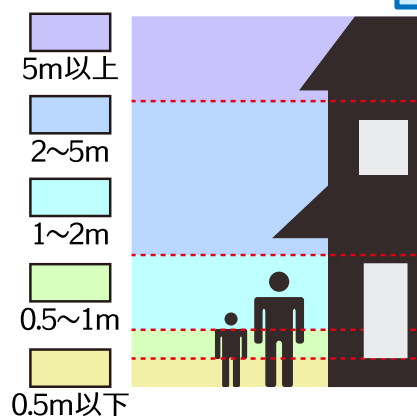


マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

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

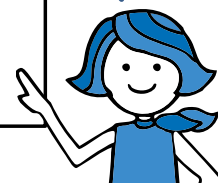


洪水浸水想定区域図は
ここからチェック！

ハザードマップポータルサイト



重ねるハザードマップ



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

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
〔 (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) 〕

「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！！

かくにん
確認してみよう！

じしん
地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんとやってくるよ！

しりょう
資料 1



「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

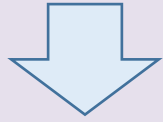
みっかまえ
3日前

①

たいふう ぜんせん はっせい
台風や前線が発生

てんきよほう たいふう はっせい
天気予報で台風が発生したって
い
言っているよ。
まだあめ かぜ つよ
雨や風は強くないね。

台風情報です！

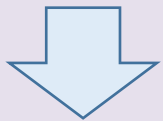


いちにちまえ
1日前

②

たいふう ぜんせん ちか
台風や前線が近づいて、
あめ かぜ つよ
雨や風がだんだん強くなる

あめ かぜ つよ
雨や風が強くなると、
で
お出かけは大変だね。



はんにちまえ
半日前

③

あめ あつ
雨が集まって、
かわ みず
川の水がだんだんふ
増える

じぶん
自分がいるところでふ
降って
いなくても、じょうりゅう あめ ふ
上流で雨が降れば
かわ みず ふ
川の水は増えてくるよ。

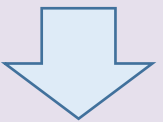


じかんまえ
7時間前

④

はげ あめ
激しい雨で、
かわ みず
川の水がどんどん増えて、
かせんじき みず なが
河川敷にも水が流れる

このままふ
増えると、
かわ みず
川の水があふれるかも！

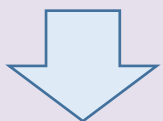


じかんまえ
5時間前

⑤

かわ みず
川の水がいっぱい
あふれそう

もうギリギリ！
かわ みず
川の水があふれる前に、
あんぜん
安全なところへ逃げなきゃ！



じかん
0時間

⑥

かわ みず はんらん
川の水が氾濫



かわ みず いっき ひろ
川の水が一気に広がって、
まち
街じゅうが水びたしになるよ。
まへ
そうなる前に逃げておきたいね！

「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!

資料 2



「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア～カを並べかえてみよう!

■ どうしを線でむすぶか、
に、ア～カを記入してください。

ア. 安全なところへ
移動を始める

安全なところってどこかな?

イ. 避難しやすい
服装に着替える

長靴に水が入ると
重たくて動きにくいよ。

ウ. 避難するときに
持って行くものを準備する

持ち物をリュックに入れると
両手が使えるよ。

エ. 今後の台風や前線の
動きを調べ始める

何を確認する?

オ. 川の水位を
調べ始める

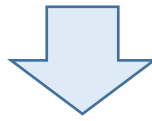
直接 見に行くと危ないよ。

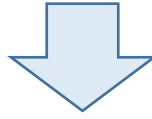
カ. 住んでいるところと
上流の雨量を調べ始める

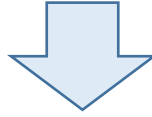
水は高いところから低いところへ
なが
流れてくるから、
上流の雨も確認しよう。

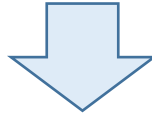
みっかまえ
3日前

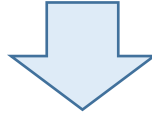
台風や前線が発生













ひなんかんりょう
避難完了

じかん
0時間

川の水が氾濫

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 台風や前線の何を調べる?

