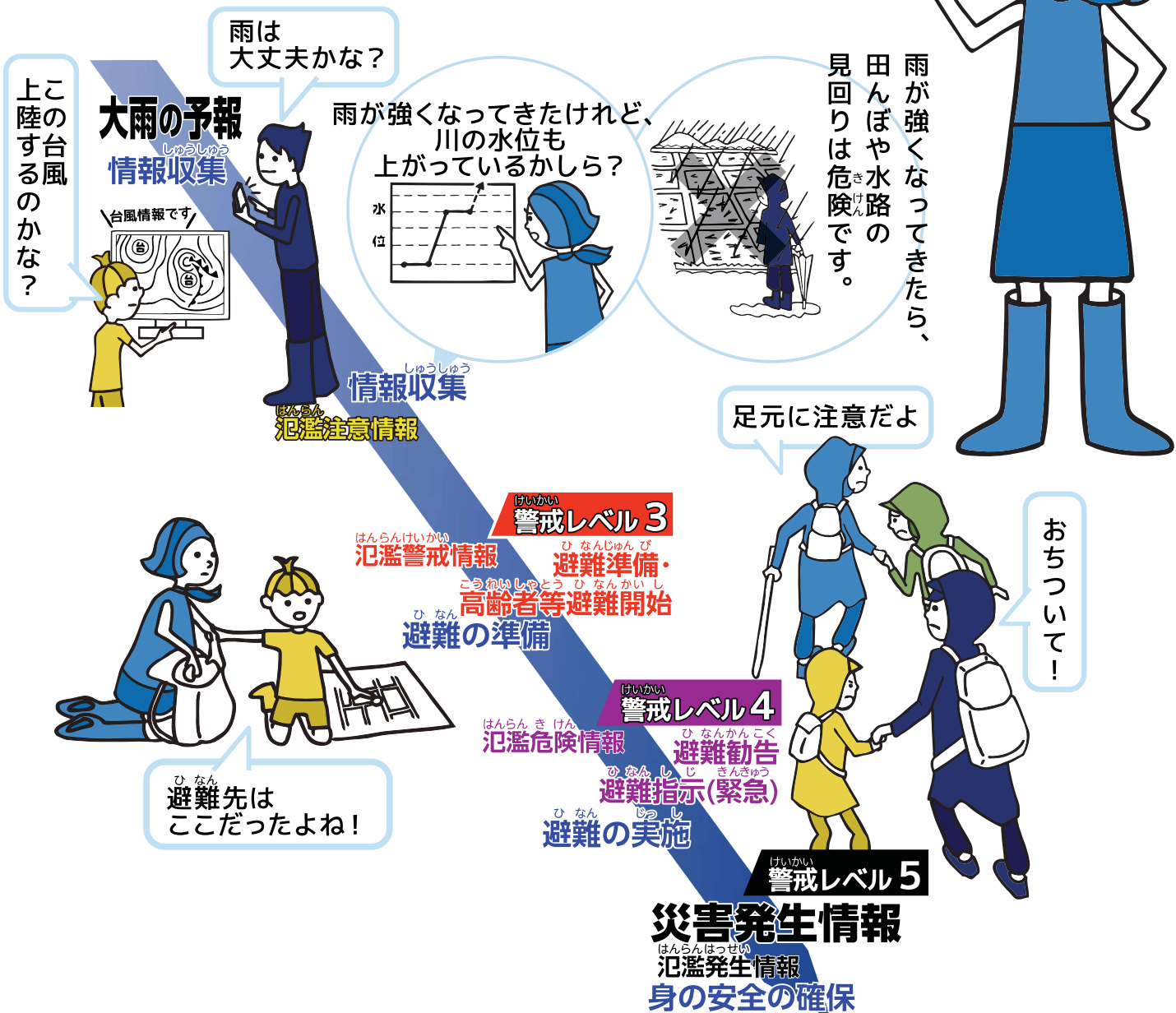


みんなで作ろう！ マイ・タイムライン[®]

