

逃げキッド®

マイ・タイムライン 検討(けんとう)ツール

余裕を持って安全に避難(ひなん)するために。
マイ・タイムラインをつくって、いざという時の自分の行動を考えておきましょう！



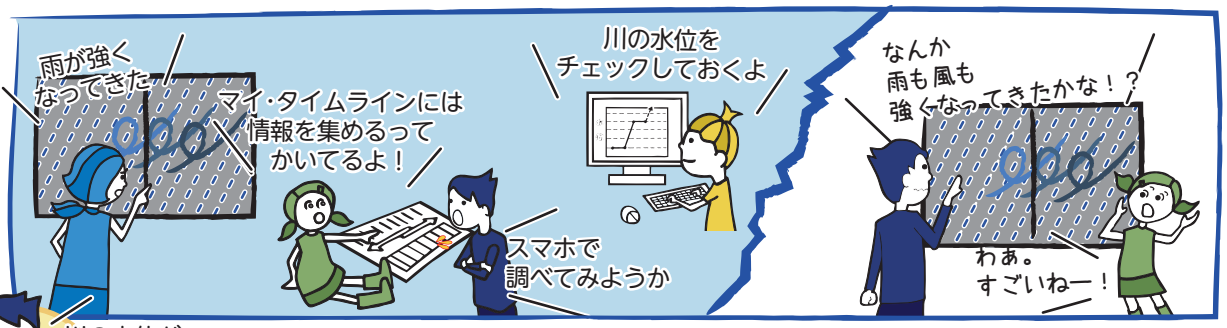
マイ・タイムラインが あるとき



マイ・タイムラインが ないとき



3日前



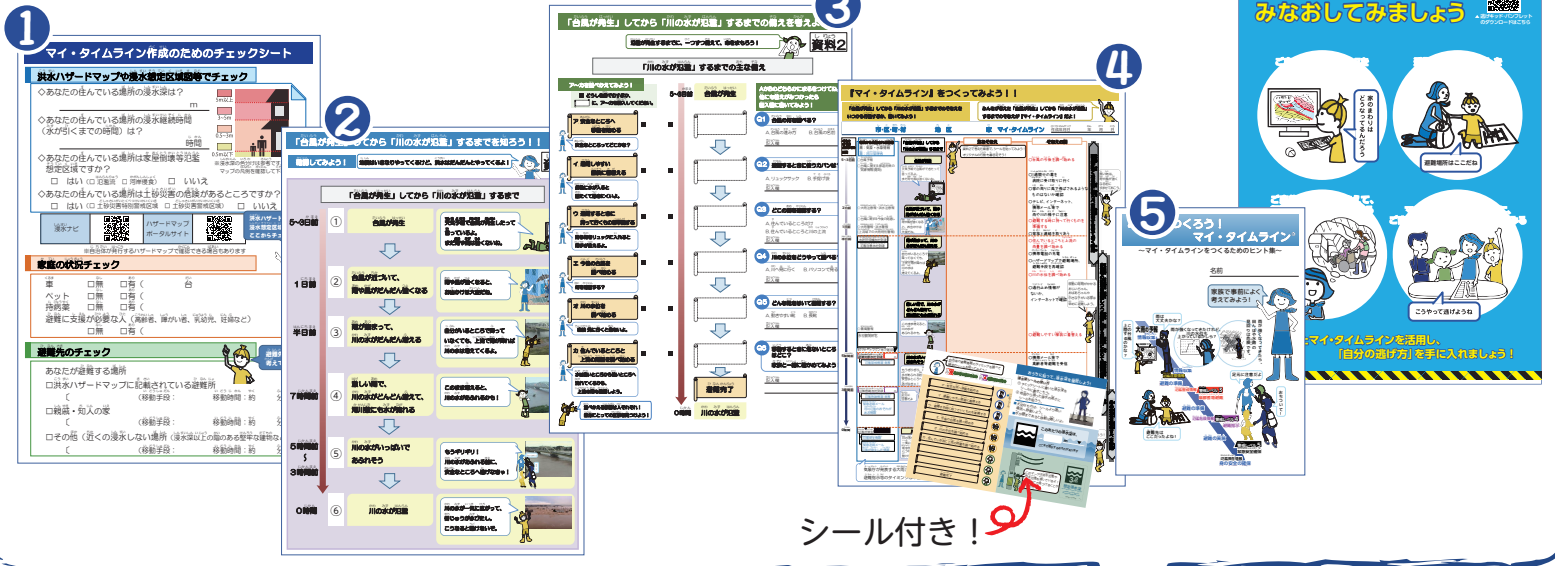


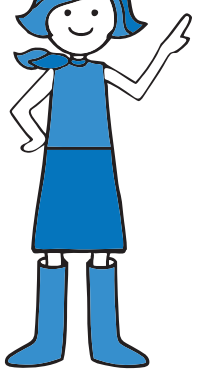


氾濫発生(はんらんはっせい)

