

マイ・タイムライン 作成の手引き



令和4年10月
令和8年5月改訂

国土交通省 近畿地方整備局
猪名川河川事務所

はじめに

◇マイ・タイムラインとは

マイ・タイムラインとは住民一人ひとりのタイムライン（防災行動計画）であり、台風等の接近による大雨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、自ら考え命を守る避難行動のための一助とするものです。

◇マイ・タイムライン作成のポイント

マイ・タイムラインは、洪水ハザードマップ等を用いて居住地などの自ら関係する水害リスクや入手する防災情報を「知る」ことから始まり、避難行動に向けた課題に「気づく」ことを促し、どのように行動するかを「考える」場面を創出することが重要です。また、作成したマイ・タイムラインを隣近所などの住民同士の意見交換を通して、ひとりでは気づけなかった「避難の備えやタイミング」、「避難先の選定や逃げ方」を知ることが重要です。

◇猪名川河川事務所版『マイ・タイムライン作成の手引き』について

猪名川流域の水害では、猪名川の改修工事のきっかけになった昭和13年7月の阪神大水害、昭和28年9月の台風13号、昭和35年8月の台風16号、昭和47年7月豪雨、昭和58年9月の台風10号があります。

近年、毎年のように日本各地で、これまでに経験したことのないような豪雨により、深刻な水害が発生しており、高齢者等の逃げ遅れなどの課題が顕在化しています。

気候変動に伴う水災害リスクの増大から人命を守るには、住民一人ひとりが避難場所等への立ち退き避難や上層階への屋内安全確保、自宅以外の安全な親戚・知人宅への避難等において、的確なタイミングで選択できることが重要です。そのため、猪名川の水害を知る映像や猪名川の特徴を踏まえた講習会資料を作成し、住民一人ひとりの防災行動を考える『マイ・タイムライン作成の手引き』や『マイ・タイムライン作成支援ツール』を猪名川河川事務所版として作成しました。

本手引きは、猪名川・藻川の氾濫するおそれのある地域において「逃げ遅れゼロ」を実現するため、個人や家族による作成に加え、地域の市町職員、自治会役員、防災士等の地域防災力向上に取り組む方々の防災活動、小中学校の防災教育においても作成できるように、留意事項について取りまとめたものです。

また、尼崎市東園田町会3丁目東地区をモデル地区に、尼崎市や地域の方々のご協力を得ながら実施した講習会の取り組み結果を踏まえ、猪名川河川事務所版として『マイ・避難カード』、『マイ・タイムラインシート』、『マイ・タイムラインシール』及び説明動画により、わかりやすく作成できる内容としております。

本手引きに基づき、流域内の水防災意識社会の再構築に資するとともに、地域防災力の強化に役立つことを期待しています。

目 次

マイ・タイムラインの必要性を知る



1. マイ・タイムラインを知る

.....P.4

2. 猪名川の水害を知る

.....P.5

3. 島の内地区を知る

.....P.8

避難の考え方を確認



4. マイ避難カードを作ってみよう！

.....P.9

マイ・タイムラインを作る



5. マイ・タイムラインを作ってみよう！

.....P.18

6. より詳しい情報を知ろう！

.....P.25

「マイ・タイムライン作成支援ツール」とあわせてご活用ください。

マイ・タイムライン作成支援ツール(猪名川河川事務所版)

1. マイ・タイムライン作成支援動画

- 動画1: マイ・タイムラインを知ろう。
- 動画2: 猪名川の水害を知る
- 動画3: 島の内地区を知る
- 動画4: マイ避難カードを作ってみよう！
- 動画5: マイ・タイムラインを作ってみよう！
- 動画6: より詳しい情報を知ろう！

2. マイ・タイムライン講習会資料(島の内地区版)

3. マイ避難カード及び記入例(猪名川河川事務所版)

4. マイ・タイムラインシート及び記入例(猪名川河川事務所版)

5. マイ・タイムラインシール(猪名川河川事務所版)



「支援動画」

マイ 避難 カード			
災害の種類	洪水	名前	猪名川 花子
避難の経路	避難経路の入手 ・自宅の洪水浸水は5m(2階まで浸水) ・3日間は水が引かない ・逃げると水が引かない ・避難先(避難場所)が指定されている ・避難先(避難場所)が指定されている	避難先(避難場所) △△小学校	情報の入手方法 ・避難先(避難場所)が指定されている ・避難先(避難場所)が指定されている ・避難先(避難場所)が指定されている
避難する方法	避難する方法 ・一人で、歩いて避難 ・家族と、歩いて避難		注意 ・この川がいつもと違う 状況になったら、高齢者 避難者の前に避難開始 ・念のため川の口の人に 声掛けをお願いします

「マイ避難カード」

←「マイ・タイムラインシート」

「マイ・タイムラインシール」

詳しくは、猪名川河川事務所ホームページをご覧ください。

どの状況でもご利用できます



個人で作りたい



家族で作りたい



近所や自治会、
自主防災組織で
作りたい

①動画を見る

②作成ポイントを確認

③マイ・タイムライン作成

個人や家族で
作成する場合

資料を準備して、
動画を視聴します。



作成ポイントを確認ながら、
マイ・タイムラインを作成します。



講師として
活用する場合



作成ポイント
(考えるポイント)
を事前に確認



作成ポイントを確認ながら、
近所や自治会などの会合で
一緒に作成します。



『マイ・タイムライン作成支援ツール』の入手について

- ◆ 国土交通省 猪名川河川事務所のホームページでは、『マイ・タイムライン作成支援ツール』を公表していますので、いつでもダウンロードしてお使いいただけます。
- ◆ 『マイ・タイムラインシート』や『マイ・タイムラインシール』が必要な場合は、必要部数を提供することが可能ですので、下記の問合せ先にご連絡ください。
※資料の在庫状況により、すぐにお渡しできない場合があります。

猪名川河川事務所 マイ・タイムライン



「その他、マイ・タイムライン作成にあたりご不明な点等ございましたら、
下記の問合せ先まで気軽におたずねください。」

【問い合わせ先】: 国土交通省 近畿地方整備局 猪名川河川事務所 工務課
〒563-0027 大阪府池田市上池田2-2-39 TEL.072-751-1111(代表)



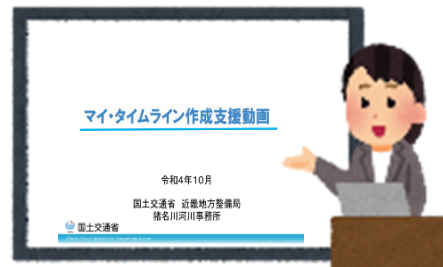
1. マイ・タイムラインを知る

マイ・タイムラインの必要性を理解する

- マイ・タイムラインという言葉を知らない方が多いです。まずは「マイ・タイムライン」を知りましょう。
- 水害時の状況を知り、マイ・タイムラインを作成していない場合と作成している場合の違いを見て、マイ・タイムライン(自分の防災行動計画)を作成してみましょう。

マイ・タイムライン作成支援動画

「動画1:マイ・タイムラインを知る」(約6分)を視聴します。



■水害時の状況を知る



「映像提供：鬼怒川・小貝川上下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会」

■マイ・タイムラインを作成する必要性を知る



「映像提供：鬼怒川・小貝川上下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会」

本動画は国土交通省 関東地方整備局 下館河川国道事務所のホームページにも掲載されている動画です。視聴はこちらから👉





2. 猪名川の水害を知る

過去に水害があった地域に住んでいることを知る

- 昭和13年の阪神大水害時には、神戸・芦屋市域を中心に約700人以上の方が犠牲になりました。
- 戦後最大豪雨といわれている昭和35年の台風16号には、伊丹市口酒井付近で猪名川左岸が約30mにわたって決壊し、多数の家屋が床上浸水しました。

マイ・タイムライン作成支援動画

「動画2:猪名川を知る」(約1分)を視聴します。

猪名川の水害を知る



昭和13年7月 阪神大水害



昭和13年 7月10日 神戸新聞

猪名川の決壊で
園田村附近被害甚大

昭和35年8月 台風第16号による豪雨水害



猪名川流域に台風16号
浸水家屋は六百余
能勢町に四百余りの豪雨

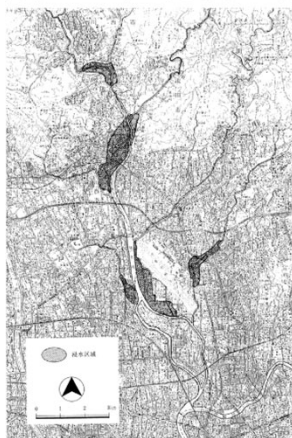


2. 猪名川の水害を知る

過去に水害があった地域に住んでいることを知る

- 昭和42年7月には、猪名川の直轄区間における堤防の決壊は免れましたが、支川部を中心に決壊、氾濫が発生しました。民家の流出や橋梁の破損など浸水被害が多数発生し、多くの住民が避難する事態になりました。
- 昭和58年9月には、多田盆地の湛水のほか、各地で河川の増水による床上・床下浸水など浸水被害が発生し、多数の住民が避難しました。
- 大雨の時は、小戸地点上流の雨量と、小戸地点における川の水位を確認しておくといでしょう。

■昭和42年7月梅雨前線・台風7号くずれの低気圧による出水



出水区域図
出典：猪名川五十年史 p. 166



昭和42年 7月10日 神戸新聞



千里川 下走井橋被害状況

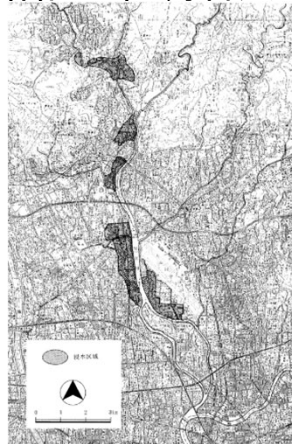
出典：猪名川工事事務所資料



最明寺川決壊箇所(自衛隊による復旧作業)

