

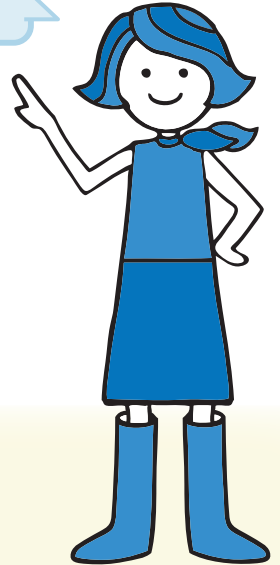
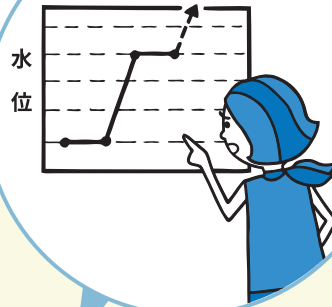
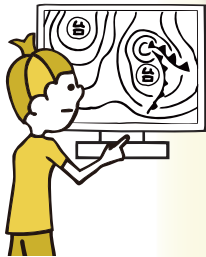
みんなで マイ・タイムライン®を つくりましょう!

～ガイドブック～

たいふう くる まえ かんが
台風が来る前に考えましょう!

てん き よ ほう
天気予報
「たくさん 雨が 降ります」

てん き じょうほう
天気の情報を
見ましょう



あたし じょうほう み
新しい情報を 見ましょう

はんらん ちゅうい すい
氾濫注意水位

けいかい
警戒レベル 2

ひなん はんたん すい
避難判断水位

けいかい
警戒レベル 3

こうれいしゃとう ひなん
高齢者等避難

に じゅんび
逃げる準備を しましょう



はんらん きけん すい
氾濫危険水位

けいかい
警戒レベル 4

ひなん し じ
避難指示

に
逃げて ください!



はんらん はっせい せつぱく
氾濫が発生・切迫

けいかい
警戒レベル 5

きんきゅうあんぜん かくほ
緊急安全確保

あんぜん
安全なところで 気をつけて ください!

1 はじめに

- 01 マイ・タイムラインについて 1
- 02 なぜ マイ・タイムラインは ^{たいせつ}大切? 2
- 03 マイ・タイムラインをつくる ^{じゅんばん}順番 2

2 マイ・タイムラインをつくりましょう

- 01 ^{かわ}川の ^{みず}水があふれたときの ^{きけん}危険を ^{しら}調べてみましょう! 3
- 02 ^に逃げる ^{じゅんび}準備を ^{かんが}考えましょう! 5
- 03 ^に逃げる ^{かんが}ところを ^{かんが}考えましょう! 7
- 04 マイ・タイムラインをつくりましょう! 9
- 05 マイ・タイムラインの ^か書き方の ^{かた}例 ^{れい} 11

3 ^{たいふう}台風が ^く来る ^{まえ}前に ^{する}すること

- 01 ^に逃げる ^{じゅんび}準備を ^ししましょう! 12
- 02 ^{たいふう}台風や ^{あめ}雨の ^{じょうほう}情報を ^{かくにん}確認しましょう! 13
- 03 ^{かわ}川の ^{みず}水の ^{たか}高さを ^{しら}調べてみましょう! 14

01 マイ・タイムラインについて

- ・マイ・タイムラインは、^{かわ}川の ^{みず}水があふれそうなときに ^{あんぜん}安全に ^に逃げるための ^{けいかく}計画です。^{あめ}雨が ^ふ降る ^{まえ}前にどのように ^に逃げるかを ^{かんが}考えましょう。
- ・「逃げキッド」は、マイ・タイムラインをつくることを ^{たす}助ける ^{しりょう}資料です。
^{かわ}川の ^{みず}水があふれるまでに、
^{しやくしょ}市役所などが ^だ出す ^{じょうほう}情報や ^{ひつよう}必要な ^{じゅんび}準備を ^し知りましょう!
- ・マイ・タイムラインをつくって、^{あんぜん}安全に ^に逃げましょう!



マイ・タイムラインには
逃げるとかいています!



