

マイタイムラインの作り方

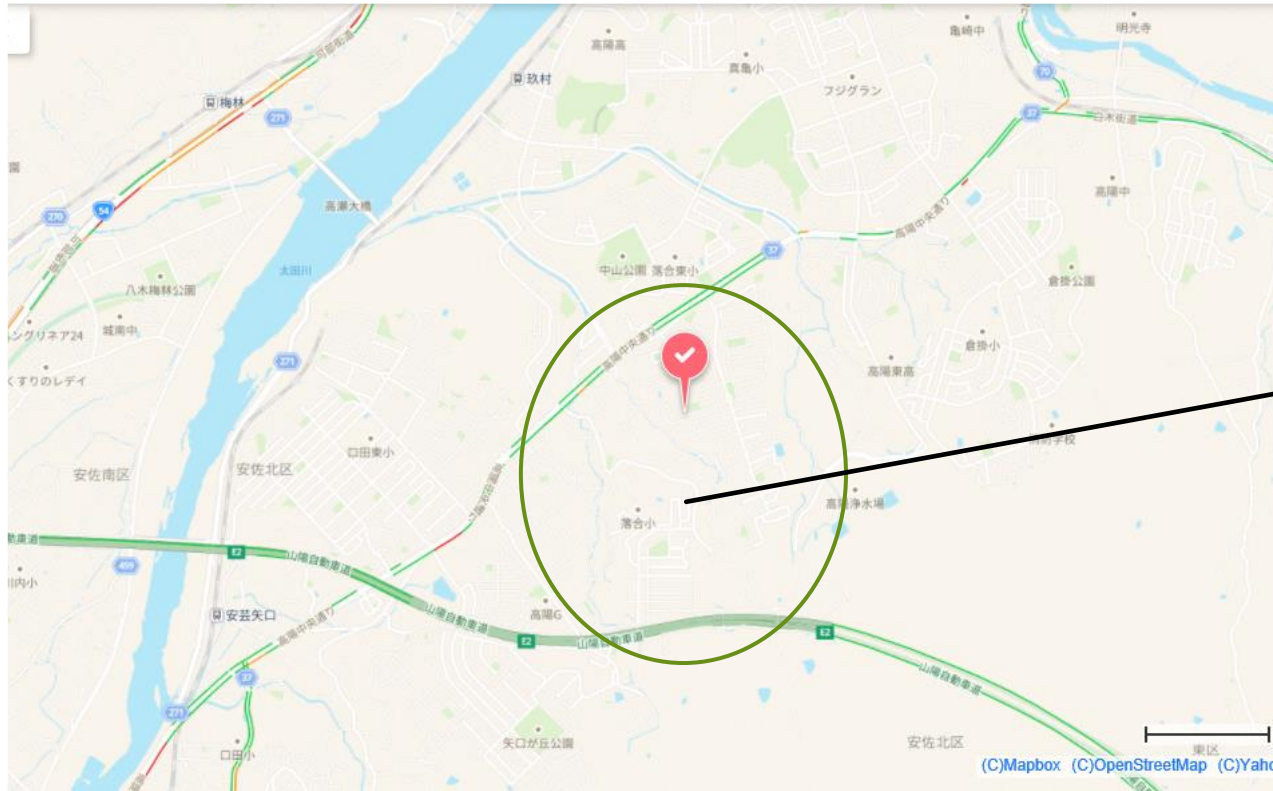
広島県自主防災アドバイザー

柳 迫 長 三

災害から自分の命を守る具体的な活動として（地域の弱点・強い所を知る）

- ◎ 家族で暮らす地域、勤める、通う地域を**知る**（人達も含む）
- ◎ 防災情報を沢山得る（特に気象の知識を**高める**）— 気象予報士・技術士など
地域の災害歴や災害碑を調べたり、昔のことを知る方のお話を聞くこと

自宅付近 = 広島市安佐北区落合南3丁目（中岩上町内会）



保存版 わがまち防災マップ
 作成者:中岩上自主防災会
 作成年月:令和2年6月作成

このマップは、広島市防災まちづくり基金を活用した防災まちづくり事業により作成しました。

私たちが暮らす中岩上地区は、全体が土砂災害警戒区域に指定されており、その一部は特別警戒区域となっています。豪雨時には、落合小学校への市道も危険です。早めに JR 広島市落合支所や城ヶ丘団地・高橋台・高橋ニュータウンへ移動するなど、自分や家族の命を守ることを考えていきましょう。