8

■昭和58年9月台風10号による出水



出水区域図
出典：猪名川五十年史 p. 190



綿延橋付近



川西市東多田鼓ヶ滝橋付近

出典：猪名川工事事務所資料



昭和58年 9月29日 朝日新聞

■猪名川の過去の洪水及び被害状況

西暦	発生年月日	要因	水文状況(小戸:オハ)		被害等 ※3
			1日で降った雨量の平均(mm)※1	水位(m)※2	
1938年	昭和13年7月3日～5日	梅雨前線(阪神大水害)	173	4.05	死者8人、負傷者1人、全壊流失162戸、半壊94戸、床上・床下浸水8,408戸、田畑1,678ha冠水
1953年	昭和28年9月22日～25日	台風13号	176	3.80	負傷者12人全壊流失41戸、半壊30戸、床上浸水1,080戸、床下浸水3,910戸、田畑1,220ha冠水
1960年	昭和35年8月29日～30日	台風16号	312	3.45	負傷者11人全壊流失25戸、半壊49戸、床上浸水1,807戸、床下浸水2,541戸、田畑454ha冠水 戦後最大洪水
1967年	昭和42年7月7日～9日	台風7号崩れ梅雨前線(北摂豪雨)	179	3.35	死者2人、負傷者100人、全壊流失41戸、半壊57戸、床上浸水17,653戸、床下浸水75,779戸、田畑2,120ha冠水

【参考】自分の住む地域を知る

- ❑ 猪名川河川事務所ホームページでは航空写真や過去の水害を確認できます。
- ❑ 国土地理院のホームページで地域の地形を調べてみよう。
- ❑ 図書館では古地図や水害時の当時の新聞記事を入手することができます



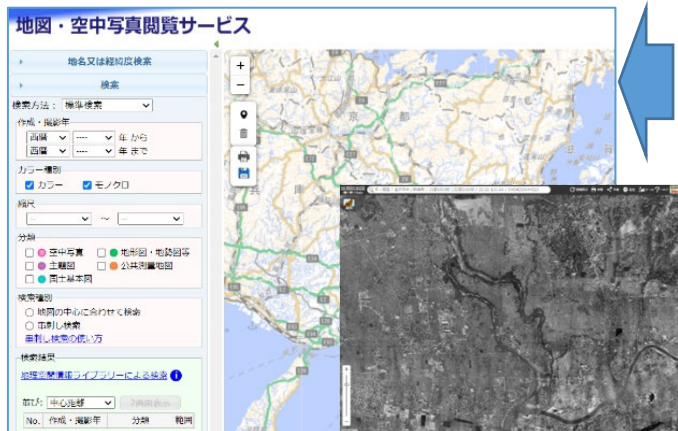
👉 航空写真を入手する

■ 国土地理院地図

地図・空中写真閲覧サービス



過去の航空写真も入手できるので、
現在と比較することができます。



<使い方>



👉 猪名川の過去の水害を入手する

■ 猪名川河川事務所

国土交通省 猪名川の主な水害



■ 国土地理院地図

自然災害伝承碑





3. 島の内地区を知る

堤防より低い土地に住んでいることを知る

- 空から見てみることで、猪名川と藻川の堤防より低い土地に住んでいることがわかります。
- 水害時には島の内地区全域が浸水します。数日から1週間は、水が引かないと予想されています。
- 川から水あふれた場合、自分の住んでいる地域がどうなるかをイメージすることが重要です。

マイ・タイムライン作成支援動画

「動画3:島の内地区を知る」(約7分)を視聴します。

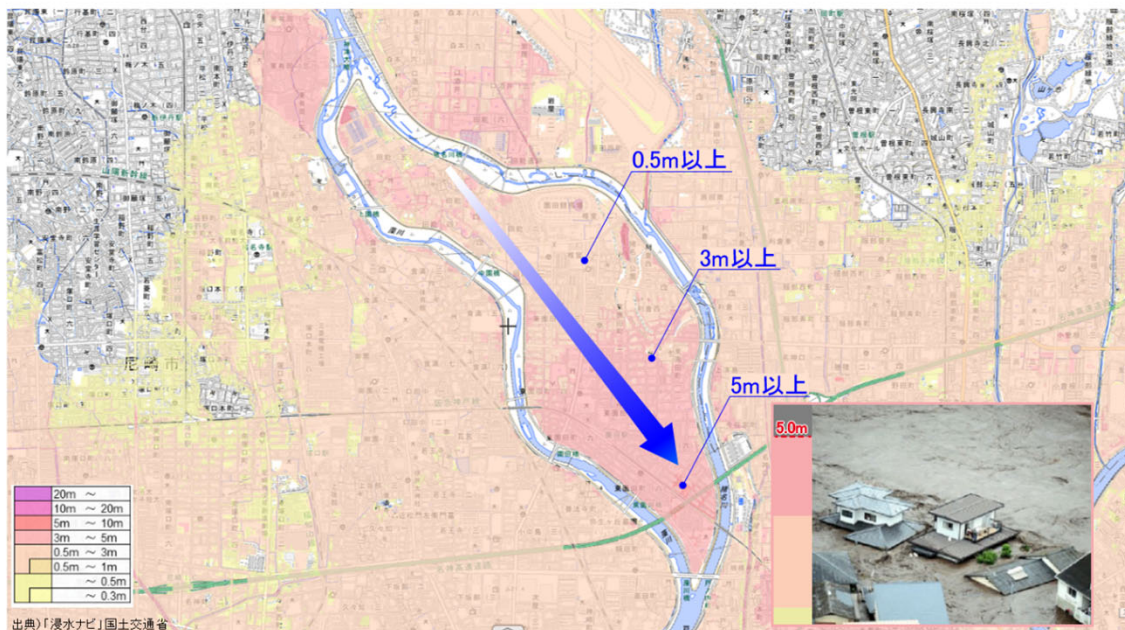
島の内地区を知る



■空から島の内地区を見てみよう



■洪水による浸水する深さを確認する。





4-①. マイ避難カードを作ってみよう！

自宅の水害危険性を知り、避難方法を考える

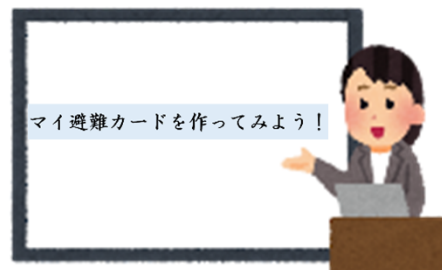
□「自宅の浸水深を確認し、どこに、いつ、どのように避難するか」という基本的な行動を考えます。

マイ・タイムライン作成支援動画

「動画4:マイ避難カードを作ってみよう！」

(約5分半)を視聴します。

全体を視聴してから、見たいところを確認しながら
マイ避難カードを作成していきましょう。



■マイ避難カードの記入例

マイ 避 難 カ ー ド		
災害の種類	洪水	名前 猪名川 花子
確認！	判断材料の入手 (自宅付近の何が危険？大雨や台風の時に何を確認する？) ・自宅の浸水深は5m(2階まで浸水) ・3日間は水が引かない	情報の入手方法 ☒ 市町の洪水ハザードマップ ☐ 重ねるハザードマップ(国交省) ☒ 市町の防災メール ※要登録 ☒ テレビのデータ放送 ☒ 市町のホームページ ☒ 気象庁のホームページ ☒ 猪名川河川事務所ホームページ
いつ	逃げるとき (何がどうなったら逃げる？) 警戒レベル3(高齢者等避難)が発令されたら すぐに避難する	メモ ・近くの川がいつもと違う状況になったら、高齢者等避難の前に避難開始 ・念のため隣の□□さんに声掛けをお願いしている
どこへ	避難先 (どこに？どのルートで？) 昼(明るいとき) ○○さんの家 夜(暗いとき) △△小学校	
どうする	避難する方法 (誰と？歩いて？車で？) 昼(明るいとき) 一人で、歩いて避難 夜(暗いとき) 家族と、歩いて避難	

【参考】マイ避難カード

- 尼崎市において、平時からハザードマップ等を確認し、自分の避難行動をあらかじめ確認し、書き記しておくことで、いざという時に速やかな避難行動に役立つツール『マイ避難カード』を作成しています。
- 尼崎市役所ホームページにおいて、参考となる避難行動判定フローや動画もありますので、是非確認してみてください。
- マイ・タイムライン(猪名川河川事務所版)では、このマイ避難カードを参考に作成しています。



■尼崎市役所ホームページ

尼崎市 マイ避難カード

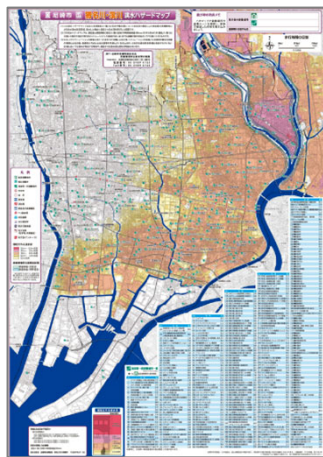




4-②. マイ避難カードを作ってみよう！

- 使うもの（洪水ハザードマップ・マイ避難カード・タブレットやスマートフォン）を確認しましょう。
- 洪水ハザードマップは、自宅の危険性、安全な避難先を地図上で確認するために使います。
- 「マイ避難カード」は、自宅の危険性、家庭状況と安全な避難先を考えるために使います。
- タブレットやスマートフォンは、市町のハザードマップを確認する場合に使います。

