

自らつくるマイ・タイムライン 作成の手引き

《埼玉県上尾市版》

令和 6 年 2 月
荒川水系（埼玉県域）
大規模氾濫に関する減災対策協議会

【目次】

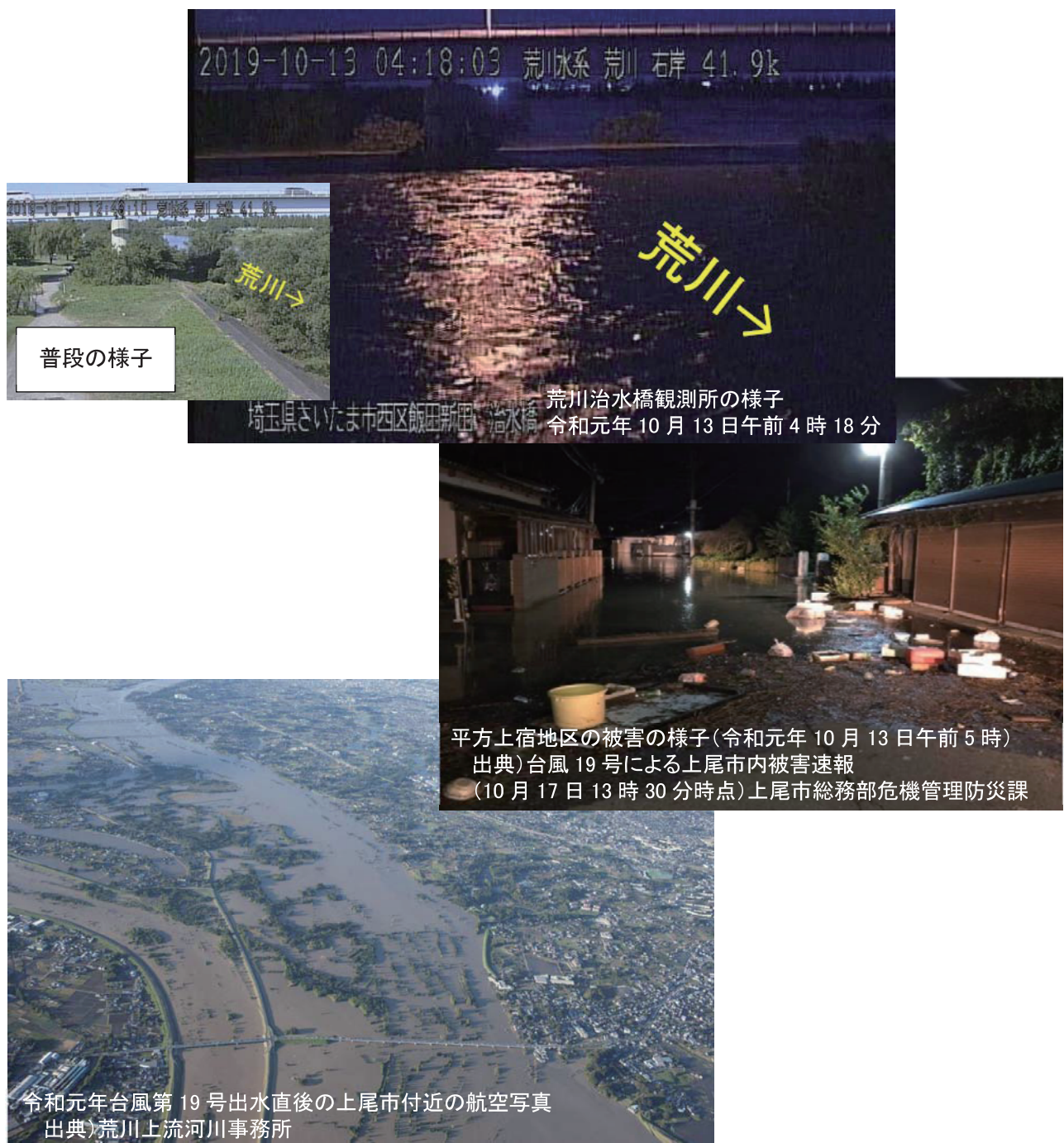
1 洪水と自分自身をよく知って安全に逃げる！	1
1.1 川から水があふれる前に逃げる	1
1.2 マイ・タイムラインをつくろう	2
1.3 マイ・タイムラインの作成様式	3
1.4 マイ・タイムラインの作成例	4
1.5 マイ・タイムラインの対象	5
2 マイ・タイムラインの作成	6
3 参考資料	27
3.1 逃げるまでにこれを確認しよう	27
3.1.1 天気を確認する	27
3.1.2 川の水位を確認する	28
3.1.3 避難に役立つ情報を確認する	29
3.1.4 避難を開始するまでに準備する	30
3.2 マイ・タイムライン使用時の心得	32
3.3 作成したマイ・タイムラインを見直そう	32
3.4 洪水浸水想定区域図ってなに？	33

1 洪水と自分自身をよく知って安全に逃げる！

1.1 川から水があふれる前に逃げる

大雨が降ると、川の水があふれ、街に流れ込んでいきます。

街に流れ込んできた水は、いきおいが強く、家が流されることもあるので、川から水があふれる前に安全な場所へ移動しておくことが大切です。



1.2 マイ・タイムラインをつくろう

川から水があふれる前に安全な場所へ移動しておくためには、どのように川があふれるかを知り、それに^お応じた^そ備えをしていく^{ひつ}必要がありま^{よう}す。

いざというときにあわてず^{こう}に行動^{どう}するために、「いつ」「何を^{なに}するのか」を^{せい}整理^りしておきましょう。それが、マイ・タイムラインです。



1.3 マイ・タイムラインの作成様式

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

資料 3

「台風が発生」してから「川の水位が危険」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「川の水位が危険」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！

マイ・タイムライン		作成年月日	
市・町・村	地区	年	月 日
「台風が発生」してから「川の水位が危険」するまで 台風が発生 天気予報で台風がきたって言うてるよ。まだ雨や風は強くないね。 台風が近づいて、雨や風がどんどん強くなる 雨や風が強くなると、お出かけは大変だね。 雨が集まって、川の水がどんどん増える 自分があ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。 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 このまま増えたら、川の水があふれるかも。 川の水位が危険 川の水位が一気に上がって、川の中が水びたし。こうなると動けないぞ！		チェックシート ① 住んでいる場所の水害危険性チェック ①-1 住んでいる場所の浸水深は？ 0.5m未満 0.5~3m 3~5m 5~10m未満 ①-2 住んでいる場所の浸水継続時間は？ 12時間未満 12時間~1日 1日~3日 3日~1週間 1週間~2週間 2週間以上 ①-3 住んでいる場所の家屋倒壊等危険想定区域にかかっていますか？ ☐ はい ☐ いいえ ② 家庭の状況チェック 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 車 ☐ 無 ☐ 有 ペット ☐ 無 ☐ 有 持病薬 ☐ 無 ☐ 有 ③ 避難先のチェック 避難する場所 ☐ 洪水ハザードマップの避難所 （移動時間：約 時間） ☐ 浸水しない親戚・知人の家 （移動時間：約 時間） ☐ その他（近くの浸水しない場所など） （移動時間：約 時間）	

・気象庁が発表する大雨注意情報等の発表時間は、イメージで記載しています。
 ※避難指示の発令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ましょう。

