

みんなで マイ・タイムライン[®]を つくりましょう!

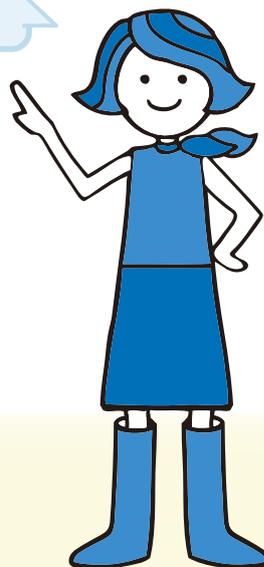
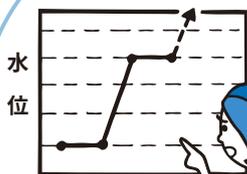
～ガイドブック～

たいふう く まえ かんが
台風が来る前に考えましょう!

てん き よ ほう
天気予報

「たくさん雨が降ります」

てん き じょうほう
天気の情報を
見ましょう



あたら じょうほう
新しい情報を
見ましょう

はんらんちゅういじょうほう
氾濫注意情報

けいかい
警戒レベル3

はんらん けいかいじょうほう
氾濫警戒情報

こうれいしゃとう ひなん
高齢者等避難

に じゅんび
逃げる準備を
しましょう



けいかい
警戒レベル4

はんらん きけんじょうほう
氾濫危険情報

ひなんしじ
避難指示

に
逃げて
ください!

けいかい
警戒レベル5

きんきゅうあんぜん かくほ
緊急安全確保

はんらん はっせいじょうほう
氾濫発生情報
あんぜん
安全なところで
気をつけて
ください!

1 はじめに

- 01 マイ・タイムラインについて 1
- 02 なぜマイ・タイムラインは大切？ 2
- 03 マイ・タイムラインをつくる順番 2

2 マイ・タイムラインをつくりましょう

- 01 川の水があふれたときの危険を調べましょう！ 3
- 02 逃げる準備を考えましょう！ 5
- 03 逃げるところを考えましょう！ 7
- 04 マイ・タイムラインをつくりましょう！ 9
- 05 マイ・タイムラインの書き方の例 11

3 台風が来る前にすること

- 01 逃げる準備をしましょう！ 12
- 02 台風や雨の情報を確認しましょう！ 13
- 03 川の水の高さを調べましょう！ 14

01 マイ・タイムラインについて

- ・マイ・タイムラインは、川の水があふれそうなときに安全に逃げるための計画です。雨が降る前にどのように逃げるかを考えましょう。
- ・「逃げキッド」は、マイ・タイムラインをつくることを助ける資料です。川の水があふれるまでに、市役所などが出す情報や必要な準備を知りましょう！
- ・マイ・タイムラインをつくって、安全に逃げましょう！



マイ・タイムラインには逃げるとかいています！



マイ・タイムラインがないとき

避難指示 (= すぐに逃げてください)

どこに逃げるかわかりません！





02 なぜマイ・タイムラインは大切?

- 毎年、川の水があふれたり、がけが崩れたりして、たくさんの人が亡くなります。よくある理由は逃げるのが遅いからです。
- みんなが、安全に逃げるができるように、「マイ・タイムライン」をつくりましょう。

平成27年9月 (2015.9)
 関東・東北豪雨 (=たくさんの雨)

逃げるのが遅かった

- 4,300人くらいが、逃げるのが遅くなりました。
- この後、マイ・タイムラインが始まりました。

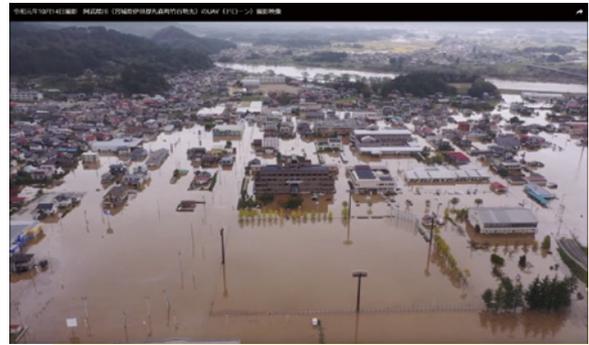


提供：国土交通省関東地方整備局

令和元年東日本台風 (2019.10)

