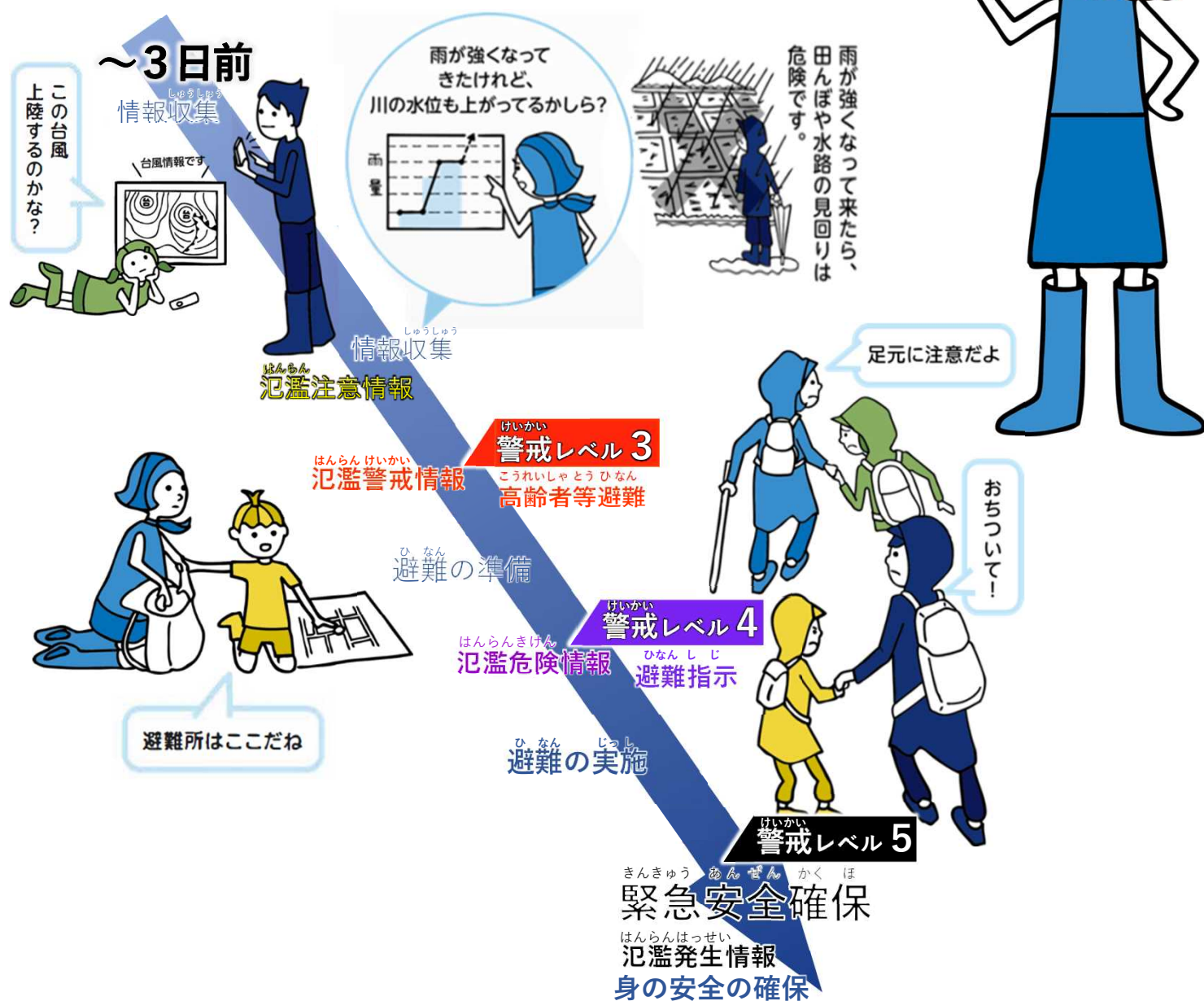


みんなで作ろう！ マイ・タイムライン

～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！



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してみよう！	8～9
避難に関する参考情報	10～14



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、川にたくさんの水が流れこみ、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。