1.4 マイ・タイムラインの作成例

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

資料 3

「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！

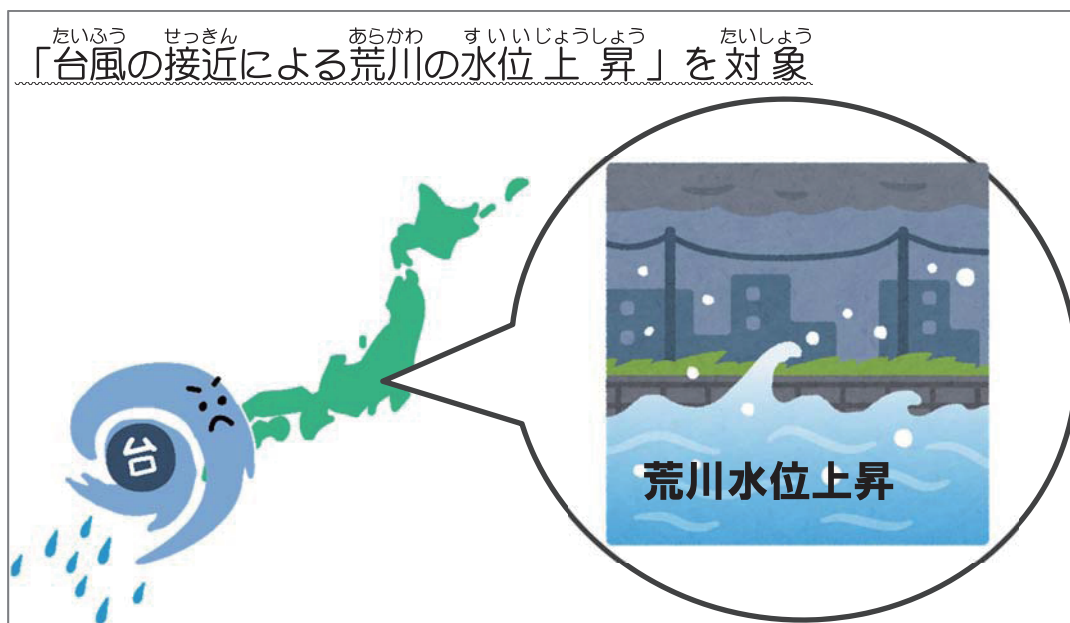
みんなが考えた「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！

マイ・タイムライン		マイ・タイムライン		
市・町・村	地区	家	マイ・タイムライン	
作成年月日		年	月	
① 5日前 国・県・市・町・村から 発信される情報 黒：気象・水象情報 青：河川管理者 緑：市町村 5日前 台風予報 台風に関する都道府県の 気象情報（随時） 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 1日前 大雨警報・洪水警報 （上流域での大雨特別警報） 水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 氾濫注意情報発表 本手引きp22 表-1の 時間軸を記入 しましょう		「台風が発生」してから 「川の水が氾濫」するまで 「台風が発生」してから 「川の水が氾濫」するまで 天気予報で台風がきたって 言ってるよ。 まだ雨や風は強くないね。 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 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。 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 このまま増えと、 川の水が あられるかも。 川の水がいっぱい あられそう！ 水があられる前に 安全なところへ 逃げなきゃ！ 足元に 注意だよ！ 川の水位が 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！	主なそなえ 例を参考に考えてみよう！ 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 ○ 避難分の備え 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、 携帯電話等で 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 ○ 携帯電話の充電 ● 住んでいるところと上流の雨量を 調べ始める ○ ハザードマップで避難場所、 避難手段を確認 ● 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 ○ 携帯電話等で 避難準備情報の受信 ● 安全なところへ移動を始める 1時間 ○ 携帯電話等で 避難指示を受信 ● 避難を完了する	チェックシート ① 住んでいる場所の水害危険性チェック ①-1 住んでいる場所の浸水深は？ 0.5m未満 0.5~3m 3~5m 5~10m未満 ①-2 住んでいる場所の浸水継続時間は？ 12時間未満 12時間~1日 1日~3日 3日~1週間 1週間~2週間 2週間以上 ①-3 住んでいる場所は家屋倒壊等 氾濫想定区域にかかっていますか？ □はい □いいえ ② 家庭の状況チェック 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 ペット □無 □有 持病薬 □無 □有 ③ 避難先のチェック 避難する場所 □洪水ハザードマップの避難所 （移動時間：約 時間） □浸水しない親戚・知人の家 （移動時間：約 時間） □その他（近くの浸水しない場所など） （移動時間：約 時間）

・気象庁が発表する大雨注意情報等の発表時間は、イメージで記載しています。
※避難指示の発令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ましょう。