逃げるときに亡くなった

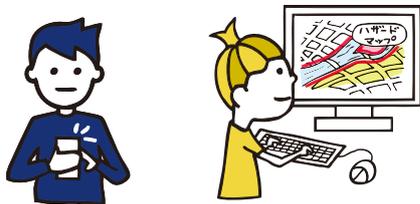
- 川の水があふれて、遠くまで広がりました。
- 逃げるのが遅い人や、逃げているときに亡くなった人もたくさんいました。



提供：国土交通省東北地方整備局

03 マイ・タイムラインをつくる順番

① 川の水があふれたときの危険を調べましょう



P3

② 逃げる準備を考えましょう



P5

③ 逃げる場所を考えましょう



P7

④ マイ・タイムラインをつくりましょう



P9

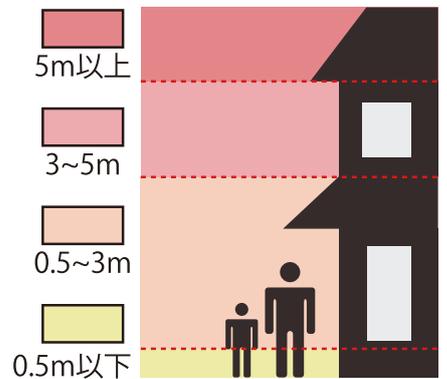
A-1 洪水ハザードマップを確認しましょう

▶あなたが住んでいるところは・・・

◇浸水深（=あふれた川の水が来る高さ）は、
どのくらいですか？ **0.5~3.0** m

◇浸水継続時間（=あふれた川の水が残る時間）は、
どのくらいですか？ **24** 時間

◇家屋倒壊等氾濫想定区域（=川の水があふれると家がこわれるかもしれないところ）ですか？
 はい いいえ



↑は例です。
マップを見ましょう。

- ・まずは、川の水があふれたときの危険を調べましょう。
- ・危険を知ると、逃げ方を考えることができます。



調べてみましょう

- ・市役所などがつくった洪水ハザードマップを見ましょう。
- ・「浸水深（=あふれた川の水が来る高さ）」「浸水継続時間（=あふれた川の水が残る時間）」「家屋倒壊等氾濫想定区域（=川の水があふれると家がこわれるかもしれないところ）」を知ることができます。

ハザードマップポータルサイト



ハザードマップポータルサイトで
全国の情報を見ることができます。





洪水ハザードマップの意味を知りましょう

- 洪水ハザードマップには、住んでいるところによって、いろいろな書き方があります。
- 川の水があふれたときの危険を確認しましょう。



浸水深 (=あふれた川の水が来る高さ)

確認 住んでいるところは水が来ますか。どのくらいの高さまで来ますか？

	1階	2階	3・4階	5階
3・4階 5m~10m	×	×	×	○
2階 3m~5m	×	×	○	○
1階 0.5m~3m	×	○	○	○
1階の床より低い 0.5mより低い	○	○	○	○

×：逃げてください ○：安全です（強い建物の場合）



※部屋が、水が来る高さより高い場合は、部屋の中にも大丈夫です。

※がけがくずれる危険など、他の危険も確認してください。

浸水継続時間 (=あふれた川の水が残る時間)

確認 車や歩いて動くことができるまでどのくらいの時間がかかりますか？

(0.5mの高さの水が残る時間)

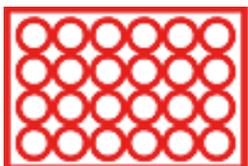
- 12時間より短い
- 12時間~1日
- 1日~3日
- 3日~1週間
- 1週間~2週間
- 2週間~4週間
- 4週間より長い



- 0.5mより高い水が、長い時間残るところに住む人は、逃げることを考えてください。
- 家に残る人は、あふれた川の水がなくなるまでに必要な食べ物や飲み物などを準備する必要があります。

家屋倒壊等氾濫想定区域 (=川の水があふれると家がこわれるかもしれないところ)

