

マイ・タイムライン

講習会の手引き（案）

近年は、大型台風や前線による河川の氾濫・土砂災害・低地の浸水等が全国各地で頻発しており、逃げ遅れによる多くの犠牲者が出ています。

平成30年7月豪雨では、西日本から東海地方にわたる記録的な豪雨により水害や土砂災害が発生し、多くの方々が犠牲になりました。大雨特別警報や土砂災害警戒情報の発表、避難勧告等も発令され、最大級の警戒が呼びかけられたにも関わらず、多くの住民の避難に結びつかなかったことが、甚大な被害が発生した一因であると指摘されています。

このような被害にあわないようにするには、日頃から避難に向けて、いつ、どのような避難行動をとれば良いかを考えておくことが大切です。

広島県は、住民一人ひとりが避難について考える「ひろしまマイ・タイムライン」の作成を推進しています。

本書は、自治体職員や自治会の防災リーダー等が、住民に対してマイ・タイムラインの作成を指導できるよう、作成方法や指導手順、説明のポイントなどを取りまとめたものです。

令和4年1月時点版

国土交通省 中国地方整備局

三次河川国道事務所

目次

第1章 準備するもの	P.1
1-1.使用する資料等の準備	P.1
1-2.会場の準備	P.2
1-3.当日のスケジュール確保	P.3
第2章 マイ・タイムラインの作成方法	P.4
2-1.作成の流れ	P.4
2-2.(STEP1) マイ・タイムラインを知る	P.5
2-3.(STEP2) 水害を学ぶ	P.6
2-4.(STEP3) マイ・タイムラインを作る	P.8
2-5.(STEP4) 意見交換	P.16
第3章 説明資料	P.17
3-1. マイ・タイムライン研修会説明資料	P.17

1-1. 使用する資料等の準備

ひろしまマイ・タイムラインの作成に向けて、以下の資料を準備します。必要に応じて、広島県や各自治体への資料の提供依頼を行います。

■参加者用資料

準備する資料等	必要数・入手先
ひろしまマイタイムライン	・広島県 HP
ハザードマップ	・参加者分⇒もってきてもらう ・自治体 HP

■講演者用資料

準備する資料等	必要数・入手先
講習会スライド（パワーポイント、DVD）	・講演者分 ・三次河川国道事務所 HP

1-2. 会場の準備

マイ・タイムラインやハザードマップに書き込むため、公民館などテーブルや椅子のある会場を選定します。主な会場での準備物を以下の表に示します。

■会場準備物の例

準備物	必要数
机	参加者2名につき1台
椅子	参加者分
マイク	1~2本（必要に応じて判断）
スピーカー	1台
プロジェクターor モニター	1台
HDMI	1本（モニター等を使用する場合）
延長コード	1本

■レイアウト事例



ポイント：テーブルと椅子があるとよい。話し合いながらマイ・タイムラインを作成するため

1-3. 当日のスケジュールの確保

マイ・タイムライン講習会は、2時間程度の時間が必要です。スケジュールの標準例は、以下の通りです。

次第	所要時間	時刻
挨拶	5分	10:00~10:10
1. マイ・タイムラインを知る	10分	10:10~10:20
2. 風水害を学ぶ	15分	10:20~10:35
3. マイ・タイムラインを作る		
(1) ハザードマップを確認する	10分	10:35~10:45
(2) 避難情報や防災気象情報を確認する	10分	10:45~10:55
(3) マイ・タイムラインを作る		
①警戒すべき災害の確認	5分	10:55~11:00
②避難先を記入する	15分	11:00~11:15
③避難のタイミングを考える	10分	11:15~11:25
④避難開始までの準備を考える	15分	11:25~11:40
⑤ポイントのおさらい、作成後の注意点	5分	11:40~11:45
4. 意見交換	15分	11:45~12:00

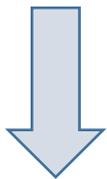
2-1. 作成の流れ

マイ・タイムラインは、以下の4ステップで作成します。
 マイ・タイムラインの作成方法は、次のページから各ステップに沿って説明します。

STEP1 マイ・タイムラインを知る

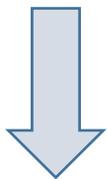


STEP2 水害を学ぶ



- 水害を知る
- 江の川の水害リスクを知る

STEP3 マイ・タイムライン作る



- (1) ハザードマップを確認する
- (2) 避難情報や防災気象情報を確認する
- (3) マイ・タイムラインを作る
 - ① 警戒すべき災害の確認
 - ② 避難先を記入する
 - ③ 避難のタイミングを考える
 - ④ 避難開始までの準備を考える
 - ⑤ ポイントのおさらい、作成後の注意点



