



きけん  
危険な大雨から 自分たちの命を守るために

# マイ・タイムライン (自分の避難行動計画) を作ろう!

## どうして作るの?

大雨に関するニュースで、「線状降水帯」という言葉をよく聞きますか?

近年は台風だけではなく、危険な大雨を降らす「線状降水帯」による水災害も増えています。そして、大雨の被害にあう人たちは、こんなことをよく話します。



気が付いたら、まち中が水びたしになっていて、どこにも逃げられなかった



どこが安全な場所か分からなくて、逃げ遅れた

でも、前もって「危険な大雨が降ってきそうなときは、だれとどこに・どうやって逃げるか」を考えておけば、安全に避難できたのではないかと思いますか?

だから、みなさんは大雨から安全に逃げられるように、自分の避難行動計画「マイ・タイムライン」を作っておきましょう。



## どうやって作るの?

大雨による危険と、自分の命を守るための行動を「知って」、「学んで」もらったあと、わたしならどうするかを「考えて」もらいます。

そのあと、考えたことを紙に書き込みながら、「マイ・タイムライン」を作っていきます。

自分と家族の命を守るために、できることから始めましょう!





知る



# 水災害 リスク



大雨や台風など、水から受ける被害、受けるかもしれない被害を「水災害リスク」といいます。  
水災害リスクが多いところに住んでいる人は、大雨のときに避難する必要があるかもしれません。

## 水災害リスクは、どんなものがあるの？

水がひざの高さになると、歩くことが難しくなるので、急いで逃げたいときに逃げられないことがある



水がにごっているから、水路やマンホールに気づかず、落ちてしまうことがある



外に高さ 30cmの水がたまるとドアが開かなくなって、閉じ込められることがある



堤防がこわれると、まちじゅうが水浸しになり、人も家も流されてしまうことがある



崖が崩れて車ごと土砂に埋まるおそれや、数日間、道路が通れなくなるがある



SNS で発信されるウソの情報に、多くの人だまされて、必要な買い物ができなくなることがある



令和 5 年 6 月に豊岡市内で発生した水災害の状況

深い水たまりに入ると、車が動かなくなったり、車の外へ出られなくなることがある

▼水深 90cm 車がうき始める  
▼水深 60cm 水あつてドアが開かなくなる  
▼水深 30cm エンジンが止まることもある

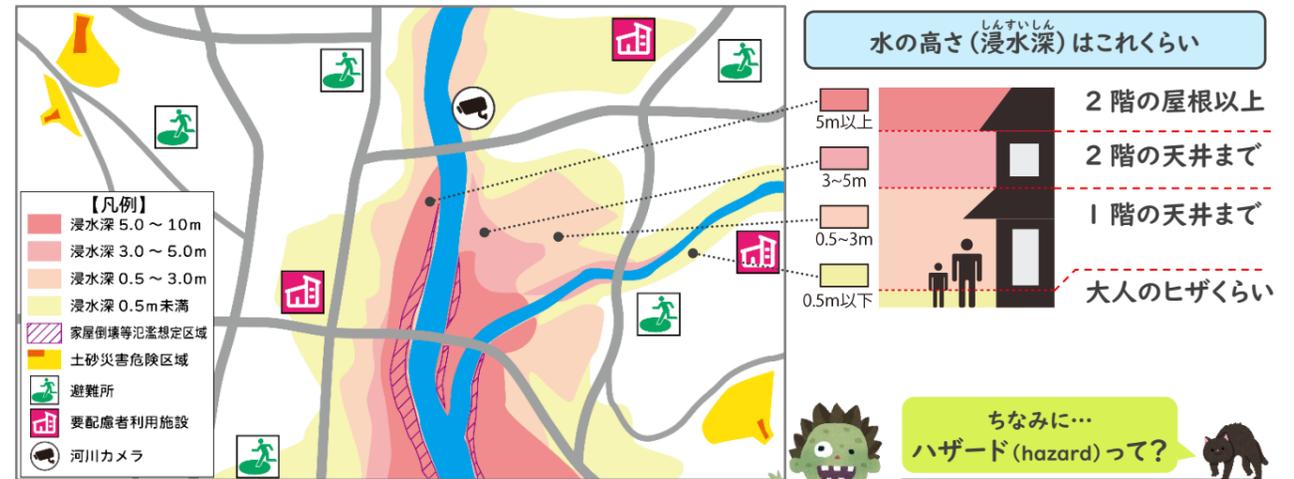


## 前もって水災害リスクを知る方法はあるの？



「ハザードマップ」で知ることができます。

あなたの住むまちで作られたハザードマップに、危険になりやすい場所や災害の種類、避難できる施設などが書いてあります。たとえば、「浸水深」の色がついているところは、水がたまる高さ、その範囲がわかります。



