

マイ・タイムライン 講習会の手引き（案）

令和 7 年 2 月時点版

国土交通省 中国地方整備局
岡山河川事務所

目 次

導入編

第 1 章 はじめに P.1

- 1－1. マイ・タイムラインの必要性 P.1
- 1－2. 本手引きの利用者の想定 P.2
- 1－3. マイ・タイムラインとは P.3

第 2 章 マイ・タイムラインの作成手順 P.4

- 2－1. 逃げキッドとは P.4
- 2－2. 作成の流れ P.6

実践編

第 1 章 マイ・タイムライン講習会の企画 P.7

- 1－1. 使用する資料等の準備 P.7
- 1－2. 会場の準備 P.8
- 1－3. 当日のスケジュールの確保 P.9

第 2 章 マイ・タイムライン講習会の説明の流れ P.10

- 2－1. 地域住民への説明にあたって P.10
- 2－2. (STEP1) マイ・タイムラインを知る P.12
- 2－3. (STEP2) 自分の住んでいる地域や自宅のリスクを把握する P.15
- 2－4. (STEP3) 台風発生から避難までを学ぶ P.20
- 2－5. (STEP4) マイ・タイムラインを作成する P.25

参考資料 P.28

- マイ・タイムライン講習会説明資料 P.28

1－1. マイ・タイムラインの必要性

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。

吉井川・旭川・高梁川上流大規模氾濫時の減災対策協議会は、住民一人ひとりが避難について考える「マイ・タイムライン」の作成を推進しています。

1－2. 本手引きの利用者の想定

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。

マイ・タイムラインリーダーとは

マイ・タイムラインの検討を各市町村で広めていくためには、地域の中でマイ・タイムラインを普及する「マイ・タイムラインリーダー」の存在が重要となります。

マイ・タイムラインリーダーとなるための資質には、「水害リスクや防災情報に関する知識の習得」や、「マイ・タイムラインの検討方法を住民にわかりやすく説明できること」等があります。本手引きでは、マイ・タイムラインリーダーを目指す方に向けた解説も掲載しています。

市町村職員の方は、自主防災組織等を対象にマイ・タイムラインリーダーを育成する際の参考として本手引きをご活用ください。



出典：マイ・タイムライン実践ポイントブック検討会_マイ・タイムラインガイド【Ver.1.0】

1-3. マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインは、住民一人ひとりが考える避難行動計画であり、台風の接近や前線による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身が避難に向けて「いつ」、



平成 30 年 7 月の被害状況

「何をするのか」を時系列的に整理したものです。

時間的な制約が厳しい洪水時に、行動のチェックリストとして、また避難判断のサポートツールとして活用されることで「逃げ遅れゼロ」に向けた効果が期待されています。



マイ・タイムラインが**ある時!**

ない時...

2-1. 逃げキッドとは

マイ・タイムラインは、マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）を使用して作成します。

「逃げキッド」は、マイ・タイムラインを作るお手伝いをするための入門的なツールです。

川が氾濫するまでの一連の流れを理解し、発信される情報の種類や入手方法、使い方をすることで、どのタイミングでどのような準備をしておくかを考え、整理することができます。



シール付き！



どうして『逃げキッド』って
いう名前になったのかな？

『逃げキッド』の名前には、3つの思いが
込められているよ。

- ①道具一式（キット）の意味
- ②子供（キッド）にも楽しんで防災を
学んでもらいたい気持ちを込めて
- ③「逃げるぞ！」ということ、逃げキ
ッドが生まれた鬼怒川・小貝川地域の方
言で呼ぶと・・・？



逃げきっど！！

■マイ・タイムラインの作成例

マイ・タイムラインは、以下の様式に避難までの行動シールを貼り、さらに実施すべき行動を記入することで完成します。

[illegible]

2-2. 作成の流れ

マイ・タイムラインは、以下の5つのステップで作成します。

マイ・タイムライン講習会の企画及び説明の流れについて、次のページから説明します。

STEP1

マイ・タイムラインを知る



STEP2

自分たちの住んでいる地域の水害リスクを知る



- 過去の水害を知る
- 自宅の水害リスクを知る



STEP3

台風発生から川の氾濫までを学ぶ



- 川が氾濫するまでの流れを学ぶ
- 行政が発信する情報を学ぶ



STEP4

マイ・タイムラインの作成



- 洪水時の自分の行動を想定する
- 一人一人のタイムラインを作成する



STEP5

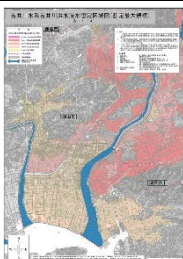
意見交換

- 作成したマイ・タイムラインを共有する

1-1 使用する資料等の準備

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、各自治体への資料の提供依頼を行います。

■参加者用資料

No	資料名	イメージ	入手方法
1	マイ・タイムライン作成ツール 「逃げキッド」	 出典：国土交通省関東地方整備局 HP	国土交通省関東地方整備局 HP からダウンロード可能です。 (国土交通省関東地方整備局： https://www.ktr.mlit.go.jp/) 講習会等で多くの部数が必要な場合は、関東地方整備局常陸河川国道事務所までお知らせください。
2	自治体の洪水ハザードマップや防災マップ		自治体より配布、HP 等で公開されています。見つからない場合は各自治体にお問い合わせ下さい。
3	講習会用説明資料		雛形を本書に掲載しています。HP よりダウンロードも可能です。
4	講習会を実施する地域が含まれる ①浸水想定区域図 ②浸水継続時間図 ③家屋倒壊等氾濫想定区域図		国土交通省ハザードマップポータルサイト「重ねるハザードマップ」より入手可能です。 https://disaportal.gsi.go.jp/ 自治体の洪水ハザードマップや防災マップ等に記載されている場合は不要です。
5	タブレットやスマートフォン（河川水位などの情報をインターネットで閲覧するため）		

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。

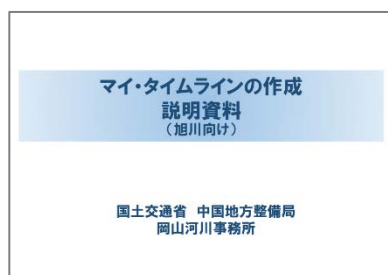
次第	所要時間	時刻
挨拶	10 分	10 : 00～10 : 10
1. マイ・タイムラインの作成		
STEP1 マイ・タイムラインを知る	15 分	10 : 10～10 : 25
STEP2 自分たちの住んでいる地域の 水害リスクを知る	15 分	10 : 25～10 : 50
STEP3 台風発生から川の氾濫までを学ぶ	20 分	10 : 50～11 : 10
STEP4 マイ・タイムラインの作成	45 分	11 : 10～11 : 55
STEP5 意見交換	10 分	11 : 55～12 : 00

2-1. 地域住民への説明にあたって

第2章では、マイ・タイムライン講習会を開催するときの住民への説明の流れを解説します。

本手引きでは、岡山河川事務所 HP で公開している講習会用説明資料（PowerPoint）を使用する場合の説明の流れを掲載しています。

また、国土交通省下館河川事務所 HP で公開されている、逃げキッド使い方ガイド（動画）も説明資料の合間に活用しています。



■逃げキッド使い方ガイド（動画）

逃げキッドの使い方ガイド（動画）は、マイ・ムラインを作成する際に、**逃げキッドの使い方を解説する動画**です。講演会や研修会等で地域住民の皆様はマイ・タイムラインを作成頂く際に、**進行を補完するツール**として役立ちます。