STEP4 意見交換

- 作成したマイ・タイムラインを共有する

2-2.(STEP1) マイ・タイムラインを知る

まずは、マイ・タイムラインとは何かを学びましょう。

■ひろしまマイ・タイムライン作成の経緯

説明資料：P.2～P.4

ひろしまマイ・タイムライン作成の経緯を動画（以下参照）で学ぶことができます。簡単なマイ・タイムラインの説明後に動画を見ることで、より理解を深めることができます。



出典) ひろしまマイ・タイムライン作成の経緯, 広島県「みんなで減災」はじめの一步 HP

■教材セットの確認

説明資料：P.5～P.6

ひろしまマイ・タイムラインは以下の4つの検討資料を使って作成します。

※資料が足りないときのために、予備の資料も準備しておきましょう。

- マイ・タイムライン作成ガイドブック
- マイ・タイムラインシート（台風、大雨、急激な豪雨の3種類）
- 必要な情報
- シール

2-3. (STEP2) 水害を学ぶ

■水害を知る

説明資料：P.7～P.8

ガイドブックの5～21ページを参考に、動画（以下参照）で土砂災害、氾濫などの水害について学ぶことができます。

また、平成30年7月豪雨災害の経験者の声も動画内で紹介されています。



出典) 風水害を知る, 広島県「みんなで減災」はじめての一步 HP

■氾濫の種類

説明資料：P.9

前のページで出てきた「外水氾濫」等の氾濫の種類について説明しましょう。

次頁の表のように、氾濫には**内水氾濫**と**外水氾濫**の**2種類がある**こと、その違いや発生に伴う被害についても説明するようにしましょう。

	内水氾濫	外水氾濫
状態		
発生原因	下水道などが雨水を排水できずにあふれた場合に発生	川の水が堤防を越えてあふれる、または堤防が決壊した場合に発生
被害	標高の低い場所で発生しやすく、じわじわと浸水が深くなっていく。	堤防の高いところから一気に水が街に流れ込み、家が流されてしまう場合もある。

■過去の江の川の災害履歴

説明資料：P.10

災害が身近なものであることを理解してもらうために、実際に江の川で起こった災害の履歴を見てもらいましょう。

過去に江の川で大きな水害があったことや、**近年では外水氾濫が頻発することにより、大きな被害が出ている**ことも説明しておきましょう。

■過去の江の川の災害

説明資料：P.11～13

昭和47年7月豪雨、平成30年7月豪雨、令和3年8月豪雨の3つの災害について紹介しています。浸水戸数や浸水面積等の数値的な被災状況に加え、被災写真の解説により**被害の大きさを説明**しましょう。

■想定される江の川の水害リスクを知る

説明資料：P.14～18

前半3ページで水害リスク（水没、孤立、家屋倒壊）について説明し、後半2ページでは、三次市・安芸高田市の各市街地の水害リスクについて説明しています。

吹き出しの青色は、「**水没**」に関するリスク、緑色は「**長期湛水**」に関するリスク、オレンジは「**交通途絶**」に関するリスクを示しています。各リスクにより想定される被害を説明しましょう。

2-4.(STEP3) マイ・タイムラインを作る

■ハザードマップを確認する

説明資料：P.20～P.22

1. 動画視聴 (P.20)

マイ・タイムラインを作成するために重要な2つのポイントのうち、1つ目の「ハザードマップを確認する」について動画（以下参照）で学ぶことができます。



出典) マイ・タイムラインをつくらう, 広島県「みんなで減災」はじめの一步 HP

2. WEB版ハザードマップ (P.21)

自宅の水害リスク把握するために、三次市と安芸高田市のWEB版ハザードマップを確認しましょう。

「(三次市・安芸高田市) WEB版ハザードマップ」で検索

土砂災害

洪水

内水

自宅周辺の色から浸水する深さや土砂災害の危険性がないか、過去に内水が発生した区域に入っていないかを判断する

3. マイ・タイムラインシートに記入 (P.22)

ハザードマップで確認した水害リスクを元に、マイ・タイムラインシートに行動シールを貼りましょう。判断基準は以下の表の通りです。

判断基準	シール
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自宅が浸水や土砂災害の恐れがある場合 ・ 自宅が浸水や土砂災害の恐れがあるエリアに近い場合 	◎
<ul style="list-style-type: none"> ・ 自宅が被災の可能性のあるエリアから離れている場合でも、住んでいる市町で被災が想定されるエリアがある場合 	○

台風が近づいているとき!

警戒レベル 1 2 3 4

避難情報 避難に関する情報 自主避難など注意の呼びかけ 高齢者等避難 避難指示

防災気象情報 大雨に関する気象情報 大雨・洪水注意報 大雨・洪水警報 暴風警報

必要な情報

- 高潮に関する気象情報 高潮注意報 高潮警報 高潮特別警報
- 河川の氾濫に関する情報 氾濫注意報 氾濫警戒情報 氾濫危険情報
- 土砂災害に関する気象情報 土砂災害警戒情報

行動シールを貼ります。

ひろしまマイ・タイムライン作成用 行動シール

■避難情報や防災気象情報を確認する

説明資料：P.23～P.26

1. 動画視聴（P.23）

マイ・タイムラインを作成するために重要な2つのポイントのうち、2つ目の「避難情報や防災気象情報を確認する」について動画（以下参照）で学ぶことができます。



出典) マイ・タイムラインをつくらう, 広島県「みんなで減災」はじめの一步 HP

2. 避難情報や防災気象情報の確認（P.24～P.26）

情報の入手方法については「必要な情報シート」を使って説明しましょう。情報の入手方法を確認したら、お住いの地域に必要な情報欄に行動シールを貼ります。マイ・タイムラインシートに貼ったシールと同じ記号のシールを貼りましょう。災害時には、◎を付けた情報は必ず確認し、○の場合は状況に応じて確認するようにしましょう。