マイ・タイムラインが
ないとき





02 なぜ マイ・タイムラインは 大切？

- 毎年、川の水があふれたり、がけが崩れたりして、たくさんの人が亡くなります。よくある理由は逃げるのが遅いからです。
- みんなが、安全に逃げるができるように、「マイ・タイムライン」をつくりましょう。

平成 27 年 9 月 (2015.9)

関東・東北豪雨 (=たくさんの雨)

逃げるのが遅かった

- 4,300 人くらいが、逃げるのが遅くなりました。
- この後、マイ・タイムラインが始まりました。



提供：国土交通省関東地方整備局

令和元年東日本台風 (2019.10)

逃げるときに亡くなった

- 川の水があふれて、遠くまで広がりました。
- 逃げるのが遅い人や、逃げているときに亡くなった人もたくさんいました。



提供：国土交通省東北地方整備局

03 マイ・タイムラインをつくる 順番

- ① 川の水があふれたときの危険を調べましょう



P3

- ② 逃げる準備を考えましょう



P5

- ③ 逃げる場所を考えましょう



P7

- ④ マイ・タイムラインをつくりましょう



P9

川の 水があふれた ときの 危険を 調べましょう！

A-1 洪水ハザードマップを確認しましょう

▶あなたが住んでいるところは・・・

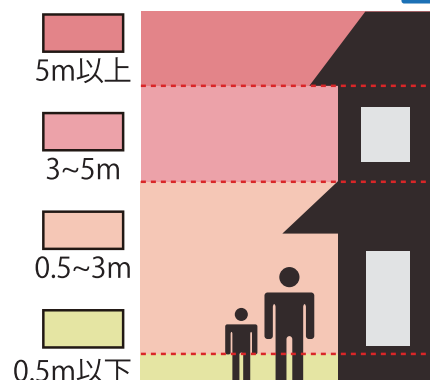
◇あふれた川の 水が来る 高さは、
どのくらいですか？ **0.5～3.0 m**

◇あふれた川の 水が残る 時間は、
どのくらいですか？ **24** 時間

◇川の 水があふれると 家が こわれる かもしれない
ところですか？

☐ はい

☒ いいえ



↑は例です。
マップを見ましょう。

- ・まずは、川の 水があふれた ときの 危険を 調べましょう。
- ・危険を 知ると、逃げ方を 考える ことができます。



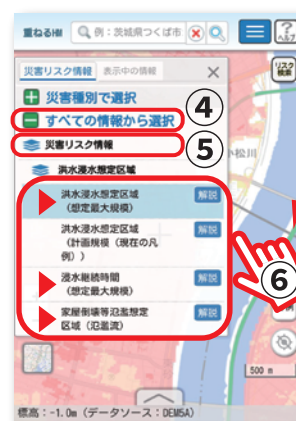
調べてみましょう

- ・市役所などがつくった洪水ハザードマップを見ましょう。
- ・「あふれた川の 水が来る 高さ」「あふれた川の 水が残る時間」「川の 水があふれると 家がこわれる かもしれないところ」を知ることができます。

ハザードマップ ポータルサイト



ハザードマップポータルサイトで
全国の 情報を見る ことができます。



- 

確認

確認

確認

- 

に 逃げる 準備を 考えましょう！

A-2 家庭の 状況を 確認 しましょう

くるま 車 ☐ない ☒ある (1) だい 台

ペット ☐いない ☒いる (種類: ネコ 1匹)

つか 使っている薬 ☒ない ☐ある (種類:)

に 逃げるときに 助けが必要な人 ☒いない ☐いる (名前:)

- ・ 危険な ときに 早く 逃げる ため、家の 状況を 確認 しましょう。
- ・ 準備する ことを 書きましょう。



くるま 車	・ 車で 逃げてはいけない ところもあります。 ・ 住んでいる ところの ルールを 調べましょう。 ・ 水が 来る 前に、車に ガソリンを 入れて、安全な ところに 動かしましょう。 ・ 川の 水があふれた あとは ガソリンを 入れる ことができない かもしれません。
ペット	・ 安全な 逃げる ところに ペットが 入る ことができるか 調べましょう。ペットの ・ ごはんや ペットケージも 必要です。
つか 使っている薬	・ 川の 水があふれると、病院が 閉まる ことがあります。多く 薬を もらいましょう。
に 逃げるときに 助けが必要な人	・ 逃げる 時間がかかる 場合は、早く 逃げて ください。

