

いつか避難するときの行動計画

マイタイムライン

my time line

住まいのリスクを知る

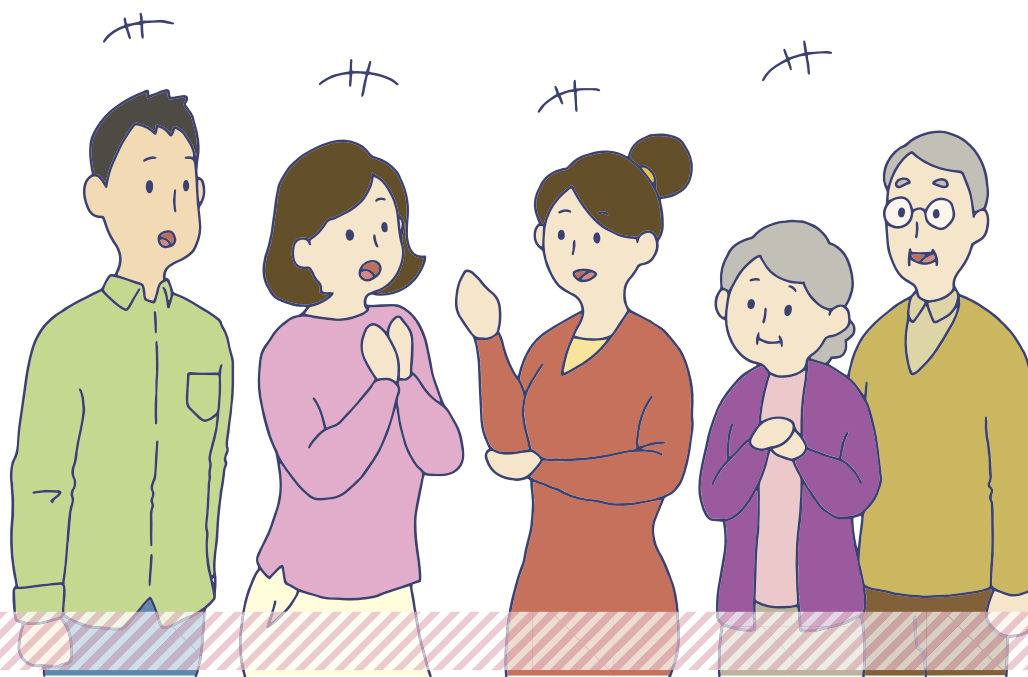
情報を正しく理解する

取るべき行動を考える

全国各地で、河川氾濫や土砂災害などの風水害が多発し、痛ましい被害が起きています。災害から身を守るためには、自分が住んでいる場所にどのような危険があり、様々な情報を正しく理解し、自らにとってより良い行動を考えておくなど、前もってやっておかなければならないことが、いくつかあります。

この冊子は、予め考えておくべきことを整理し、災害時の行動計画「マイタイムライン」を作成するために作ったものです。

ご自身はもちろんのこと、ご家族などで話し合いながら考えてみてください。



マイタイムラインとは

洪水のような刻々と変化していく災害が発生する危険が高まった時、自分自身、また、家族を取り巻く環境に合わせて、【いつ】【誰が】【何をするのか】を時間軸で整理した個人（家族）の防災計画です。

近年の異常気象や迫りくる台風などにより河川水位が上昇した場合などに、自分自身がとるべき防災行動を【我がこと】と捉え、取りまとめておくことで、緊急に判断しなければならない災害時に、迷わず正しい行動ができるようなチェックリスト、判断のサポートツールとして役立てることができます。

