

《参考資料1》

マイ・タイムラインノート

# マイ・タイムライン ノート

## 名前

---

市町名は、地区名や自治会名等に適宜修正してお使いください。

市町名	
-----	--

河川名	
-----	--

続柄	名前



## マイ・タイムラインについて

### ① マイ・タイムラインとは

「マイ・タイムライン」は住民一人ひとりのタイムラインであり、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、とりまとめるものです。

時間的な制約が厳しい洪水発生時に、行動のチェックリストとして、また判断のサポートツールとして、効果を発揮するものと考えています。

しかしながら洪水は自然現象であるため、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、その都度、台風・降雨・河川の状況等を考慮して判断しなければならないことにも留意しておく必要があります。マイ・タイムラインに盛り込まれたどの防災行動で台風・降雨・河川の状況等が把握できるのかを知っておくことも重要です。

検討の過程で、住民一人ひとりが、自分自身に合った避難に必要な情報・判断・行動を把握し、マイ・タイムライン作成時には、いわば「自分の逃げ方」を手に入れられるように取り組んでいくこととしています。

### ② マイ・タイムラインノートとは

マイ・タイムラインの検討は、「マイ・タイムラインノート」に沿って行います。ノートは、地形の特徴や過去の洪水といった自宅周辺のリスク、洪水発生時に得られる情報などのマイ・タイムラインの検討に当たって抑えておくべき情報を「知る」ことから始め、そこから「気づく」ことや自分自身に置き換えて「考える」ことを記入していくことで、洪水発生時に自分自身がとるべき防災行動を整理する形で編集しています。そして、整理した防災行動を時系列的にとりまとめることによって、最終的に一人ひとりのマイ・タイムラインが作成できることとなります。

ノートは以下の3つの考え方で構成しています。

- I. 「知る」: マイ・タイムラインの検討に当たって抑えておくべき情報を記載しております。メモ欄には、初めて知ったことや驚いたこと、大切だと思ったことを記入してください。
- II. 「気づく」: 「知る」を通じて得られた知識やメモした事柄を踏まえ、感じたことを記入してください。
- III. 「考える」: 「知る」や「気づく」を踏まえ、自分自身の自宅の状況や家族の構成に置き換えて、安全に避難するために必要と考えることを記入してください。

### ③ マイ・タイムラインノートの作成後

今回検討するマイ・タイムラインは基礎的なものであり、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ことも考えられます。

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なく、自分自身の置かれている環境の変化に応じて変更していくことが望ましいと考えられます。例えば、家族が増えたとき、職場や学校が変わったときなど、あらためてノートを見直して、必要な防災行動を整理していくことが望ましいと考えられます。

来たるべき洪水に備えて、マイ・タイムラインを活用し、逃げ遅れゼロに向けてさらなる地域の取り組みが積み重ねられることを期待しています。

# 目次

各段階のテーマ	項目	ページ
【STEP1】 ・自分たちの住んでいる 地区の洪水リスクを知る	はじめに	1
	1. 地区の特性	2～3
	2. 過去の洪水から学ぶ	4～5
	3. 地形の特徴から学ぶ	6～9
	4. 最近の雨の降り方と傾向	10～11
	5. 「想定最大規模の雨」で鬼怒川が氾濫したら	12～21
【STEP2】 ・洪水時に得られる 情報を知る  ・タイムラインの 考え方を知る	6. 洪水時に得られる情報と読み解き方	22～25
	7. タイムラインの考え方	26～29
	8. 洪水時の自らの行動を想定	30～39
【STEP3】 ・マイ・タイムラインの作成	9. マイ・タイムラインの作成	40～43

# はじめに

## STEP 1

### ■過去に経験した洪水を振り返っておきましょう



過去に経験した洪水とその時のあなたの行動を振り返っておきましょう。

①過去に洪水を経験したことがありますか？

経験したことがある。記載例)・昭和△△年 台風〇〇号

・ \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 年

経験したことがない。

②過去に経験した洪水で、あなたは避難したことがありますか？

避難した

避難しようとしたが、できなかった

避難しなかった (避難しなかった理由: \_\_\_\_\_)

③避難した方にお聞きします。どこに避難しましたか？

\_\_\_\_\_

④避難場所へ到着したのはいつ頃ですか？該当するものに○をつけてみましょう。また、家から避難所までどのくらいの時間がかかりました？

朝 ・ 昼 ・ 夜 ・ 夜中          かった時間 \_\_\_\_\_ 分

⑤避難の準備を開始してから家を出るまでどのくらいの時間かかりましたか？

\_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

⑥避難のきっかけは？

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

⑦避難に関して、過去の洪水を経験して覚えておきたいこと、学んだことや工夫したことがあれば、メモしておきましょう。

\_\_\_\_\_

家財について・・・

# 1. 地区の特性

STEP 1

## 知る

### ■人口・高齢者の割合

メモ

市町全域の人口：	世帯数：
市町全域の65歳以上人口の割合：	%
市町全域の外国人人口の割合：	%
地区の人口：	世帯数：
地区の65歳以上人口の割合：	%
地区の外国人人口の割合：	%

### ■地区の位置・自宅の位置

図面1で、自宅の位置に○印を付けましょう。



## 気づく

---

---

---

---

---

---

地図をご自身の地区に差し替えて、小学校など目印となるものを確認しておきましょう。素材はこちらから。



<https://maps.gsi.go.jp>



# 2.過去の洪水から学ぶ

STEP 1

知る

キーワード 過去の洪水

■ 鬼怒川・小貝川で堤防が決壊した場所  
 平成27年9月関東・東北豪雨以前にも堤防が決壊しています。同時に複数の地点で決壊することもあります。

鬼怒川	常総市 高野	昭和13年7月
	さくら市 大中	昭和13年9月
	真岡市 大道泉	昭和24年9月
	さくら市 大中	昭和24年9月
	宇都宮市 下小倉町	昭和24年9月

小貝川	つくばみらい市 押砂	昭和2年9月
	龍ヶ崎市 大留町	昭和10年9月
	下妻市 柳原	昭和13年7月
	龍ヶ崎市 小通幸谷町	昭和16年7月
	取手市 大留	昭和25年9月
	龍ヶ崎市 大留町	昭和56年8月
	筑西市 赤浜	昭和61年8月
常総市 本豊田	昭和61年8月	



(市町村は、現在の市町村名で表示しています)

■ 平成27年9月 関東・東北豪雨の浸水範囲  
 常総市上三坂地先の堤防決壊や若宮戸地先の溢水等により、常総市の約1/3の面積に相当する約40km<sup>2</sup>が浸水しました。



みんなでタイムラインプロジェクト

## STEP 1

◇過去の洪水について他に知っていることがあれば、メモしておきましょう。

メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

|| 気づく

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3.地形の特徴から学ぶ

知る

キーワード

低い土地

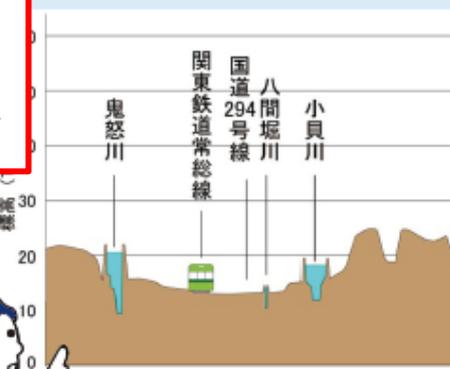
旧河道

## ■ 鬼怒川と小貝川が流れる〇〇市

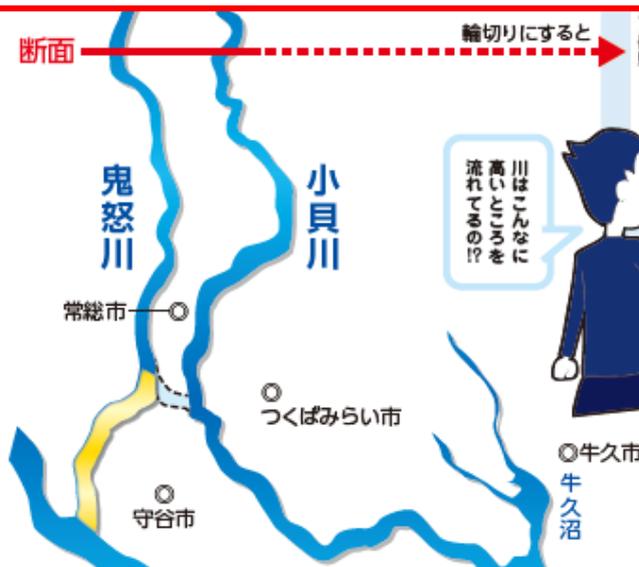
地図と断面図をご自身の地区に差し替え  
 ましょう。素材はこちらから

<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00285.html>

利根川との合流点から20km付近



断面 → 輪切りにすると



川はこんなに  
 高いところから  
 流れてくるの!?

江戸時代初期に、鬼怒川と小貝川を分離する事業がありました。川の流れを変えたことで、今では川のあったところはわかりにくくなりましたが、もともと自然に水が流れていた場所なので、土地が低く、水が集まりやすいことがわかります。

