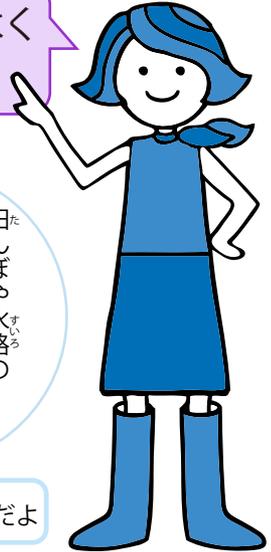


# みんなでつくろう！ マイ・タイムライン®

～H30.7豪雨をふまえたヒント集～

なまえ  
名前

かぞく じぜん  
家族で事前によく  
かんが 考  
えてみよう！



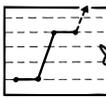
この台風  
上陸するのかな？

おおあめ 大雨の予報  
じょうほうしゅうしゅう 情報収集



あめ 雨は  
だいじょうぶ 大丈夫かな？

かわ すいい 川の水位は  
あが 上がってるかしら？



見回り  
田んぼや水路の  
は危険です。

はんげん 氾濫注意情報  
じょうほうしゅうしゅう 情報収集

あしもと 足元に注意だよ



はんげんけい 氾濫警戒情報  
けい 警戒レベル3  
こうれいしゃやひなん 高齢者等避難

ひなん 避難の準備



おちついて！

はんげんけんじょうほう 氾濫危険情報  
けい 警戒レベル4  
ひなんしじ 避難指示

ひなん 避難の実施

ひなん 避難場所は  
ここだったよね！

はんげんはっせいじょうほう 氾濫発生情報  
けい 警戒レベル5  
きんきゆうあんぜんかくほ 緊急安全確保

み 身の安全の確保

# もくじ 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！	4～5
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！！

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		新たな避難情報等
5	災害発生 または切迫	緊急安全確保
~~~~<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
3	災害のおそれあり	高齢者等避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

※警戒レベル設定の詳細は、内閣府作成の資料等でご確認ください。

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。

おおあめ 大雨の 予報	情 報	きをつけるポイント
川 の 水 位 上 昇 緊急時	①天気に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・台風の大きさ、強さ、進路</li> <li>・前線の動き</li> </ul>
	②川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雨量</li> <li>・雨が降っている地域（川の上流）</li> <li>・今後の見通し</li> </ul>
	③避難に関する情報	

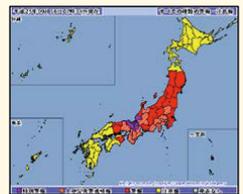
### ①天気に関する情報

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。

引き続き气象台や市役所、県からの情報を確認しておきましょう。



まずは自分で<sup>じぶん</sup>天気<sup>てんき</sup>を確認<sup>かくにん</sup>してみよう！

日頃<sup>ひごと</sup>から、まめに<sup>てんき</sup>天気<sup>しら</sup>を調べよう！

## ■台風に関する情報



テレビの<sup>てんきよほう</sup>天気予報<sup>きしようちょう</sup>や、<sup>きしようちょう</sup>気象庁<sup>てんき</sup>のホームページ<sup>きしようちょう</sup>で、  
<sup>たいふう</sup>台風<sup>いち</sup>の位置<sup>つよ</sup>や強さ<sup>こんご</sup>、<sup>たいふう</sup>今後の台風<sup>しんろ</sup>の進路<sup>ほうふういき</sup>や暴風域<sup>せんせんせい</sup>、  
<sup>ぜんせんせい</sup>前線性<sup>こう</sup>の降雨<sup>じょうぼう</sup>の情報<sup>かくにん</sup>などを確認<sup>かくにん</sup>できます。

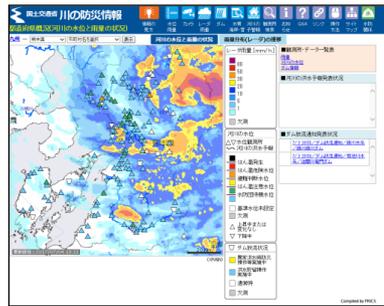
## ■雨に関する情報



「<sup>ぼうさい</sup>おかやま防災ポータル<sup>かわ</sup>」や「<sup>かわ</sup>川の防災情報<sup>ぼうさいじょうほう</sup>」、  
<sup>きしようちょう</sup>気象庁<sup>きしようちょう</sup>のホームページ<sup>きしようちょう</sup>、NHK総合テレビの  
<sup>ほうそう</sup>データ放送<sup>そうごう</sup>（dボタン）で、<sup>うりょう</sup>雨量<sup>てんき</sup>や天気<sup>かん</sup>に関する  
