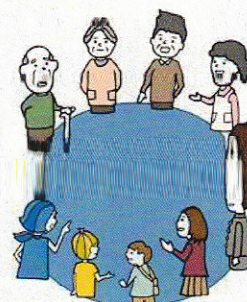


リーダー研修会



## 水害から命を守る



## マイ・タイムライン作成体験

令和7年1月26日（日）

発表：（一財）河川情報センター

## 近年の水害

2024年	奥能登豪雨	14名	犠牲者
2023年	令和5年梅雨前線	14名	(行方不明者含む)
2021年	令和3年8月豪雨	13名	
2020年	令和2年7月豪雨 (球磨川・最上川)	86名	
2019年	東日本台風 (台風19号)	108名	
2018年	西日本豪雨 (広島・岡山)	271名	
2017年	九州北部豪雨 (福岡県朝倉)	42名	
2016年	台風10号 (北海道・岩手)	27名	
2015年	関東東北豪雨 (鬼怒川氾濫)	20名	

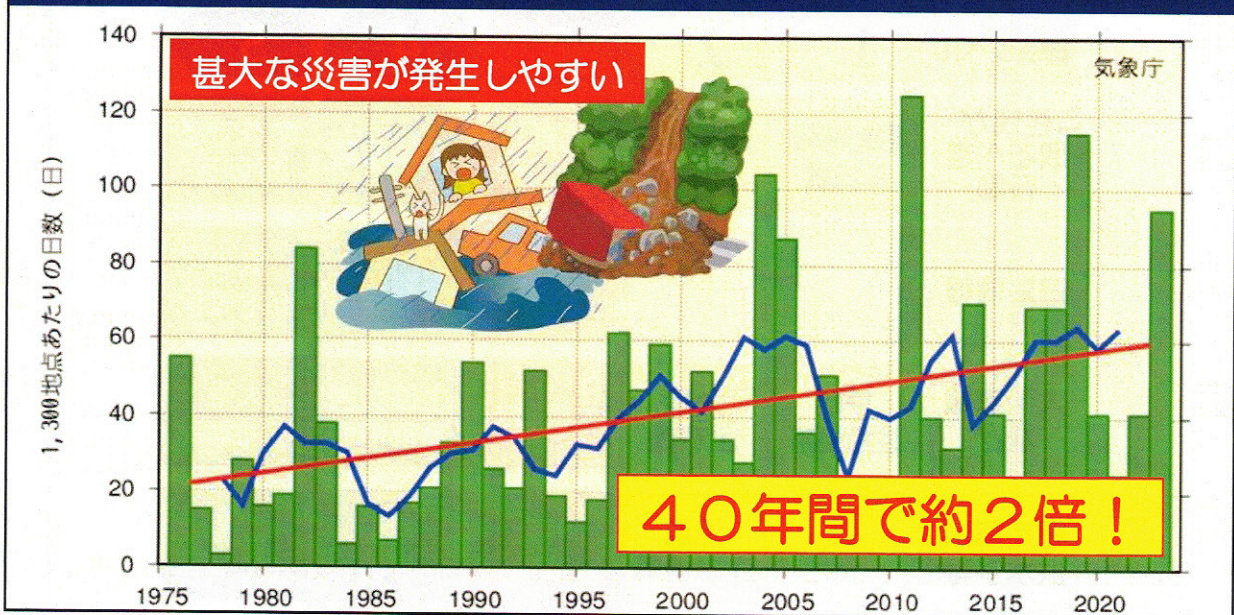




## 令和5年(2023年)9月8日の台風第13号



## “災害級”の大雨（日雨量300mm以上）



## 地震と洪水災害の違い



## 警戒レベルと気象情報や避難情報

警戒レベル	1	2	3	4	5
住民が取るべき行動	最新情報に注意	避難方法を確認	高齢者など避難	全員避難	命を守る行動を
避難情報			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
大雨警報など	早期注意情報	大雨注意報	大雨警報	土砂災害警戒情報	大雨特別警報
指定河川洪水予報		氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報