岩上第1公園
 増水時危険箇所
 防火水槽

① 落合集会所・消防分団車庫
 ② 落合幼稚園
 ③ 落合幼稚園
 ④ 落合児童館

① 落合小学校
 ② 落合児童館
 ③ 落合幼稚園
 ④ 落合集会所

防火行政無線 神村宅
 防火行政無線 大原宅
 防火行政無線 去邊宅
 防火行政無線 神田宅

松村製作所前
 有馬宅
 第11公園
 川の氾濫注意
 川の合流地点
 茶木田宅庭

黄播宮
 土井漁師

凡例
 土砂災害特別警戒区域
 土砂災害警戒区域

No.	指定緊急避難場所	土砂	洪水
①	落合小学校	○	○
②	落合児童館	○	○
③	落合幼稚園	○	○
④	落合集会所	○	○

洪水警報の危険度分布(キキクル)



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。

高	氾濫発生情報【警戒レベル5相当】
危険度	氾濫危険情報【警戒レベル4相当】
低	氾濫警戒情報【警戒レベル3相当】
	氾濫注意情報【警戒レベル2相当】
	発表なし

洪水警報の危険度分布

高	極めて危険
危険度	非常に危険【警戒レベル4相当】
低	警戒【警戒レベル3相当】
	注意【警戒レベル2相当】
	今後の情報等に留意

凡例にレベルを併記する
(平成31年出水期から実施)

洪水警報の危険度分布の「極めて危険」(濃い紫)が出現すると、道路冠水等により、すでに避難が困難な状況となるため、それより前の段階で、遅くとも「非常に危険」(うす紫)が出現した時点で避難を開始し、「極めて危険」(濃い紫)が出現するまでに避難を完了することが大変重要です。

◎災害を予見するための情報(警戒レベルと相当情報)

警戒レベル	住民が取るべき行動	住民に行動を促す情報		住民が自ら行動をとる際の判断に参考となる情報 (警戒レベル相当情報)		
		避難情報等		洪水に関する情報		土砂災害に関する情報
				水位情報がある場合	水位情報がない場合	
警戒レベル5	既に災害が発生している状況であり、命を守るための最善の行動をとる。	災害発生情報※1 ※1 可能な範囲で発令		氾濫発生情報	(大雨特別警報(浸水害))※3	(大雨特別警報(土砂災害))※3
警戒レベル4	<ul style="list-style-type: none"> 指定緊急避難場所等への立退き避難を基本とする避難行動をとる。 災害が発生するおそれが極めて高い状況等となり、緊急に避難する。 	<ul style="list-style-type: none"> 避難勧告 避難指示(緊急)※2 ※2 緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令 		氾濫危険情報	<ul style="list-style-type: none"> 洪水警報の危険度分布(非常に危険) 	<ul style="list-style-type: none"> 土砂災害警戒情報 土砂災害に関するメッシュ情報(非常に危険) 土砂災害に関するメッシュ情報(極めて危険)※4
警戒レベル3	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者等は立退き避難する。 その他の者は立退き避難の準備をし、自発的に避難する。 	避難準備・高齢者等避難開始		氾濫警戒情報	<ul style="list-style-type: none"> 洪水警報 洪水警報の危険度分布(警戒) 	<ul style="list-style-type: none"> 大雨警報(土砂災害) 土砂災害に関するメッシュ情報(警戒)
警戒レベル2	避難に備え自らの避難行動を確認する。	洪水注意報 大雨注意報		氾濫注意情報	<ul style="list-style-type: none"> 洪水警報の危険度分布(注意) 	<ul style="list-style-type: none"> 土砂災害に関するメッシュ情報(注意)
警戒レベル1	災害への心構えを高める。	警報級の可能性 ※令和元年出水期から「早期注意情報」名称変更				

※3 大雨特別警報は、洪水や土砂災害の発生情報ではないものの、災害が既に発生している蓋然性が極めて高い情報として、警戒レベル5相当情報〔洪水〕や警戒レベル5相当情報〔土砂災害〕として運用する。

ただし、市町村長は警戒レベル5の災害発生情報の発令基準としては用いない。

※4 「極めて危険」については、現行では避難勧告(緊急)の発令を判断するための情報であるが、今後、技術的な改善を進めた段階で、警戒レベルへの位置付けを改めて検討する。

注) 市町村が発令する避難勧告等は、市町村が総合的に判断して発令するものであることから、市町村の避難勧告等の発令に資する情報が出されたとしても発令されないことがある。

注) 土砂災害警戒判定メッシュ情報(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)、都道府県が提供する土砂災害危険度をより詳しく示した情報をまとめて「土砂災害に関するメッシュ情報」と呼ぶ。

自分たちの町は自分たちで守る = 近助・共助

近助・共助で重要な人は → 困ったときに、相談に載ってくれる近所付き合い

日頃の生活の中で重要なこと

- 顔見知りになる（やさしい心）
- ・挨拶をすること
- ・相談すること
- ・声をかけること



- ・町内会・自治会長
- ・自主防災会長
- ・地域の役員（民生委員・福祉委員など）
- ・近所のお節介のおばちゃん
- ・昔のことを知っているお爺さん

これからの地域コミュニティーは・・・

優しい町・いつまでも暮らしやすい町・助け合える街を目指す
【継続的に発展するすべ】

私たちの助け合う地域づくりの取り組みは・・・

- ・ 人にやさしい
- ・ 思いやりのある
- ・ 声掛けができる



①自主防災組織は、ボランティアを募り組織した
(主に防災士⇒若い方・女性の多い組織)