## ■ 地形（標高図）

周辺と比べて標高の低い場所は、水が集まりやすく、氾濫した場合、水位が高くなったり、流速が早くなりやすい場所です。

水は高いところから低いところへ流れます。  
 図面2で確認しましょう。



メモ

---



---



---



---

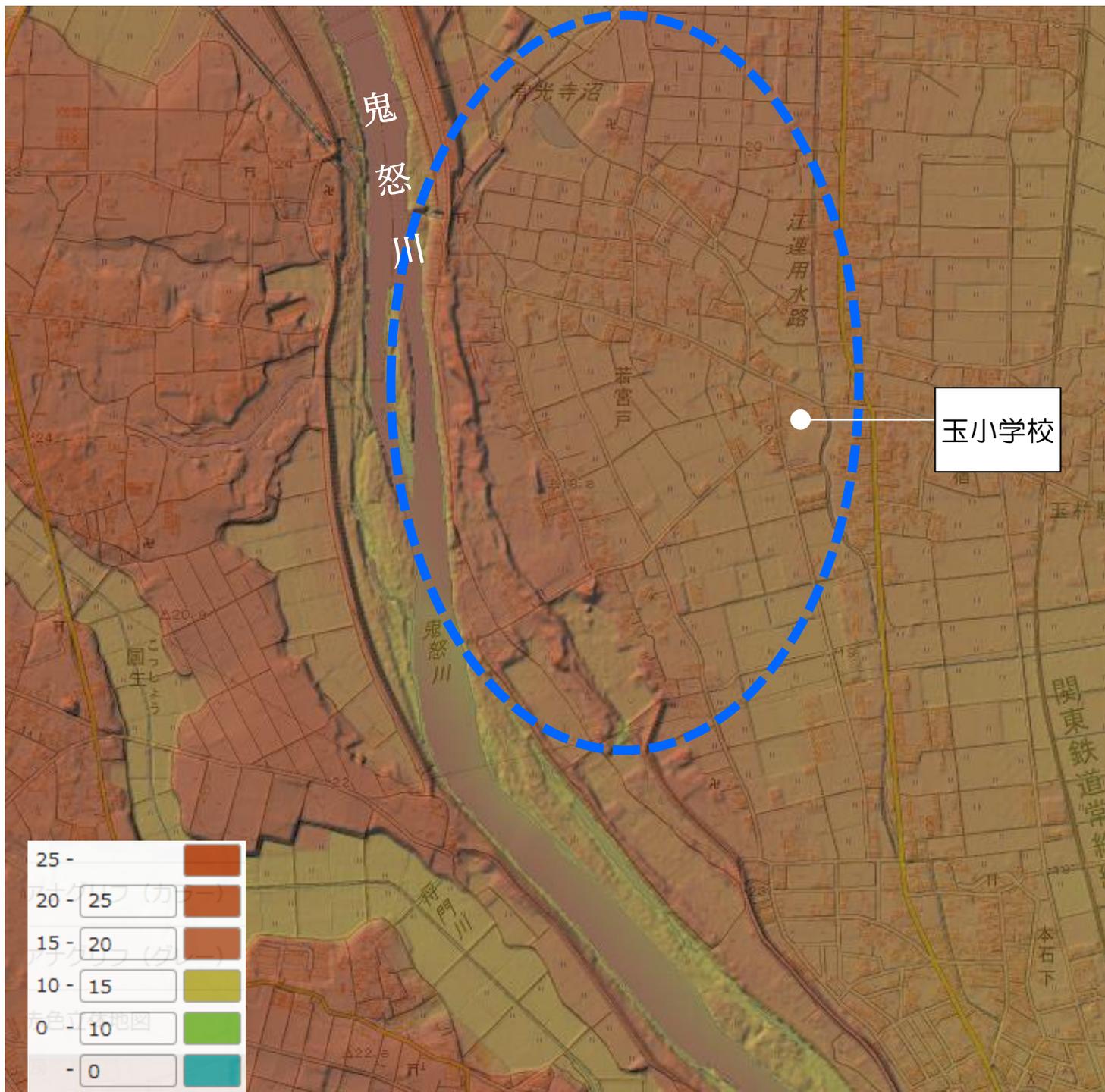


---

地図をご自身の地区に差し替えて、小学校など目印となるものを確認しておきましょう。素材はこちらから



<https://maps.gsi.go.jp>  
(色別標高図をご活用ください)

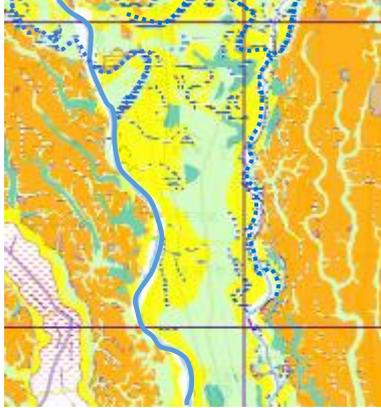




## もっと詳しく知りたい

### ■ 地形（治水地形分類図） 出典：地理院地図 (<https://maps.gsi.go.jp>)

昔、川が流れていた場所（旧河道）は、土地が低く、水が集まりやすいため注意が必要です。



凡例

大分類	中分類	小分類	細分類	記号
山地				
台地 段丘		段丘面		
		崖(段丘崖)		
		深い谷		
低地	山麓堆積地形			
		扇状地		
		氾濫平野		
		氾濫平野	後背湿地	
		扇状地、 氾濫平野	微高地(自然堤防)	
			旧河道	
			旧河道(明確)	
			旧河道(不明瞭)	
	落差			
砂州・砂丘				



図面3で確認しましょう。

## 気づく

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

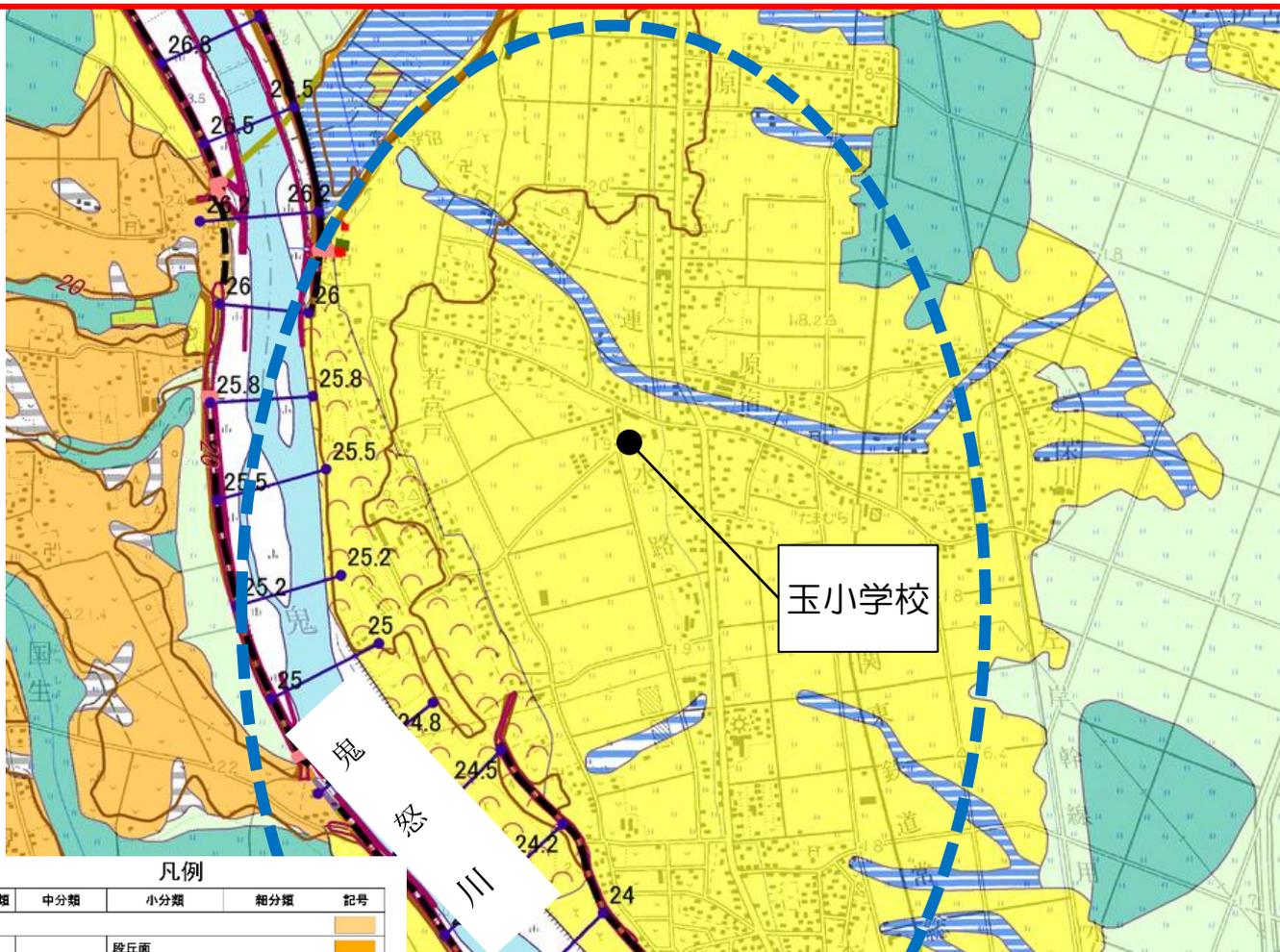


---

地図をご自身の地区に差し替えて、小学校など目印となるものを確認しておきましょう。素材はこちらから。



<https://maps.gsi.go.jp>  
(治水地形分類図をご活用ください)



玉小学校

凡例

大分類	中分類	小分類	細分類	記号
山地	台地 段丘	段丘面		
		崖(段丘崖)		
		洗い谷		
低地	山麓堆積地形	扇状地		
		氾濫平野		
		氾濫平野	後背湿地	
		扇状地	微高地(自然堤防)	
		氾濫平野	旧河道	旧河道(明瞭)
			旧河道(不明瞭)	
			落堀	
人工改築地形	砂州・砂丘	干拓地		
		盛り土・埋立地		
		切土地		
		連続盛り土		
その他の地形等		天井川の区間		
		現河道・水面		
		旧流路	S.30年代後半～S.40年代前半	
			S.20年代	
			T.末期～S.初期	
		地盤高線	M.末期～T.初期	
主曲線				
補助曲線				

河川管理施設等	旧堤防	旧堤防	S.30年代後半～S.40年代前半
			S.20年代
			T.末期～S.初期
			M.末期～T.初期
	河川管理施設(許可工作物も含む)	堤防	完成堤防
			暫定堤防
			暫々堤防
	河川工作物	護岸	水位観測所
			流量観測所
			水質観測所
雨量観測所			
樋門・樋管			
水門・閘門			
揚排水機場			
事務所・出張所		事務所	
		出張所	
距離標		測線	

# 4.最近の雨の降り方と傾向

STEP 1

知る

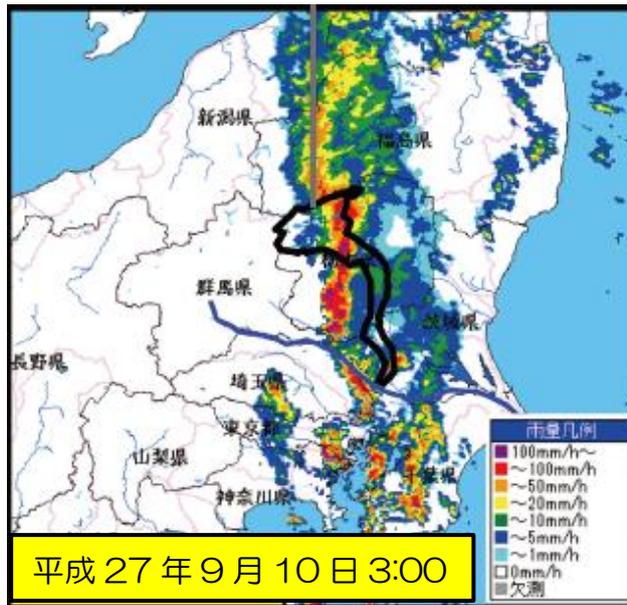
キーワード

雨の降り方

集中豪雨

## ■洪水をもたらす線状降水帯

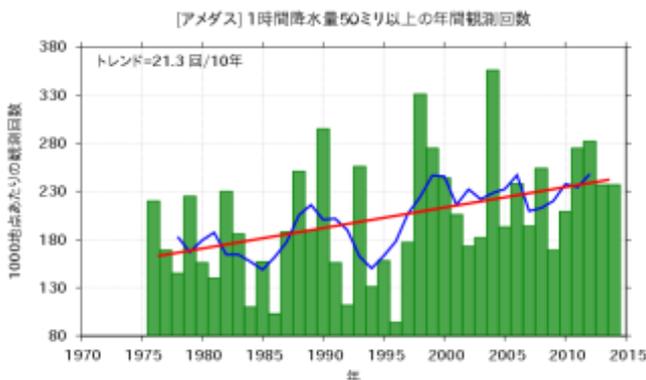
平成27年9月の関東・東北豪雨では、鬼怒川流域上に線状降水帯が発生し、洪水をもたらしました。