## 川の氾濫 避難のポイント

### 大河川



- ・ 広い範囲が長時間浸水するリスク
- ・ 支流から水が集まり  
時間差で水位が上昇

### 中小河川



- ・ 水位が短時間に急激に上昇
- ・ 大量の土砂や流木が流れ被害“大”

安全に避難できる早い段階で避難開始を判断することが必要

# マイ・タイムラインを作ってみよう。

## 水害リスクや備えを知る 避難の方法やタイミング



ハザードマップの活用



## 本日使用する教材



ハザードマップ



逃げキッド

# マイ・タイムライン検討ツール 逃げキット

**逃げキット**  
マイ・タイムライン 検討ツール

自分の住んで安全が確認できるマイ・タイムラインをつくって、いざという時の自分の行動を定めておきましょう。

マイ・タイムラインが  
あると  
マイ・タイムラインが  
あると

3日前

避難発生

市区町村 避難 マイ・タイムライン

～逃げキットの中身～

① マイ・タイムライン作成のためのチェックシート  
② 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう!!(資料1)  
③ 「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!!(資料2)  
④ 「マイ・タイムライン」をつくってみよう!!(シール付き)  
⑤ 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～  
⑥ ご自宅に戻ったらみなおしてみよう

シール付き!



はじめに確認しましょう。

- ① マイ・タイムライン作成のためのチェックシート
- ② 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう!!(資料1)
- ③ 「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!!(資料2)
- ④ 「マイ・タイムライン」をつくってみよう!!(シール付き)
- ⑤ 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～
- ⑥ ご自宅に戻ったらみなおしてみよう

## 3つのSTEPでマイ・タイムライン作成

**STEP 1**  
自分の水害リスクと  
避難場所を確認

チェックシート

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや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崩壊等氾濫  
想定区域ですか?  
 はい (土砂災害)  浸水被害  いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか?  
 はい (土砂災害特別警戒区域)  土砂災害警戒区域  いいえ

浸水ナビ QRコード ハザードマップ QRコード

家族の状況チェック

**STEP 2**  
川が氾濫!  
備えの行動と情報を確認

資料1 資料2

**STEP 3**  
マイ・タイムライン  
を作成

マイ・タイムライン作成シート

# 3つのSTEPでマイ・タイムライン作成

## STEP 1

自分の水害リスクと避難場所を確認

### チェックシート

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや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？

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等危険想定区域ですか？

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

家族の状況チェック

## STEP 2

川が氾濫！備えの行動と情報を確認

### 資料1 資料2

資料1: 洪水ハザードマップや浸水想定区域図

資料2: マイ・タイムライン作成シート

## STEP 3

マイ・タイムラインを作成

### マイ・タイムライン作成シート

マイ・タイムライン作成シート

13

ハザードマップを見て確認

その他は、身近な万一の避難場所。堅牢でより高い建物や高台。夜・休日も逃げ込めることを確認。

### マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや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？

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等危険想定区域ですか？

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

家族の状況チェック

避難先のチェック

## STEP 1

- 浸水深
- 浸水継続時間
- 家屋倒壊
- 土砂災害

家族の自家用車などを記入

交通手段も

例えば

- 車 10分
- 徒歩 40分

# マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

STEP 1

◇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？

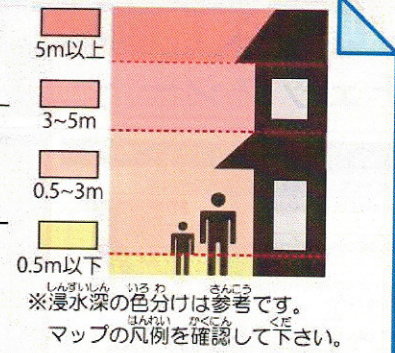
\_\_\_\_\_ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫  
想定区域ですか？