確認 家はこの中にありますか？



- 木でつくられた家などが、こわれるかもしれないところです。
- 危ない場所なので、早く逃げてください。



に 逃げる 準備を 考えましょう！

A-2 家庭の 状況を 確認 しましょう

くるま 車 ない ある (1) だい 台

ペット いない いる (しゅるい 種類: ネコ 1匹)

つか 使っている薬 ない ある (しゅるい 種類:)

に 逃げる ときに たす 助けが ひつよう 必要な ひと いない いる (なまえ 名前:)

あぶ 危険な とき 早く 逃げる ため、いえ 家の 状況を 確認 しましょう。
 じゅんび 準備 する こと を か 書き ましょう。



くるま 車	<ul style="list-style-type: none"> 車で 逃げてはいけないところもあります。 住んでいるところのルールを調べましょう。 水が来る前に、車にガソリンを入れて、安全なところに動かしましょう。 川の水があふれたあとはガソリンを入れることができないかもしれません。
ペット	<ul style="list-style-type: none"> 避難所 (=安全な逃げる ところ) にペットが入ることができるか調べましょう。 ペットのごはんやペットゲージも必要です。
つか 使っている薬	<ul style="list-style-type: none"> 川の水があふれると、病院が閉まる場合があります。多く薬をもらいましょう。
に 逃げる ときに たす 助けが ひつよう 必要な ひと	<ul style="list-style-type: none"> 逃げる 時間がかかる 場合は、早く 逃げて ください。

コラム 普段から 食べ物や 飲み物を 準備 しておきましょう。「ローリングストック」

なが 長い間 保存 することが できる 食べ物 などを
 か 買い、全部を 食べて しまう 前に 新しい
 もの を 買い ましょう。
 いつ も 家 に 食べ物 を 準備 して おくと、
 さいがい 災害 が 起こった とき や 逃げる ときに
 た 食べる ことが できます。





なに も に
何を 持って 逃げますか？

- ・逃げる ときに 持つ ものを 決めましょう。本当に 必要な ものだけを 持ちましょう。
- ・安全で 強い 家に 残る 場合は、あふれた 川の 水が 残る 時間を 考えて、食べ物や 飲み物などを 準備 しましょう。



■ 逃げる ときの 持ちもの の 例

かんが
考えてみましょう！

- ・3日間 旅行に 行く ときに 何を 持って 行きますか？
- ・コンビニに ない もの（赤ちゃんや お年寄り の人 に 必要な もの、アレルギーに 必要な もの）などを、考えてみましょう。

■ 逃げる ときに 役に 立った もの

- 財布、薬（おくすり手帳）
- 思い出（写真や指輪など）
- 子どもの大切なもの（ぬいぐるみなど）
- 携帯電話（バッテリー）
- 車（ガソリンを入れておく）



- 在留カード、パスポート
- 母子手帳
- はんこ、マイナンバーカード、銀行のカード
- 服、くつ
- 食べ物、飲み物
- パソコン
- 生理用品（紙ナプキン）
- 歯ブラシセット・洗口液
- 延長コード
- タオル、まくら
- 大切な資料
- 入れ歯、めがね・コンタクトレンズ
- 食べることができないものがわかる資料

おかやましえん さくせい まび すいがい まな ひなんじ も に
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」から作成

■ その他、気をつける こと

- ・歩いて 逃げる ときは たくさん のものを 持つ ことが できません。
- ・逃げる ときに 雨が 降って いたら、新しい 服が 必要 です。
- ・車を どうするか、考え ましょう。
- ・子どもの 大切な ものを 持って 行き ましょう。
- ・すぐに 逃げる ことが できる ように、持ちものは リュックサックに 入れて おき ましょう。



に 逃げる ところを かんが 考えましょう！

A-3 どこに 逃げるか 確認 しましょう

に 逃げる 場所	に 逃げる 方法	必要な 時間	
こうすい 洪水ハザードマップに 書いてある 近くの 避難所 (= 安全な 逃げる ところ)	みなみ しょうがっこう 南小学校	ある 歩く <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> その他 ()	15 分
かわ みず こ 川の 水が 来ない 知り合いの家・ 日本語教室・教会 など	ともだち いえ 友達の家	ある 歩く <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> その他 ()	10 分
かわ みず こ 川の 水が 来ない、 近くの 安全で 強い 建物	びょういん 病院	ある 歩く <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 自転車 <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 電車 <input type="checkbox"/> その他 ()	3 分