■使うもの



各市町「洪水ハザードマップ」

マイ避難カード		
災害の種類	洪水	名前
確認！	判断材料の入手（自宅付近の何が危険？大雨や台風の際に何を確認する？）	
いつ	逃げるとき（何がどうなったら逃げる？）	
どこ	避難先（どこに？どのルートで？） 昼（晴れいとき） 夜（暗いとき）	
どうする	避難する方法（誰と？歩いて？車で？） 昼（晴れいとき） 夜（暗いとき）	
		情報の入手方法 ☐ 市町の洪水ハザードマップ ☐ 重ねるハザードマップ（国交省） ☐ 市町の防災メール ※要登録 ☐ テレビのデータ放送 ☐ 市町のホームページ ☐ 気象庁のホームページ ☐ 猪名川河川事務所ホームページ ☐ その他
		メモ

「マイ避難カード」（猪名川河川事務所版）



「筆記用具」



タブレットやスマートフォン

（ハザードマップをインターネットで見える方）

手順1・2・3

P.11・12・13

手順5

P.16

手順4

P.14・15

マイ避難カード		
災害の種類	洪水	名前
確認！	判断材料の入手（自宅付近の何が危険？大雨や台風の際に何を確認する？）	
いつ	逃げるとき（何がどうなったら逃げる？）	
どこ	避難先（どこに？どのルートで？） 昼（晴れいとき） 夜（暗いとき）	
どうする	避難する方法（誰と？歩いて？車で？） 昼（晴れいとき） 夜（暗いとき）	
		情報の入手方法 ☐ 市町の洪水ハザードマップ ☐ 重ねるハザードマップ（国交省） ☐ 市町の防災メール ※要登録 ☐ テレビのデータ放送 ☐ 市町のホームページ ☐ 気象庁のホームページ ☐ 猪名川河川事務所ホームページ ☐ その他
		メモ

手順6

P.17

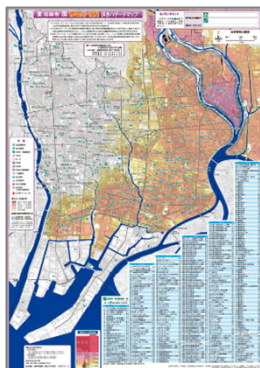


4-③. マイ避難カードを作ってみよう！

【家屋倒壊等氾濫想定区域】自宅ごと流される危険があるか確認する

- 自宅の位置を洪水ハザードマップで確認しましょう。
- 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域に入っているかどうか確認しましょう。
- 「家屋倒壊等氾濫想定区域」とは、自宅ごと流される危険がある場所です。必ず避難してください。

手順1



参考) 尼崎市猪名川・藻川洪水ハザードマップ

洪水ハザードマップで自宅の場所を探す

自宅の位置がわからない場合



スマートフォンの
地図検索アプリで
住所を調べましょう。

氾濫流



「家屋倒壊等氾濫想定区域」(河岸が削られたり、氾濫する水による力により、自宅ごと流されるおそれがある範囲)に自宅が含まれているか確認する

- 家屋倒壊 (氾濫流)
- 家屋倒壊 (河岸侵食)

参考) 尼崎市猪名川・藻川洪水ハザードマップ

河岸侵食



自宅が含まれているかわからない場合

重ねるハザードマップで
「家屋倒壊氾濫想定区域 (氾濫流・河岸侵食)」
を調べましょう！ (P28、P29参照)

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫
想定区域 (氾濫流・河岸侵食) ですか？

- ☒ はい
- ☐ いいえ

はい

手順4

P.13・14

いいえ

手順2

P.12

家屋倒壊等氾濫想定区域に
入っている場合の例





4-④. マイ避難カードを作ってみよう！

【浸水想定区域】自宅が浸水する高さ(浸水深)を確認する

- 自宅が浸水想定区域に入っているかどうか確認しましょう。
- 浸水深を確認できたら、自宅の外からどこまで浸水するか実際に見てみましょう。

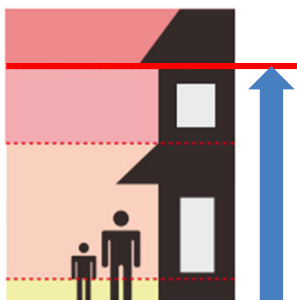
手順2

洪水ハザードマップより自宅の位置を確認して、浸水深(色)を確認します。



5.0m～10.0m未満
3.0m～5.0m未満
1.0m～3.0m未満
0.5m～1.0m未満
0.5m未満

5m以上
3～5m
0.5～3m
0.5m以下



参考) 尼崎市猪名川・藻川洪水ハザードマップ

浸水深がわからない(色がわかりにくい)場合

ハザードマップ
ポータルサイト



重ねるハザードマップで
「洪水浸水想定区域(最大規模)」
を調べましょう！(P28参照)

自宅の浸水イメージを確認



浸水深0.5m

- ・膝上まで浸水
- ・水圧でドアが開かない
- ・車のエンジンもかからなくなる



浸水深3m

- ・1階の軒下まで水がくる
- ・2階で孤立する



浸水深5m

- ・2階も浸水してしまう
- ・3階以上の建物でない限り危険

記入例

確認！

判断材料の入手 (自宅付近の何が危険？大雨や台風の時に何を確認する？)

・自宅の浸水深は5m(2階まで浸水)

手順3

P.13



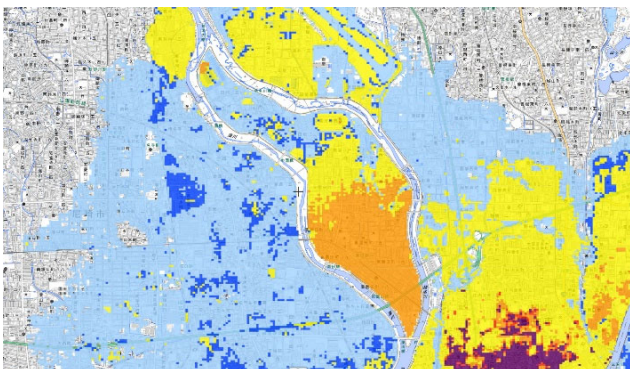
4-⑤. マイ避難カードを作ってみよう！

【浸水継続時間】自宅での屋内安全確保の危険を確認する

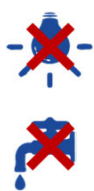
- 自宅の浸水継続時間を確認しましょう。
- 長時間浸水する地域において、屋内安全確保による危険性を理解しておきましょう。

手順3

重ねるハザードマップで「浸水継続時間(最大規模)」を調べる。(P29参照)



ハザードマップ
ポータルサイト



浸水が長引く危険性を知る

浸水継続時間が長くなると、水や食糧、薬の確保が困難になるおそれがあります。電気やガス、水道、トイレの使用ができない時間が長くなるおそれもあります。

記入例

確認！

判断材料の入手（自宅付近の何が危険？大雨や台風の時に何を確認する？）

- ・自宅の浸水深は5m(2階まで浸水)
- ・3日間浸水している

マイ避難カード	
災害の種類	名前
確認	判断材料の入手（自宅付近の何が危険？大雨や台風の時に何を確認する？）
逃げ	逃げるとき（逃げようと思ったら逃げよう！）
避難先	避難先（どこにどこまで行く？）
避難方法	避難する方法（誰とどこまで行く？）

情報の入手方法

- ☒ 市町の洪水ハザードマップ
- ☐ 重ねるハザードマップ(国交省)

※ハザードマップは更新されるので、定期的に確認しましょう。

手順4

P.14・15



4-⑥. マイ避難カードを作ってみよう！

浸水しない安全な避難先を決める

- 自宅の危険性を踏まえ、浸水想定区域外の避難場所や知人宅を避難先として決めましょう。
- 次ページを参考に、自宅の水害危険性の確認と安全な避難先を決めておきましょう！
- 一人で決めることができない場合は、隣近所や自治会の方に相談してみましょう。

手順4

分散避難とは？

避難場所

お知り合い避難
(親戚・知人宅)

ホテル・旅館

一時的な車中泊

浸水想定区域外の
避難場所や知人宅を避難先を決める

水害対応の避難場所がわからない場合

洪水ハザードマップで
「避難場所」を調べましょう！

記入例

避難先 (どこに？どのルートで？)

昼 (明るいとき) ○○さんの家

夜 (暗いとき) △△小学校

万一に備え、避難先までの途中の
高い建物を確認しておきましょう。

記入例

避難する方法 (誰と？歩いて？車で？)

