

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せんか？

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せんか？

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。

自分と家族の命の守るために、できることから始めましょう！







愛知県

令和８年３月作成

知る

# 水災害リスク

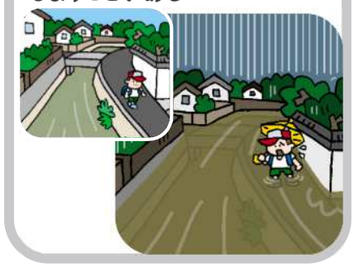
大雨や台風など、水から受ける被害、受けるかもしれない被害を「水災害リスク」といいます。
水災害リスクが多いところに住んでいる人は、大雨のときに避難する必要が出てくるかもしれません。

## 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ことがある



SNS で発信されるウソの情報に、多くの人がだまされて、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

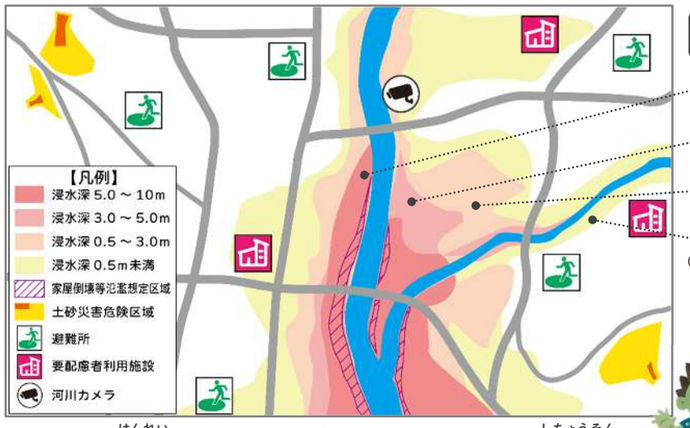


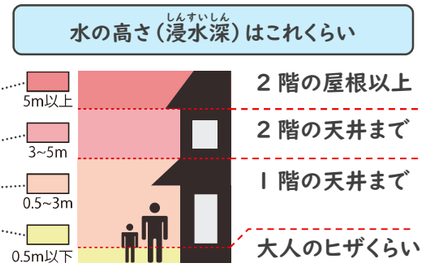

## 前もって水災害リスクを知る方法はあるの？



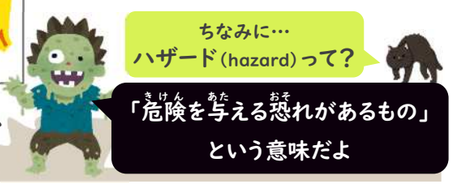

「ハザードマップ」で知ることができます。

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、水がたまる高さと、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。




## 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、おうちのなかにいても 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、ネットがつな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知っておいてね。

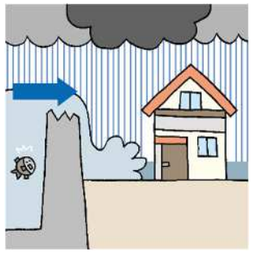


## 危険の種類

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、崖などがくずれる

### 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。<br>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。<br>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。<br>□車イスを使っている<br>□ゆっくりしか歩けない<br>□歩くのにお手伝いが必要<br>□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って、全員避難しよう。<br>□足元注意！<br>□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。<br>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

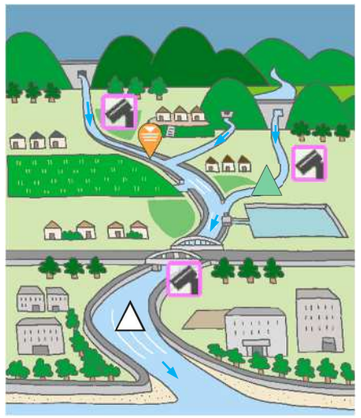


愛知県内の川の水位は「川の防災情報」から調べることができるよ

愛知県
川の防災情報

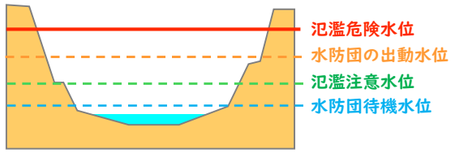




川ごとに水位の危険レベルが決められているよ






### 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いなくても、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があるよ。

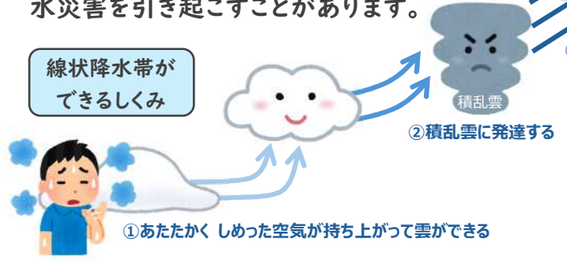


## 【豆ちしき】線状降水帯ってなんだろう？



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。



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!!

## 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、お手伝いがいるよね

**どこに にげる？**
コミュニティーセンター？ 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？

分

## 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 | | |

**準備完了までに何分かかる？**
分

**避難場所に持っていきたいものは？**
いっしょにあると安心するもの（ぬいぐるみ？ゲーム？）を書こう！

**ぜんぶバッグに入れるのに何分かかる？**
分



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。 |   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。 |   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。 |   |
| ❶ 行動のタイミング | | | | | |
| ❷ だれが、何をする？ | | | | | |
| ❸ 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。 |  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。 |  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。 |  |
| ❶ 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 | |
| ❷ だれが、何をする？ | わたしが、ハザードマップをチェック<br>リーダーが、家のまわりをてんけんする<br>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<br>サブリーダーが、川の水位をチェック<br>みんなで、にげる場所のチェック<br>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<br>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 | |
| ❸ 他にもできること | 病院に薬をもらいに行く。<br>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。<br>ひなんじょには、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いに行くこともできるね。

避難をするとしたら、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？

ハザードマップでチェック！ 浸水継続時間は？

ハザードマップでチェック！ 家屋倒壊等氾濫想定区域？

ハザードマップでチェック！ 土砂災害警戒区域はある？

家の近く以外で避難できるところはある？
公民館？ おばあちゃんの家？ しんせきの家？（あるだけ書こう！）

家の周りにある危険な場所は？
（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、さがしてみてね！



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）