に 逃げる ところは いろいろ かんが 考えましょう。



ハザードマップに 書いてある
 近くの 避難所 (=安全な 逃げる 場所)

に 逃げた 後に 必要な ものを もらう ことができます。

川の 水が 来ない、知り合いの家・
 日本語教室・教会・みんなで 集まる
 場所など

たくさん 雨が 降ったら そこに 逃げて もいいか 聞きましょう。
 逃げる ところがない場合は、ホテルに 逃げる ことも 考えましょう。

その他

に 逃がっている ときに 危ない と思ったら、近くの 高い ところに
 逃げて ください。

コラム

質問 … 逃げる ときに どちらを 選びますか？

答えは P10

1

に 逃げる ときに どんな
 かばんを 使いますか？

A. リュックサック B. 紙袋



2

に 逃げる ときに どんな
 靴を はきますか？

A. 動きやすい靴 B. 長靴





逃げる ことについて 考え ましょう

P3 を見て、逃げる ことが 必要 かどうかを 考え ましょう。また、どこに 逃げるかを 考え ましょう。

あなたの家 は・・・

はい → いいえ →

川の 水が 来る ところ に あります か？

家屋倒壊等氾濫想定区域 (=川の 水が 来ると、家が こわれる かもしれない ところ) に あります か？

川の 水が 0.5m より 高い ところ まで 来る ところ に あります か？

川の 水が 来ると、家の 全ての 部屋 に 水が 来ます か？

家の中 に いて 大丈夫 です

家の中 で 気をつ けて ください。家 が 低い ところ に ある 場合 や、近 く まで 川の 水が 来る 場合 は 逃げる こと も 考 えて ください。



高い 階 に 逃 げ ま しょ う

家の中 に 水が 来る か も し れ ませ ん。水 が 来る 高 さ より 高い ところ に 逃 げ て ください。



安全 な ところ に 逃 げ ま しょ う ※

家 の 全 て の 部 屋 に 川 の 水 が 来 る か も し れ ませ ん。家 から 出 て、安全 な ところ に 逃 げ て ください。

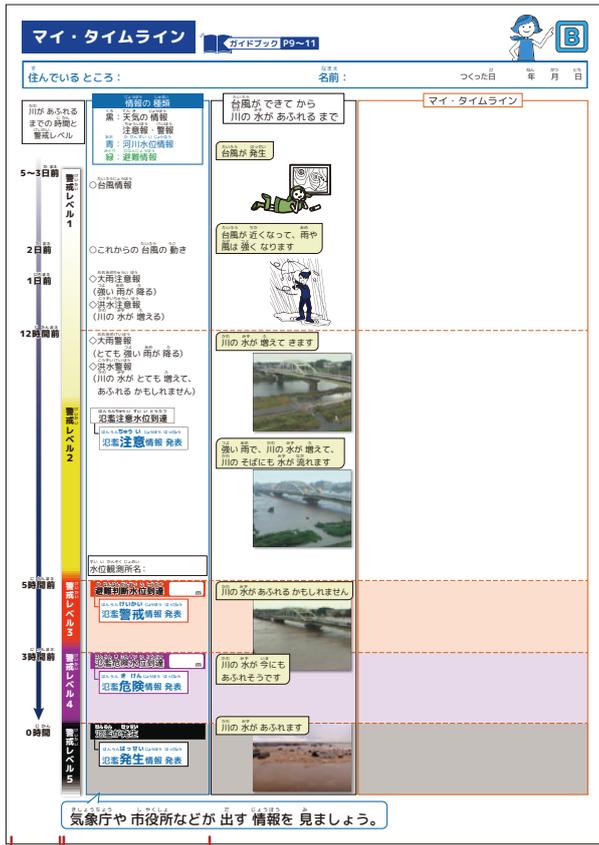


住んで いる ところ に よ っ て、逃 げ 方 が 違 い ます。確 認 し ま しょ う。

※ 川 の 水 が あ ふ れ た 後 など、逃 げ る こと が 危 ない 場 合 は、家 の 中 で 一 番 安全 な 場 所 で 気 を つ け て い て ください。