マイタイムラインを作る前に！

自然災害から身を守るためには、まず【災害を知る】ことが大切です。また、それに応じた準備や対策を計画しておくことが必要です。

避難することには個人差があります。自分自身また家族の状況、生活環境を踏まえて、町・学区など周辺の災害リスクを把握することで、安全確実に避難することが重要です。

緊急に判断しなければならない時に慌てずに行動するため、【いつ】【何をするのか】を考え、家族で話し合い、マイタイムラインを作ってみましょう。

いつ

- 台風が接近しているとき
- 洪水予報が出たら
- 大雨・洪水警報が出たら
- 市から避難情報を受信したら
- 河川水位が上昇したら
- etc

何を

- 避難先・方法をチェック
- 近所への声かけ
- 家族の安否確認
- テレビ・インターネット等で情報収集
- 避難開始時期
- 家族の常備薬の準備
- etc

STEP 1 【知る】

お住いの地域の災害リスクを把握しよう

住まいの水害想定

浸水想定区域内 川 ・ 浸水の深さ m

・ 浸水継続時間 分

家屋倒壊等氾濫想定区

矢作川氾濫想定区域内の場合 矢作川早期避難情報 第 次避難

氾濫想定から 時間前

土砂災害警戒区域・特別警戒区域

避難場所

親せき、知人宅

町内会などで定めた場所

自宅内の安全な場所

指定緊急避難場所

私の避難先は

避難方法

徒歩

自転車

自家用車

公共交通機関

知り合いと一緒に避難

避難の準備に要する時間 分

避難場所までの移動に要する時間 分

家族の安否確認方法

災害用伝言ダイヤル171

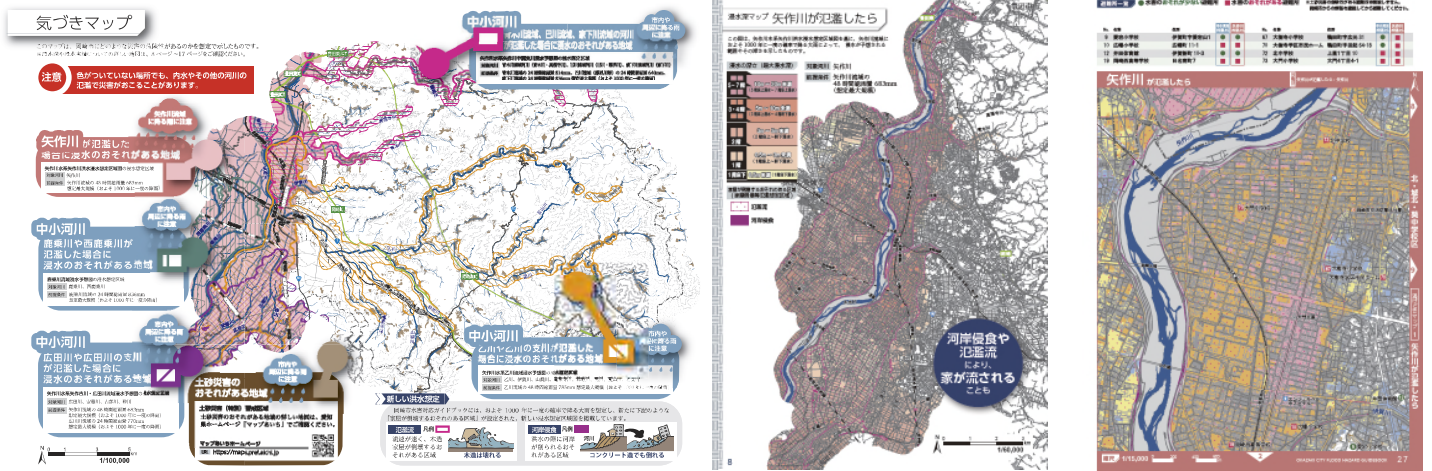
災害用伝言板（WEB171）

ハザードマップの確認方法

岡崎市水害対応ガイドブック

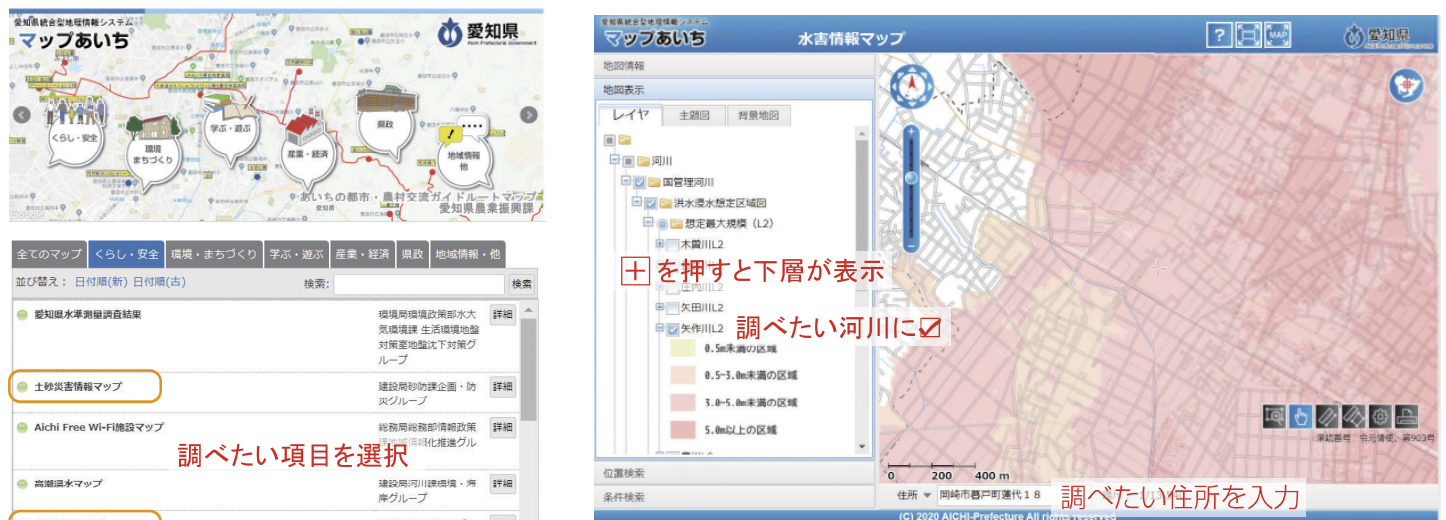


気づきマップ、浸水深マップ、逃げどきマップの3つのマップで構成されており、フローチャートで避難のタイミングを確認できます。



マップあいち（愛知県統合型地理情報システム）

河川ごとの洪水浸水想定区域図（洪水ハザードマップ）や、土砂災害の危険な場所を、地図情報システム※1を使って確認できます。