1.5 マイ・タイムラインの対 象

本手引きでは、以下の場合のマイ・タイムラインの作成手順を記しています。



かつ

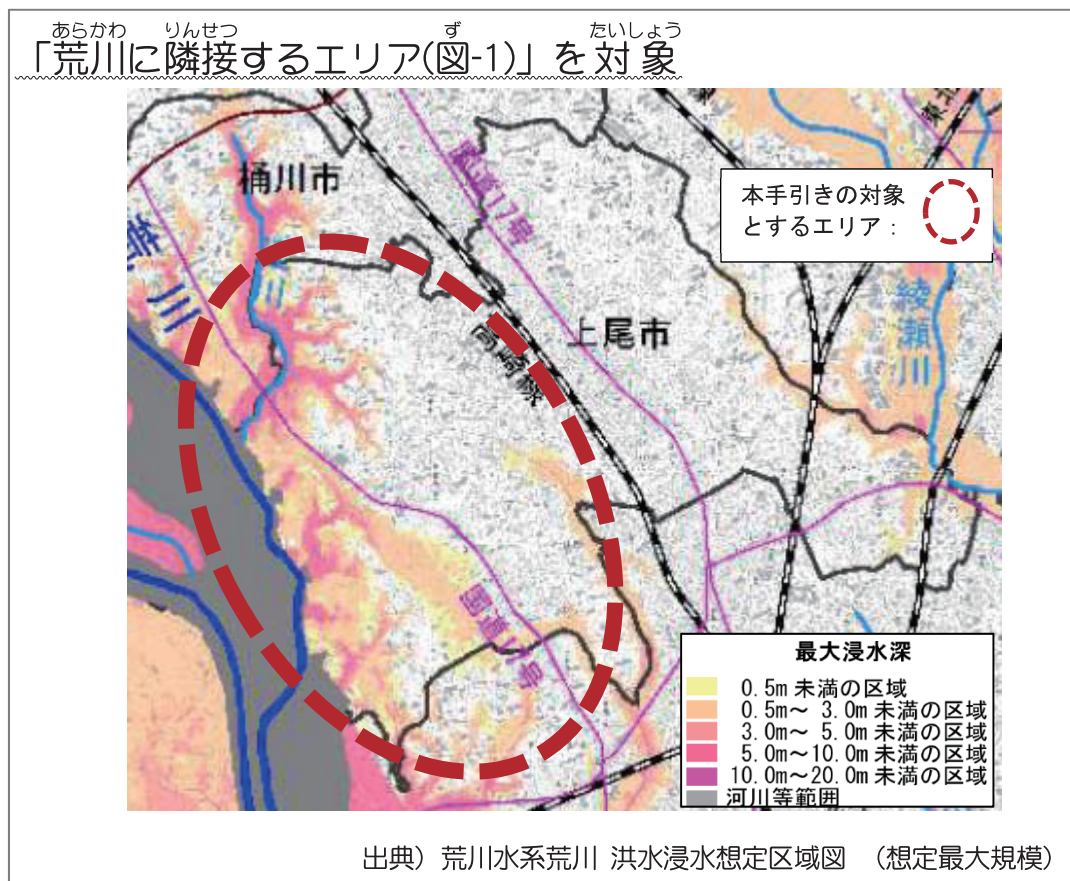


図-1 本手引きの対象とするエリア

2 マイ・タイムラインの作成^{さくせい}

①～⑦の^{じゅんばん}順番に、^{さぎょう}作業していきましょう。

〈マイ・タイムラインの作成^{さくせい}手順^{ていじゅん}〉

①あなたの^す住んでいる^{ばしょ}場所の^{すいがい}水害の^{きけんせい}危険性チェック p7

②^に逃げるまでに^{あつ}集める^{じょうほう}情報のチェック p12

③^{かてい}家庭の^{じょうきょう}状況チェック p16

④^{ひなんさき}避難先のチェック p18

⑤^{じかんじく}時間軸を^{えら}選ぶ p20

⑥^{わたし}私と^{かぞく}家族の^{こうどう}行動（^{ひなんこうどう}避難行動のタイミング）は？ p25

⑦^{ちいき}地域での^{かつどう}活動は？ p26

①-1) あなたの住んでいる場所の水害の危険性チェック

やること：

住んでいる場所の浸水の深さを確認し記入

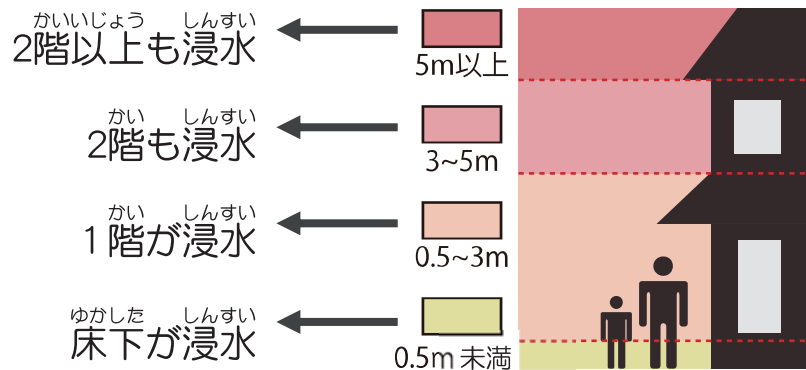
参考にするもの：資料2「1 洪水浸水想定区域図

(想定最大規模)」

書くところ：資料3の「①-1」



洪水浸水想定区域図 (想定最大規模) で



詳しい説明は本手引き「3.4」を確認してね

考えてみよう！

こんなときあなたは逃げますか？

⇒住んでいる場所が全階浸水すると
想定されているとき



①-2) あなたの^す住んで^{ばしょ}いる^{すいがい}場所^{きけんせい}の水害の危険性チェック

やること：

すばしょ しんすいかいぞくじかん かくにん きにゅう
住んでいる場所の浸水継続時間を確認し記入

参考にするもの：資料 2 「2 洪水浸水想定区域図」

しんすいけいぞくじかん
(浸水継続時間)」

か
書くところ：資料 3 の「①-2」

こうずいしんすいそうていくいきず しんすいけいぞくじかん ^{なが}
洪水浸水想定区域図（浸水継続時間）が長いところ
いるとこんなことになるのかも
^{すいちよくひなん} ^{かんが} ^{なお}
垂直避難は考え直そうかな・・・

詳しい説明は本手引き「3.4」を確認してね



出典) 水害ハザードマップ作成の手引き[令和5年5月改定 国土交通省水管理・国土保全局]

①-3) あなたの^す住んでいる場所の^{ばしょ}水害の^{すいがい}危険性^{きけんせい}チェック

やること：

^す住んでいる場所が^{ばしょ}家屋倒壊等^{かあくとうかいとう}氾濫^{はんらん}想定区域^{そうていくいき}(^{はんらんりゅう}氾濫流)

にかかっているかを^{かくにん}確認し^{きにゅう}記入

参考にするもの：資料2「3 洪水浸水想定区域図

(^{かあくとうかいとう}家屋倒壊等^{はんらん}氾濫^{そうていくいき}想定区域^{はんらんりゅう}(^{はんらんりゅう}氾濫流))」

書くところ：資料3の「①-3」



^{こうずいしんすいそうていくいき}洪水浸水想定区域図(^{かあくとうかいとう}家屋倒壊等^{はんらん}氾濫^{そうていくいき}想定区域^{はんらんりゅう}(^{はんらんりゅう}氾濫流))

にかかっているれば、^{ていぼう}堤防が^{こわ}壊れて^{かわ}川の水が^{みず}あふれた^{とき}時に^{もくぞう}木造家屋が^{かあく}倒壊するおそれがあるよ。

^{はや}早めの^{たちの}立退き^{ひなん}避難が^{ひつよう}必要！

^{くわ}詳しい^{せつめい}説明は^{ほんてび}本手引き「3.4」を^{かくにん}確認してね

考えてみよう！

こんなときあなたはいつ逃げますか？

⇒^す住んでいる場所が^{ばしょ}家屋倒壊等^{かあくとうかいとう}氾濫^{はんらん}想定区域^{そうていくいき}(^{はんらんりゅう}氾濫流)にかかっているとき



^{ていほうけっかい}堤防決壊による^{かあく}家屋の^{りゅうしゅつ}流出



出典) 水害ハザードマップ作成の手引き[令和5年5月改定 国土交通省水管理・国土保全局]

①-4) あなたの^す住んでいる場所の^{ばしょ}水害の^{すいがい}危険性^{きけんせい}チェック

やること：

^す住んでいる場所が^{ばしょ}家屋倒壊等^{かあくとうかいとうはらんそうていくいき}氾濫想定区域^{かがんしんしよく}(河岸^か侵^{しん}食^{しょく})

にかかっているかを^{かくにん}確認^{きにゆう}し記入

参考にするもの：資料2「4 洪水^{こうずい}浸水^{しんすい}想定区域^{そうていくいき}図^ず

(家屋倒壊等^{かあくとうかいとうはらんそうていくいき}氾濫想定区域^{かがんしんしよく}(河岸^か侵^{しん}食^{しょく}))」

書くところ：資料3の「①-3」



^{こうずいしんすいそうていくいき}洪水浸水想定区域^ず図^ず(家屋倒壊等^{かあくとうかいとうはらんそうていくいき}氾濫想定区域^{かがんしんしよく}(河岸^か侵^{しん}食^{しょく}))

にかかっているれば、^{かがん}河岸が^{しんしよく}侵食されて^{かあく}家屋が^{とうかい}倒壊する
おそれがあるよ。

^{はや}早めの^{たちの}立退き^{ひなん}避難が^{ひつよう}必要！

^{くわ}詳しい説明は^{せつめい}本^{ほん}てびき^び「3.4」を^{かくにん}確認してね



^{しんしよく}侵食による^{かあく}家屋の^{りゅうしゅつ}流出

出典) 水害ハザードマップ作成の手引き[令和5年5月改定 国土交通省水管理・国土保全局]

①-5) あなたの住んでいる場所の水害の危険性チェック

やること：

①-1) から①-4) までの結果を見て、マイ・タイムラインをつくる必要性を確認

●水害危険性がある場合

：マイ・タイムラインの作成が必要です。

①住んでいる場所の水害危険性チェック

①-1 住んでいる場所の浸水深は？

0.5m未満 0.5～3m

3～5m 5～10m未満

①-2 住んでいる場所の浸水継続時間は？

12時間未満 12時間～1日

1日～3日 3日～1週間

1週間～2週間 2週間以上

①-3 住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域にかかっていますか？

☒ はい ☐ いいえ

●水害危険性がない場合

：マイ・タイムラインの作成は必要ありません。
ただし、浸水想定区域外でも浸水が発生する場合があります。

①住んでいる場所の水害危険性チェック

①-1 住んでいる場所の浸水深は？

0.5m未満 0.5～3m

3～5m 5～10m未満

①-2 住んでいる場所の浸水継続時間は？

12時間未満 12時間～1日

1日～3日 3日～1週間

1週間～2週間 2週間以上

①-3 住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域にかかっていますか？

☐ はい ☒ いいえ

参考にするもの：資料3

「①住んでいる場所の水害危険性チェック」

②逃げるまでに集める 情報のチェック

洪水時に得られる情報はそのタイミングで変わります。
最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

台風 はっせい 発生	情報	気をつけるポイント
川の水 位 上昇	A: 天気の情報	・台風の大きさ ・台風の強さ ・台風の進路
	B: 川の情報	・雨量 ・雨の降っている地域(川の上流) ・今後の見通し
緊急 時	C: 避難の情報	・高齢者等避難、避難指示 ・避難所の開設情報
		・交通の状況