地域の人材を発掘しましょう

- ・ 正確な情報を持っている人
- ・ 防災に関して高い知識のある人
- ・ 行動力のある人



例えば
・ 看護師や薬剤師など
・ 地域の歴史研究家

地域の防災資源を有効に活用（協定書締結）

- ①老人ホームとの連携協定を締結し、専門職員を避難所へ派遣・一時退避場所に利用
- ②ショッピングセンター買物客用バスを避難バスに利用する協定
- ③公園やショッピングセンタの駐車場を車両避難場所に借用
- ④地域の高層ビルを緊急退避施設として使用する協定（広島市）
- ⑤地域包括支援センターと民生委員に協力を求め、災害時の要支援者個別避難計画を策定し、安否確認システムを導入し、要支援者への防災情報の発信と避難状況を把握する
- ⑥ショッピングセンターと協定を結び、被災時店内の商品を支給してもらう。

◎ **西日本豪雨災害時**、避難すべき状況にあった84%が避難していない。
(広島市避難検証委員会報告から)

◎ 避難しなかった理由は、
「家の方が安全だと思った。」 49%
「自分の周辺は大丈夫と思った」 44%
「避難する間の道のりが怖かった」
「家族を考えると避難できなかった。」



危機意識の低さ = 危険認識や判断の甘さ



避難の決断の遅さ



避難したくても避難できなかった事情を抱えていた。

住民が避難をためらう主な要因

- ① 危機感の欠如「自分は大丈夫」という考え方。
災害を過小評価する正常性バイアスにより判断を迷うケースが多い。
- ② 避難情報の理解が浅い。
天気予報と気象情報の違い（前と後）

広島県で発生した主な土砂災害

国土交通省資料から

実際に過去から甚大な土砂災害が頻発しており、広島で起きた土砂災害を契機に、**急傾斜地法、土砂災害防止法が制定**されるなど、全国の土砂災害防止施策へ影響

No	年月	要因	主な被災地	最大時間雨量	死者 行方不明者	関連法令
1	S20.9	枕崎台風	呉市・大野町	57.1mm	2,012人	
2	S26.10	ルース台風	大竹市・佐伯郡	26.2mm	166人	
3	S42.7	集中豪雨	呉市	74.7mm	159人	急傾斜地法制定
4	S47.7	集中豪雨	三次市	40.0mm	39人	
5	S63.7	集中豪雨	加計町	57.0mm	15人	
6	H11.6	集中豪雨	広島市・呉市	81.0mm	32人	土砂災害防止法制定
7	H22.7	集中豪雨	庄原市・呉市	91.0mm	3人	
8	H26.8	集中豪雨	広島市	121.0mm	77人	土砂災害防止法改正
9	H30.7	集中豪雨	広島県南部	63.0mm	147人	



(No.1) 廿日市市(厳島神社)



(No.3) 呉市警固屋



(No.6) 広島市佐伯区



(No.8) 広島市安佐南区

繰り返される被害からの教訓

(災害対応のフェーズと情報把握)

▶ 災害の発生が予見できる災害

台風、大雨（洪水・土砂災害）、つなみ、高潮

- ・警戒期の対策が被害を防ぐ
- ・災害情報の把握
- ・早期避難・避難しない場合の対応策を検討

▶ 災害の発生予見が難しい災害

地震・ゲリラ豪雨・竜巻

- ・その場で身を守る
- ・二次災害による被害を防ぐ



広島県「みんなで減災」 はじめての一步

サイト内検索 検索 文字サイズ 小 中 大

知る

察知する

行動する

学ぶ

備える

広島県防災Web

緊急ニュース

現在、緊急ニュースはありません。

避難所・
避難場所検索

Search of the refuge

災害から命を守るため
につくろう！

ひろしま
マイ・タイムライン

広島県
防災情報メール
通知サービス

広島県「みんなで減災」県民総ぐるみ運動

自らの防災行動計画
を作って風水害に備えよう！

ひろしま
マイ・タイムライン

新着情報 What's new & Topics

過去の一覧はこちら

土砂災害を疑似体験できるVR動画をYouTubeに公開！
**十砂災害を疑似体験できるVR動画を
YouTubeに公開！**
～あなたも主人公になった気持ちで、災害の前触れから避難
をするまでを体験しませんか？～