街に流れ込んできた水は、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。

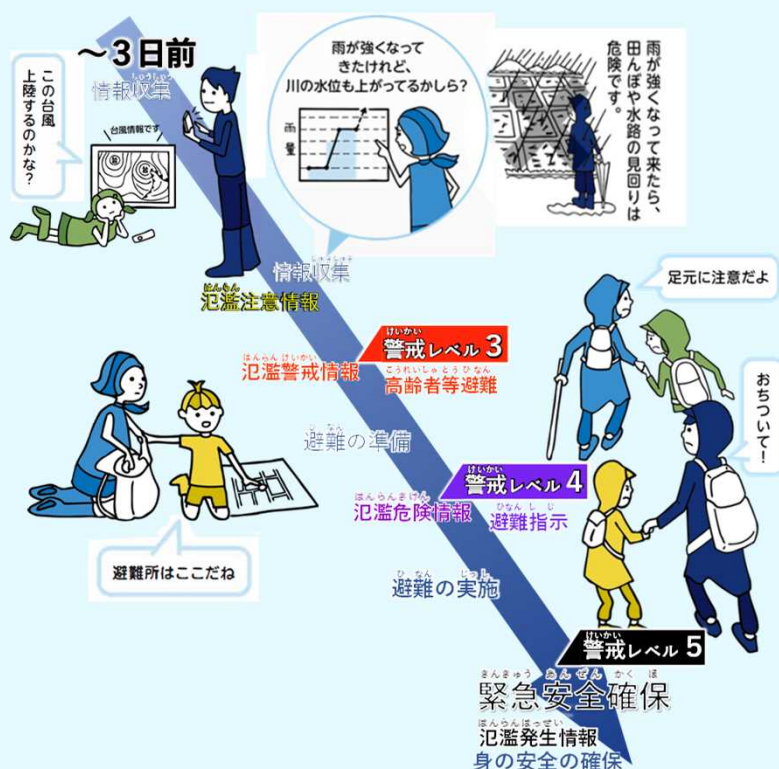
■マイ・タイムラインをつくろう！！

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、それに応じ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、大雨が降る前から川の水があふれるまでの間に、いつ何をするのかをあらかじめマイ・タイムラインとして整理しましょう。

また、家族でよく話しあって、あなたの家のマイ・タイムラインをつくってみましょう。





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
①天気に関する情報	・ 台風の大きさ ・ 台風の強さ ・ 台風の進路
	・ 雨量 ・ 雨の降っている地域（川の上流） ・ 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） ・ 氾濫の発生
③避難に関する情報	・ 高齢者等避難、避難指示 ・ 避難所の開設情報
	・ 交通の状況

台風発生

川の水位上昇

緊急時

①天気に関する情報

おおよそ

～3日前

台風の位置や強さ、今後の台風の進路や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

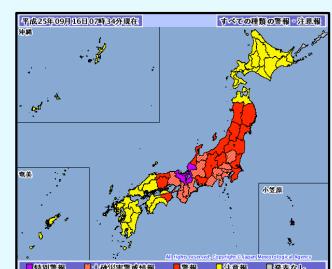
の可能性に

ついて発表されるかもしれません。

引き続き気象庁や市役所、県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



今後の天気を自分で確認してみよう！

■台風に関する情報



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等**を確認できます。

QRコード



気象庁ホームページ（台風情報）

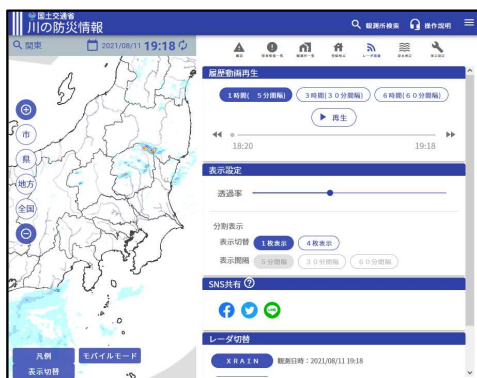
<http://www.jma.go.jp/jp/typh/>

■雨に関する情報



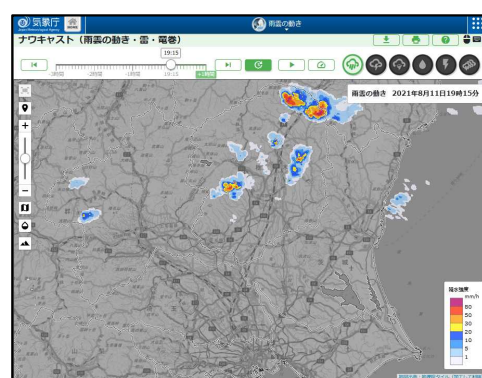
パソコン、スマートフォン・携帯電話で、「**川の防災情報**」や**気象庁ホームページ**にアクセスするか、**NHK総合テレビのデータ放送(dボタン)**で、雨に関する警報等や雨量観測所のリアルタイム情報、レーダ雨量(XRAIN)情報を見ることができます。雨量観測所のリアルタイム情報は、**高崎河川国道事務所ホームページ**でも確認できます。

