



逃げキッド

マイ・タイムライン けんとう 検討ツール

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

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

3日前

台風が発生したんだって!
台風情報です

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!
台風情報です

へえ〜。上陸するのかなあ?

雨が強くなってきた

川の水位をチェックしておくよ

マイ・タイムラインには情報を集めるってかいてるよ!

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

避難勧告だって!

避難勧告が発令されました。

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!

避難勧告!? 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!

助けをえ!

はんらんはっせい 氾濫発生

し く まち むら
市・区・町・村

ちく
地区

け マイ・タイムライン
家

～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 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう!!

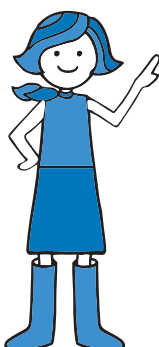
3 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう!!

4 きみだけの『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

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 きみだけの『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



動画を見ながら
自分でマイ・タイムラインを
作れるのね!



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

【問い合わせ先】 国土交通省 関東地方整備局下館河川事務所
茨城県筑西市二木成1753 電話：0296-25-2161

みんなで
タイムラインプロジェクト
ポータルサイト



下館河川事務所の
Facebook



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？

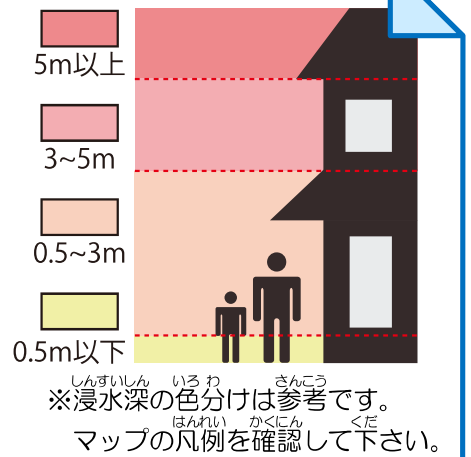
_____ m

◇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



ハザードマップ
ポータルサイト



洪水浸水想定
区域図
関東



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！

※「わがまちハザードマップ」で各市町が作成したハザードマップをチェックしましょう！



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）
〔 (移動手段: _____ 移動時間: 約 _____ 分) 〕

あなたが避難する場所までのルート考えたことはありますか？

はい いいえ



避難先は複数
考えておこう！

「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！！

かくじん 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

かまえ 5~3日前

①

台風や前線が発生

天気予報で台風ができたっ
て言っているよ。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

台風や前線が近づいて、
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。



はんになちまえ 半日前

③

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い
なくても、上流で雨が降り
ば川の水は増えてくるよ。



じかんまえ 7時間前

④

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

このまま増えると、川の
水があふれるかも。



じかんまえ 5時間前

⑤

川の水がいっぱい
あふれそう

もうギリギリ。川の水があ
ふれる前に、安全なところ
へ逃げなきゃ！



じかんまえ 3時間前

⑥

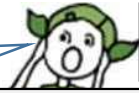
川の水が氾濫

川の水が一気に広がって、街
じゅうが水びたし。こうなる
と動けないぞ。



たいふう ぜんせん ほんせい かわ みず ほんらん そな かんが
 「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！！

ほんらん ほんせい ひと そな いのち
 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

かわ みず ほんらん おも そな
 「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！

■どうしを線ですすぶか、
 に、ア〜カを記入してください。

あんぜん ところ
ア.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
 服装に着替える

ながくつ みず はい おも
 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。

こんご たいふう 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
 何を確認する？

かわ すいい
オ.川の水位を
 調べ始める

ちよくせつみ い あぶ
 直接見に行くと危ないよ。

す ところ じょうりゅう
カ.住んでいる所と上流
 の雨量を調べ始める

みず たか ところ ひく ところ
 水は高い所から低い所へ
 なが じょうりゅう
 流れてくるから、上流の
 あめ かくにん
 雨も確認しよう。

かまえ
5〜3日前

たいふう ぜんせん ほんせい
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

かわ みず ほんらん
川の水が氾濫

AかBのどちらかにまるをつけてね。
 ほかに ほか 他に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 台風の名称