土砂災害とはどういったものか？などを知っていただくため、「ひろしま土砂災害体験VR」を動画共有サイトYouTubeに公開しました！360°視点で動画を見れま

その他



マイタイムライン=逃げ遅れないために

いつ？

誰が？

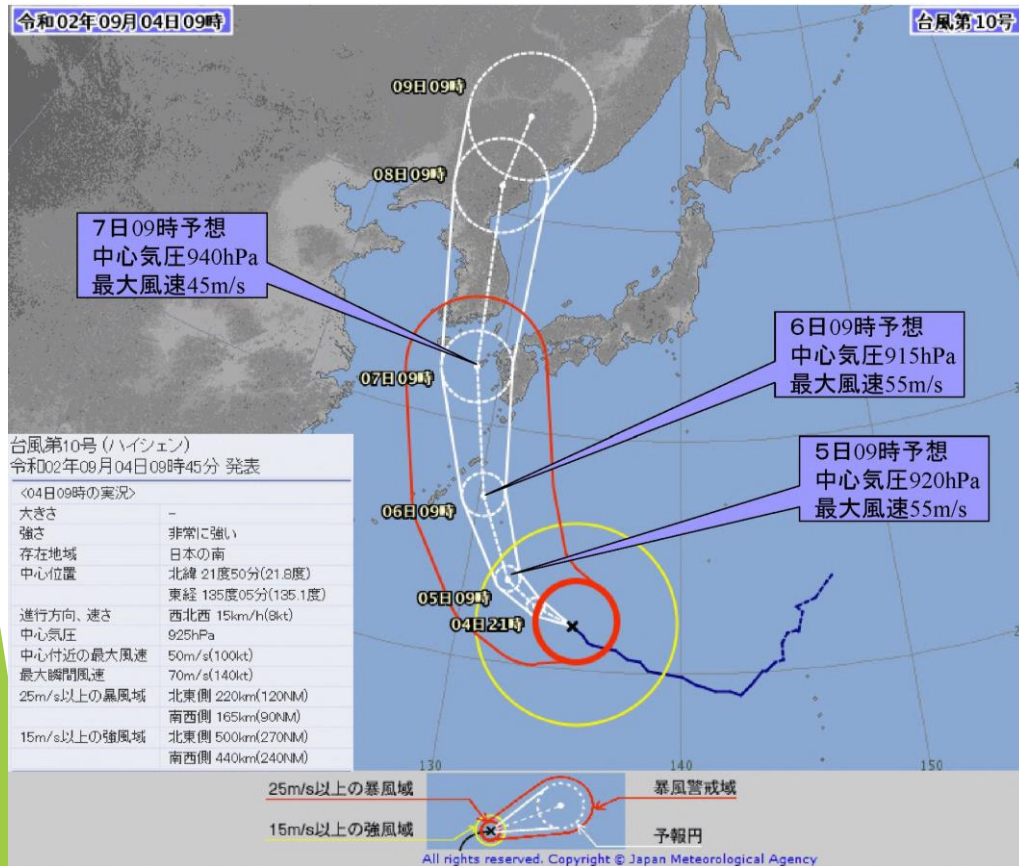
何をするのか？

避難のタイミングは？

時系列に整理する

いつ？

(例) 台風のフェーズ



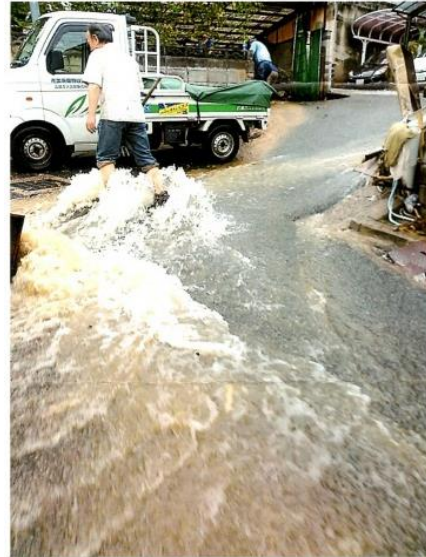
台風上陸までの流れ		警報
台風発生 (発生する現象や時間は目安)	120時間前	予報開始
高波	72時間前	進路予想(テレビの天気予報)
強風	48時間前	見通しの報道(気象庁による記者会見)
	24時間前	特別警報の有無の見通し
大雨	18時間前	大雨、洪水警報
	15時間前	土砂災害警戒情報
土砂災害	15時間前	氾濫(はんらん)注意情報
	12時間前	氾濫警戒情報
台風接近 暴風	9時間前	
高潮	6時間前	氾濫危険情報
洪水	3時間前	氾濫発生情報
台風上陸 大規模水害の発生	0時間	

いつ？

- 遅れた避難は、かえって危険



大規模土砂災害 下の谷川 “父が庭から市道へ落ち流された市道” (平成26年08月20日)