シールが貼れたら、スマートフォンやパソコンを持っている方にQRコードを読み込むか、検索して実際に情報の入手方法を確認してもらいましょう。

行動シールを貼ります。

必要な情報

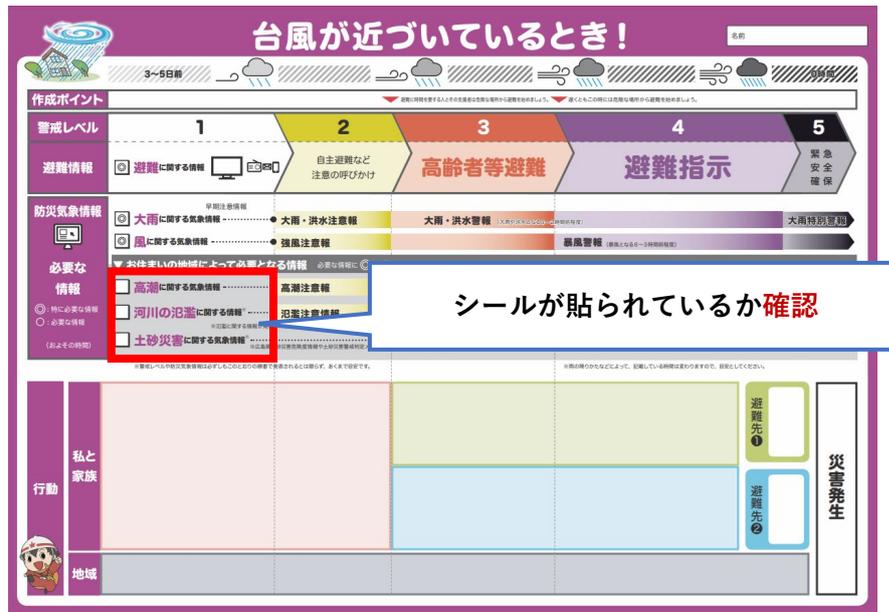
主な入手先	二次元コード	お住まいの地域に必要な情報 お住まいの地域に◎○のチェックをいしよ		
		台風	大雨	地震
1 お住まいの市のホームページや防災無線の放送などを確認 ①「広島県防災Web」を検索	①	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 「気象庁 警報・注意報」を検索 3 「気象庁 気象情報」を検索 4 「広島県防災Web」を検索	② ③ ④	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 「気象庁 台風情報」を検索 6 「高潮・津波災害ポータルひろしま」を検索	⑤ ⑥	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 「気象庁 土砂災害警戒情報」を検索 8 「広島県土砂災害危険度情報」を検索 ※ 土砂災害ポータルひろしま 9 「土砂災害警戒判定メッシュ情報」を検索 ※ 土砂災害ポータルひろしま	⑦ ⑧ ⑨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	⑩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	⑪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ マイ・タイムラインを作る

説明資料：P.27～P.37

1. 警戒すべき災害の確認 (P.27～28)

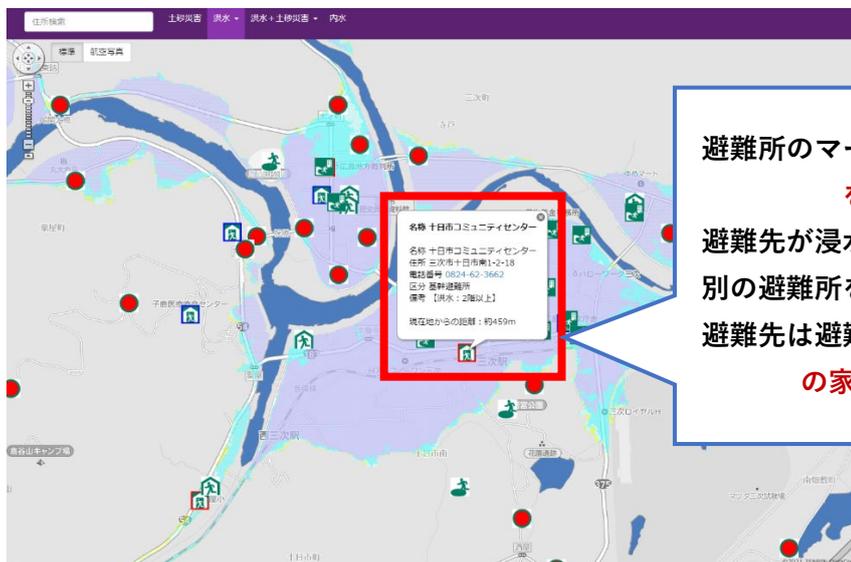
前の項目で確認した警戒すべき災害に、シールが貼られているか再度確認しましょう。貼れていない人がいれば、時間を取って行動シールを貼ってもらいましょう。



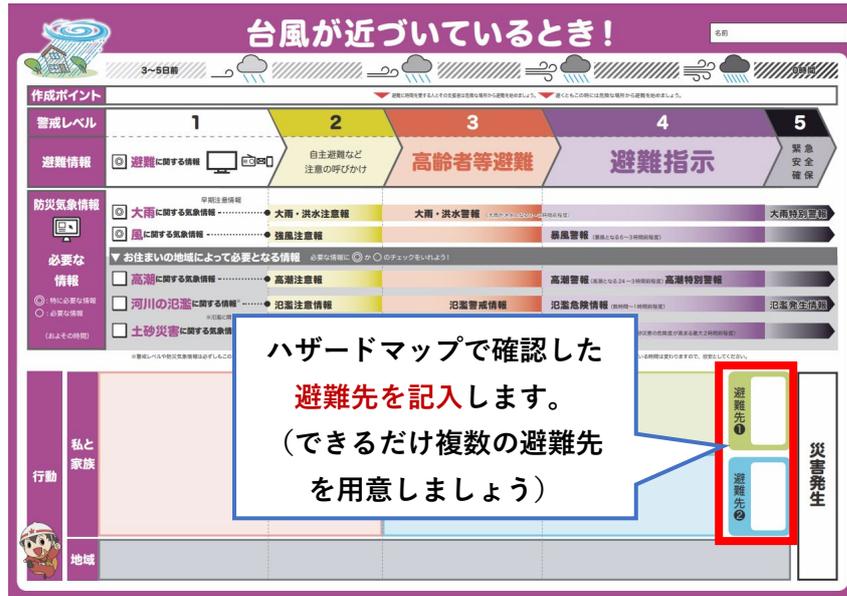
2. 避難先の記入 (P.29～31)