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

「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！！

はんらん はっせい ひと そな いのち
氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう！



かいとうれい
解答例

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

くうらん せん むす
ア～カを空欄と線で結んでみよう！

たいふう はっせい
台風が発生

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

みっかまえ
3日前

あんぜん ところ
ア.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
服装に着替える

ながくつ みず はい おも
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

ち もの
持ち物をリュックに入れる
と両手が使えるよ。

こんご たいふう
エ.今後の台風を
調べ始める

なに かくにん
何を確認する？

かわ すい
オ.川の水位を
調べ始める

ちやくせつみ い あひ
直接見に行くと危ない

す ところ じょうりゅう
カ.住んでいる所と上流
の雨量を調べ始める

みず たか ところ ひく ところ
水は高い所から低い所へ
なが じょうりゅう
流れてくるから、上流の
雨も確認しよう。

じかん
0時間

エ

ウ

カ

オ

イ

ア

ひなんかんりょう
避難完了

かわ みず はんらん
川の水が氾濫

Q1 台風の何を調べる？

たいふう すず かつ たいふう なまえ
A 台風の進み方 B 台風の名前

きんゆうらん たいふう いち つよ
記入欄 台風の位置や強さ

Q2 避難するときに使うカバンは？

りゅっく さくく B 手提げ袋

きんゆうらん りょうて かばん
記入欄 両手があくカバン

Q3 どの雨を確認する？

A 住んでいる所だけ

B 住んでいる所と川の上流

きんゆうらん にっこう きぬがわ ばあい
記入欄 日光(鬼怒川の場合)

Q4 川の水位をどうやって調べる？

かわ み い B パソコンで見える

きんゆうらん すまーとふん けいたいでんわ
記入欄 スマートフォン・携帯電話で見える

Q5 どんな靴をはいて避難する？

うご くつ B 長靴

きんゆうらん すにーかー
記入欄 スニーカー

Q6 安全な所はどこ？

かぞく いっしょ かんが
家族と一緒に考えてみよう！

きんゆうらん しんすい し たいいくかん
記入欄 浸水しない市の体育館や

こうみんかん
公民館

ご自宅に戻ったら みなおしてみましよう

ご自宅や周辺のリスクを
確認する



避難先を具体的に考える



ご家族の構成をふまえて、
行動のタイミングを調整する



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、一度作ったか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「何時」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の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時間経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、次の心得をふ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
備え



- 台風が近づいている！
- 川の水がどんどん増えてきている！
- 自宅がハザードマップの浸水想定区域にある！

★ 安全に避難するためには・・・！

マイ・タイムラインの作成例

小学生向けの記載例

家族構成

4人家族【お父さん、お母さん、おじいちゃん、私(小学生)】

生活環境

自宅周辺は最大3メートルの浸水が想定される

※あくまで一例です。

自分用のマイ・タイムラインを作成するための参考としてご利用ください。

『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」するまでのぞ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」するまでのぞなえが『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

