

# マイ・タイムライン

## 使用時の心得

マイ・タイムラインを作成することで、自分や家族がとるべき防災行動とそのタイミングが明確になります。しかし、洪水や土砂災害は自然現象であり、必ずしもマイ・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・タイムラインがあるから常に安全と考えず、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**

台風の進路や降雨予想、河川水位などの情報は、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・タイムラインの作成をゴールにするのではなく、  
もっと安全、もっと安心を考えるスタートにしましょう！

【お問い合わせ】

豊田市 地域振興部 市民安全室 防災対策課  
TEL.0565-34-6750

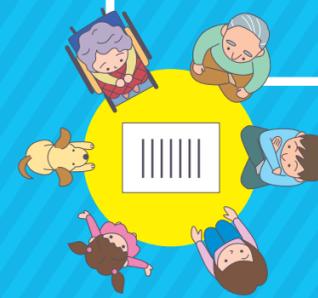
【発行】

令和2年 10月



# マイ・タイムライン

## わが家の防災行動計画



マイ・タイムラインを作って、  
雨や風などの災害から身を守る準備をしましょう。

トヨタ・グループ

 **豊田市**  
Toyota City

家族で、地域で、  
一人ひとりが  
マイ・タイムラインを  
つくるのが大切です。



本書では、  
マイ・タイムラインをつくるにあたって  
まずは知っていただきたいことが  
1章～3章に書かれています。  
それを踏まえて、  
4章・5章をご確認いただくと  
充実したマイ・タイムラインが出来ます。

1章 災害リスクを知ろう ——— P.2

2章 避難先と避難経路を  
確認しよう ——— P.3

3章 大雨・洪水時に発表される  
情報について理解しよう ——— P.4

4章 マイ・タイムラインを  
考えよう ——— P.7

5章 マイ・タイムラインを  
つくってみよう ——— P.9

完成



## マイ・タイムラインとは？

台風や集中豪雨等により、これから起こるかもしれない災害に対して、みなさんの家族構成や住環境に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするか」を、あらかじめ時系列に沿って整理しておく自分自身(家族)の防災行動計画です。

近年では、洪水や土砂災害などの災害が頻発化かつ激しさを増し、避難行動の遅れにより被害に遭われる

方が大勢います。専門家によると「正常性バイアス」や「多数派同調バイアス」といった心理的な作用が避難行動の遅れの要因の一つとされています。緊急時、マイ・タイムラインを避難判断のサポートツールとして、また、対応の漏れを防止するチェックリストとして活用することで、心理的要因に左右されない判断と行動を手に入れましょう。

# 1章

## 災害リスクを知ろう

まずは、自分の住んでいる地域の災害リスク(被害想定)を把握しましょう。



どうやって把握するの？

以下のツールで、自宅の災害リスクを知ることができます。

### 洪水ハザードマップ

- 対象河川の氾濫によって予想される浸水の範囲と深さのほか、指定緊急避難場所/避難所などの情報が記載されています。
- 降雨の条件は“150年に1度”と“1000年に1度(最大想定規模)”の2パターンの被害想定があります。
- 防災対策課窓口または各支所でも配布、豊田市ホームページで閲覧・ダウンロードできます。



### 土砂災害ハザードマップ

- 土砂災害の発生する恐れのある区域や指定緊急避難場所/避難所が記載されています。豊田市ホームページで閲覧・ダウンロードできます。
- 自宅の周辺が確認できたら、勤め先や学校、身近な緊急避難場所までの避難経路についても確認してみましょう。



### 防災カルテ

- 中学校区ごとに地域の災害特性や危険箇所等をまとめたもので、各地区の災害に対する脆弱性や防災力を把握することができます。
- 豊田市ホームページで閲覧・ダウンロードできます。



### 自主防災マップ

- 自治区や自主防災会、地域会議等で作っているより身近なマップ。
- 地域のハザードのほか、自治区によっては、自主避難場所や地域独自の情報も記載されているので、お住まいの自治区や自主防災会に問い合わせしてみましょう。
- マップには記載されていなくても、地域に水害に関する伝承がないかなども確認するといいでしょう。例えば、地名が水害に由来している場合もあります。