避難先、避難経路を選定し、マイ・タイムライン作成シートに避難先を記載します。

WEB版ハザードマップ上で避難所のマークをクリックすると、避難先の名称、区分等が表示されます。



避難所のマークをクリックして**避難先を確認**します。
 避難先が浸水する恐れがある場合は、別の避難所を考える必要があります。
 避難先は避難所に限らず、**親戚や知人の家なども有効**です。



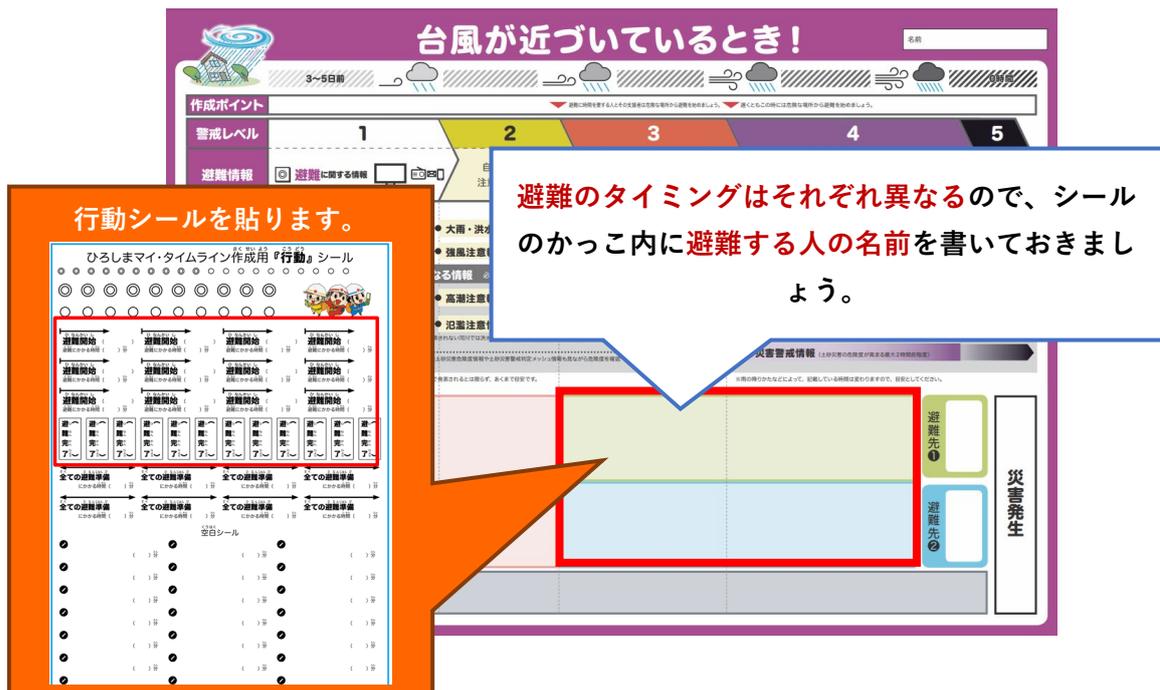
3. 避難のタイミングを考える (P.32~34)

●避難行動判定フローで避難のタイミングを確認

動画を視聴後、参加者にマイ・タイムライン作成ガイドブックのP40~41(避難行動判定フロー)を見ながら、「どこへ」「どんな」タイミングで避難するかを確認します。

●マイ・タイムラインシートに避難のタイミングを記入

避難行動判定フローで避難のタイミングを確認出来たら、マイ・タイムライン作成シートに「避難開始」と「避難完了」のシールを貼ってもらいましょう。



4. 避難開始までの準備を考える (P.35~36)

動画視聴後、避難に必要な準備をシールに書きましょう。シールが貼れたら総時間のシールと、地域に対する行動シールを貼ります。次頁に備えの例を示します。必要な準備が分からない方がいる場合は、参考にしましょう。

① 避難に必要な準備をシールに記載して貼ります。

② 全ての準備にかかる時間をシールに記載して貼ります。

③ 地域に対する行動をシールに記入して貼ります

※周囲の人と一緒にマイ・タイムラインを作成することで、必要な備えに気づく場合があります。相談しながら作成していただくよう促したり、発表により他の人の備えを共有するなどして、工夫を行いましょう。

■避難する際の備えの例

家庭の状況や避難先への距離などを考慮して、避難に必要な備えをマイ・タイムラインシートに記入しましょう。

情報収集

- ・週間天気予報を確認する
- ・台風・気象・洪水情報を確認する
- ・身近な川の水位情報を確認する
- ・運休、通行止め情報を確認する



事前の備え

- ・洪水ハザードマップを確認する
- ・備蓄品、常備薬を確認する
- ・家族の予定を確認する
- ・家の周りを確認し、補強や止水対策を行う
- ・停電・断水・ガス停止・トイレの使用不可に備える
- ・家財道具を上階や高い棚の上などに移動する
- ・マイ・タイムラインを確認する
- ・要配慮者等の避難先、避難手段を確認する
- ・避難先での新型コロナ対策を確認する



連絡

- ・避難所の開設状況を確認する
- ・縁故避難先へ連絡する
- ・福祉避難所へ連絡する
- ・避難所がペットの受け入れ可能かを確認する



直前の準備

- ・不足品を買い足す
- ・携帯電話を充電する
- ・携帯電話のモバイルバッテリーを準備する
- ・要配慮者の持ち出し品、常備薬の詰め込み作業を開始する
- ・非常持ち出し品、常備薬を確認する
- ・火の元（ガス元栓）、戸締りを確認する