出典：「平成27年9月関東・東北豪雨」に係る洪水被害及び復旧状況等について

## ■頻発する集中豪雨

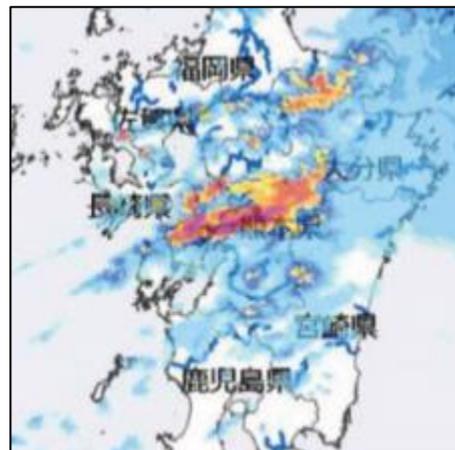
1時間降水量50mm以上の発生回数は年々増加しています。



出典：気象庁資料

## ■梅雨前線による大雨（熊本）

平成28年6月19日から23日にかけての大雨は、熊本県甲佐町で1時間に150mmの雨を降らせました。



出典：川の防災情報



## もっと詳しく知りたい

## ■ 雨の強さと降り方

1時間雨量 (mm)	人の受ける イメージ	人への影響	車に 乗っていて
10以上20未満 やや強い雨	ザーザーと降る	地面からの跳ね返りで足元がぬれる	
20以上30未満 強い雨	どしゃ降り	傘をさしていてもぬれる	ワイパーを早くしても見づらい
30以上50未満 激しい雨	バケツをひっくり返した様に降る		高速走行時 車輪と路面の間に水膜が生じて ブレーキが効かなくなる
50以上80未満 非常に 激しい雨	滝のように降る (ゴーゴーと降り続く)	傘は全く役に立たなくなる。 	車の運転は危険 
80以上 猛烈な雨	息苦しくなるような 圧迫感がある。 恐怖を感じる		

出典：気象庁リーフレット「雨と風（雨と風の階級表）」を加工して作成

メモ

気づく

# 5. 「想定最大規模の雨」で川が氾濫したら

## 知る

キーワード		
流速	浸水深	浸水継続時間
	家屋倒壊	到達時間

### ■ 想定最大規模の雨とは？

考えられる最大規模の雨です。鬼怒川では石井地点流域に、72時間総雨量 669mm の雨を想定しています。

### ■ 洪水浸水想定区域図

想定最大規模の雨が降って、堤防が決壊した場合の、氾濫水が広がる範囲や浸水深、浸水継続時間等をシミュレーションにより想定した図です。

#### ○ 浸水範囲及び浸水深

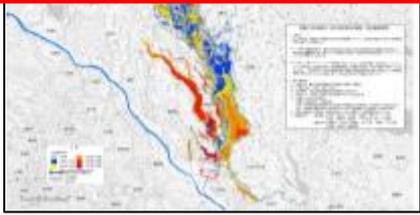
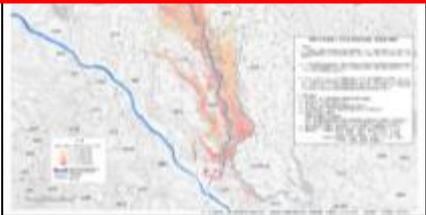
どこまで水が広がるか、またその時の最大の深さを示した図です。

#### ○ 浸水継続時間

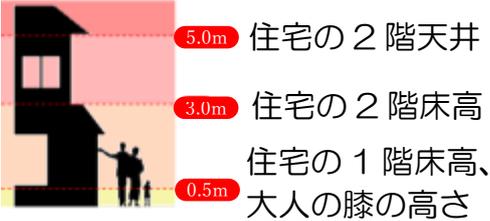
氾濫してきた水が引くまでに、どのくらいの時間がかかるかを示した図です。



**ご自身の地区を流れる川の図面に差し替えましょう。**  
**素材はこちらから**  
 ↓  
<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html>



### ◆ 浸水深と建物の高さの関係



出典：下館河川事務所 HP  
 (http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html)

○家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）  
氾濫した水が、家などの建物を壊したりする可能性のある範囲を示した図です。

この区域では、立ち退き避難の判断が必要になります。



出典：下館河川事務所 HP  
(<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html>)

**ご自身の地区を流れる川の  
図面に差し替えましょう。  
素材はこちらから**

**↓**  
<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html>



図面4～6で確認しましょう。

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

\_\_\_\_\_（図面4で確認しましょう）

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間は？

\_\_\_\_\_（図面5で確認しましょう）

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域ですか？

はい      いいえ      （図面6で確認しましょう）



## もっと詳しく知りたい

### ■流速

氾濫水が非常に強い流れで押し寄せてきます。



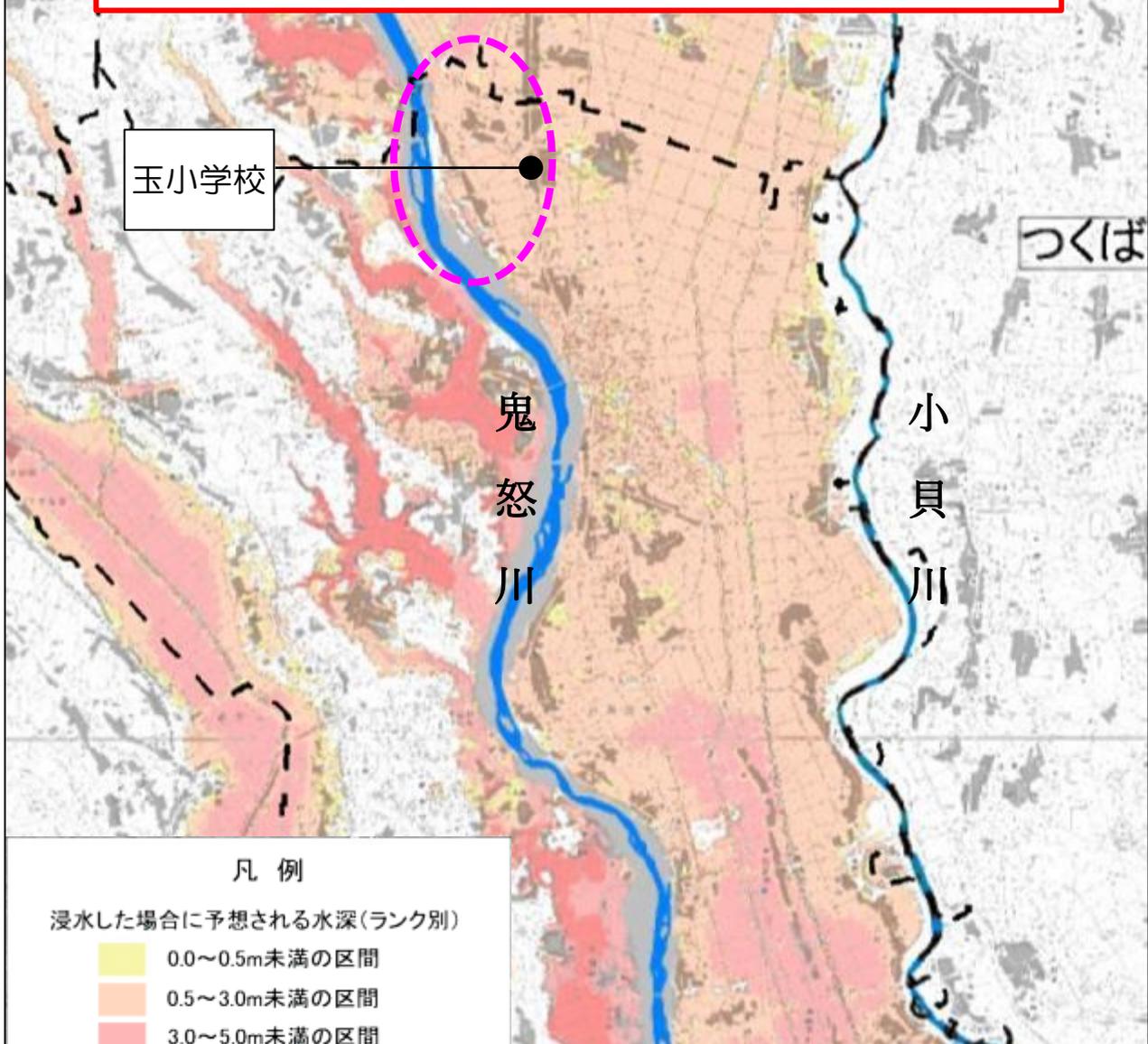
国土交通省関東地方整備局  
のホームページで動画をみる  
ことができます。

[http://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/river\\_bousai0000101.html](http://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/river_bousai0000101.html)

提供：鬼怒川堤防調査委員会  
（近隣住民の方から提供）

ご自身の地区を流れる川の図面に差し替えて、小学校など  
目印となるものを確認しておきましょう。  
素材はこちらから

<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html>



凡例

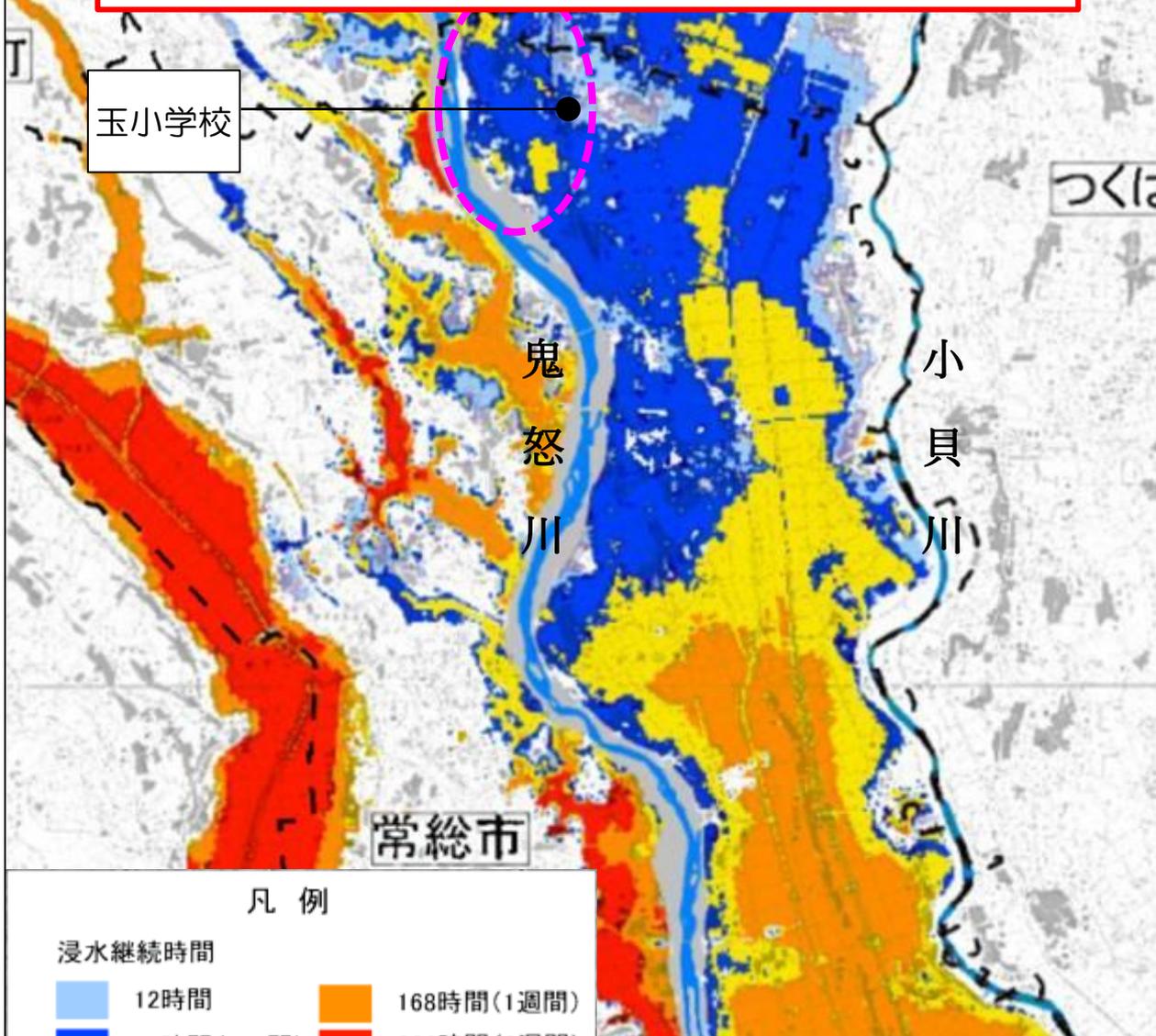
浸水した場合に予想される水深(ランク別)