### とよたiマップ(防災マップ)

- WEB上の地図に様々なハザードを重ねて表示できる地図情報サービスです。拡大・縮小ができるため、自宅周辺をより詳細に確認することができます。



## POINT

水害の発生が予想されるとき、緊急避難場所へ避難することが必ずしも最善とは限りません。  
まずは、自宅周辺に避難の必要性があるのかをしっかりと見極めましょう。この作業が、マイ・タイムラインを考える基礎となります。  
命の危険があるかないかだけでなく、その後の生活や行動への影響も含めて、少し広い視点で考えてみましょう。



## 2章

# 避難先と避難経路を確認しよう

緊急時に慌てず無事に避難するには、事前の準備と確認が不可欠です。

### (1) 避難行動について知ろう

最も安全かつ、発災後の身動きにも困らない方法は、余裕をもった水平避難です。  
マイ・タイムラインを考える際の避難行動は、水平避難を基本に考えましょう。(浸水想定はあくまで目安です)

<h4>水平避難 (立ち退き避難)</h4> <p>浸水想定区域や土砂災害の危険のある場所から離れ、安全な場所へ避難すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 浸水想定: 3m以上</li> <li>● 土砂災害特別警戒区域内</li> </ul> <p>離れた場所への移動のため、避難に一定の時間が必要。事前に安全な避難経路や移動手段を確認した上で、余裕を持って避難を開始すること。</p>	<h4>垂直避難</h4> <p>安全な場所へ水平避難する時間がない場合、命を守るために、自宅の2階や、近所の頑丈な建物のなるべく高い階など危険が及ばない場所に避難すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 浸水想定0.5m~3m</li> <li>● 土砂災害警戒区域内</li> </ul> <p>あくまで命を守るための行動であり、<b>浸水が長時間継続した場合や孤立した場合の問題点を認識しておくこと。</b></p>	<h4>屋内安全確保 (待機)</h4> <p>浸水や土砂災害の危険がない、またはあっても影響が少ない場所であり、屋外に避難する方がかえって危険と判断される場合、自宅などその場に留まり、安全を確保すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 浸水想定: 0.5m未満</li> <li>● 土砂災害警戒区域外</li> </ul> <p>浸水想定が床下までに収まる場合などには有効であるが、<b>ライフライン停止に備えた準備や食料、水、常備薬などの準備を日頃からしておくこと。</b></p>
---	---	--

### (2) 避難先を考えよう

<h4>緊急避難場所 / 避難所</h4> <p>災害の危険から命を守るために緊急的な避難先として市が指定している施設。風水害時使用不可の緊急避難場所もあります。避難所は、被災等により自宅に戻れない方が一定期間避難生活を送るための施設。</p>	<h4>在宅避難</h4> <p>自宅が安全な方は、外に避難する方がかえって危険な場合があるため、在宅避難も考えましょう。危険を感じたら自宅内での垂直避難を。</p>	<h4>親戚・知人宅</h4> <p>安全な場所に身を寄せられる親戚や知人がいれば、活用を考えましょう。日頃から避難について相談しておきましょう。</p>
<h4>自主避難場所</h4> <p>自治区が指定する避難場所。緊急避難場所が開設されるまでの待機場所や住民の避難所など地域によって指定の有無や取り扱いが異なる。</p>	<h4>車中泊</h4> <p>安全な場所に停めた車中での避難。プライバシー確保に有効。エコノミークラス症候群対策など体調管理に留意が必要。日頃から車中泊を快適にするためのグッズを備えておきましょう。</p>	<h4>緊急退避場所</h4> <p>やむをえず逃げ遅れた場合などに、命を守るためにすぐに移動できる少しでも安全な場所を、緊急退避場所として設定しておきましょう。</p>

避難先は必ずしも上のいずれかである必要はありません。自身や自宅の状況に応じて、最適な避難先を設定しましょう。

### (3) 避難経路を考えよう

避難先を設定したら、避難経路や移動手段を考えましょう。1章のハザードマップなどを参考に、避難先までの安全な避難経路を地図上で考えましょう。河川の沿線や河川をまたぐ経路、アンダーパスなどは、内水氾濫により通れなくなる恐れがあるため避けましょう。