避難開始

- ・浸水しない階に垂直避難を開始する
- ・要配慮者の避難を開始する
- ・残りの家族の避難を開始する



5. ポイントのおさらい、作成後の注意点 (P.37~38)

以下のポイントのおさらい、作成後の注意点を確認しましょう。

また、マイ・タイムラインは作って終わりではなく、家族や地域の人と話し合ってみ直して、見えるところに貼っておくようにしましょう。

●マイ・タイムライン作成のポイント

ポイント①	警戒すべき災害が認識されている
ポイント②	複数の避難先が考えられ記入されている ハザードマップを踏まえて 安全な避難経路が考えられている
ポイント③	避難行動判定フローにより 避難開始のタイミングが記入されている
ポイント④	避難開始までの「準備」が考えられ記入されている

●使用時の注意点

- あくまで行動の目安として認識する。
- 気象警報や避難情報などをこまめに収集・確認する。
- 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、臨機応変に防災行動の実行を判断する。




マイ・タイムライン作成ガイドブック P.44

2 – 5. (STEP4)意見交換

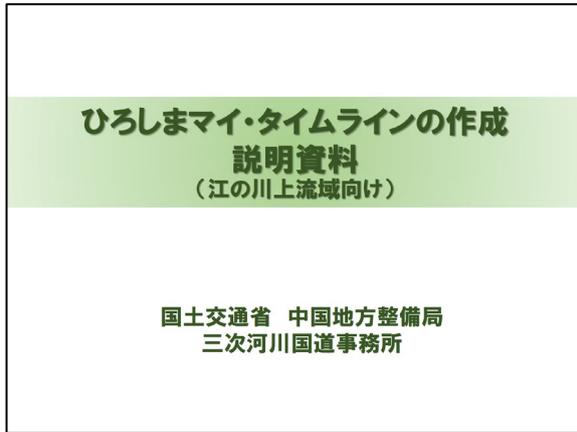
■意見交換

説明資料：P.39～P.40

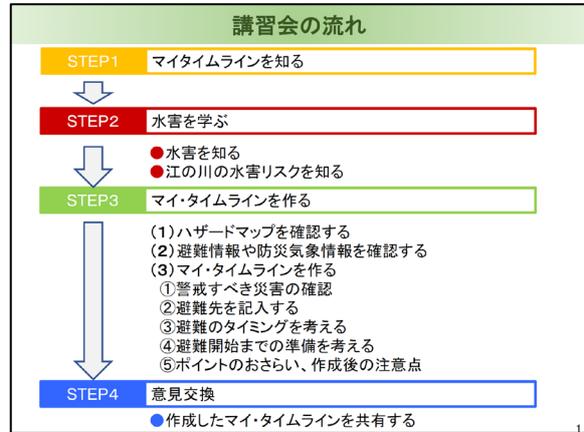
参加者に以下の視点で作成したマイ・タイムラインの発表をしてもらいましょう。

- ・設定した避難先とその理由
- ・設定した避難のタイミングとその理由
- ・設定した避難開始までの準備
- ・設定した地域に対しての行動

5-1. マイ・タイムライン研修会説明資料



表紙



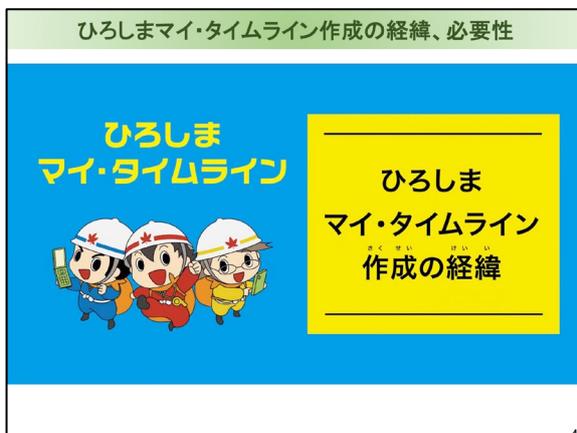
講習会の流れ



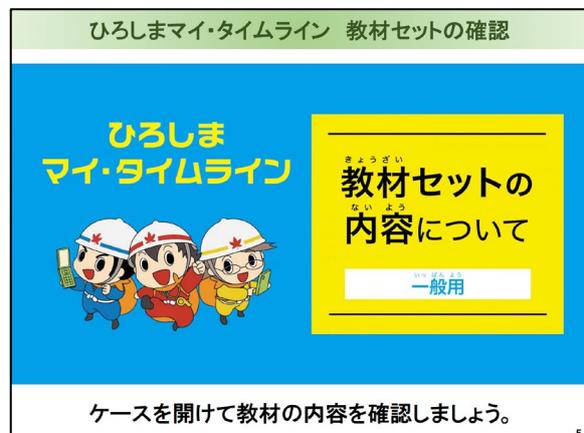
STEP1 マイ・タイムラインを知る



マイ・タイムラインの説明①



動画の視聴



動画の視聴

過去の江の川の水害を知る

平成30年7月豪雨 三次市轟敷町付近(馬洗川右岸側)・内水氾濫

◆江の川水系江の川上流部、馬洗川では、溢水や内水による家屋等の浸水被害が多数発生したほか、護岸の損壊等が発生しました。

<江の川上流部(国管理区間)の被災状況>
 浸水面積: 約270ha
 浸水戸数: 約200戸
 護岸損壊等: 5箇所



三次市青河町付近(江の川右岸側)・溢水 安芸高田市吉田町国司付近(江の川右岸側)・内水氾濫




過去の水害②

過去の江の川の水害リスクを知る

令和3年8月の大雨 三次市船所付近(江の川右岸側)・溢水

◆江の川上流部では、堤防からの越水・溢水や内水氾濫、多治比川の決壊によって浸水被害が発生しました。187ha、浸水戸数: 603戸の浸水被害を確認しました。

<江の川上流部(国管理区間)の被災状況>
 浸水面積: 約187ha
 浸水戸数: 約603戸
 護岸損壊等: 30箇所



安芸高田市(多治比川)・決壊 安芸高田市(多治比川)・浸水被害




過去の水害③

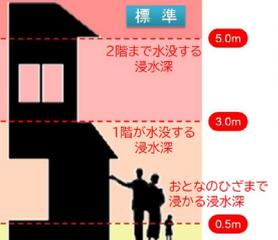