コラム 普段から 食べ物や 飲み物を 準備 しておきましょう。

- ・ 長い間 保存 することができる 食べ物 などを 買い、全部を 食べてしまう 前に 新しい ものを 買いましょう。
- ・ いつも 家に 食べ物を 準備 しておくと、災害が 起こった ときや 逃げる ときに 食べる ことができます。
- ・ あふれた 川の 水が 残る 時間を 考えて 必要な 量の 食べ物や 飲み物を 準備 しましょう。

例 (一人・7日分)

- ・ 水 21L
- ・ パックごはん 6こ
- ・ カップめん 6こ
- ・ レトルトの 食べ物 9こ
- ・ 缶詰 9こ
- ・ ガスボンベ 6本
- ・ カセットコンロ



なに も に 何を 持って 逃げますか？

- ・ 逃げる ときに 持つ ものを 決めましょう。本当に 必要な ものだけを 持ちましょう。
- ・ 安全で 強い 家に 残る 場合は、あふれた 川の 水が 残る 時間を 考えて、食べ物や 飲み物などを 準備 しましょう。



■ 逃げる ときの 持ちものの 例

！ 考えてみましょう！

- ・ 旅行に 行く ときに 何を 持って 行きますか？
- ・ コンビニに ない もの（赤ちゃんや お年寄り の人に 必要な もの、アレルギーに 必要な もの）などを、考えてみましょう。

■ 逃げる ときに 役に 立った もの

- 財布、薬（おくすり手帳）
- 思い出（写真や指輪など）
- 子どもの 大切な もの（ぬいぐるみなど）
- スマートフォン（バッテリー）
- 車（ガソリンを入れておく）



- 在留カード、パスポート
- 母子手帳
- はんこ、マイナンバーカード、銀行のカード
- 服、くつ
- 食べ物、飲み物
- パソコン

- 生理用品（紙ナプキン）
- 歯ブラシセット・洗口液
- 延長コード
- タオル、まくら
- 大切な資料
- 入れ歯、めがね・コンタクトレンズ
- 食べられないものがわかる 資料

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」から作成

■ その他、気をつける こと

- ・ 歩いて 逃げる ときは たくさんの ものを 持つ ことが できません。
- ・ 逃げる ときに 雨が 降っていたら、新しい 服が 必要です。
- ・ 車を どうするか、考えましょう。
- ・ 子どもの 大切な ものを 持って いきましょう。
- ・ すぐに 逃げる ことができる ように、持ちものは リュックサックに 入れておきましょう。
- ・ 安全な 逃げる ところには、あとで 食べ物や 飲み物、生活に 必要なものが 届きます。



A-3 どこに 逃げるか 確認 しましょう

に 逃げる 場所	に 逃げる 方法	ひつよう 必要な 時間
こうすい 洪水 ハザードマップに 書いてある 近くの 安全な 逃げる ところ	みなみ しょうがっこう 南小学校 ☒ 歩く ☐ 自転車 ☐ 車 ☐ 電車 ☐ その他 ()	15 分
かわ みず こ 川の 水が 来ない 知り合いの家・ 日本語教室・教会 など	ともだち いえ 友達の家 ☐ 歩く ☒ 自転車 ☐ 車 ☐ 電車 ☐ その他 ()	10 分
かわ みず こ 川の 水が 来ない、 近くの 安全で 強い 建物	びょういん 病院 ☒ 歩く ☐ 自転車 ☐ 車 ☐ 電車 ☐ その他 ()	3 分