### (4) 実際に歩いてみましょう

実際に歩いてみて、安全に避難できそうか、地図上では分からない危険がないか検証しましょう。蓋のない側溝など、日中は何とも思わないものが、夜の暗闇や雨の中では危険箇所になります。また、避難にかかる所要時間を確認しておきましょう。徒歩以外の移動手段でも検証してみましょう。必要に応じて避難経路の見直しなども忘れずに行いましょう。

## 3章

# 大雨・洪水時に発表される情報について理解しよう

どんな情報が、どんなタイミングで、どんな手段で手に入れられるかを理解しましょう。

### (1) 情報の名称と内容を知ろう

防災気象情報	
弱	<b>大雨・洪水注意報</b> 半日から数時間前までに、大雨による土砂災害や浸水害が発生するおそれがあるときに発表
	<b>大雨・洪水警報</b> 数時間から2時間程度前までに、大雨による重大な土砂災害や浸水害が発生するおそれがあるときに発表
	<b>土砂災害警戒情報</b> 大雨警報の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに発表
強	<b>大雨特別警報</b> 数十年に一度の降雨量となる大雨が予想される場合などに発表

**CHECK!** 記録的短時間大雨情報とは?

大雨警報が発表されているときに、数年に一度程度しか発生しないような短時間の大雨を観測したときに発表されます。

指定河川の氾濫の危険性を知らせる

### 洪水予報情報

氾濫の発生(レベル5)	氾濫発生情報	氾濫発生情報	すでに氾濫が発生している状況を知らせる情報
氾濫危険水位(レベル4)	氾濫危険情報	氾濫危険情報	いつ氾濫してもおかしくない状態という意味
避難判断水位(レベル3)	氾濫警戒情報	氾濫警戒情報	川の upstream で大雨や融雪などによる増水や氾濫によって重大な洪水害が発生するおそれがあるときに発表
氾濫注意水位(レベル2)	氾濫注意情報	氾濫注意情報	
普通の水位			

### POINT

過去の災害もタイミングを考える参考にしてみよう。



このデータはあくまで目安です。余裕を持って避難のタイミングを設定しましょう。

# 3章

## 大雨・洪水時に発表される情報について

## 理解しよう

どんな情報が、どんなタイミングで、どんな手段で手に入れられるかを理解しましょう。

### 警戒レベル／避難情報

警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
避難情報			<b>高齢者等避難</b>	<b>避難指示</b>	<b>緊急安全確保</b>
			避難に時間を要する人とその支援者は避難をしましょう	速やかに避難先へ避難しましょう	命を守るための最善の行動をとりましょう
	豊田市が発令	豊田市が発令	豊田市が発令	豊田市が発令	豊田市が発令
防災気象情報	早期注意情報	大雨・洪水注意報 など	大雨・洪水警報 氾濫警戒情報 など	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 など	大雨特別警報 氾濫発生情報 など

**警戒レベル3・4が発令された地域内で危険な場所にいる方は、速やかに避難してください**

### (2) 情報の入手方法

もしものときのために、情報入手方法をあらかじめ確認しておきましょう。SNSや緊急メールとよなどの事前登録が必要なものは早めに登録しておきましょう。

PUSH型	自動的・強制的に届く情報	PULL型	自分で取りに行く情報
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 防災行政無線</li> <li>● 防災ラジオ</li> <li>● 緊急メールとよた</li> <li>● 緊急速報メール／エリアメール</li> <li>● 防災アプリ(Yahoo!防災速報など)</li> <li>● 豊田市公式SNS(LINE、Facebook、Twitter) など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豊田市ホームページ</li> <li>● 豊田市防災気象情報サイト</li> <li>● 気象庁ホームページ</li> <li>● NHKデータ放送</li> <li>● 国土交通省 川の防災情報</li> <li>● 愛知県 川の防災情報</li> <li>● ひまわりテレビ12ch</li> <li>● ラジオラビート78.6MHz</li> <li>● 豊橋河川事務所ホームページ など</li> </ul>		

### PULL型情報の確認のしかた

#### 1 NHKデータ放送

NHKデータ放送では、気象情報(1時間と3時間ごとの天気、週間天気)や災害時に役立つ情報(警報や注意報など)を速やかに確認できます。また、災害情報や避難所情報、交通やライフラインについての情報なども確認できます。

NHKデータ放送で災害情報をチェックするには

- ① リモコンのdボタンを押します。
- ② 災害などの緊急時に表示される赤いボタンを押します。
- ③ 震度や波の高さ、警報や注意報などの情報を取得できます。

