



たきざわ マイ・タイムライン ガイドブック

Ver.1 (R7.2.1 2改訂)



マイ・タイムラインって？

大雨や台風などの風水害から身を守るため、事前に自分自身や家族の行動を時間の流れに沿って整理しておく「避難行動計画」です。

マイ・タイムラインの目的

- 早めの避難のために、避難スイッチを決めておく
- いざというとき、あわてずに避難できるようにする
- 必ず全員が避難して、被害にあわないようにする
- 普段から、災害発生や防災を考える力を身につける
- 事前の備えを準備・確認する習慣を身につける

風水害から身を守る3つのポイント

○自宅の**災害リスク**や**避難先**、**非常持出品**など事前の確認や備え

○素早く確実な**情報収集**

○早い**タイミング**の**避難**

この3つがとても大事だよ！



マイ・タイムラインを作成する前

に

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に
確認

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
自宅の災害リスクととるべき行動を
確認しましょう。

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか
確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの
高い区域を着色した地図です。着色されていないところ
でも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周りと比べて低い土
地や崖のそばなどにお住まいの方は、市区町村
からの避難情報を参考に必要に応じて避難して
ください。

はい

災害の危険があるので、原則として*、
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう
おそれの高い区域の外側である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧
などの備えが十分にある場合は自宅に留まり
安全確保をすることも可能です。
※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマン
ション等の上層階に住んでいる場合は自宅に
留まり安全確保をすることも可能です。

解説は裏面をご覧ください

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間
がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しまし
ょう(日頃から相談し
ておきましょう)

警戒レベル3が出たら、市区町村が指定
している**指定緊急避
難場所に避難**しま
しょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚
や知人はいますか？

はい

いいえ

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知
人宅に避難**しまし
ょう(日頃から相談し
ておきましょう)

警戒レベル4が出たら、市区町村が指定
している**指定緊急避
難場所に避難**しま
しょう

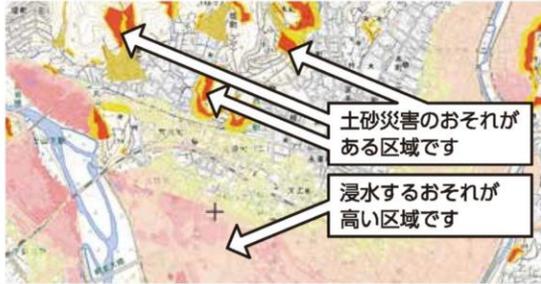
マイ・タイムラインを作成する前

に

避難行動判定フローの参考情報

ハザードマップの見方

必ず確認してください



※ハザードマップの着色や凡例は市町村によって異なる場合があります。

水害		土砂災害	
洪水浸水想定区域 (浸水深)		土砂災害警戒区域:	土砂災害のおそれがある区域
3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)	土砂災害特別警戒区域:	建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)		
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)		
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)		

ハザードマップホームページ 検索



ハザードマップの見方

もっと詳しく知りたい人向け

次の3つが確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない

(入っていると…)



流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります

地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

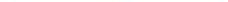
② 浸水深より居室は高い

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、 水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使
用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。なお、重ねるハザードマップには①及び②の記載はありません。

❗ 警戒レベル3や警戒レベル4が出たら、危険な場所から避難しましょう。

❗ 「避難」とは「難」を「避」けることです。
安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ 避難先は小中学校・公民館だけではありません。
安全な親戚・知人宅やホテル・旅館に避難することも考えてみましょう。

※緊急時に身を寄せる避難先は、市町村が指定する「指定緊急避難場所」や、安全な親戚・知人宅など様々です。普段からどこに避難するかを決めておきましょう。

※「指定緊急避難場所」は、災害の種類ごとに安全な場所が指定されています。(小中学校、公民館など)

※災害が落ち着いた後に、自宅が被災し、帰宅できない場合には、しばらく避難生活を送るため、「指定避難所」に行きましょう。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」
http://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline

マイ・タイムラインを作成する前

に

台風・豪雨時に「避難情報のポイント」を確認し避難しましょう

緊急時に確認

避難情報のポイント

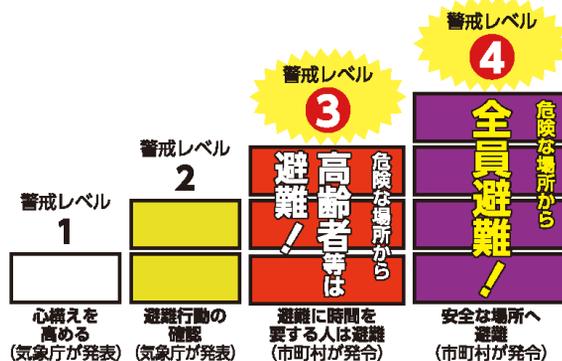
!.....必ず確認してください.....!

