

目立つところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

風水害・土砂災害 編



避難のタイミングを
あらかじめ決めておこう

彩の国  埼玉県

マイ・タイムラインを作ってみよう！

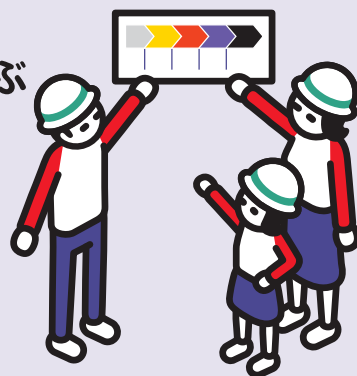
● マイ・タイムラインとは

大雨や台風等が接近し風水害の危険性が高まっているときに、自分自身がとる行動を時間の流れに沿って整理したものです。

急な判断が迫られる風水害時に、自分の行動チェックリストとして、また判断のサポートツールとして役立ちます。

【マイ・タイムライン作成の流れ】

- ① このマニュアルで正しい避難について学ぶ
- ② いつ、なにをすべきか家族で話し合う
- ③ マイ・タイムライン記入欄に情報を記入し
完成させる
- ④ 家族が見える場所に置いておく



いざというときに慌てないために、マイ・タイムラインを作っておきましょう！

● 風水害から身を守るための3つのポイント

風水害は地震と違い、予測できる災害です。

早めに行動すれば、被害を減らすことができます。



1. 事前の確認



2. 情報入手



3. 早めに避難する

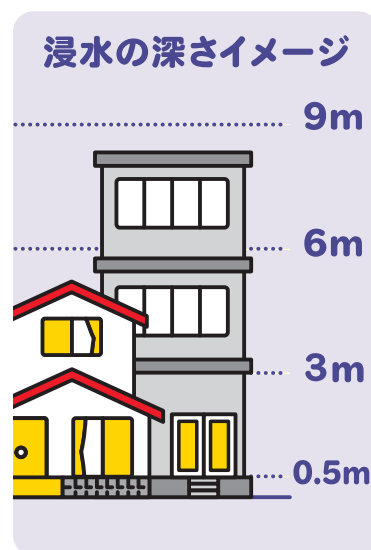
事前の確認① ハザードマップの確認



お住まいの市町村のハザードマップを見て、**自分が住んでいる場所がこういった場所**なのか、確認しましょう。

1 洪水ハザードマップで確認

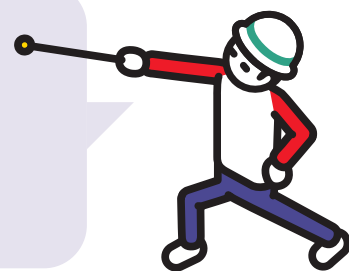
- 浸水する深さ … ()m
- 想定されている氾濫河川との距離
(川) … ()m
(川) … ()m
- 最寄りの指定緊急避難場所等への距離
… ()m



知っておこう

500m歩くのにかかる時間（目安）

・大人 約6～8分 ・高齢者 約10分



2 土砂災害ハザードマップで確認

- 住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に
(入っている ・ 入っていない)
- 避難経路が土砂災害警戒区域等に
(入っている ・ 入っていない)



▲ 国交省ハザードマップ
ポータルサイト

事前の確認②



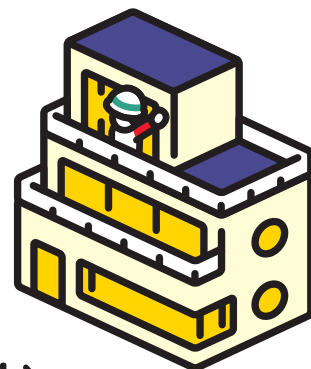
住んでいる場所と状況で避難行動は変わります。状況に

1

自宅で安全が確保できる場合は「在宅避難」

例えば

- ハザードマップで自宅が浸水・土砂災害警戒区域等に入っていないとき
- 浸水想定区域に入っている場合でも次の3つの条件に当てはまっているとき
 - ▶ 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
 - ▶ 浸水する深さより高いところに住んでいる
 - ▶ 備えが十分あり水が引くまで我慢できる



2

避難が必要な場合は「立退き避難」

例えば

- 浸水する深さが50cm以上となる地域
- 長期間の深い浸水が予想されるとき
- 土砂災害警戒区域等に入っているとき



〔避難先〕

- ・ 指定緊急避難場所
- ・ 安全な場所にある親戚・知人宅

- 想定する避難場所① ()

避難先

応じて避難できるよう、複数の避難場所を想定しておきましょう。

3

避難が必要だが困難な場合は近隣への 「立退き避難」もしくは「屋内安全確保」

例えば

- 浸水が始まって移動が危険なとき
- 夜間や激しい降雨で避難路上の危険箇所が分かりにくいとき
- 流れがあり、ひざ上まで浸水しているとき(50cm以上)
- 浸水 20cm 程度だが、水の流れる速度が速いとき