動画は、下館河川事務所のホームページからダウンロードすることができます。（URL：<https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00624.html>）

<逃げキッドの使い方ガイド（動画）>

- Part1 「逃げキッド」ってなに？
- Part2 リスクを知ろう
- Part3 タイムラインの考え方を知ろう(1)
- Part4 タイムラインの考え方を知ろう(2)
- Part5 マイ・タイムラインを作ろう、使おう



出典：Part3 マイ・タイムラインの考え方を知ろう① 下館河川事務所 HP

■解説・ポイントの見方

マイ・タイムライン作成の説明の際、説明する順番や注意事項等を逃げキッド（マイ・タイムライン検討ツール）の資料に沿ってまとめています。

説明時間
の目安

マイ・タイムラインを作成する前に、自宅の水害リスクや家庭の状況、避難先を確認し、避難に関して考えましょう。

使用する資料

資料のテーマ

説明時間
20分

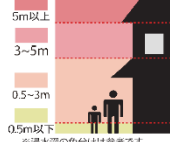
チェックシート

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？

_____ m



洪水浸水想定区域図は
ここからチェック！

倉敷市
洪水・土砂災害ハザードマップ



岡山三川氾濫区域内
水害リスク表示システム



家庭の状況チェック

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---|
| 車 | ☐ 無 | ☐ 有（ | ） |
| ペット | ☐ 無 | ☐ 有（ | ） |
| 持病薬 | ☐ 無 | ☐ 有（ | ） |
| 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（ | ） |

避難先のチェック

- 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
（移動時間：約 _____ 分）
 - ☐ 親戚・知人の家
（移動時間：約 _____ 分）
 - ☐ その他（近くの浸水しない場所）
（移動時間：約 _____ 分）

避難先は複数
考えておこう！

POINT

視聴動画

リスクを知ろう

動画内容

- ・洪水リスクの確認
- ・チェックシート

方法

視聴タイミング

①の説明前

声掛け

ハザードマップとチェックシートを確認しながら動画を視聴するよう声掛けをしましょう。

動画のタイトル、
内容、視聴タイミ
ング、声掛けの方
法資料の説明する
順序とポイント

①水害リスク

ハザードマップ

自宅がどのような水害リスクがあるかを確認しましょう。

自宅や職場が土砂災害警戒区域の区域内に入っている場合は、浸水深の下の空白に「土砂災害警戒区域内」と記載してもらうよう進行しましょう。

資料の説明する順
序とポイント

③避難先の設定

ハザードマップを確認して、どこに、どのように避難するかを考えましょう。もし避難先が浸水する場合は、避難先を変える必要があるかもしれません。

感染症対策で避難所も収容人数を制限する場合があります。親戚・知人宅など、なるべく多くの避難する場所を考えてもらいましょう。

持病をお持ちの方やペットを飼っている方は、避難所での集団生活が可能か考えてもらいましょう。

②家庭の状況チェック

自分の家庭は、避難までに何に注意するべきかを考えましょう。これを踏まえて、避難開始のタイミングや避難先などを考えましょう。

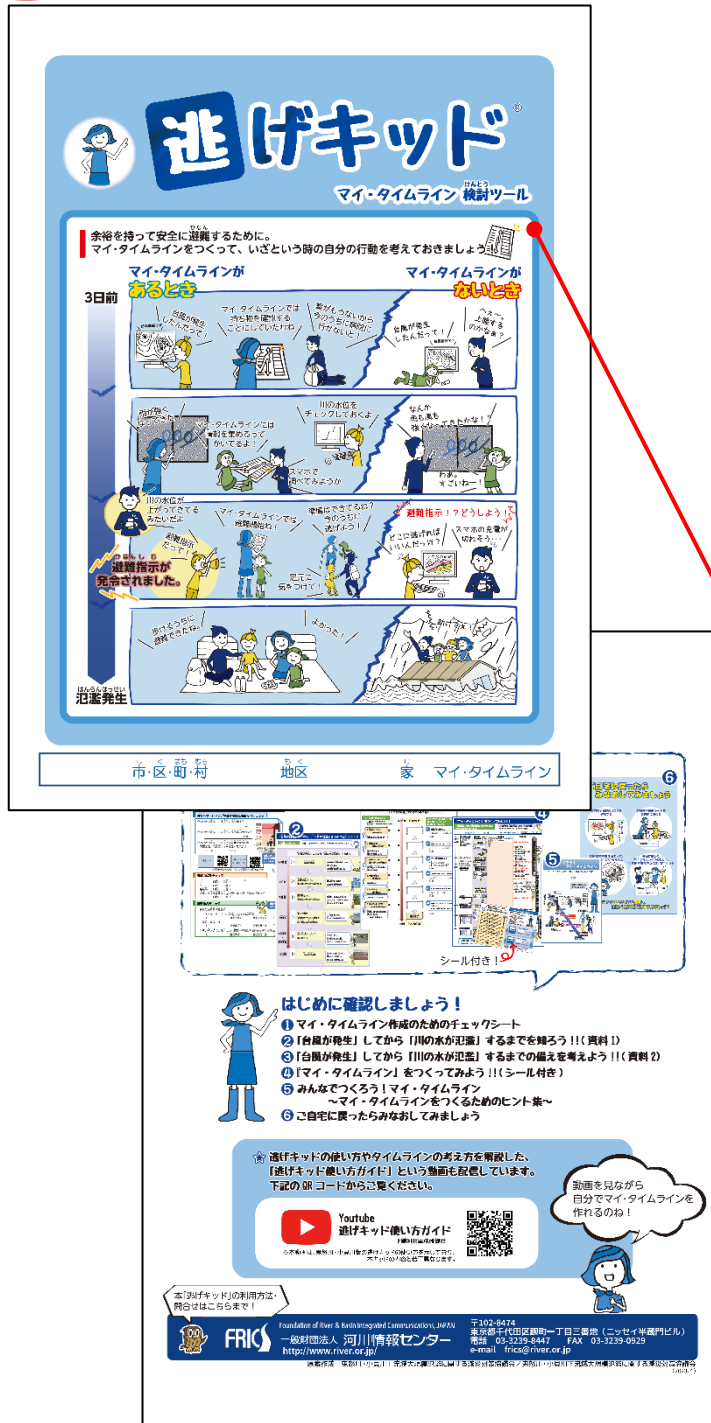
2-2. (STEP1) マイ・タイムラインを知る (1/3)

- ・ マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）の封筒を開け、中身が全て封入されているかを確認しましょう。

説明時間

5分

逃げキッド一式（封筒）



POINT

視聴動画

逃げキッドってなあに？

動画内容

- ・ マイ・タイムライン、逃げキッドとは？
- ・ 逃げキッドの各資料の説明

視聴タイミング

①の説明前

声掛け

逃げキッドの中身を確認しながら、動画を視聴するよう声掛けをしましょう。

①資料の確認

本書 P.6 の通り、マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）の資料は計6点です。

- ① チェックシート
- ② 資料1
- ③ 資料2
- ④ マイ・タイムラインシート（シール付き）
- ⑤ ヒント集
- ⑥ チラシ

逃げキッドの各資料があるか確認しましょう。

2-2. (STEP1) マイ・タイムラインを知る (2/3)