に 逃げる ところは いろいろ かんが 考えましょう。

ハザードマップに 書いてある
近くの 安全な 逃げる ところ

- に 逃げた あとに ひつよう 必要な ものを もらう ことができます。

かわ みず こ
川の 水が 来ない、知り合いの家・
日本語教室・教会・みんなで 集まる
場所など

- たくさん 雨が 降ったら そこに 逃げてもいいか 聞きましょう。
- に 逃げる ところがない場合は、ホテルに 逃げる ことも かんが 考えましょう。

その他

- に 逃げて いる ときに あぶ 危ない と思ったら、ちか 近くの 高い ところに 逃げて ください。

コラム

質問 … 逃げる ときに どちらを 選びますか？

こた 答えは P10



1

に 逃げる ときに どんな
かばんを 使いますか？

A. リュックサック B. 紙袋



2

に 逃げる ときに どんな
靴を はきますか？

A. 動きやすい靴 B. 長靴





に 逃げる ことについて かんがえ 考えましょう

P3 を 見て、逃げる ことが 必要 かどうかを かんがえ 考えましょう。また、どこに 逃げるかを かんがえ 考えましょう。

あなたの家は・・・

はい → いいえ →

かわ みず く 川の 水が 来る ところに ありますか？

かわ みず く 川の 水が 来ると、家が こわれる かもしれない ところに ありますか？

かわ みず たか 川の 水が 0.5mより 高い ところまで 来る ところに ありますか？

かわ みず く いえ 川の 水が 来ると、家の すべての 部屋に 水が 来ますか？

いえ なか いえ 家の 中 に いて 大丈夫です

いえ なか き 家で 気をつけて ください。家が 低い ところ に ある 場合や、近く まで 川の 水が 来る 場合は 逃げる ことも かんがえ 考えて ください。



たか かい 高い 階に 逃げましょう

いえ なか みず く 家の 中 に 水が 来る かも しれません。水が 来る たか 高さ より 高い ところ に 逃げて



あんぜん 安全な ところに 逃げましょう ※

いえ すべ へ や かわ みず 家の 全ての 部屋に 川の 水が 来る かもしれません。 いえ で あんぜん 家から 出て、安全な ところ に 逃げて ください。

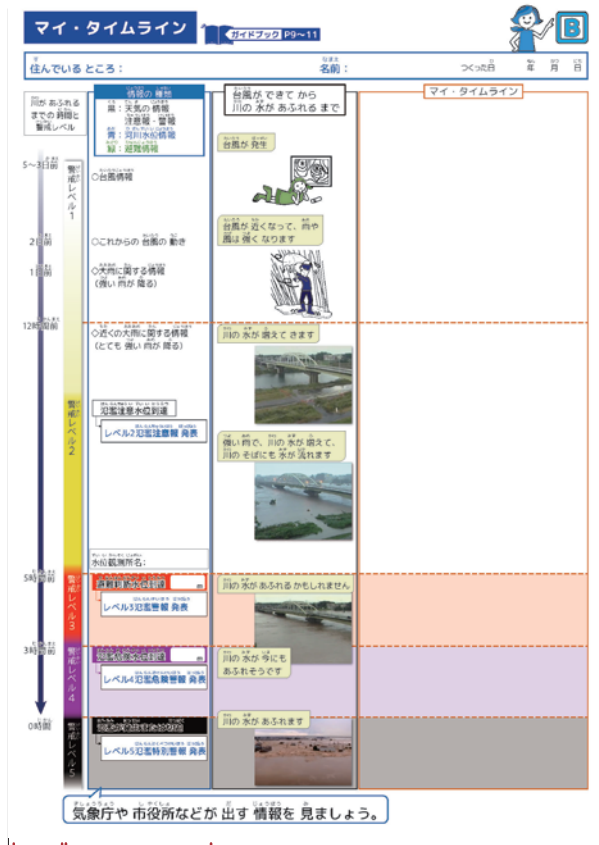


す 住んでいる ところによって、逃げ方が 違います。確認 しましょう。

※ 川の 水が あふれた 後など、逃げる ことが 危ない 場合は、家の 中 で 一番 安全な 場所 で 気をつけて いてください。

04 マイ・タイムラインをつくりましょう！

- ・「シール」を、マイ・タイムラインに貼り、マイ・タイムラインをつくりましょう。
- ・たくさん雨が降るときに、避難情報や気象情報・川の水の高さを確認して、いつ、何をするかを考えましょう。



1 2

- 1 川の water があふれたときを「0時間」として、台風が発生してから時間が書いてあります。

川の water があふれるまでの時間は、台風によって違います。

- 2-1 気象庁などが出す情報を確認しましょう。

- ・気象庁や市役所などのホームページやSNSなどで、これから降る雨や川の水の量を知しましょう。
- ・川の水の高さや警戒レベル、注意報・警報などについて、日本語の意味を調べましょう。