安佐南区八木3丁目



安佐北区可部東2丁目

平成26年8月20日広島豪雨災害
避難路となる市道は、大量の水で避難には使えない

いつ？

○避難レベルの改正に注意

○ハザードマップで確認
自宅・職場の危険性
避難経路の確認

○要支援者対策
地域の連携
(自主防災組織・社会福祉協議会)

令和3年5月20日(木)から
避難情報が変わります！

5段階の警戒レベル

警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動	情報発信源
警戒レベル 5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！	市町が発令
~~~~~ <警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！> ~~~~~			
警戒レベル 4	避難指示	危険な場所から <b>全員</b> 避難	
警戒レベル 3	高齢者等避難	危険な場所から <b>高齢者等</b> 避難	
警戒レベル 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、 <b>自らの避難行動を確認</b>	気象台が発表
警戒レベル 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、 <b>災害への心構えを高める</b>	

※「避難勧告」は廃止され、「避難指示」に一本化されました。



# 聴覚に障害を持つ方の被災体験

題目『危険に気づく工夫を』

安佐北区可部東三丁目ペンネーム「A・K」

早朝4時30分ごろトイレに行こうと目覚めました。

目覚めた時、いつもはしない「におい」に気づきました。

何のにおいか、その時はわからなかったのですが、後になって「木が湿ったようなにおい」だったと気づきました。しかしその時は大して気にせず、また寝てしまいました。

6時30分ごろ、この日は不燃ごみの日だったのでごみを出そうと外に出ました。ドアを開けると洗い流したようなすっきりとした空気を感じました。

外に出て初めて、濁った水が道を勢いよく流れていることを知りました。人だかりもできていました。私は耳が聞こえないので、豪雨の音も雷の音にも気づかず、ぐっすりと寝ていたのです。

しばらくすると、友人から次々に「大丈夫か？」と気遣うメールが届きました。しかしテレビが見られないので状況がわかりません。

雨や雷の音がどんなに激しくても、聴覚障害者である私はその異常さに気づきませんでした。

今回、雷の光で起きた聴覚障害者はいましたが、全員ではありません。寝ている時でも気づくように、10分程度、光り続けるフラッシュを寝室に取りつけるという案はどうでしょうか？  
これからは危険に気づく工夫が必要だと思いました。

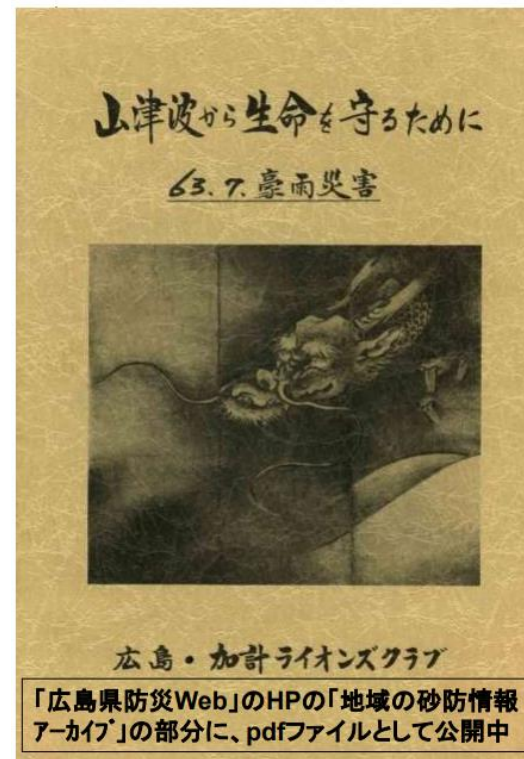
# いつ？

- わがまち防災マップの確認
  - 地域の特異性
  - これまでの災害歴（災害碑の確認）
  - 古老からの情報
  - 歴史書の確認

## ●情報の入手

- ① テレビ・ラジオ
- ② インターネット
- ③ 防災行政無線
- ③ メール配信・民間アプリ

## 祖先からの言い伝えや体験談を含む冊子



<祖先の言い伝え集の部分より抜粋>

(江内地区)

○川の水が止まると危ない

○大雨の時には谷水に注意せよ

○多い水が少なくなると避難せよ

(鵜渡瀬)

○大つえの出る前は一時の間、静かになる