- 0.0~0.5m未満の区間
- 0.5~3.0m未満の区間
- 3.0~5.0m未満の区間
- 5.0~10.0m未満の区間

- 洪水浸水想定区域の指定の対象となる洪水予報河川
- 河川等範囲
- 市町村界

ご自身の地区を流れる川の図面に差し替えて、小学校など  
目印となるものを確認しておきましょう。  
素材はこちらから

<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html>



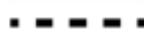
凡例

浸水継続時間

- |   |  |
|---|--|
|  12時間      |  168時間(1週間) |
|  24時間(1日間) |  336時間(2週間) |
|  72時間(3日間) |  672時間(4週間) |

 洪水浸水想定区域の指定の  
対象となる洪水予報河川

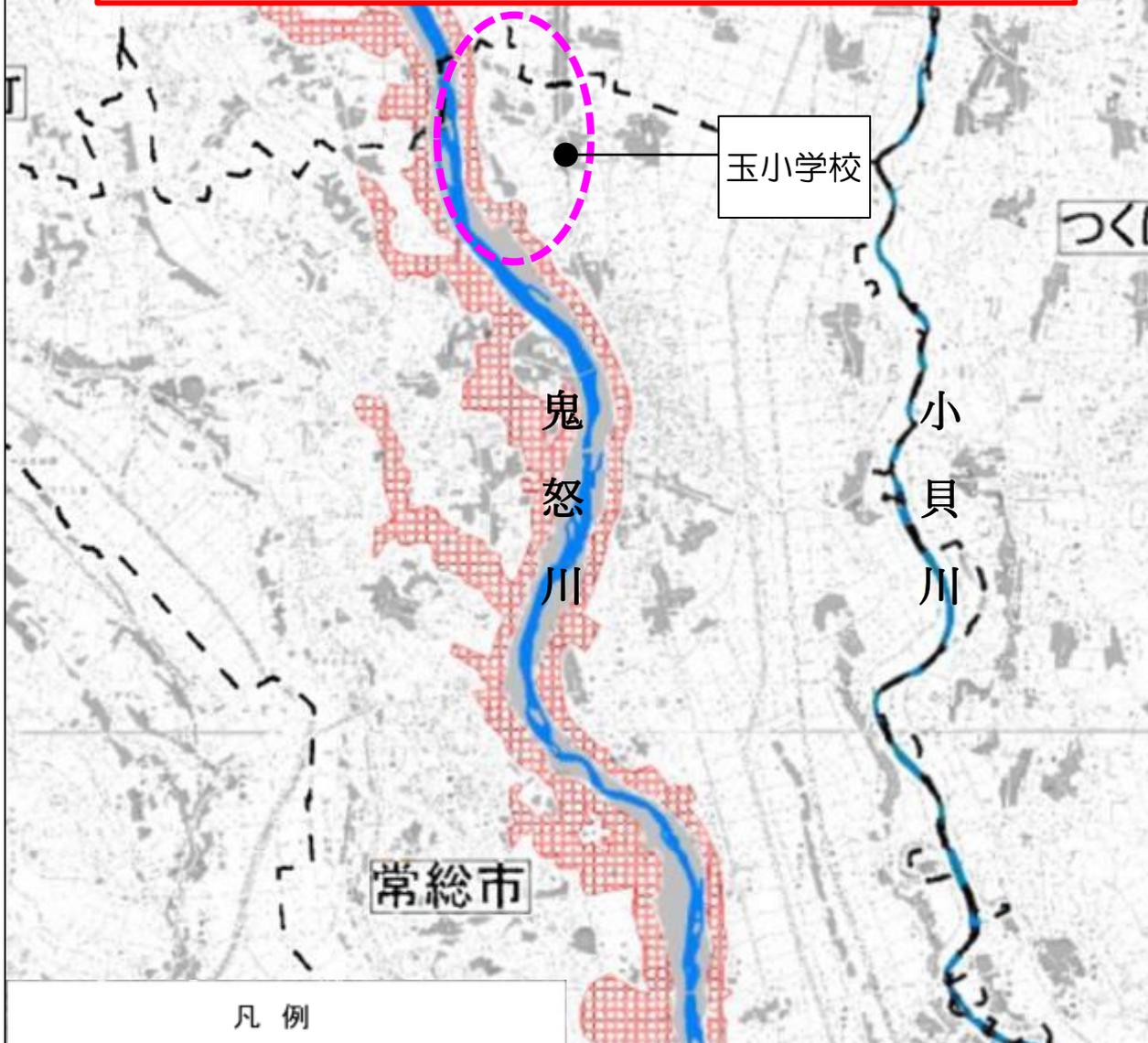
 河川等範囲

 市町村界

出典：下館河川事務所HP [http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate\\_index010.html](http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index010.html)

ご自身の地区を流れる川の図面に差し替えて、小学校など  
目印となるものを確認しておきましょう。  
素材はこちらから

<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00003.html>



凡例

-  家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)
-  洪水浸水想定区域の指定の対象となる洪水予報河川
-  河川等範囲
-  市町村界

出典：下館河川事務所HP [http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate\\_index010.html](http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index010.html)



もっと詳しく知りたい

## ■ 氾濫水の到達時間（氾濫シミュレーション）

<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00241.html>

パソコンで、**下館河川事務所 HP** にアクセスすると、想定破堤点毎の氾濫シミュレーションの結果を見ることができます。



任意の  
地点を  
クリック



**ご自身の地区を流れる川の図面に差し替えましょう。  
素材はこちらから**



<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00241.htm>



自宅の近くの堤防が決壊すると、氾濫水がただちに到達します。自宅から離れた場所で決壊しても、氾濫水は街の中を流れて到達する場合があります。図面7～9で到達時間を確認しましょう。