※1 地図情報システムとは、Google マップのように、パソコン上で地図を移動したり、大きさを変えることができるシステムのことです。

矢作川避難計画

国土交通省が公表した、矢作川浸水想定区域図（矢作川ハザードマップ）によると、矢作川が氾濫すると、最悪の場合、約20万人の市民に影響が及ぶとされています。

それだけ多くの方が一斉に避難すると、渋滞や混乱により逃げ遅れが起きる危険性があるため、従来より早いタイミングで、段階的に避難を行う計画です。



矢作川避難計画における避難のタイミング

属性	早期避難情報	避難開始時期	対象学区
災害時避難行動要支援者、親戚等避難者	第1次避難	24時間前	—
浸水深10m以上	第2次避難	20時間前	細川小学校の一部、大門小学校、大樹寺小学校、広幡小学校
浸水深5m～10m	第3次避難	16時間前	井田小学校の一部、愛宕小学校の一部、連尺小学校の一部、六名小学校、城南小学校、矢作東小学校、矢作南小学校、三島小学校の一部
浸水深3m～5m	第4次避難	12時間前	岩津小学校の一部、六ツ美西部小学校、六ツ美南部小学校、六ツ美中部小学校、福岡小学校
浸水深0.5m～3m	第5次避難	8時間前	矢作北小学校、矢作西小学校、北野小学校、羽根小学校の一部、岡崎小学校の一部、六ツ美北部小学校

情報の入手方法

岡崎市防災ポータル

雨量計や水位計などの観測点の情報のほか、避難指示などの、避難に関する情報を確認できます。

閲覧できる情報の一例

- ☞ 観測点情報
雨量計、水位計、ライブカメラ
- ☞ 避難情報
高齢者等避難、避難指示
- ☞ 避難施設開設情報
避難場所、車両待避所



防災ポータル

気象情報等

河川水位情報

車両待避所開設情報

気象庁ホームページ

天気予報のほかにも、様々な防災気象情報を確認できます。

閲覧できる情報の一例

- ☞ 雨の予想
1時間降雨、6時間降雨
- ☞ キキクル
土砂災害、浸水害、洪水の危険度分布
- ☞ 台風進路予想



気象庁 HP

気象注意報、警報

降雨予想

STEP 2 【気付く】

避難情報を正しく理解しよう

防災情報は、気象庁から発表される気象情報や、河川管理者が発表する洪水予報、市から発令される避難情報など、様々な形で伝えられます。その中でも、市から発令される避難情報は、皆様の避難行動に直接関係のある情報となりますので、必ず覚えておきましょう。