04 マイ・タイムラインをつくりましょう！

- シールを、マイ・タイムラインに貼り、マイ・タイムラインをつくりましょう。
- たくさん雨が降るときに、避難情報や気象情報・川の水の高さを確認して、いつ、何をするかを考えましょう。



1 2

1 川の水があふれたときを「0時間」として、台風が発生してからの時間が書いてあります。

川の水があふれるまでの時間は、台風によって違います。

2-1 気象庁などが出す情報を確認しましょう。

- 気象庁や市役所などのホームページやSNSなどで、これから降る雨や川の水の量を知りましょう。
- 川の水の高さや警戒レベル、注意報・警報などについて、日本語の意味を調べましょう。

2-2 市役所などが出す情報を確認しましょう。

避難情報のシールに 高齢者等避難 と 避難指示 を貼りましょう。

シール 3 こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難

危険な場所にいるお年寄りの人のように、逃げることに時間がかかる人は逃げてください。

シール 4 ひなんしじ 避難指示

危険な場所にいる人はみんなすぐに逃げてください。



シール 3 こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難

シール 4 ひなんしじ 避難指示



- マイ・タイムラインが逃げる計画になります。
- いろいろなことを考えて、マイ・タイムラインをもっといいものにしましょう。

※市役所などは、水の高さ以外のことも考えて避難情報を出します。ですので、避難情報は早く出ることや遅く出ることがあります。

2. マイ・タイムラインをつくりましょう



③ 台風が発生してから川の水があふれるまでに何が起るかを学びましょう。

- 地震と違って、川の水はあふれるまでに時間があります。
- あふれるまでに準備して逃げるすることができます。

④ いつ何をするかを考えて、「シール」を貼りましょう。

- シールには、台風が発生してから安全な場所に逃げるまでにすることを書いています。
- 順番を考えて貼りましょう。



③

④



次のページを見て、他にも必要な準備を書きましょう。

ポイント!



つくったあとは玄関や冷蔵庫など、いつでも見ることができる場所に貼りましょう!

コラム P7 質問の答え

1 A. リュックサック

2 A. 動きやすい靴



マイ・タイムラインの書き方の例

↓は例です。自分の状況を考えて、マイ・タイムラインをつくりましょう。

マイ・タイムライン

ガイドブック P9~11

住んでいるところ： _____ 名前： _____
 つくった日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

	川のあふれるまでの時間と警戒レベル	情報の種類	マイ・タイムライン
5~3日前	警戒レベル1	黒：天気の情報 注意報・警報 青：河川水位情報 緑：避難情報	台風ができてから川の水があふれるまで 台風が発生
2日前		○これからの台風の動き ◇大雨注意報 (強い雨が降る) ◇洪水注意報 (川の水が増える)	台風が近くなって、雨や風が強くなります
1日前		◇大雨警報 (とても強い雨が降る) ◇洪水警報 (川の水がとても増えて、あふれるかもしれません)	川の水が増えてきます
12時間前	警戒レベル2	氾濫注意水位到達 氾濫注意情報発表	強い雨で、川の水が増えて、川のそばにも水が流れます
5時間前	警戒レベル3	水位観測所名：石井(右) 避難判断水位到達 2.6m 氾濫警戒情報発表	川の水があふれるかもしれません
3時間前	警戒レベル4	高齢者等避難 3 氾濫危険水位到達 3.3m 氾濫危険情報発表	川の水が今にもあふれそうです
0時間	警戒レベル5	避難指示 4 氾濫発生情報発表	川の水があふれます

気象庁や市役所などが出す情報を見ましょう。



01 逃げる準備をしましょう!

