

防災研修

令和5年5月25日
大竹市 危機管理課



研修ページに入れます

カリキュラム

開始	時間	項目		スマホ 使用
18:30		研修開始		
18:30	10分	全般説明		
18:40	1時間	座学 実習	ひろしまマイタイムライン (パッケージ版)	あり
19:40	10分	休憩		
19:50	20分	デモ 説明	ひろしまマイタイムライン (デジタル版)	あり
			防災タイムライン	あり
20:10	20分	質疑応答		
20:30		研修終了		



全般説明

研修の位置付け

避難行動学習モデル
作成:大竹市危機管理課

△
指導力
調整力



個別避難計画
作成力

R5年度 実施

計画
作成力

広島マイ・タイムライン
パッケージ版 デジタル版

防災タイム
ライン



R4年度 実施

情報
収集力

判断力

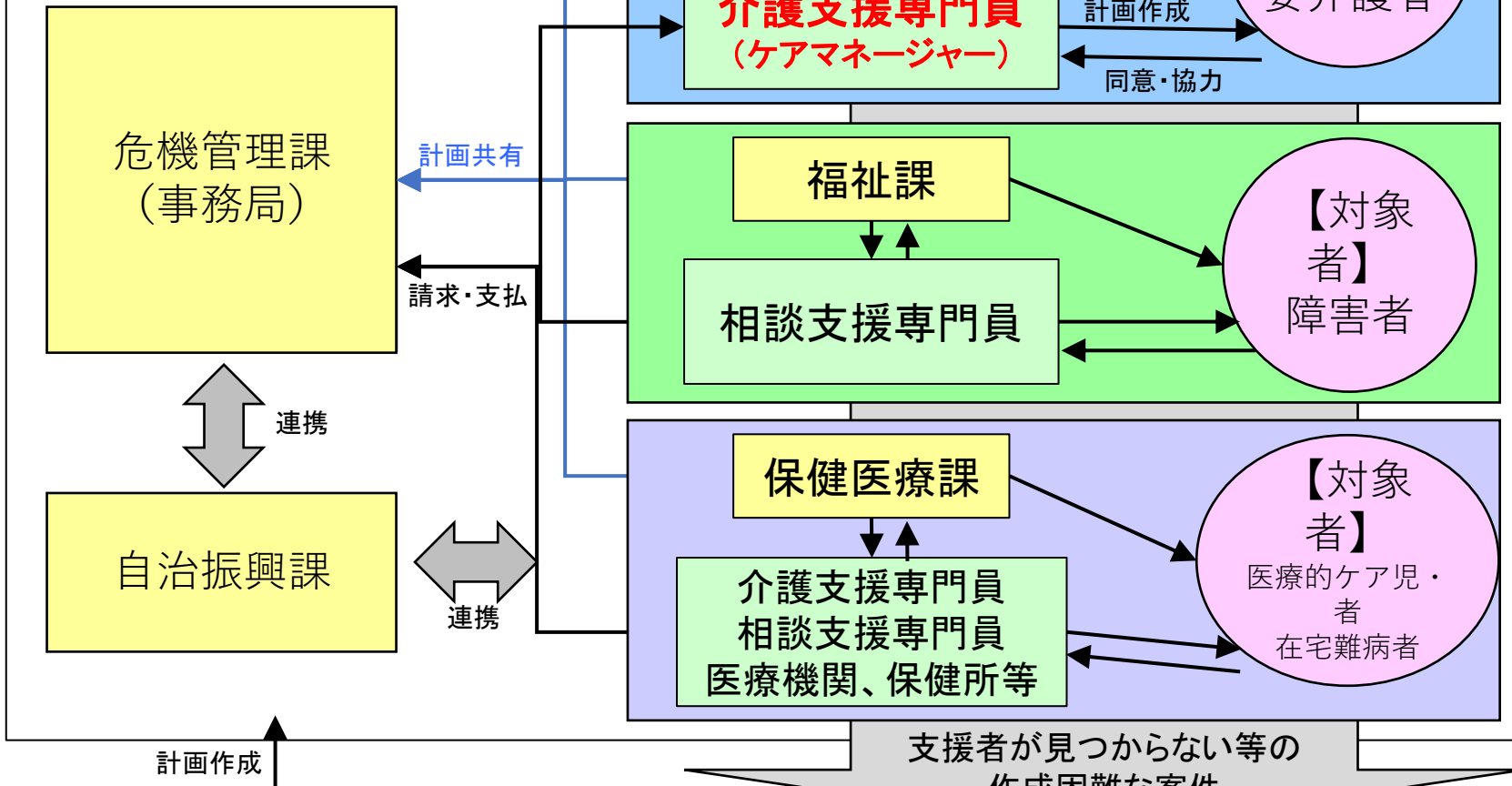


最新版



個別避難計画の枠組み

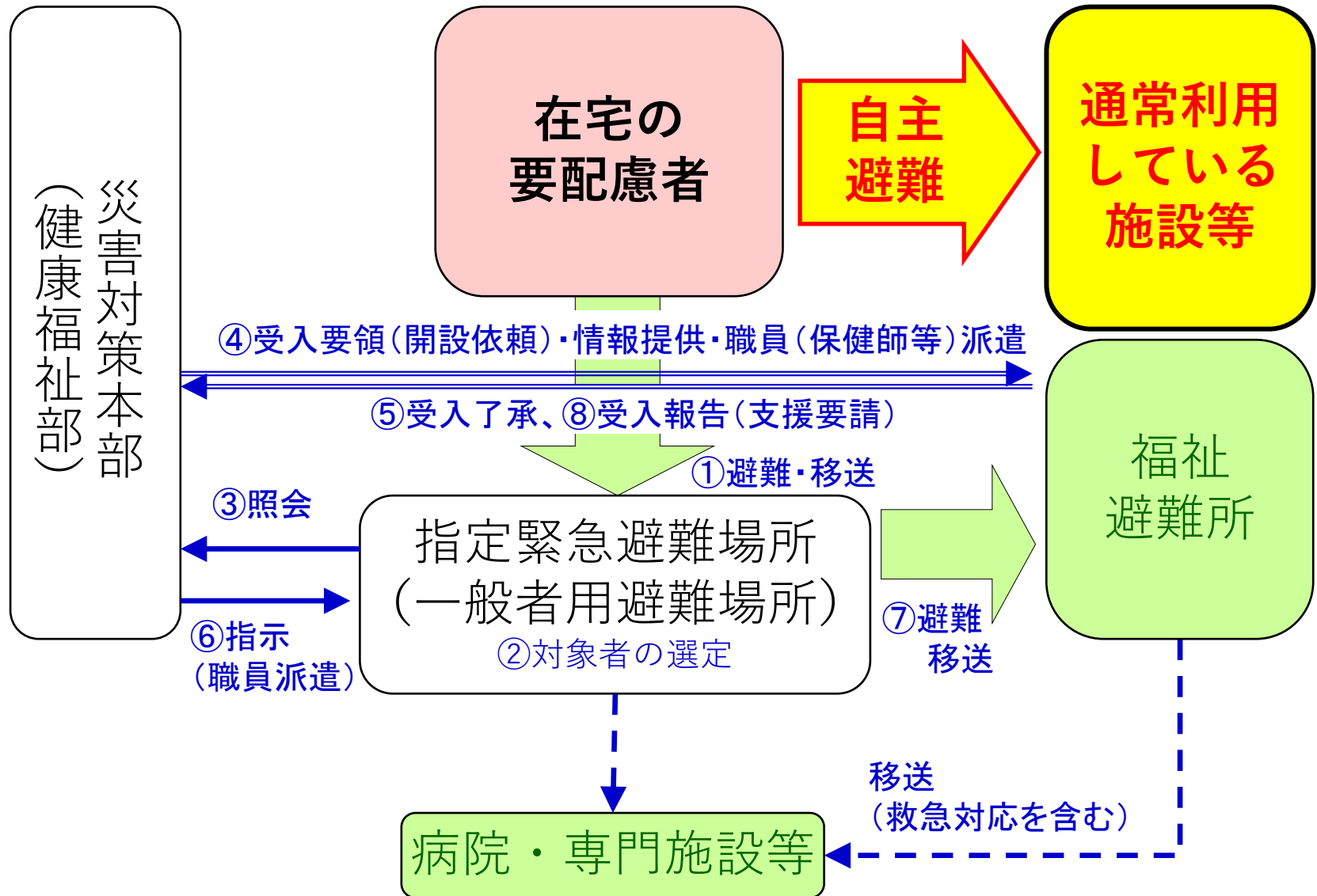
個別避難計画作成協議会



地域調整会議

- 【当事者】 対象者本人・家族、自治会、自主防災組織、近隣住民、民生委員等
- 【行政】 危機管理課、地域介護課、福祉課、保健医療課、自治振興課、県（保健所）
- 【福祉専門職】 介護支援専門員、相談支援専門員、介護士
- 【福祉施設関係者】 介護事業所職員、障害者事業所職員等、【医療機関】 医師、訪問介護士等

在宅要配慮者の施設への避難



大竹市介護支援専門員連絡協議会 研修会

■ 令和5年度 第1回 大竹市介護支援専門員連絡協議会 研修会

日時：令和5年5月25日(木曜日) 18時30分～20時

講師：大竹市危機管理課

会場：サントピア大竹



[01 カリキュラム・全般 \(PDFファイル: 255.9KB\)](#)

▶ [02 ひろしまマイ・タイムライン \(パッケージ版\)](#)

▶ [03 ひろしまマイ・タイムライン \(デジタル版\)](#)

▶ [04 防災タイムライン \(県HP\)](#)



[参考【更新版】 \(防災基礎\) 避難情報と避難行動 \(PDFファイル: 4.2MB\)](#)

次は
ひろしまマイ・タイムライン
(パッケージ版)

「ひろしまマイ・タイムライン」



本資料は、作成者：小松宏氏（広島県自主防災アドバイザー）の了解を得て、大竹市がHP用に加工し公開したものです。

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であり、台風の接近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、避難行動の目安**とするものです。

時間的な制約が厳しい洪水発生時に、行動の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活用されることで、「**逃げ遅れゼロ**」に向けた効果が期待されています。

災害から逃れる方法

早めの避難

災害からの避難(ひなん)

安全なうちに避難行動を
はじめ、そして終える

→ 災害が起きる前

安全な場所で起きた災害
から身を守りながら生活する

→ 災害が起きた後

多くの人は
避難しない・・・

避難とは??