避難情報等 (警戒レベル)				河川水位や雨の情報 (警戒レベル相当情報)	
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等	防災気象情報(警戒レベル相当情報)	
				浸水の情報(河川)	土砂災害の情報(雨)
5	災害発生 又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保	5 相当	氾濫発生情報 大雨特別警報 (土砂災害)
~~~~~ <警戒レベル4までに必ず避難! > ~~~~~					
<b>4</b>	災害の おそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示	<b>4</b> 相当	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
<b>3</b>	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難	<b>3</b> 相当	氾濫警戒情報 洪水警報 大雨警報
<b>2</b>	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報	<b>2</b> 相当	氾濫注意情報 ——
<b>1</b>	今後気象状況悪化 のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報	<b>1</b> 相当	—— ——

引用：内閣府ホームページ

### 避難する際の注意点

小中学校や市民センター等、色々な場所に、市が指定する避難場所がありますが、洪水発生の危険性が高まった場合には、洪水浸水が想定される地域にある指定避難所は開設いたしません。その他にも、土砂災害の危険性が高まった場合に、土砂災害のリスクがある避難場所は開設しないなど、災害によって開設する避難場所には違いがあるため、予め確認しておきましょう。

岡崎市防災ポータル

「いざという時の避難」



# 災害情報の入手方法

適切なタイミングで避難するためには、情報を正しく入手する必要があります。最近では、インターネットやSNSを通じて、様々な方法で情報が入手できますが、そのような情報には誤った内容が含まれているものもあります。

災害時には混乱などから、これまでも、誤った情報が配信されることがあるため、公的機関からの情報を取得できるようにしましょう。

### 避難情報の入手方法

**おかげぎ防災緊急メール「防災くん」** 登録必要

登録メールアドレス entry@city.okazakibosai.jp

右のQRコードから登録サイトへアクセスし、上記メールアドレスへ空メールを送信。「おかげぎ防災緊急メール配信登録案内」を受信したら、記載のURLへアクセスし、希望の情報を事前登録します。



災害の危険があるときに情報がメールで届くよ。災害がおこる前に登録しておこう！

English (英語版)  
https://www.city.okazakibosai.jp/entry_eng/guide/

Portugues (ポルトガル語版)  
https://www.city.okazakibosai.jp/entry_por/guide/

やさしいにほんご  
https://www.city.okazakibosai.jp/entry_eja/guide/

**緊急速報メール** 登録不要

設定が必要な場合もありますので、詳しくは携帯電話会社各社にお問い合わせください。

インターネットやアプリ等で調べる

岡崎市ホームページ (防災ポータル) Twitter 岡崎市広報 アカウント必要

URL: https://okazaki-bousai-portal.transmod.jp/ URL: https://twitter.com/okazaki_koho

岡崎市LINE公式アカウント アカウント必要 Yahoo! 防災速報 (アプリ版) アカウント必要

ID検索: @okazaki_city URL: https://emg.yahoo.co.jp/