市区町村から出される避難情報(警戒レベル)

❗ 避難とは難を避けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。

❗ 危険な場所から警戒レベル3で(高齢者等は避難)、警戒レベル4で(全員避難*1)です。

※1警戒レベル4「全員避難」は、高齢者等に限らず全員が危険な場所から避難するタイミングです。



警戒レベル4 避難指示で危険な場所から避難です

❗ 警戒レベル5はすでに災害が発生・切迫している状況です。

- ・警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
- ・警戒レベル5緊急安全確保の発令を待つてはいけません!
- ・ただし、警戒レベル5は、市区町村が災害の発生・切迫を把握できた場合に、可能な範囲で発令される情報であり、必ず発令される情報ではありません。

❗ 警戒レベル4は避難指示に一本化されました。

- ・避難のタイミングを明確にするため、令和3年の災対法改正以前の警戒レベル4避難勧告と避難指示(緊急)は「避難指示」に一本化され、避難指示は令和3年の災対法改正以前の避難勧告のタイミングで発令されます。
- ・警戒レベル4避難指示は、立退き避難に必要な時間や日没時間等を考慮して発令される情報で、このタイミングで危険な場所から避難する必要があります。

❗ 警戒レベル3は高齢者だけの情報ではありません。

- ・「高齢者等」は障害のある人や避難を支援する者も含まれています。
- ・さらに、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自主的に避難するタイミングです。

❗ 豪雨時の屋外避難は危険です。車の移動も控えましょう。

マイ・タイムラインを作成する前

避難情報のポイント解説 もっと詳しく知りたい人向け

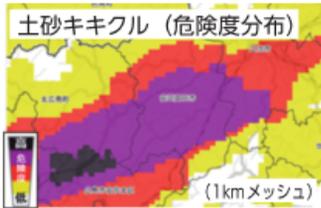
国土交通省・気象庁・都道府県から出される 河川水位や雨の情報(警戒レベル相当情報)

■ キキクル(危険度分布)で、お住まいの地域の状況を確認しましょう

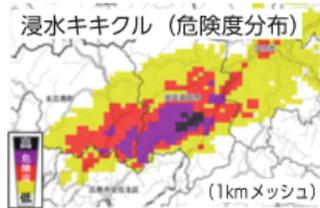
気象庁から市区町村単位の警戒レベル相当情報*が出されたら、お住まいの地域の状況が詳細にわかる情報「キキクル(危険度分布)」を確認してください。紫の段階では、既に災害のおそれが高まっている状況です。

住所を登録しておけば、お住まいの地域が危険になったら自動的にスマートフォンに通知される「危険度分布通知サービス」もありますので、ご活用ください。

キキクル 検索



崖・溪流の近くは危険



低地は危険



河川沿いは危険

*市区町村単位で発表される情報には、大雨特別警報、土砂災害警戒情報、大雨警報などがあります。

■ 市区町村が出す警戒レベル3又は警戒レベル4(避難情報)で必ず避難しましょう 気象庁などから出る河川水位や雨の情報を参考に自主的に 早めの避難をしましょう

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)			
				洪水の情報(河川)		土砂災害の情報(雨)	
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5 相当	氾濫発生情報	大雨特別警報 (土砂災害)	
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~							
4	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	4	氾濫危険情報	土砂災害警戒情報	
3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	3	氾濫警戒情報 洪水警報	大雨警報	
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	2 相当	氾濫注意情報	---	
1	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	1 相当	---	---	

市区町村長は、河川や雨の情報(警戒レベル相当情報)のほか、地域の土地利用や災害実績なども踏まえ総合的に避難情報等(警戒レベル)の発令判断をすることから、警戒レベルと警戒レベル相当情報が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

わからないことがありましたらお住まいの市区町村にお問い合わせください。

(参考)内閣府防災ホームページ「避難情報に関するガイドラインの改定(令和3年度)」  
[https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline](https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinanjouhou/r3_hinanjouhou_guideline)



# 防災気象情報の種類

		特別警報 重大な災害の起こる おそれが多く大きい	警報 重大な災害の 起こるおそれ	注意報 災害の起こる おそれ
雨 	土砂災害警戒情報			
	大雨特別警報 (土砂災害) [2011年 台風12号]		大雨警報 (土砂災害)	大雨注意報
	大雨特別警報(浸水害) [2012年7月の九州北部豪雨]		大雨警報 (浸水害)	
風 	暴風特別警報 高潮特別警報 波浪特別警報 [1934年 室戸台風] [1959年 伊勢湾台風]		暴風警報 高潮警報 波浪警報	強風注意報 高潮注意報 波浪注意報
風雪 	暴風雪特別警報 [1954年5月の温帯低気圧]		暴風雪警報	風雪注意報
雪 	大雪特別警報 [1963年 昭和38年1月豪雪] [1981年 昭和56年豪雪]		大雪警報	大雪注意報
洪水 			洪水警報	洪水注意報
その他				濃霧・雷・乾燥 雪崩・着氷 着雪・融雪・霜 低温の各注意報

