

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
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



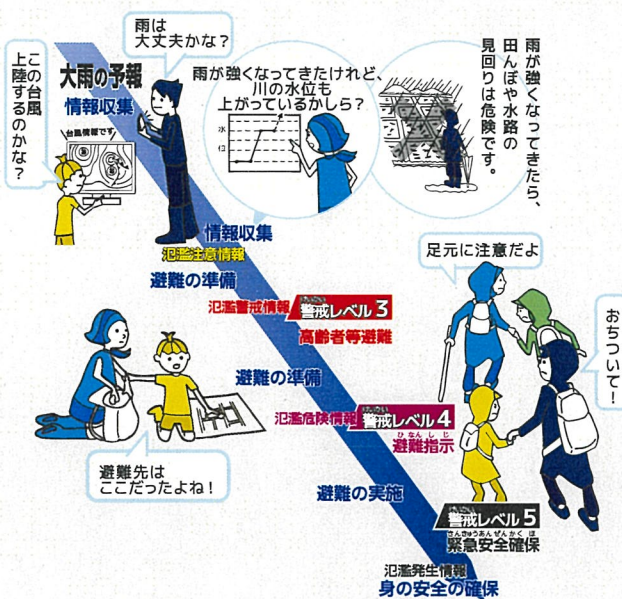
マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

■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て、
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	きんきゅうあんぜんかくほ 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	ひなんしじ 避難指示
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
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	・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	

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。
引き続き気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



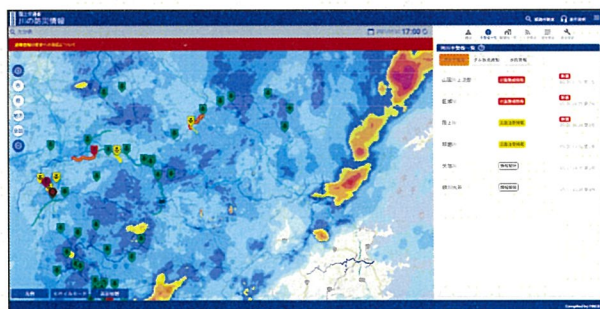
テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、
前線性の降雨の情報を確認できます。