マイ・タイムラインは、マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）を使用して作成します。

■ マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）

マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）は、洪水時における自分自身の行動チェックリスト、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。

ツールは、河川情報センターのホームページからダウンロードできます。

（URL： http://www.river.or.jp/jigyo/my-timeline_download.html）

<マイ・タイムライン検討ツール（逃げキッド）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 「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう!!
（資料1）
- ③ 「台風や前線が発生」してから「避難」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



※以降はそれぞれ以下のように称します。

- | | |
|----------------|--------|
| ① チェックシート | ⑤ ヒント集 |
| ② 資料1 | ⑥ チラシ |
| ③ 資料2 | |
| ④ マイ・タイムラインシート | |

2-2. (STEP1) マイ・タイムラインを知る (3/3)

- ・ マイ・タイムラインを作成する前に、自宅の水害リスクや家庭の状況、避難先を確認し、避難に関して考えましょう。

説明時間

20分

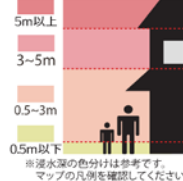
チェックシート

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？

_____ m



倉敷市
洪水・土砂災害ハザードマップ



岡山三川沿岸区域内
水害リスク表示システム



家庭の状況チェック

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----|
| 車 | ☐ 無 | ☐ 有 | () |
| ペット | ☐ 無 | ☐ 有 | () |
| 持病薬 | ☐ 無 | ☐ 有 | () |
| 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 | () |

避難先のチェック

- 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
(移動時間：約 _____ 分)
- ☐ 親戚・知人の家
(移動時間：約 _____ 分)
- ☐ その他（近くの浸水しない場所）
(移動時間：約 _____ 分)

避難先は複数考えておこう！

POINT

視聴動画

リスクを知ろう

動画内容

- ・ 洪水リスクの確認方法
- ・ チェックシートの作成方法

視聴タイミング

①の説明前

声掛け

ハザードマップとチェックシートを確認しながら動画を視聴するよう声掛けをしましょう。

①水害リスク

ハザードマップから、自宅がどのような水害リスクがあるかを確認しましょう。

自宅や職場が土砂災害警戒区域の区域内に入っている場合は、浸水深の下に空白に「土砂災害警戒区域内」と記載してもらうよう進行しましょう。

③避難先の設定

ハザードマップを確認して、どこに、どのように避難するかを考えましょう。もし避難先が浸水する場合は、避難先を変える必要があるかもしれません。

感染症対策で避難所も収容人数を制限する場合があります。

親戚・知人宅など、なるべく多くの避難する場所を考えてもらいましょう。

持病をお持ちの方やペットを飼っている方は、避難所での集団生活が可能か考えてもらいましょう。

②家庭の状況チェック

自分の家庭は、避難までに何に注意するべきかを考えましょう。これを踏まえて、避難開始のタイミングや避難先などを考えましょう。

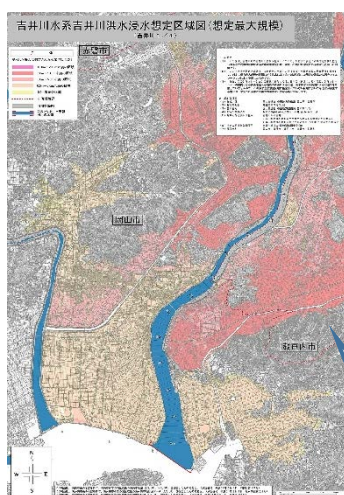
2－3. (STEP2) 自分の住んでいる地域や自宅のリスクを把握する

自分の住んでいる地域や自宅のリスクを把握するため、チェックシートを使用し、水害リスク、家庭の状況、避難先を把握しましょう。

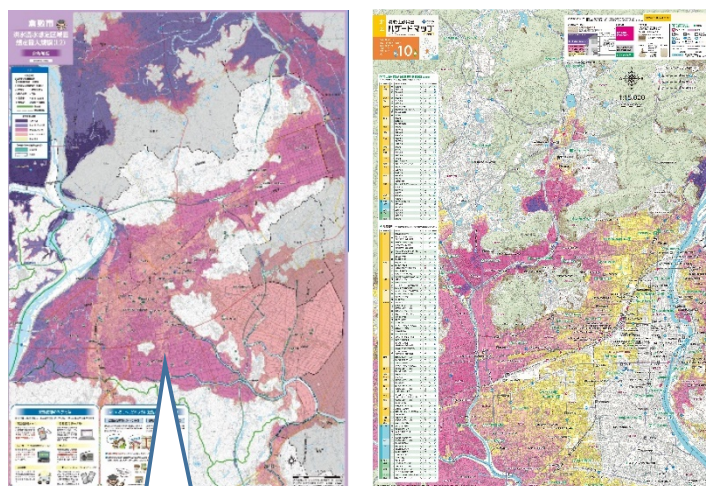
■水害リスクのチェック

自宅の水害リスクを把握するために、自宅周辺のハザードマップや周辺の河川の浸水想定区域図を確認しましょう。

周辺河川を管理する河川管理者のホームページからダウンロード



岡山市・倉敷市のホームページからダウンロード



自宅周辺の色から
浸水する深さを
判断する。

出典：岡山河川事務所 HP_浸水想定区域図

岡山市 HP・倉敷市 H_洪水ハザードマップ、

マイ・タイムラインリーダー向けのポイント

①ハザードマップの読み解き方

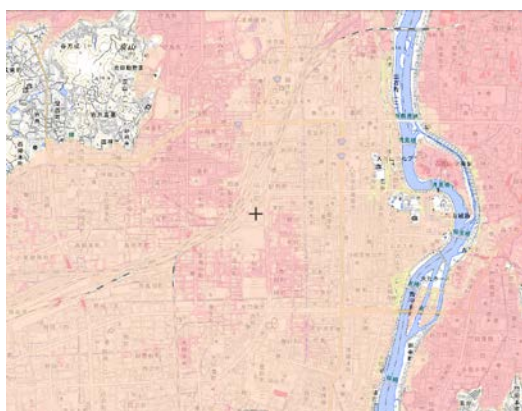
ハザードマップは、河川の氾濫等によって浸水する範囲とその深さや、避難所等の主要施設の場所を表した地図のことです。岡山市等のハザードマップでは、洪水と土砂災害による影響の範囲が重なって表示されています。

また、マイ・タイムラインを検討する上で、浸水継続時間や家屋倒壊等のリスクも重要な情報となります。これらの情報は、岡山河川事務所 HP で公表している洪水浸水想定区域図を参照してください。

