

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！

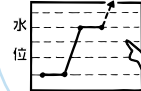
この台風
のかな？

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
氾濫注意水位 警戒レベル2

足元に注意だよ

避難判断水位 警戒レベル3
避難の準備 高齢者等避難



避難先は
ここだったよね！

氾濫危険水位 警戒レベル4
避難の実施 避難指示



おちついて！

氾濫が発生・切迫 警戒レベル5
緊急安全確保

身の安全の確保

目次

こ う 項 目	も く 目	ページ
災害時に発信される情報と避難行動を知ろう！	ひなん	1
避難を開始するまでに準備しておこう！	ひなん	2～3
今後の天気を自分で確認してみよう！	かくにん	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！	ひなん かくにん	8～9



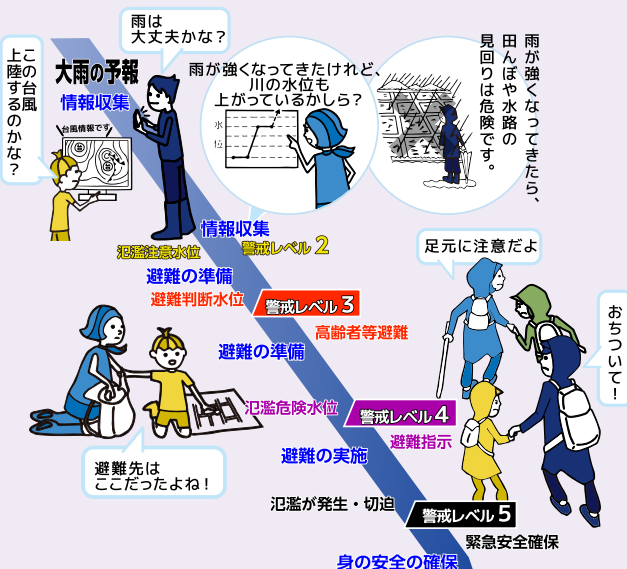
マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

■ 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て、
マイ・タイムラインを
つくってみましょう。





災害時に発信される情報と避難行動を知ろう！

避難情報と警戒レベルの関係

避難情報は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		避難情報等
5	災害発生 又は切迫	緊急安全確保 きんきゅうあんぜんかくほ
〜〜＜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 ひなんしじ
3	災害の おそれあり	高齢者等避難 こうれいしゃとうひなん
2	気象状況 悪化	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁等)
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 避難情報に関するガイドラインをもとに作成

災害ごとの防災気象情報

災害ごとの危険度と情報の種類を確認しましょう。

	河川氾濫		大 雨	土砂災害	高 潮	(警戒レベルごとに) 住民がとるべき行動
	洪水予報河川	水位周知河川 ※2 その他河川・下水道				
	河川ごと					
警戒レベル 5 相当	レベル5 ※1 氾濫特別警報	レベル5 氾濫発生情報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 ※3 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル 4 相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 氾濫危険情報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から 全員避難
警戒レベル 3 相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 氾濫警戒情報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮危険警報	避難に時間を要する 人は早めに避難、 避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 氾濫注意情報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認
警戒レベル 1	早期注意情報					災害への心構えを高める

※1 レベル5氾濫特別警報とレベル5氾濫発生情報は一体的に発表される。

※2 その他河川・下水道では、氾濫発生情報のみ発表される。

※3 高潮予報指定海岸では、レベル5高潮特別警報とレベル5高潮氾濫発生情報は一体的
に発表される。

◎防災気象情報の詳細は、国土交通省・気象庁作成の資料等でご確認ください。

国土交通省・気象庁広報資料をもとに作成



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！



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

5～3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。



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



ハザードマップ
ポータル

二次元コードで
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。



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



ここで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。



- ☐ 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
- ☐ 大きめのごみ袋（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）
- ☐ 汗拭きシート（お風呂に入れない場合に備えて）
- ☐ 懐中電灯
- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ 貴重品



避難するときに長靴はダメ！

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う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！



氾濫水はにごっている！

水深50cm以上になると移動は困難です。

氾濫水は茶色くにごっていて、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時には、

棒で足元を確認しながら移動しましょう。





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。

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、強さ、進路 ・ 前線の動き ・ 雨量 ・ 雨が降っている地域（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