メモ

---



---



---



---



---



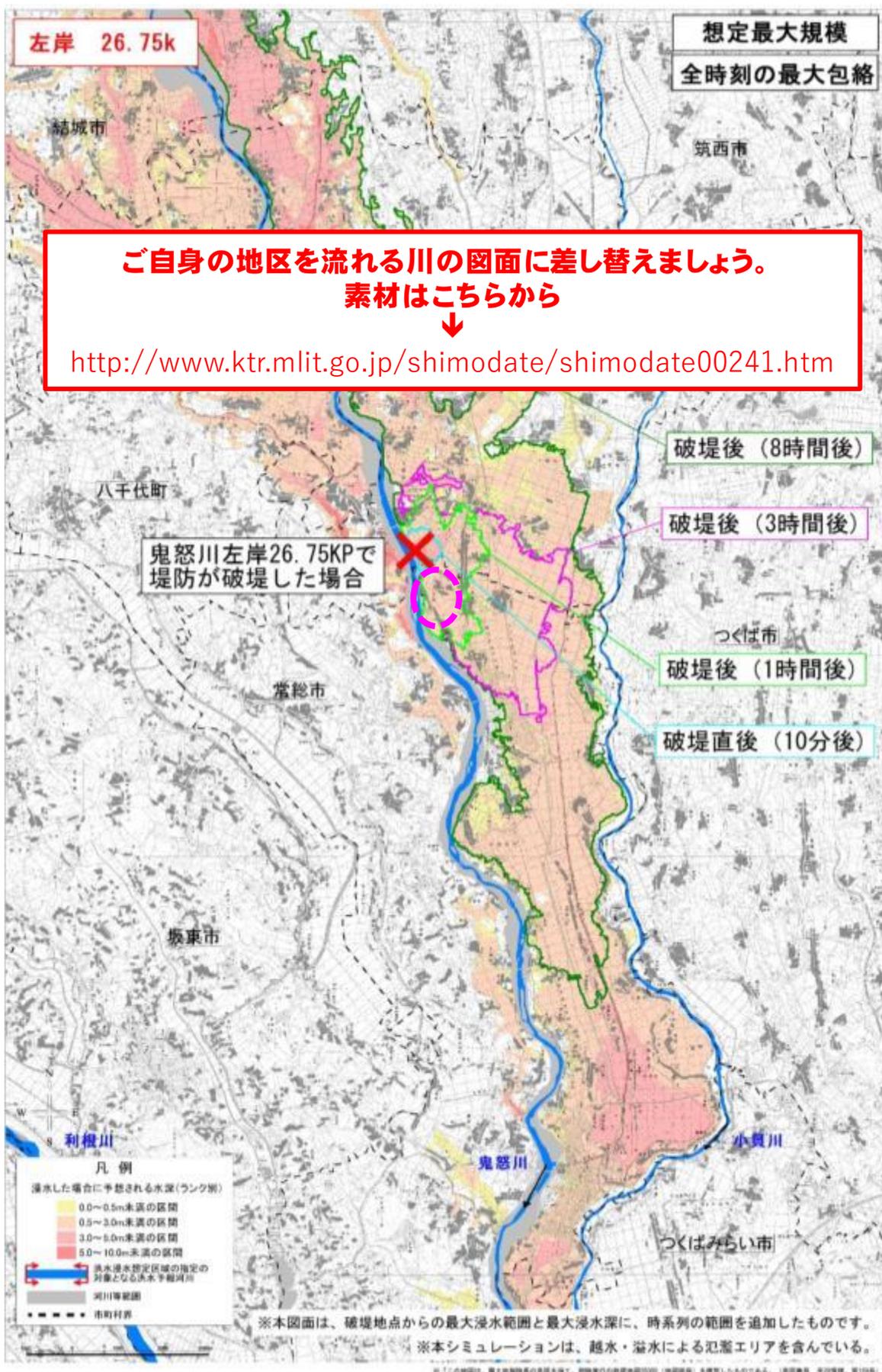
---



---

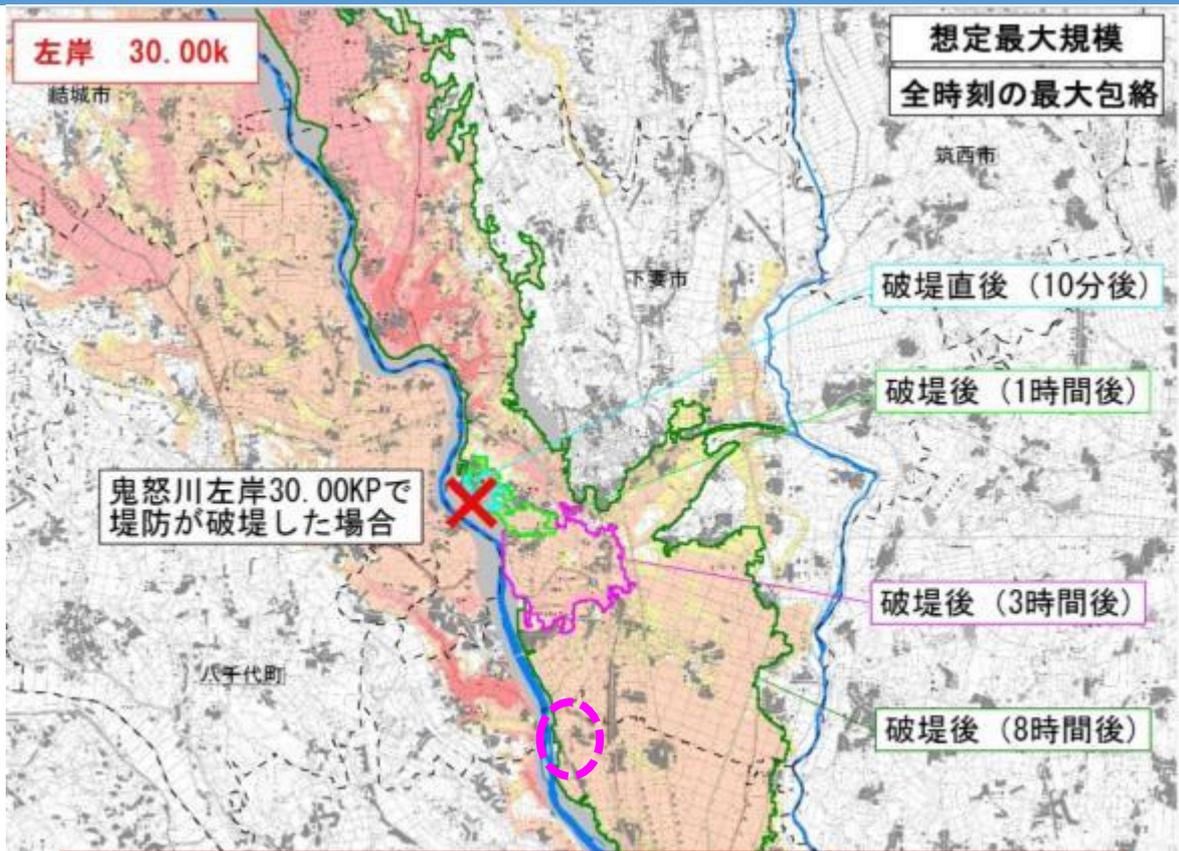


---



# 当該地区の上流で堤防決壊したときの到達時間

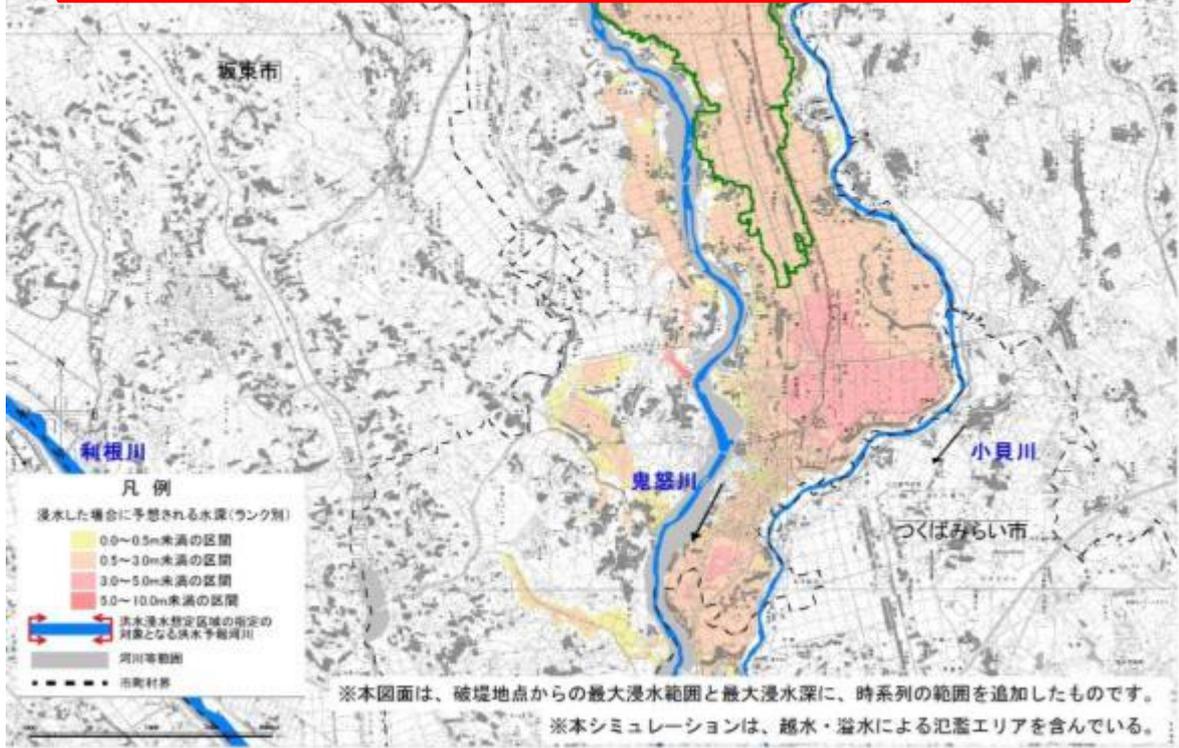
常総市若宮戸地区 【図面 8】

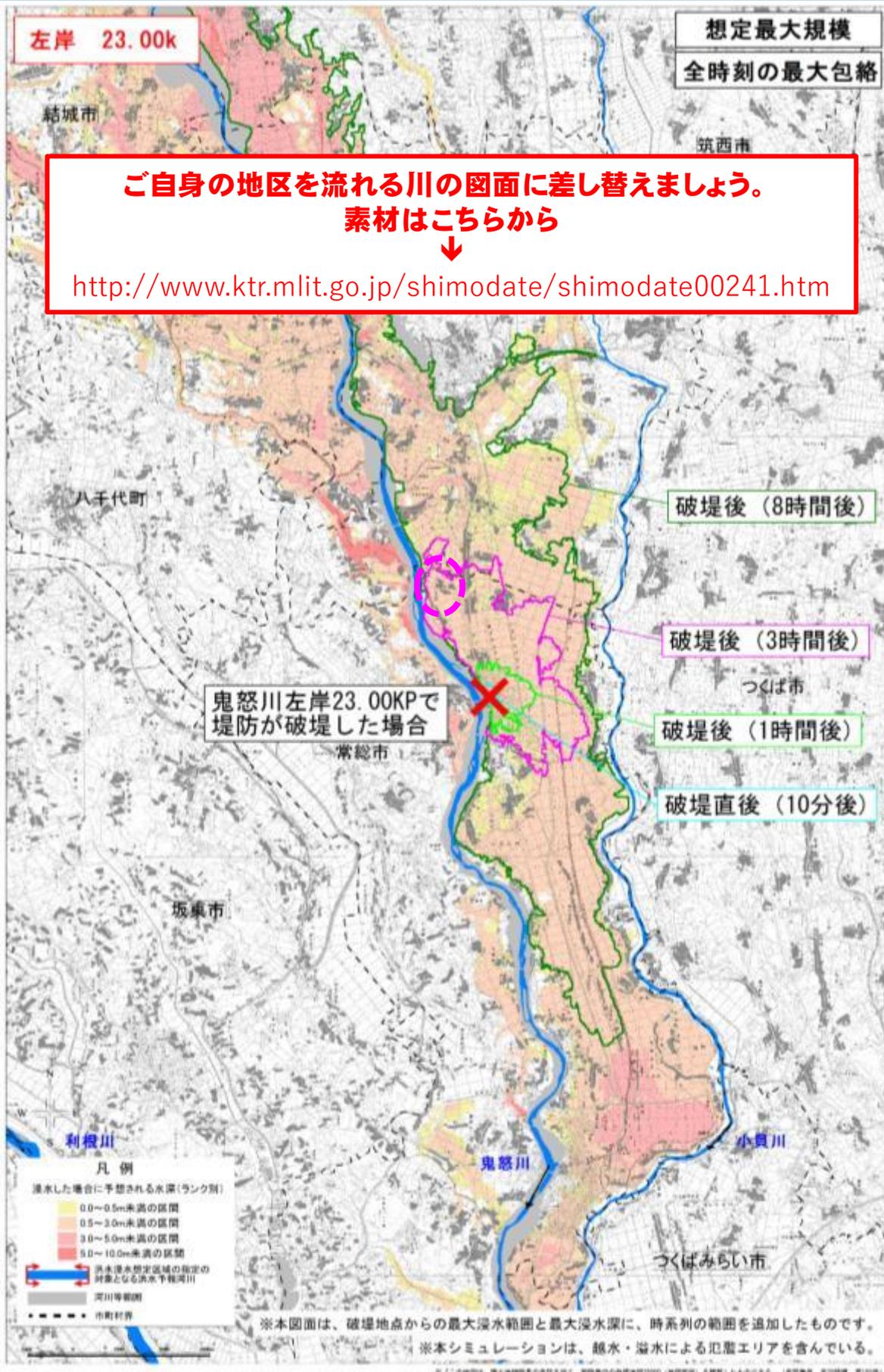


**ご自身の地区を流れる川の図面に差し替えましょう。  
素材はこちらから**

↓

<http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate00241.htm>





気づく

---

---

---

---

---

---

---

---

考える

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. 洪水時に得られる情報と読み解き方

知る

キーワード

情報の種類

情報の取得手段

川の水位

## ■ 避難行動を判断する時に有効な情報

洪水時に得られる情報は、台風、雨、川、避難と様々です。これらは、時々刻々と変化します。洪水時は、最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

	情報	気をつけるポイント
台風発生	台風に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 台風の大きさ</li> <li>・ 台風の強さ</li> <li>・ 台風の進路</li> </ul>
	雨に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 雨量</li> <li>・ 雨の降っている地域（川の上流）</li> <li>・ 今後の見通し</li> </ul>
水位上昇	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>・ はん濫の発生</li> </ul>
	避難に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急）</li> <li>・ 避難所の開設情報</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 交通の状況</li> </ul>
緊急時		

## ■ 情報を知る手段

洪水時は、テレビ、パソコン、スマートフォン、携帯電話など様々な手段で情報を収集することができます。

	情報	情報を知る主な手段
台風発生	台風に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テレビの天気予報</li> <li>・ 気象庁のホームページ</li> </ul>
	雨に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テレビの天気予報</li> <li>・ 気象庁のホームページ</li> </ul>
水位上昇	川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テレビのデータ放送</li> <li>・ 河川事務所のホームページ、SNS</li> </ul>
	避難に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 市のホームページ、SNS</li> <li>・ 市の防災メール配信サービス</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 県のホームページ、SNS</li> <li>・ 交通機関のホームページ、SNS</li> </ul>
緊急時		

ホームページは普段から見て、慣れておきましょう。



みんなでタイムラインプロジェクト



## もっと詳しく知りたい

### ■ 台風に関する情報

気象庁ホームページ	<a href="http://www.jma.go.jp/jp/typh/">http://www.jma.go.jp/jp/typh/</a>
-----------	---

テレビの天気予報や、パソコン、スマートフォン・携帯電話で、気象庁のホームページにアクセスすれば、**台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域等**を確認できます。

### ■ 雨に関する情報

川の防災情報ホームページ	<a href="http://www.river.go.jp/">http://www.river.go.jp/</a>
気象庁ホームページ	<a href="http://www.jma.go.jp/">http://www.jma.go.jp/</a>
下館河川事務所ホームページ	<a href="http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index001.html">http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index001.html</a>
雨量・水位情報 テレフォンサービス	電話：0296(25)2180