(西調子)

○木の根の臭いがしたら逃げよ

(辻の河原)

○臭い腐葉土の臭いがしたら逃げよ  
(津浪)

○地名は山津波から由来している

ほか

●避難先を決める

自主防災 = 自助・共助・近助

行政 = 指定避難所・福祉避難所



広島を中心に位置し、ビジネスや観光の拠点にオススメ!

エリア: 広島県 > 広島



ダイワロイネットホテル広島

フォトギャラリー

原爆ドームや平和記念資料館のある平和記念公園まで徒歩約10分。最寄り駅は、広島電鉄(路面電車)中電前駅を下車、徒歩約1分の好アクセス。広島観光の拠点に、ビジネスに、幅広くご利用ください。

部屋高評価 | 清潔感高評価 | 接客高評価 ①

🕒 8時間前に予約されました

【アクセス】路面電車「中電前」下車、徒歩1分

MAP

最安料金(税込)  
5,900円~  
(2,950円~/人)





# マイタイムライン=逃げ遅れないために

いつ？

誰が？

何をするのか？

避難のタイミング  
は？

時系列に整理する

# 誰が？

——昼間・夜間の場合をそれぞれ作成します

家族

- ・父（職場）
- ・母（自宅）
- ・子ども（学校）
- ・じいちゃん・ばあちゃん（老人ホーム）

※それぞれ  
昼間いる場所が違う

## 要支援者

- 要支援者とは、情報の入手や発信が困難な人です。

例えば、視聴覚に障害のある人、日本語の分からない外国人など。  
知的障害のある人など、理解や判断ができなかったり、時間がかかる人。

移動に介助の必要な人。寝たきりの人、足が不自由な人、乳幼児など。

避難所などでの生活に特段の配慮が必要な人。  
情報や行動に制約のある人、慢性疾患のある人、妊産婦など。

その他 ○車を高台へ移動する。 ○ペットをどうするか？



マイタイムライン=逃げ遅れないため  
に

いつ？

誰が？

何を  
するの  
か？

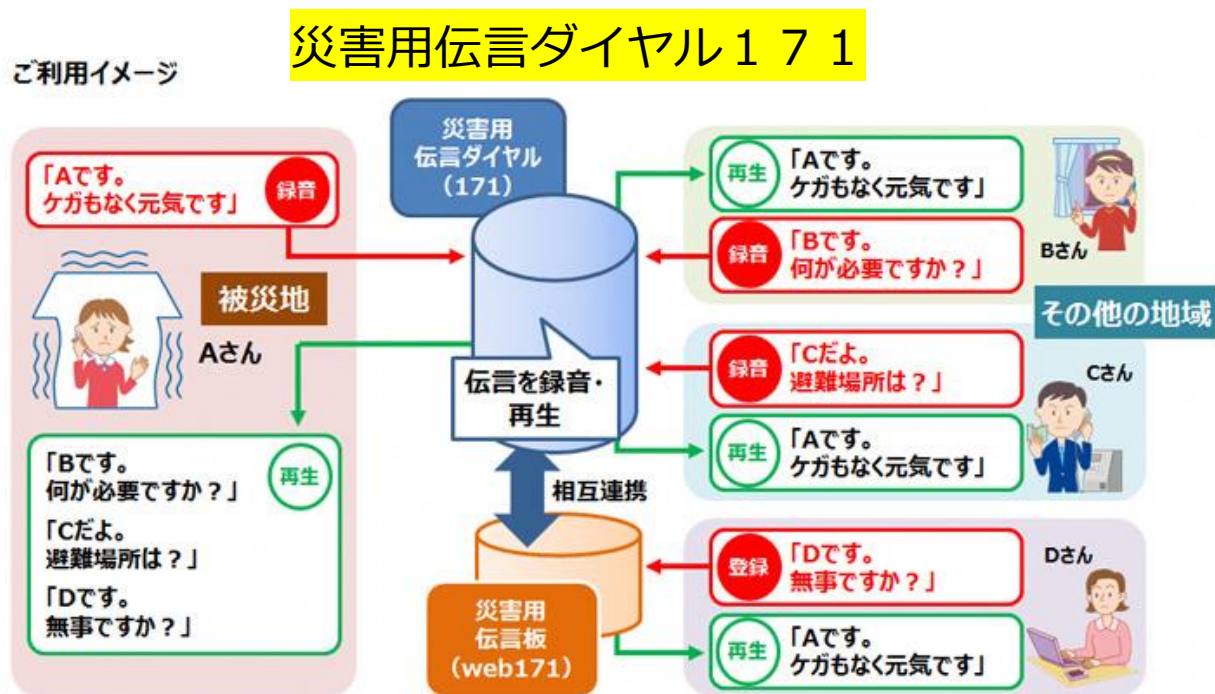
避難のタイミングは？

時系列に整理する

# 何をするのか？

- 連絡・情報交換 = スマートフォンがあれば・・・
  - ※ 安否確認
  - ※ 防災情報メール配信サービス

- 集合場所の確認



## 主な配信情報



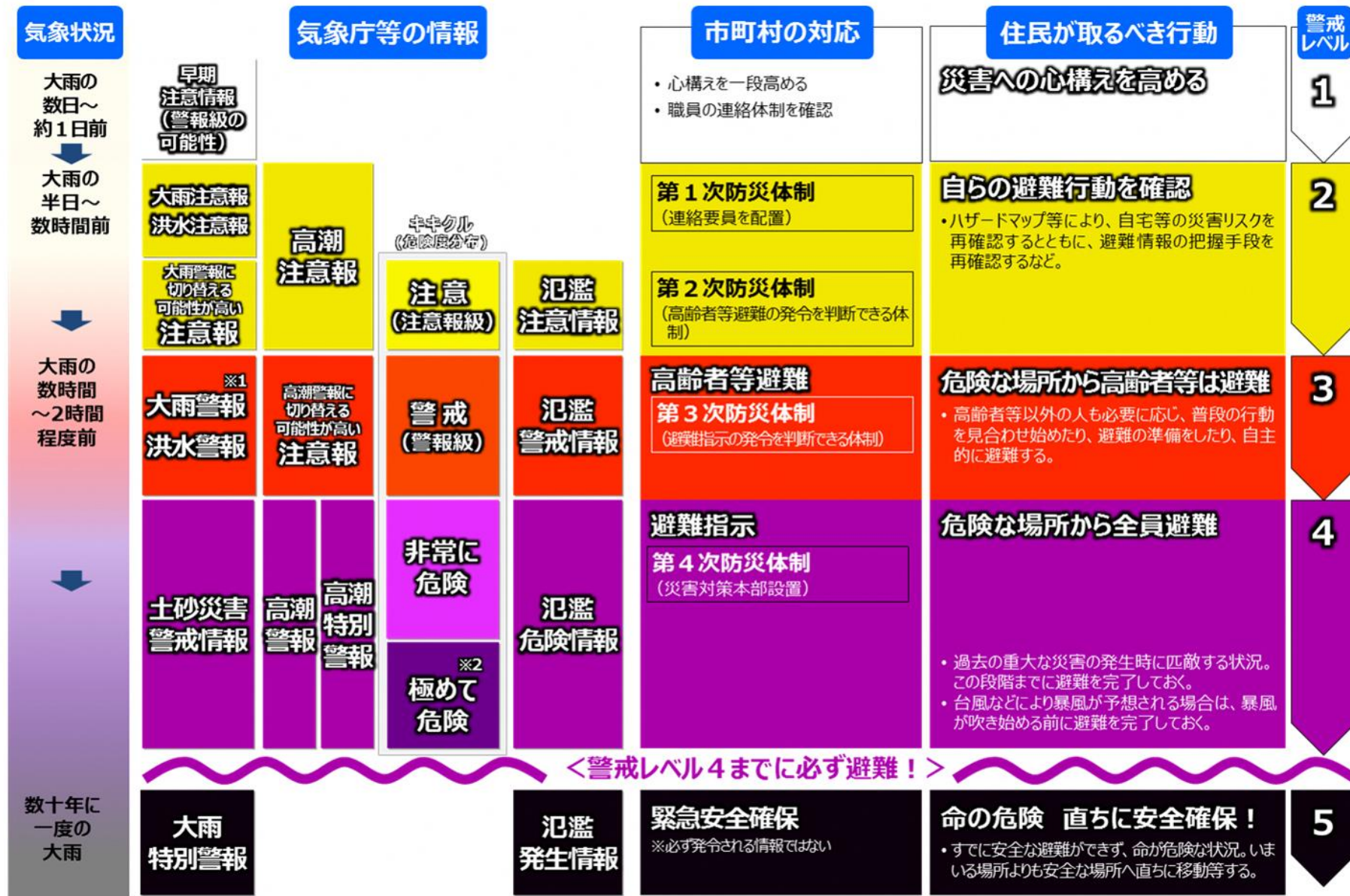


# 何をするのか？

- 災害情報・気象情報の確認

※土砂災害警戒情報  
(広島市は区別発表)  
※線状降水帯情報の発表

## 危険度の高まりに応じて段階的に発表される防災気象情報とその利活用



※1 夜間～翌日早朝に大雨警報(土砂災害)に切り替える可能性が高い注意報は、警戒レベル3 (高齢者等避難) に相当します。

※2 「極めて危険」(濃い紫) が出現するまでに避難を完了しておくことが重要であり、「濃い紫」は大雨特別警報が発表された際の警戒レベル5 緊急安全確保の発令対象区域の絞り込みを活用することが考えられます。

# 何をするのか？

## ●非常持ち出し品を点検・準備

○食品や飲料水は賞味期限のチェックを忘れずに。

○欲張り過ぎない。  
(重さの目安は 男性で15kg、女性で10kg )

○背負いやすいリュックサックにまとめる。

