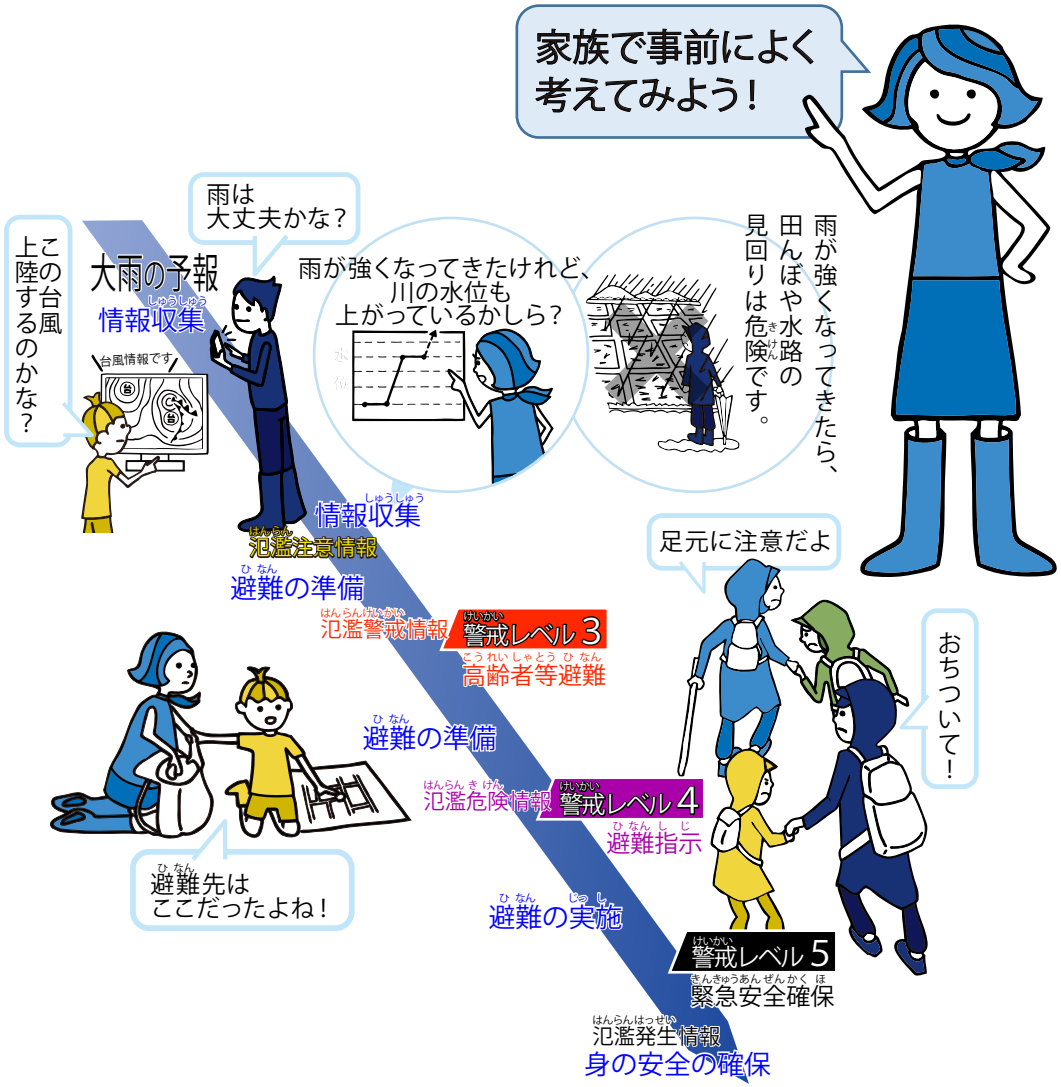
みんなでつくろう！ マイ・タイムライン®

【高津川版】

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



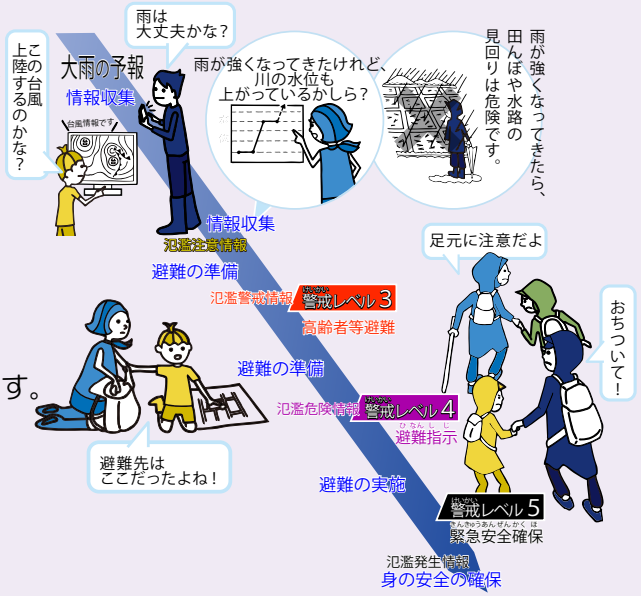
目 次

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！	4～9
避難に役立つ情報を確認してみよう！	10～11
避難を開始するまでに準備しておこう！	12～13

