

# マイ・タイムライン 作成手順 (会津若松市版)



いつ、どんな備えをしたら良いか考えてみよう！

令和5年10月版

## ☆マイ・タイムラインの作成手順



1. ハザードマップを確認する
2. 気象庁や市が発令する情報を理解する
3. 避難行動を開始する目安を検討する
4. 1～3で検討したことをチェックシートに記入
5. あなたのマイ・タイムラインを作成しましょう！

## ☆マイ・タイムラインを作成する目的



1. リスクを認識できる  
⇒自分の家が浸水してしまう  
⇒避難所まで遠い など
2. 逃げるタイミングがわかる  
⇒いつ、どうやって逃げるかを考える
3. コミュニケーションの輪が広がる  
⇒地域で作成することによって、話し合いの場にもなり、ご近所とのつながりが強くなる  
また、助け合うことの重要性がわかる

「自らの命は自らが守る」逃げ遅れゼロへ！

## 1.ハザードマップを確認する

会津若松市が作成・公表・配布しているハザードマップを確認し、自宅や職場の洪水リスク（浸水想定・浸水深）、最寄りの避難所や避難場所などを確認しましょう。

ハザードマップは、市のホームページで確認できるほか、市役所危機管理課で配布しています。

### ◎ハザードマップとは??

会津若松市で配布されているハザードマップは、48時間に533ミリの雨が降った場合を想定し河川の決壊などの水害や土砂災害が発生した時の被害想定を表した地図です。

## 2. 気象庁や市が発令する情報を理解する

雨による災害の危険性を知らせる情報には、主に3つの種類があります。

### ①気象庁が発表する避難につながる「気象情報」

- 【 風水害時に伝達される情報 例 】
- 気象警報  
洪水警報、大雨警報（土砂災害） 警戒レベル3相当情報
  - 県と気象庁が共同で発表する情報  
土砂災害警戒情報 警戒レベル4相当情報
  - 特別警報  
大雨特別警報（浸水害） 警戒レベル5相当情報  
大雨特別警報（土砂災害） 警戒レベル5相当情報

※気象庁から出される情報は、気象庁のホームページやテレビのデータ放送などで取得できます。

### ②河川の管理者が発表する河川の増水や氾濫の危険性を知らせる「指定河川洪水予報」

河川名 (水位観測所)	阿賀川 (馬越)	阿賀川 (宮古)	日橋川 (南大橋)	湯川 (湯川橋)	湯川 (新湯川)	宮川 (高田)	宮川 (開津)
堤防高 (警戒レベル5相当)	9.0m	6.99m	6.69m	2.46m	3.94m	2.12m	4.56m
氾濫危険水位 (警戒レベル4相当)	6.6m	5.19m	4.6m	1.8m	3.1m	1.75m	3.51m
避難判断水位 (警戒レベル3相当)	5.0m	4.0m	3.5m	1.5m	2.6m	1.6m	3.31m
氾濫注意水位 (警戒レベル2相当)	3.9m	2.0m	3.2m	1.4m	2.3m	1.6m	2.3m

- 【 河川の水位情報 】
- 氾濫注意水位：警戒レベル2相当情報  
河川の氾濫の発生を注意する水位情報
  - 避難判断水位：警戒レベル3相当情報  
市町村から避難準備情報などの避難情報が発表される目安となる水位情報
  - 氾濫危険水位：警戒レベル4相当情報  
河川が氾濫する恐れのある水位や安全に避難するために避難を開始すべき水位情報