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**川の防災情報ホームページ**、**気象庁ホームページ**にアクセスするか、**NHK総合テレビのデータ放送**を見ると、雨量観測所のリアルタイム情報、レーダ雨量(XRAIN)情報を見ることができます。雨量観測所のリアルタイム情報は、**下館河川事務所ホームページ**でも確認できます。

**雨量・水位情報テレフォンサービス**では、雨量観測所の過去1時間の雨量・累計雨量を確認できます。

### ■ 気象に関する警報・注意報

気象庁ホームページ	<a href="http://www.jma.go.jp/jp/warn/">http://www.jma.go.jp/jp/warn/</a>
-----------	---

**気象庁ホームページ**にアクセスすれば、警報・注意報の発表状況や、注意警戒すべき期間、ピーク時間、雨量の予想などを確認できます。「大雨特別警報」は台風や集中豪雨により数十年に一度の降水量となる大雨が予想される場合などに発表します。「大雨特別警報」が発表されたら、ただちに地元市町村の避難情報を確認の上、適切な行動をとってください。

メモ

---



---



## もっと詳しく知りたい

### ■川に関する状況

川の防災情報ホームページ	<a href="http://www.river.go.jp/">http://www.river.go.jp/</a>
下館河川事務所ホームページ	<a href="http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index001.html">http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index001.html</a>
雨量・水位情報 テレフォンサービス	電話：0296(25)2180

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、川の防災情報ホームページ、下館河川事務所ホームページにアクセスすると、水位観測所のリアルタイム情報、河川の洪水予報を確認できます。NHK総合テレビのデータ放送、雨量・水位情報テレフォンサービスでも、水位観測所のリアルタイム情報を確認できます。

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、下館河川事務所ホームページにアクセスすると、鬼怒川のライブ映像を見ることができます。

川が危険な状態ときは、緊急速報メールが配信されます。  
詳しくは、こちら。

[http://www.mlit.go.jp/report/press/mizukokudo03\\_hh\\_000913.html](http://www.mlit.go.jp/report/press/mizukokudo03_hh_000913.html)



URL : <http://www.river.go.jp/>

水位	内容
氾濫危険水位	河川が氾濫する恐れのある水位
避難判断水位	避難情報発表の目安となる水位
氾濫注意水位	河川の氾濫の発生を注意する水位
水防団待機水位	水防団が待機する目安となる水位

水位観測所では、避難行動の参考となる様々な基準水位が定められています。



URL : [http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate\\_index017.html](http://www.ktr.mlit.go.jp/shimodate/shimodate_index017.html)


 もっと詳しく知りたい

## ■ 避難に関する情報

〇〇市ホームページ	<a href="http://www.city.〇〇〇〇〇.lg.jp/">http://www.city.〇〇〇〇〇.lg.jp/</a>
茨城県ホームページ	<a href="http://www.pref.ibaraki.jp/">http://www.pref.ibaraki.jp/</a>
日本道路交通情報センターホームページ	<a href="http://www.jartic.or.jp/">http://www.jartic.or.jp/</a>

〇〇市からの避難情報（避難準備・高齢者等避難開始、避難勧告、避難指示（緊急））は、**防災行政無線、市防災メール、広報車**で発信されます。

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**〇〇市ホームページ・ツイッター・フェイスブック、茨城県ホームページ**にアクセスしても確認できます。

パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**〇〇市ホームページ、茨城県ホームページ、日本道路交通情報センターホームページ**にアクセスすると交通情報が確認できます。



出典：日本道路交通情報センター

 メモ
 

---



---



---



---


 気づく
 

---



---



---



---

## 7. タイムラインの考え方

## 知る

## キーワード

タイムライン

川の水位

平常時と災害時

## ■ タイムラインとは

防災行動の「何時」「何を」「誰が」が明確になります。

○次何をするか ○今何をすべきか ○誰の動きにつながるか

3日前



半日前



5時間前



3時間前



はん濫発生

※写真はイメージです

## 行動の例

テレビの天気予報を注意。

1週間分の薬を病院に  
受け取りに行く。



ハザードマップで避難場所、  
避難手段を確認

川の水位をインター  
ネットで確認

通行止め情報がないか  
インターネットで確認

川の水位をインターネット  
で確認

テレビで洪水予報の確認

市内の指定避難所への開始  
を判断

市内の指定避難所への避難を  
完了



足下気をつけて

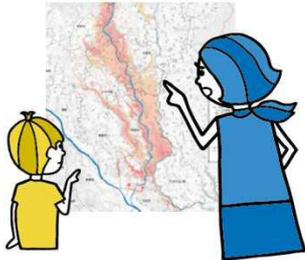


### ■ 平常時の役割

- 現状が明確になり、課題を抽出できます
- 地域をつなぐコミュニケーションツールになります

#### ！ リスクを認識できる

- ・ 自分の家が浸水してしまう
- ・ 避難所まで遠い など



#### ！ 逃げるタイミングがわかる

- ・ いつ逃げる？
- ・ 誰と逃げる？
- ・ 危険な場所をさけて逃げるには？



#### ！ コミュニケーションの輪が広がる

- ・ 検討会での意見交換などで、知り合いになれる
- ・ ご近所とのつながりが強く、太くなる



### ■ 災害時の役割

- 災害時の防災行動のチェックリストになり、対応の漏れを防止できます

#### ！ 行動をチェック

- ・ 避難に必要なものを確認できる
- ・ 安全な避難経路を確認できる

あれももっていかなきゃ



#### ！ 判断をサポート

- ・ 落ち着いて冷静な行動がとれる

おちついて



実践や訓練で検証し、継続的に見直すことでタイムラインが進化します。  
継続的にタイムラインを見直していくことにより、防災力が向上します。

## 気づく

---



---



---



---



## もっと詳しく知りたい

### ■タイムライン使用時の心得

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、次の点に注意しておく必要があります。

注意1：台風の進み方、雨の降り方、川の水位の上がり方は洪水毎に異なります。マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するわけではありません。

注意2：同様に、氾濫した際の浸水深や浸水継続時間も洪水毎に異なります。マイ・タイムラインの検討に当たって想定したとおりに氾濫するわけではありません。

注意3：気象警報、洪水予報、避難情報等は実際の気象や河川の状態に応じて発表・発令されるため、マイ・タイムライン上の時間と一致しないことがあります。

注意4：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およそ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。

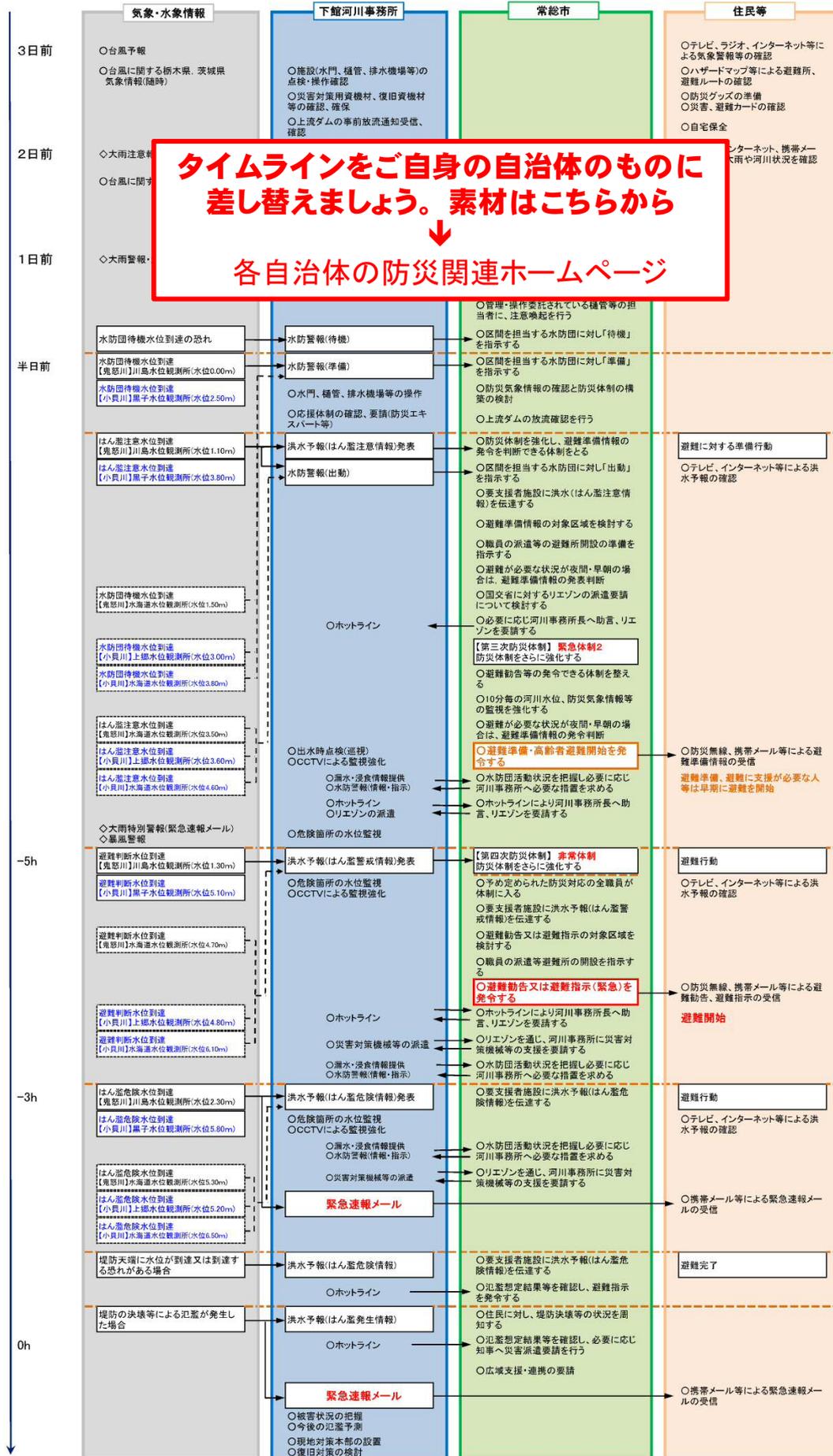
そのため、実際の洪水においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。

心得1：マイ・タイムラインで定めた「何時」は、あくまで行動の目安として認識する。

心得2：洪水時はテレビやパソコンなどで、台風の進路、降雨の状況、河川の水位、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。

台風による洪水を対象とした避難勧告発令等に着目したタイムライン(防災行動計画)(H28年6月版)  
常総市(鬼怒川・小貝川)



**タイムラインをご自身の自治体のものに差し替えましょう。素材はこちらから**

↓

**各自治体の防災関連ホームページ**

※今後の出水や訓練等を通じて見直しを行っていく

## 8.洪水時の自らの行動を想定

知る

キーワード

避難の方法

ハザードマップ

避難のタイミング



避難行動を想定する前に、家族のことを整理しましょう。

名前	年齢	必需品	昼の居場所	備考
例) 防災太郎		血圧を下げる薬	デイサービス	足をけがしている

- ・自動車の有無 : 有 ( )
- ・親戚など避難を受け入れてくれる場所の有無 : 有 ( )
- ・ペットの有無 : 有 ( )