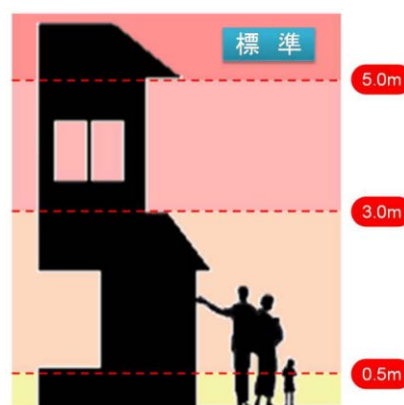
さらに、重ねるハザードマップでは、さまざまな種類の災害によるリスクを重ねて確認することができます。

ハザードマップイメージ

想定最大規模の場合

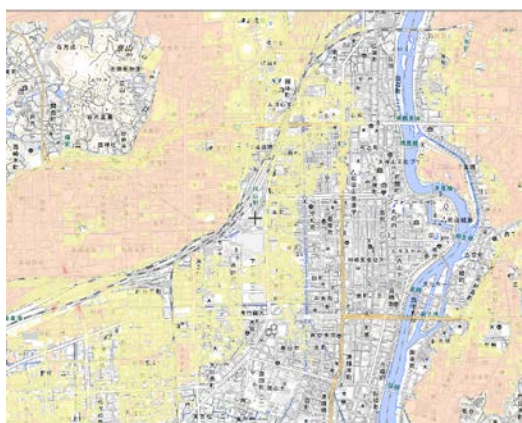


浸水深と浸水の目安



出典：国土交通省水管理・国土保全局
水害ハザードマップ作成の手引き

計画規模の場合



《重ねるハザードマップ QR コード》



出典：国土交通省_重ねるハザードマップ

マイ・タイムラインリーダー向けのポイント

②浸水ナビ

避難先や避難経路を確認するためには、自宅周辺の水害リスクをより詳細に入手することが重要です。

浸水ナビでは、自宅や周辺に最も影響する破堤地点や、その地点が破堤した場合の浸水被害を時系列で確認することができます。

マイ・タイムラインを作成後、具体的な避難方法を検討する際に参考として下さ

【想定破堤点を知る】

自宅や事務所などが浸水するおそれがあるか分かります

- 河川から選択
特定の河川を選択すると、当該河川の所定の区間のすべての想定破堤点を表示します。
- 地点から選択
特定の地点・住所・地名を指定すると、当該地点に影響を与える想定破堤点を表示します。
スマートフォンの位置情報から現在地を指定し、表示することもできます。

浸水ナビ
QRコード



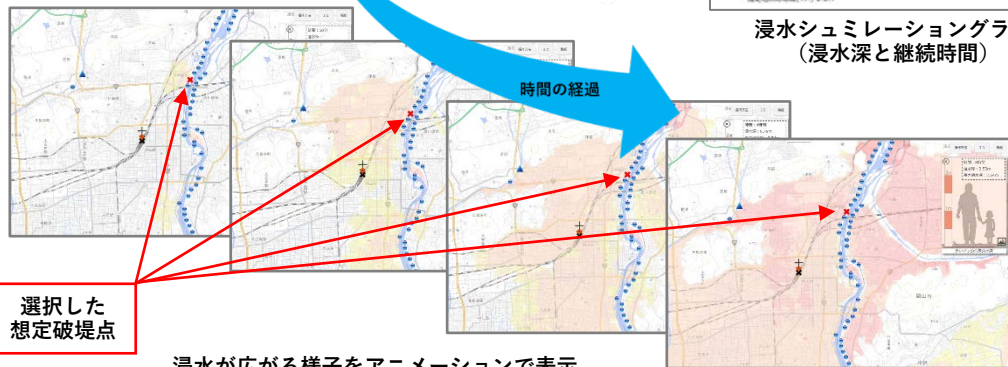
地図や地点名から検索



【浸水想定を知る】

氾濫が生じた場合の浸水範囲や浸水深の変化が分かります

- 想定破堤点を選択することで、氾濫した場合の浸水の広がりを地図上に示すほか、任意の指定地点の浸水深の時間変化をグラフで表示します。



出典：国土交通省_浸水ナビ

■家庭の状況チェック

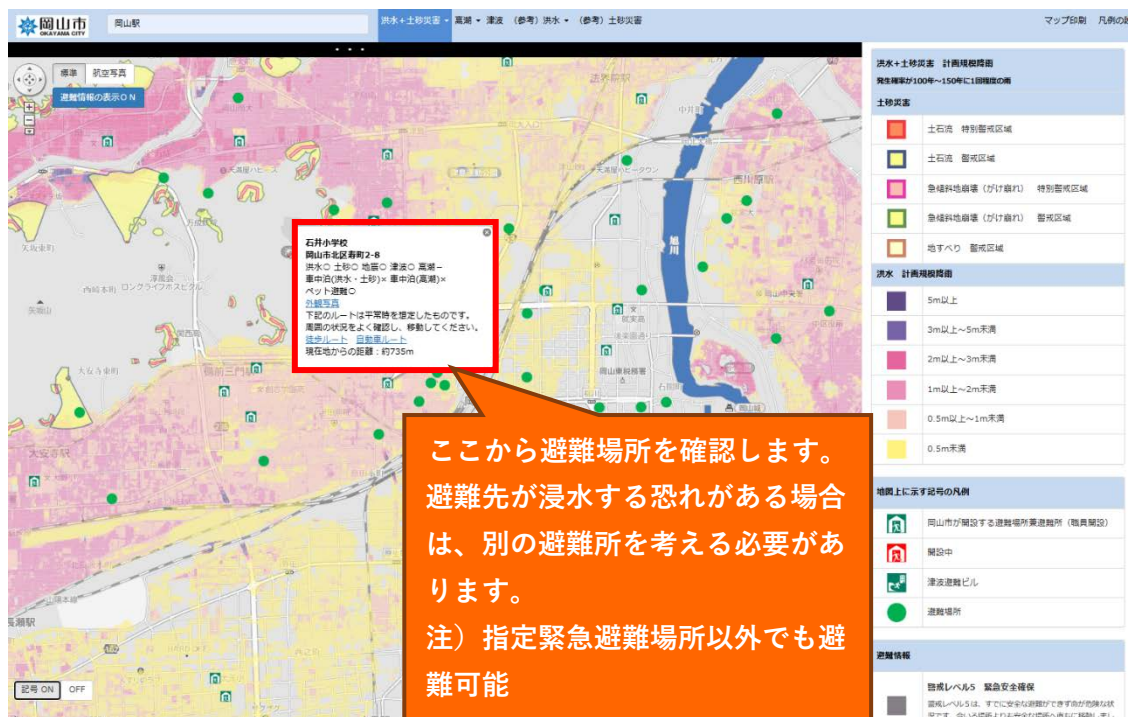
家庭の状況は、避難時間や避難方法などに影響するため、確認が必要です。

(チェック項目)	(有無によって、変わる可能性があるもの)
・ 車の有無	⇒避難時間、避難方法
・ ペットの有無	⇒避難先
・ 持病薬の有無	⇒避難前の準備
・ 避難に支援が必要な人の有無	⇒避難時間、避難方法

■避難先のチェック

災害時に自分がどこに避難すべきかを洪水ハザードマップで確認しましょう。

例として岡山市の WEB 版ハザードマップを以下に示します。



出典：岡山市 HP_洪水・土砂災害ハザードマップ

説明資料の解説・ポイント

- 「台風が発生」してから「川が氾濫」するまでの時間や川の状態の変化について知り、避難のタイミングを意識しましょう。

説明時間
10分

資料 1



POINT

視聴動画

タイムラインの考え方を
知ろう(1)