情報を集めましょう

- ・台風が発生して、近くに 来る かもしれないときは、マイ・タイムラインを見ましょう。
- ・そして、逃げるかどうかを 考える ために 情報を 集めましょう。

台風や雨の 情報 → P13

川の 水の 高さの 情報 → P14



逃げるときは

- 危なくなる 前に、早く 逃げましょう。

市役所などから 避難情報 (避難指示など) が 出ていなくても 危なくなる 前に 逃げてください。

いつ逃げるかを考えるときに気をつけましょう

- 1 避難情報が 出ていなくても、暗くなる 前に 逃げてください。
- 2 電車やバスなどが 止まる 前に 逃げてください。
- 3 風が強くなる 前に 逃げてください。
- 4 いつもと 違う ことを 見つけたら 逃げてください。

- 1 川の近くでは、川の 水が 増えて いますか?
- 2 がけの近くでは、土や石が 落ちて きますか? 気をつけてください。



- ・よく 会う 人たちに LINE や Facebook で 連絡 しましょう。
- ・近くに いる 日本人が 逃げるか 見たり、相談 したり しましょう。

- 遠いところに 逃げる 場合

逃げる ところが 安全 かどうか、逃げる 場所の ハザードマップも 確認 しましょう。

電車やバスで 逃げる 場合は、電車やバスが 動いている かどうかを 確認 しましょう!

市の Twitter や Facebook を 見ましょう。



↓のホームページを見ましょう

ことばで 調べる

QRコードで 調べる

多言語相談窓口



自治体国際化協会 (CLAIR)

NHK WORLD JAPAN



NHK

鉄道情報

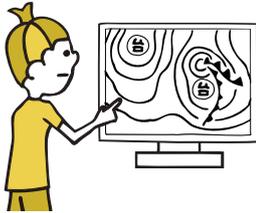


NHK 鉄道運行情報

台風や雨の情報を確認しましょう！

台風ができたあとは、何度も台風や雨の新しい情報を調べましょう。

台風の情報



テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、「台風の場所やこれからどこに動くか」、「雨や風がどれくらい強くなるか」などを調べましょう。

雨の情報



「川の防災情報」や気象庁のホームページで、雨や天気の情報を見ることができます。

気象庁ホームページ

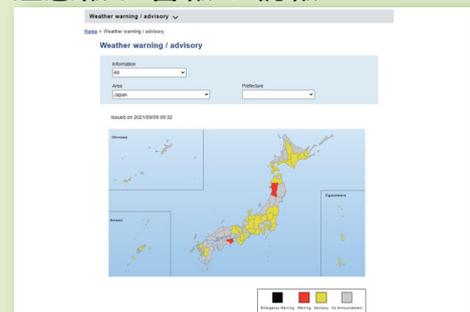
● トップページ (Other Languages)



● 台風の情報



● 注意報や警報の情報



↓のホームページを見ましょう

ことばで
調べる

QRコードで
調べる

気象庁
Other Languages



気象庁

川の防災情報
English



国土交通省

川の防災情報
日本語



国土交通省

せつめい
P14 で説明します。



03 川の水の高さを調べましょう！

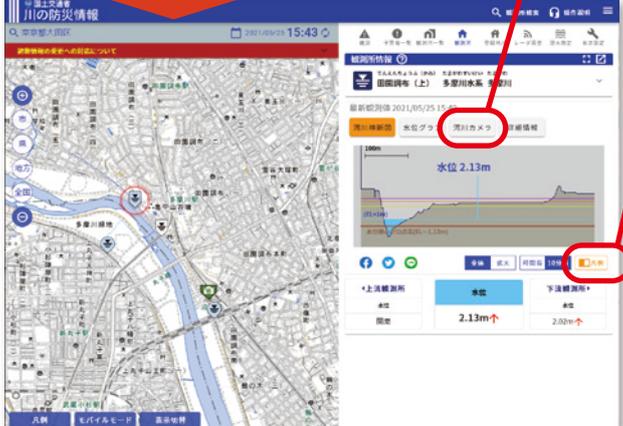
- 雨が止まったあとも、川の水が増えて、川があふれることもあります。
- 避難情報が出る前に準備するために、川の水の高さを見ましょう。

川の水の高さを見ましょう

川の防災情報 (P13のQRコードで見ることができます)