※画像はイメージです。

### 2 気象庁ホームページ

雨雲の動きや大雨(浸水害や土砂災害)・洪水の危険度など、避難行動の判断材料として活用できる情報をリアルタイムで確認できます。ブックマークしておく、いざというときにチェックできて安心です。

**まずは 雨雲の動き をチェック! 次に住まいの周辺環境に合わせて 土砂災害 または 洪水 浸水害 の危険度分布を確認。**

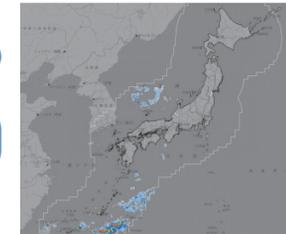
大雨が気になるときに…

雨雲の動き

気象庁ホームページ

防災情報

雨雲の動き (降水・雷・竜巻)



「今後の雨」で予想される雨の量を確認できます。

土砂災害が気になるときに…

土砂キキクル(危険度分布)

気象庁ホームページ

キキクル(危険度分布)

土砂キキクル (危険度分布)



※危険度の色の見方についてはP8を参照

洪水と浸水害の危険度分布も気象庁ホームページより確認できます。

### 3 国土交通省 川の防災情報ホームページ

矢作川をはじめ、指定河川の水位を確認できます。河川の水位が気になるときはお近くの観測所をチェックしましょう。

- ① ホームページにアクセス
- ② 市町村から検索で「豊田市」を検索   
※フリー検索/市町村名検索/河川名検索/観測所名検索が可能です。
- ③ 見たい観測所を選択

### 4 豊田市雨量情報(市ホームページ)

豊田市における雨量、河川水位及び風向風速情報がわかります。直前の10分間の雨量や1時間前の雨量などをチェックできます。



### 5 豊田市河川監視カメラ(市ホームページ)

豊田市内を流れる主な河川12か所にカメラを設置。10分おきの河川の様子が見られます。矢作川については18か所のカメラ映像を確認できます。



# 4章

## マイ・タイムラインを考えよう

「そのとき」に備えて、いつ、だれが、何をするのかを考えてみよう。

### STEP 1 最初に「取るべき行動」を考えてみましょう。

取るべき行動を大まかな時系列ごとに、まずは思いつくまま、その後なるべく細かく箇条書きで書き出しましょう。

#### 記載例

おおまかな時系列	取るべき行動	所要時間	担当者
	・避難先で必要になる物の選定と準備	今月中	ママ
<b>前日までに</b>	・非常持ち出し袋の準備	今月中	パパ
行っておくこと	・家の周りにある風に飛ばされそうな物の片付け	40分	パパ
	・家の周りの側溝の掃除	40分	ママ
	・土のうの用意	前日	パパ
	・持病薬をもらいに病院に行く	今週中	はあが
	・家族の予定の確認	前日	ママ
	・非常持ち出し袋の中身の確認	10分	ママ
<b>雨風が強くなる前に</b>	・土のうの設置	15分	パパ
行っておくこと	・大切なものを2階にあげる	30分	パパ
	・携帯電話の充電	2時間	太郎
	・家族でマイタイムラインや避難経路の再確認	15分	全員
	・テレビをつけて常に情報を得られるようにしておく	ずっと	花子
	・定期的に気象情報や水位情報をチェックする	ずっと	全員
	・断水に備えて浴槽に水を張る	10分	太郎
	・避難しやすい服装に着替える	5分	全員
<b>避難する前に</b>	・シャワーを浴びる	10分	全員
行うこと	・戸締り、雨戸を開める、電源ブレーカーを切る	30分	パパ
	・身内や支援者(区長、ケアマネジャーなど)に状況を知らせる	15分	ママ
	・組内の人への声掛け	15分	ママ
	・最低限の持ち物で避難する		全員
<b>避難行動</b>	・区長さんに避難の連絡をする	5分	花子
	・出火やガス漏れ、地割れなど周囲に気を付ける	5分	ママ
	・ペットを連れて行く		パパ
	・在宅避難		