市・区・町・村(し・く・まち・むら)	地区(ちく)	家(け)　マイ・タイムライン

～逃げキッドの中身～





はじめに確認しましょう！

❶ マイ・タイムライン作成のためのチェックシート
❷「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！（資料 1）
❸「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！（資料 2）
❹『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！（シール付き）
❺ みんなでつくろう！マイ・タイムライン
～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～
❻ ご自宅に戻ったらみなおしてみましょう

☆ 逃げキッドの使い方やタイムラインの考え方を解説した、
「逃げキッド使い方ガイド」という動画も配信しています。
下記の QR コードからご覧ください。

Youtube
逃げキッド使い方ガイド
下館河川事務所提供

※本動画は、鬼怒川・小貝川版の逃げキッドの使い方を示しており、本キッドの内容と若干異なります。



本「逃げキッド」の利用方法・
問合せはこちらまで！

国土交通省
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918
東京都千代田区霞が関 2-1-3　電話　03-5253-8111（代表）
水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室

原案作成　鬼怒川・小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会／鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会
（2024.2）

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

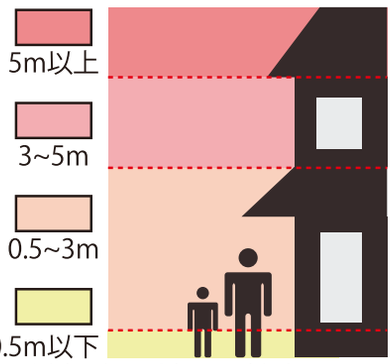
洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間（水が引くまでの時間）は？

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 時間



※浸水深の色分けは参考です。
マップの凡例を確認して下さい。

◇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（□ 氾濫流 □ 河岸侵食） □ いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