- 2-2 市役所などが出す情報を確認しましょう。

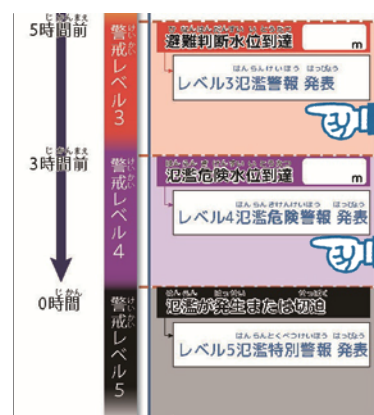
に避難情報のシール 高齢者等避難 避難指示 を貼りましょう。

シール 3 こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難

あぶ ばしょ としよ ひと
危ない場所にいるお年寄りの人のような
に 逃げることに時間がかかる人は
に 逃げてください。

シール 4 ひなんしじ 避難指示

あぶ ばしょ ひと
危ない場所にいる人はみんなすぐに
に 逃げてください。



シール 3 こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難

シール 4 ひなんしじ 避難指示

※市役所などは、水の高さ以外のことも考えて避難情報を出します。ですので、避難情報は早く出ることや遅く出ることがあります。



- ・マイ・タイムラインが逃げる計画になります。
- ・いろいろなことを考えて、マイ・タイムラインをもっといいものにしましょう。

2. マイ・タイムラインを 作りましょう



マイ・タイムライン ガイドブック P9~11

住んでいるところ: 名前: 年 月 日

川のあふれるまでの時間と警戒レベル

5~3日前 警戒レベル1

2日前

1日前

0時間

気象庁や市役所などが出す 情報を見ましょう。

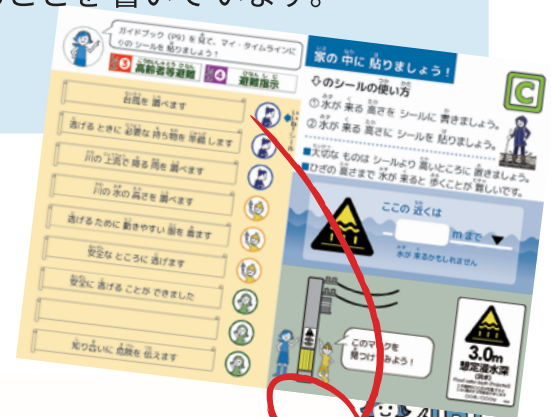
3 4

3 台風が発生してから川の 水があふれるまでに何が

- 地震と違って、川の 水はあふれるまでに時間が あります。
- あふれるまでに 準備して 逃げる ことができます。

4 いつ 何を するかを 考えて、シールを 貼りましょう。

- シールには、台風が発生してから 安全な 場所に 逃げる までに することを書いて います。
- 順番を 考えて 貼りましょう。



マイ・タイムライン ガイドブック P9~11

住んでいるところ: 名前: 年 月 日

川のあふれるまでの時間と警戒レベル

5~3日前 警戒レベル1

2日前

1日前

0時間

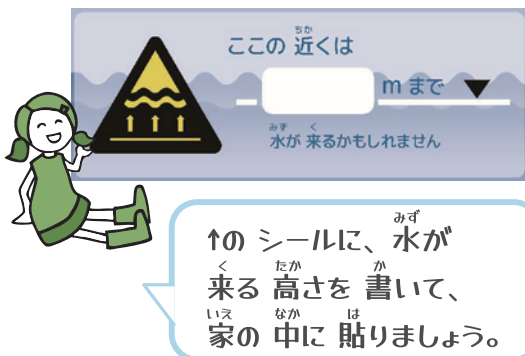
マイ・タイムライン

台風が起きてから川の 水があふれるまで

台風が発生

台風が近くなって、雨や風は 強くなります

台風を調べます



次の ページを 見て、他にも 必要な 準備を 書きましょう。

ポイント!



つくったあとは 玄関や 冷蔵庫など、いつでも 見ることが できるところに 貼りましょう!

