



# 逃げキッド<sup>®</sup>

マイ・タイムライン<sup>けんとう</sup> 検討ツール

余裕を持って安全に避難するために。  
マイ・タイムラインをつくって、いざという時の自分の行動を考えておきましょう!

3日前

マイ・タイムラインがあるとき

マイ・タイムラインがないとき

台風が発生したんだって!

マイ・タイムラインでは持ち物を確認することにしていたわね

薬がもうないから今のうちに病院に行かないと!

台風が発生したんだって!

へえ〜上陸するのかなあ?

雨が強くなってきた

マイ・タイムラインには情報を集めるってかいてるよ!

川の水位をチェックしておくよ

スマホで調べてみようか

なんか雨も風も強くなってきたかな!?

わあ。すごいねー!

川の水位が上がってきてるみたいだよ

避難指示だって!

ひなんしじ 避難指示が発令されました。

マイ・タイムラインでは避難開始ね!

準備はできてるね?今のうちに逃げよう!

足元に気をつけて!

避難指示!? どうしよう!?

どこに逃げればいいんだっけ?

スマホの充電が切れそう...

歩けるうちに避難できたね。

よかった!

助けてえ!

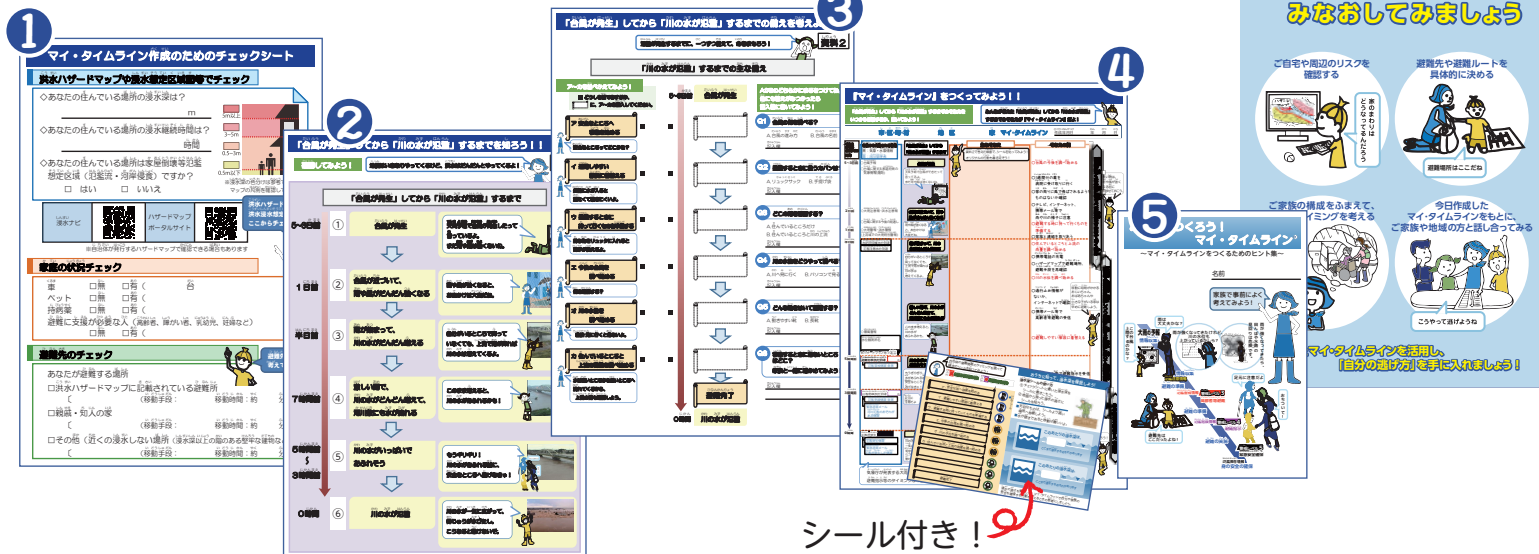
はんらんはっせい 氾濫発生

市・区・町・村

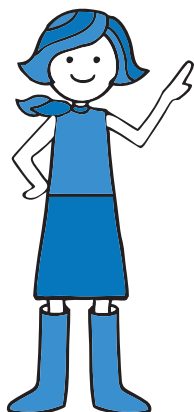
地区

家 マイ・タイムライン

## ～逃げキッドの中身～



シール付き！



### はじめに確認しましょう！

- 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！！(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