出典:映画「シン・ゴジラ」
内閣総理大臣臨時代理
里見裕介(平泉成)がゴジラへ
の熱核攻撃前に言ったセリフ

**「避難とは住民に生活を
根こそぎ捨てさせることだ」**



簡単ではない!!!

問17 あなたは、避難しましたか。

ここでいう「避難」とは、避難場所など自宅以外の安全な場所へ移動することのほか、自宅の上階などに移動した場合も含まれます。

無回答

4.2

避難した
22.1

(n=858)

(%)

避難しなかった
73.7

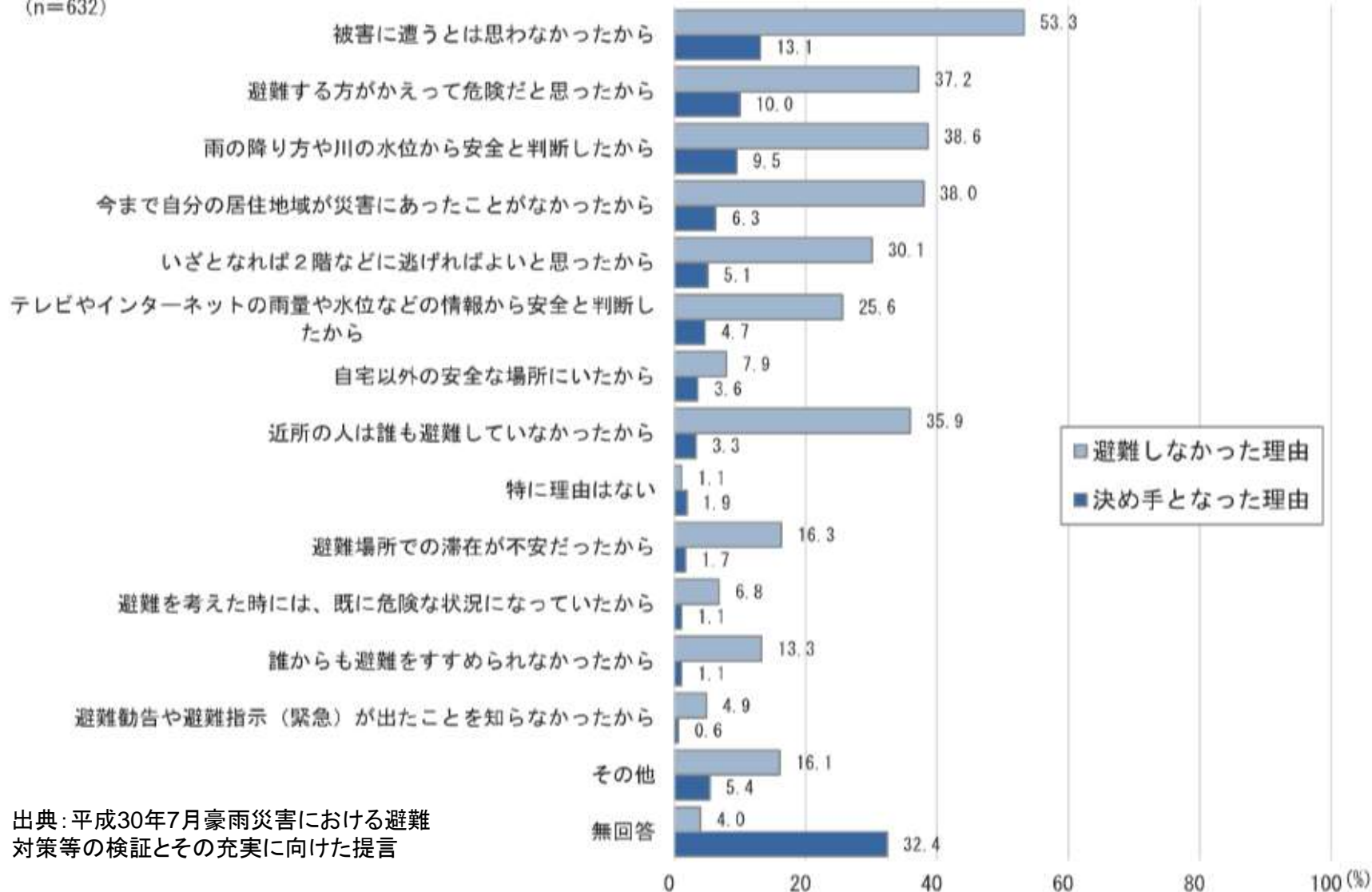
出典：平成30年7月豪雨災害における避難
対策等の検証とその充実に向けた提言
URL

【 <https://www.city.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/54796.pdf>】

問 18 避難しなかった理由を、教えてください。

(避難しなかった理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=632)

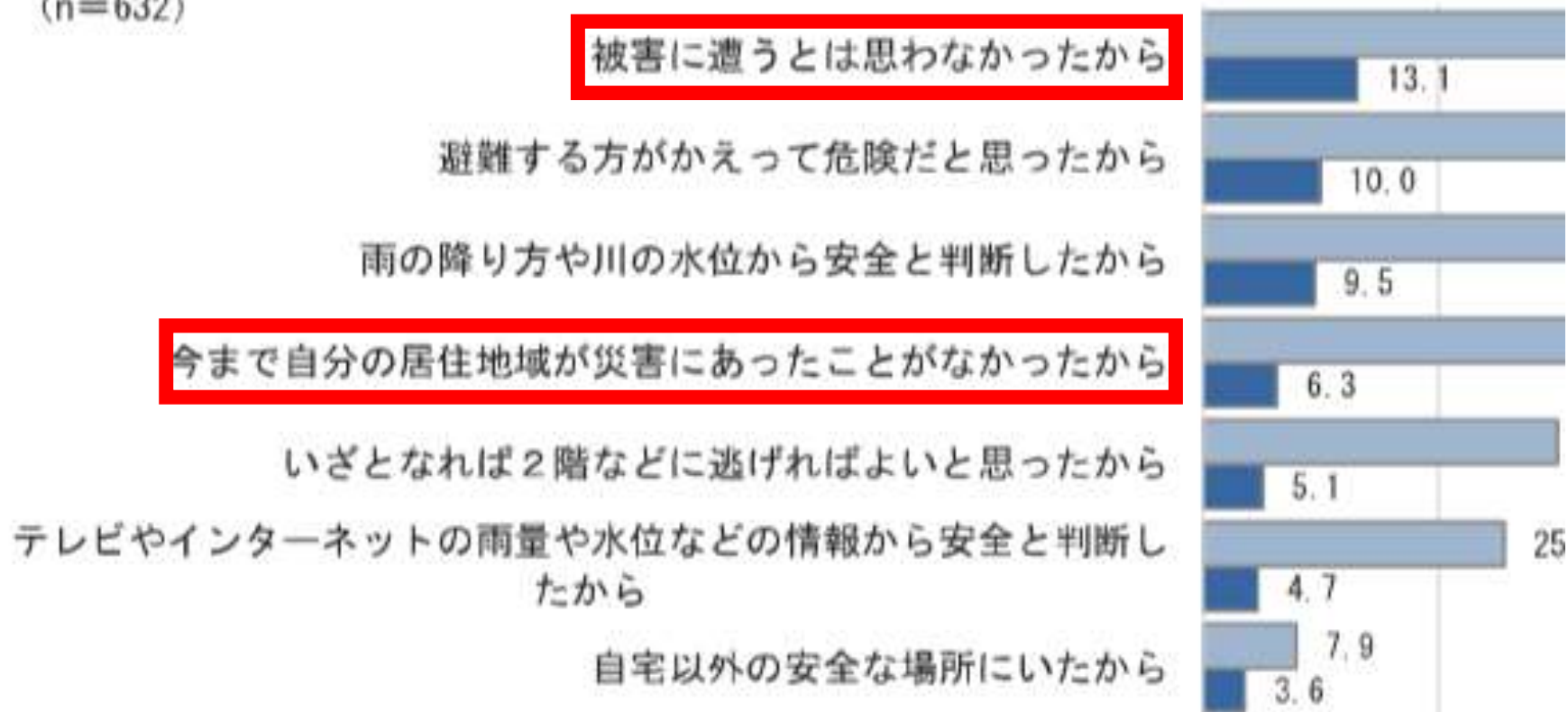


出典：平成30年7月豪雨災害における避難対策等の検証とその充実に向けた提言

問 18 避難しなかった理由を、教えてください。

(避難しなかった理由：複数回答、決め手となった理由：単一回答)

(n=632)



出典：平成30年7月豪雨災害における避難
対策等の検証とその充実に向けた提言

もし、今災害がおこったら……

サバイバル10-80-10理論

10 適切な行動をとる人

80 ショック状態におちいり
凍りつく人

10 我を失い、非建設的
な行動をとる人

「これくらいなら大丈夫」

→ 正常性バイアス

「皆と一緒にだから大丈夫」

→ 多数派同調バイアス

「現状のやり方が慣れている」

→ 現状維持バイアス

「自分には悪いことは起こらないだろう」

→ 楽観バイアス

「脳が処理できなくなり思考停止に陥る」

→ 凍りつき症候群 など

心の緊急スイッチをいれる

「ひろしまマイ・タイムライン」とは、 **「自らの防災行動計画」** です！

いつのタイミングで何をすべきか？

- 自宅の被災リスクは？
- 避難するまでに準備することは？
- いつ避難する？
- どこに避難する？
- 避難経路は？
- 地域の誰に避難を呼びかける？



「ひろしまマイ・タイムライン」取組の背景

マイ・タイムラインの作成に取り組むことにより、
「自らの命は自らで守る」という防災意識を醸成
(少しずつ特定の雰囲気や考え方などを形成する)