はい (  氾濫流  河岸浸食 )  いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

はい (  土砂災害特別警戒区域  土砂災害警戒区域 )  いいえ



15

## 自宅のリスクを調べる

STEP 1

ハザードマップから

### ① 自宅を探して

浸水深を確認してみましょう。

※自宅が浸水しない場合は

今日は練習として浸水する場所を

自宅と仮定して進めましょう！！



# ハザードマップで確認しよう！

STEP 1



# マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

STEP 1

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

**1.0~2.0** m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

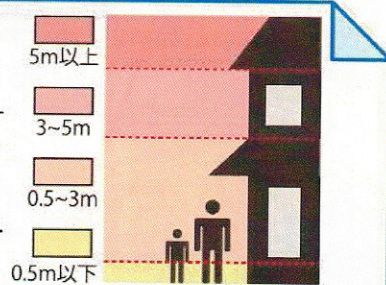
**時間**

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域ですか？

はい (  氾濫流  河岸浸食 )  いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

はい (  土砂災害特別警戒区域  土砂災害警戒区域 )  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。

# 浸水継続時間を確認しよう！

STEP 1

## 浸水継続時間とは

浸水が始まってから水が引くまでの時間

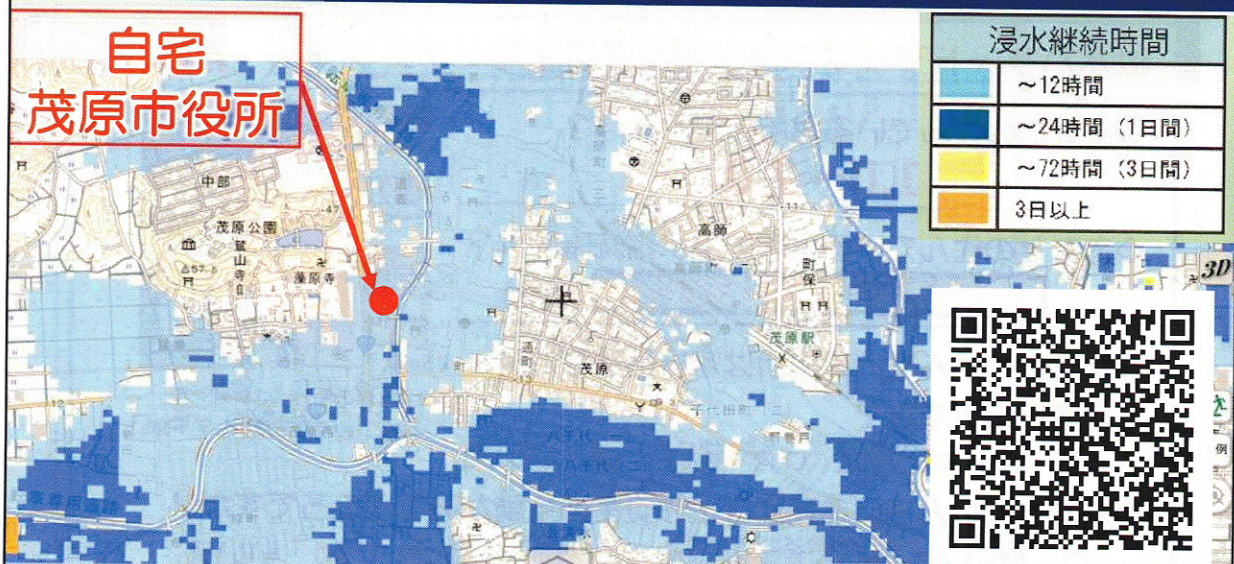
浸水時には停電や上下水道等の機能停止が生じるため、長時間そのような環境で生活することは困難になりますので、浸水した場合、どのくらいの浸水継続時間になる地域なのか確認しましょう。