□ はい（□ 土砂災害特別警戒区域 □ 土砂災害警戒区域） □ いいえ

浸水ナビ		ハザードマップポータルサイト	

洪水ハザードマップや浸水想定区域図等はここからチェック！



※自治体が発行するハザードマップで確認できる場合もあります

家庭の状況チェック

車 □無 □有（ 台 ）

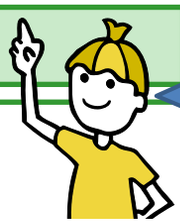
ペット □無 □有（ ）

持病薬 □無 □有（ ）

避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）

□無 □有（ ）

避難先のチェック



避難先は複数考えておこう！

あなたが避難する場所

□洪水ハザードマップに記載されている避難所

〔 （移動手段： 移動時間：約 分）〕

□親戚・知人の家

〔 （移動手段： 移動時間：約 分）〕

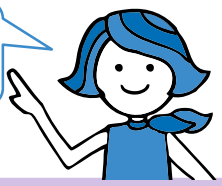
□その他（近くの浸水しない場所（浸水深以上の階のある堅牢な建物など））

〔 （移動手段： 移動時間：約 分）〕

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！

確認してみよう！

地震はいきなりやってくるけど、洪水はだんだんとやってくるよ！



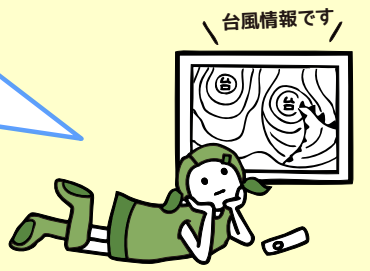
資料１

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで

5~3日前

① 台風が発生

天気予報で台風が発生したって言っているよ。
まだ雨や風は強くないね。

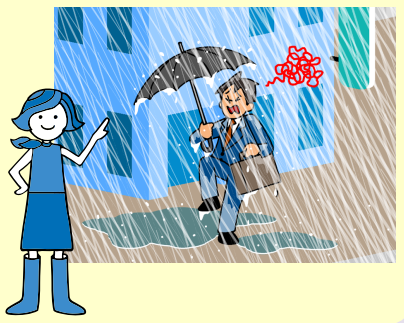


↓

1日前

② 台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる

雨や風が強くなると、お出かけは大変だね。

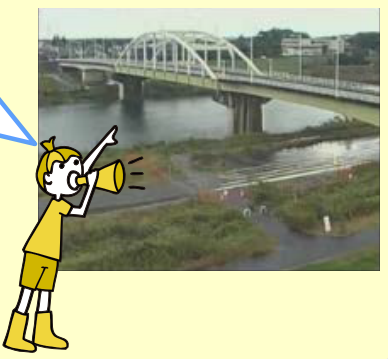


↓

半日前

③ 雨が集まって、川の水がだんだん増える

自分がいるところで降っていなくても、上流で雨が降れば川の水は増えてくるよ。



↓

7時間前

④ 激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる

このまま増えると、川の水があふれるかも！

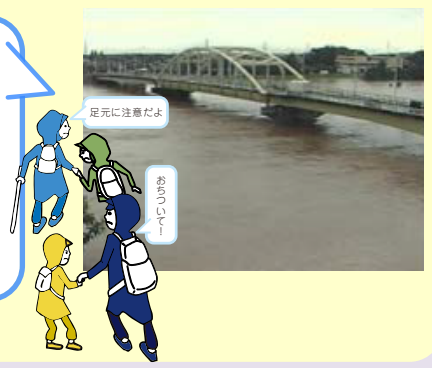


↓

5時間前 ~ 3時間前

⑤ 川の水がいっぱいで あふれそう

もうギリギリ！
川の水があふれる前に、安全なところへ逃げなきゃ！



↓

0時間

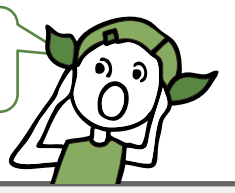
⑥ 川の水が氾濫

川の水が一気に広がって、街じゅうが水びたし。
こうなると動けないぞ。



「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの備えを考えよう！！

氾濫が発生するまでに、一つずつ備えて、命をまもろう！



資料2

「川の水が氾濫」するまでの主な備え

ア～カを並べかえてみよう！

■ どうしを線でむすぶか、
□ に、ア～カを記入してください。

ア. 安全なところへ移動を始める



安全なところってどこかな？

イ. 避難しやすい服装に着替える



長靴に水が入ると重たくて動きにくいよ。

ウ. 避難するときに持って行くものを準備する



持ち物をリュックに入れると両手が使えるよ。

エ. 今後の台風を調べ始める



何を確認する？

オ. 川の水位を調べ始める



直接 見に行くと危ないよ。

カ. 住んでいるところと上流の雨量を調べ始める



水は高いところから低いところへ流れてくるから、上流の雨も確認しよう。



並べかえる順番は人それぞれ！
自分にとっての正解を見つけよう！

■ ■ ■ ■ ■ ■

5～3日前 **台風が発生**

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

0時間 **川の水が氾濫**

避難完了

AかBのどちらかにまるをつけてね。
他にも答えがみつかったら記入欄に書いてみよう！

Q1 台風の何を調べる？

A. 台風の進み方　　B. 台風の名前

記入欄

Q2 避難するときに使うカバンは？

A. リュックサック　　B. 手提げ袋

記入欄

Q3 どこの雨を確認する？

A. 住んでいるところだけ

B. 住んでいるところと川の上流

記入欄

Q4 川の水位をどうやって調べる？

A. 川へ見に行く　　B. パソコンで見る

記入欄

Q5 どんな靴をはいて避難する？

A. 動きやすい靴　　B. 長靴

記入欄

Q6 移動するときに危ないところはどこ？
家族と一緒に確かめてみよう！

記入欄

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえを
いつから行動するか、書いてみよう！

みんなが考えた「台風が発生」してから「川の水が氾濫」
するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！