想定される江の川の水害リスクを知る

○ 水害リスクには**水没**、**孤立**、**家屋倒壊**の3種類があります。
 ○ ハザードマップ等から、自宅付近がこれらのリスクがある地域に入っているか確認しましょう。

水没 : 河川が氾濫した際に、建物が浸水すること

標準

- 2階まで水没する浸水深: 5.0m
- 1階が水没する浸水深: 3.0m
- おとなのひざまで浸かる浸水深: 0.5m



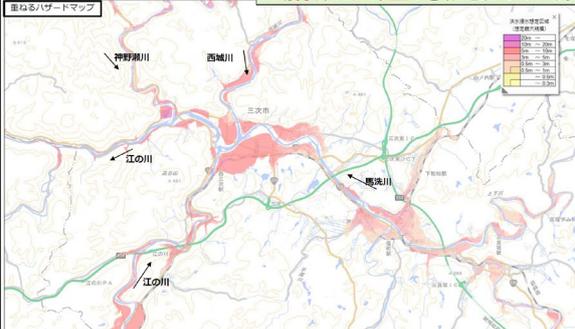

昭和47年7月豪雨

江の川の水害リスク①

想定される江の川の水害リスクを知る

三次市の水害リスク(水没) ○ 三次市は、川と山に囲まれており、**浸水深が5m以上の地域が広がっている。**

重ねるハザードマップ



江の川の水害リスク②

想定される江の川の水害リスクを知る

安芸高田市の水害リスク(水没) ○ 安芸高田市は、市街地のほぼ全域が水没し、**浸水深が3m以上の地域が広がっている。**
 ○ 多治比川による氾濫も想定される。

重ねるハザードマップ



江の川の水害リスク③

想定される江の川の水害リスクを知る

孤立化 : 長時間の浸水による孤立

- 浸水が引くまで移動できず、孤立してしまう
- 一般的に災害発生から**72時間**経過すると生存率が低下

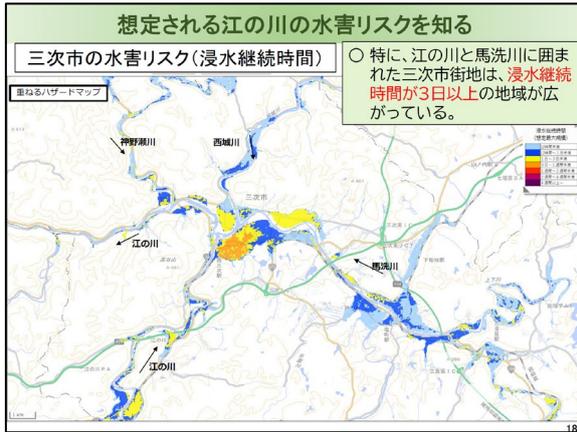
浸水継続時間72時間以上
 (50cm以上の浸水が継続する時間)の地域では孤立化に注意が必要



孤立し、屋根からヘリコプターで救助される人(平成27年9月関東・東北豪雨)

出典: 『平成27年9月関東・東北豪雨』に
 係る洪水被害及び復旧状況等について

江の川の水害リスク④



江の川の水害リスク⑤



江の川の水害リスク⑥



江の川の水害リスク⑦



江の川の水害リスク⑧



江の川の水害リスク⑨



STEP3 マイ・タイムラインを作る

(1)ハザードマップを確認する

マイ・タイムラインをつくらう

①
ハザードマップ
を
確認する

24

ハザードマップの確認①

(1)ハザードマップを確認する

◆ ハザードマップを見て、警戒すべき災害かどうか確認しましょう。

三次市WEB版ハザードマップ

- 土砂災害に関するマップ
- 洪水に関するマップ
- 洪水+土砂災害に関するマップ
- 内水に関するマップ
- ため池に関するマップ

想定最大規模を選択します。 内水実績がある範囲で、早めの避難が必要です。

安芸高田市WEB版ハザードマップ

- 土砂災害に関するマップ
- 洪水(河川氾濫)に関するマップ
- 土砂災害を洪水に関するマップ
- 地震に関するマップ
- ため池に関するマップ

想定最大規模を選択します。

25

ハザードマップの確認②

(1)ハザードマップを確認する

◆ 以下の視点で、警戒すべき災害かどうかを確認し、「マイ・タイムラインシート」に「◎」または「○」のシールを貼ります。

- ① 自宅が浸水や土砂災害のおそれがある⇒◎
- ② 自宅が浸水や土砂災害の恐れがあるエリアに近い⇒◎
- ③ 自宅が被災の可能性のあるエリアから離れている場合でもお住いの市町で被災が想定されるエリアがある⇒○