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

名前

家族で事前によく
考えてみよう！



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
避難を開始するまでに準備しておこう！	2～3
今後の天気を自分で確認してみよう！	4～5
川の水位を自分で調べてみよう！	6～7
避難に役立つ情報を確認してみよう！	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？

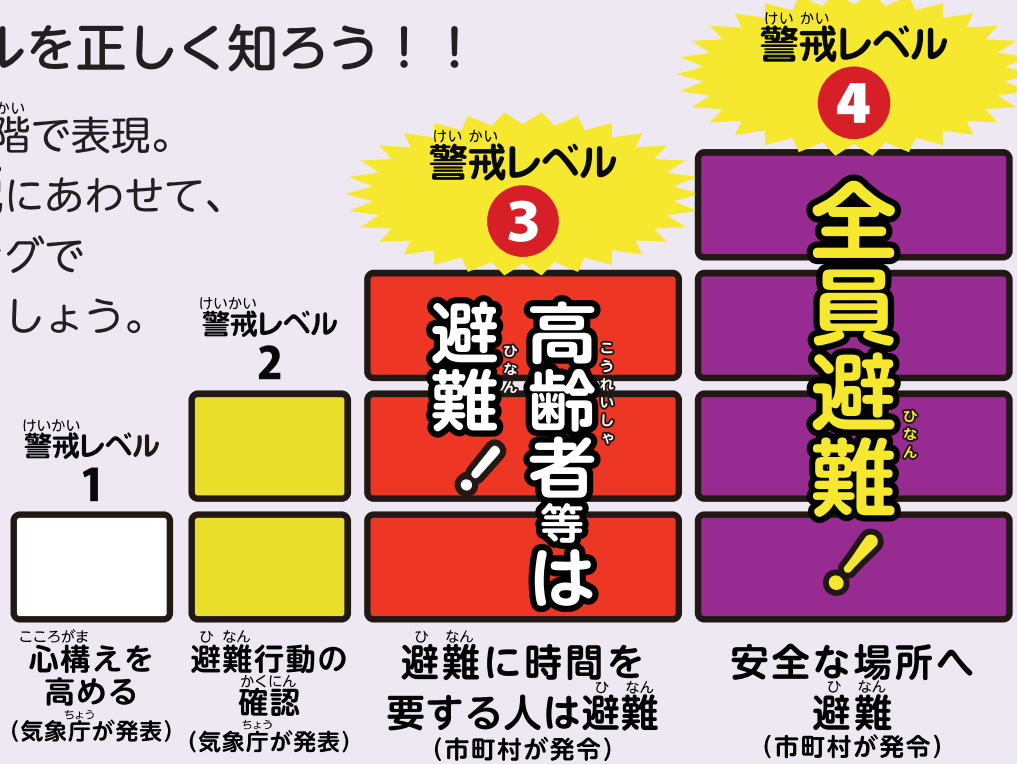
避難勧告などが発令されたとき、“自分だけは大丈夫”と思ったことはありませんか？
いざというときにあわてずに行動するために、いつ、何をするのかを整理しておきましょう。
それが、マイ・タイムラインです。

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



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！



常総市洪水ハザードマップ

■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。



おおよそ 5~3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



各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

ここで示しているものは一例です。
各自治体の防災ガイドブックなどをチェックしてみましょう。



- 食料（お菓子やレトルト食なども）
- 飲料
- 薬（普段から薬を飲んでいる人は持っていきましょう）
- お薬手帳
- 保険証
- タオル
- ビニール袋
- 大きめのごみ袋（即席ポンチョで急な天候不良にも対応可能）
- 着替え（3日分はあるとよい）
- 汗拭きシート（お風呂に入れない場合に備えて）
- 懐中電灯
- 携帯電話・充電器
- 貴重品