動画内容

- 資料1の説明

視聴タイミング

①の説明前

声掛け

資料1を確認しながら動画を視聴するよう声掛けをしましょう。

①流れの把握

地震災害や土砂災害と違って、洪水は突発的に発生する災害ではなく、①～⑥の流れに沿って徐々に発生していくことを説明します。

②氾濫までの様子

動画にもありますが、資料1右側のイメージ図で、氾濫までの様子が整理されています。

動画視聴後に、あらためてイメージ図とキャラクターのコメントを説明することで、理解の促進を図りましょう。

2－4．(STEP3) 台風発生から避難までを学ぶ

■避難までの主な備え

台風発生から川の氾濫までの流れを、動画(以下参照)及び資料1で学ぶことができます。

動画を視聴した後に、資料1を読むことでより理解を深めることができます。



出典：下館河川事務所 HP_Part3 マイ・タイムラインの考え方を知ろう①

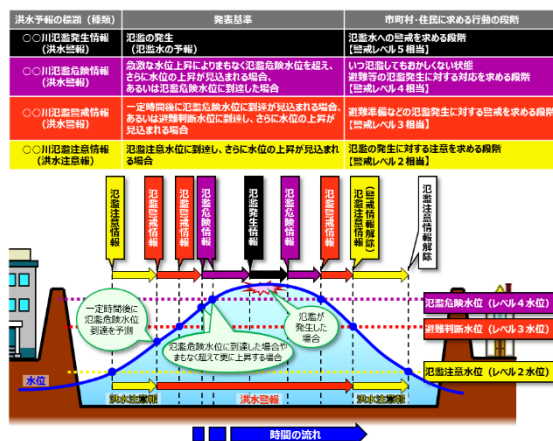
②河川水位と避難情報の関係

避洪水に関する避難情報は、河川水位に基づいて発表されています。

洪水時には、河川水位の状況を「洪水予報」という名前で、河川管理者（岡山河川事務所）と气象台（岡山地方气象台）が共同で発表しています。

そして、洪水予報に対応した住民に求める警戒レベル相当の避難情報を各市町村から住民の皆さんに発表しています。

河川水位の情報は、川の防災情報等で確認することができます。



出典：気象庁 HP 指定河川洪水予報の標題

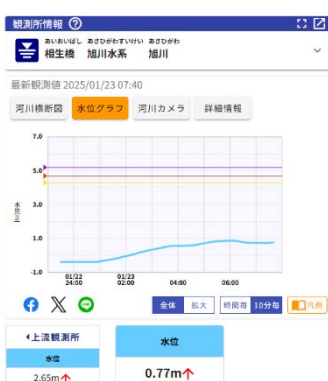
《川の防災情報 QR コード》



《河川横断図》

《水位グラフ》

《河川カメラ》



出典：国土交通省 川の防災情報

■避難までの主な備え

マイ・タイムラインの作成に向けて、避難行動に関するクイズと主な備えの並び替えを考えてみましょう。

「クイズ」と「備えの並び替え」をすることで、避難までの基礎的な行動を学ぶことができます。

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう！

しりょう
資料2

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア〜カを並びかえてみよう！

■どうしを線でむすみか、に、ア〜カを記入してください

あんぜん ところ
A.安全な所へ
移動を始める

あんぜん ところ
安全な所ってどこかな？

ひなん
イ.避難しやすい
服装に替える

ながぐつ みず はい
長靴に水が入ると重たくて動きにくいよ。

ひなん とき も
ウ.避難する時に持って
いく物を準備する

も もの
持ち物をリュックに入れる
と両手が使えるよ。

なんご だいふう ぜんせん
エ.今後の台風や前線の
動きを調べ始める

なに かくにん
何を確かめる？

かわ すいい

かえ
5〜3日前

だいふう ぜんせん ばっせい
台風や前線が発生

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

↓

AかBのどちらかにまるをつけてね。
他にも答えがみつかったら記入欄に書いてみよう！

Q1 台風の何を調べる？

だいふう すす かに
A 台風の進み方
だいふう なまえ
B 台風の名称

記入欄

Q2 避難するときに使うカバンは？

りゅく さく
A リュックサック
てまげ ぶくろ
B 手提げ袋

記入欄

Q3 この雨を確認する？

A 住んでいるところだけ
B 住んでいるところと川の上流

記入欄

Q4 川の水位をどうやって調べる？

かわ へ いく
A 川へ見に行く
パソコン で みる
B パソコンで見る

記入欄

Q5 どんな靴をはいて避難する？

うき ぐつ
A 動きやすい靴
ながぐつ
B 長靴

記入欄

Q6 移動中に危ないところはどこ？

家族と一緒に確かめてみよう！

記入欄

適切な避難までの行動の順番は人によって異なるため、シールの順番に正解はありません。
例：イ→エ→カ→オ→ウ→ア
ウ→イ→エ→カ→オ→ア

じかん
0時間

ひなんかんりよう
避難完了

↓

かわ みず はんらん
川の水が氾濫

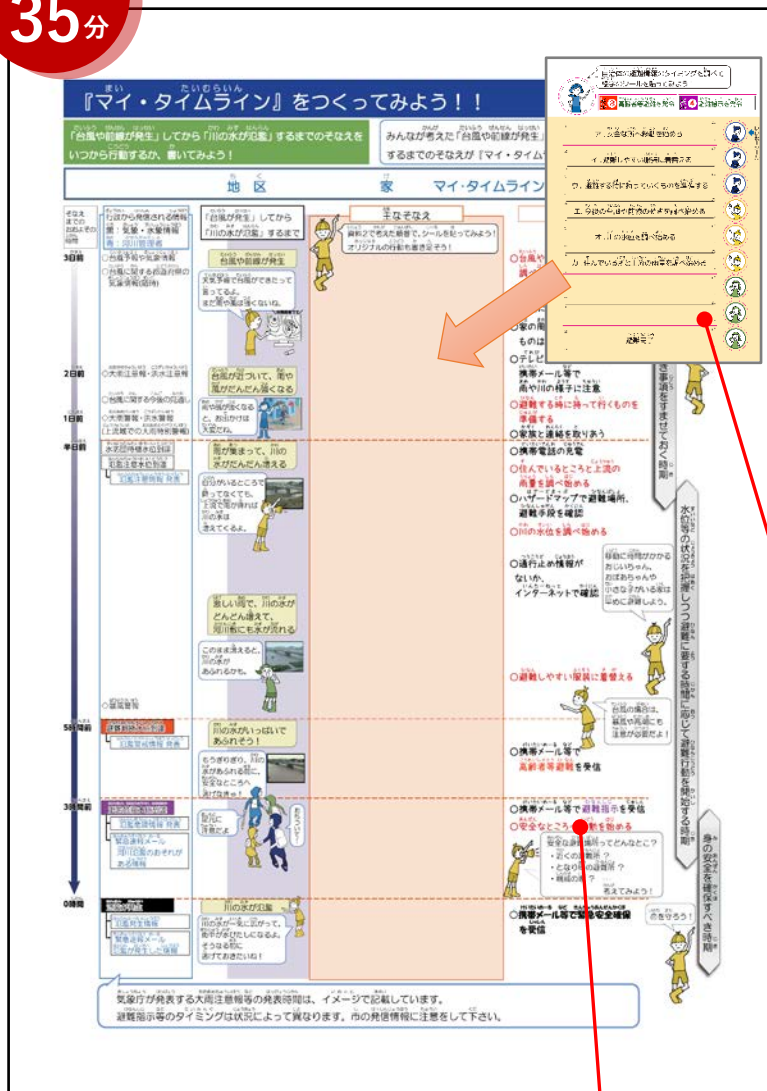
避難までの正しい行動を選んで記入します。

説明資料の解説・ポイント

- 「台風が発生」してから「川が氾濫」するまでの避難行動を、行政から発信される情報や川の状態と照らし合わせて、自分たちのマイ・タイムラインを作りましょう。

説明時間
35分

マイ・タイムラインシート(+シール)



