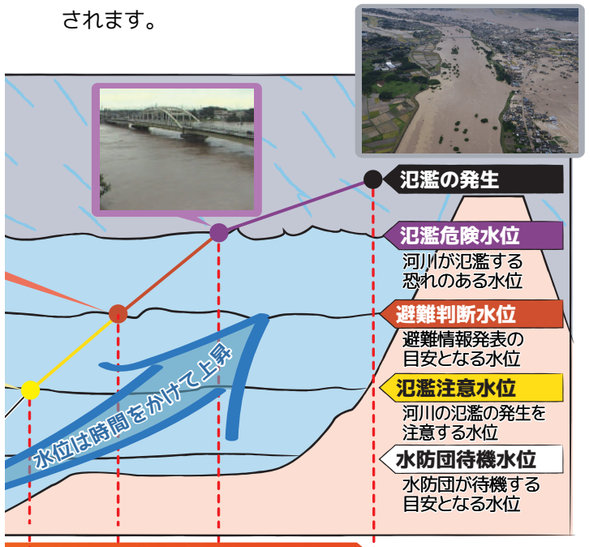
インってなあに？

事前に考えて作っておくと、いざという時に慌てずに行動することが出来るので、逃げ遅れを防ぐ効果が期待されます。



※1 気象庁が発表する大雨注意報等の発表時間はイメージで記載しています。
※2 避難指示等のタイミングは市町村によって異なります。市町村のタイムラインを確認して下さい。

警戒レベル3　**警戒レベル4**

全員避難

ハザードマップを準備して、

「逃げキッド」のダウンロードはこちらから

国土交通省　逃げキッド

「逃げキッド」利活用事例

関東･東北豪雨を契機として、鬼怒川流域で始まった、「みんなでマイ･タイムラインプロジェクト」。
今、逃げキッドを活用して、全国へと広がっています。

町内会などの住民防災講習会で

島根県美郷町　茨城県常総市

自治体の住民向け防災イベントで

東京都大田区　栃木県宇都宮市

地域や自治体の防災研修で

茨城県つくば市　静岡県袋井市

学校の防災教育の場で

茨城県常総市

作成者の声

関東･東北豪雨の時に
マイ・タイムラインがあったら良かった･･･

みんなと話し合っておくことが大切と感じました

避難の準備やタイミングを考えることが出来た

問い合わせ先

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism
国土交通省
水管理･国土保全局　河川環境課　水防企画室
〒100-8918
東京都千代田区霞が関 2-1-3　電話　03-5253-8111（代表）

（2025.3）

逃げキッドを使って

マイ･タイムライン をつくろう！

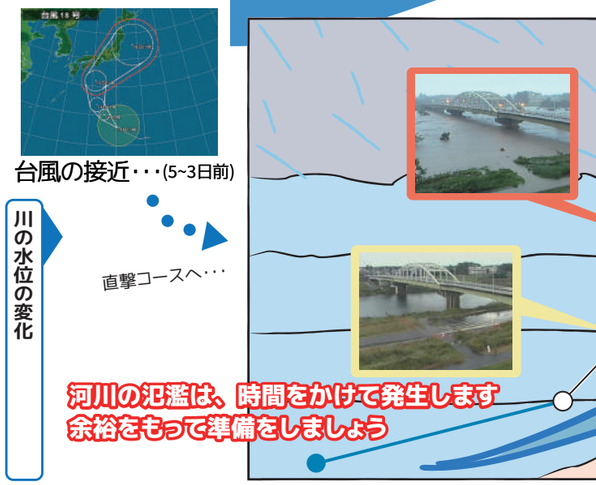
身の回りの川の氾濫に対するリスクを知ろう

自分のいのちは、自分で守る

国土交通省
水管理･国土保全局

マイ･タイムラ

マイ･タイムラインは、河川の氾濫が起きそうな時に、余裕をもって逃げるために事前に考えておく、ひとりひとりの生活に合ったオリジナルの避難行動計画です。



マイ・タイムライン検討ツール

逃げキッド

さあ、作ってみましょう！

「逃げキッド」は、マイ･タイムラインを作るお手伝いをするための入門的なツールです。
このキッドは、３つのステップで構成されており、それぞれに「知る」「気づく」「考える」の要素をとりいれて、理解しやすくまとめてあります。
川が氾濫するまでの一連の流れを理解し、発信される情報の種類や入手方法、使い方を知ることで、どのタイミングでどのような準備をしておくかを考え､整理することができます。

Youtube
逃げキッド使い方ガイド
Part1「逃げキッド」ってなぁに？

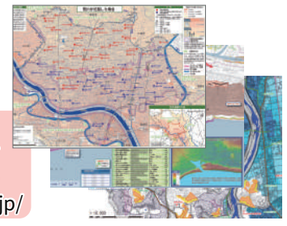
STEP1 あなたの水害リスクを知ろう！

各市区町村が作成している「洪水ハザードマップ」を確認して、自分が住んでいるところのリスクを調べましょう。
「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」で、あなたの家の状況を整理しましょう。

Youtube 逃げキッド使い方ガイド
Part2 リスクを知ろう

水害リスクをチェック

- 「洪水ハザードマップ」では、水害リスクと避難に必要な情報を確認できます。市区町村の窓口か、ホームページから閲覧・入手できるほか、「ハザードマップポータルサイト」から調べることもできます。



