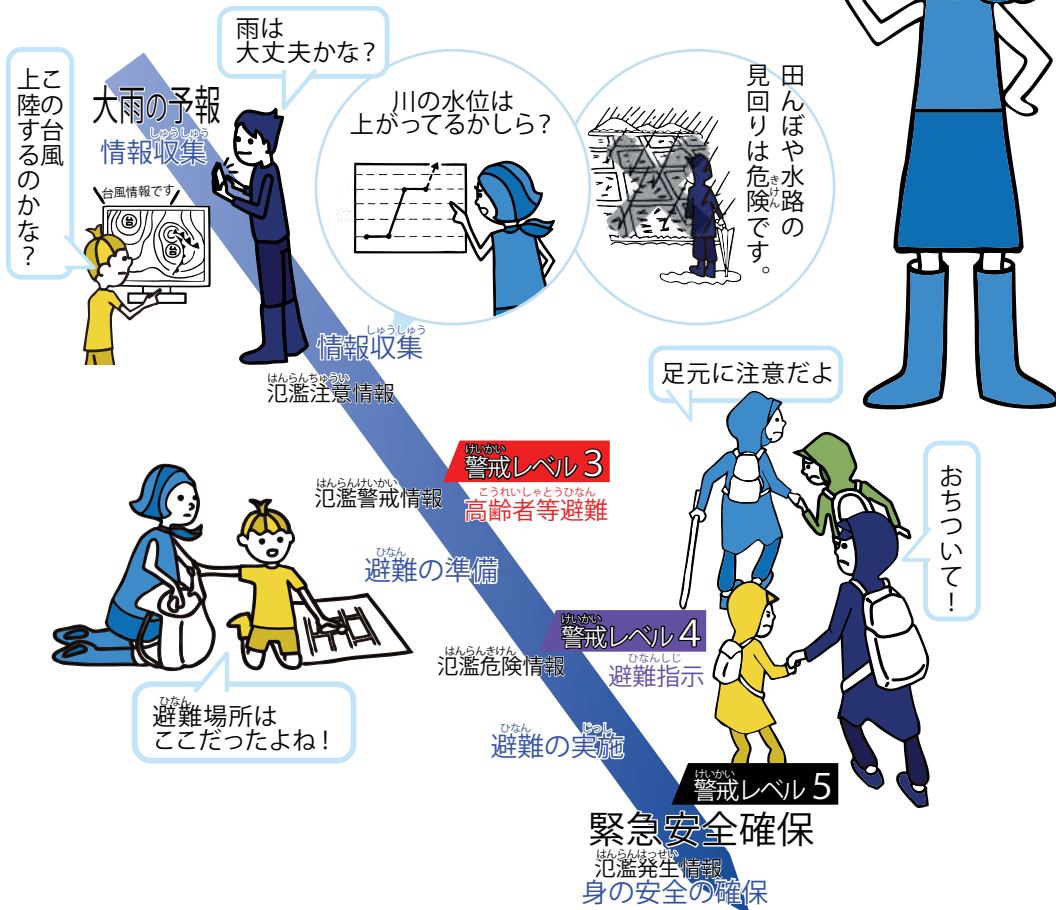


# みんなでつくろう！ マイ・タイムライン<sup>®</sup>

～H30.7豪雨<sup>こうう</sup>をふまえたヒント集～

名前

家族で事前によく  
考えてみよう！



# 目次

こ 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！

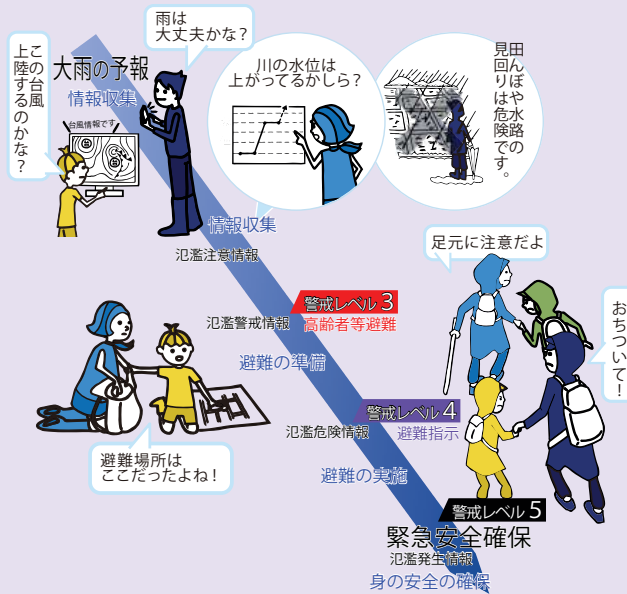
### ■マイ・タイムラインとは？

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。

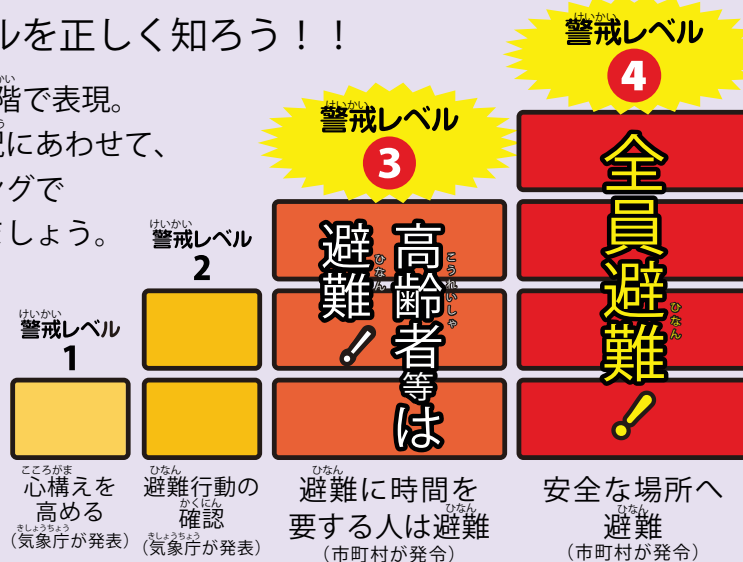
それが、マイ・タイムラインです。

家族でよく話し合っ、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5] (市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。**