<sup>けいほう</sup>警報<sup>ひごろ</sup>などを見ることが<sup>じょうほう</sup>できます。  
 また、日頃<sup>ひごと</sup>の情報<sup>じょうほう</sup>として、<sup>かふん</sup>花粉<sup>ひさしじょうほう</sup>の飛散状況<sup>せんたく</sup>や洗濯<sup>せんたく</sup>情報<sup>じょうほう</sup>も確認<sup>かくにん</sup>できます。



おかやま防災ポータル



川の防災情報

## ■情報の入手はこちらから

文字<sup>もじ</sup>検索<sup>けんさく</sup>で  
調べる<sup>しら</sup>



おかやま  
防災ポータル

川の防災情報

気象庁  
ホームページ

QRコード<sup>しる</sup>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。

おおあめ  
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"> <li>・近くの川の水位</li> <li>・上流の川の水位（今後の見通し）</li> <li>・氾濫の発生</li> </ul>
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。

山道を登りながら

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

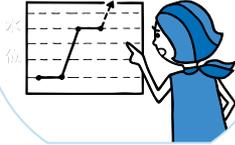
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報 が発表され、携帯電話等にエリアメールが届きます。

警戒レベル4相当



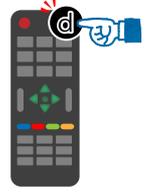
# 川の水位を自分で調べてみよう！

川の水位は  
上がってるかしら？

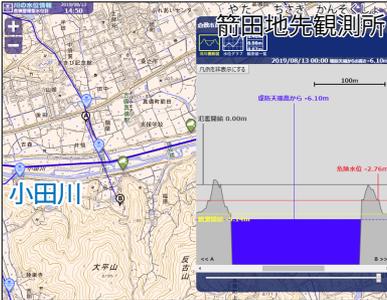


インターネットで、水位のリアルタイム情報、  
ライブ映像、洪水予報などが  
確認できます。

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



川の防災情報



QRコードで調べる



川の水位情報



岡山周辺の  
情報に  
アクセス！



# 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。

おおあめ  
大雨の  
予報  
かわ  
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"> <li>・ 高齢者等避難</li> <li>・ 避難指示</li> <li>・ 避難所の開設情報</li> <li>・ 交通の状況</li> </ul>

### ③ 避難に関する情報

おきなみ警報など  
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 **高齢者等避難** を発令します。

警戒レベル3



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 **避難指示** を発令します。

警戒レベル4



# 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は入れませんでした。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。

例：倉敷市洪水・土砂災害ハザードマップ

## ■ 道路交通の状況を確認しましょう



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。

日本道路交通情報センター

## ■ 情報の入手はこちらから

文字検索で調べる



岡山県  
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

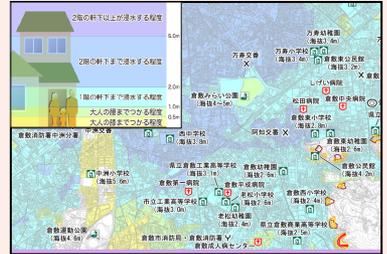




# 避難を開始するまでに準備しておこう！

## ■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！



例：倉敷市洪水・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

QRコードで調べる



各市町村のホームページで、詳しく紹介されていることもあります。



# 避難を開始するまでに準備しておこう！

何を<sup>なに</sup>もって<sup>も</sup>逃げる<sup>に</sup>？ …いざという<sup>いざ</sup>時<sup>とき</sup>に用意<sup>ようい</sup>するもの<sup>もの</sup>を考えよう<sup>かんが</sup>！

## ■避難時の持ち物の例

🚨 考えてみよう！