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！！

警戒レベル		新たな避難情報等	
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保	少しでも身の安全を確保する行動を取りましょう！
～～～<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	対象地域の方は、全員速やかに危険な場所から避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	避難に時間がかかる方、河川沿い在住の方は避難開始
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）	ﾊｻﾞｰﾄﾞﾏｯﾌﾟで避難先を確認、避難準備開始
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（気象庁）	最新の防災情報を確認

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。

大雨の予報 → 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	
③避難に関する情報	

①天気に関する情報

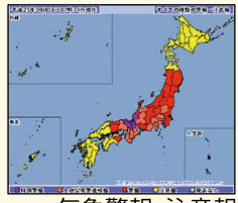
週間天気予報等で大雨の可能性

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

2～3日後に大雨と報道

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。


気象警報･注意報

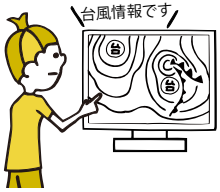
明日は大雨と報道

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。

まずは自分で天気を確認してみよう！

日頃から、まめに天気を調べよう！

■台風に関する情報

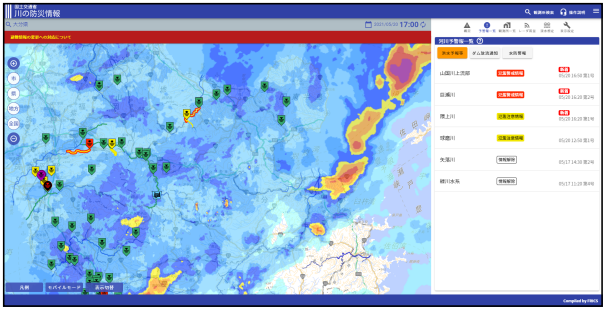


テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、前線性の降雨の情報などを確認できます。

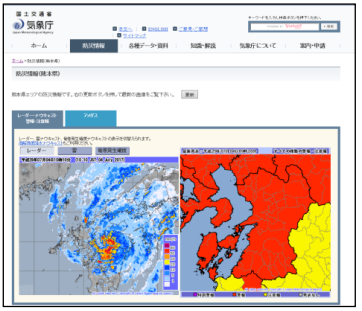
■雨に関する情報



「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

	川の防災情報 中国地方ﾏﾙﾁﾓﾆﾀ	気象庁 ホームページ	しまね 防災情報
文字検索で調べる			
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。

大雨の予報
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

大雨注意報など

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

大雨警報など

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

さらに雨が降り続く

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

高津川などに流入する中小河川の方が早く氾濫する場合もあるので、注意が必要です。

川の水位を自分で調べてみよう！

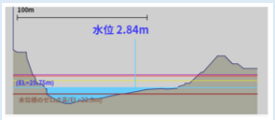
■自宅近くの水位を確認(かくにん)してみましょう。

インターネットで、水位のリアルタイム情報、ライブカメラ映像、
洪水予報などが確認(かくにん)できます。
また、NHK総合テレビのデータ放送（ｄボタン）でも、川の水位情報を
確認(かくにん)できます。