日頃から備えておく

当日の早い時間帯、余裕のあるうちに

避難するために準備しておかなければならないこと

避難時に行うべきこと

災害が発生する前や避難をする前に、しなければならないこと、しておいた方がいいことなど

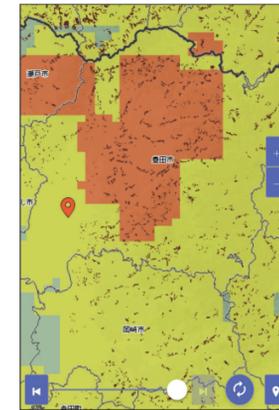
### STEP 3 避難準備を開始するタイミング、避難を開始するタイミングを決めましょう。

タイミングは、浸水害であれば川の水位を基準に考えると明確です。特に「洪水予報情報」の発表や、市の「避難情報」の発令を目安にするとより分かりやすいでしょう。

土砂災害は、気象庁が公表している危険度分布のメッシュの色を基準に考えるとよいでしょう。

避難を開始するタイミングを設定したら、そこから逆算して、避難の準備として行うべきこと、それを始めるタイミングを考えましょう。

メッシュってなに?



土砂災害危険度分布 (気象庁ホームページ)

地図を1km四方のマス目に分けたものだ。そこに色をつけて危険度を示すよ。

大雨警報(土砂災害)の危険度分布



#### CASE STUDY こんなとき、どうする?

##### 高齢者や子どものためのタイムラインをつくる時には

高齢者や障がい者、子ども／乳幼児などは、避難に時間がかかるため、家族にそうした方がいる場合は、その人を基準にした行動計画を考える必要があります。

どのような手助けが必要なのか、誰が行うか、支援に何が必要なのかも事前に考えておきましょう。家族以外にも、近所や地域の方と助け合えるように、日頃から周囲とコミュニケーションを取っておくことも大切です。

また、移動手段によってもメリット・デメリットがあります。車で避難する場合、徒歩より移動

速度が速く、高齢者や子どもを連れて避難するには有効ですが、水に浸かって動けなくなったり渋滞にはまって身動きが取れなくなったりする恐れがあります。

一方、徒歩の場合は、車では通れない場所を移動できたり、緊急時の対処がしやすかったりする反面、避難先まで距離がある場合や雨の中を歩くのは、高齢者や子どもにとって非常に大変です。無理のない避難先や移動手段の設定、時間的な余裕を持たせた行動を検討しておくことと安心です。



# 5章

## マイ・タイムラインをつくってみよう

これまでに決めた内容をマイ・タイムラインシートにまとめましょう。

### STEP 1

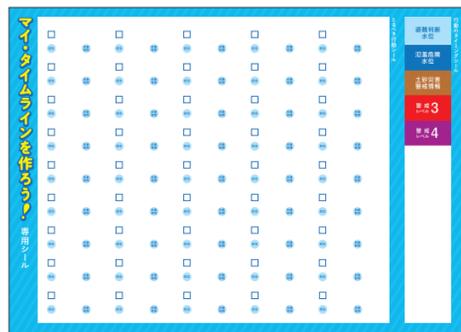
付属のシールに必要事項を記入しましょう。

4章で検討した内容をもとに、「誰が」「何をするか」またそれにかかる時間をシールに書き込みましょう。

とるべき行動シール



行動のタイミングシール



### STEP 2

シールをマイ・タイムラインシートに貼って、マイ・タイムラインを完成させましょう。

4章で検討した内容をもとにシールを時系列順、優先順位の高い順に並べて、あなただけのマイ・タイムラインをつくりましょう。付属のシールは貼り直しができるので、必要に応じて行動や順番を変更することができます。

### STEP 3

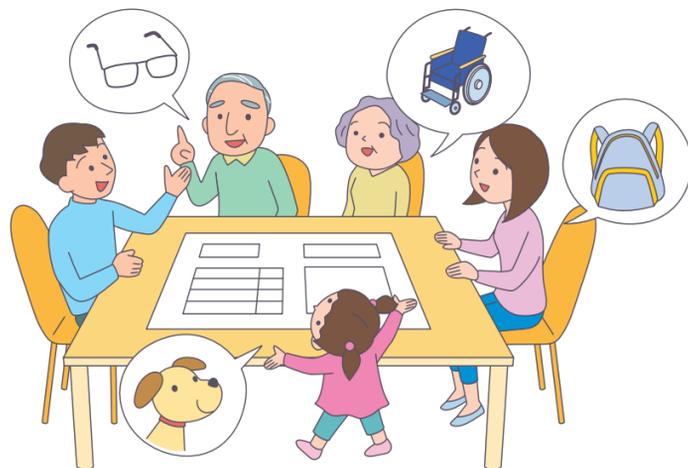
いざというときに備えて、保管しましょう。

必要なとき、すぐに確認できるように、このマイ・タイムラインはわかりやすい場所に保管しておきましょう。家族で「ここに置いてあるよ」と、マイ・タイムラインの保管場所をあらかじめ共有しておくことで、より安心です。