平成30年7月豪雨災害の課題等を踏まえ、
国（内閣府）からも、行政主体の取組（公助）から
住民が自らの命は自らで守る（自助・共助）の取
組みを支援するよう方向転換。

平成30年12月

中央防災会議・防災対策実行会議

7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループの報告書

【http://www.bousai.go.jp/fusuigai/suigai_dosyaworking/pdf/honbun.pdf】

平成 30 年 7 月豪雨を踏まえた

水害・土砂災害からの避難のあり方について

(報 告)

平成 30 年 12 月

中央防災会議 防災対策実行会議

平成 30 年 7 月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関する
ワーキンググループ

※**中央防災会議**は、災害対策基本法に基づいて設置された**重要政策に関する会議**（内閣及び内閣総理大臣を助ける「**知恵の場**」としての機能）。内閣総理大臣を長とし、内閣府に事務局を置く会議である。

ウィキペディア (Wikipedia) より

平成30年12月 中央防災会議・防災対策実行会議

7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ

＜国民の皆さんへ ～大事な命が失われる前に～＞

- **行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません**

行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。

平成30年7月豪雨を踏まえた水害・土砂災害からの避難のあり方について（報告）より抜粋

「ひろしまマイ・タイムライン」取組の背景②

マイ・タイムラインの作成に取り組むことにより、
「自らの命は自らで守る」という防災意識を醸成

平成30年7月豪雨災害の課題等を踏まえ、
国（内閣府）からも、行政主体の取組（公助）から
住民が自らの命は自らで守る（自助・共助）の取組みを支援するよう方向転換。

家庭学習など、家族で作成することによって、

- 災害を**自分ごと**として認識する
- つくったマイ・タイムラインを**自分への約束として認識し、
家族での早めの避難を確実にしていく**

ことも目的としている。

「ひろしまマイ・タイムライン」 教材セットの内容

デジタル版も
あります!



- マイ・タイムライン作成ガイドブック
- マイ・タイムラインシート・必要な情報シート (2枚両面)
- 「行動」シール

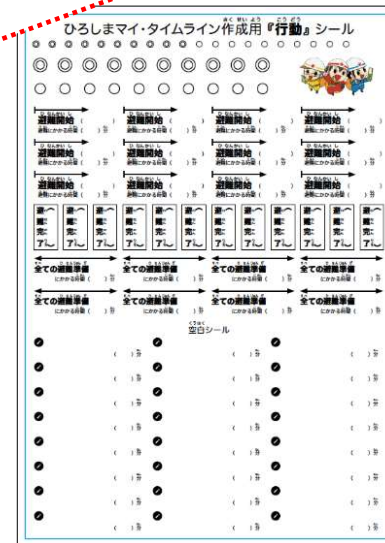
台風が近づいているとき・大雨が長引くとき・短時間の急激な豪雨が発生するとき
風水害が発生するおそれのある「3つの気象状況」を
想定して、取るべき行動をシミュレート!



作成ガイドブック



マイ・タイムラインシート



「行動」シール

2. 避難情報や防災気象情報を確認する

令和3年5月20日から避難情報が変更されました！

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報	
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※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
＜警戒レベル4までに必ず避難！＞				
4	災害の おそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示 (注)	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	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 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない

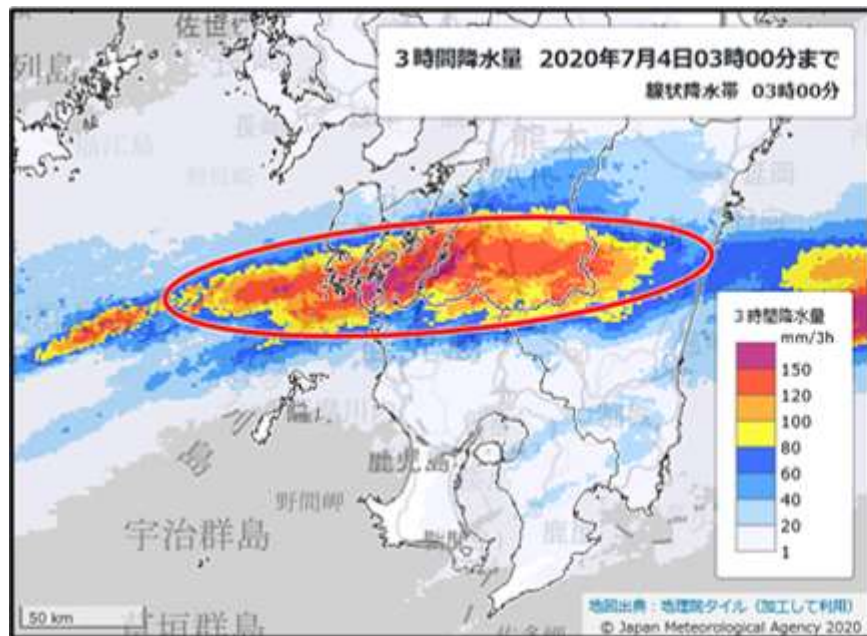
※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである

(注) 避難指示は、現行の避難勧告のタイミングで発令する

出典：内閣府 令和元年台風第19号等を踏まえた避難情報及び広域避難等に関するサブワーキンググループ 最終とりまとめ

「**顕著な大雨に関する情報**」は、大雨による災害発生
の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水
帯により非常に激しい雨が同じ場所で**降り続いてい
る状況**を「**線状降水帯**」というキーワードを使って
解説する情報です。

この情報は**警戒レベル相当情報**を補足する情報で
す。**警戒レベル4相当以上**の状況で発表します。



大雨災害発生の危険度が急
激に高まっている線状降水帯
の雨域

「ひろしまマイ・タイムライン」を
つくりましょう!



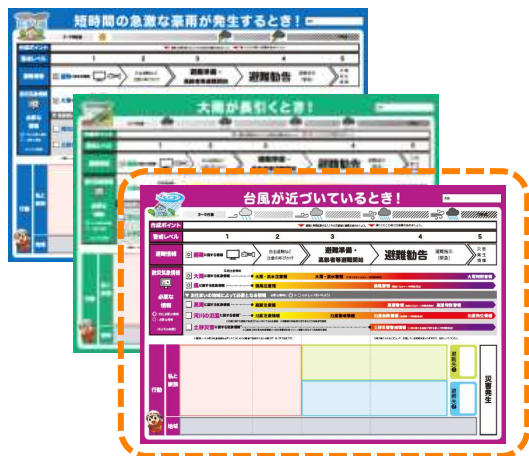
マイ・タイムラインシートの選択

「ひろしまマイ・タイムライン」には

- 台風が近づいているとき
 - 大雨が長引くとき
 - 短時間の急激な豪雨が発生するとき
- の3つのマイ・タイムラインシートがあります。



本日は、3つのマイ・タイムラインシートのうち、
「台風が近づいているとき」を用います。



台風が近づいているとき!

3~5日前

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	自主避難など 注意の呼びかけ	避難準備・ 高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示 (緊急)
防災気象情報	大雨に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	暴風警報	大雨特別警報
必要な 情報	高潮に関する気象情報	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	高潮特別警報
	河川の氾濫に関する気象情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
	土砂災害に関する気象情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報

私と家族

行動

地域

避難先①

避難先②

災害発生

作成例

パッケージ内側にあります。

山や川の近くにお住まいの方のマイ・タイムライン

私(10歳) お父さん(35歳) お母さん(34歳)
おじいちゃん(65歳) おばあちゃん(64歳)

台風が近づいているとき!

3~5日

作成ポイント	※避難準備を要する人(高齢者等)は避難準備を要する人として、※警戒レベル4以上の避難を要する人として				
警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	避難準備・高齢者等避難開始	避難準備・高齢者等避難開始	避難勧告	避難指示(緊急)
防災気象情報	大雨に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報	暴風警報
必要な情報	お住まいの地域によって必要となる情報				
必要情報	高潮に関する気象情報	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	高潮特別警報
必要情報	河川の氾濫に関する情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
必要情報	土砂災害に関する気象情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報	土砂災害警戒情報

全ての避難準備にかかる時間を踏まえて、早めに取り掛かりましょう。

避難に時間を要する人(高齢の方、障害のある方、乳幼児など)は、早めの避難が必要です。

警戒レベル4で全戸避難!

近所や友人と避難を呼びかけあうことが、避難行動につながります。避難所だけでなく、安全な場所にある親戚や知人の家など、複数の避難先を確保しておきましょう。

私と家族

お母さん(34歳)の避難場所	お父さん(35歳)の避難場所
おじいちゃん(65歳)の避難場所	おばあちゃん(64歳)の避難場所
私(10歳)の避難場所	お父さん(35歳)の避難場所

地域

お母さん(34歳)の避難場所	お父さん(35歳)の避難場所
おじいちゃん(65歳)の避難場所	おばあちゃん(64歳)の避難場所
私(10歳)の避難場所	お父さん(35歳)の避難場所