川の防災情報ホームページ (XRAIN)	https://www.river.go.jp/kawabou/pc/rd?mapType=3&viewRd=1&viewRW=0&viewRiver=1&viewPoint=0&viewGrpStg=3&viewContents=3&fld=0&zm=5&clat=35.687088&clon=138.45645728125004&rdtype=xrain&rdnum=1&rdopa=40
気象庁ホームページ（雨雲の動き）	https://www.jma.go.jp/jp/highresorad/
高崎河川国道事務所 ホームページ	https://www.ktr.mlit.go.jp/takasaki/takasaki_index001.html



川の防災情報ホームページ（XRAIN）

QRコード



気象庁ホームページ（雨雲の動き）

QRコード



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** 防災グッズの確認をしておく。

不足があれば買い出しへいきましょう。

また、たとえば、おばあちゃんが普段から飲んでい^{ふだん}る薬を、早めに病院に受け取りに行く。



おおよそ

半日前

けいたい じゅうでん
携帯電話やスマートフォンを充電しておきましょう。

してい きんきゅう ひなん ば しょ
ハザードマップで指定緊急避難場所や避難ルートを確認しておく。



おおよそ

数時間前 いつでも避難できるように、避難できる服装^{ふくそう}に着がえる。

ひなん し じ
避難指示が発令されたときは、すでに
雨が強かったり、道路冠水^{かんすい}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！





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の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も）
- ☒ 飲料
- ☒ 薬（普段から薬を飲んでいる人は持っていきましょう）
- ☒ お薬手帳
- ☒ 保険証
- ☒ タオル
- ☒ ビニール袋
- ☒ 大きめのゴミ袋（即席ポンチョで急な天候不良にも対応可能）
- ☒ 着替え（3日分はあったよい）
- ☒ 汗拭きシート（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



※上記に示しているものは一例です。各自治体の防災ガイドブックなどをチェックしてみましょう。

■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とき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あらわします。

自分の家や学校はどうでしょうか。

し て い きんぎゅう ひなん ば しょ

指定緊急避難場所やそこまで行く安全なルートなど、

前もって確認しておきましょう！



【例】高崎市（新町・吉井地域）
洪水ハザードマップ

ハザードマップ ポータルサイト	https://disaportal.gsi.go.jp/
--------------------	---

QRコード



■避難するときには長靴はダメ！！

ながぐつ
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な長靴ですが、逆に避難するとき足手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！**



■氾濫水は濁っている！！

はんらん 氾濫水は茶色くにごっていて、水路と道路の境や、
あな 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、

ぼう **棒で足下を確認しながら移動しましょう。**





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。
また、「川の防災情報」で、近くの水位観測所をしらべましょう。

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	・ 台風の大きさ ・ 台風の強さ ・ 台風の進路
	②川に関する情報	・ 雨量 ・ 雨の降っている地域（川の上流） ・ 今後の見通し
	③避難に関する情報	・ 高齢者等避難、避難指示 ・ 避難所の開設情報 ・ 交通の状況

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

数時間前

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



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るかしら？



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**、**高崎河川国道事務所**や**県の防災情報のホームページ**にアクセスすると、水位観測所のリアルタイム情報、河川の洪水予報を確認できます。**NHK総合テレビのデータ放送(dボタン)**でも、水位観測所のリアルタイム情報を確認できます。

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**高崎河川国道事務所**や**県の防災情報のホームページ**にアクセスすると、**烏川・神流川**などのライブ映像を見ることができます。

川の防災情報ホームページ	https://www.river.go.jp/
高崎河川国道事務所ホームページ	https://www.ktr.mlit.go.jp/takasaki/takasaki_index020.html



QRコードからあなたの地域の参考となる水位観測所を選び、水位を調べてみよう！



川の防災情報ホームページ
(地域選択(水位・雨量))



川の防災情報ホームページ
(水位観測所付近の川の断面図)

高崎河川国道事務所
ホームページ
(ライブカメラ)

国土交通省 関東地方整備局 高崎河川国道事務所

高崎河川国道事務所ホームページ > 現在の映像・雨量・水位 > ライブカメラ映像 > 高崎市役所屋上(烏川)

現在の映像・雨量・水位

ライブカメラ映像

高崎市役所屋上(烏川)

ライブカメラ映像は30秒間隔で更新しています。
最新の映像を撮影しているのはWEBブラウザの更新ボタンをクリックしてください。
(工事の開始で一時的に停止する場合があります)
なお、「平常時」と表示された写真は2020年7月20日撮影のものとなります。