A. 今後の動き B. 台風の名前

記入欄

Q2 避難するときに使うカバンは?

A. リュックサック B. 手提げ袋

記入欄

Q3 どの雨を確認する?

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?

A. 川へ見に行く B. インターネットで見ると見る

記入欄

Q5 どんな靴をはいて避難する?

A. 動きやすい靴 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

『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」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！



倉敷市

地区

マイ・タイムライン

作成年月日 年 月 日

そなえまでの
おおよその
時間

3日前

2日前

1日前

半日前

5時間前

3時間前

0時間

行政から発信される情報
黒：気象・水象情報
青：河川管理者

○台風予報や気象情報
○台風に関する都道府県の気象情報(随時)

◇大雨注意報・洪水注意報

○台風に関する今後の見通し

◇大雨警報・洪水警報
(上流域での大雨特別警報)

すいぼうたんたいすいとうたつ
水防団待機水位到達
はんらんちゅういすいとうたつ
氾濫注意水位到達

はんらんちゅういすいとうたつ
氾濫注意情報 発表

◇暴風警報

ひなんはんたんすいとうたつ
避難判断水位到達

はんらんけいけいしゅうほう
氾濫警戒情報 発表

はんらんけいけいしゅうほう
氾濫危険水位到達

はんらんけいけいしゅうほう
氾濫危険情報 発表

きんきゅうそくほう めーる
緊急速報メール

かぜんはんらん
河川氾濫のおそれがある情報

はんらん(発生)
氾濫が発生

はんらんはっせいしゅうほう
氾濫発生情報

きんきゅうそくほう めーる
緊急速報メール

はんらん(発生) しゅうほう
氾濫が発生した情報

「台風が発生」してから
「川の水が氾濫」するまで

台風や前線が発生

天気予報で台風がきたって
言ってるよ。
まだ雨や風は強くないね。



台風が近づいて、雨や
風がだんだん強くなる

雨や風が強くなる
と、お出かけは
大変だね。

雨が集まって、川の
水がだんだん増える

自分がいるところで
降ってなくても、
上流で雨が降れば
川の水は
増えてくるよ。



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

このまま増えたら、
川の水が
あふれるかも。

川の水がいっぱい
あふれそう！

もうぎりぎり。川の
水があふれる前に、
安全なところへ
逃げなきゃ！

あしもと
足元に
注意だよ

川の水が氾濫

川の水が一気に広がって、
街中が水びたしになるよ。
そうなる前に
逃げておきたいね！

主なそなえ

資料2で考えた順番で、シールを貼ってみよう！
オリジナルの行動も書き足そう！

Blank area for users to write their own disaster preparedness plan, including a checklist and space for additional actions.

そなえの例

- 台風や前線の今後の動きを調べ始める
- 1週間分の薬を病院に受け取りに行く
- 家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認
- テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意
- 避難する時に持って行くものを準備する
- 家族と連絡を取りあう
- 携帯電話の充電
- 住んでいるところと上流の雨量を調べ始める
- ハザードマップで避難場所、避難手段を確認
- 川の水位を調べ始める
- 通行止め情報がないか、インターネットで確認
- 携帯メール等で避難準備情報の受信
- 避難しやすい服装に着替える
- 携帯メール等で避難勧告、避難指示を受信
- 安全なところへ移動を始める
- 安全な避難場所ってどんなところ？
 - ・近くの避難所？
 - ・となり町の避難所？
 - ・親戚の家？
 考えてみよう！