災害発生

マップを確認したら、自宅土砂災害のおそれがある市町で高潮のおそれがあった。

マイ・タイムラインの作成手順

ステップ1 「マイ・タイムライン」の作成準備

- ✓ ハザードマップの確認
- ✓ 避難情報，気象情報の確認



ステップ2 「マイ・タイムライン」シートの作成

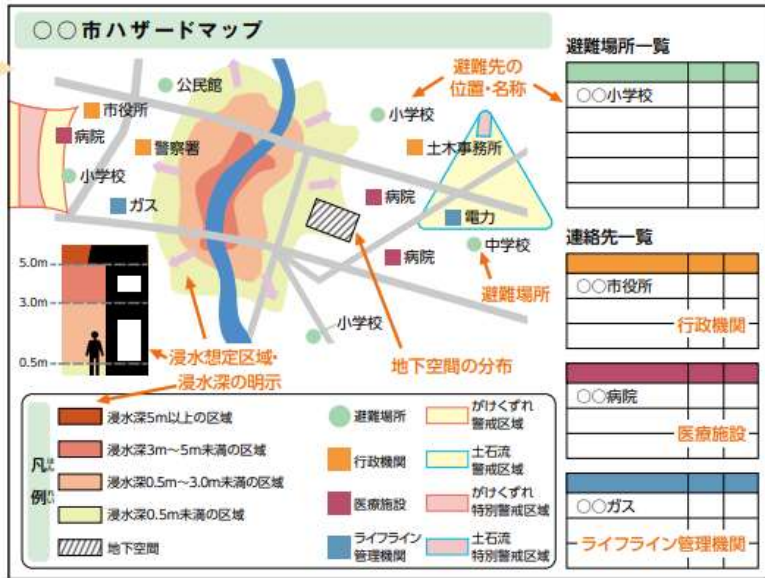
- ✓ 避難先の記入
- ✓ 避難のタイミングの設定
- ✓ 避難までの準備行動の記入
- ✓ 地域に関する行動の記入



「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO1

1. ハザードマップの確認



土砂災害・洪水・高潮などによって被害が異なるので、ハザードマップは**災害種別**ごとに確認

〈入手方法〉

- お住まいの地域のハザードマップ検索
- 広島県のハザードマップ公表状況
- 国土交通省ハザードマップポータルサイト

〇〇市 ハザードマップ 検索

ガイドブック
P 28



従来の砂防堰堤や急傾斜等の工事を目的とせず、土砂災害警戒区域、土砂災害特別警戒区域という2種類の区域を指定し、国民の生命を守るために、必要な施策を行います。

土砂災害警戒区域（イエローゾーン）

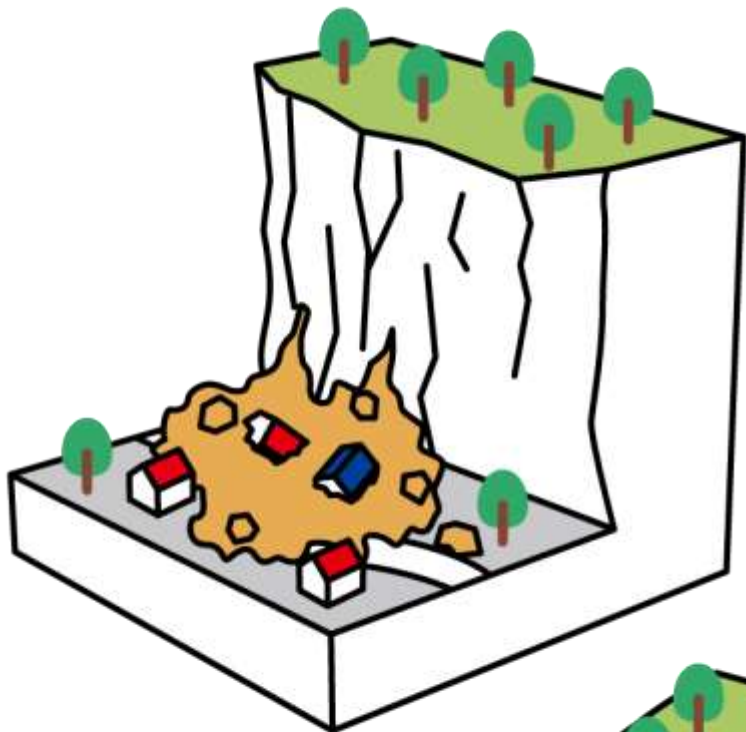
住民等の生命又は身体に**危害が生ずるおそれ**があると認められる土地の区域

- 土砂災害発生のおそれがある区域を明らかにする
- 警戒避難体制の整備を行う（市町村の義務）

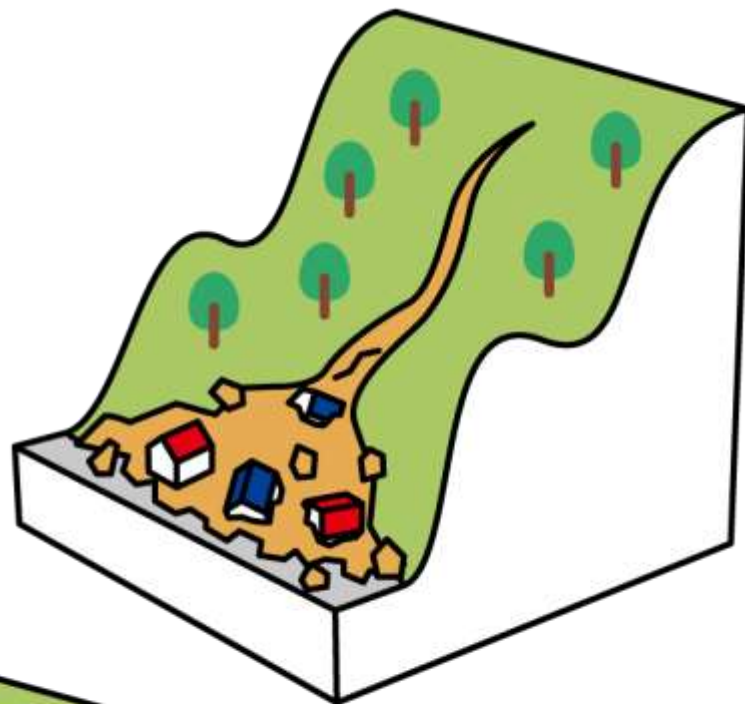
土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

住民等の生命又は身体に**著しい危害が生ずるおそれ**があると認められる土地の区域

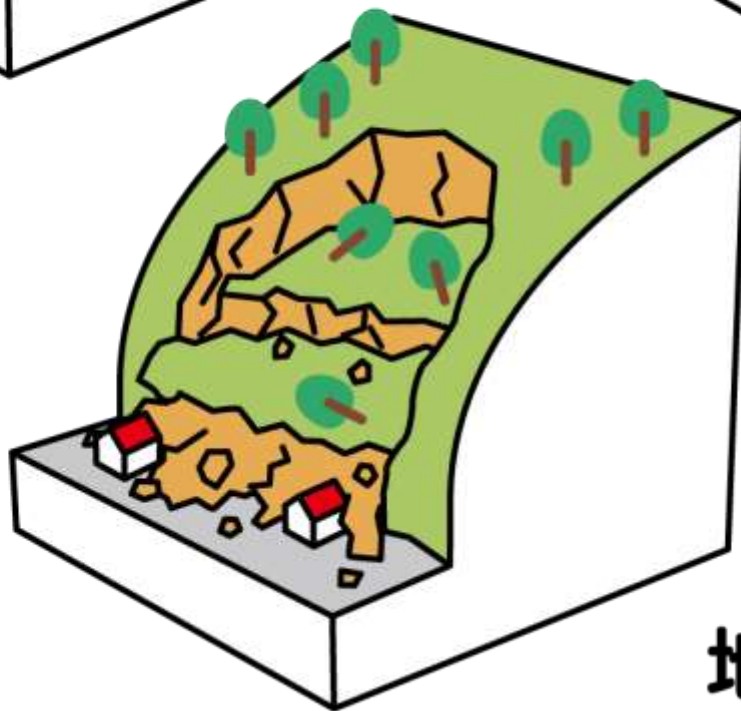
- 一定の開発を制限する（審査による許可制）
- 建築物の構造の規制を行う（建築基準法）