26

ハザードマップの確認③

(2)避難情報や防災気象情報を確認する

マイ・タイムラインをつくらう

②
避難情報や
防災気象情報
を確認する

27

動画視聴

(2)避難情報や防災気象情報を確認する

- 避難に関する情報は、市町から発令されます。
- 水害・土砂災害について、市町が出す避難情報と国や都道府県が出す防災気象情報を、直感的にわかるように5段階に整理しています。
- 必ずしもこの順番で発令されるとは限りませんので、ご注意ください。

名称	警戒レベル	発信者	内容
名称	警戒レベル	発信者	内容
5	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	避難情報など
4	危険な場所から全員避難	避難指示	緊急安全確保
3	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難	避難指示
2	自らの避難行動を確認	大雨注意報・洪水注意報・高潮注意報	高齢者等避難
1	災害への心構えを高める	早期注意情報	大雨注意報

※上表は、主なものを示しています。その他の情報については、気象庁ホームページなどを参照してください。

28

避難情報・防災気象情報の説明①

(2)避難情報や防災気象情報を確認する

情報の入手方法

- 情報の入手方法をおさえておくことも重要であり、ハザードマップで確認した、地域で起こりうる災害に該当する情報について、「必要な情報」シートにチェックをして、入手方法を確認してみましょう。

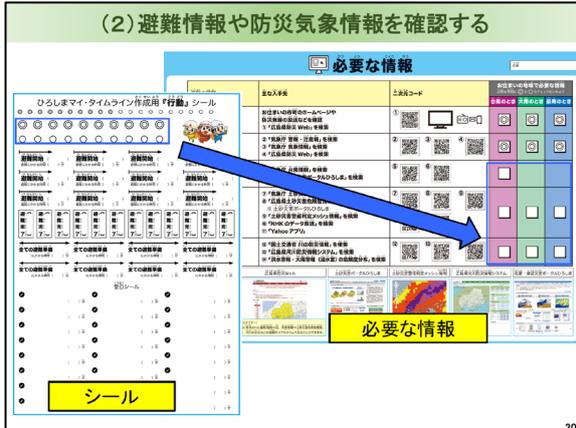
※シートに書いてある方法以外でも入手できます。自分や家族に合った方法を決めておきましょう。

