



逃げキット[®]

マイ・タイムライン 検討ツール

よ ゆう
余裕を持って安全に避難するために。

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



3日前

マイ・タイムラインが
あるとき

マイ・タイムラインが
ないとき

ひなん しじ
避難指示が
発令されました。

はんらんはっせい
氾濫発生

まんじ
避難指示！？どうしよう！



目次

■マイ・タイムラインをつくるためのヒント集

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
避難を開始するまでに準備しておこう！	2~3
自分で天気を確認してみよう！	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

■マイ・タイムライン作成シート

項目	ページ
マイ・タイムライン作成のためのチェックシート	10
「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！	11
「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！	12~13
「マイ・タイムライン」をつくってみよう！	(中綴じ)



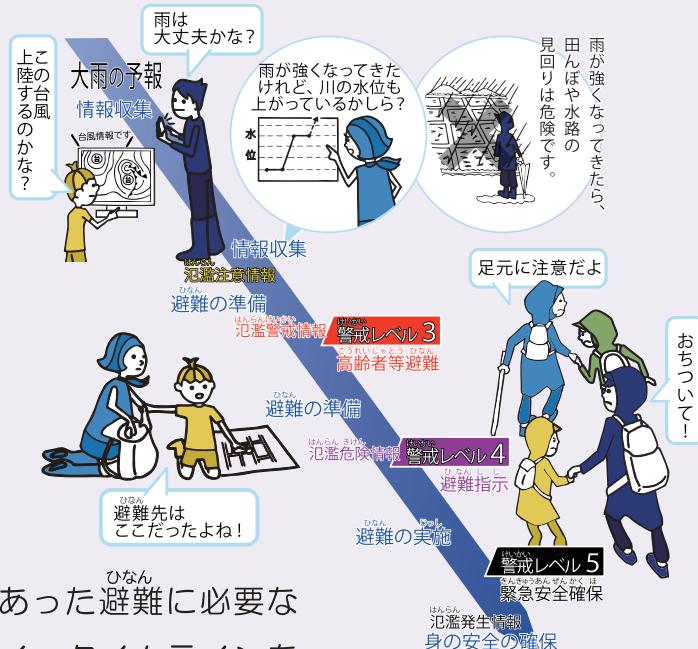
マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

■マイ・タイムラインとは？

「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間的な順序に従って整理し、とりまとめる行動計画表です。