詳しい説明は本手引き「3.1」を確認してね

てんき じょうほう
A: 天気の情報

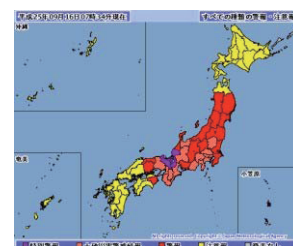
5日前 かまえ
テレビの天気予報などで、台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域などをかくにん確認します。



台風進路予想図

2日前 かまえ
台風が近づくと、みなさんの住んでいる地域で大雨注意報など雨に関する情報が発令されるかもしれませんので、国・県・市町村からの情報を確認しておきます。

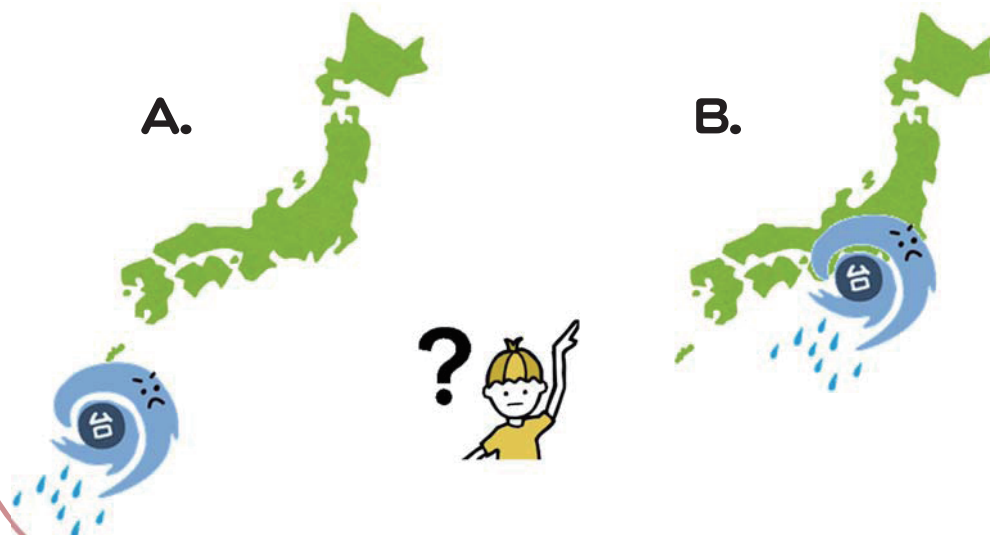
1日前 にちまえ
その後も雨が降り続くと、大雨警報や大雨特別警報が発令されるかもしれませんので、引き続き国・県・市町村からの情報を確認しておきます。



気象警報・注意報

考えてみよう！

台風がどこにあるときから台風情報を確認しますか？



かわ じょうほう
B:川の情報

はん にち まえ
半日前

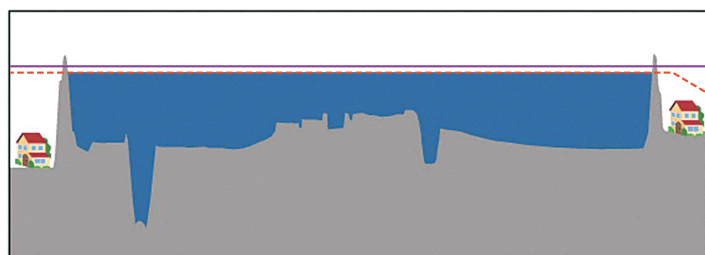
じょうりゅういき おおあめけいほう はつれい かわ じょうりゅう ふ
上流域で大雨警報が発令されるなど、川の上流で降
た雨が下流まで流れてきて、川の水位が高くなると、**はんらん**
ちゅういすいに達します。**はんらんちゅういすい**に達すると、河川事務所
注意水位に達します。**はんらんちゅういすい**に達すると、河川事務所
などから洪水予報（**はんらんちゅういすい**）が発令されますので、
みづか かぞく ひなんこうどう かくにん
自らや家族の避難行動を確認するようにします。



7~3

じかん まえ
時間前

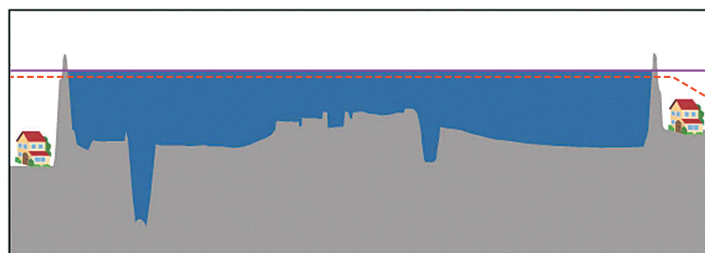
はんらんちゅういすいを超えて、川の水位が上がり続けると、**ひなん**
判断水位に達します。**ひなんはんらんちゅういすい**に達すると、河川事務所
などから、洪水予報（**はんらんけいかいじょうほう**）が発令されます。**ひなん**
に時間がかかる高齢者や支援が必要な人が避難を開始する
めやす かくにん
目安なので確認するようにします。



4.5~2.5

じかん まえ
時間前

さらに川の水位が高くなり続けると、**はんらんきけんすい**に達し
ます。**はんらんきけんすい**に達すると、河川事務所などから、洪水
予報（**はんらんきけんじょうほう**）が発令されます。市町村が避難指示
を発令する目安なので確認するようにします。**この情報は**
川がいつはんらんしてもおかしくない状態を示しています。



考えてみよう！



すいいじょうほう 水位情報 ととるべき行動を結んでみましょう

はんらんきけんすいい 氾濫危険水位

はんらんきけんじょうほう
(氾濫危険情報)

みづか ひなん はんだん めやす
自ら避難の判断をする目安
(市町村からの避難指示の発令
にも注意)

ひなんはんだんすいい 避難判断水位

はんらんけいかいじょうほう
(氾濫警戒情報)
こうずいけいほう
(洪水警報)

こうれいしゃ ひなん じかん ひと
高齢者など避難に時間がかかる人
が自ら避難の判断をする目安
(市町村からの高齢者等避難の発令
にも注意)

はんらんちゅういすいい 氾濫注意水位

はんらんちゅういじょうほう
(氾濫注意情報)

ひなん そな みづか かぞく ひなんこうどう
避難に備え 自らや家族の避難行動
を確認する

ひなん じょうほう C:避難の情報

7～3

じかんまえ
時間前

ひなん じかん ひと しえん ひつよう ひと
避難をするときに時間がかかる人や支援が必要な人など、
はや ひなんこうどう かいし ひと たい しょうそん こうれい
早めに避難行動を開始してほしい人に対して、市町村は高齢
者等避難の情報を発令しますので、確認するようにします。



4.5～2.5

じかんまえ
時間前

きけん じょうたい こんごよう はんだん ばあい
さらに、危険な状態が今後予想されると判断した場合は、
しょうそん ひなんしじ はつれい かくにん
市町村は避難指示を発令しますので、確認しておきます。