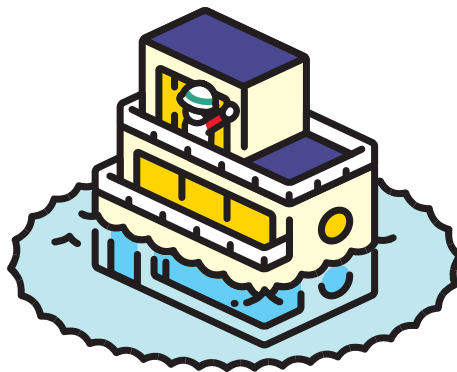
[近隣の安全な場所]

- ・ 3 階建て以上の強固な建物
(浸水する深さ 5m の場合)
- ・ 小高い場所



[家の中の安全な場所]

- ・ 上の階
- ・ がけから離れた部屋



- 想定する避難場所② ()

情報入手① 防災気象情報の入手

自分から情報を入手することが迅速な行動につながります。

● 情報入手先

- ・ テレビ、ラジオ
- ・ 気象庁ホームページ
- ・ 川の防災情報ホームページ(国土交通省)
- ・ 埼玉県 川の防災情報ホームページ

テレビによる伝達のイメージ



テレビの「dボタン」を活用！

NHKデータ放送

- ①NHK にチャンネルを合わせ「d」ボタンを押す。
- ②表示項目の中から「地域の防災・生活情報」を選択し、「決定」ボタンを押す。

テレ玉データ放送

- ①テレ玉にチャンネルを合わせ「d」ボタンを押す。
- ②表示項目の中から「埼玉県からのお知らせ」又は「〇〇市町村からのお知らせ」を選択し、「決定」ボタンを押す。

こちらもおすすめ！

埼玉県
防災情報メール



▲登録はこちら

埼玉県LINE公式アカウント
「埼玉県庁」



▲登録はこちら

埼玉県
川の防災情報メール



▲登録はこちら

情報入手② 避難情報

各市町村が発令する情報です。防災行政無線や防災情報メール・SNS など、複数の情報入手手段を持つようにしておきましょう。

警戒レベル
3

こう れい しゃ と う ひ な ん
高齢者等避難



高齢の方や障害のある方、
その支援者等、避難に時間を要する方
➡ **危険な場所から避難を開始してください。**

警戒レベル
4

ひ な ん し じ
避難指示



➡ **危険な場所から速やかに避難してください。**

避難場所への避難が危険な場合は「近くの安全な場所」か
「自宅内のより安全な場所」へ避難しましょう。

情報入手③ 警戒レベル

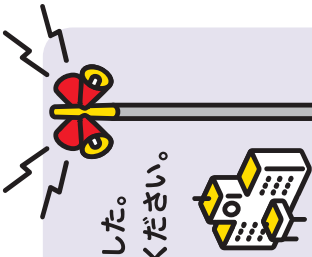
住民の方が危険性を直感的に理解し避難行動をとることができるよう 防災気象情報と避難情報を5段階に整理したものです。

警戒レベル		1	2	3	4	5
		ココまでには危険な場所から必ず避難！				
住民が取るべき行動	災害への心構えを高める	避難行動を確認する	高齢者や障害のある方など避難に時間を要する方は危険な場所から避難する			命の危険 直ちに安全確保！ 命を守って！
住民に行動を促す情報（避難情報等）	早期注意情報（警報の可能性）	洪水注意報、大雨注意報等	避難指示			緊急安全確保 ※1 ※1 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令（必ず発令されるものではない）
発令・発信元	気象庁が発表	気象庁が発表	市町村が発令	市町村が発令		市町村が発令

警戒レベル4・避難指示の伝達文例

緊急放送、緊急放送、警戒レベル4。
緊急放送、緊急放送、警戒レベル4。
こちらは、〇〇市です。〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難指示を発令しました。

〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
避難場所への避難が危険な場合は、
近くの安全な場所に避難するか、
屋内の高いところに避難してください。



避難する際のポイント



川には
近づかない



夜間の避難は
危険



隣近所で声を
かけ合って

長靴には水が
入って歩きにくい



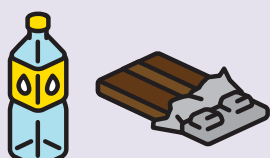
運動靴をはく

両手が使える
ように！



持ち物は最小限に

お腹が
空かないように…



水・食料
(チョコ・カロリーメイト等)

カラダを
冷やさないように…



タオル・スリッパ



マンホールや
側溝に注意



長い棒を
杖にしながら歩く



切れた電線は
危険

マイ・タイムラインをつくってみよう(例)