☆ 逃げキッドの使い方やタイムラインの考え方を解説した、「逃げキッド使い方ガイド」という動画も配信しています。下記のQRコードからご覧ください。



Youtube  
逃げキッド使い方ガイド  
下館河川事務所提供

※本動画は、鬼怒川・小貝川版の逃げキッドの使い方を示しており、本キッドの内容と若干異なります。



動画を見ながら  
自分でマイ・タイムラインを  
作れるのね！



本「逃げキッド」の利用方法・  
問合せはこちらまで！



国土交通省

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918  
東京都千代田区霞が関 2-1-3 電話 03-5253-8111 (代表)  
水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室

原案作成 鬼怒川・小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会／鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会 (2021.5)



# 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？

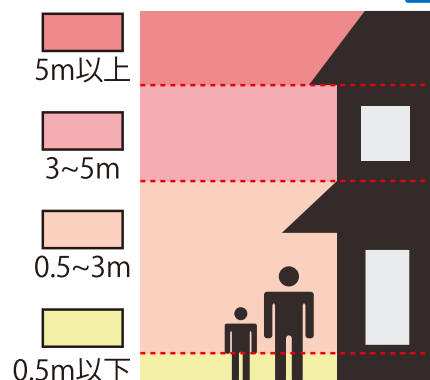
\_\_\_\_\_ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

\_\_\_\_\_ 時間

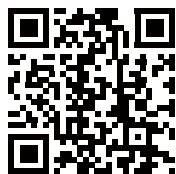
◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫  
想定区域（氾濫流・河岸侵食）ですか？

☐ はい ☐ いいえ



※浸水深の色分けは参考です。  
マップの凡例を確認して下さい。

浸水ナビ



ハザードマップ  
ポータルサイト



洪水ハザードマップや  
洪水浸水想定区域図は  
ここからチェック！

※自治体が発行するハザードマップで確認できる場合もあります



## 家庭の状況チェック

車 ☐ 無 ☐ 有 ( \_\_\_\_\_ 台 )  
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  
〔 \_\_\_\_\_ (移動手段: \_\_\_\_\_ 移動時間: 約 \_\_\_\_\_ 分) 〕  
☐ 親戚・知人の家  
〔 \_\_\_\_\_ (移動手段: \_\_\_\_\_ 移動時間: 約 \_\_\_\_\_ 分) 〕  
☐ その他（近くの浸水しない場所（浸水深以上の階のある堅牢な建物など））  
〔 \_\_\_\_\_ (移動手段: \_\_\_\_\_ 移動時間: 約 \_\_\_\_\_ 分) 〕



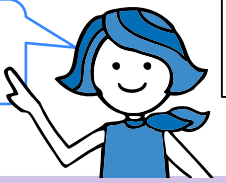
避難先は複数  
考えておこう！

# 「台風が発生」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



## 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

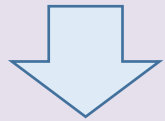
かまえ  
5～3日前

①

たいふう はっせい  
台風が発生

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  
言っているよ。  
あめ かぜ つよ  
まだ雨や風は強くないね。

台風情報です！

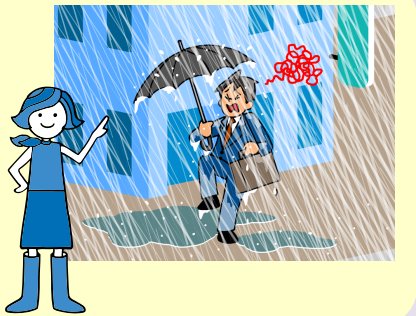


にちまえ  
1日前

②

たいふう ちか  
台風が近づいて、  
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 たいへん  
お出かけは大変だね。

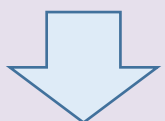


はんにちまえ  
半日前

③

あめ あつ  
雨が集まって、  
かわ みず ふ  
川の水がだんだん増える

じぶん ふ  
自分がいるところで降って  
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。

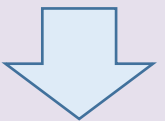


じかんまえ  
7時間前

④

はげ あめ  
激しい雨で、  
かわ みず ふ  
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

ふ  
このまま増えると、  
かわ みず ふ  
川の水があふれるかも！



じかんまえ  
5時間前

⑤

かわ みず  
川の水がいっぱいで  
あふれそう

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



じかんまえ  
3時間前

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 みず  
街じゅうが水びたし。  
うご  
こうなると動けないぞ。