19

# 浸水継続時間を確認しよう！

STEP 1

自宅  
茂原市役所



重ねるハザードマップ

20

# マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

STEP 1

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

**1.0~2.0** m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

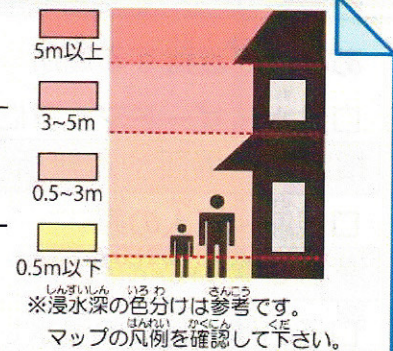
**12** 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫  
想定区域ですか？

はい (  氾濫流  河岸浸食 )  いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

はい (  土砂災害特別警戒区域  土砂災害警戒区域 )  いいえ



21

# マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

家庭の状況チェック

STEP 1

- 車  無  有 ( 自家用車 2 台      トラクター1台 )
- ペット  無  有 ( 犬 1 匹 )
- 持病薬  無  有 ( 高血圧の薬 (父) )
- 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  有 ( 高齢の祖母 (移動には、車いすが必要) )

- 避難の時に車は高台に？ ペットはどうしますか？
- 家族の方が、現在病院に通院していませんか？
- 避難する時の準備を事前に行っていますか？

22

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

STEP 1

まずは、浸水しない避難場所を探してください。

避難先のチェック



避難先は複数  
考えておこう！

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

指定避難場所や避難所 (移動手段: **徒歩or車** 移動時間: 約 **時間** 分)

親戚・知人の家

浸水しないことを確認 (移動手段: **徒歩or車** 移動時間: 約 **時間** 分)

その他 (近くの浸水しない場所 (浸水深以上の階のある堅牢な建物など))

万一の逃げ遅れたら? (移動手段: **徒歩or車** 移動時間: 約 **時間** 分)

● 夜間・大雨時、幼児や高齢者がいる家 徒歩での避難が出来ますか？

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

STEP 1

避難先のチェック



避難先は複数  
考えておこう！

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

**●●小学校** (移動手段: **徒歩** 移動時間: 約 **5** 分)

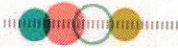
親戚・知人の家

**兄の家** (移動手段: **車** 移動時間: 約 **20** 分)

その他 (近くの浸水しない場所 (浸水深以上の階のある堅牢な建物など))