利根川水系 烏川 左岸 17.0kp 平常時

群馬県高崎市高松町・市役所屋上

国土交通省 関東地方整備局 高崎河川国道事務所
〒370-0841 群馬県高崎市米町6-41 電話:027(345)6000



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有効な情報

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	・ 台風の大きさ ・ 台風の強さ ・ 台風の進路
		・ 雨量 ・ 雨の降っている地域（川の上流） ・ 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） ・ 氾濫の発生
	③避難に関する情報	・ 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

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**高齢者等避難**（警戒レベル3）の情報を発令しますので、避難に時間を要する人は避難しましょう。

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**避難指示**（警戒レベル4）を発令しますので、安全な場所へ避難しましょう。



避難に役立つ情報を確認してみよう！

■避難に役立つ情報を確認しよう！！

災害が発生し、危険なときは自治体から避難指示（警戒レベル4）等が発令されます。

テレビやラジオ、携帯メールやインターネット、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。



避難指示

- ・ 災害によって被害が出る危険性が非常に高い。
- ・ 周囲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努める。

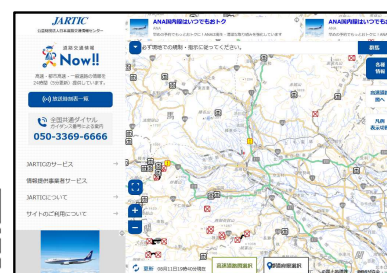
高齢者等避難

- ・ 非常持ち出し品の準備をする。
- ・ 高齢者や幼児、外国人、体の不自由な人など避難に時間を要する人は避難を始める。

また、大規模な災害が発生した際、^{うかい}渋滞の発生や通行止め、^ろそのための迂回路の設置など、^{ふだん}普段とは違う交通状況になることがありますので、自治体や県、日本道路交通情報センター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。

日本道路交通情報センター
ホームページ

<https://www.jartic.or.jp/>



日本道路交通情報センターホームページ



避難に関する参考情報

■警戒レベルに関するチラシ（内閣府）

台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時
に確認

避難情報のポイント

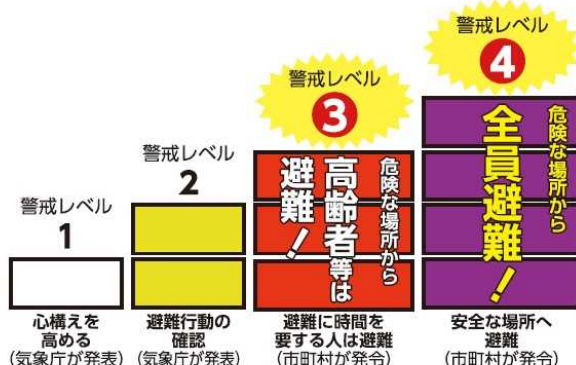
！……必ず確認してください……！

市区町村から出される避難情報（警戒レベル）

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で〈高齢者等は避難〉、警戒レベル4で〈全員避難※1〉です。

※1 警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で
危険な場所から避難です

❗ 警戒レベル5 はすでに災害が発生・切迫している状況です。

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5 緊急安全確保の発令を待ってはいけません！
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ 警戒レベル4 は避難指示に一本化されました。

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4 避難勧告と避難指示（緊急）は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4 避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

❗ 警戒レベル3 は高齢者だけの情報ではありません。

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含んでいます。
- ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

[表面]



避難に関する参考情報

■警戒レベルに関するチラシ（内閣府）

避難情報のポイント解説 もっと詳しく知りたい人向け

国土交通省・気象庁・都道府県から出される 河川水位や雨の情報（警戒レベル相当情報）

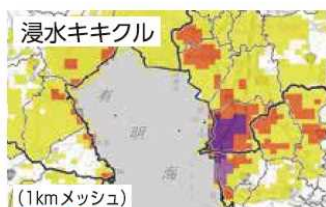
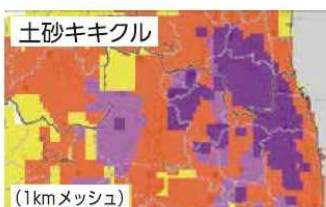
■キキクル（危険度分布）で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

気象庁から市区町村単位の警戒レベル相当情報*が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報「キキクル（危険度分布）」を確認してください。紫色は危険度が高いことを示しています。

住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

キキクル

検索



紫：崖・溪流の近くは危険

紫：低地は危険

紫：河川沿いは危険

※市区町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、大雨警報などがあります。

■市区町村が出す警戒レベル3又は警戒レベル4（避難情報）で 必ず避難しましょう 気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に 早めの避難をしましょう