POINT

視聴動画

タイムラインの考え方を
知ろう (3)

動画内容

・マイ・タイムラインシートの作成方法の説明

視聴タイミング

①の説明前

声掛け

マイ・タイムラインシートとシールを確認しながら動画を視聴するよう声掛けをしましょう。

①シールの貼り付け

警戒レベルシール

・警戒レベル3、4はどのような時に発表されるかを考え、警戒レベルシールを貼りましょう

主な備えシール

資料2で並び替えたア～カのシールと避難完了シールを貼りましょう。

避難完了から貼っていくと、いつまでに避難するべきか明確になり、他のシールをスムーズに貼ることができます。

②その他の行動

シールの主な備えだけではなく、その他の行動を書き出します。「そなえの例」を読み上げて、シール以外に自分の備えを考えて頂くようにしましょう。

③全体共有や周囲の人と相談

周囲の人と一緒にマイ・タイムラインを作成することで、必要な備えに気付く場合があります。相談しながら作成して頂くよう促したり、発表により他の人の備えを聞いたりすることで、共有したり工夫を行いましょう。

2-5. (STEP4) マイ・タイムラインを作成する

■主な備えのシール

警戒レベル3、4のシールと主な備えのシールを貼りましょう。

主な備えのシールは、資料2で考えた順序とし、行政から発信される情報などのタイミングを考えながら貼りましょう。

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえをいつから行動するか、書いてみよう！

みんなが考えた「台風や前線が発生」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』

主な備えのシールを貼ります。

- 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いくものを準備する
- エ. 今後の台風や前線の動きを調べ始める
- 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

警戒レベルのシールを貼ります。

③ 高齢者等避難を発令 ④ 避難指示を発令

マイ・タイムライン

3日前

2日前

1日前

半日前

3時間前

0時間

警戒レベルのシールを貼ります。

③ 高齢者等避難を発令 ④ 避難指示を発令

マイ・タイムライン

3日前

2日前

1日前

半日前

3時間前

0時間

警戒レベルのシールを貼ります。

③ 高齢者等避難を発令 ④ 避難指示を発令

マイ・タイムライン

3日前

2日前

1日前

半日前

3時間前

0時間

■シール以外の備え

家庭の状況や避難先への距離などを考慮して、シールに書かれているその他の備えをマイ・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
- ・ 避難先での感染症対策を確認する



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



説明資料の解説・ポイント

- 避難に関する情報や避難時に持っていくものなど、より詳しく学習する場合に、ヒント集を読んで、より理解を深めましょう。

説明時間

5分

ヒント集

POINT

① ヒント集

講習会では、ヒント集の中身の説明は不要だと考えています。

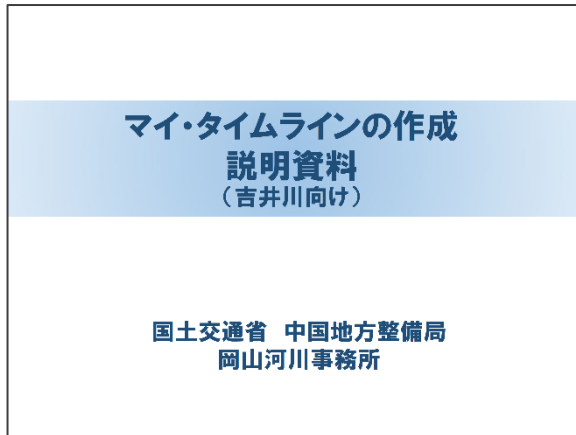
出席者が自宅に帰ってからより理解を深めるために、読んでみましょう。

【ヒント集の内容】

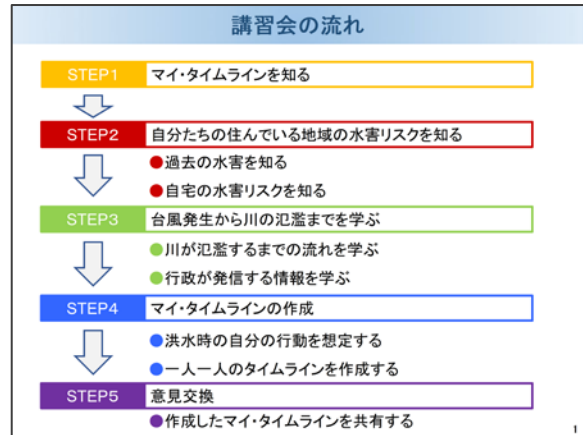
- ・ マイ・タイムライン作成について
- ・ 避難開始までの準備
- ・ 今後の天気の確認
- ・ 川の水位の確認
- ・ 避難に役立つ情報の確認