**▲▲駅ビル** (移動手段: **徒歩** 移動時間: 約 **1** 分)





「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

# STEP 2

確認してみよう！

地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんやってくるよ！



資料 1

## 地震は、いきなり来るけど、 洪水は備える 時間がある。

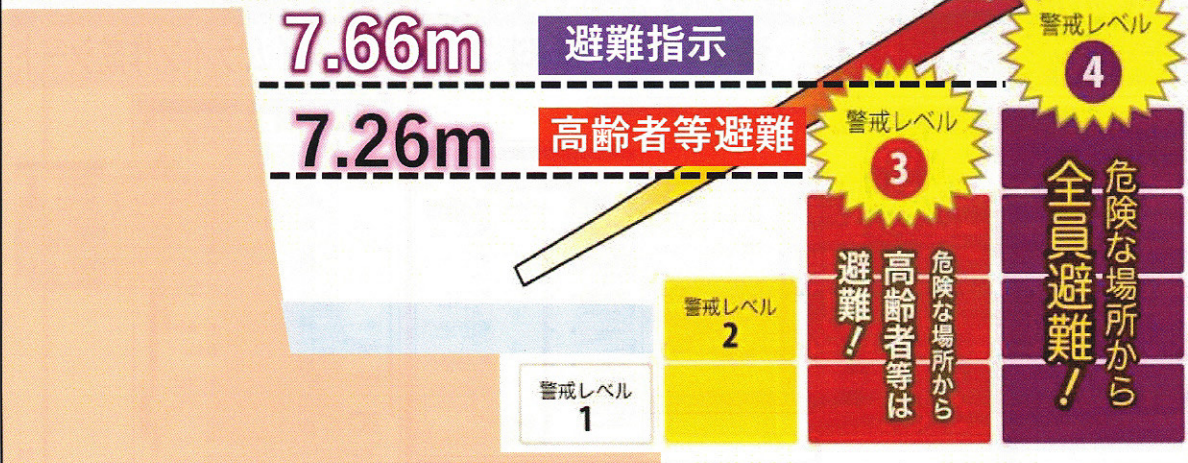
5時間前 川の水がいっぱい

# 洪水のような 河川の水位が時々刻々と迫る災害に タイムラインは有効

## 川の水位は、発令の重要な指標です。

例：水位観測地点：早野  
(一宮川の場合)