市・区・町・村　　地区　　家　マイ・タイムライン　　作成年月日　　年　月　日

そなえまでのおおよその時間	行政から発信される情報	「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで	主なそなえ	そなえの例
5〜3日前	黒：気象・水象情報 青：河川管理者 ○台風予報 ○台風に関する都道府県の気象情報(随時)	台風が発生 天気予報で台風ができたって言ってるよ。まだ雨や風は強くないね。	資料2で考えた順番で、シールを貼ってみよう！ オリジナルの行動も書き足そう！	○台風の今後を調べ始める ○1週間分の薬を病院に受け取りに行く ○家の周りに風で飛ばされるようなものはないか確認 ○テレビ、インターネット、携帯メール等で雨や川の様子に注意 ○避難する時に持って行くものを準備する ○家族と連絡を取りあう
2日前	◇大雨注意報・洪水注意報 ○台風に関する今後の見通し	台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる 雨や風が強くなると、お出かけは大変だね。		
1日前	◇大雨警報・洪水警報 (上流域での大雨特別警報)			
半日前	水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達	雨が集まって、川の水がだんだん増える 自分がいるところで降ってなくても、上流で雨が降れば川の水は増えてくるよ。		○住んでいるところと上流の雨量を調べ始める ○携帯電話の充電 ○ハザードマップで避難場所、避難手段を再確認 ○川の水位を調べ始める ○通行止め情報がないか、インターネットで確認 ○避難しやすい服装に着替える
	◇暴風警報 水位観測所名 ※ハザードマップ等で確認	激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる このまま増えると、川の水があふれるかも。		
5時間前	避難判断水位到達　m 氾濫警戒情報 発表	川の水がいっぱいであふれそう！ もうぎりぎり。川の水があふれる前に、安全なところへ逃げなきゃ！		○携帯メール等で高齢者等避難を受信
3時間前	氾濫危険水位到達　m 氾濫危険情報 発表 緊急速報メール 河川氾濫のおそれがある情報	足元に注意だよ おちついて！		○携帯メール等で避難指示を受信 ○安全なところへ移動を始める 安全な避難場所ってどんなとこ？ ・近くの避難所？ ・となり町の避難所？ ・親戚の家？　… 考えてみよう！
0時間	氾濫が発生 氾濫発生情報 緊急速報メール 氾濫が発生した情報	川の水が氾濫 川の水が一気に広がって、街中が水びたし。こうなると動けないぞ！		水位観測所（複数ある場合） 観測所名 / 避難判断水位 / 氾濫危険水位

雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期

買い物は、雨や風が強くなる前にすませておこう。

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

身の安全を確保すべき時期

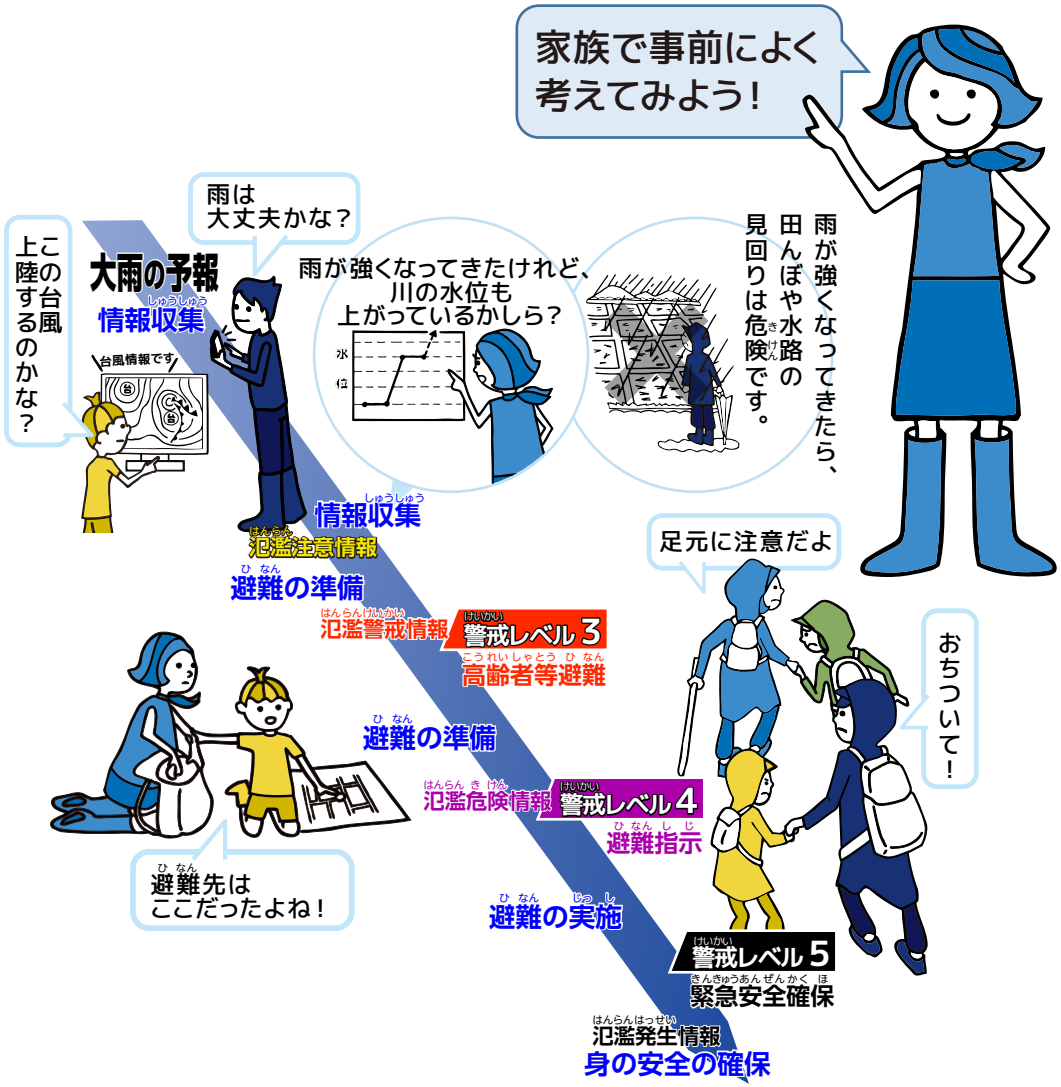
命を守ろう！

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。
避難指示等のタイミングは市区町村によって異なります。市区町村のタイムラインを確認して下さい。