マイ・タイムライン講習会説明資料



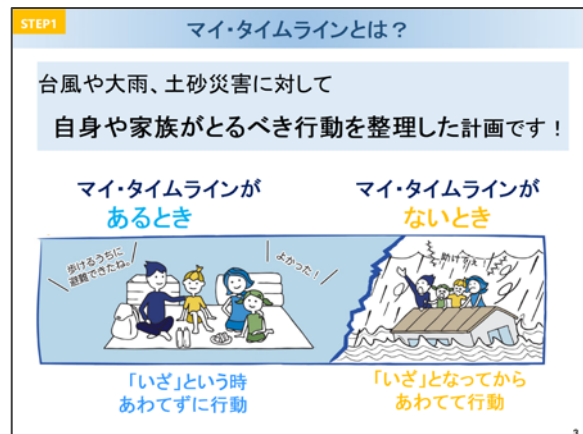
表紙



講習会の流れ



マイ・タイムラインの作成手順



マイ・タイムラインの説明①



動画の視聴



動画の視聴



逃げキッドの内容確認



マイ・タイムラインの作成手順

STEP2 過去の吉井川の水害を知る

■ 吉井川の災害履歴

発生日	発生原因	被災市町村	被害状況
1934年(昭和9年)	室戸台風	吉井川上流部、津山市、吉井町	浸水家屋8,092棟
1945年(昭和20年)	桜島台風	津山市、横原町、瀬戸町、和賀町、上道町、長和町	死者・行方不明者 92名、浸水家屋14,798棟
1963年(昭和38年)	梅雨前線	和賀町、佐伯町、横原町、美作町、津山市、勝安町、他	死者・行方不明者 2名、全壊流失 40棟、床上浸水 4,501棟、床下浸水 375棟
1965年(昭和40年)	梅雨前線	吉井町、美津町、横原町、他	死者・行方不明者 5名、被災家屋 4,126棟
1972年(昭和47年)	梅雨前線	横原町、大原町、勝安町、久米町、横原町、他	死者・行方不明者 3名、全壊流失 13棟、床上浸水 720棟、床下浸水 2,329棟
1976年(昭和51年)	台風17号	津山市、長和町、横原町、勝安町、和賀町、他	死者・行方不明者 6名、浸水家屋13,759棟
1979年(昭和54年)	台風20号	津山市、和賀町、吉井町、横原町、津山市、横原町、他	死者・行方不明者 2名、全壊流失 101棟、床上浸水 584棟、床下浸水 728棟
1990年(平成2年)	台風19号	津山市、長和町、横原町、勝安町、和賀町、他	全壊流失 5棟、床上浸水 1,491棟、床下浸水 4,694棟
1998年(平成10年)	台風10号	津山市、吉井町、横原町、佐伯町、他	全壊流失 14棟、床上浸水 3,229棟、床下浸水 2,661棟
2004年(平成16年)	台風21号	津山市、佐伯町、和賀町、美作町、他	床上浸水 140棟、床下浸水 683棟
2006年(平成18年)	梅雨前線	和賀町、美作町、他	床上浸水 18棟、床下浸水 4棟
2018年(平成30年)	梅雨前線	津山市、横原町、瀬戸町、赤磐市、和賀町	死者・行方不明者 6名、全壊流失 27戸、床上浸水3,256戸

過去の被害について①



過去の被害について②



過去の被害について③



過去の被害について④



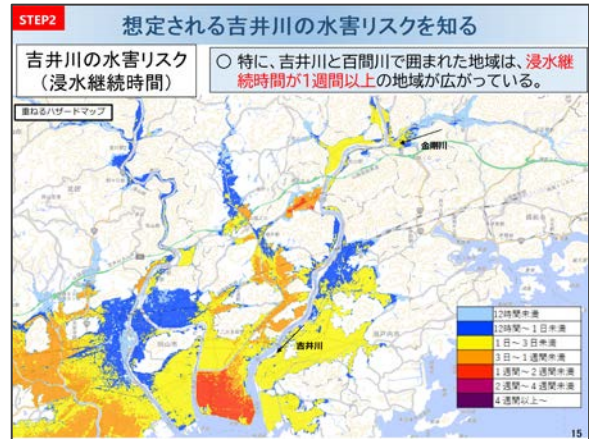
水害リスクの把握①



水害リスクの把握②



水害リスクの把握③



水害リスクの把握④



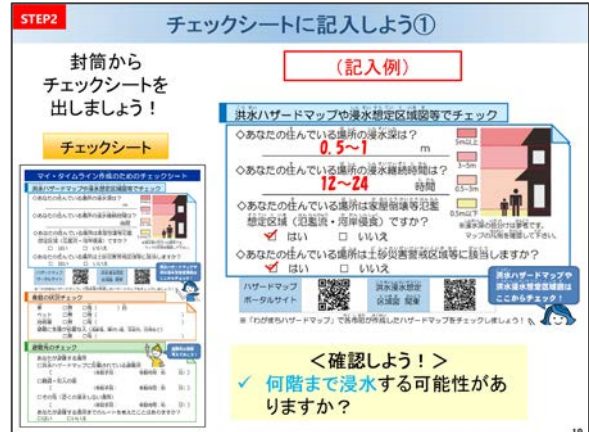
水害リスクの把握⑤



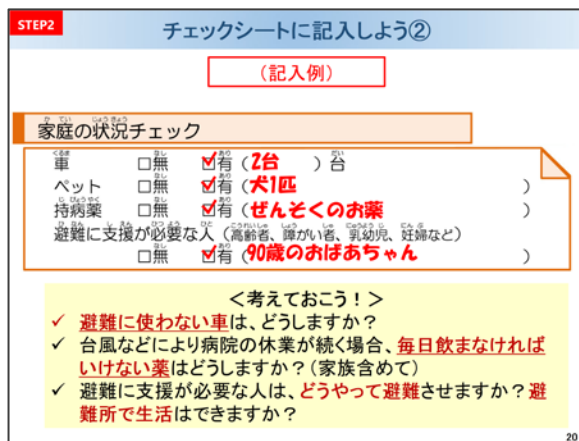
水害リスクの把握⑥



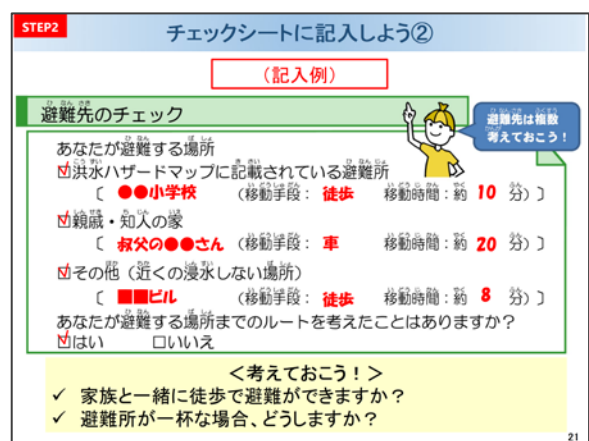
ハザードマップの確認



チェックシート①



チェックシート②



チェックシート③



マイ・タイムラインの作成手順



動画の視聴

STEP3 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう

○洪水の氾濫は地震と違い、台風や前線が発生してから、徐々にやってきます。

○ここで記載している「台風が発生」～「川の水が氾濫」するまでの時間はあくまで「目安」です。洪水時には、台風や雨、川の状態を自ら確認して避難しましょう。

「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！

1. 台風や前線が発生
2. 雨が降り続き、川の水が増える
3. 雨の降って、川の水が増える
4. 雨の降って、川の水が増える
5. 雨の降って、川の水が増える
6. 雨の降って、川の水が増える

24

降雨発生から避難行動までの一連の流れ

STEP3 洪水時に得られる情報とタイムラインの考え方を学ぶ
タイムラインの考え方を知ろう②

逃げキッド
マイ・タイムライン 使い方ガイド
Part 4
タイムラインの考え方を知ろう②

出典: <https://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00624.html>

25

動画の視聴

STEP3 川が氾濫するまでの主な備えの順序を考えよう！

○左側の「ア～カ」の「備え」の順番を考えて、並び替えましょう。(一番最後の「避難完了」からさかのぼると、備えが考えやすいです)

○右側のQ1～Q6のクイズの答えを記入しましょう。(10分程度を目安に記入)

ポイント
「ア～カ」の並び替えは、人によって考え方が異なるため、正解は一つではありません。

「川が氾濫するまでの主な備えの順序を考えよう！」

1. 必要な情報を早く入手する
2. 早めに持ち物や着替えを準備する
3. 日頃から持ち物を準備しておく
4. 避難するときに
5. 避難するときに
6. 避難するときに

26

並び替え、クイズ

STEP3 川が氾濫するまでの主な備えの順序を考えよう！

(記入例1) (記入例2) (記入例3)