## 非常持ち出し品リスト

1、貴重品	<input type="checkbox"/> 現金、 <input type="checkbox"/> 預貯金通帳、 <input type="checkbox"/> カード類、 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証、 <input type="checkbox"/> 権利証書、 <input type="checkbox"/> 健康保険証、 <input type="checkbox"/> 貴金属類、 <input type="checkbox"/> 鍵（自宅・車）、 <input type="checkbox"/> 住所録のコピー
2、飲料水・非常食 (調理せずそのまま食べられるもの)	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター、 <input type="checkbox"/> 乾パンやクラッカー、 <input type="checkbox"/> 缶詰、 <input type="checkbox"/> 割り箸、 <input type="checkbox"/> スプーン・フォーク、 <input type="checkbox"/> 皿・コップ、 【乳幼児のいる家庭】 <input type="checkbox"/> 哺乳食、 <input type="checkbox"/> 粉ミルク（哺乳瓶） 【ペットのいる家庭】 <input type="checkbox"/> ペットフード
3、応急医薬品 ※薬品は温度・湿度が高い所では、変質する場合もあります。保管場所に注意しましょう	<input type="checkbox"/> 絆創膏、 <input type="checkbox"/> ガーゼ、 <input type="checkbox"/> 包帯、 <input type="checkbox"/> 三角巾、 <input type="checkbox"/> はさみ、 <input type="checkbox"/> ピンセット、 <input type="checkbox"/> 刺抜き、 <input type="checkbox"/> 消毒薬、 <input type="checkbox"/> 脱脂綿、 <input type="checkbox"/> 傷薬、 <input type="checkbox"/> 風邪薬、 <input type="checkbox"/> 胃腸薬、 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤、 <input type="checkbox"/> 解熱剤、 <input type="checkbox"/> 目薬、 【持病のある方】 <input type="checkbox"/> 常備薬
4、情報、照明	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、 <input type="checkbox"/> 懐中電灯（できれば一人に一つ）、 <input type="checkbox"/> 予備の乾電池（多めに）、 <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器も）