雨風が強くなる前に、行いべき事項をすませておく時期

水位等の状況を把握し、避難に要する時間に、応じて避難行動を開始する時期

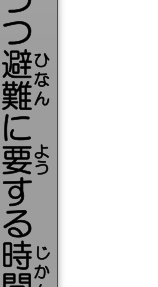
身の安全を確保すべき時期

命を守ろう！

買い物は、雨や風が強くなる前にすませておこう。



移動に時間がかかるおじいちゃん、おばあちゃんや小さな子がいる家は早めに避難しよう。



台風の場合は、暴風や高潮にも注意が必要だよ！



命を守ろう！

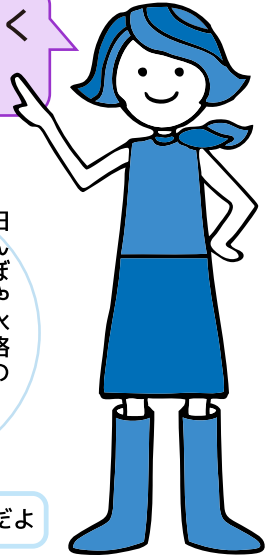
気象庁が発表する大雨注意報等の発表時間は、イメージで記載しています。
避難勧告等のタイミングは状況によって異なります。市の発信情報に注意して下さい。

みんなでつくろう！ マイ・タイムライン

～H30.7豪雨をふまえたヒント集～

名前 _____

家族で事前によく
考えてみよう！



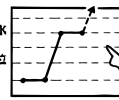
この台風
上陸する
のかな？

大雨の予報
情報収集



雨は
大丈夫かな？

川の水位は
上がってるかしら？



田んぼや水路の
見回りは危険です。

情報収集

氾濫注意情報

足元に注意だよ

おちついて！



避難場所は
ここだったよね！

氾濫警戒情報

避難の準備

警戒レベル3

避難準備・
高齢者等避難開始

氾濫危険情報

避難の実施

警戒レベル4

避難勧告
避難指示(緊急)

警戒レベル5

災害発生情報

氾濫発生情報
身の安全の確保

目次

こ 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



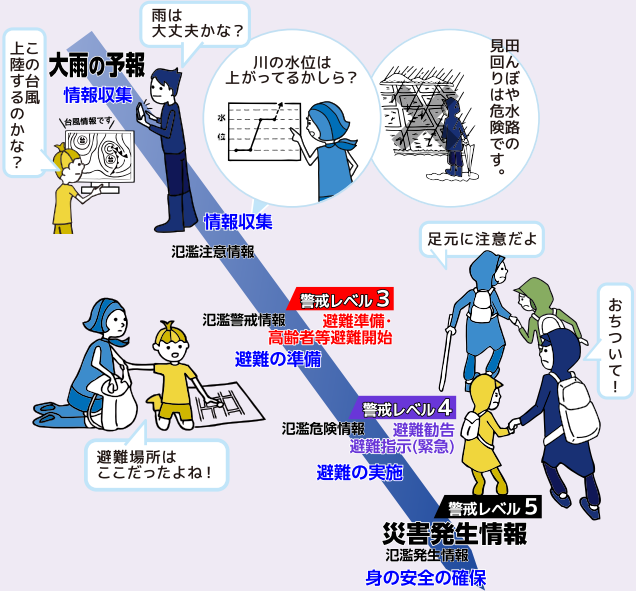
マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

■マイ・タイムラインとは？

避難勧告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？

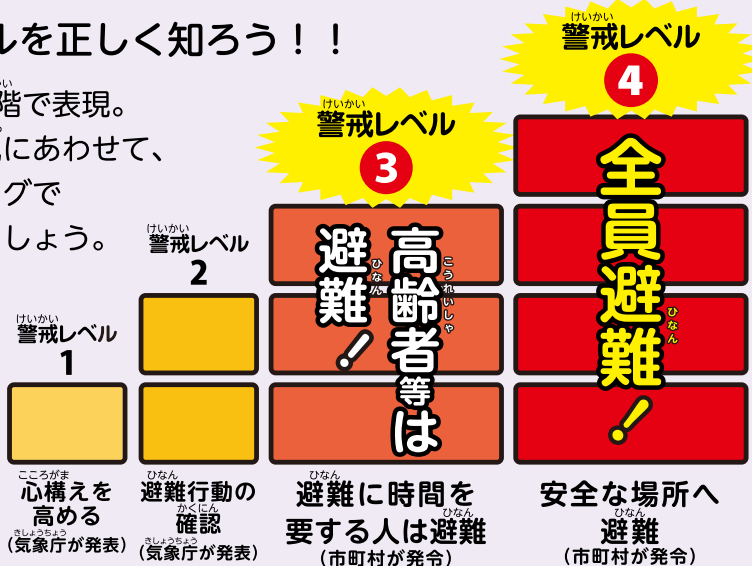
いざというときにあわてずに行動するために、いつ、何をするのかを整理しておきましょう。それが、マイ・タイムラインです。