水位計 (= 水位計) を見ましょう

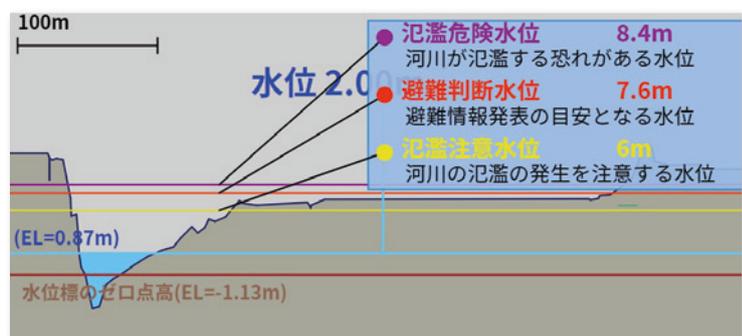


地図で、今の川の水の高さがわかります。

カメラで川の水の高さを見ることができます。

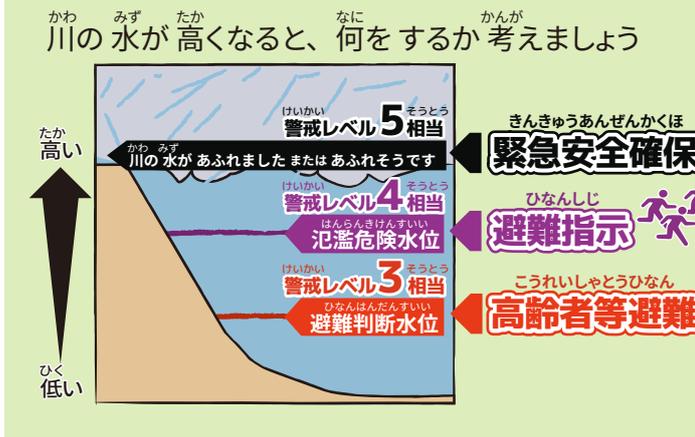


凡例 を押し、水の高さについて、詳しい情報を見ることができます。



↑の意味：水の高さが7.6mまで来ると高齢者等避難、8.4mまで来ると避難指示が出ます。

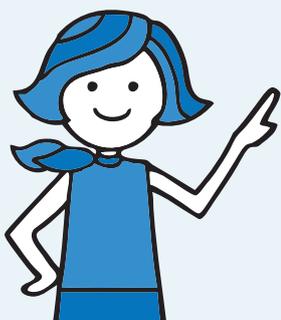
水の高さと警戒レベル



警戒レベル	必要な行動
5	逃げる ことができなくなり 危ないです
<警戒レベル4で必ず逃げましょう>	
4	すぐに逃げて ください
3	お年寄りの人 など 逃げる ことに 時間がかかると 人は 逃げて ください

マイ・タイムラインを使うときに気をつけましょう

「マイ・タイムラインより
早く危なくなる ことがあります！」



- 1 とてもつよい雨が降ると、マイ・タイムラインよりも早く逃げる必要があるかもしれません。
- 2 気象情報や避難情報などをよく確認しましょう。
- 3 集めた情報とマイ・タイムラインを見て、危なくなる前に逃げましょう。

マイ・タイムラインをつくった後には・・・

- 近くに住んでいる日本人などと話し合しましょう。その後気づいたことを書いていきましょう。また、家族、住んでいるところ、仕事、学校が変わったときは、もう一度確認しましょう。
- マイ・タイムラインは、これからもまた確認しましょう。



マイ・タイムラインを使って安全に逃げましょう!

逃げキッドの内容に関するお問い合わせ



Foundation of River & Basin Integrated Communications, JAPAN

一般財団法人 河川情報センター
<http://www.river.or.jp/>

〒102-8474

東京都千代田区麹町一丁目三番地 (ニッセイ半蔵門ビル)

電話 03-3239-8447 FAX 03-3239-0929

e-mail frics@river.or.jp

翻訳や言語に関するお問い合わせ



一般財団法人

自治体国際化協会

〒102-0083

東京都千代田区麹町一丁目七番地 (相互半蔵門ビル 1・6・7 階)

電話 03-5213-1730 FAX 03-5213-1741

e-mail tabunka@clair.or.jp