川の防災情報
（インターネット）



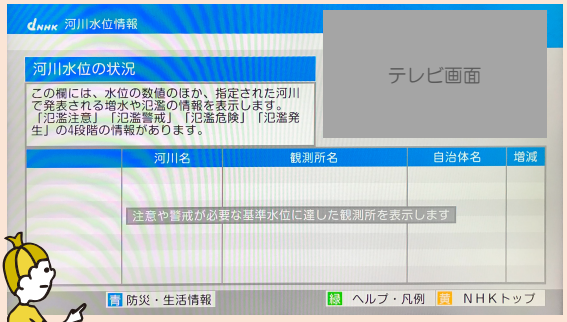
川の水位
→ P.6へ



ライブカメラ映像
→ P.8へ



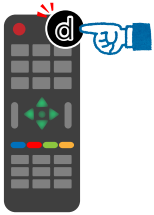
dボタン
（NHK総合テレビのデータ放送）



画面：NHKデータ放送引用

避難(ひなん)判断水位 の川は危険だよ

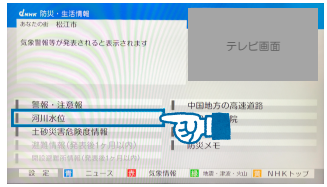
■ｄボタンでの情報の入手方法はこちらから



リモコンの
ｄボタンを押す



防災・生活情報を選ぶ



河川水位を選ぶ

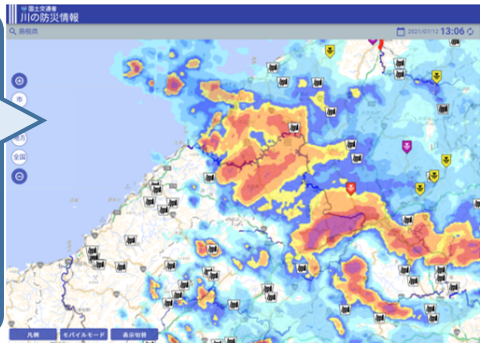
川の水位を自分で調べてみよう！

■国交省サイト「川の防災情報」で水位を確認して見ましょう。

川の断面図とリアルタイム水位情報が確認できます。

それぞれ
- …氾濫危険水位超過
- …避難判断水位超過
- …氾濫注意水位超過
- …水防団待機水位超過
- …平常

のようにアイコンで表示されます！



雨雲レーダーと発表情報概況（水位）



川の断面と水位



高津川流域と水位計位置図

高角・神田・内田・横田の4か所の他、浜田河川国道事務所では、洪水時10分毎に更新される危機管理型水位計をさらに24か所設置しており川の防災情報でどなたでも確認できます。



■情報の入手はこちらから

高津川周辺の情報にアクセス！

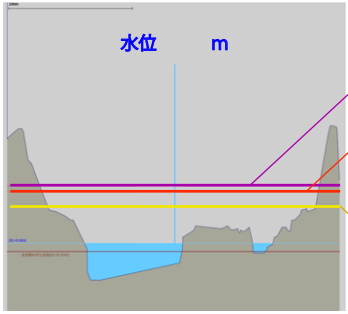
文字検索で調べる → 川の防災情報　高津川

QRコードで調べる →

中小河川が早く氾濫する場合もあるので、そちらの水位も注意しながら、早めの避難を心がけましょう！

川の水位を自分で調べてみよう！

■高角・神田・内田・横田の水位の見方



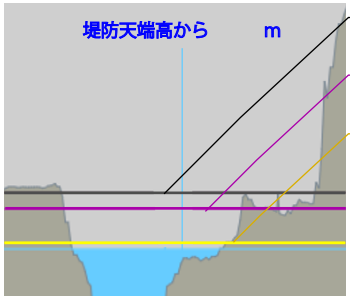
[単位：m]	高角	神田	内田	横田
氾濫危険水位 河川が氾濫する恐れあり	4.60	6.40	5.30	4.20
避難判断水位 避難情報発表の目安	4.20	5.90	4.40	3.70
氾濫注意水位 河川の氾濫の発生を注意	3.10	3.30	-	3.60
水防団待機水位 水防団の活動準備開始目安	1.90	2.00	-	2.60



赤線まで水位が上がったら危険（きけん）だね！

■その他の危機管理水位計の水位の見方





- **氾濫開始水位**　　0m(EL＝　　m)
  氾濫が発生する水位
- **危険水位**　　m
  河川が氾濫する恐れがある水位
- **観測開始水位**　　m
  短い間隔で観測を開始する水位