「台風が発生」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  
持っていくものを準備する

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

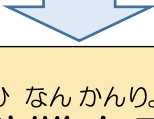
直接 見に行くと危ないよ。

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  
流れてくるから、  
上流の雨も確認しよう。

5～3日前

台風が発生



避難完了

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 台風の何を調べる？

A. 台風の進み方 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. パソコンで見る

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 移動するときに危ないところ  
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！



市・区・町・村

地区

家 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

5～3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  
○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)

すいほうだんたいきすいいとうたつ  
水防団待機水位到達  
はんらんちゅういすいいとうたつ  
氾濫注意水位到達

◇暴風警報

水位観測所名

※ハザードマップ等で確認

避難判断水位到達

氾濫警戒情報 発表

氾濫危険水位到達

氾濫危険情報 発表

緊急速報メール

河川氾濫のおそれがある情報

氾濫が発生

氾濫発生情報

緊急速報メール

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。

台風情報です！

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

このまま増えと、  
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！

あしちと  
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。  
こうなると  
動けないぞ！

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！

そなえの例

○台風の今後を調べ始める

○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

○住んでいるところと上流の  
雨量を調べ始める

○携帯電話の充電

○ハザードマップで避難場所、  
避難手段を再確認

○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

○避難しやすい服装に着替える

○携帯メール等で  
高齢者等避難を受信

○携帯メール等で避難指示を受信  
○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！

水位観測所(複数ある場合)

観測所名	避難判断水位	氾濫危険水位

雨風が強くなる前に  
行っべき事項を  
すませておく時期

買い物は、  
雨や風が強くなる前に  
すませておこう。

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

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。

避難指示等のタイミングは市区町村によって異なります。市区町村のタイムラインを確認して下さい。

# みんなで作ろう！ マイ・タイムライン<sup>®</sup>

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

名前

家族で事前によく  
考えてみよう！



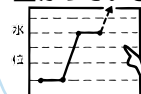
この  
上陸する  
の台風の  
かな？

**大雨の予報**  
情報収集



雨は  
大丈夫かな？

雨が強くなってきたけれど、  
川の水位も  
上がっているかしら？



情報収集

氾濫注意情報  
避難の準備



雨が強くなってきたら、  
田んぼや水路の  
見回りは危険です。

足元に注意だよ



避難先は  
ここだったよね！

氾濫警戒情報 **警戒レベル3**  
高齢者等避難

避難の準備

氾濫危険情報 **警戒レベル4**  
避難指示

避難の実施



おちついて！

**警戒レベル5**  
緊急安全確保

氾濫発生情報  
身の安全の確保

# 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！

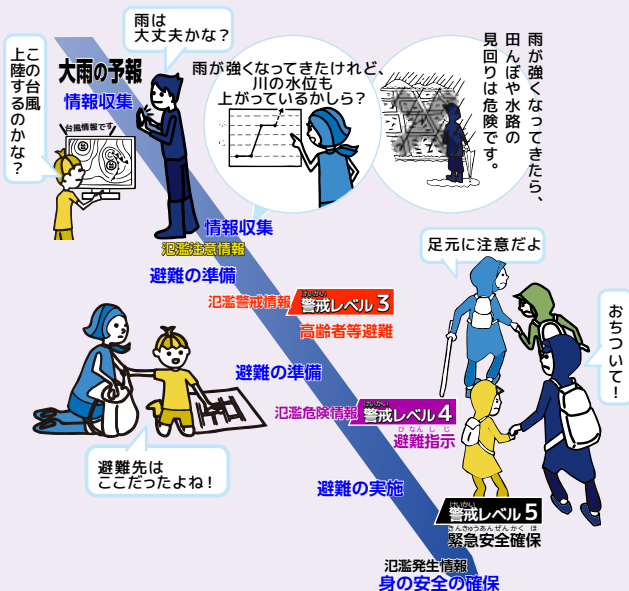
## ■マイ・タイムラインとは？

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 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b>
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~		
4	災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b>
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！

ひなんこうどう

## 避難行動を判断する時の大事な情報

こうずいじ

じじこくこく

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。

台風発生

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	<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