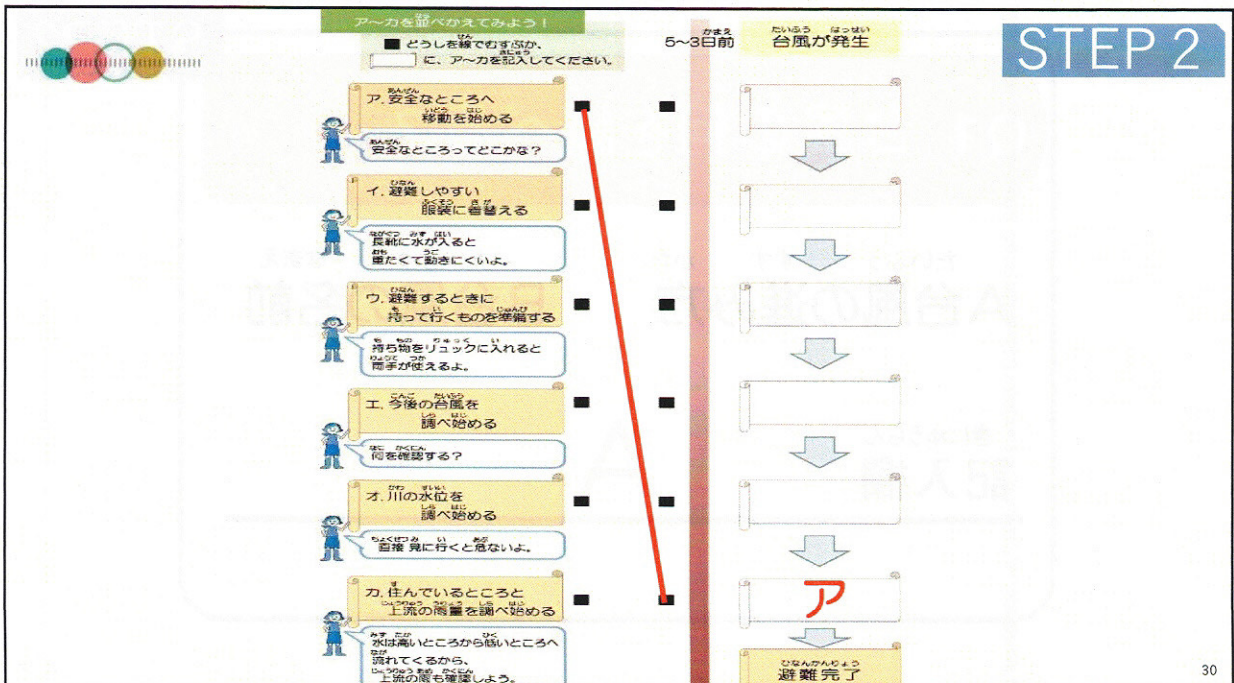
災害発生の危険度



# (参考) 茂原市の避難情報の考え方～茂原市地域防災計画～

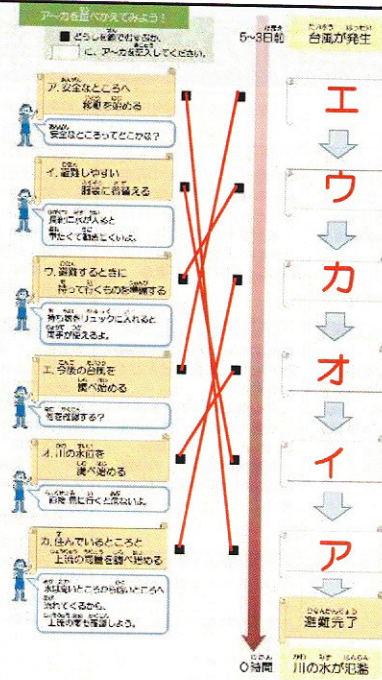
	一宮川 (水位周知河川)	左記以外の中小河川 及び内水等	土砂災害警戒区域(または土砂災害危険箇所)
高齢者等避難(警戒レベル3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>水位が7.26mに到達した場合</li> <li>氾濫注意水位5.25mを超えた状態で、かつ上流域の累加雨量150mm以上となる場合や流域雨量指数の予測値が洪水警報基準に到達する場合</li> <li>高齢者等避難の発令が必要となる台風が接近した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>河川水位の上昇により近隣の地区で床下浸水や道路冠水が発生し被害が拡大するおそれが高い場合</li> <li>洪水警報が発表されている状態で上流域の累加雨量が150mm以上となる場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨警報(土砂災害)が発表され、かつ土砂災害に関するメッシュ情報の「実況または予想で大雨警報の土壌雨量指数基準に到達」する場合</li> <li>大雨警報(土砂災害)の発表が予測される場合</li> </ul>
避難指示(警戒レベル4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>氾濫危険水位が7.66mに到達した場合</li> <li>氾濫注意水位5.25mを超えた状態で、かつ上流域の累加雨量200mm以上となる場合や流域雨量指数の予測値が洪水警報基準を大きく超過する場合</li> <li>避難指示の発令が必要となる台風が接近した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>河川水位の上昇により近隣の地区で床下浸水や道路冠水が発生し被害が拡大している場合</li> <li>洪水警報が発表されている状態で上流域の累加雨量が200mm以上となる場合</li> <li>調節池が満水で、なお河川水位の上昇が見込まれる場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害警戒情報が発表された場合</li> <li>土砂災害に関するメッシュ情報の「予想で土砂災害警戒情報の基準に到達」する場合</li> <li>大雨警報(土砂災害)で、記録的短時間大雨情報が発表された場合</li> <li>湧き水等の前兆現象が発見された場合</li> </ul>
緊急安全確保(警戒レベル5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>決壊や越水・溢水が発生した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>河川水位の上昇により近隣の地区で床上浸水が発生した場合</li> <li>決壊や越水・溢水が発生した場合</li> <li>調節池が満水で、かつ越流が発生した場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>土砂災害が発生した場合</li> <li>山鳴り、流木の流出の発生が確認された場合</li> </ul>