みんなでつくろう！
マイ・タイムライン®

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿



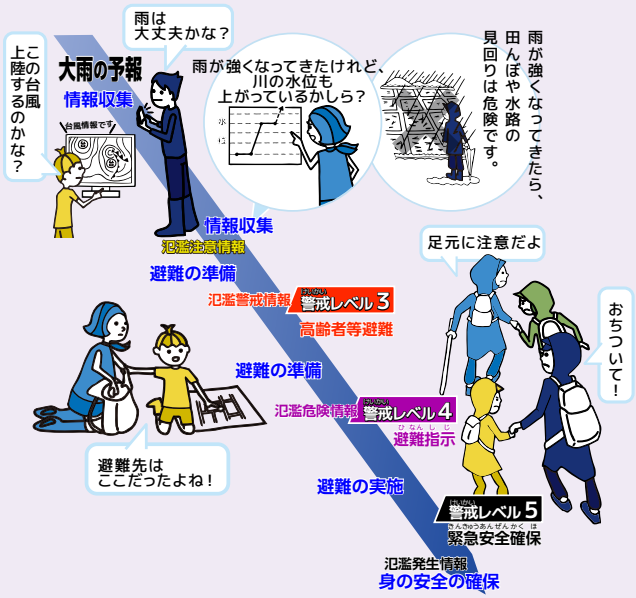
目次

項　目	ページ
マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！	1
まずは自分で天気を確認してみよう！	2～3
川の水位を自分で調べてみよう！	4～5
避難に役立つ情報を確認してみよう！	6～7
避難を開始するまでに準備しておこう！	8～9

マイ・タイムラインを作成して安全に逃げよう！

■マイ・タイムラインとは？

避難指示などが発令されたとき、“自分だけは大丈夫”と思ったことはありませんか？
いざというときにあわてずに行動するために、いつ、何をするのかを整理しておきましょう。
それが、マイ・タイムラインです。
家族でよく話し合って、マイ・タイムラインをつくってみましょう。



■警戒レベルを正しく知ろう！！

防災情報は5段階で表現。
それぞれの状況にあわせて、適切なタイミングで避難を開始しましょう。

警戒レベル		新たな避難情報等
5	災害発生又は切迫	緊急安全確保
～～～<警戒レベル４までに必ず避難！>		
4	災害のおそれ高い	避難指示
3	災害のおそれあり	高齢者等避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報（気象庁）
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報（気象庁）

※警戒レベル設定の詳細は、内閣府作成の資料等でご確認ください。

内閣府防災広報資料をもとに作成

まずは自分で天気を確認してみよう！

日本の天気予報は、当たります。　･･･先読みして、予定を立てよう！

■避難行動を判断する時の大事な情報

洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。
最新の情報を集めましょう。

台風発生 → 川の水位上昇 → 緊急時

情　　報	気をつけるポイント
①天気に関する情報	・台風の大きさ、強さ、進路 ・前線の動き
	・雨量 ・雨が降っている地域（川の上流） ・今後の見通し
②川に関する情報	
③避難に関する情報	

①天気に関する情報

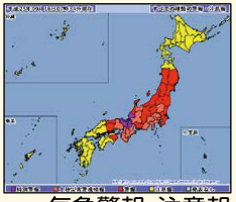
おおよそ5~3日前

台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、また前線の動きなどを確認しましょう。


台風進路予想図

おおよそ2日前

想定される降雨量など、大雨に関する情報を確認しておきましょう。


気象警報･注意報

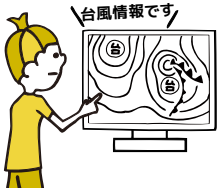
おおよそ1日前

大雨警報 や 大雨特別警報 の可能性について発表されるかもしれません。
引き続き気象台や自治体からの情報を確認しておきましょう。

まずは自分で天気を確認してみよう！

日頃から、まめに天気を調べよう！

■台風に関する情報

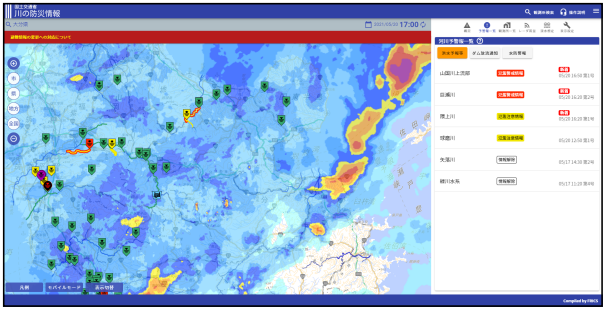


テレビの天気予報や、気象庁のホームページで、台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域、前線性の降雨の情報などを確認できます。