崖くずれ



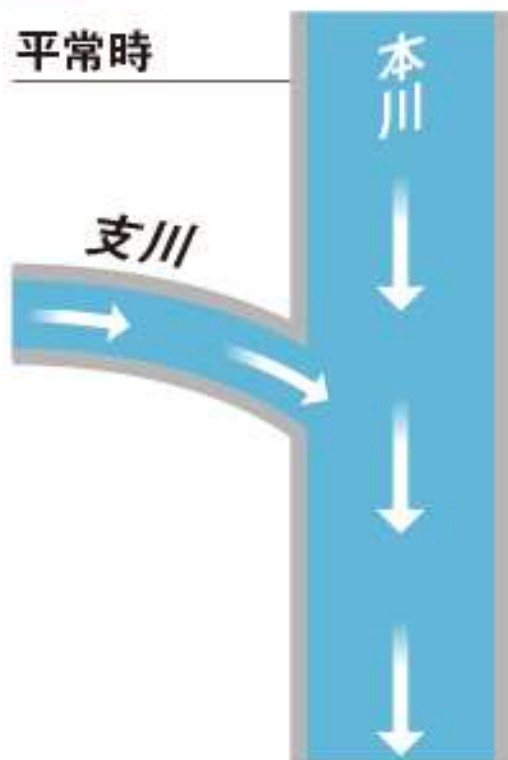
土石流



地すべり

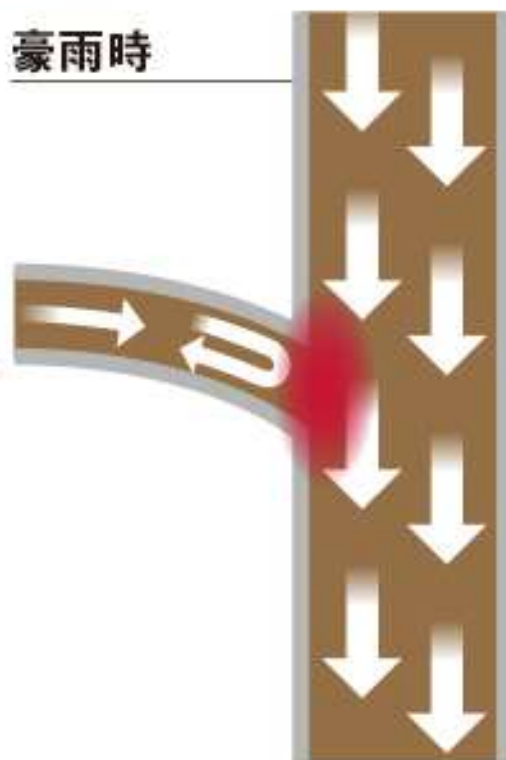
バックウォーター現象と破堤

平常時



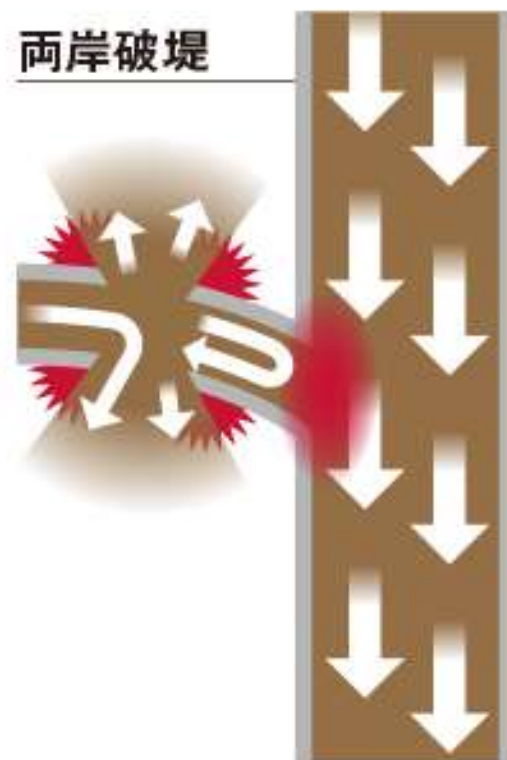
支川は本川に流れ込む

豪雨時



豪雨のため本川の水位も上昇。
支川の水が行き場を失う

両岸破堤



行き場をなくした支川の水によって堤防が決壊

大雨警報(浸水害)・洪水警報が対象とする災害

氾濫型の内水氾濫



- ✓短時間強雨等により**雨水の排水能力が追いつかず**、発生する浸水。
- ✓河川周辺地域とは**異なる場所でも発生**する。

河川の増水によらない

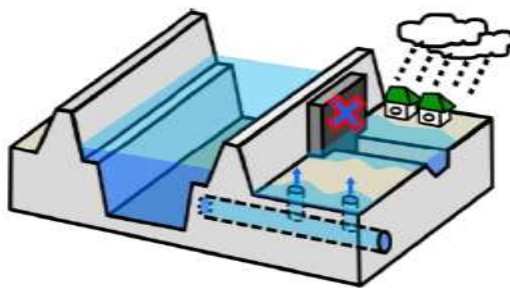


大雨警報(浸水害)の対象

たんすい

池やダム、容器などに一杯に水が溜まること。

湛水型の内水氾濫



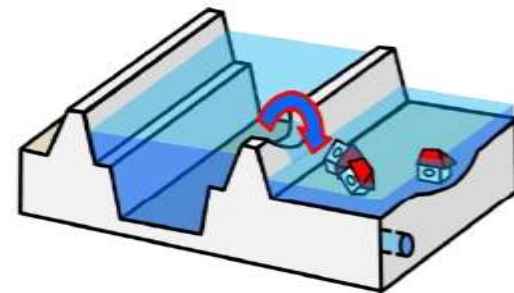
- ✓河川周辺の雨水が**河川の水位が高くなったため排水できず**に発生。
- ✓発生地域は堤防の高い河川の周辺に限定される。

河川の増水に起因



洪水警報の対象

外水氾濫

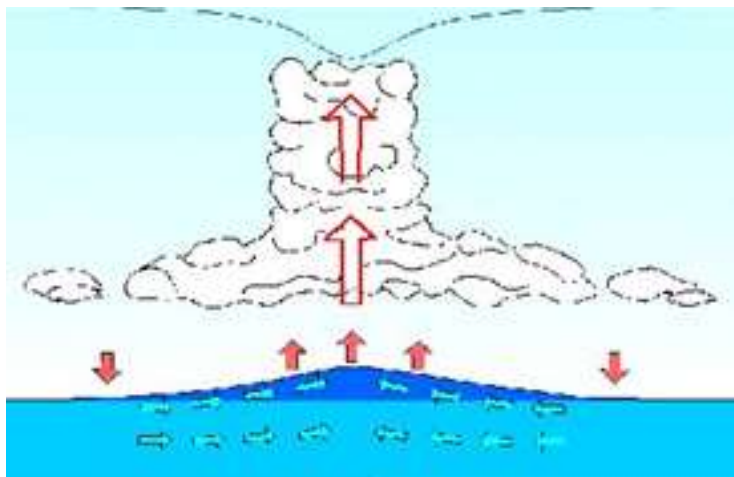


- ✓河川の水位が上昇し、堤防を越えたり破堤するなどして**堤防から水があふれ出す**。

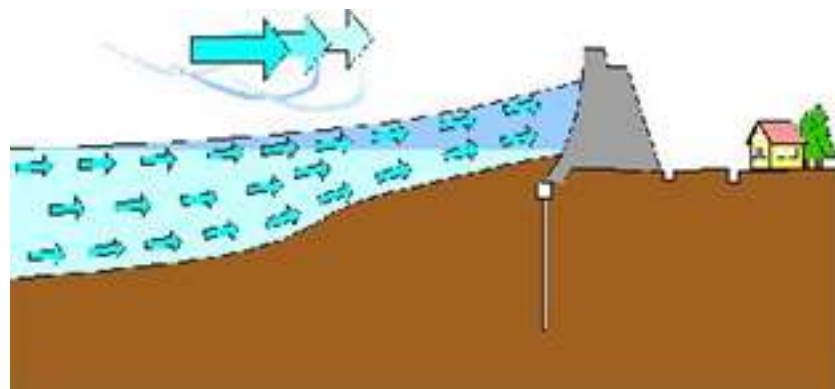
高潮の発達には主に二つのメカニズムがあります。

一つは大気圧の低下に伴い、海面が吸い上げられるように上昇する「**吸い上げ**」と呼ばれる現象です。

二つ目のメカニズムは、湾口から湾奥に向けて強風が吹き続けることにより、湾の奥に海水が吹き寄せられて海水面が上昇する「**吹き寄せ**」です。この「吹き寄せ」による海水面の上昇は、風速が速いほど、湾の長さが長いほど、湾の水深が浅いほど大きくなります。



気圧低下による吸い上げ効果のイメージ

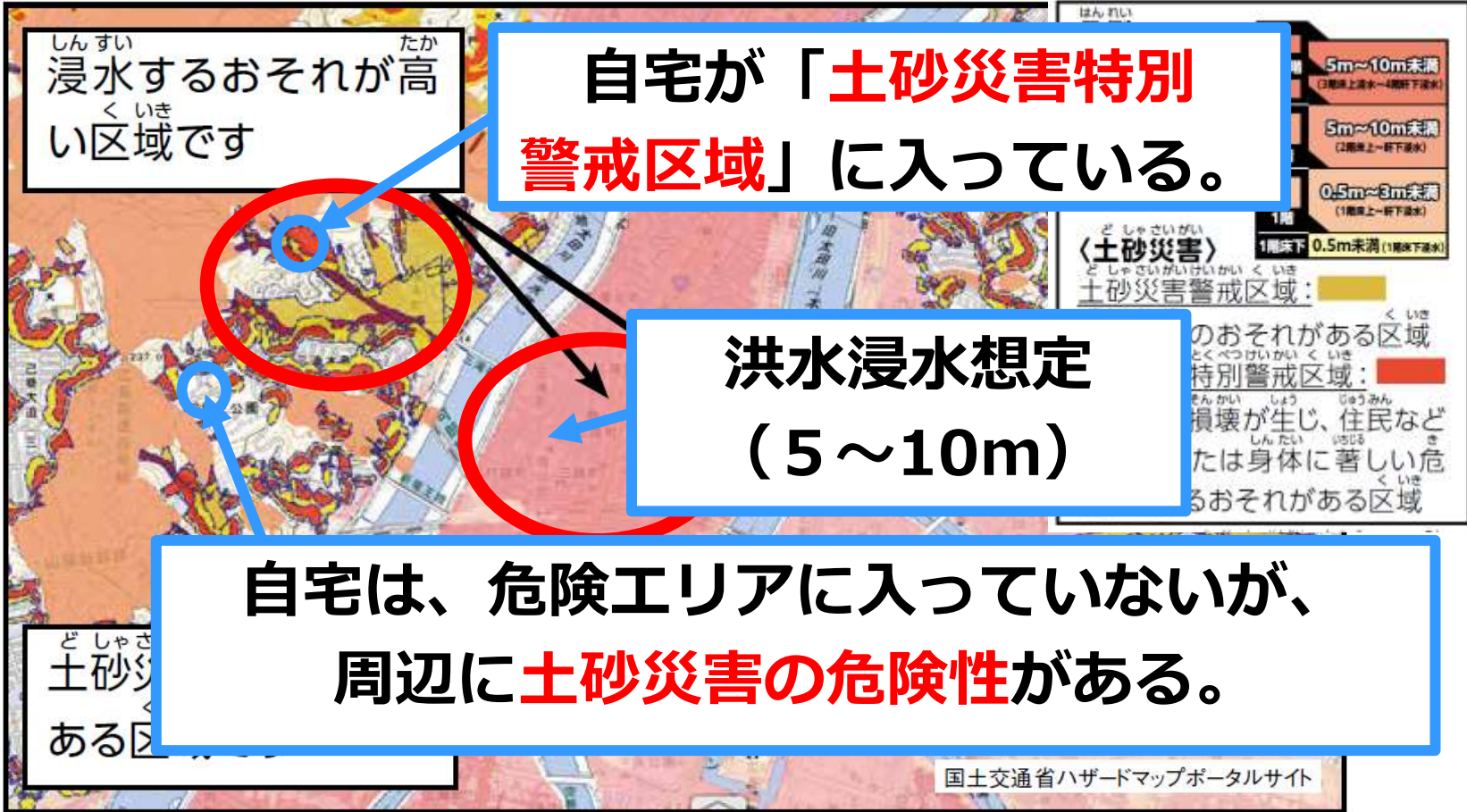


風による吹き寄せ効果のイメージ

1. 警戒すべき災害を確認する

警戒
すべき
災害は?