# 日頃から調べておくこと・備えておく

## ①わが家の災害リスク・避難先

### わが家の災害リスク・避難先

- 浸水する深さ 想定 ( )m
  - 近隣河川までの距離 ( )m
  - 土砂災害警戒区域に入って(いる・いない)
  
  - 避難先①( )まで、徒歩・車で( )分
  - 避難先②( )まで、徒歩・車で( )分
- ※自宅が危険な区域ではない場合や、マンションなど頑丈な建物の場合は、屋内待機や垂直避難(建物内の2階以上)
- 避難先までの危険な場所・特徴 ( )

### ☆ポイント

- ・住んでいる地域の浸水や土砂災害の防災マップを確認しよう！
- ・天気のいい日に、家族で避難先まで徒歩や車で行ってみよう！
- ・避難先に親族や知人の家を検討しよう！

### 水害

洪水浸水想定区域  
(浸水深)



### 土砂災害

土砂災害警戒区域：  
土砂災害のおそれがある区域

土砂災害特別警戒区域：  
建造物に損壊が生じ、住民等の生命又は身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

ハザードマップホームページ

検索



### ☆チェック

ここを読み込んで  
住んでいる市町村  
のハザードマップ  
を確認しよう！

知っておこう！

500m歩くのにかかる時間(目安)

・大人約7~8分・高齢者、子ども約10分

# 日頃から調べておくこと・備えておく

## ②非常持出品

こと

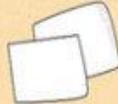
### 非常用持ち出し品を用意しよう！

用意した物からチェックしましょう

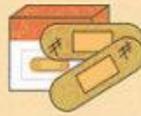
#### 応急手当て用品



三角巾



ガーゼ



ばんそうこう



包帯

自分の持てる  
重さで！

自分の体力、  
避難所までの  
距離を考え、  
最低限必要な  
物を準備し  
ておきま  
しょう。



#### 衛生用品



ウェット  
ティッシュ



除菌スプレー

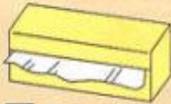


マスク



トイレtpペーパー

#### 生活用品



ラップ



ビニールシート



油性ペン



メモ帳



ビニール袋



携帯トイレ



軍手

#### 衣料品



帽子



靴下(厚手)



タオル



下着



レインコート

#### 貴重品



貯金通帳



印鑑



現金(小銭)



通帳や有価証券、健康保険  
などは写し(コピー)または  
番号を控えておきましょう。  
身分証明書(できたら写真  
付き)があると更に安心！

#### その他



非常食



水



懐中電灯



電池



ろうそく



ライター

日頃から用意できる物は事前に用意しておきましょう。

# 日頃から調べておくこと・備えておくこと

## ③情報収集ツール

- テレビ
- ラジオ
- 防災行政無線
- 緊急速報メール



## ○滝沢市ホームページ



## ○たきざわNAVI



GooglePlay



AppStore

## ○いわて防災情報ポータル



## ○盛岡地方気象台



## マイ・タイムライン作成後

- 基本的な避難行動の目安にしよう！
- 避難スイッチのタイミングが大事だよ！
- 必ず家族全員の目に付く場所に貼っておこう！
- 普段使うバッグなどに入れて持ち歩いておこう！
- 携帯電話にデータや画像として記録しておこう！
- 定期的に家族でマイ・タイムラインを確認しよう！
- 生活や環境の変化に応じて、内容を見直そう！  
(大雨や台風が近づいたら)
- 収集した情報をもとに、臨機応変に対応しよう！  
(地域の防災力を高めるために)
- 近所の皆さんに、マイ・タイムラインを広めよう！
- 防災訓練に参加しよう！



特に、出水期（6～10月：集中豪雨や台風の多い時期）の前には、家族で話し合っ内容を確認しておこう！

## 避難時の注意事項

- 明るいうちに早めに避難しよう！
- 危険を感じたら、市からの避難情報の発令を待たずに避難しよう！
- 持ち物はリュックの中身だけにして、両手が使えるようにしておこう！
- 長靴ではなく、運動靴(スニーカー)を選ぼう！
- 地域の人たちにも声かけしながら避難しよう！
- 川や海には絶対に近づかないようにしよう！
- 冠水すると見えにくいので、マンホールや側溝に気をつけよう！
- 長い棒で道路状況を探りながら慌てず歩こう！
- 暴風などで切れた電線には絶対に近づかない！

早めの避難を習慣に！  
まわりに注意しながら避難！



日頃から防災意識を持ちましょう！！