おおよそ

5～3日前

台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、また前線の動きなどを確認しましょう。



おおよそ

2日前

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。



おおよそ

1日前

**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。引き続き气象台や自治体からの情報を確認しておきましょう。



台風進路予想図



気象警報・注意報



まずは自分で天気を確認してみよう！

ひごろ

日頃から、まめに天気を調べよう！

## 台風に関する情報



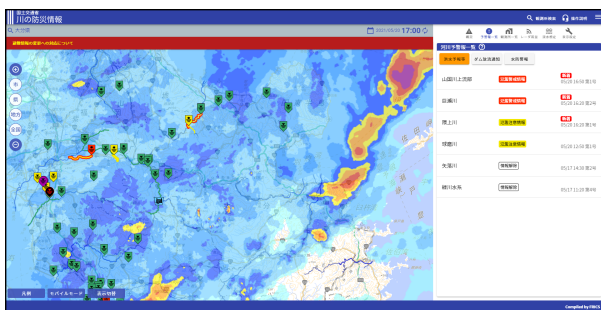
テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、  
台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、  
前線性の降雨の情報を確認できます。

## 雨に関する情報

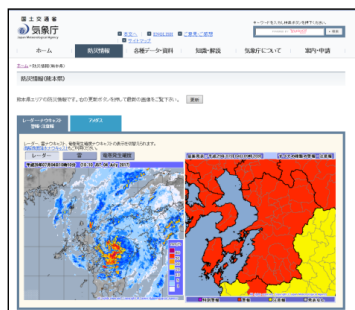


「川の防災情報」や気象庁のホームページ、  
NHK総合テレビのデータ放送（dボタン）で、  
雨量や天気に関する警報などを見ることが  
できます。

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。

ひなんこうどう

## 避難行動を判断する時の大事な情報

こうずい

じじこくこく

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。

台風  
発生

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

おおよそ

半日前

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

おおよそ

5時間前

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

おおよそ

3時間前

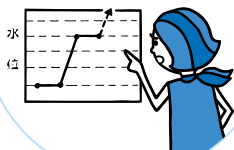
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報 が発表され、携帯電話等に緊急速報メールが届きます。

警戒レベル4相当



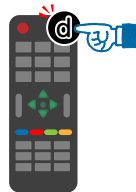
# 川の水位を自分で調べてみよう！

川の水位は  
上がってるかしら？

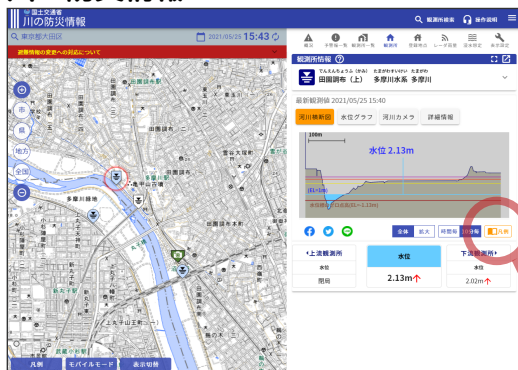


インターネットで、**水位のリアルタイム情報、ライブ映像、洪水予報**などが確認できます。

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。

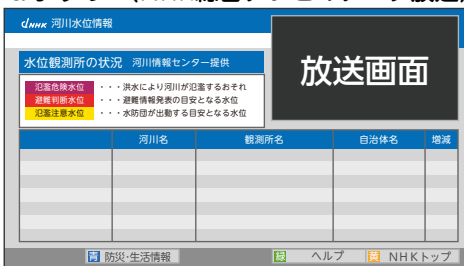


## 川の防災情報



川の断面図とリアルタイム水位情報

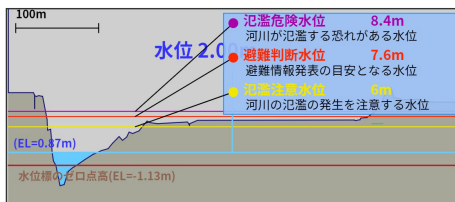
## dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）



実際の画面を基にイメージを作成  
(表示は異なる場合があります)