災害用テレフォンサービス 登録不要

避難などの緊急情報を自動音声で確認できます。(固定電話も可)  
電話番号: 050-5433-9166

テレビ

ケーブルテレビ チャンネル岡崎 (ミクスネットワーク) [12チャンネル または 121チャンネル]  
データ放送に対応しているテレビでは、**ボタ**ンを押すことで、雨の情報や河川の水位情報 (NHK 総合提供)を確認することができます。

ラジオ

AM NHK 第1 [名古屋 729kHz / 豊橋 1161kHz / 新城 1026kHz]  
FM エフエム EGAO (エフエム岡崎) [76.3MHz]

広報車・消防車 (水防警報)

広報車や消防車等で、避難が必要な区域の住民に立ち退くことをお知らせします。

浸水警報装置 (サイレン)

路面水位の急激な上昇等をお知らせする浸水警報装置を市内各所に設置し、異常を感じた際に警報サイレンにて周辺の方々に2段階でお知らせします。



第2段階

第1段階

浸水警報装置

## 災害用電話・FAXサービス

**避難指示や災害情報を電話やFAXで入手できます**

携帯電話をお持ちでない方や、障がいなどによりメールを確認することが難しい方を対象とするサービスです。お申込みは、以下の申込書にご記入のうえ、所定の方法でご提出してください。

**申込書**

ふりがな	
氏名	
ご希望の登録方法	電話 ・ FAX
どちらかに○をつけてください	
電話番号	
ご自宅の電話番号かFAX番号を記入してください	
確認欄	<input type="checkbox"/> 世帯に携帯電話などで、メールを受信できる人がいない <input type="checkbox"/> 障がいがあるなど、メールでの確認が困難
このサービスは、以下の番号から発信します。 <0570-095-999> ※迷惑電話設定等をしている場合は、※上記番号を登録してください。	
メールでの受信や確認ができる方は、防災緊急メールを登録ください	

**提出方法** 防災課へ持参いただくか、**岡崎市防災課 (市役所東庁舎 2階)** FAX: 0564-23-6618

引用：岡崎市水害対応ガイドブック

## 情報収集のポイント

災害情報は、色々な方法で入手できますが、ご自身で一番操作しやすい・入手しやすい方法を選びましょう。また、災害時には機械の故障なども考えられるので、可能な場合は、入手方法を複数準備しておきましょう。



# 避難経路・方法の確認

避難先を予め決めておくことはもちろんのこと、災害の種類に応じ、どの道を使って避難するのかを決めておくことも必要です。

状況によっては、自宅の上階に避難することも身の安全を守る行動に繋がりますので、ご自身の一番適切な避難方法を、日頃から考えておきましょう。

## 原則 早めの避難 遅くとも「警戒レベル4」で避難

### 河川の氾濫や土砂災害の危険性が高まる前に避難

積極的に情報を入手し、避難のきっかけをつかみましょう。

**避難所**  
 避難所 親戚・友人宅

たとえばこんなところへ・・・

- 避難所
- 親戚、友人宅など、市内に限らずより安全な場所

地震や水害などの災害の種類や降雨条件により、避難所の開設を判断します。全ての避難所が必ず開設されるとは限りません。

## 逃げ遅れたら/ その場そのときで命を守る対応を

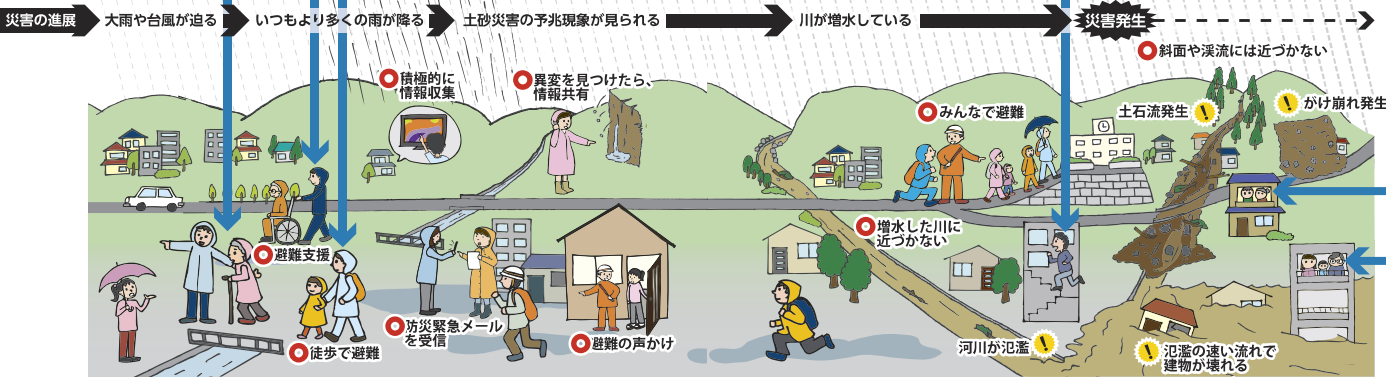
### 避難に危険を感じたら、命を守る場所へ

大雨や強風、夜暗いときなどに避難することは危険を伴います。ましてや浸水の中を避難するのは大変危険です。

たとえばこんなところへ・・・

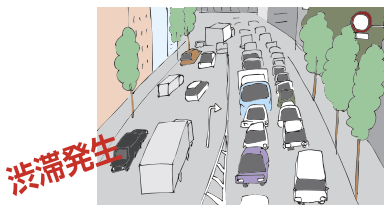
- 高く丈夫な建物
- 高く丈夫な建物や高い場所
- 町で定めた緊急待避所
- 自宅の高いところ、斜面から離れた部屋

自宅が命を守る場所かは、**逃げどきマップ**で判定しましょう。