コラム P7 質問の答え

1

A. リュックサック



2

A. 動きやすい靴





マイ・タイムラインの 書き方の 例

↓は 例です。自分の 状況を 考えて、マイ・タイムラインを 作りましょう。

マイ・タイムライン

ガイドブック P9~11

B

住んでいるところ：

名前：

つくった日 年 月 日

川があふれる
までの時間と
警戒レベル

情報の種類

黒：天気の情報
注意報・警報

青：河川水位情報

緑：避難情報

台風ができてから
川の水があふれるまで

台風が発生

台風が近くなって、雨や
風は強くなります

川の水が増えてきます

強い雨で、川の水が増えて、
川のそばにも水が流れます

川の水があふれるかもしれません

川の水が今にも
あふれそうです

川の水があふれます

5~3日前
警戒レベル1

2日前

1日前

12時間前

警戒レベル2

5時間前

3時間前

0時間
警戒レベル5

マイ・タイムライン

台風を調べます

**テレビ、インターネットなどで
雨や川の情報を確認する。**

逃げるときに必要な持ち物を準備します

**食べ物や飲み物などを
準備する。**

スマートフォンを充電する。

川の上流で降る雨を調べます

どこに逃げるかを考える。

川の水の高さを調べます

知り合いに電話する。

「高齢者等避難」の情報を確認する。

逃げるために動きやすい服を着ます

「避難指示」の情報を確認する。

安全なところに逃げます

安全に逃げることができました

気象庁や市役所などが出す情報を見ましょう。



に 逃げる 準備を しましょう！

じょうほう あつ 情報を 集めましょう

- ・台風が発生して、近くに 来る かもしれないときは、マイ・タイムラインを見ましょう。
- ・そして、逃げる かどうかを 考える ために 情報を 集めましょう。

たいふう あめ じょうほう 台風や 雨の 情報 → P13

かわ みず たか じょうほう 川の 水の 高さの 情報 → P14



に 逃げる ときは

- あぶ 危なくなる 前に、早く 逃げましょう。

市役所など から 避難情報 (避難指示など) が 出ていなくても 危なく なる前に 逃げてください。

いつ 逃げるかを 考える ときに 気をつけましょう

- 1 避難情報が 出ていなくても、暗く なる 前に 逃げて ください。
- 2 電車や バスなどが 止まる 前に 逃げて ください。
- 3 風が 強くなる 前に 逃げて ください。
- 4 いつもと 違う ことを みつけたら 逃げて ください。

- 1 川の 近くでは、川の 水が 増えて いますか？
- 2 がけの 近くでは、土や 石が 落ちて きますか？ 気をつけて ください。



- ・よく 会う 人たちに LINE や Facebook で 連絡 しましょう。
- ・近くに いる 日本人が 逃げるか 見たり、相談 したり しましょう。

- とお 遠い ところに 逃げる 場合

逃げる ところが 安全 かどうか、逃げる 場所の ハザードマップも 確認 しましょう。

電車や バスで 逃げる 場合は、電車や バスが 動いている かどうかを 確認 しましょう！

市の X や Facebook を 見ましょう。



↓ のホームページを 見ましょう

ことばで 調べる

たげんごそうだんまどぐち 多言語相談窓口

NHK WORLD JAPAN

てつどうじょうほう 鉄道情報

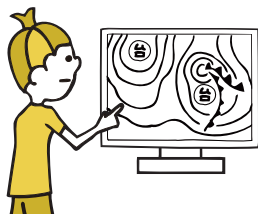
にじげん 二次元コードで 調べる



台風や雨の情報を確認しましょう！

台風ができたあとは、何度も台風や雨の新しい情報を調べましょう。

台風の情報



テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、「台風の場所やこれからどこに動くか」、「雨や風がどれくらい強くなるか」などを調べましょう。

雨の情報



「川の防災情報」や気象庁のホームページで、雨や天気の情報を見ることができます。

気象庁ホームページ

● トップページ (Other Languages)