③家庭の状況チェック

やること：

自分や家庭の状況を確認し、避難までに何をすべきか考える

考え方のポイント！

避難に支援が必要な人：

高齢者や障がい者、乳幼児、妊産婦、
病気の方は避難に時間がかかる、また
避難支援が必要になる可能性があります。



くるま
車：

避難に使わない場合は車両退避場所など
に移動すると浸水を防げます。



ペット：

避難所でのエサやりや排泄物の清掃などは飼い主
が行う必要があります。



じびょうやく
持病薬：

避難後すぐに手に入れることができない可能性が
あるので持っていくことがおすすめです。



他に気にすべきことはないか、話し合ってみましょう。

参考にするもの：自分や家庭の状況

書くところ：資料3の「②」

ひなん じゅんび
避難までの準備

かまえ
5日前

ぼうさい かくにん
防災グッズの確認をしておきます。ふそく か
だしへいきます。

ひなんじょ お
避難所に置いていない、おじいちゃんやおばあちゃんが
ふだん の くすり びょういん う と
普段から飲んでいる薬を病院に受け取りにいきます。



けいたいでんわ じゅうでん
携帯電話やスマートフォンを充電しておきます。

ひなんばしょ ひなんしゅだん かくにん
ハザードマップで避難場所や避難手段を確認しておき
ます。



7~3
じかんまえ
時間前

ひなん
いつでも避難できるように、避難できる
ふくそう き が
服装に着替えます。



④-1) ひなんさき 避難先のチェック

やること（その１）：

住んでいる場所の位置を資料２の「１」に記入

避難先・避難経路を考え資料２の「１」に記入

やること（その２）：

避難先を資料３の「③」に記入

かんが かんが
考え方のポイント！

避難先として、下記が考えられます

- ・洪水ハザードマップの避難所
- ・浸水しない親戚、知人の家
- ・その他（近くの浸水しない場所など）

※住んでいる場所を避難先として考えられる場合

：住んでいる場所の浸水深が浅い かつ

：住んでいる場所の浸水継続時間が短い かつ

：家屋倒壊等氾濫想定区域に該当していない

さんこう
参考にするもの：

資料２「１ 洪水浸水想定区域図（想定最大規模）」

か
書くところ：資料２の「１」、資料３の「③」

考えてみよう！

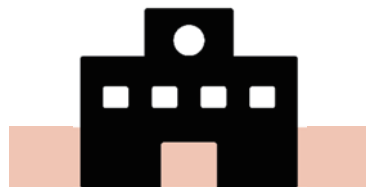
こんなときあなたはどちらに避難しますか？

ひなんさき しんすいそうてい
避難先の浸水想定

A.なし



B.あり



④-2) ひなんさき 避難先のチェック

やること：

ひなんさき 避難先までにかかる時間を考え、しりょう 資料 3 の「③」に記入

かんが かんが 考え方のポイント！

す ばしよ ひなんさき ひなんけいろ いどう ばあい
住んでいる場所から避難先まで避難経路で移動する場合にか
かるおよその時間をかんが 考えてください。

いどう じかん めやす か き
移動にかかる時間の目安は下記のとおりです。

と ぽ くるま
徒歩) 4km/h 車) 30km/h

さんこう 参考にするもの：

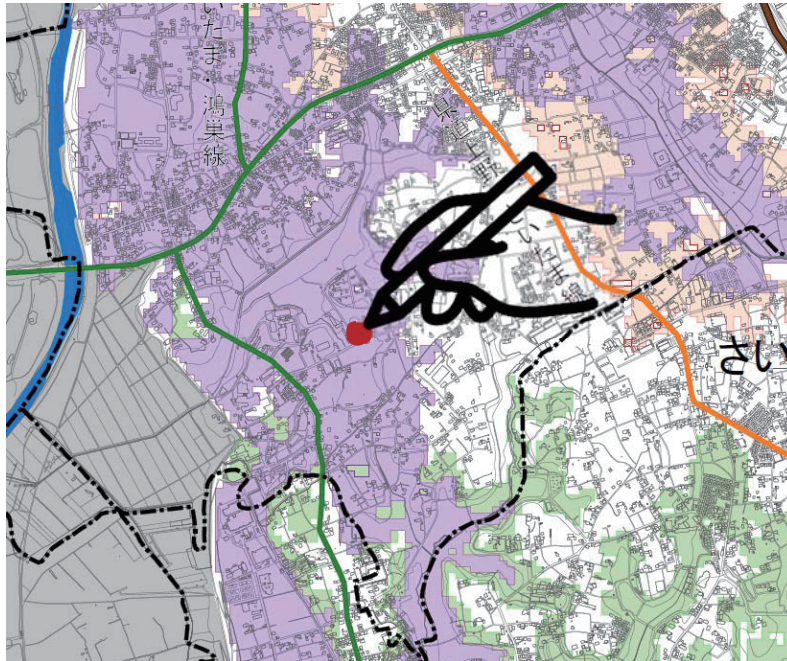
しりょう こうずいしんすいそうていくいきず そうていさいだい き ぽ
資料 2 「1 洪水浸水想定区域図（想定最大規模）」

か 書くところ：しりょう 資料 3 の「③」

⑤-1) 時間軸を選ぶ

やること:

資料2の「5」に住んでいる場所を記入



参考にするもの: 資料2 「5 時間軸選択図」

書くところ: 資料2の「5」

⑤-2) 時間軸を選ぶ

やること：

住んでいる場所が影響を受ける氾濫が発生するまでの
時間軸を選ぶ

- 下記の【時間軸選択の手順】に従って、住んでいる場所の位置で時間軸を選びます。
- 選んだ時間軸を資料3に記入してください。

参考にするもの：資料2「5 時間軸選択図」

書くところ：資料3の「時間軸を記入しましょう」

【時間軸選択の手順】

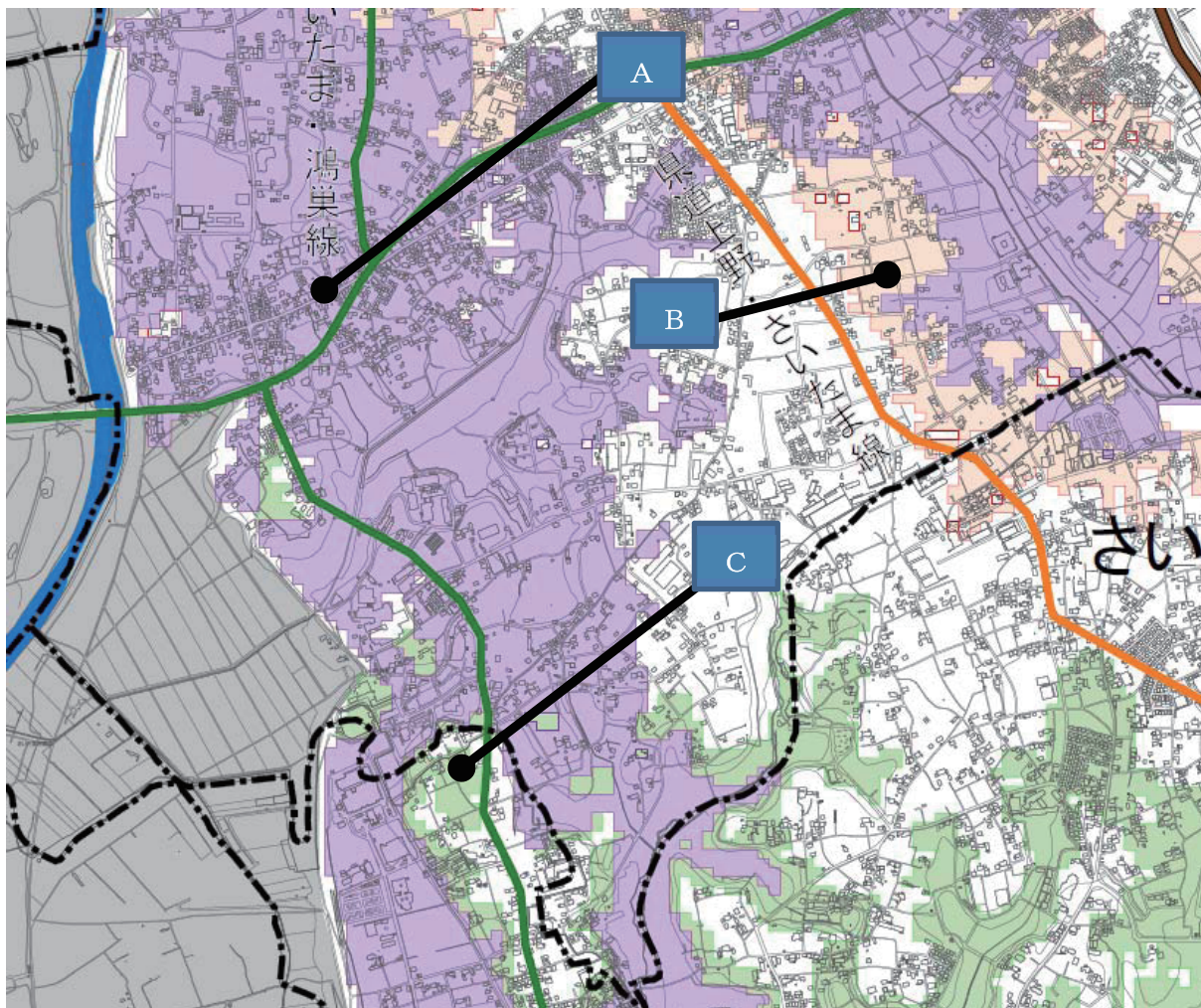


図-2 時間軸選択図への住んでいる場所の位置の記入イメージ

◎住んでいる場所がある範囲の時間軸を選び、資料3の「時間軸を記入しましょう」の欄に記入してください。

【例①：住んでいる場所が「A:  (紫)の範囲内」の場合】

⇒ 表－1の時間軸①を選びます

【例②：住んでいる場所が「B:  (オレンジ)の範囲内」の場合】

⇒ 表－1の時間軸②を選びます

【例③：住んでいる場所が「C:  (緑)の範囲内」の場合】

⇒ 表－1の時間軸③を選びます

表－1 住んでいる場所が含まれる範囲ごとの時間軸

時間軸①:  の範囲に住んでいる場所がある場合(観測所：熊谷)

水位等の想定	避難判断水位	氾濫危険水位	氾濫発生
	(5.0m) 到達	(5.5m) 到達	
時間軸	5.5時間前	4.5時間前	0時間

時間軸②:  の範囲に住んでいる場所がある場合(観測所：熊谷)

水位等の想定	避難判断水位	氾濫危険水位	氾濫発生
	(5.0m) 到達	(5.5m) 到達	
時間軸	7時間前	6時間前	0時間

時間軸③:  の範囲に住んでいる場所がある場合(観測所：治水橋)

水位等の想定	避難判断水位	氾濫危険水位	氾濫発生
	(12.2m) 到達	(12.7m) 到達	
時間軸	3時間前	2.5時間前	0時間

さんこう ふくすう じかんじく
<参考> どうして複数の時間軸があるの？

す ばしよ い ち こうずい と き み
どうして住んでいる場所の位置によって洪水の時に見る

かんそくじょ ちが
観測所が違うの？

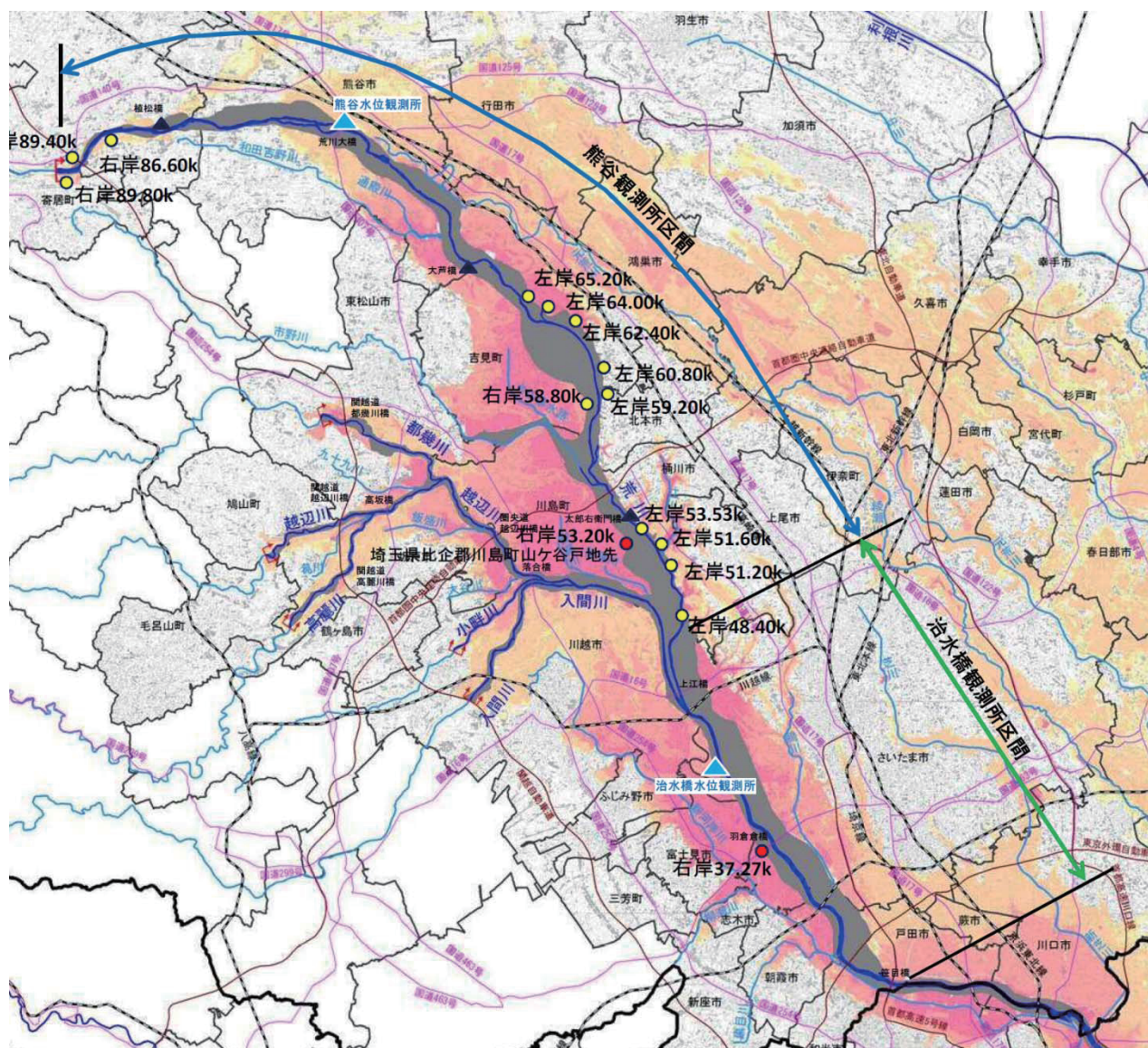
こうずい かわ はんらん ばあい ていぼう ひく
◎洪水で川が氾濫する場合、堤防の低いところからは、堤防の高いところ
くら
と比べると、より早く氾濫が発生します。