昼 (明るいとき) 一人で、歩いて避難

夜 (暗いとき) 家族と、歩いて避難

避難先と避難路を決めたら、
避難先と避難路を歩いて、
大雨で浸水しやすい道などを
確認しておきましょう。

【参考】自宅の危険性と避難方法の確認

自分の安全な避難先を確認する

- 自分の家が立退き避難なのか、屋内安全確保なのかを判断しましょう。
- 自宅ですべての救助を待ちますか。それとも浸水しない安全な避難先に移動しますか。

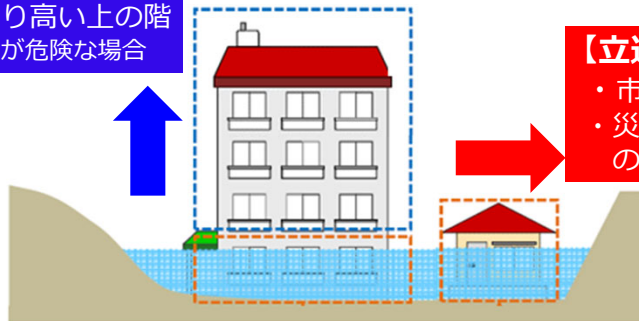
2つの避難方法

【立退き避難】 災害危険性のある区域“外”の避難先に避難することであり、避難の基本です。

【屋内安全確保】 災害危険性のある自宅でも、立退き避難が危険な状況の場合、浸水深より高い上の階にとどまることが屋内安全確保です。

【屋内安全確保】

- ・ 浸水深より高い上の階
- ※立退き避難が危険な場合



【立退き避難】

- ・ 市町が指定する避難場所
- ・ 災害危険性のある区域“外”の安全な場所

確認

避難方法を確認しましょう

1 自宅が下記の区域に該当する

☐ はい ☐ いいえ

家屋倒壊区域（河岸浸食）

家屋倒壊区域（氾濫流）

はい

区域外の避難先に
立退き避難

2 自宅建物には浸水深より高い所に避難スペースがある

☐ はい ☐ いいえ

3階 3階以上 水に浸かる

2階 2階以上 水に浸かる

1階 床上は、水に浸かる

いいえ（高い所にスペースがない）

3 時間を確認！

浸水継続時間

避難スペースにて電気や通信、水道、トイレ等が使用可能である

☐ はい ☐ いいえ

いいえ

■ 市町村が指定する避難場所

■ 安全な知人宅
■ 宿泊施設

自宅建物の高い所に
屋内安全確保

15



4-⑦. マイ避難カードを作ってみよう！

避難のタイミングを決める

- 警戒レベル3(高齢者等避難)と警戒レベル4(避難指示)の意味を知り、覚えておきましょう。
- 避難先までの移動と、避難の準備をする時間を踏まえて、どのタイミングで避難するかを考えましょう。
- 家族や隣近所の人と避難するタイミングを一緒に考えておきましょう！

手順5

■警戒レベル3(高齢者等避難)と警戒レベル4(避難指示)を覚える

レベル	避難情報	住民がとるべき行動	関係機関
レベル5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！	市町村が発令
レベル4	避難指示	危険な場所から 全員 避難	市町村が発令
レベル3	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等 避難	市町村が発令
レベル2	大雨・洪水・高潮注意報	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認	気象庁が発令
レベル1	早期注意情報	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、災害への心構えを高める	気象庁が発令

高齢者等避難とは

- ・ 高齢の人、避難の支援が必要な人 ・ 川の近くに住む人
- ・ 避難先への移動が時間がかかる(避難先が遠い)人 などです。

避難指示とは

対象地域住民のうち、**危険な場所にいる人は全員避難！**
警戒レベル3のうちに準備、警戒レベル4までに必ず避難です。

■水害は準備ができる災害なので、準備はしっかり！

自宅の水害危険性や家族の状況や
避難にかかる時間(移動時間、準備時間)を考え、
避難のタイミングに合わせた準備をしておきましょう！

警戒 レベル	1	2	3	4	5
気象 情報	早期注意情報 (警戒級の可能性)	大雨注意報・ 洪水注意報	大雨警報・ 洪水警報	土砂災害警戒情報	大雨特別警報
避難 情報			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
基本 行動	水害への準備・行動				
	水害への準備・行動				
(例) 警戒レベル3高齢者等避難で避難する人の場合					
	 避難に必要な準備	 雨や川の情報を確認	 避難開始	 避難完了	

記入例

逃げるとき(何がどうなったら逃げる?)

警戒レベル3(高齢者等避難)が発令されたら
すぐに避難する

マイ避難カード

災害の種類 水 火 地震

避難場所の入手方法

避難する人は誰? (家族、近所の人など)

避難する場所はどこ? (自宅、近所、避難所など)

避難する時間は? (避難開始から避難完了まで)

避難する準備は? (避難用品、避難経路など)

- ☒ 市町の防災メール ※要登録
- ☒ テレビのデータ放送
- ☒ 市町のホームページ
- ☒ 気象庁のホームページ
- ☒ 猪名川河川事務所ホームページ

※様々な情報入手手段を
日頃から使っておきましょう。



4-⑧. マイ避難カードを作ってみよう！

自分の避難行動のメモを作成

- 水害から自分や家族の命を守るために、思いつく行動をメモ欄に書いておきましょう。
- 次ページ以降の「5. マイ・タイムラインを作ってみよう！」で考えたことも追記しましょう。

手順6

■自分や家族の命を守るために必要なことを書いておきましょう。

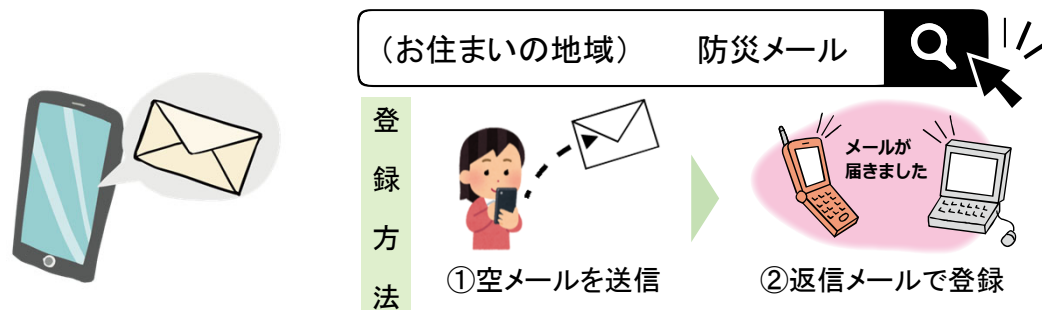
マイ避難カード			
災害の種類	洪水	名前	猪名川 花子
確認！	判断材料の入手（自宅付近の何が危険？大雨や台風の時に何を確認する？） ・自宅の浸水深は5m（2階まで浸水） ・3日間は水が引かない		情報の入手方法 ☒ 市町の洪水ハザードマップ ☐ 重ねるハザードマップ（国交省） ☒ 市町の防災メール ※要登録 ☒ テレビのデータ放送 ☒ 市町のホームページ ☒ 気象庁のホームページ ☒ 猪名川河川事務所 ホームページ
いつ？	逃げるとき（何がどうなったら逃げる？） 警戒レベル3（高齢者等避難）が発令されたら すぐに避難する		
どこ？	避難先（どこに？どのルートで？） 昼（明るいとき） ○○さんの家 夜（暗いとき） △△小学校		
どう？	避難する方法（誰と？歩いて？車で？） 昼（明るいとき） 一人で、歩いて避難 夜（暗いとき） 家族と、歩いて避難		
			メモ ・近くの川がいつもと違う状況になったら、高齢者等避難の前に避難開始 ・念のため隣の□□さんに声掛けをお願いしている

■マイ避難カードの記載ポイント

- ①自宅は水害の時、どのような危険があるか確認できていますか？
- ②安全な避難先、避難路は決めていますか？（できれば複数）
- ③避難のタイミングは、警戒レベル3、または警戒レベル4のどちらですか？
- ④避難情報はどのように入手しますか？

⇒必ず、市町の防災メールに登録しておきましょう！

■市町の防災メールに登録しておく、大雨情報や避難情報が届きます。





- ❑ 「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでの状況（大雨や川の水位など）を確認しましょう。
- ❑ 警戒レベル3（高齢者等避難）や警戒レベル4（避難指示）が発令されるかを知り、どのような状況で、どのような防災情報を自分の避難のタイミングの判断材料にするか考えましょう。
- ❑ 決めた避難のタイミングに合わせて、必要な準備や行動を考えましょう。

マイ・タイムラインを作ってみよう！

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。

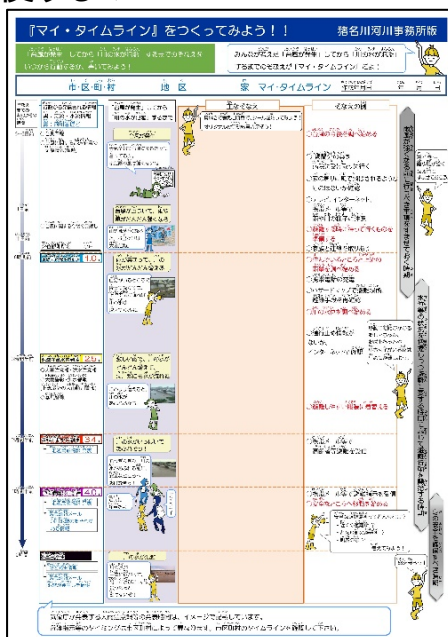
避難指示等のタイミングは市区町村によって異なります。市区町村のタイムラインを確認して下さい。



5-②. マイ・タイムラインを作ってみよう！

□ 使うもの(マイ・タイムラインシートとマイタイムラインシール)を確認しましょう。

■使うもの



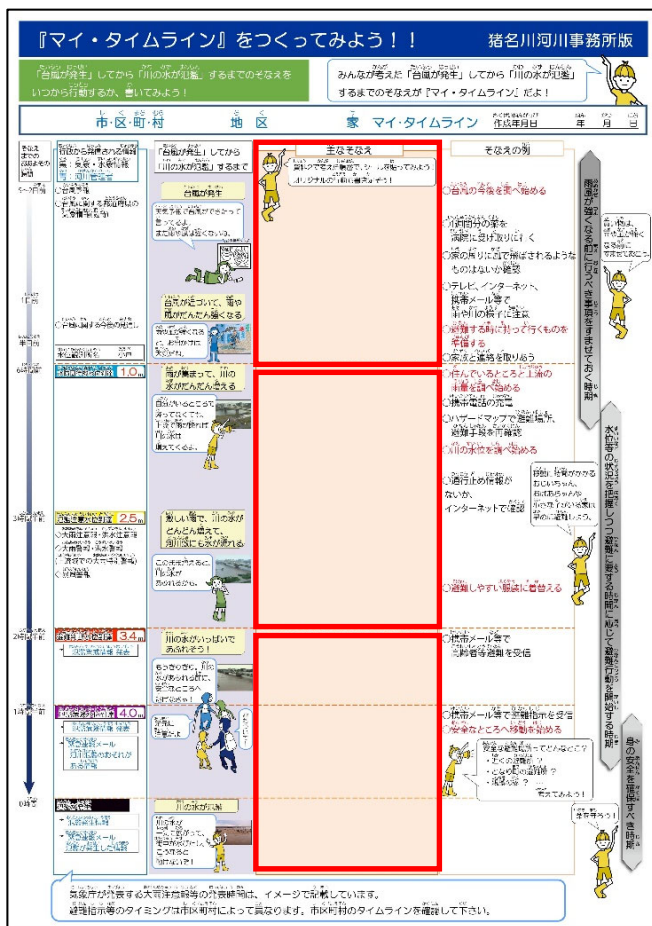
「マイ・タイムラインシート」
(猪名川河川事務所版)