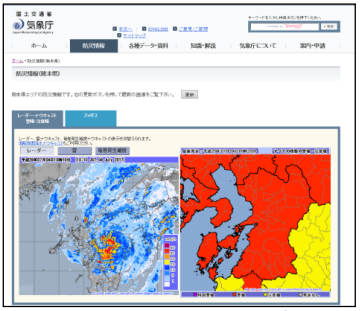
■雨に関する情報



「川の防災情報」や気象庁のホームページ、NHK総合テレビのデータ放送（ｄボタン）で、雨量や天気に関する警報などを見ることができます。
また、日頃の情報として、花粉の飛散状況や洗濯情報も確認できます。



川の防災情報



気象庁ホームページ

■情報の入手はこちらから

文字検索で調べる	川の防災情報	気象庁ホームページ
QRコードで調べる		

川の水位を自分で調べてみよう！

水害が起こるかも！と思ったら･･･　川の水位も自分で調べられるよ。

■避難行動を判断する時の大事な情報

洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。
最新の情報を集めましょう。

台風発生 川の水位上昇 緊急時

情　　報	気をつけるポイント
①天気に関する情報	
②川に関する情報	・近くの川の水位 ・上流の川の水位（今後の見通し） ・氾濫の発生
③避難に関する情報	

②川に関する情報

おおよそ半日前

川の上流で降った雨が下流に流れてきて、川の水位がだんだん高くなります。氾濫注意水位に到達すると、河川事務所等から洪水予報 **氾濫注意情報** が発表されます。

警戒レベル2相当

おおよそ5時間前

氾濫注意水位を超えて川の水位が上がり続け、避難判断水位に到達すると、河川事務所等から洪水予報 **氾濫警戒情報** が発表されます。

警戒レベル3相当

おおよそ3時間前

さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 **氾濫危険情報** が発表され、携帯電話等に緊急速報メールが届きます。

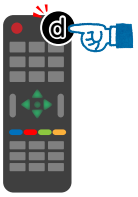
警戒レベル4相当

川の水位を自分で調べてみよう！

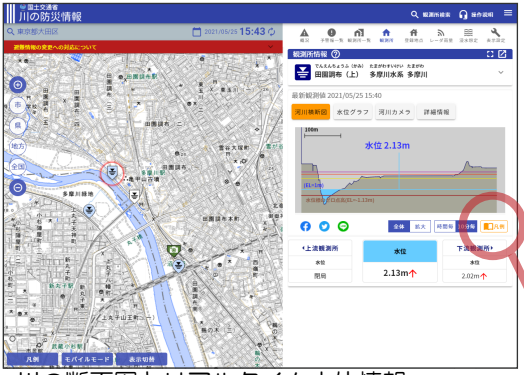


インターネットで、水位のリアルタイム情報、ライブ映像、洪水予報などが確認できます。

また、NHK総合テレビのデータ放送（dボタン）でも、川の水位の情報を確認できます。

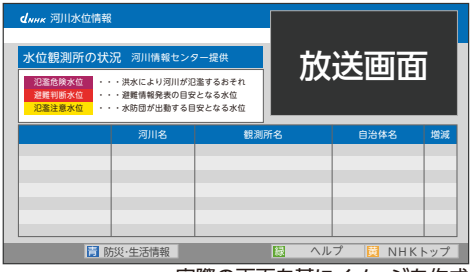


川の防災情報



川の断面図とリアルタイム水位情報

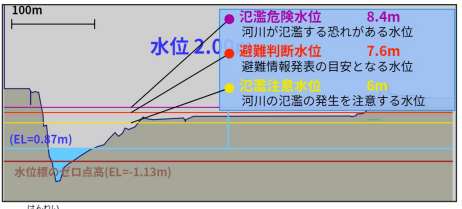
dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）



実際の画面を基にイメージを作成
(表示は異なる場合があります)