災害種別のハザードマップを確認して、
自分の身に起こりやすい災害リスクを知る



避難行動の解説

大竹市作成資料

警戒レベル (避難情報)	避難区分	適用区分				適用外	
		土砂	洪水	高潮	津波		
		警戒区域	浸水区域	浸水区域	浸水区域		
レベル5 (緊急安全確保)	緊急安全確保	△	△	△	△	内水氾濫	
-----レベル4の間に必ず避難を完了する-----						対象外 発令基準未確定 ↓ 避難情報発令なし	
(高齢者等 避難) レベル3	(避難指示) レベル4	屋内安全確保	×	○ ※条件付	○ ※条件付		△
		立退き避難	○	○	○		○

- 凡例
- : 望ましい行動
 - △: 状況により避難者自身が判断
 - ×: 危険・避けるべき行動
 - ※ 条件付: 後述する「3つの条件」が必要

土砂災害
(赤色)特別警戒区域
(黄色)警戒区域
どちらも立退き避難が必要



3 避難行動のあり方

洪水・高潮災害時、
屋内安全確保をするための条件

「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
(入っていると…)

流速が速いため、
木造家屋は倒壊する
おそれがあります

地面が削られ家屋は
建物ごと崩落する
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3・4階	5m～10m未満 (3階床上浸水～4階軒下浸水)
2階	3m～5m未満 (2階床上～軒下浸水)
1階	0.5m～3m未満 (1階床上～軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

**③ 水がひくまで我慢でき、
水・食糧などの備えが十分**
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の
使用ができなくなるおそれがあります

※ ①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

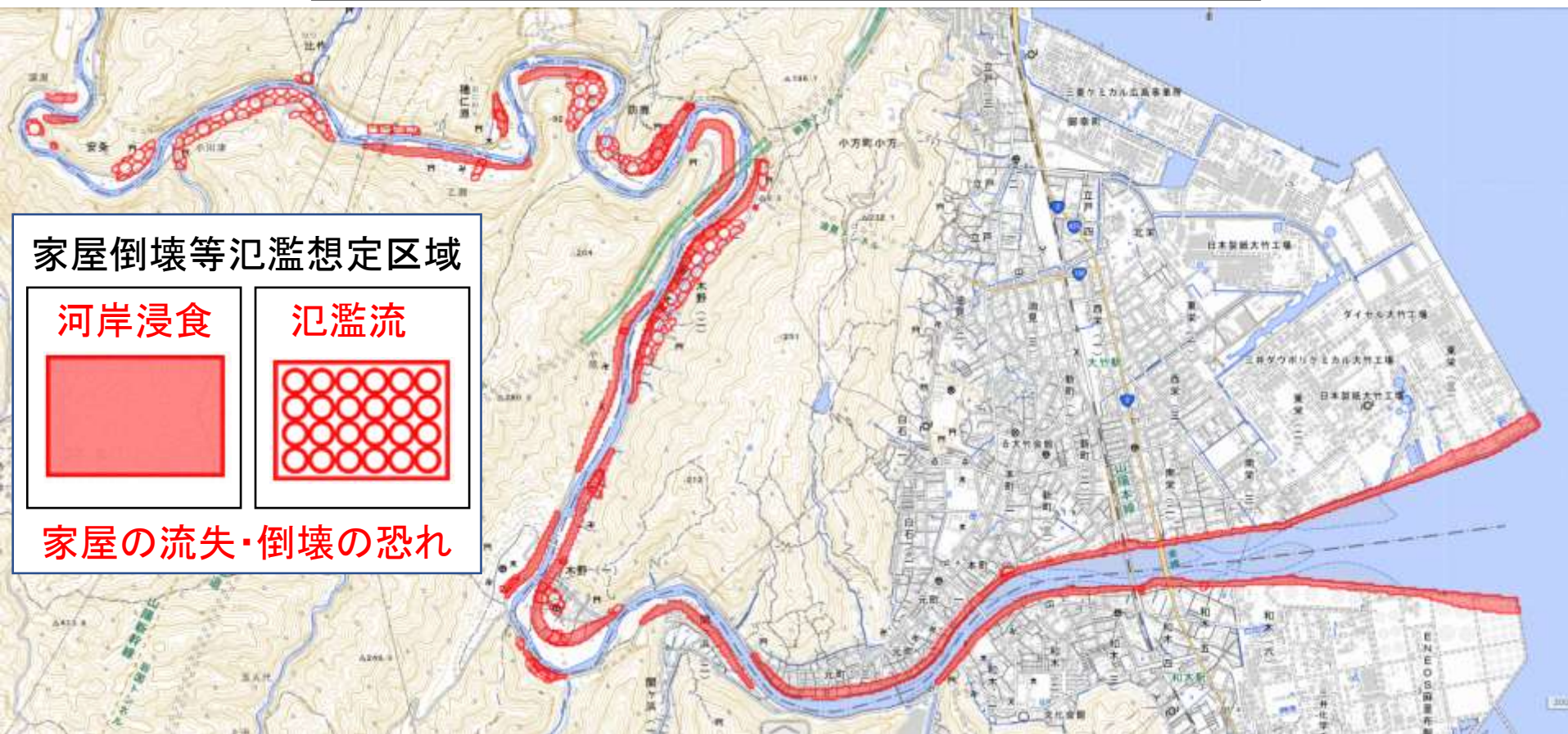
① 家屋倒壊等氾濫想定区域
③ 浸水継続時間

国交省ハザードマップで確認可能
⇒ 後で実例表示

①

家屋倒壊等氾濫想定区域

出典：国土省国土地理院
(重ねるハザードマップ)

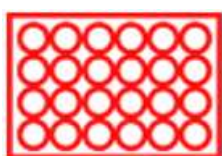


家屋倒壊等氾濫想定区域

河岸浸食



氾濫流



家屋の流失・倒壊の恐れ

大竹市内：小瀬川・弥栄ダム下流のみ設定

家屋の流出・倒壊 ⇒ × 屋内安全確保

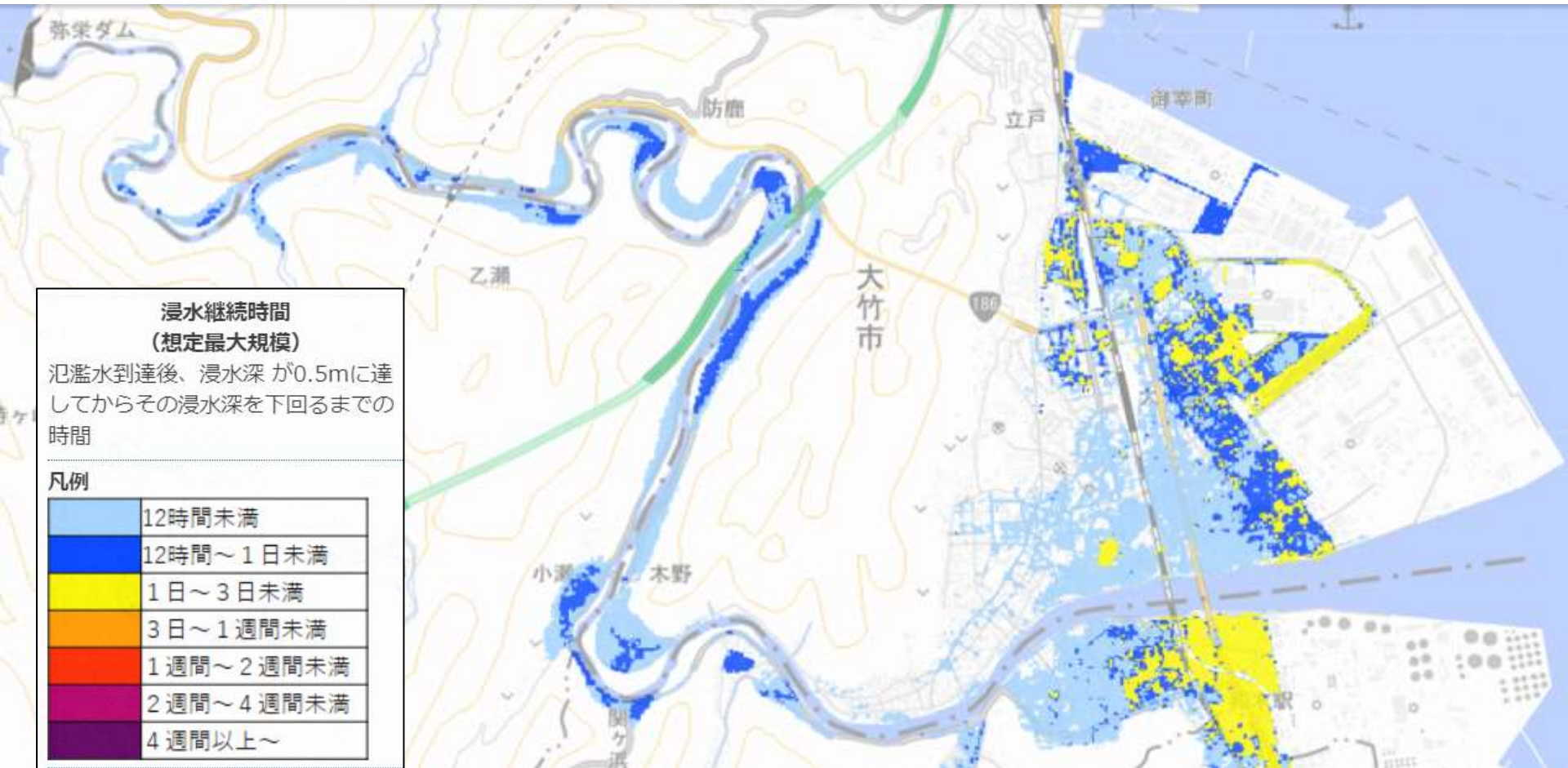
○ 立退き避難

スマホ
で確認⇒



③ 浸水継続時間

出典：国交省国土地理院
(重ねるハザードマップ)