※地図の凡例(色やアイコンの説明)は、住んでいる市町村や、水災害リスクの種類によって違いがあります。

ちなみに…  
ハザード(hazard)って？  
「危険を与える恐れがあるもの」という意味だよ

## 水災害リスクがある家に住んでいたら、避難したほうがいいの？

おうちの状況によるよ。  
絶対に正しい答えがないから、おうちのひとと、よく話し合っ  
て決めることが大切だよ。



たとえば…ハザードマップの「家屋倒壊等氾濫想定区域」の中におうちがある場合は、家が川に流されるおそれがあるので必ず避難しよう



浸水深より高いところで、数日家から出なくても生活できる準備ができている場合は、おうちのなかにもOK

たとえば…浸水深が3mだけど、2階で避難生活ができる場合



学ぶ



危険を示す情報と、その情報を調べる方法を学びましょう。



テレビ



ラジオ



防災無線



防災情報メール



アプリ・SNS

たとえば、停電でテレビが見られなくなった時はスマホで調べる、ネットが繋がらない時はラジオで調べる、といったように、調べ方はいくつかあることを覚えておいてね。



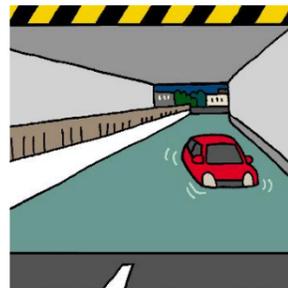
### 危険の種類

ニュースでは、迫っている危険の種類と、その危険に対するレベル、そして、必要となる行動（大雨に注意してください）などがお知らせされるよ



河川氾濫

川から水があふれてまちなかも水であふれる



大雨

線路下や地下など、低いところで水があふれる



土砂災害

水で土がゆるみ、崖などがくずれ



高潮

海面の高さが上がりまちなかに水があふれる

### 危険のレベル

専門用語では「警戒レベル」というよ



レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4	レベル 5
命のきけんはないよ	まだ大丈夫!	にげたほうがいいかも	正しくにげれば助かる!	命のきけんが出てきたよ
台風や大雨が愛知県に近づいているかチェックしよう。 大雨になる前に、防災バッグのチェックや、お買い物をしておこう。	危険が近づいているかもしれないので、「どこに」「どうやって」逃げるか、確認しよう。 天気の情報もこまめに確認しよう。	たとえば、まわりにこんな人がいたら、早めに避難を始めよう。 <input type="checkbox"/> 車イスを使っている <input type="checkbox"/> ゆっくりしか歩けない <input type="checkbox"/> 歩くのにお手伝いが必要 <input type="checkbox"/> おなかに赤ちゃんがいるお母さん	レベル 2 で確認したルートを通して、全員避難しよう。 <input type="checkbox"/> 足元注意! <input type="checkbox"/> かんばんなど、風でたおれそうになっている物が、近くないかをチェック!	まわりが水でいっぱいになって、どこにも逃げられません。 水に流されないように、できるだけ高いところに逃げましょう。

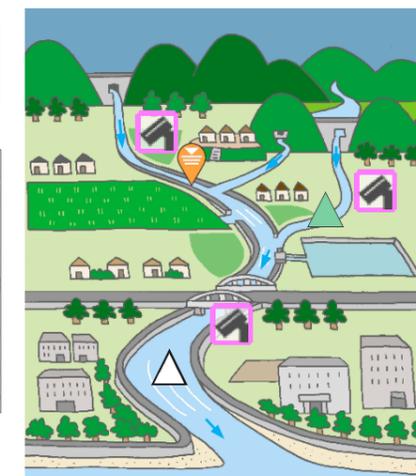
### 大雨のときは、川の水位（川の水の高さ）も調べよう



愛知県内の川の水位は「川の防災情報」から調べることができるよ



愛知県川の防災情報

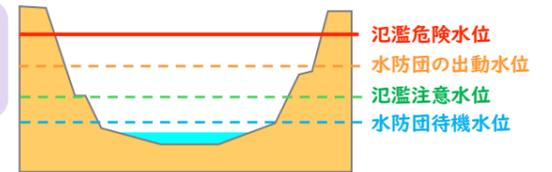


川の水位は上流側も調べよう!

水は高いところから低いところへ集まるから、家の周りで雨が降ってなくても、上流から水がたくさん流れてきて、水位が上がってくることもあるよ。



川ごとに水位の危険レベルが決められているよ



### 【豆ちしき】線状降水帯ってなんだろう?

ゲリラ豪雨の原因となる積乱雲が集まって、1本の線のような形で並び、強い雨を降らせるものです。  
線状降水帯は狭い範囲の同じ場所に、

長時間にわたって雨を降らせることで、大きな水災害を引き起こすことがあります。



③上空の強い風で移動して、積乱雲が1列にならぶ

前が見えなくなるほどの強い雨が降り続いて、水災害の危険度が急激に高くなるよ!