ライブカメラ映像



凡例ボタン
P4に記載の警戒レベルに相当する
各水位を表示

■情報の入手はこちらから

文字検索で調べる

QRコードで調べる

川の防災情報

避難に役立つ情報を確認してみよう！

■避難行動を判断する時の大事な情報

洪水時に必要な情報は、時々刻々と変化します。
最新の情報を集めましょう。

台風発生
川の水位上昇
緊急時

情　　報	気をつけるポイント
①天気に関する情報	
②川に関する情報	
③避難に関する情報	・高齢者等避難 避難指示 ・避難所の開設情報
	・交通の状況

③避難に関する情報

半日前

高齢者や乳幼児、身体が不自由な人など、
避難に支援が必要であり、早めに避難行動を開始していただきたい人に対して、
市役所は **高齢者等避難** を発令します。

警戒レベル3

5時間前

天気や川に関する情報などから、
避難が必要と判断した場合は、
市役所は **避難指示** を発令します。

警戒レベル4

避難に役立つ情報を確認してみよう！



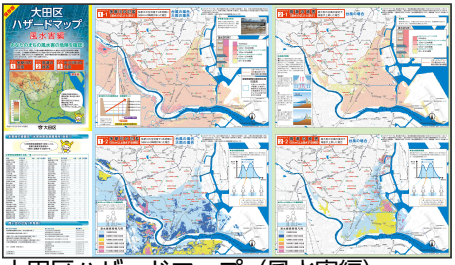
■避難時に困ったこと（経験談）

・浸水の進行が想像以上に早く、被害状況がわからないので、通れる道路がわからなかったです。
どこが通れるかがわかると、パニックにならなかったと思います。

・避難場所が人や車でいっぱいで入れませんでした。いざという時の逃げ場所は、複数知っておく必要があると思いました。

・避難場所のペットの受入れ、バリアフリーの状況は、事前に確認しておけば良かったです。

■避難場所を複数確認しておきましょう



大田区ハザードマップ（風水害編）

様々な状況に応じて安全な行動がとれるよう、複数の避難先や避難ルートを考えておきましょう。

ハザードマップの避難場所に加え、親戚や友人宅など、浸水しない逃げ場所を確認しておくことが有効です。

■道路交通の状況を確認しましょう



日本道路交通情報センター

渋滞の発生や通行止めなど、普段とは違う交通状況になることがあります。

以下に示すホームページなどで、最新の交通状況を確認して避難に役立ててください。

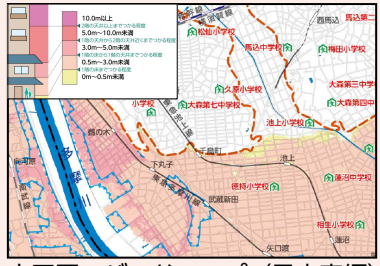
■情報の入手はこちらから

	道路交通情報センター	トヨタ通れた道マップ	ITSジャパン通行実績情報
文字検索で調べる			
QRコードで調べる			

避難を開始するまでに準備しておこう！

■ハザードマップを再確認しよう！

ハザードマップは、川から水があふれた時に、どの地域が危険なのかを色で示したものです。
もう一度、安全な避難場所や避難ルートを確認しておきましょう！



大田区ハザードマップ（風水害編）より抜粋

■避難を開始するまでに準備・考えておくべきこと

避難を開始するまでに準備ができることの一例です。
前もって家族で話し合っておきましょう。



おおよそ3日前

避難する時に持って行くものを確認し、買い出しに行く。

例えば･･･
おばあちゃんが普段から飲んでいる薬を、早めに病院に受け取りに行く。

携帯電話やスマートフォンを充電しておく。
ハザードマップで避難所や避難ルートを確認しておく。

おおよそ5時間前

いつでも避難できるように、避難できる服装に着がえる。

避難指示が発令されたときは、既に雨が強かったり、道路冠水が生じている可能性があります。**早めの避難を心がけましょう！**

■情報の入手はこちらから

文字検索で調べる → ハザードマップポータル

QRコードで調べる



各自治体のホームページで、詳しく紹介されていることもあります。

避難を開始するまでに準備しておこう！

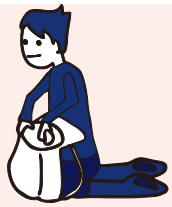
何を持って逃げる？　･･･いざという時に用意するものを考えよう！

■避難時の持ち物の例

考えてみよう！

3日間旅行に行くときに持って行くものは？
コンビニで買えないもの（乳児や高齢者のもの，アレルギー対応）などを、避難時の持ち物として考えてみましょう。

■避難の時に持っていって役に立ったもの



- 車
  ★日頃からガソリンを多めに入れておくことが重要！
- 財布（現金）、常備薬（お薬手帳）
- 思い出のもの
  ★写真や婚約指輪。落ち着いた頃に後悔する方が多いものです
- 子どもの大切なもの
  ★ぬいぐるみなど心のより所になるもの
- スマートフォン（充電器、バッテリー）