※河川の水位情報は、国土交通省の川の防災情報やテレビのデータ放送などで取得できます。

### ③市から発表される住民に避難を呼びかける 「避難情報」

警戒レベル	市から 発令される情報	発令される状況	住民の皆様が取るべき行動	参考となる 気象情報等
警戒 レベル5	緊急安全確保	災害発生または切迫した状況	直ちに命を守る行動をしてください。	・氾濫発生情報 ・大雨特別警報 など
警戒 レベル4	避難指示	河川の氾濫や土砂災害の発生の危険性が高まっている場合など	危険な場所から速やかに避難してください。	・氾濫危険情報 ・土砂災害警報情報 など
警戒 レベル3	高齢者等避難	河川の氾濫や土砂災害の発生の危険性が高まる場合想定される場合など	高齢者の方や障がいのある方など避難に時間のかかる方とその支援者の方は避難を開始してください。その他の方は、避難をする準備をしてください。	・氾濫警戒情報 ・洪水警報 ・大雨警報（土砂災害） など
警戒 レベル2	なし （気象庁から気象注意報が発表）	気象庁から気象情報が発表された場合	避難に備えて、非常持出品や避難所、避難経路の確認をしてください。	・大雨注意報 ・洪水注意報 など
警戒 レベル1	なし （気象庁から警報級の可能性に関する情報が発表）	気象庁から警報級発令の可能性が発表された場合	テレビ等で気象情報を確認するようにしてください。	

※警戒レベル3～5までが市から発表される情報になり、警戒レベル1～2までは気象庁から発表される情報になります。

### 3. 避難行動を開始する目安を検討する

いつ避難行動を開始するのか、避難を開始する目安となる気象情報や避難情報を考えましょう。

避難を開始する目安は、「家族に高齢者や妊婦、乳幼児などがいる」、「避難所まで遠い」など、家庭事情や生活環境を踏まえて設定することが大切です。



## 4. 1～3で検討したことをチェックシートに記入

下記の記載例を参考にチェックシートに記入してみましょう。

### ◎記載例の想定家族構成

家族人数 7人 自分、妻、息子、息子の妻、孫（3人）  
住んでいる地区 西年貢

自分	60歳台	(〇〇の病気で薬を服用している)
妻	60歳台	(足腰が弱く、長い距離が歩けない)
息子	40歳台	
息子の妻	30歳台	
孫	9歳、6歳、3歳	

### ①住んでいる場所（自宅）の危険性は？

浸水深 1.0～2.0m未満 浸水継続時間 0～12時間未満

自宅が家屋倒壊エリア内にある はい いいえ

浸水の深さ及び家屋倒壊エリアは、市で配布しているハザードマップや防災ガイドブックから確認することができます。  
ハザードマップ(※1)は、市のホームページでも公表しています。  
浸水継続時間(※2)においても、市のホームページから確認できます。  
普段から自分の住んでいる場所の災害リスクを知ることが避難行動を考えるうえで重要です。



※1、※2：「会津若松市 ハザードマップ」と検索！

「会津若松市 家庭用防災カルテ・ハザードマップ」から閲覧できます。

浸水継続時間については、「ハザードマップ（会津若松市公開用GISサイト）」から確認！

### ②避難する場所は？（避難した場合、どのような場所なら避難生活が可能か考えましょう）

○川の水位が避難判断水位に到達した場合や避難勧告などの避難情報が発令された際に避難する場所

浸水・土砂災害区域外にある親戚・知人宅 浸水・土砂災害区域外の避難所

自宅の浸水しない場所（2階など） その他（ ）

避難する場所： ○〇おばさんの家 避難する場所までの移動時間： 30 分

避難する場所を検討するうえで、水害及び土砂災害の被害想定外の地区に避難できる親戚や友人宅などがある方は、避難所以外の場所を避難する場所として検討してみましょう。







⑥気象情報や避難情報など取得する情報源は？（複数選択可）

- 防災情報メール（あいべあ） 緊急速報メール テレビ（データ放送）  
ホームページ（市・気象庁など） ラジオ  
SNS（フェイスブック、ツイッター） 防災速報アプリ（Yahoo! 防災アプリ）  
その他（ ）

市では、登録制の防災情報メールを活用して防災情報等の発信を行っています。携帯電話をお持ちの方は、ぜひ登録をお願いします。また、携帯電話をお持ちでない方は、テレビのデータ放送やラジオから情報を取得することができます。ご自分に合った情報源を選択し、災害時に備えて情報を取得できる準備をしましょう。



⑦ペットを飼っている？ はい いいえ

○はいにチェックをした方

避難所に一緒に避難する

避難する前に事前に親戚等に預ける（台風や大雨の接近 日前に）

避難所は動物関係のアレルギーをもった方なども避難するため、避難所の屋内で飼育することはできません。そのため、屋外において飼育できるよう、リードやゲージなどやエサ、トイレなどの物品を準備のうえ、飼い主の責任のもと、管理していただくようになります。