必要な情報を早く入手する考え方
早めに持ち物や着替えを準備する考え方
日頃から持ち物を準備しておく考え方

27

並び替えの答え合わせ

STEP3 クイズ

避難に関する豆知識を学び、万全な避難の備えを！

Q1 台風の向を調べる？
A 台風の進み方
B 台風の強さ

Q2 避難するときに使うカバンは？
A リュックサック
B 正誤は不明

Q3 どこを雨を確認する？
A 住んでいるところだけ
B 住んでいるところと川の上流

A 台風の進み方が正解です！自分の住んでいる地域に台風が近づいて来ないかどうかを確認しましょう！

A リュックサックが正解です！ころんでもケガをしないように、避難するときは両手を開けるようにしましょう。

B 住んでいるところと川の上流が正解です！住んでいるところの雨が降ってなくても、上流に降っていたら川の水が増えています。

28

クイズの答え合わせ①

STEP3 クイズ

Q4 川の水位をどうやって調べる？
A 川へ見に行く
B パソコンで見る

Q5 どんな靴をはいて避難する？
A 動きやすい靴
B 長靴

Q6 移動中に危ないところはどこ？
A 川
B 家と一線に離れてみよう！

B インターネットで見ることが正解です！「川の防災情報」や「川の水位情報」で川の水位を確認できます。テレビで、NHK総合のdボタンからも確認できます。

A 動きやすい靴が正解です！長靴に水が入ると重くて動けなくなってしまいます。動きやすい運動靴などで避難しましょう！

以下のような視点で、避難経路などの危ないところを確認しましょう！
□ 蓋や柵のない水路
□ 土砂崩れの恐れがあるところ
□ 傾斜や溝、段差があるところ(車いすで避難する際には注意が必要)

29

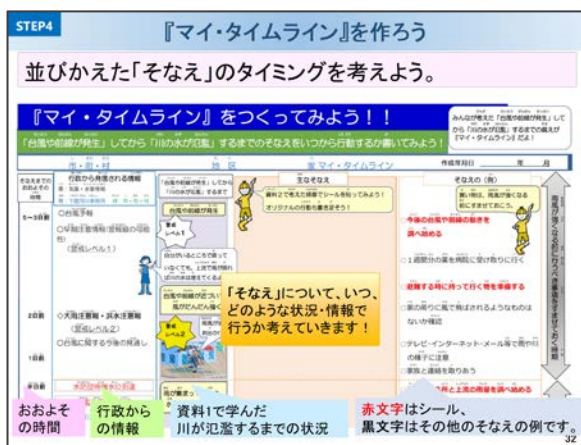
クイズの答え合わせ②



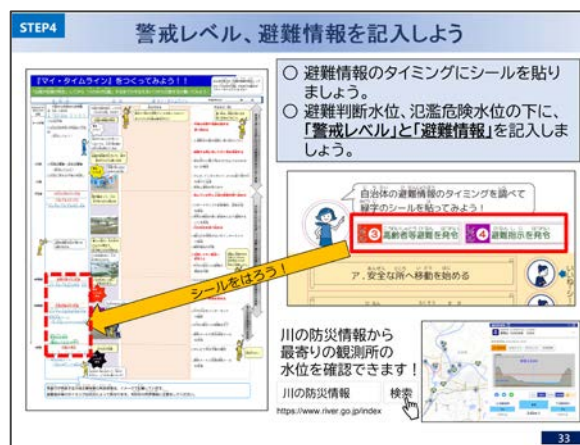
マイ・タイムラインの作成手順



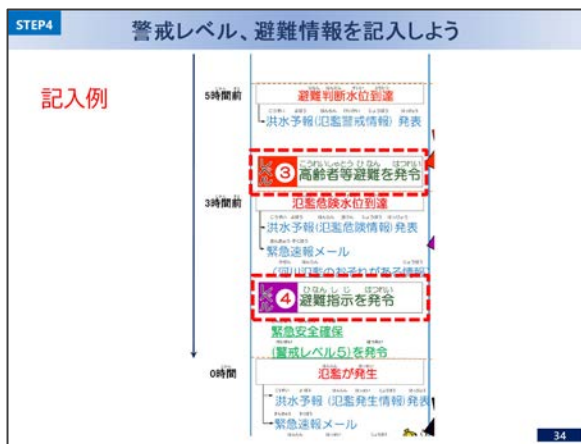
動画の視聴



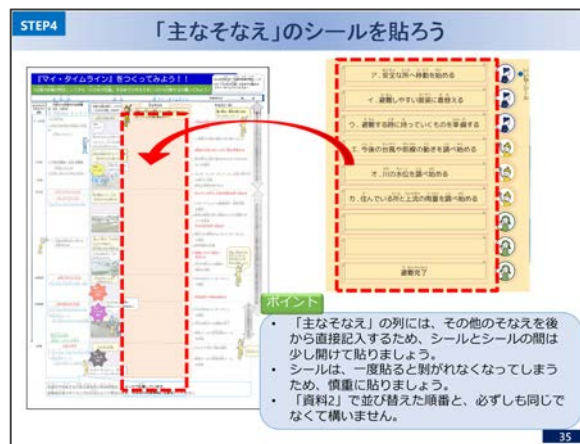
マイ・タイムラインの説明



マイ・タイムラインの作成①



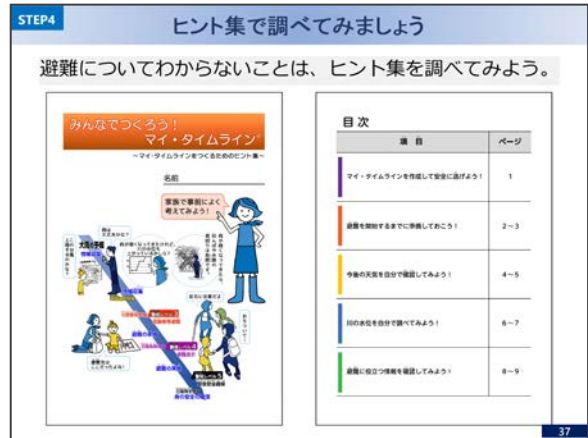
マイ・タイムラインの作成②



マイ・タイムラインの作成③



マイ・タイムラインの作成④



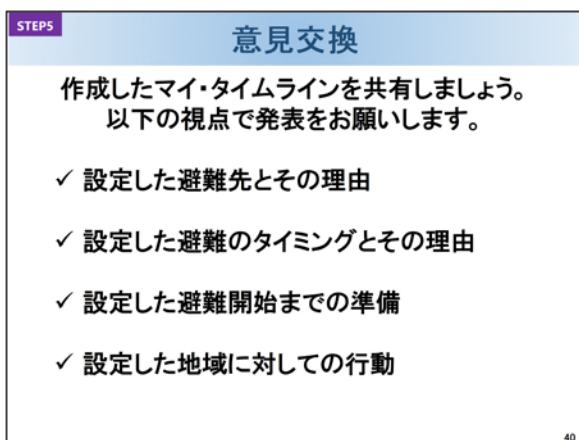
ヒント集の説明



チラシ



マイ・タイムラインの作成手順



意見交換