大竹市内一部：1日以上(黄色区域)

屋内安全確保：浸水継続時間以上の備蓄品が必要

スマホで確認⇒



ハザードマップ等の公開状況

○: WEBハザードマップ対応
 △: PDFデータのみ公開
 ×: 未対応

国交省	広島県	大竹市	災害種別		災害規模	データ作成元	根拠法令	作成年	
×	○	○	洪水災害	玖島川	浸水区域	1000年に1度の大雨 ※1	広島県	水防法	令和3年度(初)
○	○	○		小瀬川	浸水区域	1000年に1度の大雨 ※1	国交省	水防法	平成28年度(初) 令和2年度更新
○	×	△ リンクのみ			家屋倒壊等氾濫想定区域				
○	○	○			浸水継続時間				
×	×	△	新町川 大膳川 恵川	浸水区域	独自シミュレーション (50年に1度の大雨)	大竹市	—	平成27年度以前	
○	○	○	土砂災害		※2	国交省 広島県	土砂災害防止法 ※7	令和2年度更新	
○	○	○	津波		南海トラフ巨大地震による津波 ※3	広島県	地震防災対策特別措置法	平成25年度(初)	
×	△	○	地震		南海トラフ巨大地震 ※4 安芸灘断層地震				
○	○	○	高潮		県指導シミュレーション (30年に1度の台風) ※5				
○	○	×	高潮		想定最大規模台風 ※6	大竹市	水防法 (ハザードマップとしては未適用)	令和3年度(初)	
×	×	△	内水氾濫		既往最大規模/7年に1度の大雨の2種			令和4年度(初)	

※1: 1,000年に1度の大雨＝小瀬川流域の24時間総雨量428mm

※2: 地形や地質、土地の利用形態などを現地測量し、土石到達範囲などを計算し算出

※3: 南海トラフ巨大地震による津波＝潮位が年間で最も高い時に南海トラフ巨大地震による津波が発生し、堤防が機能しない場合






※4: 南海トラフ巨大地震＝大竹市にマグニチュード9.1、最大震度6強、約4分間揺れが続いた場合

※5: 30年に1度の台風＝伊勢湾台風の規模でルース台風の経路を通り、堤防が機能した場合

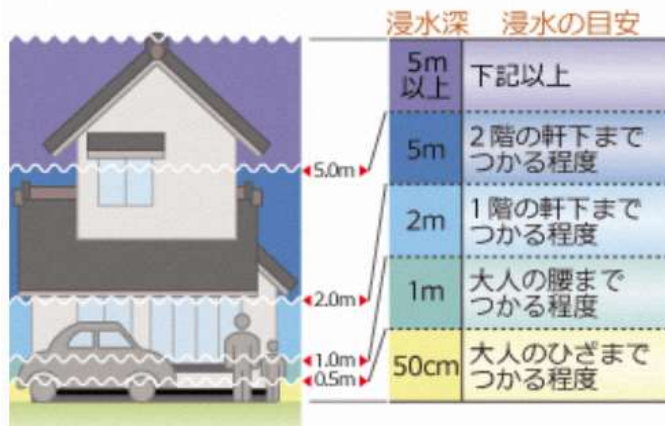
※6: 想定最大規模台風＝室戸台風の規模、伊勢湾台風の半径と速度の台風が、潮位偏差が最大となる経路を通り、堤防が決壊した場合

※7: 土砂災害防止法＝土砂災害警戒区域等における土砂災害防止対策の推進に関する法律

大竹市

	5.0m以上
	2.0m以上 ~ 5.0m未満
	1.0m以上 ~ 2.0m未満
	0.5m以上 ~ 1.0m未満
	0.5m未満

ハザードマップ 浸水深 表示の違い



浸水深m

10.0

5.0







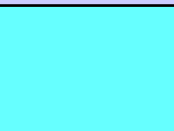








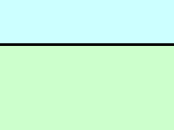
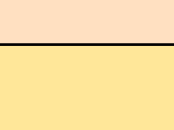

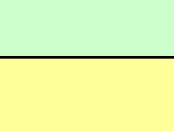
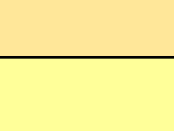

3.0

2.0

1.0

0.5

0.3

	大竹市	広島県	国交省
10.0			
5.0			
3.0			
2.0			
1.0			
0.5			
0.3			

広島県

計画規模・想定最大規模

	20.0-		3.0-5.0		0.3-0.5
	10.0-20.0		1.0-3.0		0.0-0.3
	5.0-10.0		0.5-1.0		

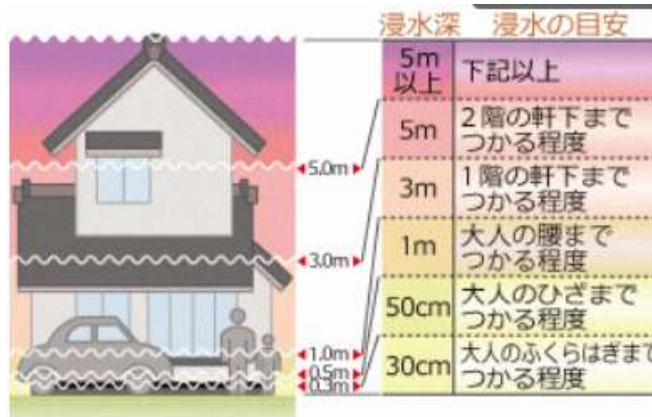
(m)

▼ 浸水

表示方法に
違いはある
が同じデータ
に基づく

国交省

	20m ~
	10m ~ 20m
	5m ~ 10m
	3m ~ 5m
	0.5m ~ 3m
	0.5m ~ 1m
	~ 0.5m
	~ 0.3m



洪水・土砂の場合

国交省: 重ねるハザードマップ

ハザードマップで確認してみましょう



洪水によって想定される浸水深: 0.5m 未満
土砂災害の危険性: 土石流警戒区域(指定済)
(山腹が崩壊して生じた土石等又は溪流の土石等が水と一体となって流下する自然現象)

洪水 浸水深0.5m未満
土砂 警戒区域内(イエローゾーン)



QRコード読み込み

住所入力
(入力例)
白石公園の場合
「大竹市白石1-16」

タップ

①旗をタップ
⇒画面中心へ

②☒印をタップ
⇒ボックス消す

「+」をタップ
⇒ズームアップ

画面中央の+印をタップ

高潮の場合

国交省: 重ねるハザードマップ

ハザードマップで確認してみましょう



高潮によって想定される浸水深：3.0m ~ 5.0m

高潮 3m~5m未満



QRコード読み込み

住所入力
(入力例)
サントピア大竹の場合
「大竹市西栄2-4-1」

タップ

①旗をタップ
⇒画面中心へ

②☒印をタップ
⇒ボックス消す

「+」をタップ
⇒ズームアップ

画面中央の+印をタップ

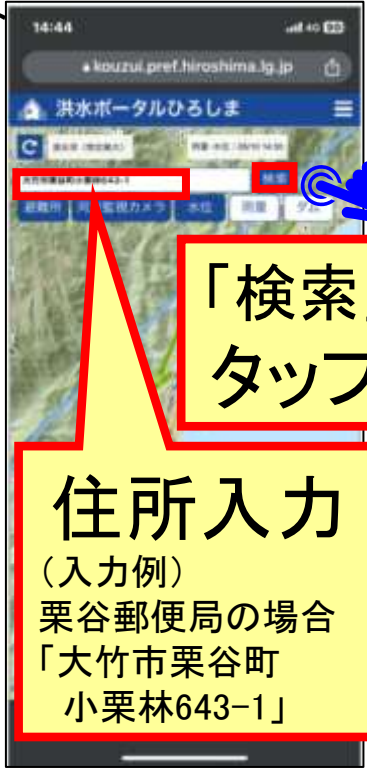
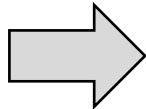
高潮によって想定される浸水深 3.0m ~ 5.0m

洪水(玖島川)の場合

広島県:洪水ポータル

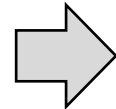


QRコード
読み込み

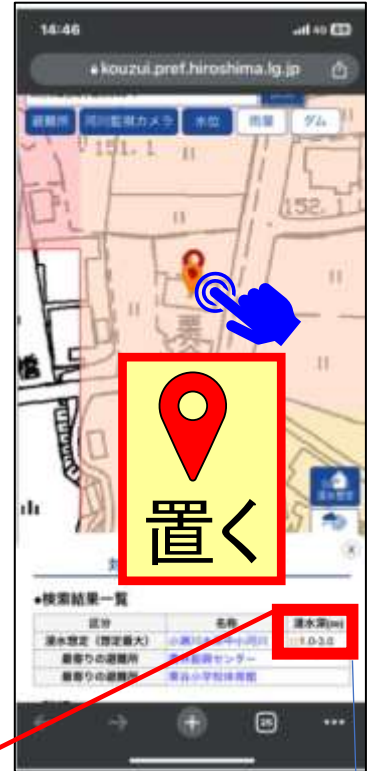
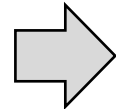


「検索」
タップ

住所入力
(入力例)
栗谷郵便局の場合
「大竹市栗谷町
小栗林643-1」



つまんで
ズーム



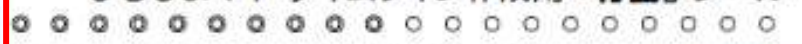
置く

浸水深(m)
1.0-3.0

栗谷地区(玖島川)
の洪水は、国交省重
ねる・・・では非公開
公開中の県・市版
で確認が必要(浸水
深が数値で見える県
版を紹介)



ひるしまマイ・タイムライン作成用『行動』シール



 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分
 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分
 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分

避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分
 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分

空白シール

● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分
● ()分	● ()分	● ()分	● ()分

いつ
逃げる？

警戒すべき災害を確認して、 シートにシールを貼る

The screenshot shows a mobile application interface for disaster preparedness. It features a sidebar with categories like '作成ポイント' (Creation Points), '警戒レベル' (Warning Level), '避難情報' (Evacuation Information), '防災気象情報' (Disaster Weather Information), and '必要な情報' (Necessary Information). The main content area displays a '3~5日前' (3-5 days ahead) forecast with several warning icons: '大雨に関する気象情報' (Weather information about heavy rain), '風に関する気象情報' (Weather information about wind), '高潮に関する気象情報' (Weather information about high tide), '河川の氾濫に関する気象情報' (Weather information about river flooding), and '土砂災害に関する気象情報' (Weather information about landslides). A red arrow points from the '風に関する気象情報' icon to the text below.