5、生活用品	<input type="checkbox"/> ヘルメット、 <input type="checkbox"/> マスク、 <input type="checkbox"/> ゴーグル、 <input type="checkbox"/> 軍手・ゴム手袋、 <input type="checkbox"/> 雨具（傘・レインコート）、 <input type="checkbox"/> ホイッスル、 <input type="checkbox"/> 上着類（防寒用）、 <input type="checkbox"/> 下着類（着替え）、 <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ、 <input type="checkbox"/> 毛布、 <input type="checkbox"/> テッシュペーパー・ウェットティッシュ、 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、 <input type="checkbox"/> ライター・ローソク、 <input type="checkbox"/> ナイフ、 <input type="checkbox"/> ビニール袋、 【女性・幼児・老人用に】 <input type="checkbox"/> 生理用品、 <input type="checkbox"/> 紙おむつ 【目・耳の不自由な方】 <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ、 <input type="checkbox"/> 補聴器

# マイタイムライン＝逃げ遅れないため

いつ？

誰が？

何をするのか？

避難のタイミングは？

時系列に整理する



# 避難のタイミングは？

- レベル3で避難（自宅は本当に安全ですか？）  
子供や障がい者のお宅は、早めの避難を！
- 避難経路の再確認  
土石流は時速40～50キロメートル／毎時で流れてくる  
避難路が土石流の流路となり、多数の犠牲者が出ている。  
アスファルト路は、激しい水流で剥がされ流れる。
- 過去の災害発生状況を振り返り、危険な場所は通らない。
- 情報の入手  
※ひろしま防災チャットポット事業への情報提供  
※ひろしまテレビ「守りたいメモリーズ」  
【広島テレビホームページから送ってください。】

## 「テレビ派」で日々放送!

～あなたの写真が一つの物語となる～

ある日突然、私たちの日常を、いとも簡単に奪っていく「災害」。

このプロジェクトは、私たちが「守りたいもの」を見つめ直し、

どうすれば災害から守ることができるのか、

一人一人が動き出すきっかけを作り、行動する人が生まれていくことを目指します。

いま動こう!みんなで防災プロジェクト事務局では、

「あなたの写真が一つの物語となる」をキーワードに写真を募集します。

写真のテーマは“あなたが今、守りたいもの”。

あなたが守っていききたい人、風景、建物などの写真を募集します。

写真に撮られた“エピソード”を添えて

テレビ!県民記者またはInstagram(#守りたいメモリーズ)から投稿してください。

作品の一部は、広島テレビの番組「テレビ派」で紹介させていただきます。

たくさんのご応募をお待ちしております。



募集開始

2021年3月8日(月)～

- マイタイムラインは家族みんなで作成しましょう
- 時々点検し、修正することも大事です。
- いつでも確認できる場所へ掲出しておきましょう

# 我が家の防災マイタイムラインを作ろう





- 早めの避難
- 近隣のお宅へ声掛け避難  
(呼びかけ避難)



# ご清聴ありがとうございました。



※自然災害は、私たちの予測をはるかに超えてやってきます。  
「自分の命は自分で守る」覚悟と事前の備えが重要です。