● 台風の情報



● 注意報や警報の情報



↓のホームページを見ましょう

ことばで
調べる

にじげん
二次元コードで
調べる

気象庁
Other Languages



川の防災情報
English



川の防災情報
日本語





03 川の水の高さを調べましょう！

- ・雨が止まったあとも、川の水が増えて、川があふれることもあります。
- ・避難情報が出る前に準備するために、川の水の高さを見ましょう。

川の水の高さを見ましょう

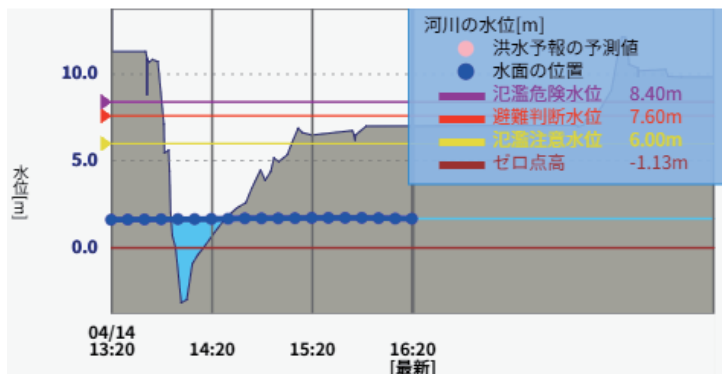
川の防災情報 (P13のQRコードで見ることができます)



カメラで川の水の高さを見ることができます。



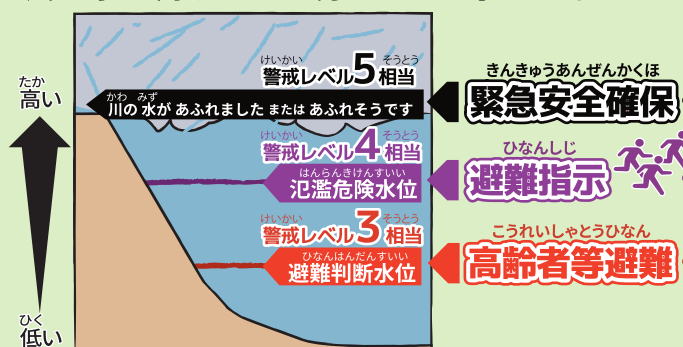
凡例を押すと、水の高さについて、詳しい情報を見ることができます。



↑の意味：水の高さが7.6mまで来ると高齢者等避難、8.4mまで来ると避難指示が出ます。

地図で、今の川の水の高さがわかります。

川の水が高くなると、何をするか考えましょう

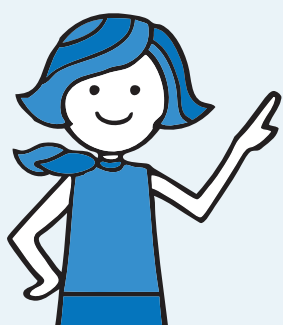


警戒レベル	必要な行動
5	逃げる ことが できなくなり 危ないです
4	すぐに 逃げて ください
3	お年寄りの人 など 逃げる ことに 時間がかかる 人は 逃げて ください

マイ・タイムラインを^{つか}使う^きときに気をつけましょう

「マイ・タイムラインより

^{はや}早く^{あぶ}危なくなる ことがあります！」



1

とてもつよい^{あめ}雨が^ふ降ると、マイ・タイムラインよりも^{はや}早く^に逃げる^{ひつよう}必要があるかもしれません。

2

きしょうじょうほう^{きしょうじょうほう}や避難^{ひなん}情報^{じょうほう}などをよく^{かくにん}確認^{かくにん}しましょう。

3

あつ^{あつ}集めた^{じょうほう}情報^{じょうほう}とマイ・タイムラインを^み見て、^{あぶ}危なくなる^{まえ}前に^に逃げ^にましょう。

マイ・タイムラインをつくった^{あと}後^{あと}には・・・

- ^{ちか}近くに^す住んでいる^{にほんじん}日本人^{はな}などと^あ話し合^あいましょう。
その後^ご気づいた^きことを^か書いて^かいきましょう。
また、^{かぞく}家族^す、住んでいるところ^{しごと}、仕事^{がっこう}、学校^かが変わったときは、
もう一度^{いちど}確認^{かくにん}しましょう。
- マイ・タイムラインは、これからも^{かくにん}また確認^{かくにん}しましょう。



マイ・タイムラインを^{つか}使って^{あんぜん}安全^にに^に逃げ^にましょう！

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

〔問い合わせ先〕 国土交通省 関東地方整備局下館河川事務所
茨城県筑西市二木成1753 電話：0296-25-2161

マイ・タイムライン
ポータルサイト