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。

レベル2大雨注意報



おおよそ

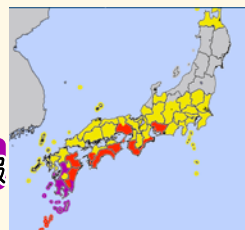
1日前

レベル3大雨警報やレベル4大雨危険警報

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



防災気象情報



今後の天気を自分で確認してみよう！

ひ ころ
日頃から、まめに天気を調べよう！

■台風に関する情報



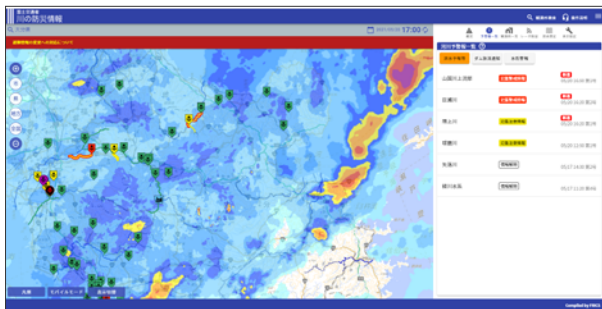
テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、
前線性の降雨の情報を確認できます。

■雨に関する情報

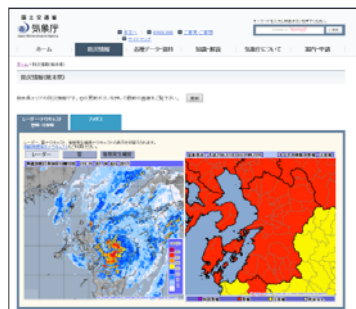


「川の防災情報」や気象庁のホームページ、
NHK総合テレビのデータ放送（dボタン）で、
雨量や天気に関する警報などを見ることができます。

上流部に降った雨は、川を流れ下って下流部の
川の水位も上昇するかもしれません。上流の雨
の様子も確認しましょう。



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

文字検索で
調べる



川の防災情報

気象庁
ホームページ

二次元コードで
調べる





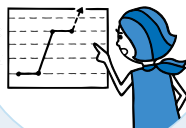
川の水位を自分で調べてみよう！

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。

川の水位は
上がってるかしら？



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、強さ、進路 ・ 前線の動き
②川に関する情報	・ 雨量 ・ 雨が降っている地域（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

警戒レベル2

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**レベル2氾濫注意報**が発表されます。

または**レベル2氾濫注意情報**



おおよそ
5時間前

警戒レベル3相当

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**レベル3氾濫警報**が発表されます。

または**レベル3氾濫警戒情報**



おおよそ
3時間前

警戒レベル4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**レベル4氾濫危険警報**が発表され、

または**レベル4氾濫危険情報**

スマートフォン等に緊急速報メールが届きます。





川の水位を自分で調べてみよう！

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。



川の水位情報



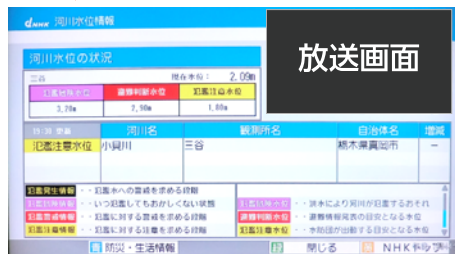
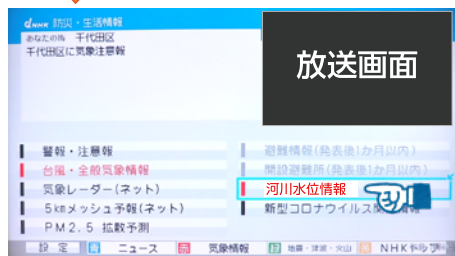
川の断面図と水位

下館河川事務所ホームページ



ライブカメラ映像

dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）



画面：実際のNHK画面を基にイメージを作成

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

下館河川事務所

二次元コードで調べる





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、強さ、進路 ・ 前線の動き
②川に関する情報	・ 雨量 ・ 雨が降っている地域（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

③避難に関する情報

おおよそ
5時間前

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、
市町村は **高齢者等避難** を発令します。

警戒レベル3



おおよそ
3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、
市町村は **避難指示** を発令します。

警戒レベル4



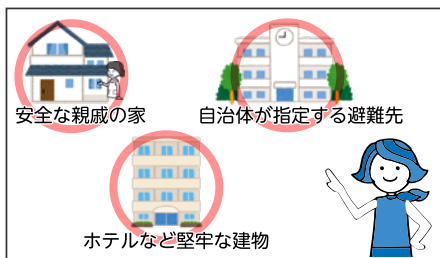
避難に役立つ情報を確認してみよう！



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、パニックにならなかったと思うので、浸水前に避難しておけばと感じました。
- ・ 避難場所が人や車でいっぱい入れませんでした。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。

避難先を複数確認しておきましょう



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



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。

日本道路交通情報センター

情報の入手はこちらから

文字検索で
調べる



日本道路交通
情報センター

トヨタ
通れた道マップ

二次元コードで
調べる



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

【問合せ先】

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 番地 0296-25-2161