避難するときに長靴はダメ！

長靴に水が入ると、重たくなります。

水に強いと思われがちな長靴ですが、逆に避難するときに足手まといになってしまう場合がありますので、避難するときに長靴をはくのはやめましょう！



氾濫水はにごっている！

氾濫水は茶色くにごっていて、水路と道路の境や、ふたが開いているマンホールの穴は見えません。

やむを得ず水の中を移動する時には、

棒で足元を確認しながら移動しましょう。





今後の天気を自分で確認してみよう！

避難行動を判断する時の有効な情報

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
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
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<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	<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 <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・ 交通の状況

台風発生

川の水位上昇

緊急時

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前線の動きなどを確認しましょう。



台風進路予想図



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。



気象警報・注意報



おおよそ

1日前

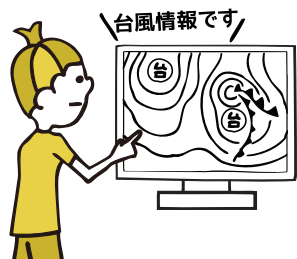
大雨警報 や **大雨特別警報** の可能性について発表されるかもしれません。
引き続き気象台や市役所、県からの情報を確認しておきましょう。



今後の天気を自分で確認してみよう！

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**の情報などを確認できます。

■ 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。

上流部に降った雨は、川を流れ下って下流部の川の水位も上昇するかもしれません。上流の雨の様子も確認しましょう。



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

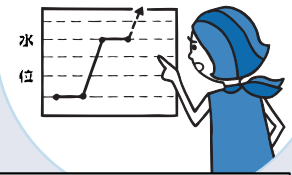
QRコードで調べる





川の水位を自分で調べてみよう！

川の水位は
上がってるかしら？



避難行動を判断する時の有効な情報

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
台風発生 ①天気に関する情報	・ 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	・ 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
川の水位上昇 ③避難に関する情報	・ 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

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 が発表されます。

警戒レベル4相当



川の水位を自分で調べてみよう！

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

下館河川事務所ホームページ

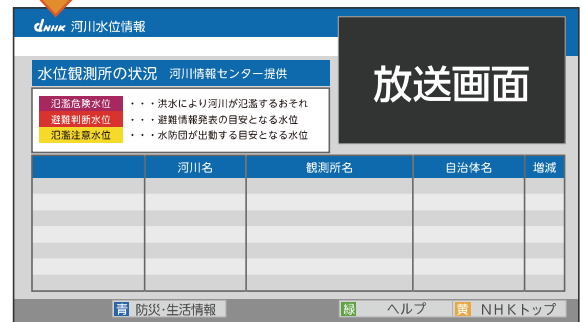
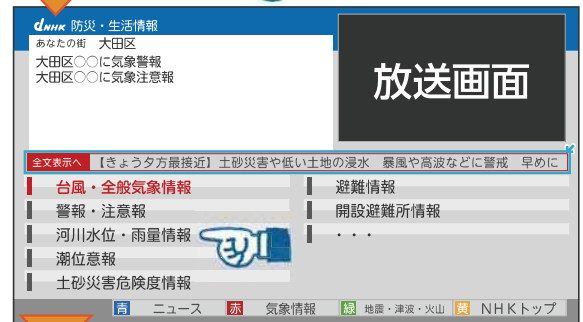
下館河川事務所

国土交通省関東地方整備局

ライブカメラ映像

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：実際のNHK画面を基にイメージを作成

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

川の水位情報

下館河川事務所

QRコードで調べる





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有効な情報

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 台風の大きさ、強さ、進路 ・ 前線の動き
② 川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> ・ 雨量 ・ 雨が降っている地域（川の上流） ・ 今後の見通し
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

おおよそ
5時間前

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、市町村は **避難準備・高齢者等避難開始** を発令します。

警戒レベル3



おおよそ
3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、市町村は **避難勧告** や **避難指示（緊急）** 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



宇都宮市鬼怒川洪水ハザードマップ

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



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



みんなで作ろう！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～

【企画・編集】

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

【問合せ先】

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 番地 0296-25-2161