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⑤] (市町村が発令) は既に災害が発生している状況です。

内閣府防災広報資料より



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。

	情 報	気をつけるポイント
大雨の 予報 ↓ 川の 水位 上昇 ↓ 緊急時	①天気に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> ・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	

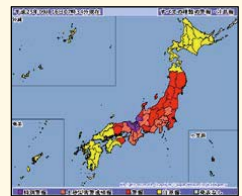
①天気に関する情報

週間天気予報等で 台風の位置や強さ、今後の台風の進路や
大雨の可能性 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 想定される降雨量など、大雨に関する
大雨と報道 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 大雨警報 や 大雨特別警報 の可能性に
と報道 ついて発表されるかもしれません。

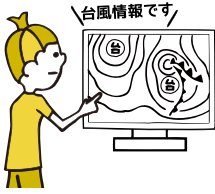
引き続き気象台や市役所、県からの情報を
確認しておきましょう。



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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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

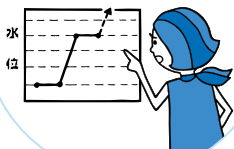
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報 が発表され、携帯電話等にエリアメールが届きます。

警戒レベル4相当



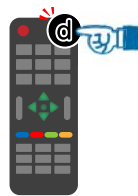
川の水位を自分で調べてみよう！

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。



川の水位情報



川の断面図と水位



ライブカメラ映像

dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）



画面：NHK提供

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



川の水位情報





■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急） ・ 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 **避難準備・高齢者等避難開始** を発令します。

警戒レベル3



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 **避難勧告** や **避難指示（緊急）** を発令します。

警戒レベル4

さらに雨が
降り続く



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に入れませんでした。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



洪水・土砂災害ハザードマップ

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



〇〇市
交通情報

〇〇県
道路規制情報

道路交通
情報センター

トヨタ
通れた道
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！

■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！



洪水・土砂災害ハザードマップ

■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。



大雨の予報 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。

大雨警報など

⚠️ 避難勧告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





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

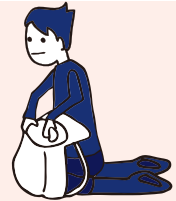
・生理用品やコンタクト洗浄液

・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つたほうが良いね。



みんなで作ろう！マイ・タイムライン

～H30.7^{こっ}豪雨をふまえたヒント集～

【作成協力】

川辺地区まちづくり推進協議会

岡田地区まちづくり推進協議会

藪地区まちづくり推進協議会

二万地区まちづくり推進協議会

箭田地区まちづくり推進協議会

呉妹地区まちづくり推進協議会

服部地区まちづくり推進協議会

岡山支援まびHouse

川辺復興プロジェクトあるく

真備地区事業所等連絡会

特定非営利活動法人そーる

小規模多機能ホームぶどうの家

特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン

【監修】

倉敷市

岡山県備中県民局

高知県立大学（災害看護学専攻）教授 神原咲子

【作成】

国土交通省中国地方整備局 河川部

国土交通省中国地方整備局 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所

国土交通省中国地方整備局 岡山河川事務所



自治体の避難情報のタイミングを調べて
緑字のシールを最初に貼ろう！

レベル 3
ひなんじゅんぴ こうれいしゃどう
避難準備・高齢者等
ひなんかいし はつれい
避難開始を発令

レベル 4
ひなんかんこく はつれい
避難勧告を発令
ひなんしじ きんきゅう はつれい
避難指示(緊急)を発令



いいねシール

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. 台風や前線の今後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

ひなんかんりょう
避難完了