「マイ・タイムラインシール」
(猪名川河川事務所版)



「筆記用具」



手順1
P.23

手順2
P.23

手順3
P.24

【参考】「逃げキッド」の紹介

👉マイ・タイムライン作成ツール「逃げキッド」を知る。

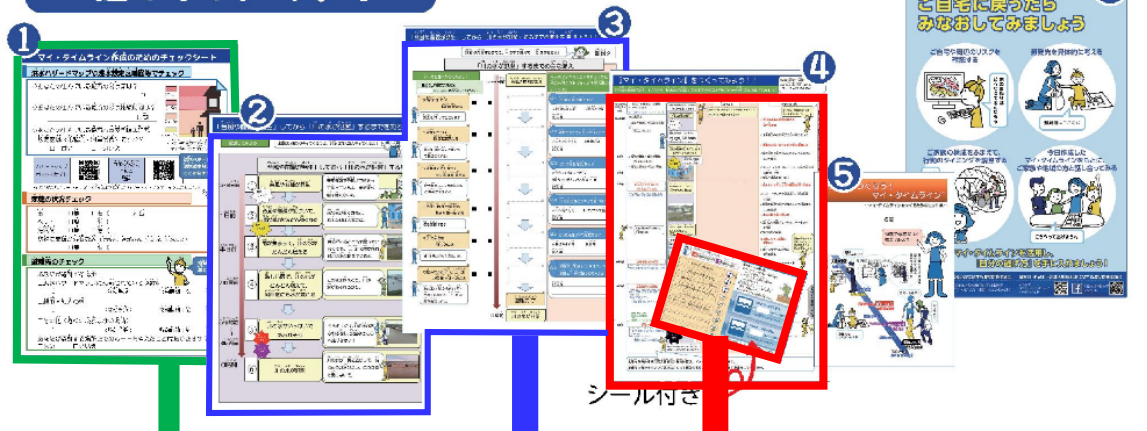


検索キーワードやQRコードから確認できます。

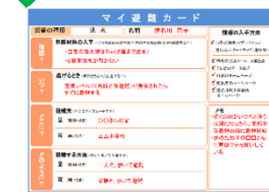
国土交通省 マイ・タイムライン



～逃げキッドの中身～



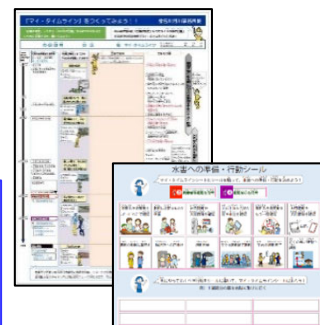
マイ・タイムライン作成支援ツール
(猪名川河川事務所版)



【逃げキッド】の①「マイ・タイムライン作成のためのチェックシートは、基本行動を記載する「マイ避難カード」として作成しました。

【逃げキッド】の②「台風や前線が発生」してから「川の水が氾濫」するまでを知ろう！！(資料1)や③「台風や前線が発生」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)については、動画4、動画5の視聴により理解できる内容としています。

【逃げキッド】の④「マイ・タイムラインシート」
氾濫危険水位到達のタイミングなど所定の
水位から氾濫発生までの時間を、猪名川・藻
川の地域条件に応じた時間に変更しています。
水害への準備や行動がイメージしやすいよ
うに、イラストによるシールを用意しました。



(猪名川河川事務所版)



5-③. マイ・タイムラインを作ってみよう！

防災情報の基本を知る

- 雨風が強くなってくる頃、警戒レベル1・2が発表されます。この時期は水害に備える時間があります。
- 川の水があふれる危険が高くなると、警戒レベル3・4の避難する合図が発表されます。
- どこかで川の水があふると警戒レベル5となります。警戒レベル4のうちに避難しておきましょう。

大雨と川の様子

てんき よ ほう たいふう はっせい
天気予報で台風が発生したって
い
言っているよ。
あめ かせ つよ
まだ雨や風は強くないね。



あめ かせ つよ
雨や風が強くなると、
で お出かけは大変だね。



じぶん 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
かわ みず ら
川の水は増えてくるよ。



警戒レベルと避難情報

警 戒 レベル	1	早期注意情報
警 戒 レベル	2	大雨・氾濫・高潮・土砂災害注意報

水害に備える時間がある！

具体的にどんな準備ができるか、
事前に確認・準備しておきます。



このままふ
まふ
川の水があふれるかも！



もうギリギリ！
かわ みず まえ
川の水があふれる前に、
あんぜん
安全なところへ逃げなきゃ！



警 戒 レベル	3	高齢者等避難
警 戒 レベル	4	避難指示

「警戒レベル3 高齢者等避難」と
「警戒レベル4 避難指示」は避難の合図！



かわ みず いっき ひろ
川の水が一気に広がって、
まち
街じゅうが水びたし。
うご
こうなると動けないぞ。



警 戒 レベル	5	緊急安全確保
------------	---	--------

もう動けない

警戒レベル4までに
避難を完了しておきましょう。





5-④. マイ・タイムラインを作ってみよう！

避難行動の基本を確認する

- 「警戒レベル3 高齢者避難を発令」「警戒レベル4 避難指示を発令」シールをまず貼ります。
- 「警戒レベル4 避難指示」のうちに全員避難完了しておくことが重要です。

「警戒レベル3 高齢者避難を発令」「警戒レベル4 避難指示を発令」シールを貼る

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！ 猪名川河川事務所版

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

みんなが考えだ「台風が発生」してから「川の水位が急激」
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
行方不明から救助される時刻 例：午後5時・大分県警 例：午後5時・大分県警 例：午後5時・大分県警	「台風が発生」してから 「川の水位が急激」するまで のそなえ 「台風が発生」してから 「川の水位が急激」するまで のそなえ 「台風が発生」してから 「川の水位が急激」するまで のそなえ	「警戒レベル3 高齢者避難を発令」 「警戒レベル4 避難指示を発令」	「警戒レベル3 高齢者避難を発令」 「警戒レベル4 避難指示を発令」				

※気象庁が発表する大雨注意報等の発表時刻は、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参照して下さい。

- ・シールを貼る
- ・手書きでも大丈夫！



「警戒レベル4 避難指示」のうちに全員避難完了



避難に時間のかかる方、河川沿いにお住まい
の方は、「警戒レベル3 高齢者避難」で
避難を始めましょう。



「警戒レベル4 避難指示」の発令は、
災害のおそれが高い状況です。
この頃には避難を完了していると安心です。



5-⑤. マイ・タイムラインを作ってみよう！

台風が接近し、自分の住む地域に大雨が降る場合の対応を考える

- 発生した台風が自分の住む地域に近づく可能性があるか確認しましょう。
- 水害は準備ができる災害です。自宅周辺に雨が降っていなくても、今のうちに何を準備しておくか、どのような行動をしておけばいいのかを考えてみましょう。
- 「シール」を活用して、自分の行動を記入しましょう！「シール」が無い場合は、手書きで書きましょう。

手順1

■大雨が予想される場合に、できる準備や行動を考える

- 必要な行動シールを貼りましょう！
- シールがない場合は、手書きで書きましょう！



そなえまでの
おおよその
時間

5～2日前

1日前

半日前

6時間前

行政から発信される情報
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)

○台風に関する今後の見通し

水位観測所名 小戸
水防団待機水位到達 1.0m

「台風が発生」してから
「川の水が氾濫」するまで

台風が発生

「台風が近づいて、雨や
風がだんだん強くなる
と、お出かけは
大変だね。」

雨が集まって、川の
水が増える。

主なそなえ

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こよう

避難先や避難路を
ハザードマップで確認

避難に必要なものを
準備

1週間分の薬を取りに行く

家の周りの
飛ばされる物をしまう

大事なものを2階に上げておく

避難先の親戚に連絡しておく

そなえの例

○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いくものを
準備する

○家族と連絡を取りあう

○住んでいるところと上流の
関係を確認

手順2

■大雨がひどくなり、川の水が増えてきている場合の準備や行動を考える

6時間前

3時間前

2時間前

水位観測所名 小戸
水防団待機水位到達 1.0m

水位注意水位到達 2.5m

大雨注意報・洪水注意報
大雨警報・洪水警報
(上流域での大雨特別警報)
暴風警報

避難開始水位到達 3.4m

大変だね。
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

このまま増えたら、
川の水が
あふれるかも。

避難先の親戚に連絡しておく

通行止め情報を確認する

台風情報や
大雨情報を確認

避難先や避難路を
もう一度確認

避難の服装に着替え

避難所への声掛け

○家族と連絡を取りあう

○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



- ❑ 川の水位が大雨により高くなっていくと、市町から警戒レベル3(高齢者避難)が発令されますので、防災メール等で情報を入手した場合の対応を考えてみましょう。
- ❑ さらに川の水位が高くなると、氾濫するおそれがあるとして、警戒レベル4(避難指示)が発令されます。
- ❑ 警戒レベル4(避難指示)のうちに避難完了しておくために、どのような準備や行動をしておけばよいか、考えてみましょう。

