報メールが届きます。

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？

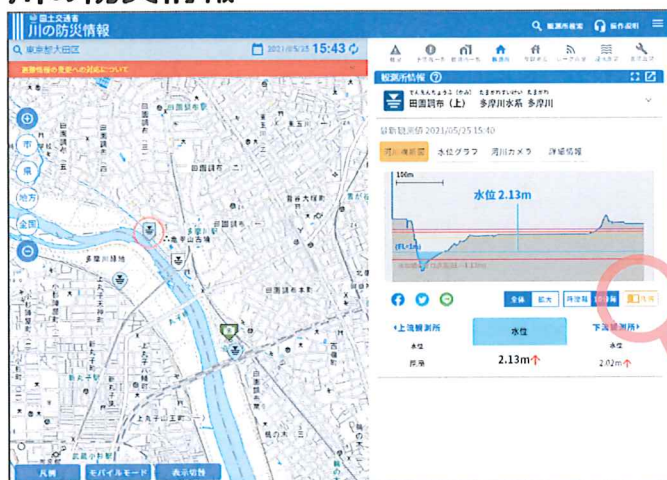


インターネットで、水位のリアルタイム情報、  
ライブ映像、洪水予報などが  
確認できます。

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

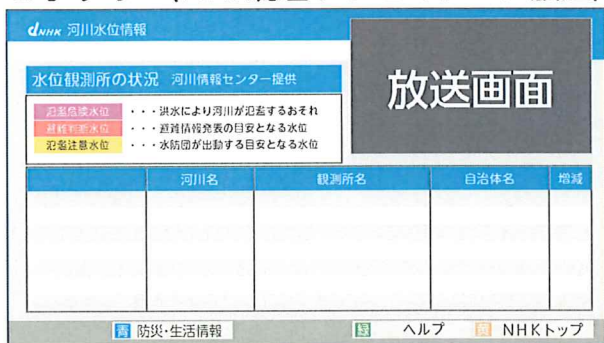


川の断面図とリアルタイム水位情報

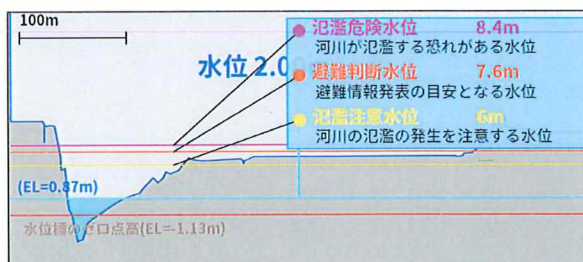


ライブカメラ映像

## 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



柴田町 川の水位

(下記にリンクしています)

QRコードで調べる



◆阿武隈川の水位観測所

・笠松 ・江尻

◆白石川の水位観測所

・大河原 ・船岡大橋



# 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。

	情報	気をつけるポイント
台風発生 川の水位上昇 緊急時	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、  
町役場は **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、  
町役場は **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、パニックには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

QRコードで  
調べる

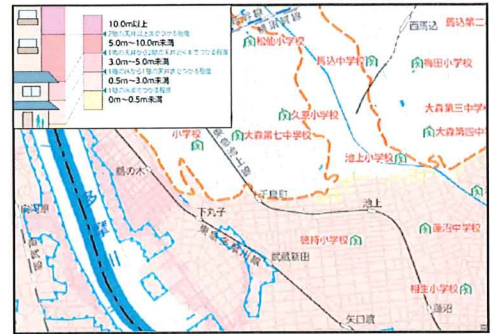




## 避難を開始するまでに準備しておこう！

### 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！



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



柴田町  
防災マップ

QRコードで  
調べる



柴田町の防災マップとホームページで詳しく紹介しています。



## 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～

---

---



**国土交通省**

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918

東京都千代田区霞が関 2-1-3

電話 03-5253-8111 (代表)

水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室

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