ハザードマップポータルサイト
https://disaportal.gsi.go.jp/

家庭の状況をチェック

- 水害と避難に関わる、自分の状況を確認して、チェックシートに書き込みましょう。

避難先をチェック

洪水ハザードマップなどで、自分が避難する先を確認しましょう。
近くの避難所が、水害時にも安全とは限らないことに注意が必要です。

ポイント！ 洪水ハザードマップで、自宅や自分が良く行く場所を見てみましょう。その土地の水害リスクや避難先・経路を確認することができます。

STEP2 タイムラインの考え方を知ろう！

河川の氾濫は、地震と違って徐々に危険が増してくる、ということを確認します。
「資料 1」で、川が氾濫するまでにどういう状況があり、どのような経過をたどるのかを学びましょう。

Youtube 逃げキッド使い方ガイド
Part3 タイムラインの考え方を知ろう(1)

時間の経過に従って、台風、雨、川の水位と、注意するべき情報も増えていきます。
時々刻々と変化していく状況に対して、必要な情報をどこから入手するか、確認をしておきましょう。

ここに示した以外にも、様々な方法で情報が発信されています。自分が使いやすい情報を見つけておこう。

台風の動きを調べる

テレビの天気予報や、パソコン、スマートフォンなどで、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などを確認できます。

気象庁　台風

雨の様子を調べる

パソコン、スマートフォンなどで、「川の防災情報」または気象庁の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（d ボタン）を見ると、雨に関する警報等や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。

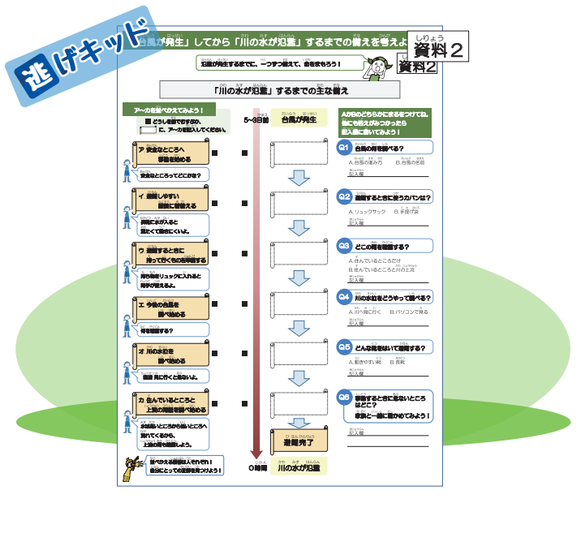
川の防災情報

気象庁　雨

ポイント！ 地震災害と違って、洪水は災害が発生するまでに時間があるので、命を守るために準備をしておくことができます。

STEP3 マイ・タイムラインをつくろう・つかおう！

川が氾濫するまでの時間に、**自分がどのような流れで準備をするかを考えます。**
ここでは、行動の並べかえやクイズをしながら、自分が余裕をもって、慌てずに行動できるような順番を考えましょう。



Youtube 逃げキッド使い方ガイド
Part4 タイムラインの考え方を知ろう(2)

川の水位や様子を調べる

パソコン、スマートフォンなどで、「川の防災情報」ホームページや、その川を管理している河川事務所等のホームページにアクセスすると、川の水位のリアルタイム情報、川の洪水予報、ライブ映像などを確認できます。

水位観測所付近の川の断面図

ライブカメラ映像

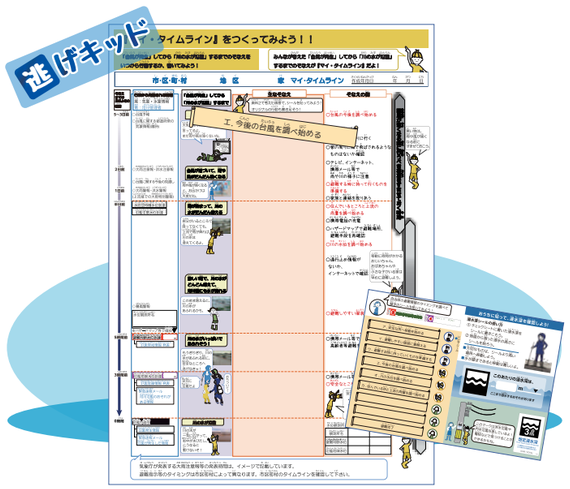
川の防災情報

水位・雨量の状況を調べる

CCTV カメラのリアルタイム映像を見る

ポイント！ 備えの順番には、これが絶対！という正解はありません。自分の状況に合った順番を、自分で考えておくことが大事です。

ステップ２で並べた**防災行動を、時間の経過を考えながら並べて、マイ・タイムラインを完成させる**のがステップ３です。
行政から発表される気象情報や避難情報、川の水位などをもとに、どのタイミングで、どの防災行動をとるのかを考えて、自分だけのタイムラインを作りましょう。



Youtube 逃げキッド使い方ガイド
Part5 マイ・タイムラインを作ろう、使おう

基本的な行動だけではなく、自分で必要と思う準備を加えていくことで、オリジナルのタイムラインが出来上がります。

ポイント！ 完成したら、いつでも見える所に貼っておきましょう！

マイ・タイムライン使用時の心得

河川の氾濫はマイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません・・・

- 心得 1　あくまで行動の目安として認識する。
- 心得 2　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。

マイ・タイムラインを見直そう！

マイ・タイムラインは、一度作ったら終わり、というものではありません。
まち歩きをして避難路を再確認したり、ご近所の方と相談したり、ご自身の生活に合わせて見直していくことが大切です。