・母子手帳
・通帳、印鑑、市民住基カード
　★被災した場合各手続きがスムーズ
・服（下着含む）、靴
・水、食料（湯水がなくても食べられる物）
・パソコン
・歯ブラシセット･洗口液
・生理用品やコンタクト洗浄液
・タコ足配線できる延長コード
・タオル、タオルケット、枕
・住所録、パスワードやログインIDのメモ
・入れ歯や眼鏡・コンタクトレンズ（ケースも）

岡山支援まびHouse作成「真備の水害に学ぶ避難時に持って逃げるべきもの」に加筆･修正

■その他、経験した方々からのアドバイス



・徒歩だと持てる荷物が限られているため、避難方法を考えて荷物を整理しておくべきだね。
・避難時に濡れた場合は着がえが必要だよ。
・車がないと避難した後の生活が不便になるよ。
・子どもを預ける場所がないから、子どもの喜ぶものがあったほうが良いね。

みんなでつくろう！マイ・タイムライン

～マイ・タイムラインをつくるためのヒント集～

国土交通省
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918
東京都千代田区霞が関 2-1-3　　電話　03-5253-8111（代表）
水管理･国土保全局 河川環境課 水防企画室

原 案 作 成　鬼怒川･小貝川上流域大規模氾濫に関する減災対策協議会
鬼怒川･小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会
改定原案作成　中国地方整備局岡山河川事務所 / 高梁川･小田川緊急治水対策河川事務所

ご自宅に戻ったら みなおしてみましょう

▲逃げキッド・パンフレットのダウンロードはこちら

ご自宅や周辺のリスクを確認する



避難先や避難ルートを具体的に決める



ご家族の構成をふまえて、行動のタイミングを考える



今日作成したマイ・タイムラインをもとに、ご家族や地域の方と話し合ってみる



作成したマイ・タイムラインを活用し、「自分の逃げ方」を手に入れましょう！

マイ・タイムラインとは？

「マイ・タイムライン」は、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、とりまとめる行動計画表です。
急な判断が迫られる洪水発生時に、自分自身の行動のチェックリスト、また判断のサポートツールとして役立ちます。
自分の家族構成や生活環境にあった避難に必要な情報・判断・行動を把握してマイ・タイムラインを作成し、「自分の逃げ方」を手に入れましょう。

マイ・タイムラインを作成したあとは…

今回検討したマイ・タイムラインは基礎的なもので、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とよいでしょう。
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ありません。家族が増えたとき、職場や学校が変わったときなど、自分自身の環境の変化に応じて、あらためて見直し、必要な防災行動を整理していきましょう。

マイ・タイムライン使用時の心得

洪水は自然現象であり、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、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。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「いつ」「誰が」「何をする」が明確になりますが、注意点もあります。

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３時間前となっていても、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時間た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　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。

洪水はマイ・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！

洪水によって異なります

台風の進み方
雨の降り方
川の水位の上がり方
氾濫した際の浸水深
氾濫した際の浸水継続時間

洪水に応じて臨機応変に発表・発令されます

気象警報の発表
洪水予報の発表
避難情報の発令



洪水に応じて臨機応変に対応しましょう

みなさんの
事前のそなえが
大切です。



国土交通省
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

〒100-8918
東京都千代田区霞が関 2-1-3　電話　03-5253-8111（代表）
水管理・国土保全局 河川環境課 水防企画室



自治体の避難情報のタイミングを調べて
緑字のシールを貼ってみよう！

レベル3 高齢者等避難を発令

レベル4 避難指示を発令

ア．安全な所へ移動を始める

イ．避難しやすい服装に着替える

ウ．避難する時に持っていくものを準備する

エ．今後の台風を調べ始める

オ．川の水位を調べ始める

カ．住んでいる所と上流の雨量を調べ始める

避難完了

いいねーシール

おうちに貼って、浸水深を確認しよう!

浸水深シールの使い方

① チェックシートに書いた浸水深をシールに書きこもう。

② 地面から測った浸水の高さにシールを貼ろう。

■大切なものは、シールより高い場所へ移動しよう。

■水が膝まであると移動は難しいよ。





このあたりの浸水深は、

＿＿＿＿ m

ここまで浸水するおそれがあります



このマークは洪水氾濫や内水氾濫を表しているよ！電柱などで見つけることができるかもね。



想定浸水深
Flood Water Depth (Projected)

この場所は○○川が氾濫すると3.0m浸水する可能性があります

○○市／○○City