## ■避難の方法

避難の方法	概要	留意点
自宅に残る (屋内安全確保)	自宅などその場にとどまり、安全を確保すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自宅が平屋の場合は、浸水深が50cm(床上浸水)を越えないこと</li> <li>・自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域内ではないこと</li> <li>・浸水継続時間が長い場合は、食料、水、常用薬等の準備をしておくこと</li> </ul>
市の指定避難所へ移動	市が指定する近傍の避難所へ移動し、安全を確保すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定避難所が平屋の場合は、浸水深が50cm(床上浸水)を越えないこと</li> <li>・指定避難所が家屋倒壊等氾濫想定区域内ではないこと</li> <li>・浸水継続時間が長い場合は、常用薬等の必需品を準備しておくこと (事前に洪水ハザードマップで指定避難所の場所を確認)</li> </ul>
市内の高台へ移動	市内の浸水想定区域外などへ移動し、安全を確保すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難経路の浸水深を確認すること</li> <li>・移手段と移動経路を確認し、適切な行動をとること</li> <li>・食料、水、常用薬等の必需品を準備しておくこと (高台へ移動する前に通行止め状況や渋滞状況を確認)</li> </ul>
隣接市町へ移動 (広域避難)	隣接市町の浸水想定区域外などへ移動し、安全を確保すること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・避難経路の浸水深を確認すること</li> <li>・移手段と移動経路を確認し、適切な行動をとること</li> <li>・食料、水、常用薬等の必需品を準備しておくこと (隣接市町村のハザードマップで避難場所を確認)</li> </ul>



一言で避難と言っても、いろいろな方法があります。留意点を理解し、いざと言うときに最適な方法を判断できるようにしましょう。

みんなでタイムラインプロジェクト

## 知る

キーワード

避難場所

隣接市町村のハザードマップ

■我が街の  
洪水ハザードマップ

市町村が配布した洪水ハザードマップを見ると、地区毎の避難所を確認できます。



**ハザードマップをご自身の自治体のものに差し替えましょう。素材はこちらから**



- ・各自治体の防災関連ホームページ
- ・国土交通省ハザードマップポータルサイト「わがまちハザードマップ」  
<http://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/>



図面10で確認しましょう。



## もっと詳しく知りたい

■隣接市町村の  
洪水ハザードマップ

近くに、適切な避難場所が無い場合は、隣接する市町村の避難所を確認してみましょう。



**ハザードマップをご自身の自治体の隣接自治体のものに差し替えましょう。素材はこちらから**



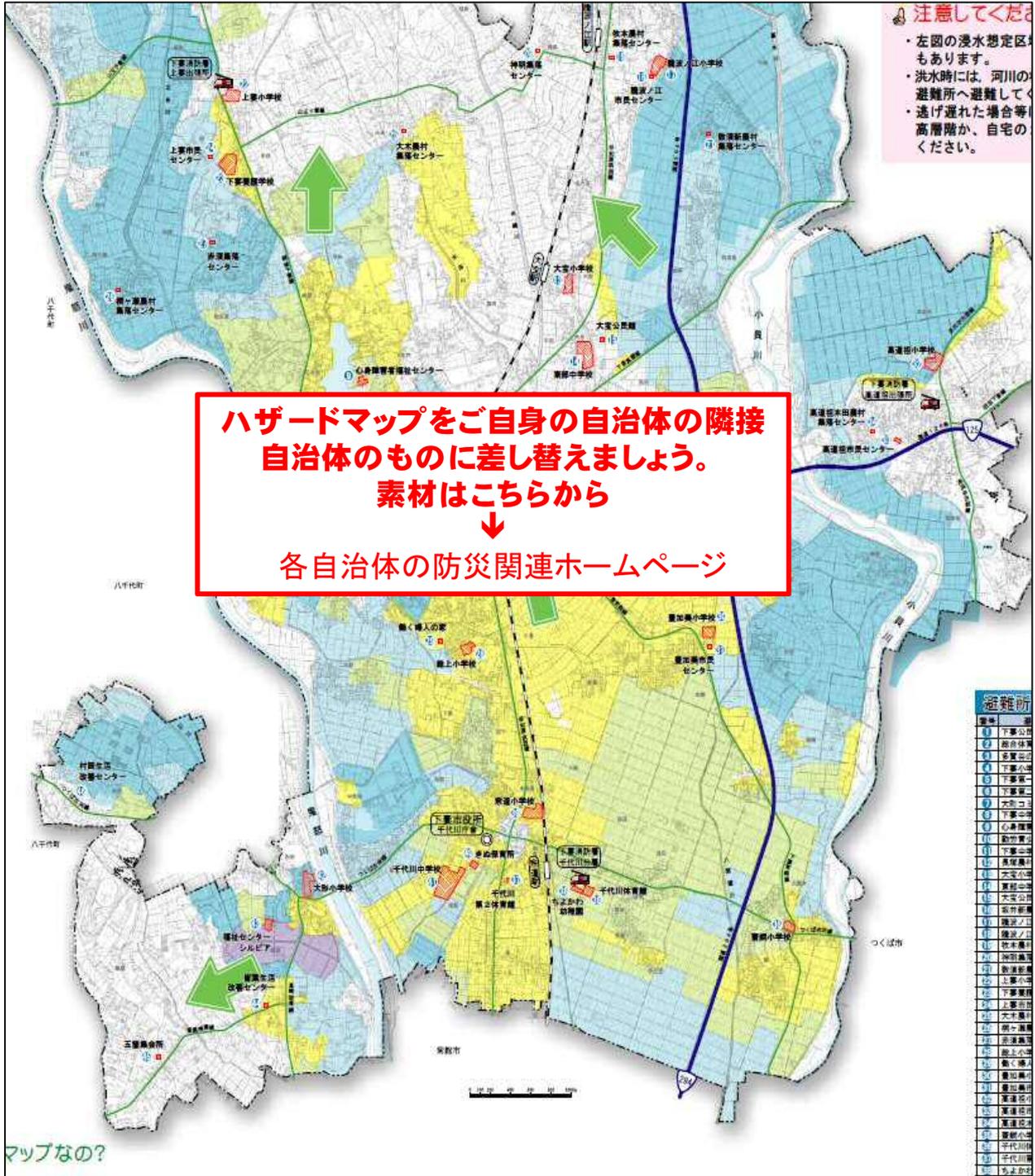
- ・各自治体の防災関連ホームページ
- ・国土交通省ハザードマップポータルサイト「わがまちハザードマップ」  
<http://disaportal.gsi.go.jp/hazardmap/>



図面11で確認しま



出典：〇〇市HP  
<http://www.city.〇〇〇〇〇.lg.jp/>



出典：△△市HP <http://www.city.△△△△.lg.jp/>


 もっと詳しく知りたい

## ■ 避難所への移動手段

洪水時の移動手段の原則は、徒歩

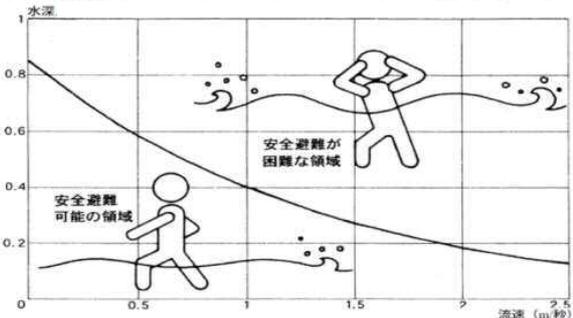
移動手段 参考速度	長 所	短 所
<b>徒歩</b> 成人:4km/h 高齢者3km/h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 車が入れない場所でも移動できる</li> <li>• 緊急時の対処が他の手段に比べ対応しやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避難所まで遠い場合や雨の中を歩くのは、高齢者や子供が大変</li> </ul> 
<b>自家用車</b> 40km/h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 高齢者や子供を連れて避難する場合に有効</li> <li>• 徒歩に比べて、移動速度が速い</li> <li>• 雨に濡れずに避難ができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 水に浸かると動かなる恐れがある</li> <li>• 渋滞にはまる恐れがある</li> <li>• 避難所に駐車場がない場合がある</li> <li>• 緊急車両の通行の妨げになる恐れがある</li> </ul> 
<b>公共交通機関</b> 電車：80km/h バス：40km/h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 一度に多くの人を輸送できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 決まった運行場所・運行時間のため、各自の避難したいタイミングなどと折り合わない恐れがある</li> <li>• 避難所に直接たどり着けない</li> </ul>

## ■ 洪水時の避難の危険性

### 【実験データ】

浸水深が0.5m（大人の膝）程度で、氾濫流速が0.7m/s程度でも避難は困難となります。

イラスト出典：常総市ハザードマップ避難時の心得



出典：水害ハザードマップ作成の手引き

### 【洪水氾濫時の移動困難事例】

平成24年7月九州北部豪雨での沖端川の堤防決壊で氾濫流により移動が困難となっている。

水深は、ガードレールとほぼ同じ高さに氾濫水の水面があることから0.5m～0.6mと推算される。



出典：水害ハザードマップ作成の手引き

 もっと詳しく知りたい

### ■洪水時の避難の危険性

#### 【氾濫水は濁っている】

氾濫水は、茶色く濁っており、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ときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。



出典：水害ハザードマップ作成の手引き

#### 【平成27年9月関東・東北豪雨時の氾濫流の流速】

鬼怒川決壊地点近傍では、非常に速い流速が発生していました。



提供：鬼怒川堤防調査委員会  
(近隣住民の方から提供)

[http://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/river\\_bousai00000101.html](http://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/river_bousai00000101.html)

メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ■ 避難の方法



避難の方法と必要となる準備を記入してみましょう。早めの避難の完了を目指しましょう。

避難の方法	場 所 又は 住 所	手段	① 避難を完了 したい時刻	② 移動に 要する時間	(A) 要する準備
(例1) 指定の避難所	〇〇小学校	徒歩	3時間前	30分	持ち出し品 戸締り ・ ・
(例2) 遠くの親戚	△△市	自家用車	4時間前	60分	祖父の薬 戸締り ・ ・
自宅					
指定 避難所					
市内の高台					
遠くの 親戚					
その他 (職場など)					

## 気づく

---



---

みんなでタイムラインプロジェクト

■避難のタイミングの整理



36ページで書いた時間を参考に整理していきましょう。  
一番下の①から時間をさかのぼってかいてみましょう。

(例1) 避難の場所

(A) 要する準備

- ・持ち出し品
- ・戸締まり
- ・
- ・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

(例2) 避難の場所

(A) 要する準備

- ・祖父の薬
- ・戸締まり
- ・
- ・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

避難の場所

(A) 要する準備

- ・
- ・
- ・
- ・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

避難の場所

(A) 要する準備

- ・
- ・
- ・
- ・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

■避難のタイミングの整理



36ページで書いた時間を参考に整理していきましょう。  
一番下の①から時間をさかのぼってかいてみましょう。

避難の場所

(A) 要する準備

・

・

・

・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

避難の場所

(A) 要する準備

・

・

・

・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

避難の場所

(A) 要する準備

・

・

・

・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前

避難の場所

(A) 要する準備

・

・

・

・

③ 避難場所へ移動を開始する時刻  時間前 (①+②)