茂原市地域防災計画  
第3編 風水害等編  
60ページ



**避難完了までの**  
6つの避難行動を  
並べましたか？  
右の順番は、  
一つの例です。

**オリジナル行動も**  
加えて、これから  
**マイ・タイムライン**  
を作ります。



**STEP2**

たいふう なに しら  
**Q1 台風の何を調べる？**

たいふう すす かた      たいふう なまえ  
**A 台風の進み方      B 台風の名称**

きにゅうらん  
**記入欄**

**A**

Q2 <sup>ひなん</sup>避難する時<sup>とき</sup>に使う<sup>つか</sup>  
カバンは？

Aリュックサック > B<sup>て</sup>手提げ<sup>さ</sup>袋<sup>ふくろ</sup>

<sup>きにゆうらん</sup>  
記入欄

A

Q3 <sup>あめ</sup>どこの雨<sup>かくにん</sup>を確認する？

A<sup>す</sup>住んでいる<sup>ところ</sup>所だけ

B<sup>す</sup>住んでいる<sup>ところ</sup>所と川<sup>かわ</sup>の上流<sup>じょうりゆう</sup>

<sup>きにゆうらん</sup>  
記入欄

B

かわ すいい  
**Q4** 川の水位をどうやって  
 しら 調べる？

A かわ み い 行く B パ ソ ツ で み る

きにゆうらん  
 記入欄

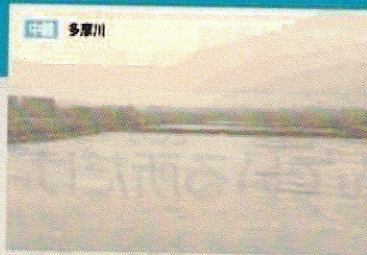
**B**

パソコンやスマートフォンがない！

**d** 河川水位情報

水位観測所の状況 ◆ 1/2

- 氾濫危険水位** ... 洪水により河川が氾濫するおそれ
- 避難判断水位** ... 避難所情報発表の目安となる水位
- 氾濫注意水位** ... 氾濫情報への注意を喚起する水位
- 水防団待機水位** ... 水防団が待機する目安となる水位



	河川名	観測所名	自治体名	状況
避難判断水位	多摩川	石原	鴻布市	↑
	多摩川	田園調布(上)	大田区	↑
氾濫注意水位	多摩川	多摩川河口	川崎市川崎区	-
	呑川	工大橋	目黒区	↑
	呑川	池上	大田区	-
	呑川	旭橋	大田区	-

メニュー ヘルプ トップ

14:00更新



Q5 <sup>くつ</sup>どんな靴をはいて <sup>ひなん</sup>避難する？

<sup>うご</sup>A動きやすい靴      <sup>くつ</sup>      <sup>ながぐつ</sup>B長靴

<sup>きにゆうらん</sup>記入欄

A

Q6 <sup>いどうちゆう</sup>移動中に <sup>あぶ</sup>危ないところは <sup>どこ</sup>どこ？  
<sup>かぞく</sup>家族と <sup>いっしょ</sup>一緒に <sup>たし</sup>確かめてみよう！

転落する水路や土砂崩れの  
恐れがある所を避けた  
安全なルートを考えてみよう。  
そして、実際に家族と一緒に  
歩いて確かめてみよう。

# 避難時の注意①



## 避難時の危険

STEP2

普段から  
避難ルートを  
確認

危険 水路に転落

# 3つのSTEPでマイ・タイムライン作成

**STEP 1**  
自分の水害リスクと  
避難場所を確認

チェックシート

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水ハザードマップや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？

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

◇あなたの住んでいる場所は変位前後等冠水想定区域ですか？

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

家庭の状況チェック

**STEP 2**  
川が氾濫！  
備えの行動と情報を確認

資料1 資料2

資料1

資料2

**STEP 3**  
マイ・タイムライン  
を作成

マイ・タイムライン作成シート

マイ・タイムライン作成シート

# 『マイ・タイムライン』を作ってみよう！

『マイ・タイムライン』を作ってみよう！

①マイ・タイムラインシート

自治体の避難情報のタイミングを調べて  
緑字のシールを貼ってみよう！

3 高齢者等避難を発令 4 避難指示を発令

- ア. 安全な所へ移動を始める
- イ. 避難しやすい服装に着替える
- ウ. 避難する時に持っていくものを準備する
- エ. 今後の台風を調べ始める
- オ. 川の水位を調べ始める
- カ. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める
- キ.
- ク.
- コ.
- 避難完了