急な判断を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。



■警戒レベルを正しく知ろう！！

防災情報は5段階で表現しています。

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 または切迫	緊急安全確保	~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~
~~~~~<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)	

内閣府防災広報資料をもとに作成

*警戒レベル設定の詳細は、内閣府の資料等でご確認ください。

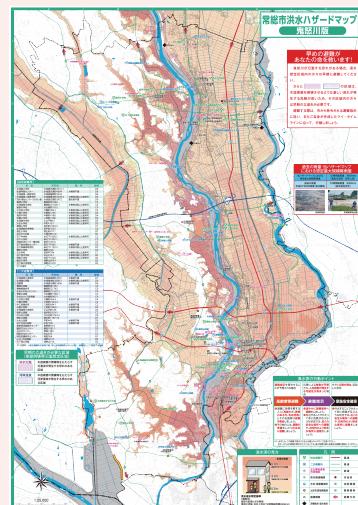


ひなん

# 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分けして示したものです。  
日頃から、安全な避難場所や避難ルートを確認しておきましょう！



【例】常総市洪水ハザードマップ

## ■ 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**

避難する時に持つ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。早めの避難を心掛けましょう！

## ■ 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

QR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。

## ■ いざという時のための防災グッズをそろえておこう！

ひつよう  
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品なども）

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日分はあるとよい）

上履き



汗拭きシート（お風呂に入れないので急な天候不良にも対応可能）



懐中電灯

携帯電話 + 充電器

貴重品



マスク

石鹼・消毒液・ウェットティッシュ

体温計

## ■ 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。

水に強いと思われるがちな長靴ですが、逆に避難するときに足手まといになってしまふ場合がありますので、**避難するときに長靴をはくのはやめましょう！**



## ■ 泌濫水は濁っている！

泌濫水は茶色く濁っていて、

水路と道路の境界やフタが開いている

マンホールは見えないので危険です。

泌濫の前に避難することが基本ですが、

やむを得ず水の中を移動するときには、

棒で足下を確認しながら移動しましょう。





# 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変な情報

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

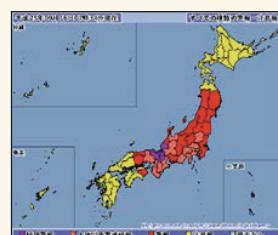
おおよそ  
**2日前**

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  
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。



けいほう  
気象警報・注意報

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

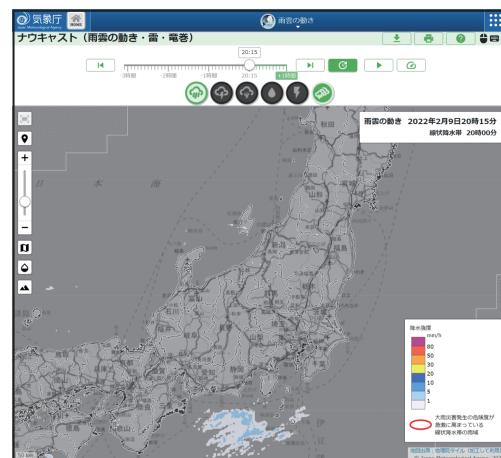
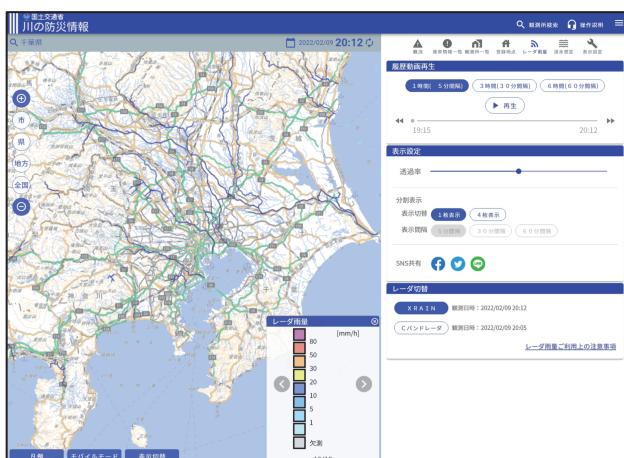


テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、  
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、前線性の降雨の情報を確認できます。

## ■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。



## ■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

きょうとう  
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変な情報

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

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。

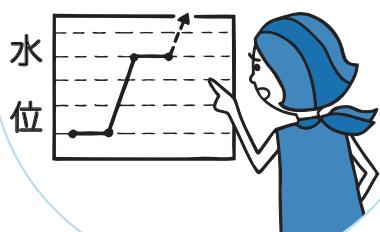
警戒レベル3相当



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。

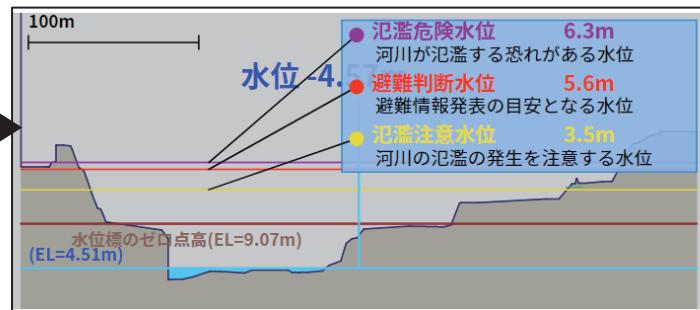
また、NHK総合テレビのデータ放送 (dボタン)  
でも、**川の水位の情報**を確認できます。



## 川の防災情報



川の防災情報ホームページ  
川の断面図とリアルタイム水位情報



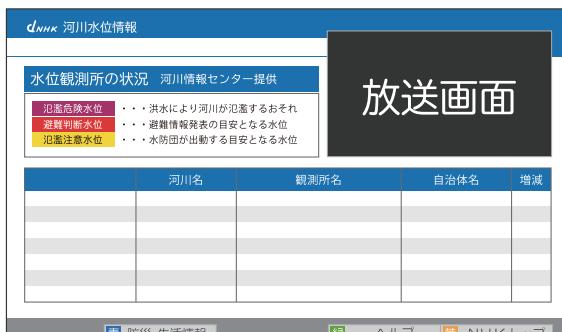
P6に記載の警戒レベルに相当する各水位を表示

## ライブカメラ映像



河川カメラ (リアルタイム情報)

## 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)

## ■ 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

QRコードで  
調べる





# ひなん かくにん 避難に役立つ情報を確認してみよう！

## ひなんこうどう 避難行動を判断する時の大重要な情報

こうずいじ じじこくこく 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

こうれいしゃ にゅうようじ 高齢者や乳幼児、身体が不自由な人など、避難に支援が  
ひなん しえん 必要であり、早めに避難行動を開始していただきたい人  
ひなん こうれいしゃとう ひなん に対して、市役所は高齢者等避難を発令します。

けいかい 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、市役所は避難指示を発令します。

けいかい 警戒レベル4



## ■ 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つたです。
  - どこが通れるかがわかると、パニックにならなかつたと思います。
  - ・**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つたです。

避難場所を複数確認しておきましょう



## じょうそうし こうずい 常総市 洪水ハザードマップ

じょうきょう  
様々な状況に応じて安全な行動がとれるよう、  
ひなん ひなん  
複数の避難先や避難ルートを考えておきましょう。  
ひなん しんせき たく  
ハザードマップの避難場所に加え、親戚や友人宅  
しんすい に かくにん  
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