■雨に関する情報

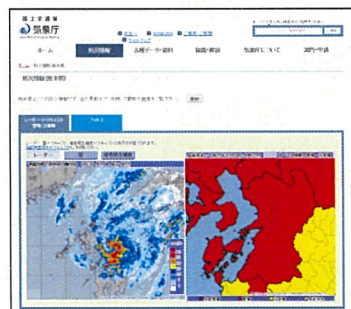


「川の防災情報」や気象庁のホームページ、
NHK総合テレビのデータ放送（dボタン）で、
雨量や天気に関する警報などを見ることが
できます。

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

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。

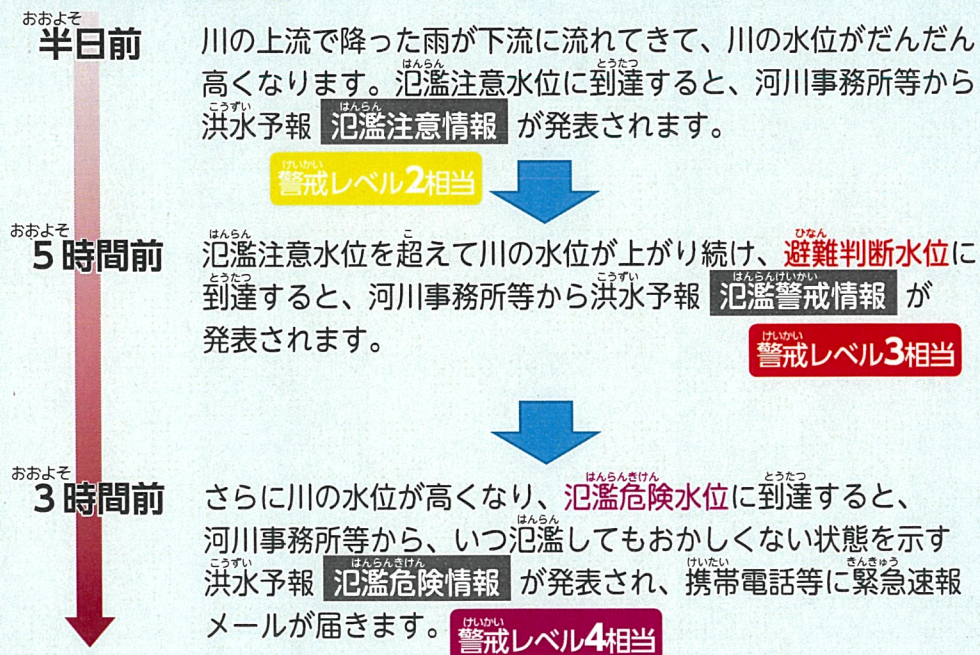
避難行動を判断する時の大事な情報

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	

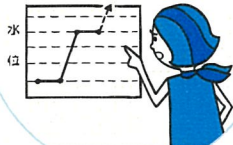
②川に関する情報





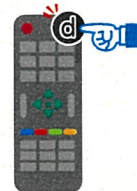
川の水位を自分で調べてみよう！

川の水位は
上がってるかしら？

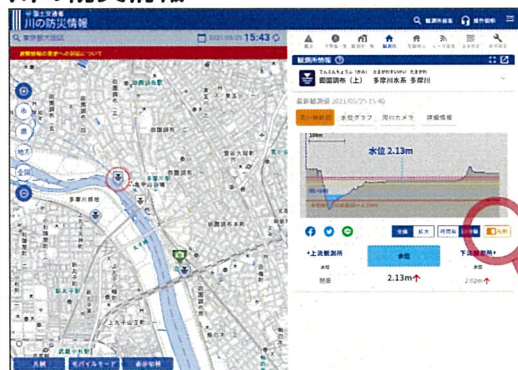


インターネットで、水位のリアルタイム情報、
ライブ映像、洪水予報などが
確認できます。

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

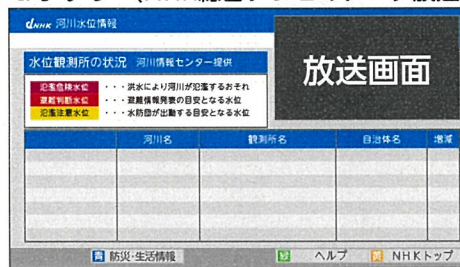


川の断面図とリアルタイム水位情報

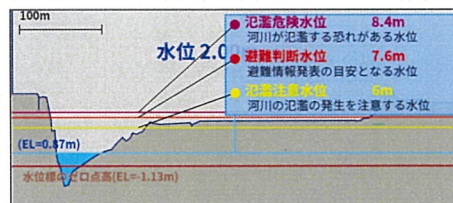


ライブカメラ映像

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



QRコードで調べる



川の防災情報





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。

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	- 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
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、
市役所は **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、
市役所は **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います。

- ・ 避難場所が人や車でいっぱいでは入りませんでした。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

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





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



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。



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ったほうが良いね。



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

ご自宅に戻ったら みなおしてみましよう



▲ 逃げキッド・パンフレットのダウンロードはこちら

ご自宅や周辺のリスクを
確認する



家のまわりは
どうなってるんだろう

避難先や避難ルートを
具体的に決める



避難場所はここだね

ご家族の構成をふまえて、
行動のタイミングを考える

車イスの方がいる家庭は、
早めに避難するのね



今日作成した
マイ・タイムラインをもとに、
ご家族や地域の方と話し合ってみる



こうやって逃げようね

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系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。

急な判断が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。

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」「誰が」「何をする」が明確になりますが、注意点もあります。

マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生 of 3 時間前となっても、水防団（消防団）の水防活動等によって進行を遅らせることができ、結果として3 時間たっても氾濫に至らない場合も想定されます。そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。



- 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。



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