■大雨が予想される場合にできる準備や行動を考える

●手順1、手順2と同様に作成しましょう！



必要な情報は
マイ避難カードにも書いておきましょう！

[illegible]

マイ・タイムラインは更新していきましょう！



マイ・タイムラインは、
家族や地域の避難訓練で活用し、
必要に応じて情報を更新していくことで、
ずっと使い続けることができます。
自分にあった形に作りかえていきましょう。



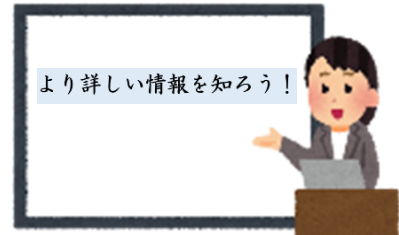
6-①. より詳しい情報を知ろう！

防災情報の入手手段を知る

- タブレットやスマートフォンから得られる情報を使ってみましょう。
- 一つでも多くの入手方法を日頃から登録して、使ってみる。(旅行やドライブなどの計画に役立ちます)

マイ・タイムライン作成支援動画

「動画6:より詳しい情報を知ろう!」(約5分)を視聴します。



■ 防災情報の入手手段

PC・スマホを使える方は



- ・ 市町ホームページ
- ・ 市町防災メール
- ・ 気象庁、地方気象台
- ・ 国土交通省 (川の防災情報)
- ・ 猪名川河川事務所ホームページ
※猪名川河川事務所内の防災情報

テレビ・ケーブルテレビ



NHKデータ放送
(dボタン)
ケーブルテレビ

防災行政無線

【参考】ハザードマップなどを確認

- 市町から提供される防災情報は、ホームページやハザードマップなどに記載されていますので、必ず確認してください。



尼崎市災害情報電話サービス情報

音声で防災、
お届けします！

災害情報電話サービス

☎0180-99-6007

防災行政無線の放送内容や
警報のお知らせ、避難情報など、
尼崎市からの24時間以内の
最新の災害情報を聞くことができます。



尼崎市防災ネット

尼崎市の避難情報や地震・台風・河川の洪水などの
災害情報をお届けします。
いざという時に適切な行動がとれるよう、ご登録ください。

ステップ1

下記 QR コードを読み取ってアプリをダウンロード



Android



iPhone

「Google Play」や「Apple Store」で

ひようご防災 検索

ステップ2

アプリを起動し3つの初期設定を

言語の選択 ▷ 「尼崎市」を選択 ▷ 今いる場所の設定

メールアドレスでも登録できます

詳しくは 尼崎市ホームページを確認

<尼崎市ホームページの記載例>



6-②. より詳しい情報を知ろう！

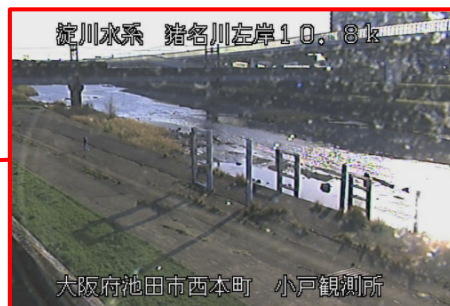
タブレットやスマホで防災情報を入手する

- ❑ 猪名川河川事務所のホームページでは、避難のタイミングの参考となる小戸（おおべ）の水位観測所や猪名川上流域の大島2などの雨量観測所データを見ることができます。
- ❑ 水防団が活動する水防団待機水位、氾濫注意水位、避難判断水位と上昇した場合、高齢者等避難が発令される目安となります。また、氾濫危険水位を超えると避難指示が発令される目安となります。

■猪名川河川事務所ホームページで川の水位や映像などを確認できます。



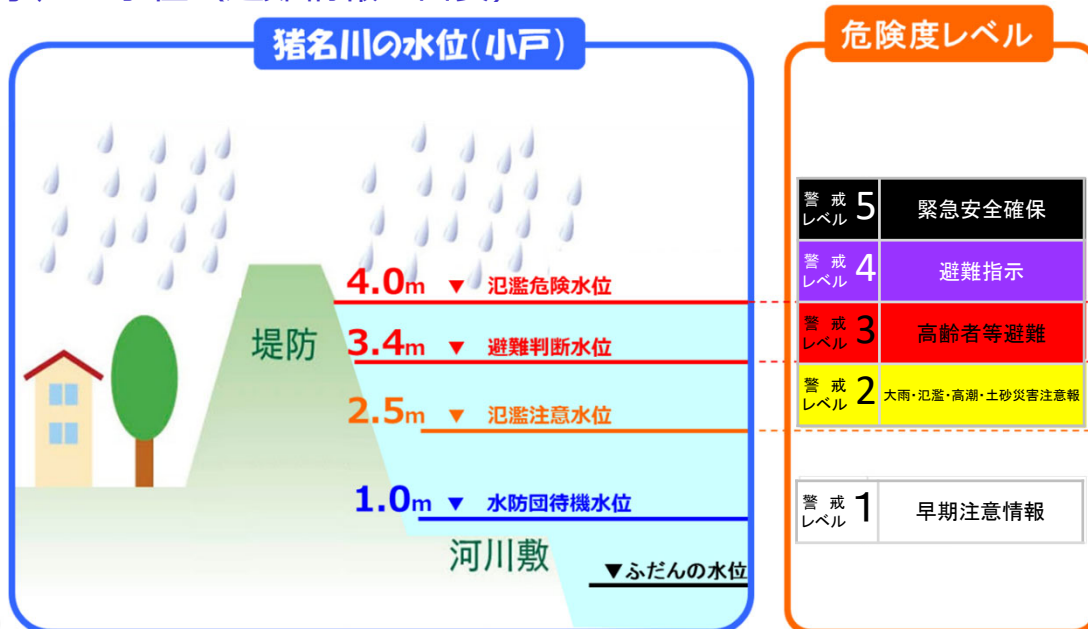
○ライブカメラ



Live 猪名川藻川

検索

○小戸の水位（避難情報の目安）



【参考】猪名川の水害危険性を知る①

👉 浸水想定区域図で確認する！（猪名川河川事務所ホームページ）

検索キーワードやQRコードから確認できます。



猪名川 身近な氾濫が予想される区域



次の4つを確認しておきましょう

- ① 浸水深
- ② 水が引かない時間（浸水継続時間）
- ③ 川沿いの危険な地域（家屋倒壊等氾濫想定区域：氾濫流）
- ④ 川沿いの危険な地域（家屋倒壊等氾濫想定区域：河岸浸食）



確認

浸水想定区域図とは

水防法第14条第1項の規定により、対象とする河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域の前提となる降雨を、従前の河川整備の基本となる計画降雨から想定最大規模の降雨（平成27年水防法改正では、洪水浸水想定）と見做し、全国の河川で見直しが行われています。

①
 浸水想定区域図【想定最大規模】

②
 浸水想定区域図【計画規模】

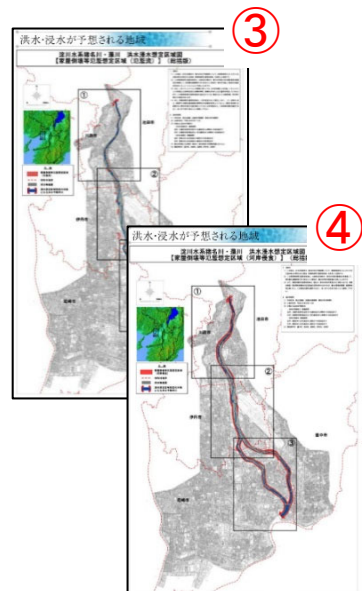
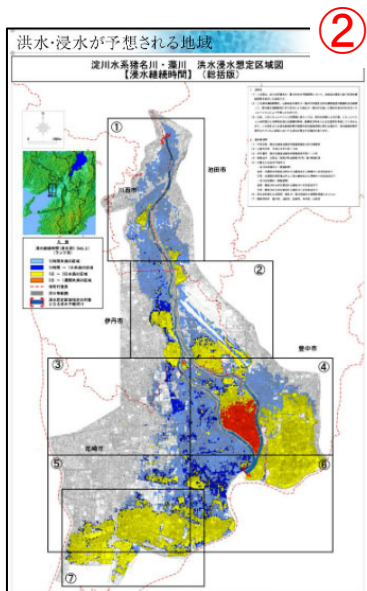
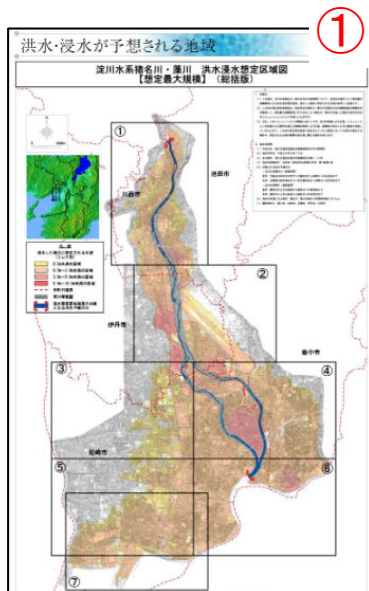
浸水想定区域図【浸水継続時間】

家屋倒壊等氾濫想定区域とは

一定の条件下において、家屋の倒壊・流失をもたらすような堤防決壊、氾濫流や河岸侵食が発生することが想定される区域で

③
 家屋倒壊等氾濫想定区域【河岸浸食】

④
 家屋倒壊等氾濫想定区域【氾濫流】



【参考】猪名川の水害危険性を知る②

☞ハザードマップポータルサイトで確認する！（その1）

検索キーワードやQRコードから確認できます。

ハザードマップ ポータルサイト



場所を入力

尼崎市東園田3丁目



CLICK!