## 用意するもの

②シール



①そなえまでの  
おおよその時間

②行政から  
発信される  
情報

③「台風が発生」してから  
「川の水が氾濫」  
するまでの状況

④主な備えの  
シールを貼る  
スペース

⑤備えの例

⑥主な備え

5~3日前

2日前

1日前

準備完了

マイ・タイムライン 作成年月日 年 月 日

水

『マイ・タイムライン』をつくらせてみよう！！

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのその  
いつから行動するか、書いてみよう！

市・区・町・村 地区

作成年月日 年 月 日

主な備えのシールを貼るスペース

そのえの例

5 自治体の避難情報のタイミングを調べて、貼るのシールを貼ってみよう！

⑤ 避難場所を特定する ④ 避難場所を特定する

ア. 安全な所へ移動を始める

イ. 避難しやすい服装に着替える

ウ. 避難する時に持って行くものを準備する

エ. 今後の台風を調べ始める

オ. 川の水位を調べ始める

カ. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める

避難完了

43

『マイ・タイムライン』をつくらせてみよう！！

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのその  
いつから行動するか、書いてみよう！

市・区・町・村 地区

③ 主な備えのシールを貼るスペース

読み上げます。

ア. 安全な所へ移動を始める

イ. 避難しやすい服装に着替える

ウ. 避難する時に持って行くものを準備する

エ. 今後の台風を調べ始める

オ. 川の水位を調べ始める

カ. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める

避難完了

シールは、避難行動の最低限の基本行動です。

## 『マイ・タイムライン』をつくってみよう!

### 作成例の紹介-1

行政から発信される情報

黄：気象・水象情報  
青：河川水位情報  
緑：大由区

5~3日前

警戒レベル1

- 台風予報
- 台風に関する都道府県の気象情報(随時)
- 台風に関する今後の見通し
- ◇大雨注意報・洪水注意報

2日前

1日前

半日前

警戒レベル2

- 水防団待機水位到達
- ◇大雨警報・洪水警報(警戒レベル3相当)
- 氾濫注意水位到達
- 氾濫注意情報 発表
- 避難行動要請発表(上流域での大雨特別警報)

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

台風が発生

台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる

雨が集まって、川の水がだんだん増える

氾濫がひどいところで、堤防が壊れて、川の水が溢れてくる

工. 今後の台風を調べ始める

台風の進み方を確認

- ・家族全員の今後の予定を確認
- ・マイ・タイムラインを確認
- ・車のガソリンを入れておく
- ・避難先にと考えている叔父の家に連絡確認
- ・食料や飲料水、消耗品の備蓄確認

ウ. 避難する時に持っていくものを準備する

- ・持ち物の買い出し、リュックサックに入れる
- ・家の周りの風で飛ばされそうなものを固定
- ・外出している家族に注意喚起の連絡

カ. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める

- ・ハザードマップを再チェック!
- ・携帯電話を充電する
- ・遠べる電化製品を2階へ移動

オ. 川の水位を調べ始める

- ・通行止めがされていないか、インターネットで確認

### 作成例紹介-2

ル2

5時間前

警戒レベル3

3時間前

警戒レベル4

0時間

警戒レベル5

- 氾濫注意情報 発表(上流域での大雨特別警報)
- ◇暴風警報
- 災害対策水位到達
- 氾濫警戒情報 発表
- 避難危険水位到達
- 氾濫危険情報 発表
- 避難発生情報 発表

工場で雨が降れば、川の水は溢れてくるよ。

激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる

このまま進めると、川の水があふれるかも。

川の水位がいっぱいであふれそう!

もうざりざり。川の水があふれる前に、安全なところへ逃げなちゃ!

避難だよ

川の水位が氾濫

川の水が一気にあふれて、町中が浸びた。こうなると逃げないぞ!

オ. 川の水位を調べ始める

- ・通行止めがされていないか、インターネットで確認
- ・家族の居場所、連絡先の確認
- ・外出の家族に注意喚起の連絡
- ・万一の集合場所を確認

イ. 避難しやすい服装に着替える

- ・電気、ガスの確認
- ・隣家に避難の声掛け
- ・避難所の開設状況の確認
- ・親戚や知人に連絡
- ・万一の避難場所を確認

携帯メール等で避難準備情報の受信

ア. 安全な所へ移動を始める

- ・町会長へ避難の連絡
- ・隣町の叔父の家へ避難。叔父に連絡

携帯メール等で緊急連絡メールを受信

避難完了

## 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・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。

**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**水位情報**、**避難情報**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ながら、**臨機応変**に防災行動の実行を判断する