⑧薬を服用している？ はい いいえ

○はいにチェックをした方

台風や大雨の接近3日前に病院に取りに行く 薬を事前に取りに行く必要がない

薬については、体格や病気の症状など一人ひとり服用する量や種類が異なります。そのため、長期化する恐れがある災害時は、約一週間分の薬の準備が必要です。気象情報や天気予報を確認し、雨・風が強くなる前にかかりつけの病院を受診することを心がけましょう。



# 5. あなたのマイ・タイムラインを作成しましょう！

マイ・タイムラインの記載例になります。  
チェックシートに記入したことをもとに作成してみましょう。

会津若松市 ○○地区（○○町内会） 地区（町内会） ○○家 マイ・タイムライン 作成年月日 令和○年 ○月 ○日

備えまでのおおよその時間	行政から発信される情報 太文字：会津若松市	主な備え いつ、どんな備えをしたら良いか考えてみましょう！ (行動の記入例は別紙を参考に記入してください。)
3日前	○台風や大雨の予報 <b>警戒レベル1</b> ○早期注意情報（警報級の可能性）で【中】、【高】が発表された場合 ○台風や大雨情報で福島県への影響が考えられる場合 【随時】	<b>1. 今後の台風や大雨の状況を調べる</b> ・ 台風の進み方を確認 ・ 家族の今後の予定を確認 ・ 家の周りに風で飛ばされるような物はないか確認 ・ 窓ガラスの飛散防止対策をする ・ 1週間分の薬を病院に受け取りに行く
2日前	○大雨注意報・洪水注意報（警戒レベル2）	<b>2. 避難する時に持って行く物を準備する</b> ・ 両手が使えるリュックサック等に避難する際に持って行く物を入れる ・ ハザードマップ等で避難所、避難手段を確認 ・ 大切なものを浸水しない階に上げる ・ 雨量や○○川の水位情報を確認 ・ ○○川の水位が上がってきたら避難すると ○おばさんに連絡
1日前	○台風や大雨に関する今後の見通し  ○○川の氾濫注意水位到達 <b>警戒レベル2相当情報</b> ○要配慮者利用施設に洪水予報を伝達（氾濫注意情報）	<b>3. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める</b> ・ 住んでいる所と川の上流の雨量を確認 ・ ○○川の水位を確認  <b>4. 川の水位を調べ始める</b> ・ ○○川の水位を確認
半日前	○大雨警報・洪水警報（警戒レベル3相当情報） ○暴風警報（警戒レベル3相当情報） ○避難所の開設準備	<b>5. 避難しやすい服装に着替える</b> ・ 靴（スニーカー）、傘や杖等を準備 ・ ○○川の水位を確認 ・ 通行止め情報がないか確認 ・ 戸締り、電源ブレーカーを切る ・ ガスの元栓を閉める
5時間前	○○川の避難判断水位到達 <b>警戒レベル3相当情報</b> 「高齢者等避難」を発令（警戒レベル3）	<b>6. 安全な所へ移動を始める</b> ・ ○○川の水位が避難判断水位に到達したのを確認 ・ 親戚の○○おばさん家への避難開始 ・ 避難情報、避難所開設情報を受信
3時間前	○○川の氾濫危険水位到達 <b>警戒レベル4相当情報</b> 「避難指示」を発令（警戒レベル4）	
0時間前	○○川の氾濫が発生 <b>警戒レベル5相当情報</b> 「緊急安全確保」を発令（警戒レベル5）	<b>7. 避難完了</b>

雨風が強くなる前に行うべき事を済ませておく時期

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

## マイ・タイムライン 主な備えの参考例

マイ・タイムラインの記入用紙の避難行動の記入例になります。  
 下記の記入例を参考にとるべき避難行動を考え、記入しましょう。  
 また、自分の家庭事情、生活環境において、水害時にとるべき行動が  
 記入例の他にも考えられます。  
 水害時に考えられる行動を家族等で話し合ってみましょう。