ていぼう はんらん はんらん はんい こと
◎さらに、堤防のどのあたりから氾濫するかによって、氾濫する範囲が異
なってきます。

いじょう ず じかんじくせんたくず す ばしよ い ち きにゆう
◎以上から、図-2(時間軸選択図への住んでいる場所の位置の記入イメー
じ)では、以下のことを表しています。

	ていぼう ひく かしよ そうき はんらん しんすいそうていくいき 堤防の低い箇所からの早期の氾濫による浸水想定区域
	くまがやすい いかんそくじょ う も くかん はんらんはっせい ばあい しんすいそうていくいき 熊谷水位観測所の受け持ち区間で氾濫発生した場合の浸水想定区域
	ぢす いばしすい いかんそくじょ う も くかん はんらんはっせい ばあい しんすいそうていくいき 治水橋水位観測所の受け持ち区間で氾濫発生した場合の浸水想定区域

※堤防の低い箇所や、水位観測所、受け持ち区間に
つぎ
については次ページの参考図を参照



参考図一 氾濫危険水位の基準としている危険箇所（赤色マル）、堤防の低い箇所（黄色マル）、水位観測所（青△）、受け持ち区間（←→）

わたし かぞく こうどう ひなんこうどう
⑥ 私と家族の行動（避難行動のタイミング）は？

やること：

ひなんかんりよう おこな こうどう き きにゅう
避難完了までに行う「行動」と「タイミング」を決め記入

べってん おも れい き と はい
別添「主なそなえの例」を切り取り（シールが入って

いればシールを）、貼り付けてもよいです



かんが かた
考え方のポイント！

しりょう かてい じょうきよう ひなん しえん ひつよう
資料3の「②家庭の状況チェック：避難に支援が必要な
ひと ひなんさき ひなん ばしよ いどう
人」、「③避難先のチェック：避難する場所までの移動
じかん きにゅう じかんじく くに けん し まち むら
時間」、「記入した時間軸」、「国・県・市・町・村から
はっしん じょうほう たいふう はっせい かわ みず はんらん
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」、を参考に考えてみよう。



わからないときは、本手引き 1.4 のマイ・タイムライン
さくせいれい さんこう かんが
の作成例を参考に考えてみよう！

※住んでいる場所の位置などによって、避難のタイミング
は異なってくると考えられますので、行政からの情報
を待たずに避難できるよう、避難行動のタイミングを話
し合っておきましょう。

さんこう
参考にするもの：資料3「マイ・タイムラインを

つくってみよう」

か
書くところ：資料3の「主なそなえ」

ち い き か つ ど う
⑦地域での活動は？

やること：

まずは自分の命を守ることが最優先ですが、地域の人々との助け合いについても、いつ、何をするか、家族やご近所で話し合っておきましょう。



□近所に手助けが必要そうな人はいるか。

□近所にもあわせて避難の呼びかけをする。

□情報を得ることが難しい人に対し、自分が入手した情報を教えてあげる。

さんこう
参考にするもの：家族やご近所との話し合い

か
書くところ：資料3の「主なそなえ」

3 参考資料

3.1 逃げるまでにこれを確認しよう

3.1.1 天気を確認する

■ 台風の情報



テレビの天気予報や、パソコン、スマートフォン・携帯電話で、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。

気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/jp/typh/>



■ 雨の情報



パソコン、スマートフォン・携帯電話で、**川の防災情報ホームページ、気象庁ホームページ**にアクセスするか、**NHK総合テレビのデータ放送**を見ると、雨に関する警報などや雨量観測所のリアルタイム情報、レーダ雨量(XRAIN)情報などを見ることができます。雨量観測所のリアルタイム情報は、**荒川上流河川事務所ホームページ**でも確認できます。

川の防災情報ホームページ

<http://www.river.go.jp/>



気象庁ホームページ

<http://www.jma.go.jp/>



荒川上流河川事務所
ホームページ

https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/arajo_index004.html



川の防災情報
ホームページ



気象庁
ホームページ

上流部に降った雨は、やがて下流に流れますので、あなたの家の近くの川の水位も上昇する可能性があります。**上流部の雨の状況も**確認するようにします。

3.1.2 川の水位を確認する

川の情報

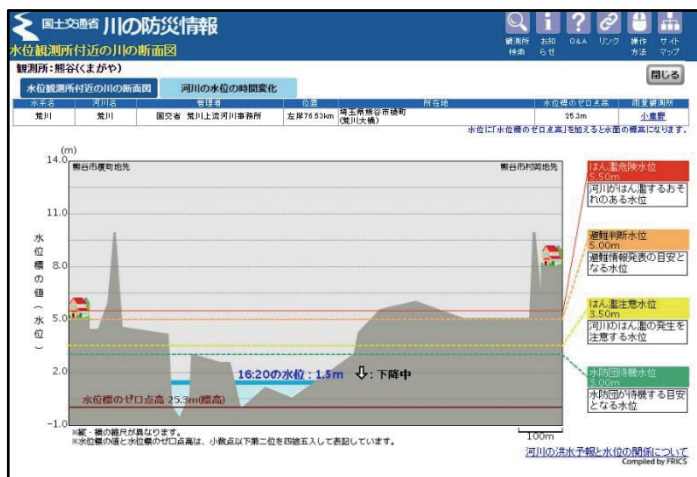


パソコン、スマートフォン・携帯電話
で、川の防災情報ホームページ、荒川
上流河川事務所ホームページにアク
セスすると、水位観測所のリアルタイム
情報、河川の洪水予報を確認できます。

NHK総合テレビのデータ放送でも、
水位観測所のリアルタイム情報を確認
できます。

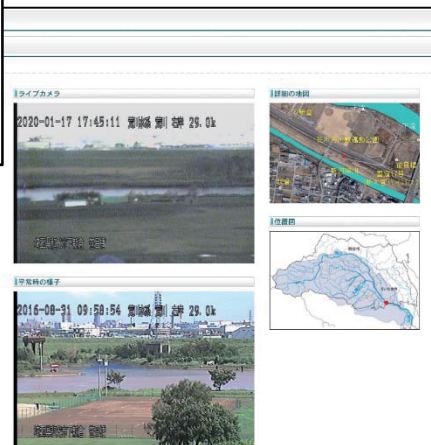
パソコン、スマートフォン・携帯電話
で、荒川上流河川事務所ホームページ
にアクセスすると、荒川のライブ映像を
見ることができます。

川の防災情報ホームページ	http://www.river.go.jp/	
荒川上流河川事務所ホームページ	https://www.ktr.mlit.go.jp/arajo/arajo_index004.html	



川の防災情報ホームページ
(水位観測所付近の川の断面図)

荒川上流河川事務所ホームページ
(ライブカメラ)



3.1.3 避難に役立つ情報を確認する

避難に役立つ情報を確認しよう！！

災害が発生し、危険なときは市町村から避難指示等がでます。

テレビやラジオ、インターネットや防災行政無線などで正しい情報を確認し、避難してください。



警戒レベル	市民の皆さんがとる行動	水位の名称 (洪水予報の標題)	荒川 熊谷水位 観測所	荒川 治水橋水位 観測所
緊急安全 5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとしましょう。	氾濫の発生 (氾濫発生情報)	越水(河川水位が堤防高を超えること) 破堤(洪水等により堤防が破壊されること)	
避難指示 4	速やかに避難先へ避難しましょう。 避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、 住んでいる場所より安全な場所に避難しましょう。	氾濫危険水位 (氾濫危険情報)	水位 5.50m	水位 12.70m
高齢者等 避難 3	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難判断水位 (氾濫警戒情報) (洪水情報)	水位 5.00m	水位 12.20m
2	洪水注意報 大雨注意報等(気象庁が発表) 避難に備え、ハザードマップ等により、 自らの避難行動を確認しましょう。	氾濫注意水位 (氾濫注意情報)	水位 3.50m	水位 7.50m
1	早期注意情報(気象庁が発表) 災害への心構えを高めましょう。	水防団 待機水位 (-)	水位 3.00m	水位 7.00m