考える



愛知県に台風が近づきそうになったら、どうすればいいでしょうか？  
みずプロくんのインタビューに答えながら、あなたが安全に避難する方法を考えてみましょう！！

ひなん避難するとき

お手伝いが必要な人はいる？  
車イスの人や、赤ちゃんはひとりでにげられないから、お手伝いがあるよね

どこに げる？  
コミュニティセンター？ 小学校？

どうやって行く？  
歩き？ 車？ 電車？

にげる場所まで何分かかる？  
授業の45分くらい？ 中休みの20分くらい？

ひなん避難の準備をするとき

避難準備チームを考えてみよう！  
まずはメンバーを決めよう！  
赤ちゃんなど、お手伝いがむずかしい子は、おうえんメンバーに入れてね！

チームリーダー	
サブリーダー	
メンバー	
おうえんメンバー	

どのレベルのときに、誰が何をやるか、担当を決めよう！  
誰がやるかを決めよう！

やること	レベル番号	だれがやる？
ニュースで危険レベルをチェック		
ハザードマップをチェック		
川の水位をチェック		
防災バッグをチェック		

やること	レベル番号	だれがやる？
メンバーを点呼		
家のまわりを点検		
にげる場所のチェック		
スマホ・タブレットをじゅう電		

避難場所に持っていきたいものは？  
いつもがあると安心するもの（ぬいぐるみ？ゲーム？）を書こう！

準備完了までに何分かかる？

ぜんぶバッグに入れるのに何分かかる？



今日の仕上げに、かんたんなマイ・タイムラインを作ってみよう！

作り方

1 行動のタイミングのところに、「じゅんびする(◎分)」、「ひなんする(◎分)」、「ひなん完了」の3つを書く ※いつ、それをするか考えてね

2 上の表で決めた担当と、やることを、各レベル番号の欄に書く

3 他にも、なにかできること、したいことを考えて、思いついたことを書く

危険のレベル	レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4	レベル 5
テレビやスマホからのお知らせ	発生した台風が、愛知県のほうに向かって進んでいます。	氾濫注意報 台風が近づいてきました。今後の気象解説情報に注意してください。	氾濫警報 水位が上昇し、氾濫のおそれがあります。高齢者等は避難を始めてください。	氾濫危険警報 氾濫のおそれがあります。ただちに安全な場所へ避難をしてください。	氾濫特別警報
① 行動のタイミング					
② だれが、何をやる？					
③ 他にもできること					

## 【こたえの例】

危険のレベル	レベル 1	レベル 2	レベル 3	レベル 4	レベル 5
テレビやスマホからのお知らせ	 発生した台風が、愛知県 のほうに向かって進んで います。	 氾濫注意報 台風が近づいてきました。 今後の気象解説情報に注 意してください。	 氾濫警報 水位が上昇し、氾濫のおそ れがあります。高齢者等は 避難を始めてください。	 氾濫危険警報 氾濫のおそれがあります。 ただちに安全な場所へ避難 をしてください。	 氾濫特別警報
① 行動のタイミング		じゅんびする(60分)		ひなんする(15分)、ひなん完了	
② だれが、何をやる?	わたしが、ハザードマップをチェック リーダーが、家のまわりをてんけんする サブリーダーが、防災バッグをチェック	わたしが、ニュースでキケンレベルをチェック サブリーダーが、川の水位をチェック みんなで、にげる場所のチェック わたしが、スマホ・タブレットをじゅう電	わたしが、ニュースでキケンレベルをチェック リーダーが、川の水位をチェック	リーダーが、メンバーを点呼	
③ 他にもできること	病院に薬をもらいに行く。 家のまわりに、通れなくなっている道がな いか、かくにんする。	スマホ用のじゅう電器もじゅう電する。	おじいちゃんとおばあちゃんに、キケンレ ベルが上がったら、ひなんをはじめるよと電話で伝 える。	おじいちゃんとおばあちゃんに、ひなんしたよ と電話で伝える。 ひなんじよには、どんな人がいるかをチェック する。	

安全に外に出られるあいだに、できることをやっておこう。たとえば、防災バッグに入れる物を買っていくこともできるね。



避難をしたら、何が必要になるかを考えてみよう。雨戸をしめるなど、家の中でできることを始めるのもいいね。



移動するときに時間がかかる家族がいる場合は、レベル3のときに避難することにしよう。近所にお手伝いが必要な人がいたら、声かけもしてみよう。



災害リスクが高いエリアに住んでいる場合は、レベル4のうちに避難を完了する必要があるよ。避難所では犯罪が起こることもあるから、周りに怪しい人がいないかも家族で確認しよう!



避難準備チームのみんなと、ハザードマップを使って、おうちのことについて色んなことを調べてみよう!

ハザードマップでチェック!  
 浸水深は?  
 浸水継続時間は?  
 家屋倒壊等氾濫想定区域?  
 土砂災害警戒区域はある?  
 家の近く以外で避難できる場所はある?  
 公民館? おばあちゃんの家? しんせきの家? (あるだけ書こう!)

家の周りがある危険な場所は?  
 (あるだけ書こう!)

もっと本格的なマイ・タイムラインを作るには?  

 マイ・タイムラインの作成方法はいろいろあるよ。じぶんにあったものを、さがしてみよう!



ハザードマップについているシートを使う (あま市の例)



住んでいるまちの LINE から作る (尾張旭市の例)



防災アプリから作る (Yahoo! 防災アプリの例)



WEB版マイ・タイムライン作成ツールで作る (そんぽ防災Webの例)



地域の防災イベントに参加して作る (名古屋市の例)