### STEP 4

マイ・タイムラインを年に1度は見直しましょう。

マイ・タイムラインは一度完成したら終わりではありません。家族の構成やライフスタイルの変化などにあわせて見直す必要があります。その時々、その家族にとって最良のマイ・タイムラインにしておけるよう、年に一度は内容を見直して、いざというときに慌てないように備えておきましょう。



## マイ・タイムラインシート

記入例

〇〇 家 作成年月日 〇月 X日		避難先の種類 緊急避難場所 避難方法 徒歩		避難先の名称 〇〇小学校 所要時間 15分		避難先の種類 在宅避難 避難方法 徒歩		避難先の名称 自宅の2階 所要時間 1分	
おおまかな時系列 前日までに 行っておくこと 当日の早い時間帯、 余裕のあるうちに 避難する 避難開始 命を守る 行動	日頃から備えておく 雨風が強くなる前に 行うべき事項を すませておく時期	大雨・洪水 注意報 大雨・洪水 警報	避難先で必要になる 物の選定 非常持出袋の準備 土のうの用意 家族の予定の確認 食料品などの 買い出し 家の周り にある 風に飛ばされ そうな物の片付け 家の周りの 側溝の掃除 気象情報の確認	携帯電話の充電 マイ・タイムラインや 避難経路の再確認 テレビをつけて常に 情報を得られるよう しておく 定期的 に気象情報や 推移の確認	土のうの設置 非常持出袋の 中身を確認 断水に備えて 浴槽に水を張る	シャワーを浴びる 避難しやすい 服装に着替える 身内や支援者に 状況を知らせる 戸締り、雨戸を開める ブレーカーを切る	避難行動を開始 区長さんに 避難の連絡 出火やガス漏れ、 地震など周囲に 気をつける ペットを連れていく	2階へ避難し、 身の安全の確保 気象情報の確認 身内へ再度連絡	災害の発生
	担当: ママ 所要時間: 今月中	担当: パパ 所要時間: 今月中	担当: パパ 所要時間: 前日	担当: ママ 所要時間: 前日	担当: ママ 所要時間: 今月中	担当: パパ 所要時間: 今月中	担当: パパ 所要時間: 前日	担当: ママ 所要時間: 前日	担当: 全員 所要時間: 随時
	担当: ママ 所要時間: 前日	担当: パパ 所要時間: 40分	担当: ママ 所要時間: 40分	担当: 全員 所要時間: 随時	担当: 太郎 所要時間: 2時間	担当: 全員 所要時間: 15分	担当: 花子 所要時間: ずっと	担当: 全員 所要時間: ずっと	担当: パパ 所要時間: 15分
	担当: ママ 所要時間: 15分	担当: パパ 所要時間: 30分	担当: ママ 所要時間: 10分	担当: 太郎 所要時間: 10分	担当: 全員 所要時間: 20分	担当: 全員 所要時間: 5分	担当: ママ 所要時間: 15分	担当: パパ 所要時間: 15分	担当: 家族全員 所要時間: 5分
担当: ママ 所要時間: 15分	担当: 花子 所要時間: 5分	担当: ママ 所要時間: 5分	担当: ママ 所要時間: 5分	担当: 家族全員 所要時間: 5分	担当: 家族全員 所要時間: 5分	担当: ママ 所要時間: 5分	担当: ママ 所要時間: 5分	担当: 家族全員 所要時間: 5分	

渋滞や事故のリスクが増加することを理解し、余裕をもったタイミングを設定することが重要です。

避難の準備に何を行うか、どれくらいの時間がかかるのかは、世帯によって(場合によっては世帯員でも)違います。我が家の事情を踏まえて考えてみましょう。