↑

② 要する時間 (移動時間)  分

① 避難を完了したい時刻  時間前



## 9. マイタイムラインの作成

知る

キーワード

時間軸

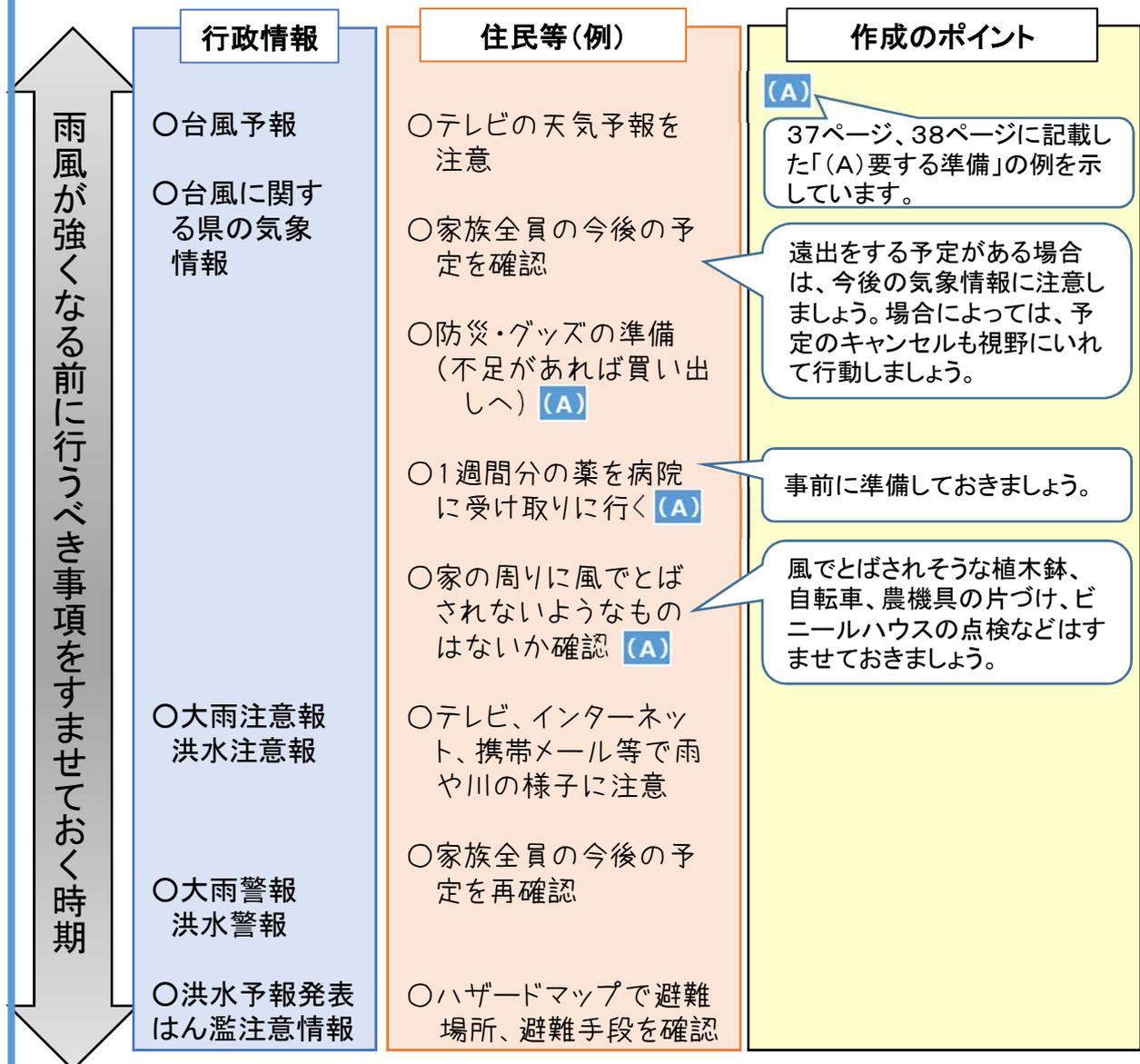
家族との連絡

要する準備

避難方法

## ■ マイ・タイムライン作成のポイント

以下のポイントに留意して、あなたのマイ・タイムラインを作成しましょう。

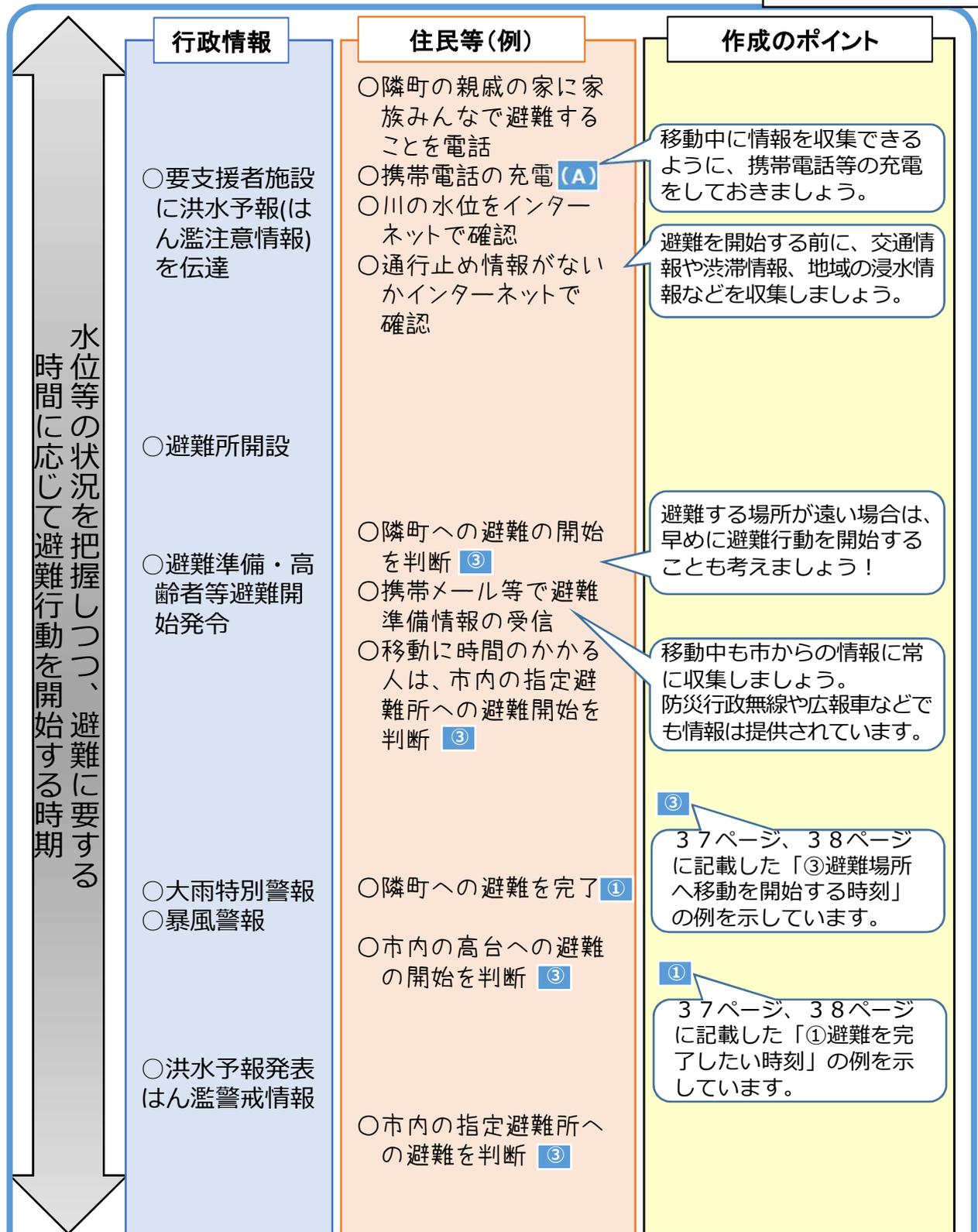


メモ

---



---



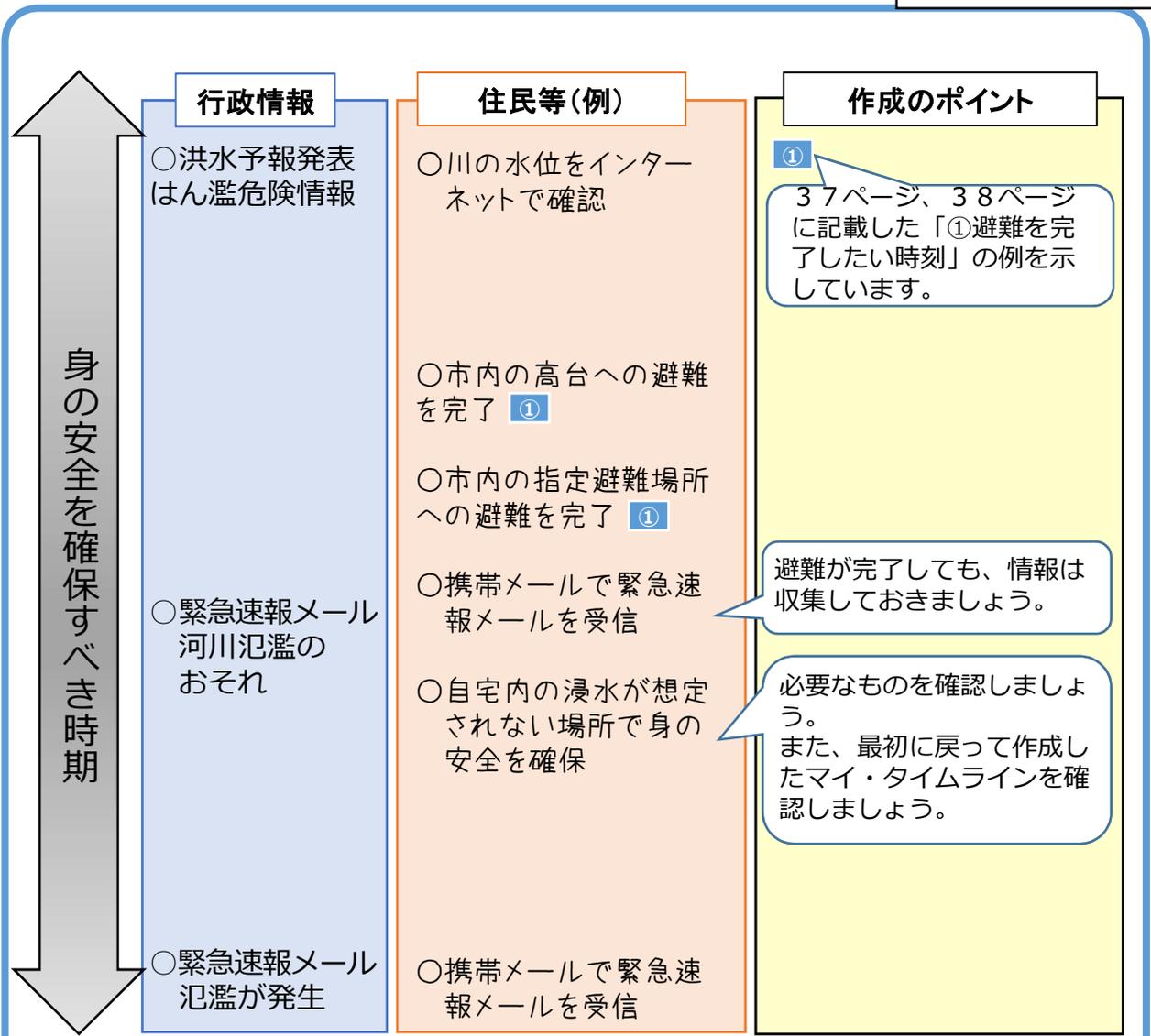
水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期

メモ

---



---



メモ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

気づく

---

---

---

---

---

---

---

---

考える

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