内閣府防災広報資料より



## 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。

情報	気をつけるポイント
①天気に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・台風の大きさ、強さ、進路</li> <li>・前線の動き</li> </ul>
②川に関する情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・雨量</li> <li>・雨が降っている地域（川の上流）</li> <li>・今後の見通し</li> </ul>
③避難に関する情報	

大雨の  
予報  
川の  
水位  
上昇  
緊急時

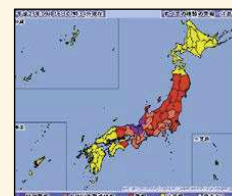
### ①天気に関する情報

週間天気予報等で 台風の位置や強さ、今後の台風の進路や  
大雨の可能性 前線の動きなどを確認しましょう。



台風進路予想図

2～3日後に 想定される降雨量など、大雨に関する  
大雨と報道 情報を確認しておきましょう。



気象警報・注意報

明日は大雨  
と報道

**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。

引き続き気象台や市役所、県からの情報  
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を確認できます。

### ■ 雨に関する情報



「おかやま防災ポータル」や「川の防災情報」、  
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。



おかやま防災ポータル



川の防災情報

### ■ 情報の入手はこちらから

文字検索で  
調べる



おかやま  
防災ポータル

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。

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 近くの川の水位</li> <li>・ 上流の川の水位（今後の見通し）</li> <li>・ 氾濫の発生</li> </ul>
③ 避難に関する情報	

大雨の  
予報  
川の  
水位  
上昇  
緊急時

### ②川に関する情報

大雨注意報など 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

大雨警報など

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

さらに雨が  
降り続く

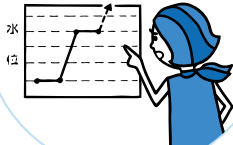
さらに川の水位が高くなり、氾濫危険水位に到達すると、河川事務所等から、いつ氾濫してもおかしくない状態を示す洪水予報 氾濫危険情報 が発表され、携帯電話等にエリアメールが届きます。

警戒レベル4相当



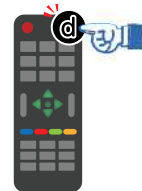
## 川の水位を自分で調べてみよう！

川の水位は  
上がってるかしら？



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。



### 川の水位情報



川の断面図と水位



ライブカメラ映像

### dボタン（NHK総合テレビのデータ放送）



画面：NHK提供

## 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

QRコードで調べる



川の水位情報



岡山周辺の  
情報に  
アクセス！



## 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。

	情 報	気をつけるポイント
大雨の 予報 川の 水位 上昇 緊急時	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者等避難</li> <li>・避難指示</li> <li>・避難所の開設情報</li> <li>・交通の状況</li> </ul>

### ③避難に関する情報

大雨警報など

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



さらに雨が  
降り続く

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に入れませんでした。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



岡山市洪水・土砂災害ハザードマップ

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

文字検索で  
調べる



岡山県  
道路規制情報

道路交通  
情報センター

トヨタ  
通れた道  
マップ

QRコードで  
調べる

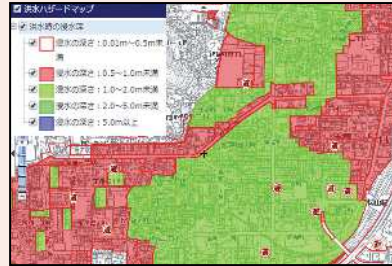




## 避難を開始するまでに準備しておこう！

### ■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！



岡山市洪水・土砂災害ハザードマップ

### ■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。



**大雨の予報** 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。

いつでも避難できるように、避難できる服装に着がえる。

**大雨警報**など

避難勧告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



岡山市  
ハザードマップ

ハザードマップ  
ポータル

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！

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。

### 避難の時に持って行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。



---

---

みんなで作ろう！マイ・タイムライン

～H30.7<sup>こつ</sup>豪雨をふまえたヒント集～

---

---

【作成協力】

川辺地区まちづくり推進協議会  
岡田地区まちづくり推進協議会  
藪地区まちづくり推進協議会  
二万地区まちづくり推進協議会  
箭田地区まちづくり推進協議会  
呉妹地区まちづくり推進協議会  
服部地区まちづくり推進協議会  
岡山支援まびHouse  
川辺復興プロジェクトあるく  
真備地区事業所等連絡会  
特定非営利活動法人そーる  
小規模多機能ホームぶどうの家  
特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン

【監修】

岡山市  
岡山県備中県民局  
高知県立大学（災害看護学専攻）教授 神原咲子

【作成】

国土交通省中国地方整備局 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所  
国土交通省中国地方整備局 岡山河川事務所

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