この記入例をもとに、右のマイ・タイムラインへ書き込んでみましょう！

埼玉 家のマイ・タイムライン		埼玉 太郎	子	埼玉 彩太	5	状況	自宅は浸水想定区域の中で、 浸水深は最大5.0m。 隣町(浸水想定区域外)に姉が住んでいる。
経時 経過	3日前 (台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる			
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2相当	大雨警報 洪水警報	警戒レベル 3 高齢者等避難	警戒レベル 4 避難指示	大雨特別 警報	警戒レベル 5 緊急安全確保
マイ・タイムライン	● 持出品の準備 ● 飛ばされやすい物を 家の中に入れる ● 気象情報確認 ● ハザードマップで 避難経路を確認 ● 姉に連絡する (避難する可能性を 伝える) ● 川の情報・避難情報 のチェック開始 【目安】 ・子どもや高齢者等避難に時間が かかる家族がいる場合は警戒 レベル3から避難開始 ・避難場所まで距離がある、時間が かかる場合もレベル3から避難開始 ● 家族4人で姉の家に 避難完了！ ※避難経路が浸水していたら 駅ビル最上階へ避難 ※自宅周辺で浸水が始まって いたら隣のマンションの 上の階に逃げ込む 【逃げ遅れた場合】 命の危険 直ちに安全確保 (少しでも高い場所へ移動)						
ポイント	事前の準備 ● 携帯電話 ● 食料・飲料水 ● 充電器 ● マスク、体温計、消毒液 ● 現金、通帳、印鑑 ● スリッパ ● 車、お薬手帳 ● タオル ● ビニール袋 ● 毛布 事前の確認 ● 浸水する深さ(5)m ● 最寄りの指定緊急避難場所(梅が丘小学校)までの距離(1200)mと時間(25)分 ● 指定の避難先①(姉の家)まで(20)分 ②(駅ビル最上階)まで(10)分 ● 住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に(入っている) (いない) ● 避難経路は土砂災害警戒区域等に(入っている) (いない) 気象情報 テレビ、スマホアプリ「まいだま防災」 川の水位情報 埼玉県川の防災情報メール、 スマホアプリ「まいだま防災」 避難情報 市の防災情報メール、市の公式 SNS 【我が家の避難スイッチ】 「警戒レベル3」が 発令されたら避難開始						

◎ 事前にできることを
記入しよう

◎ 避難のタイミングを記入しよう

※ 警戒レベル4までに危険場所から必ず全員避難

◎ 情報の入手先を定めておこう

◎ 警戒レベル3が発令されない場合もあるので、自分の家が
危険だと感じた時に速やかに避難行動を取りましょう。

マイ・タイムラインをつくってみよう

家のマイ・タイムライン		家族構成		状況		
経過時間	3日前 (台風発生)	2日前	1日前	雨・風が時間とともに強くなる		
行政からの連絡	台風予報 警戒レベル 1相当	大雨注意報 洪水注意報 警戒レベル 2相当	大雨警報 洪水警報	高齢者等避難 警戒レベル 3	避難指示 警戒レベル 4	大雨特別警報 警戒レベル 5
緊急安全確保						
0時間前						
ココまでには危険な場所から必ず避難!						
マイ・タイムライン						
ポイント	持ち出しの例 □食料・飲料水 □充電器 □マスク・体温計、消毒液 □現金、通帳、印鑑 □スリッパ		事前の確認 ・浸水する深さ()m ・最寄りの指定緊急避難所()m ・規定の避難先①()まで()分②()まで()分 ・住んでいる場所が土砂災害警戒区域等に(入っている・いない) ・避難経路は土砂災害警戒区域等に(入っている・いない)		気象情報 川の水位情報 避難情報 避難判断	
【我が家の避難スイッチ】						

イツモ、 いのちを想う県へ。

風水害が発生した時、
高齢者や障がい者、外国人など、
自分ひとりで避難することが
難しい方がいます。



日頃から積極的な
コミュニケーションを
地域活動の中で
コミュニケーションを
取り、配慮が必要な方
への理解を深めておく。



地域での支援体制
配慮が必要な方と
一緒に話し合いを進め、
避難先や避難経路、
支援方法などを計画
しておく。

迅速な救助・避難誘導を行うために、ふだんから地域で
協力して支援していく体制づくりが必要です。

発行元：埼玉県危機管理防災部災害対策課
問合せ：電話 048-830-8181

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0402/903-20091203-31.html>
令和3年3月制作

企画・制作：NPO法人プラス・アーツ デザイン：文平銀座＋北谷彩夏
協賛：一般財団法人 埼玉県建築安全協会

埼玉県のマスコット
「コバトン」