- ◆ 市が発令する避難情報は河川の水位、気象状況、時間帯等を総合的に判断し発令します。
 - ◆ 避難情報を発令するタイミングは必ずしも上記のとおりにならない場合もあります。
 - ◆ 警戒レベル1～5は必ずしも順番に、すべて発表されない可能性があります。
- ※ 災害発生情報は、災害が実際に発生していることを市が把握した場合、可能な範囲で発表します。

また、大規模な災害が発生した際、渋滞の発生や通行止め、迂回路の設置など、普段とは違う交通状況に

なることがありますので、市町村や都道府県、日本道路交通情報センターホームページで、現在の交通情報を確認してください。



出典：日本道路交通情報センター

埼玉県ホームページ	https://www.pref.saitama.lg.jp/	
日本道路交通情報センターホームページ	http://www.jartic.or.jp/	

3.1.4 避難を開始するまでに準備する

■ いざという時のための防災グッズをそろえておこう！！

家族と相談しながら、リュックなどにまとめておきましょう。

- ・ 水、食料（湯水がなくても食べられるもの）
- ・ 薬（お薬手帳）
- ・ 保険証・母子手帳
- ・ 現金・通帳・印鑑
- ・ 携帯電話＋充電器
- ・ 着替え（3日分はあったらよい）、靴
- ・ タオル
- ・ 汗拭きシート（お風呂に入れない場合に備えて）
- ・ 懐中電灯
- ・ ビニール袋
- ・ 歯ブラシセット・洗口液
- ・ 生理用品やコンタクト 洗浄液
- ・ 入れ歯や眼鏡・コンタクトレンズ
- ・ 思い出の品（写真など）



■ 平成30年7月豪雨で実際に避難をした方の意見

- ・ 避難時に濡れた場合は着替えが必要
- ・ 子どもを預ける場所がないから、子どもの喜ぶものがあつたほうが良い

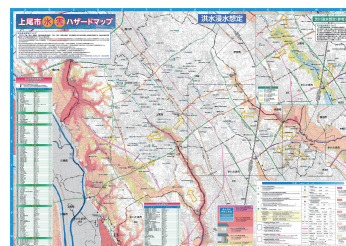


■ ハザードマップを確認しよう！！

ハザードマップは、川から水があふれたときにどの地域が危険なのかを色で示したものです。

住んでいる場所や学校などはどうでしょうか。

避難所やそこまで行く安全なルートなど、前もって確認しておきましょう！



ハザードマップ
ポータルサイト

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



■避難するときには長靴はダメ！！

ながぐつ みず はい おも
長靴に水が入ると、重たくなります。

みず つよ おも なぐぐつ うご
水に強いと思われがちな長靴ですが、動きづらくなる
場合があるので、避難するときには長靴をはくのは
やめましょう！



■氾濫水はにごっている！！

はんらんすい ちやいろ
氾濫水は茶色くにごっていて、

すいろ どうろ さかい
・水路と道路の境

ひら あな
・ふたが開いているマンホールの穴

み
は見えません。

え みず なか いどう
やむを得ず水の中を移動するときには、

ぼう あしもと かくにん いどう
棒で足下を確認しながら移動しましょう。



■Webでマイ・タイムライン

Webサイトでもマイ・タイムラインが作れます。
活用してください。



3.2 マイ・タイムライン^{しょうじ　こころえ}使用時の心得

マイ・タイムライン^{しょう}を使用する際には、次の心得^{さい　つぎ　こころえ}をふまえて行動^{こうどう}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
備え



3.3 作成^{さくせい}したマイ・タイムライン^{みなお}を見直そう

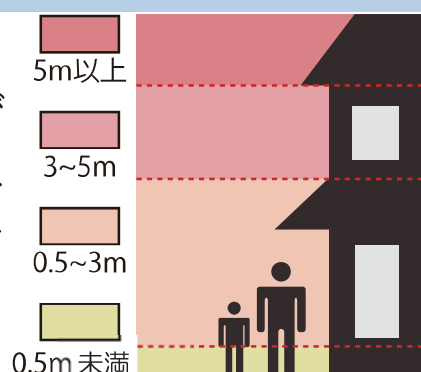
マイ・タイムラインは、一度作^{いちどつく}ったらおしまいというものではありません。家族^{かぞく}が増^ふえたとき、職場^{しょくば}や学校^{がっこう}が変^かわったときなど、環境^{かんきょう}の変化^{へんか}に応じて、あらためて見直し、必要^{ひつよう}な防災行動^{ぼうさいこうどう}を追加^{ついか}していきましょう。



3.4 洪水浸水想定区域図ってなに？

【洪水浸水想定区域図（想定最大規模）】

- 想定し得る最大規模の降雨により河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域および浸水した場合に想定される水深などを図示したもの



【洪水浸水想定区域図（浸水継続時間）】

- 浸水深が 0.5m になってから 0.5m を下回るまでの時間を図示したもの
- 浸水深と合わせて垂直避難の可否や避難先の検討等に活用することが考えられる
- なお、浸水が長期にわたると想定される地域で、立退き避難せず住んでいる場所の2階等に待避した場合の問題点等は以下の通り



- 浸水深が深い場合には、家から外へ出られない
- 備蓄していても水や食料等がなくなる
- 病人が出た場合に対応が難しい
- 電気、ガス、水道が止まり生活環境が悪化する可能性がある
- 停電等により情報を得ることができなくなる

出典) 水害ハザードマップ作成の手引き[令和5年5月改定 国土交通省水管理・国土保全局]

こうずいしんすいそうていくいきず かあくとうかいとうはんらんそうていくいき はんらんりゅう かがんしんしょく
 【洪水浸水想定区域図(家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)、(河岸侵食))】

- 堤防決壊に伴う激しい氾濫流や河岸侵食で家屋の倒壊・流失が発生することが想定される区域を図示したもの

はんらんりゅう 〈氾濫流〉

ていぼうけっかい ともな はげ はんらんりゅう かがんしんしょく かあく とうかい りゅうしつ
 堤防決壊等に 伴う 氾濫流 で 木造
 かあく とうかい くいぎ
 家屋が倒壊するおそれのある区域。
 そうき たちの ひなん ひつよう
 早期の立退き避難が必要。



ていぼうけっかい かあく りゅうしゅつ
 堤防決壊による家屋の流出

かがんしんしょく 〈河岸侵食〉

かがんしんしょく かあく とうかい
 河岸侵食で家屋が倒壊するおそれ
 くいぎ
 のある区域。
 そうき たちの ひなん ひつよう
 早期の立退き避難が必要。



しんしょく かあく りゅうしゅつ
 侵食による家屋の流出

出典) 水害ハザードマップ作成の手引き[令和5年5月改定 国土交通省水管理・国土保全局]

自らつくるマイ・タイムライン作成の手引き

《埼玉県上尾市版》

令和2年2月 初版 令和6年2月 一部改訂

荒川水系（埼玉県域）大規模氾濫に関する減災対策協議会

[問い合わせ先]

国土交通省 関東地方整備局荒川上流河川事務所 上尾市役所

〒350-1124 埼玉県川越市新宿町 3-12

〒362-8501 埼玉県上尾市本町 3-1-1

電話：049(246)6384〈防災対策課〉

電話：048(775)5140〈危機管理防災課〉

本書に掲載した地図の一部は、国土地理院の「基盤地図情報（基本項目）」を使用した。