<p><b>1. 今後の台風の状況を調べる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 天気予報を確認</li> <li>・ 家族の今後の予定を確認</li> <li>・ 家の周りに風で飛ばされるような物はないか確認</li> <li>・ 1週間分の薬を病院に受取に行く</li> <li>・ 自宅の浸水しそうな箇所に土のうを設置する</li> <li>・ 家の周りの側溝の清掃</li> <li>・ 窓ガラスの飛散防止対策をする</li> <li>・ 台風の進み方を確認</li> </ul>	<p><b>2. 避難する時に持って行く物を準備する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 両手が使えるリュックサック等に避難する際に持っていく物を入れる</li> <li>・ 雨量や〇〇川の水位情報を確認</li> <li>・ 大切な物を浸水しない階に上げる</li> <li>・ ハザードマップ等で避難所、避難手段を確認</li> <li>・ 浸水区域・土砂災害警戒区域外の親戚の家に避難することを連絡</li> </ul>
<p><b>3. 住んでいる所と上流の雨量を調べ始める</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 住んでいる所と〇〇川の上流の雨量を確認</li> <li>・ 〇〇川の水位情報を確認</li> <li>・ ペットの避難準備をする</li> </ul>	<p><b>4. 川の水位を調べ始める</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 〇〇川の水位情報を確認</li> <li>・ 避難前に携帯電話の充電</li> <li>・ 通行止め情報がないかを確認</li> </ul>
<p><b>5. 避難しやすい服装に着替える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 靴（スニーカー等）、傘や杖等を準備</li> <li>・ 市内の高台への避難開始を判断</li> <li>・ 〇〇川の水位を確認</li> <li>・ 戸締り、電源ブレーカーを切る</li> <li>・ ガスの元栓を閉める</li> <li>・ 通行止め情報がないかを確認</li> </ul>	<p><b>6. 安全な所へ移動を始める</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 〇〇川の水位を確認</li> <li>・ 避難情報、避難所開設情報を受信</li> <li>・ 自宅内の浸水が想定されない2階以上の部屋に移動し、身の安全を確保</li> <li>・ 市内の高台への避難開始</li> <li>・ 市内の指定避難所への避難開始</li> <li>・ 浸水区域・土砂災害警戒区域外への避難開始</li> </ul>

# 非常持ち出し品リスト（参考例）

非常持ち出し品は、リュック等（両手が空くもの）に入れておき、避難する際にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

## (1)非常持ち出し品で最低限揃えておきたいもの

- ①懐中電灯 ②携帯ラジオ
- ③非常食・水（非常時用備蓄品とは別に持ち運べる量を用意しておく）
- ④貴重品 ⑤常備薬 ⑥その他（衣類、タオル、ティッシュなど）

## (2)非常持ち出し品チェックリスト

- ①懐中電灯 懐中電灯 電池（予備も含め多めに用意）
- ②携帯ラジオ ラジオ 電池（予備を含め多めに用意）
- ③非常用食品（火を通さないで食べられるもの、食器など）
  - 乾パン ドライフーズ 缶詰 非常用食品
  - ミネラルウォーター 水筒 缶切り 栓抜き
  - 紙皿 紙コップ
- ④貴重品
  - 現金 預金通帳 印鑑 免許証 健康保険証 権利証書
- ⑤救急医療品
  - 常備薬 絆創膏 傷薬 包帯 風邪薬 胃腸薬
  - 鎮痛剤 ※持病薬
- ⑥その他
  - 衣類（下着・上着） タオル ウェットティッシュ カッパ
  - ティッシュ ヘルメット ライター マスク 軍手
  - 携帯電話の充電器 使い捨てカイロ 洗面用具
  - ラップフィルム（止血や食器にかぶせて使う）

※生理用品 紙おむつ 粉・液体ミルク 哺乳瓶 離乳食

※上記のほか、乳幼児や妊婦のいるご家庭など、家庭や各個人で必要なものが変わってくるため、参考例を目安に各自必要なものを準備しましょう。

## ☆マイ・タイムラインを作成した後は??

今回、検討したマイ・タイムラインは基礎的なもので、実際には、洪水が発生する時間帯によっては、早めの避難を開始するなど、応用動作が必要となります。

今後、家族や地域で話し合うなど、防災行動を追加していきましょう。

また、マイ・タイムラインは家族が増えたとき、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、見直し、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注意点

- ① あくまで行動の目安として認識しましょう。
- ② 気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認しましょう。
- ③ 収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考として臨機応変に防災行動の実行を判断しましょう。