※基準水位の数値は、堤防天端からの距離です

※水位が低い時は、
1日に1回のみデータが更新されます。

■情報の入手はスマホでも



地図から探す



水位観測所

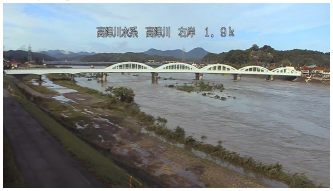


危機管理型水位計

川の水位を自分で調べてみよう！

■川の防災情報では、ライブカメラ映像も確認できます！

通常時

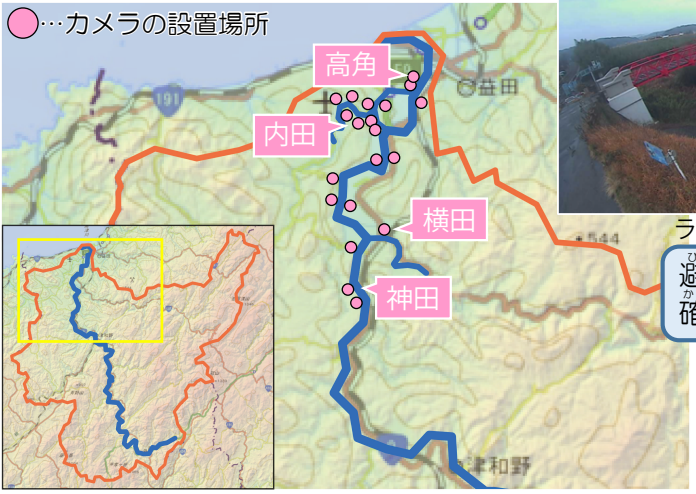


洪水時





■自宅近くのライブカメラ位置を確認しましょう。



高津川流域とカメラ位置図



ライブカメラ映像



■情報の入手はスマホでも



地図から探す



河川カメラ



川の水位を自分で調べてみよう！

■水害の一日前に戻れるとしたら(経験談)

- 洪水や雨に関する情報を入手していれば、車をダメにすることもなく、死ぬかもしれないという恐怖感を味わうこともなかった。
  出典）「7.13水害（新潟・福島豪雨）被災者体験談」国交省北陸地方整備局信濃河川国道事務所

- 大変な濁流とともに絶え間なく流れ込む水音が迫り、本当に怖かった。今は情報が届く時代なので、しっかり状況を把握して十分に備える時間はあります。
  出典）「カスリーン台風の体験者の声を知る」国交省関東地方整備局

- 三日三晩やまずに降った雨。自然の怖さ忘れる事はできない。情報が第一と思う。危険(きけん)を感じたらまず、避難(ひなん)をすることである。
  出典）「S47 洪水体験談」国交省東北地歩整備局能代川河川国道事務所

自ら情報を取りに行き、行動することが大切です。

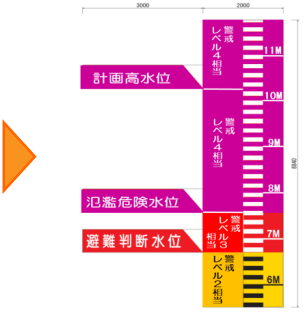


■目で見てわかりやすい水位表示を進めています。

浜田河川国道事務所では、警戒レベルが一目でわかるよう、河川沿いの水位表示のリニューアルを進めております。



高角水位観測所



リニューアル後の水位表示

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。

大雨の予報 → 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	・警戒レベル３　高齢者等避難 警戒レベル４　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

大雨警報など

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 **警戒レベル３　高齢者等避難** を発令します。

避難に時間がかかる方、
河川沿い在住の方は避難を始めましょう。
その他の人は、避難の準備を整えましょう。

さらに雨が降り続く

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 **警戒レベル４　避難指示** を発令します。

災害が発生する危険が高まっています。
対象地域の方は、全員
速やかに危険な場所から避難しましょう。

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）

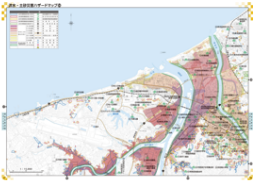
・浸水の進行が想像以上に早く、被害状況がわからないので、通れる道路がわからなかったです。どこが通れるかがわかると、パニックにならなかったと思います。

・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。

■避難場所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



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。

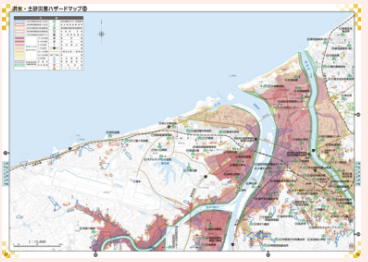
■情報の入手はこちらから

	道路交通情報センター	トヨタ通れた道ﾏｯﾌﾟ	中国地方整備局道路情報提供ｼｽﾃﾑ	島根県道路規制情報
文字検索で調べる				
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！



益田市防災ハザードマップ

■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。

いつでも避難できるように、避難できる服装に着がえる。

およそ5時間前

警戒レベル４ 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

益田市防災ハザードマップ

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！

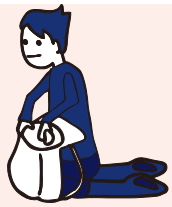
何を持って逃げる？　･･･いざという時に用意するものを考えよう！

■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。

■避難の時に持ってい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～

国土交通省　中国地方整備局

浜田河川国道事務所

Hamada Office of Riverr and Nathional Highway

〒697- 0034

島根県浜田市相生町 3963　電話　0855-22-3122

担当：河川管理課

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　中国地方整備局浜田河川国道事務所