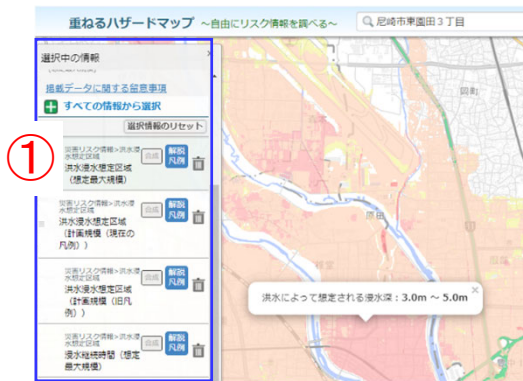
①浸水深



調べたい場所を右クリックすると、浸水深を表示

【参考】猪名川の水害危険性を知る②

☞ハザードマップポータルサイトで確認する！（その2）



凡例の選択を変更することで
下記の情報が確認できます。

②水が引かない時間（浸水継続時間）



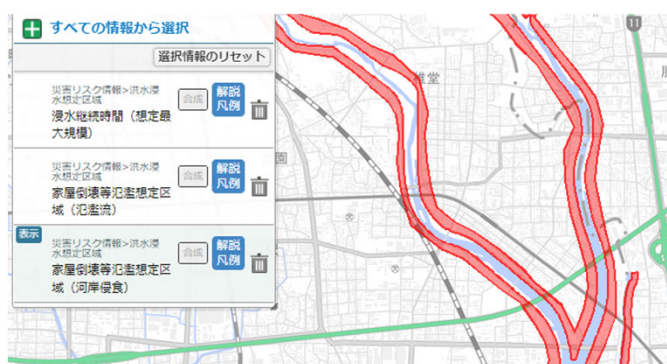
調べたい場所を右クリックすると、浸水継続時間を表示



③川沿いの危険な地域（家屋倒壊等氾濫想定区域：氾濫流）



④川沿いの危険な地域（家屋倒壊等氾濫想定区域：河岸浸食）



【参考】猪名川の水害危険性を知る②

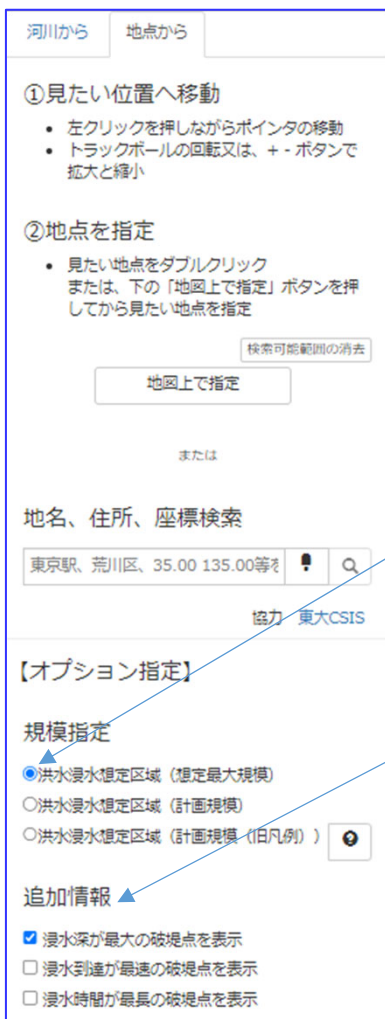
👉『浸水ナビ』で浸水の状況をイメージする！（その1）

検索キーワードやQRコードから確認できます。

浸水ナビ



①「地点から」を選択します。



②洪水浸水想定区域(想定最大規模)にチェックが入っているか確認！

③追加情報を選択(どれかにチェック)！

☒ 浸水深が最大の破堤点を表示

(自宅の浸水する深さを知りたい場合)

☐ 浸水到達が最速の破堤点を表示

(自宅が浸水し始める時間を知りたい場合)

☐ 浸水時間が最長の破堤点を表示

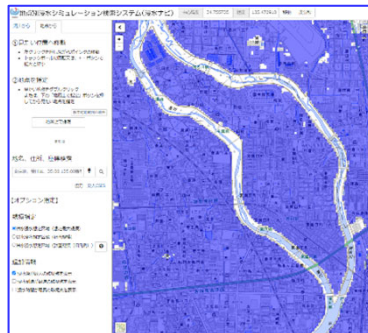
(自宅の水が引かない時間を知りたい場合)