### 避難指示を聞いてからは、原則歩いて避難

避難指示を聞いてから車で避難した場合、混雑による渋滞の発生が考えられます。車での避難を考えている方は、より早い段階で避難を開始してください。



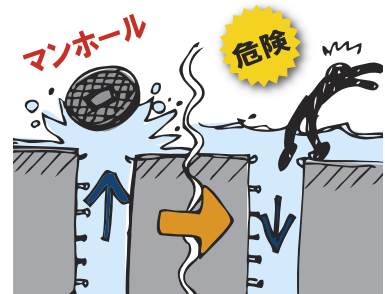
### 低い道路は通らない

高架下のアンダーパスなど、周囲より低く冠水しやすい道路の通行は避けましょう。



### 浸水した道路は通らない

水が濁って、足元が見えにくくなります。もしフタが外れているとマンホールや排水溝などに転落して危険です。



### 逃げ遅れたら、少しでも安全な場所へ避難しましょう

同じ建物でも上層階など、浸水から安全に身を守る場所へ避難しましょう。



2階以上に上がり、斜面から離れた部屋など、少しでも安全な場所へ避難しましょう。

土砂災害のおそれ

引用：岡崎市水害対応ガイドブック

実際に避難経路や自宅周辺を歩いてみましょう。安全に避難できそうか、地図上では分からない危険な場所がないかなどを確認しておきましょう。

また、気象状況や時間帯などによっては、危険な場所に違いがある可能性もあるので、可能なら、避難経路をいくつか用意しておくことも必要です。場合によっては、車中泊も避難手段となります。

# STEP 3【考える】

これまで学んだ情報を生かして、  
マイタイムラインを作成しましょう

## 市が発令する情報

警戒レベル情報

矢作川早期避難情報

警戒レベル1

第1次避難  
24時間前

警戒レベル2

第2次避難  
20時間前

警戒レベル3

第3次避難  
16時間前

高齢者等避難

第4次避難  
12時間前

第5次避難  
8時間前

警戒レベル4

避難指示

2時間前  
避難完了

警戒レベル5  
緊急安全確保

## 気象庁や河川管理者が発表する情報

気象情報

指定河川洪水予報

大雨・洪水注意報

氾濫注意情報

大雨・洪水警報

氾濫警戒情報

土砂災害警戒情報

暴風警報

氾濫危険情報

大雨特別警報

暴風特別警報

氾濫発生情報

## 自分の行動計画「マイタイムライン」

### 取るべき行動

矢作川の氾濫想定に居住



天気予報の確認

非常持ち出し品の確認

避難先・方法の確認

自宅周辺の片付け

携帯電話等の充電

飼い犬をペットホテルへ預ける

車中泊の準備  
毛布・寝袋・携帯トイレ

矢作川早期避難情報  
第3次で避難

祖父母に連絡

ご近所へ声掛け

避難の準備  
準備に必要な時間  
20分

災害用伝言ダイヤル登録

避難の開始  
移動に必要な時間  
30分

避難完了

矢作川早期避難情報の確認

第1次避難



第2次避難



第3次避難



第4次避難



第5次避難



車中泊も検討

早期避難時の避難先  
○○公園で車中泊  
or  
みばあちゃん宅

避難先

○○小学校

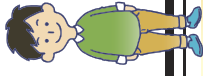
災害発生

作成例

# マイタイムライン

## 市が発令する情報

まずは、いつ避難するかを決めて、避難に必要な準備をどのタイミングでするか  
を考えてから作り始めたら、作りやすかったよ。



警戒レベル情報

警戒レベル1

第1次避難  
24時間前

警戒レベル2

第2次避難  
20時間前

警戒レベル3

高齢者等避難

第3次避難  
16時間前

第4次避難  
12時間前

第5次避難  
8時間前

警戒レベル4

避難指示

2時間前  
避難完了

警戒レベル5

緊急安全確保

## 気象庁や河川管理者が発表する情報

気象情報

大雨・洪水注意報

大雨・洪水警報

土砂災害警戒情報

大雨特別警報

強風注意報

暴風警報

暴風特別警報

指定河川洪水予報

氾濫注意情報

氾濫警戒情報

氾濫危険情報

氾濫発生情報

## 自分の行動計画「マイタイムライン」

取るべき行動

矢作川の氾濫想定に居住

矢作川早期避難情報の確認

第1次避難  第2次避難  第3次避難  第4次避難  第5次避難

早期避難時の避難先

避難先

災害発生