ライブカメラ映像



## 凡例ボタン

P4に記載の警戒レベルに相当する  
各水位を表示

## 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





# 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。

台風発生  
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

おおよそ

半日前

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



おおよそ

5時間前

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





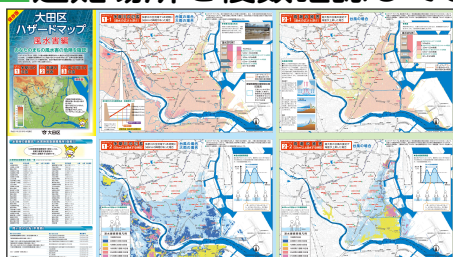
# 避難に役立つ情報を確認してみよう！



## 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



大田区ハザードマップ（風水害編）

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



道路交通  
情報センター

トヨタ  
通れた道  
マップ

ITSジャパン  
通行実績情報

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！



大田区ハザードマップ（風水害編）より抜粋

### 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。



おおよそ

3日前

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いる薬を、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。

おおよそ

5時間前

いつでも避難できるように、避難できる服装に着がえる。

⚡ 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



各自自治体のホームページで、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～

---

---



国土交通省

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918

東京都千代田区霞が関 2-1-3

電話 03-5253-8111（代表）

水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室

原 案 作 成 鬼怒川・小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会  
鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会  
改定原案作成 中国地方整備局岡山河川事務所 / 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所

# ご自宅に戻ったら みなおしてみましよう



▲逃げキッド・パンフレットの  
ダウンロードはこちら

ご自宅や周辺のリスクを  
確認する



避難先や避難ルートを  
具体的に決める



ご家族の構成をふまえて、  
行動のタイミングを考える



今日作成した  
マイ・タイムラインをもとに、  
ご家族や地域の方と話し合ってみる



作成したマイ・タイムラインを活用し、  
「自分の逃げ方」を手に入れましよう！



## マイ・タイムラインとは？

「マイ・タイムライン」は、台風の接近によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理し、とりまとめる行動計画表です。

急な判断が迫られる洪水発生時に、自分自身の行動のチェックリスト、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。

## マイ・タイムラインを作成したあとは…

今回検討したマイ・タイムラインは基礎的なもので、例えば、洪水が発生する時間帯によってはさらに早めの避難が必要になるなど、実際の洪水時を想定した応用動作が想定されます。今後、家族や地域で話し合うなどし、防災行動を追加していくとよいでしょう。またマイ・タイムラインは、一度作ったらおしまいというものではありません。家族が増えたとき、職場や学校が変わったときなど、自分自身の環境の変化に応じて、あらためて見直し、必要な防災行動を整理していきましょう。

## マイ・タイムライン使用時の心得

洪水は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではなく、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。マイ・タイムラインを作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「いつ」「誰が」「何をする」が明確になりますが、注意点もあります。

マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生 of 3 時間前となっても、水防団（消防団）の水防活動等によって進行を遅らせることができ、結果として3時間たっても氾濫に至らない場合も想定されます。そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。



- 心得 **1** あくまで行動の目安として認識する。
- 心得 **2** 気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- 心得 **3** 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て、臨機応変に防災行動の実行を判断する。

**洪水はマイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません！**

### 洪水によって異なります

台風の進み方  
雨の降り方  
川の水位の上がり方  
氾濫した際の浸水深  
氾濫した際の浸水継続時間

### 洪水に応じて臨機応変に 発表・発令されます



気象警報の発表  
洪水予報の発表  
避難情報の発令

### 洪水に応じて臨機応変に 対応しましょう

みなさんの  
事前のそなえが  
大切です。



国土交通省

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918  
東京都千代田区霞が関 2-1-3 電話 03-5253-8111（代表）  
水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室

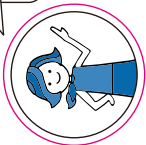
おうちに貼って、浸水深を確認しよう！

浸水深シールの使い方

- ① チェックシートに書いた浸水深をシールに書きこもう。
  - ② 地面から測った浸水の高さにシールを貼ろう。
- 大切なものは、シールより高い場所へ移動しよう。
- 水が膝までであると移動は難しいよ。



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貼ってみよう！



**3 高齢者等避難を発令**

**4 避難指示を発令**

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
避難完了



このあたりの浸水深は、  
m  
ここまで浸水するおそれがあります

このあたりの浸水深は、  
m  
ここまで浸水するおそれがあります

浸水の高さを実感して、マイ・タイムラインで自分や家族の安全を確認する行動を考えたときの参考にしましょう。