- テレビ・ラジオ
- 市町のホームページ 広島県防災Web
- 自治体のメール配信サービス 緊急速報メール・民間防災アプリ

※情報の伝達方法は、防災無線、テレビなどさまざまで、各市町で違いがありますので、ご注意ください。

29

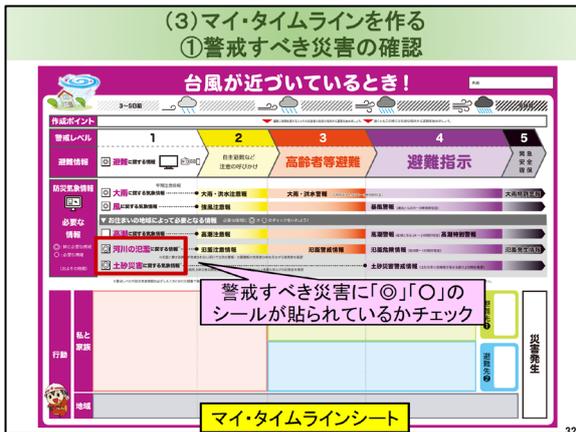
避難情報・防災気象情報の説明②



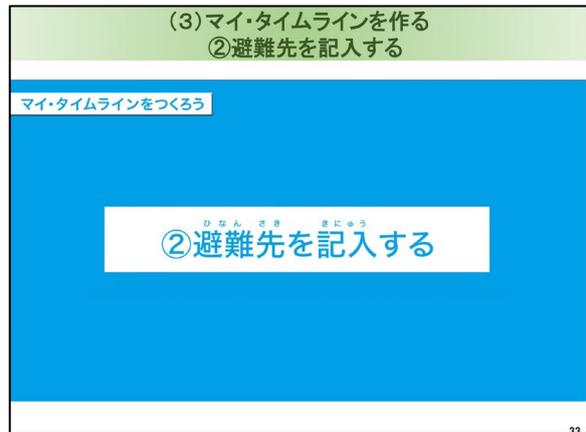
避難情報・防災気象情報の説明③



動画視聴



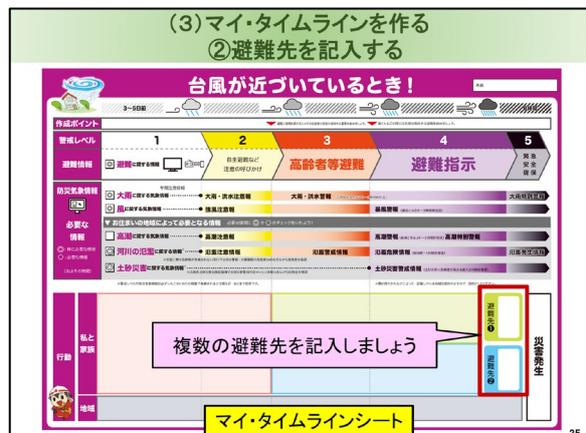
警戒すべき災害の確認



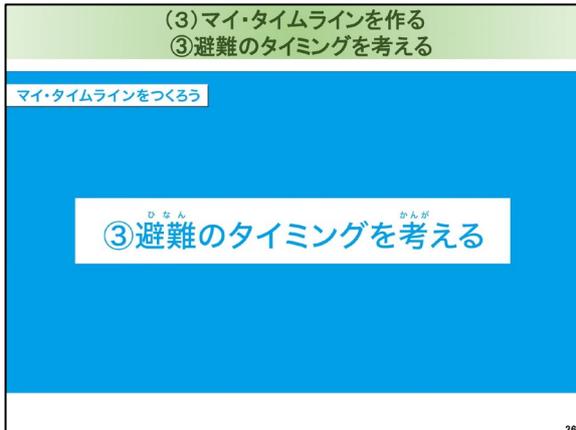
動画視聴



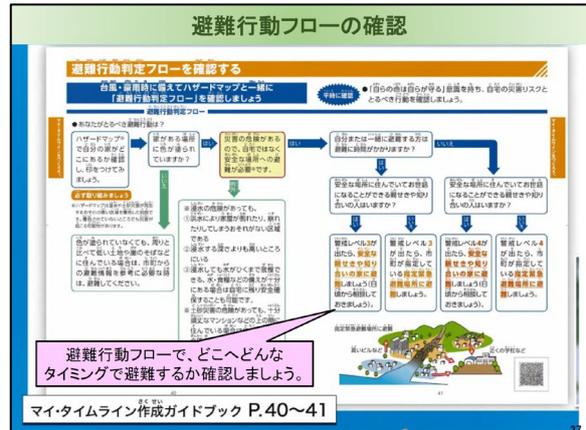
避難先の記入①



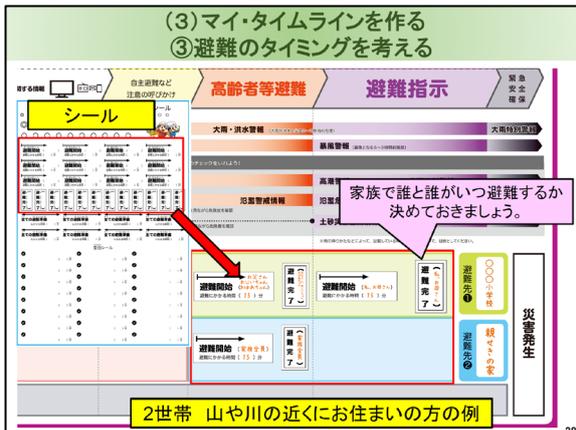
避難先の記入②



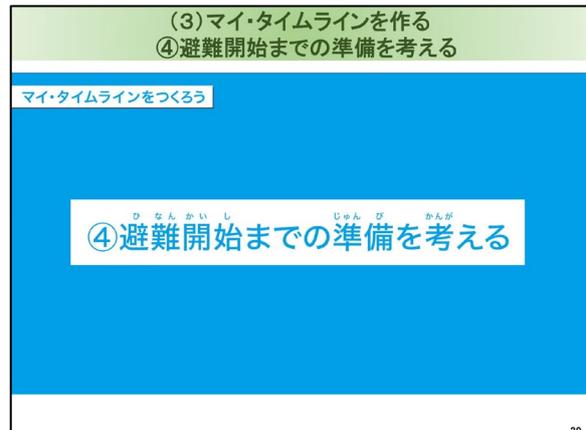
動画視聴



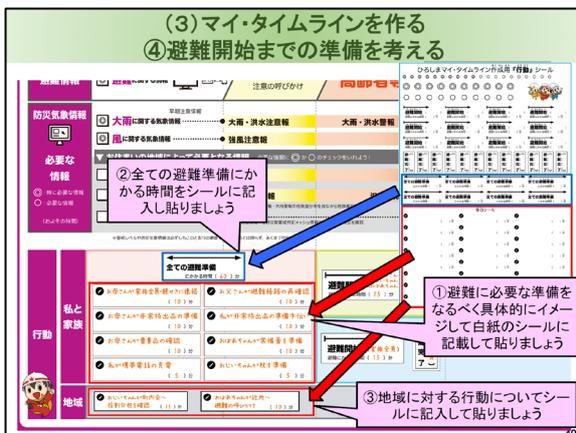
避難行動フローの確認



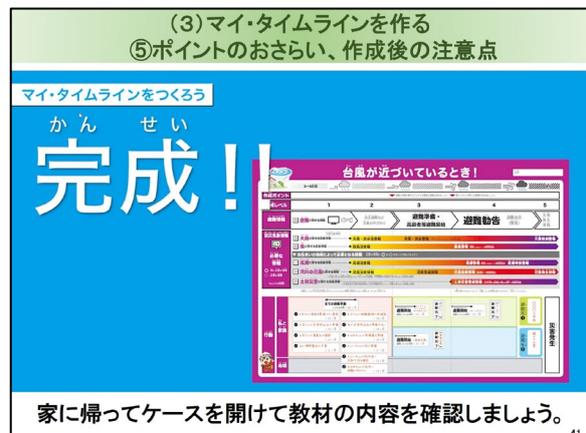
避難のタイミングを考える



動画視聴



避難開始までの準備を考える



動画視聴

最後に

マイ・タイムラインは作って終わりではありません。

- ✓ 家や地域の人と話あって、見直しましょう
- ✓ 実際の台風や大雨で使えるように、見えるところに貼っておきましょう
- ✓ マイ・タイムラインはあくまでも行動の目安として臨機応変に対応しましょう

42

最後に

STEP4 意見交換

- 作成したマイ・タイムラインを共有する

43

STEP4 意見交換

意見交換

作成したマイ・タイムラインを共有しましょう。
以下の視点で発表をお願いします。

- ✓ 設定した避難先とその理由
- ✓ 設定した避難のタイミングとその理由
- ✓ 設定した避難開始までの準備
- ✓ 設定した地域に対しての行動

44

意見交換