じゅうたい ふだん ちが じょうきょう  
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。

じょうきょう  
以下に示すホームページなどで、最新の交通状況を  
かくにん ひなん  
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

けんさく  
文字検索で  
調べる



道路交通  
情報センター

トヨタ  
通れた道  
マップ

ITSジャパン  
通行実績情報

QRコードで  
調べる





# マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

こうすい

## 洪水ハザードマップや洪水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？

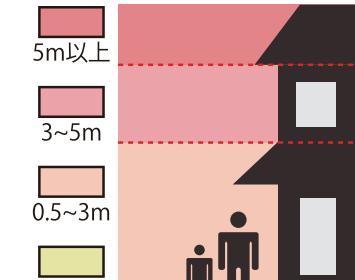
                         m

◇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（氾濫流・河岸侵食）ですか？

はい       いいえ



※浸水深の色分けは参考です。  
マップの凡例を確認して下さい。

こうすい  
洪水ハザードマップや  
こうすいいんすいそうついくいきす  
洪水浸水想定区域図は  
ここからチェック！

しんすい  
浸水ナビ



ハザードマップ  
ポータルサイト



## 避難先のチェック

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

[

親戚・知人の家

[

その他（近くの浸水しない場所（浸水深以上の高い堅牢な建物など））

[



ひなんさき  
避難先は複数  
かんが  
考えておこう！

（移動手段：

移動時間：約  
ゆく  
ふん  
分）】

（移動手段：

移動時間：約  
ゆく  
ふん  
分）】

（移動手段：

移動時間：約  
ゆく  
ふん  
分）】

## 家庭の状況チェック

車

無  
なし

有  
あり

台

)

ペット

無  
なし

有  
あり

)

持病薬

無  
なし

有  
あり

)

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  
なし

有  
あり

)



# 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！

かくにん  
確認してみよう！

じしん  
地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんとやってくるよ！



## 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

いつかまえ  
5日前

みっかまえ  
3日前

にちまえ  
1日前

はんにちまえ  
半日前

じかんまえ  
7時間前

じかんまえ  
5時間前

じかんまえ  
3時間前

じかん  
0時間

①

たいふう  
はっせい  
台風が発生



てんき よほう たいふう はっせい  
天気予報で台風が発生したって  
い 言っているよ。  
あめ かぜ  
まだ雨や風は強くないね。

台風情報です、



②

たいふう ちか  
台風が近づいて、雨や  
かぜ つよ  
風がだんだん強くなる



あめ かぜ つよ  
雨や風が強くなると、  
で たいへん  
お出かけは大変だね。



③

あめ あつ  
雨が集まって、  
かわ みず  
川の水がだんだん増える



じぶん  
自分がいるところで降って  
いなくても、上流で雨が降れば  
かわ みず ふ  
川の水は増えてくるよ。



④

はげ あめ  
激しい雨で、  
かわ みず  
川の水がどんどん増えて、  
かせんじき みず なが  
河川敷にも水が流れる



ふ  
このまま増えると、  
かわ みず  
川の水があふれるかも！



⑤

かわ みず  
川の水がいっぱい  
あふれそう



もうギリギリ！  
かわ みず まえ  
川の水があふれる前に、  
あんぜん に  
安全なところへ逃げなきゅ！



⑥

かわ みず はんらん  
川の水が氾濫

かわ みず いき ひろ  
川の水が一気に広がって、  
まち みず  
街じゅうが水びたし。  
うご  
こうなると動けないぞ。





# 「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！

## 「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア～力を並べ  
かえてみよう！

どうしを線でむすぶか、  
□に、ア～力を記入してください。

5～3日前

台風が発生



ア. 安全なところへ  
移動を始める

安全なところってどこかな？



イ. 避難しやすい  
服装に着替える

長靴に水が入ると  
重たくて動きにくいよ。



ウ. 避難するときに  
持つて行くものを準備する

持ち物をリュックに入れると  
両手が使えるよ。



エ. 今後の台風を  
調べ始める

何を確認する？



オ. 川の水位を  
調べ始める

直接見に行くと危ないよ。



カ. 住んでいるところと  
上流の雨量を調べ始める

水は高いところから低い  
ところへ流れてくるから、  
上流の雨も確認しよう。

0時間

川の水が氾濫

避難完了

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう！



AかBのどちらかに○をつけてね。  
他にも答えがみつかったら、記入欄に書いてみよう！

Q1 台風の何を調べる？

A. 台風の進み方

B. 台風の名前

記入欄

Q2 避難するときに使うカバンは？

A. リュックサック

B. 手提げ袋

記入欄

Q3 どこの雨を確認する？

A. 住んでいるところだけ

B. 住んでいるところと川の上流

記入欄

Q4 川の水位をどうやって調べる？

A. 川へ見に行く

B. インターネットで見る

記入欄

Q5 どんな靴をはいて避難する？

A. 動きやすい靴

B. 長靴

記入欄

Q6 安全なところはどこ？  
家族と一緒に確かめてみよう！

記入欄

# 自宅に戻ったらみんなおしてみましょう



## 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！

### ■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、一度作ったら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ょう。

### 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」が明確になりますが、注意点もあります。



- 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。



〔問い合わせ先〕 国土交通省 関東地方整備局 河川部 水災害対策センター

〒330-9724 埼玉県さいたま市中央区新都心2-1 Tel : 048-601-3151 (代表)

〔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 (2022.3)