時間	行政から発信される情報	「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで	主な備え	
3日前	<p>行政から発信される情報</p> <p>嵐：気象・水災情報</p> <p>声：河川管理者</p> <p>台風予報</p> <p>台風に関する都道府県の気象情報(随時)</p>	<p>「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで</p> <p>台風が発生</p> <p>台風が来る</p> <p>天気予報で台風がきたって書いてあるよ。</p> <p>まだ雨や風は強くないね。</p>	<p>台風について調べ始める</p> <p>・てんきよほうを見る</p> <p>・ハザードマップを見てどこにひなんするか確認する</p> <p>・家族のこれからの予定を聞いてみる</p> <p>・体温を測り、熱がないか確認する</p>	<p>台風の進む方向や、住んでいる地域にいつ、一番近づくのか確認してみましょう。</p> <p>ハザードマップの見方がわからないときはおうちのの人に聞いてみよう。</p>
2日前	<p>大雨注意報・洪水注意報</p> <p>台風に関する今後の見通し</p> <p>大雨警報・洪水警報</p> <p>(上流域での大雨特別警報)</p> <p>水防団待機水位到達</p> <p>氾濫注意水位到達</p>	<p>台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる</p> <p>雨が降る</p> <p>雨が降ると、川の水がだんだん増える</p> <p>おじいちゃん</p> <p>おじいちゃん</p>	<p>避難する時に持っていくものを準備する</p> <p>・マスクや消毒液、体温計、スリッパなどを持っていく</p>	<p>たくさん持っていくと重くなってしまいます。本当に大事なものを選んでおきましょう。</p>
1日前	<p>警風警報</p>	<p>雨が降って、川の水がだんだん増える</p> <p>おじいちゃん</p> <p>おじいちゃん</p>	<p>住んでいる所と上流の雨の量を調べる</p> <p>・テレビのdボタンを押して、調べる</p> <p>川の水位を調べる</p> <p>・ハザードマップをみて、近くの川を確認する</p> <p>・インターネットで「川の防災情報」(国土交通省ホームページ)や「茨城県河川情報システム」(茨城県ホームページ)を見て、川の水位を確認する</p>	<p>テレビのデータ放送(dボタン)を使えば、いつでもいろいろな地域の天気やこの先にふる雨の量も確認できます。</p> <p>川の水が増えている危険です。川の様子はインターネットなどで確認し、見に行くことは絶対にやめましょう。</p>
半日前	<p>警風警報</p>	<p>急しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる</p> <p>おじいちゃん</p> <p>おじいちゃん</p>	<p>・体温を測り、熱がないか確認する</p> <p>避難しやすい服装に着替える</p> <p>・動きやすいくつをはく</p> <p>(・けいたい電話の充電をする)</p>	<p>インターネットを使いこなしていない人は、使い方をおうちのひとに聞いたり、おうちの人に教えてもらおう。</p>
5時間前	<p>避難判断水位到達</p> <p>警戒レベル3 高齢者等避難</p> <p>氾濫危険水位到達</p> <p>警戒レベル4 避難指示</p> <p>ひなんしじ</p>	<p>川の水位が上がる</p> <p>川の水位が上がる</p> <p>川の水位が上がる</p>	<p>(・いっしょにひなんしてくれる人に連絡する)</p> <p>・ひなん所の開設状況を確認する</p> <p>安全なところへ移動を始める</p> <p>・家族といっしょにひなんする</p> <p>避難完了</p> <p>(・家族にどこにひなんしたかを連絡する)</p>	<p>・台風が接近すると、雨や風がより強くなります。早いうちにひなんを始めましょう。</p> <p>・市町村から警戒(けいかい)レベル3の「高齢者等避難(こうれいしゃとうひなん)」が発令されたらひなんを始める1つの目安です。</p>
3時間前	<p>警戒レベル3 高齢者等避難</p> <p>氾濫危険水位到達</p> <p>警戒レベル4 避難指示</p> <p>ひなんしじ</p>	<p>川の水位が上がる</p> <p>川の水位が上がる</p> <p>川の水位が上がる</p>	<p>・安全なところへ移動を始める</p> <p>・家族といっしょにひなんする</p>	<p>・テレビのデータ放送やインターネットなどでひなん所が開いているか確認しましょう。</p>
0時間	<p>氾濫が発生</p> <p>川の水位が氾濫</p>	<p>川の水位が上がる</p> <p>川の水位が上がる</p> <p>川の水位が上がる</p>	<p>・避難完了</p> <p>(・家族にどこにひなんしたかを連絡する)</p>	<p>・家族が仕事でいっしょにひなんできないときは、近所の人といっしょにひなんするなど、どのようにひなんするかを家族や近所の人と相談しておくことも大切です。</p> <p>・熱がある時や気分が悪いときは、家族やいっしょにひなんする人に相談しましょう。</p> <p>・マスクを着けてひなんしましょう。</p>

市町村が発令するひなん情報(警戒レベル3)です。

水が来るかもしれない地域に住んでいる人のうち、お年寄り等でひなんに時間がかかる人は早めにひなんしましょう。

市町村が発令するひなん情報(警戒レベル4)です。

水が来るかもしれない地域に住んでいる人は基本的に、全員が安全なひなん場所や親せきの家などへひなんしたり、2階以上の安全な建物にひなんするなど身を守るための行動をとりましょう。

※市町村がひなん情報を発令するタイミングはイメージです。本当の洪水時とはちがうことがあります。

※あくまで1つの例です。災害はマイ・タイムラインで考えたおりに進むとは限りません。ひなんするためのさんこうと考え、本当に災害が近づいている時は気象情報やひなん情報をこまめに確認し、適切にひなんしましょう。