3日間<sup>かかん</sup>旅行<sup>りょこう</sup>に行く<sup>い</sup>ときに持って行く<sup>も</sup>ものは？

コンビニ<sup>か</sup>で買えない<sup>い</sup>もの（乳児<sup>にゅうじ</sup>や高齢者<sup>こうれいしゃ</sup>のもの、アレルギー<sup>たいお</sup>対応）  
などを、避難<sup>ひなん</sup>時の持ち物<sup>もの</sup>として考えてみましょう<sup>かんが</sup>。

## ■避難の時に持って行って役に立ったもの

● 車

★日頃<sup>ひごろ</sup>からガソリン<sup>お</sup>を多め<sup>い</sup>に入れておく<sup>じゅうよう</sup>ことが重要<sup>じゅうよう</sup>！

● 財布<sup>さいふ</sup>（現金<sup>げんきん</sup>）、常備薬<sup>じょうびやく</sup>（お薬手帳<sup>くすりてちょう</sup>）

● 思い出<sup>おもい</sup>のもの

★写真<sup>しゃしん</sup>や婚約指輪<sup>こんやくゆびわ</sup>。落ち着いた頃<sup>お</sup>に後悔<sup>こうかい</sup>する方<sup>かた</sup>が多い<sup>お</sup>ものです

● 子どもの大切<sup>こ</sup>なもの

★ぬいぐるみ<sup>こころ</sup>など心<sup>こころ</sup>のより所<sup>ところ</sup>になるもの

● スマートフォン<sup>じゅうでんき</sup>（充電器<sup>じゅうでんき</sup>、バッテリー）



- 母子手帳<sup>ぼしてちょう</sup>
- 通帳<sup>つうちょう</sup>、印鑑<sup>いんかん</sup>、市民住基カード<sup>しみんじゅうき</sup>
- ★被災<sup>ひさい</sup>した場合<sup>か</sup>各手続<sup>かくてつ</sup>きがスムーズ
- 服<sup>く</sup>（下着<sup>したぎ</sup>含む）、靴<sup>くつ</sup>
- 水<sup>みず</sup>、食料<sup>しょくりょう</sup>（湯水<sup>ゆみず</sup>がなくても食<sup>た</sup>べられる<sup>もの</sup>物）
- パソコン
- 歯ブラシセット<sup>せんこうえき</sup>・洗口液<sup>せんこうえき</sup>

- 生理用品<sup>せいりようひん</sup>やコンタクト<sup>せんじょうえき</sup>洗浄液<sup>せんじょうえき</sup>
- タコ足配線<sup>たこあしはいせん</sup>できる延長コード<sup>えんちようコード</sup>
- タオル、タオルケット、枕<sup>まくら</sup>
- 住所録<sup>じゅうそろく</sup>、パスワードやログインID<sup>ログインID</sup>
- のメモ
- 入れ歯<sup>いれは</sup>や眼鏡<sup>めがね</sup>・コンタクトレンズ<sup>コンタクトレンズ</sup>（ケースも）

岡山支援まびHouse作成「真備<sup>まび</sup>の水害<sup>みな</sup>に学ぶ避難<sup>ひなん</sup>時に持って逃げる<sup>に</sup>べきもの<sup>もの</sup>」に加筆<sup>かひつ</sup>・修正<sup>しゅうせい</sup>

## ■その他、経験<sup>けんけん</sup>した方々<sup>かたがた</sup>からのアドバイス

- 徒歩<sup>とほ</sup>だと持てる<sup>も</sup>荷物<sup>にもつ</sup>が限<sup>かぎ</sup>られているため、避難<sup>ひなん</sup>方法<sup>ほうほう</sup>を  
考えて荷物<sup>か</sup>を整理<sup>せいり</sup>しておくべきだね。
- 避難<sup>ひなん</sup>時に濡<sup>ぬ</sup>れた場合は着<sup>き</sup>がえが必要<sup>ひつよう</sup>だよ。
- 車<sup>くるま</sup>がないと避難<sup>ひなん</sup>した後<sup>あと</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>が不便<sup>ふべん</sup>になるよ。
- 子ども<sup>こ</sup>を預<sup>あず</sup>ける場所<sup>ばしょ</sup>がないから、子ども<sup>こ</sup>の喜<sup>よろこ</sup>ぶもの<sup>もの</sup>が  
あったほうが良いね。



---

---

みんなで作ろう！マイ・タイムライン

～H30.7豪雨<sup>こうう</sup>をふまえたヒント集<sup>しゅう</sup>～

---

---

【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 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