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒 レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報（警戒レベル相当情報） 浸水の情報（河川） 土砂災害の情報（雨）	
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保	5 相当	氾濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難！> ~~~~~					
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	2 相当	氾濫注意情報
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1 相当	——

市区町村長は、河川や雨の情報（警戒レベル相当情報）のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等（警戒レベル）の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

（参考）内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定（令和3年度）」  
[http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline](http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline)

〔裏面〕



## 避難に関する参考情報

### ■警戒レベルに関するチラシ（内閣府・消防庁）

# 令和3年5月20日から ひなんしじ 警戒レベル 4 **避難指示で必ず避難** ひなんかんこく **避難勧告は廃止です**

警戒レベル		新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	 災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保※1</b>	←	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~				
4	 災害の おそれ高い	ひなんしじ 避難指示※2	←	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難※3	←	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)		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)		早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、
すでに安全な避難ができず
命が危険な状況です。
**警戒レベル5緊急安全確保の
発令を待ってはいけません！**

避難勧告は廃止されます。
これからは、
警戒レベル4避難指示で
危険な場所から全員避難
しましょう。

避難に時間のかかる
高齢者や障害のある人は、
警戒レベル3高齢者等避難で
危険な場所から避難
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁

[表面]



警戒レベルに関するチラシ（内閣府・消防庁）



ひなん
「避難」って
何すれば
いいの？

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。
「避難」とは「難」を「避」けること。
下の4つの行動があります。



行政が指定した避難場所 への立退き避難

自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ 等



小・中学校
公民館

安全な親戚・知人宅 への立退き避難

普段から災害時に避難
することを相談して
おきましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



普段から
どう行動するか
決めておき
ましょう

安全なホテル・旅館 への立退き避難

通常の宿泊料が必要
です。事前に予約・
確認しましょう。

※ハザードマップで安全か
どうかを確認しましょう。



ホテル
旅館

屋内安全確保

ハザードマップで以下の
「3つの条件」を確認し
自宅にいても大丈夫かを
確認することが必要です。

想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある
区域では立退き避難が
原則です。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると…)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります

地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分 (十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。

[裏面]



避難に関する参考情報

■警戒レベルに関するチラシ（気象庁）



それぞれの警戒レベルに相当する情報を、**早めの避難行動の判断**に役立ててください。

市町村からの**避難指示等の発令に留意**するとともに、避難指示等が発令されていなくとも

自ら避難の判断をしてください。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。**警戒レベル3や4の段階で避難することが重要**です。

警戒レベル	住民がとるべき行動	市町村の情報	警報等	警戒レベルに相当する 気象庁等の情報	指定河川 洪水予報
5	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	大雨 特別警報	キキクル (危険度分布)	氾濫発生情報
<警戒レベル4までに必ず避難！>					
4	過去の重大な災害の発生時に 匹敵する状況。この段階までに 避難を完了しておく。 台風などにより暴風が予想される 場合は、暴風が吹き始める前に 避難を完了しておく。		土砂災害 警戒情報	極めて危険※2	氾濫危険情報
	危険な場所から 全員避難	避難指示		非常に危険	
3	危険な場所から 高齢者等は避難 ・高齢者等以外の人にも必要に応じ、 普段の行動を見合わせ始めたり、 避難の準備をしたり、自主的に避難する。	高齢者等避難	大雨警報※1 洪水警報	警戒 (警報級)	氾濫警戒情報
2	自らの 避難行動を確認 ・ハザードマップ等により、自宅等の災害 リスクを再確認するとともに、避難情報の 把握手段を再確認するなど。		大雨注意報 洪水注意報	注意 (注意報級)	氾濫注意情報
1	災害への心構えを 高める		早期 注意情報 (警報級の 可能性)		

※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、高齢者等避難(警戒レベル3)に相当します。

※2 「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発表された際の警戒レベル5緊急安全確保の発令対象区域の絞り込みに活用することが考えられます。



* 防災気象情報と警戒レベルの
対応の詳細については、
ホームページをご覧ください。
[https://www.jma.go.jp/jma/kishou/
know/bosai/alertlevel.html](https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/alertlevel.html)



気象庁

Japan Meteorological Agency

〒105-8431 東京都港区虎ノ門3-6-9
TEL: 03-6758-3900 (代表)
FAX: 03-3434-9085 (耳が不自由な方向け)
ホームページ <https://www.jma.go.jp/>

100

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～

企画・編集 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

再編集 烏・神流川流域大規模氾濫に関する減災対策協議会

問い合わせ先 国土交通省 関東地方整備局 高崎河川国道事務所

群馬県高崎市栄町6-41 027-345-6041

みんなでタイムラインプロジェクト