次ページへ

【参考】猪名川の水害危険性を知る②

👁『浸水ナビ』で浸水の状況をイメージする！（その2）

④地図で見たい地域へ移動



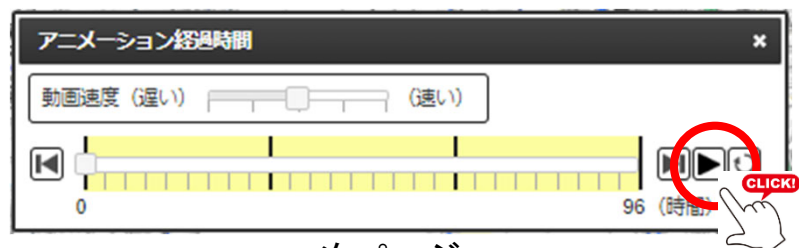
⑥調べたい地域において
最も深くなる点●が表示されます。

⑤調べたい場所を選択

⑦最も深くなる点●を
ダブルクリックすると、
浸水状況が表示されます。



⑧アニメーションの経過時間▶をクリックする。

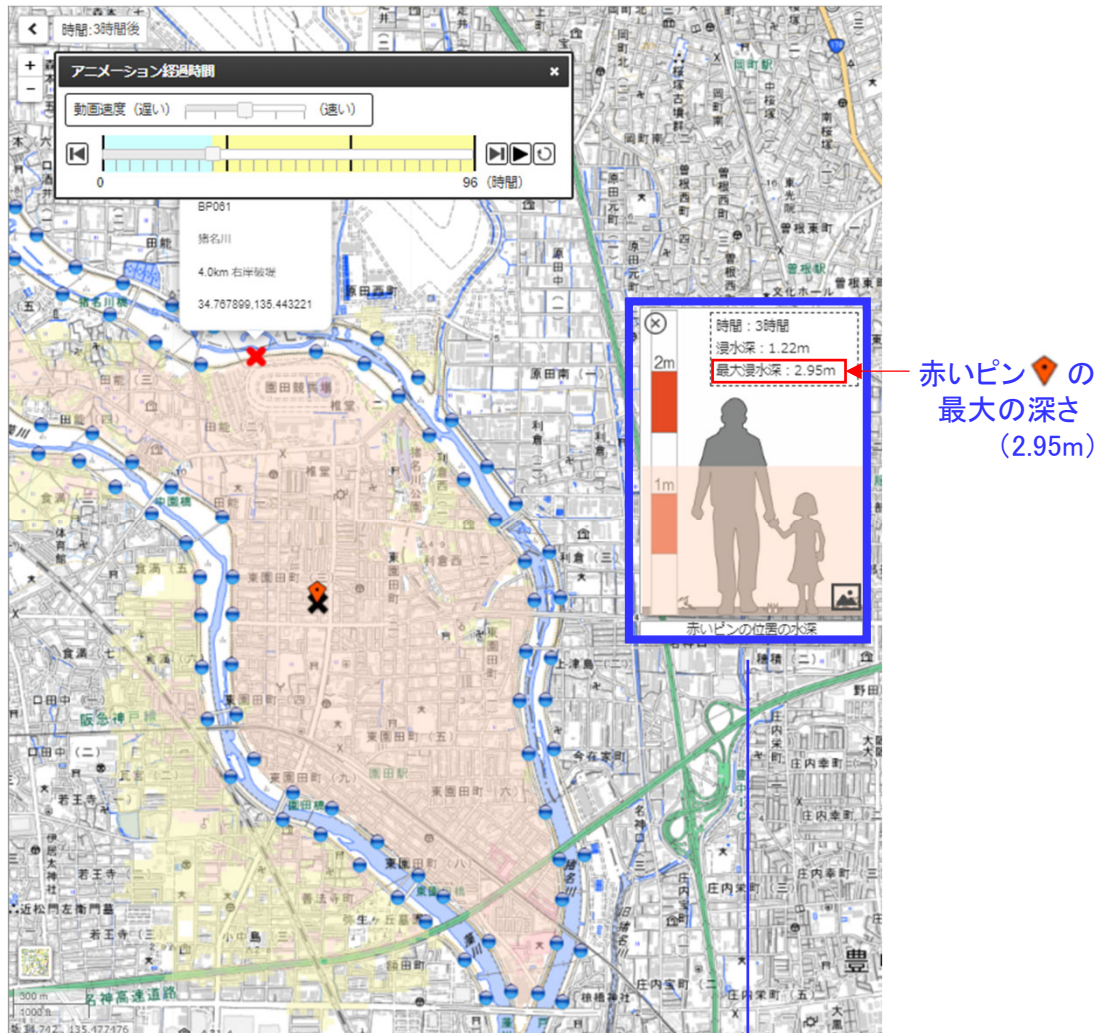


次ページへ

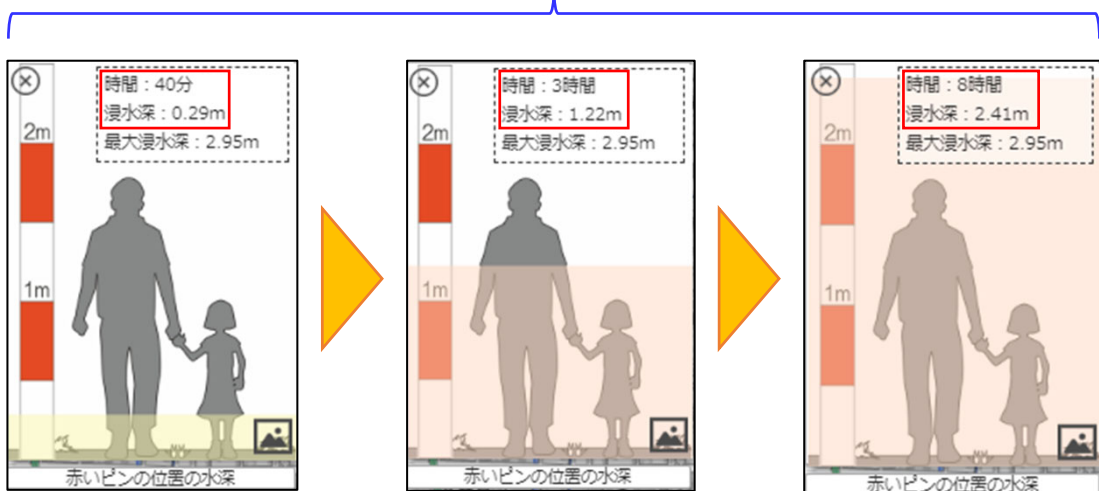
【参考】猪名川の水害危険性を知る②

👁『浸水ナビ』で浸水の状況をイメージする！（その3）

⑨自宅の浸水する状況がアニメーションで確認できます。



⑩浸水深の変化が確認できます。



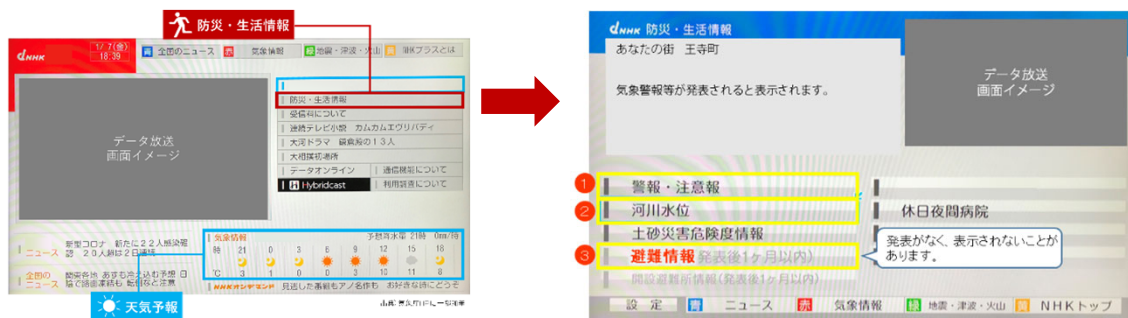


6-③. より詳しい情報を知ろう！

防災情報の入手手段を知る

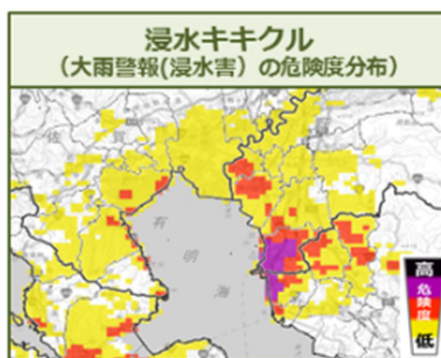
- 防災情報が入手しやすい、NHKデータ放送の情報を使ってみましょう。
- 市町のホームページや気象庁『キキクル』は、日常生活でも使ってみましょう。

■NHKデータ放送だとこのような画面で防災情報を見ることができます



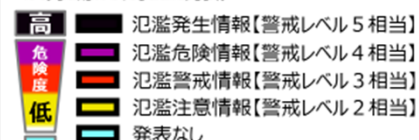
■気象庁「キキクル(危険度分布)」は水害の危険度がわかります。

- キキクルは、警報が発表されたときや、強い雨が降ってきたときに、どこで土砂災害や浸水害、洪水災害の危険度が高まっているかを知ることができる、命を守る情報です。
- 危険度を5段階に色分けして表示しています。黄色は注意、赤は警戒、紫は危険、重大な災害がいつ発生してもおかしくない、大変な状況です。黒は、重大な災害が発生、または切迫している状況のことです。

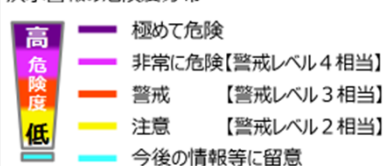


指定河川洪水予報

国や都道府県が管理する河川のうち、流域面積が大きく、洪水により大きな損害を生ずる河川について、洪水のおそれがあると認められるときに発表。



洪水警報の危険度分布



気象庁



【参考】島の内地区における取り組みの紹介(その1)

島の内地区の『マイ・タイムライン』の普及に向け、モデル地区として、尼崎市東園田3丁目東地区を対象としたマイ・タイムライン作成講習会を開催し、島の内地区の水害危険性やマイ避難カード、マイ・タイムラインの説明を行い、参加者全員に作成していただきました。

<開催概要>

日 時：令和4年9月23日（金）14時30分～16時30分

場 所：尼崎市東園田生涯学習プラザ3階ホール

参加者：東園田町会（計26名）、尼崎市危機管理安全局
猪名川河川レンジャー、猪名川河川事務所

議 事：（1）開会挨拶 （2）マイ・タイムラインの作成
（3）講評 （4）総括



<講習会資料>



<講習会会場の様子>



<マイ・タイムラインを作成する参加者>



<挨拶をされる地区長>

【東園田町会三丁目東地区宮崎地区長からのご意見】

- ・ 尼崎市には逃げられる所がない。しかし、パソコンやスマートフォンで事前に、簡単に情報が手に入ることを今日学ぶことができました。
- ・ 講習会で学んだことを地区会で共有、意見交換を行い、今後地区全体に話を進められるようにしていきましょう。



【参考】島の内地区における取り組みの紹介(その2)

講習会に参加できなかった方などを対象に、区長様にて講習会資料を活用し、わかりやすい復習資料を作成し、講習会を実施する予定となりました。
(令和4年11月末実施予定)

学んだこと①

水害は、災害を予測し、
命と財産を守る**準備時間**がある
自然災害です。



学んだこと④ 東園田は、警報から40分が勝負



決めておくこと① いつ行動するか。誰に相談するか。



決めておくこと③ 持って行くもののチェックをしましょう



【参考】地域活動の事例紹介

【事例①】:猪名川を守り育てる活動 ～猪名川河川レンジャー～

- 『猪名川河川レンジャー』は、地域と連携した河川整備を進める上で、住民に関心を持ってもらい、住民参加型の河川整備の推進を支援する立場で、住民と行政との関係をコーディネートし、人と川をつなぐ役割を担っています。
- また、猪名川流域の水辺での活動などを通じて、「防災」「維持管理」「河川利用」「環境保全」「水辺文化」の5つの分野に貢献しています。



<http://www.iranger.jp/>

【事例②】:児童への防災教育をきっかけとした地域防災力向上

- 熊本県の甲佐町立甲佐小学校では、大雨時対応ワークショップを開き、自治会や防災士の方と一緒に住んでいるところの避難の仕方について考え、過去の水害の様子、その地域の避難計画を学習しています。
- 避難計画の中には、となりの一人暮らしの高齢者にも声をかけて避難するなどの計画もありました。このように、ワークショップの中で、地域の避難の状況を知った児童は、自分たちにもできることを考え、家族、地域の方々へと学びを広げています。



出典) 甲佐町立甲佐小学校HPより

https://es.higo.ed.jp/kousa/page_20210210051651

【事例③】:水辺イベント等に通じての防災学習

- 水辺フェスタ赤羽岩淵: 荒川では、荒川下流河川事務所主催の水辺フェスタなどのイベント(社会実験)において、水辺の飲食エリアやワークショップで川の魅力を伝えるとともに、「防災体験会」を合わせて開催し、水門の見学や役割の紹介等を通じて参加者の防災意識の向上を図っています。



<https://www.ktr.mlit.go.jp/arage/arage00800.html>

【事例④】:複合型コミュニティ支援事業(高齢者の買い物支援、移動支援)

- 奈良県生駒市では、「資源回収・コミュニティステーション」を集会所や自治会館に設置し、生ゴミや紙おむつを無料回収したり、高齢者世帯が断捨離や整理整頓を兼ねて食器、衣類、書籍などを持ち寄ってリユースしたりする場をつくっています。また、くつろぎ交流スペースなどをつくり、多世代交流の場を創出しています。



<https://www.city.ikoma.lg.jp/0000023227.html>

【事例⑤】:学生による防災サークル活動

- 東日本大震災の被災地支援等を契機として、大学等で防災サークルが結成され、学生達がサークル活動として防災活動に携わり(一部は積極的に防災士資格を取得)、さらにその一環として地域と連携した活動が実施されています。また逆に自治体が防災サークル活動へ支援をすることにより、若者と一緒に防災活動を進めようとしている事例もあります。

【事例】 京都学生FAST (<https://www.pref.kyoto.jp/shobo/kyotogakuseifast.html>)
 大阪大学災害ボランティアサークル (<http://suzuran.jp.org/aboutus.html>)



国土交通省 近畿地方整備局 猪名川河川事務所 工務課
〒563-0027 大阪府池田市上池田2-2-39
TEL (072) -751-1111 (代表)