「高潮」、「河川の氾濫」、「土砂災害」のおそれのある区域に居住しているかを確認

- 自宅が浸水や土砂災害のおそれがある …「◎」のシールを貼る
- 避難経路などに浸水や土砂災害のおそれがある区域がある …「○」のシールを貼る

私と

全ての避難準備
にかかる時間 (60) 分

避難開始
避難にかかる時間 (75) 分

避難完了 (お父さん)

避難完了 (お母さん)

避難先
○○○小学校

防災気象情報



必要な 情報

- ◎ : 特に必要な情報
- : 必要な情報

(およその時間)

早期注意情報

- 大雨**に関する気象情報 ● **大雨**
- 風**に関する気象情報 ● **強風注意**

▼ お住まいの地域によって必要となる情報

- 高潮**に関する気象情報 ● **高潮注意**
- 河川の氾濫**に関する情報* ● **氾濫注意**
- 土砂災害**に関する気象情報* ● **土砂災害危険**

*氾濫に関する情報が発表されない河川

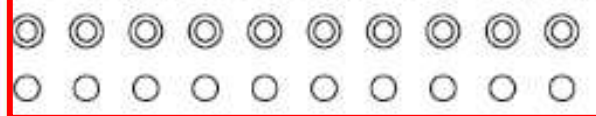
*広島県土砂災害危険

※警戒レベルや防災気象情報

全ての避難準備

にかかる時間 (260) 分

ひろしまマイ・タイムライン作成用『行動』シール



 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分
 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分
 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分	 避難開始 ()分 避難にかかる所要 ()分

避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し	避難完了 了し
------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分
 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分	 全ての避難準備 にかかる所要 ()分

空白シール

●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分

2. 避難情報や気象情報を確認する

テレビ?
メール?
アプリ?

防災情報をどこから得るのか、 あらかじめ考えておく

情報の種類	主な入手先	二次元コード	お住まいの地域で必要な情報 必要な情報に◎か○のチェックをいれよう		
			台風のとぎ	大雨のとぎ	豪雨のとぎ
避難情報	お住まいの市町のホームページや 防災無線の放送などを確認 ①「広島県防災 Web」を検索	①	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
気象情報	②「気象庁 警報・注意報」を検索 ③「気象庁 気象情報」を検索 ④「広島県防災 Web」を検索	② ③ ④	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
台風(高潮・暴風) に関する気象情報	⑤「気象庁 台風情報」を検索 ⑥「高潮・津波災害ポータルひろしま」を検索	⑤ ⑥	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
土砂災害 に関する気象情報	⑦「気象庁 土砂災害警戒情報」を検索 ⑧「広島県土砂災害危険度情報」を検索 ※土砂災害ポータルひろしま ⑨「土砂災害警戒判定メッシュ情報」を検索 ⑩「NHK のデータ放送」を検索 ⑪「Yahoo アプリ」	⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
河川の氾濫 に関する情報	⑫「国土交通省 川の防災情報」を検索 ⑬「広島県河川防災情報システム」を検索 ⑭「洪水警報・大雨警報(浸水害)の危険度分布」を検索	⑫ ⑬ ⑭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

情報の入手方法の一覧

シールの貼付



必要な情報

名前 小松 宏

情報の種類	主な入手先	二次元コード	お住まいの地域で必要な情報 必要な情報に <input checked="" type="checkbox"/> が <input type="checkbox"/> のチェックをいれよう		
			台風のとぎ	大雨のとぎ	豪雨のとぎ
避難情報	お住まいの市町のホームページや 防災無線の放送などを確認 ①「広島県防災 Web」を検索	①	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
気象情報	②「気象庁 警報・注意報」を検索 ③「気象庁 気象情報」を検索 ④「広島県防災 Web」を検索	② ③ ④	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
災害ごとの情報	台風（高潮・暴風） に関する気象情報	⑤「気象庁 台風情報」を検索 ⑥「高潮・津波災害ポータルひろしま」を検索			<input checked="" type="checkbox"/>
	土砂災害 に関する気象情報	⑦「気象庁 土砂災害警戒情報」を検索 ⑧「広島県土砂災害危険度情報」を検索 ※土砂災害ポータルひろしま ⑨「土砂災害警戒判定メッシュ情報」を検索 ⑩「NHK のデータ放送」を検索 ⑪「Yahoo アプリ」	⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	河川の氾濫 に関する情報	⑫「国土交通省 川の防災情報」を検索 ⑬「広島県河川防災情報システム」を検索 ⑭「洪水警報・大雨警報（浸水害）の危険度分布」を検索	⑫ ⑬ ⑭	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

<p>気象情報</p> <p>資料提供：広島地方気象台</p>	<p>広島県防災Web</p> <p>オススメです！ 県内に発生された避難情報や他、気象情報や土砂災害危険度情報、雨量、河川の水位などの情報をリアルタイムで見ることができます。</p>	<p>土砂災害ポータルひろしま</p>	<p>土砂災害警戒判定メッシュ情報</p> <p>資料提供：広島地方気象台</p>	<p>広島県河川防災情報システム</p>	<p>高潮・津波災害ポータルひろしま</p>
---------------------------------	--	---------------------	---	----------------------	------------------------

気象庁 天気予報 発表時間

【今日・明日・明後日】

5時 11時 17時

※急変した時は随時修正



【週間天気予報】

11時ごろ 17時ごろ

【台風情報】

1日(24時間)先までの12時間刻みの予報

3時間ごと(0時 3時 6時 9時 12時 15時
18時 21時 各45分頃)

5日(120時間)先までの24時間刻みの予報

6時間ごと (3時 9時 15時 21時 各45分頃)



マイ・タイムラインの作成手順

ステップ1 「マイ・タイムライン」の作成準備

- ✓ ハザードマップの確認
- ✓ 避難情報，気象情報の確認



ステップ2 「マイ・タイムライン」シートの作成

- ✓ 避難先の記入
- ✓ 避難のタイミングの設定
- ✓ 避難までの準備行動の記入
- ✓ 地域に関する行動の記入



「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO2

1. 避難先を考える

避難 = 難を避ける

分散避難

立退き避難

宿泊施設



屋内安全確保

在宅避難



立退き避難

車中泊



避難所

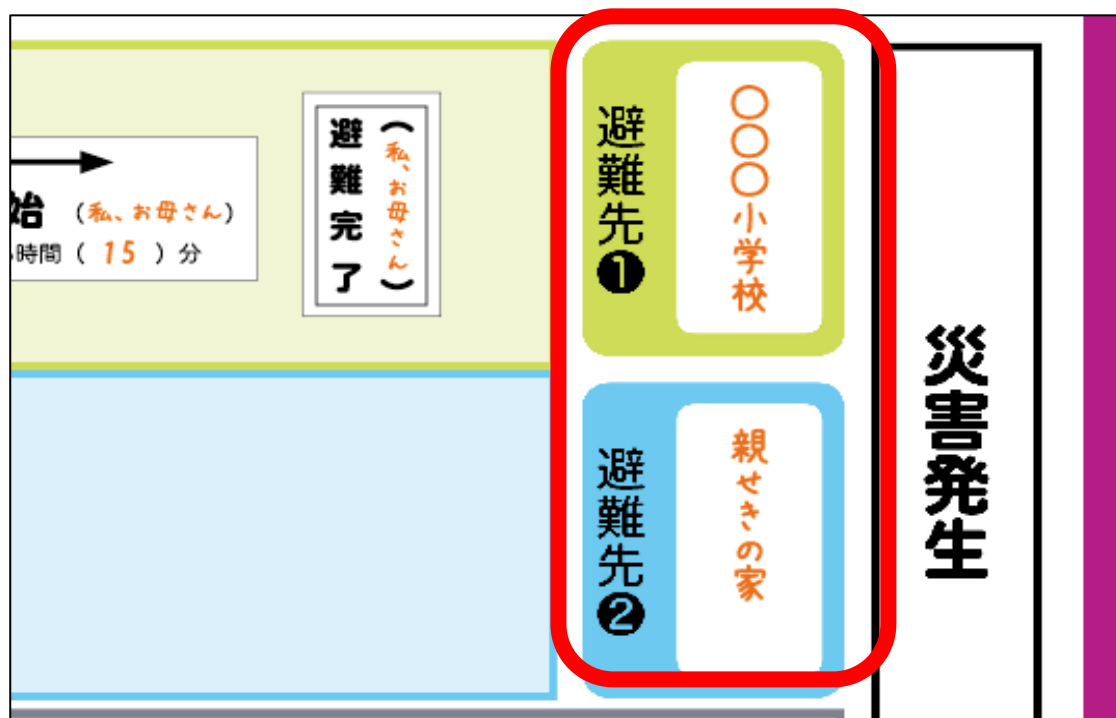
(指定避難場所)



知人や親戚宅

1. 避難先を考える

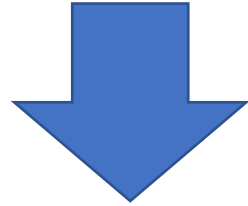
どこに
避難する？



Point

- 安全な場所にある親せきや友人の家に避難することも有効です。
- 市町の指定する「指定緊急避難場所」にこだわらず、できるだけ複数の避難先を確保しておきます。

原則は徒歩



状況によっては車での避難も・・・



(動画)
車で避難行動中の被災

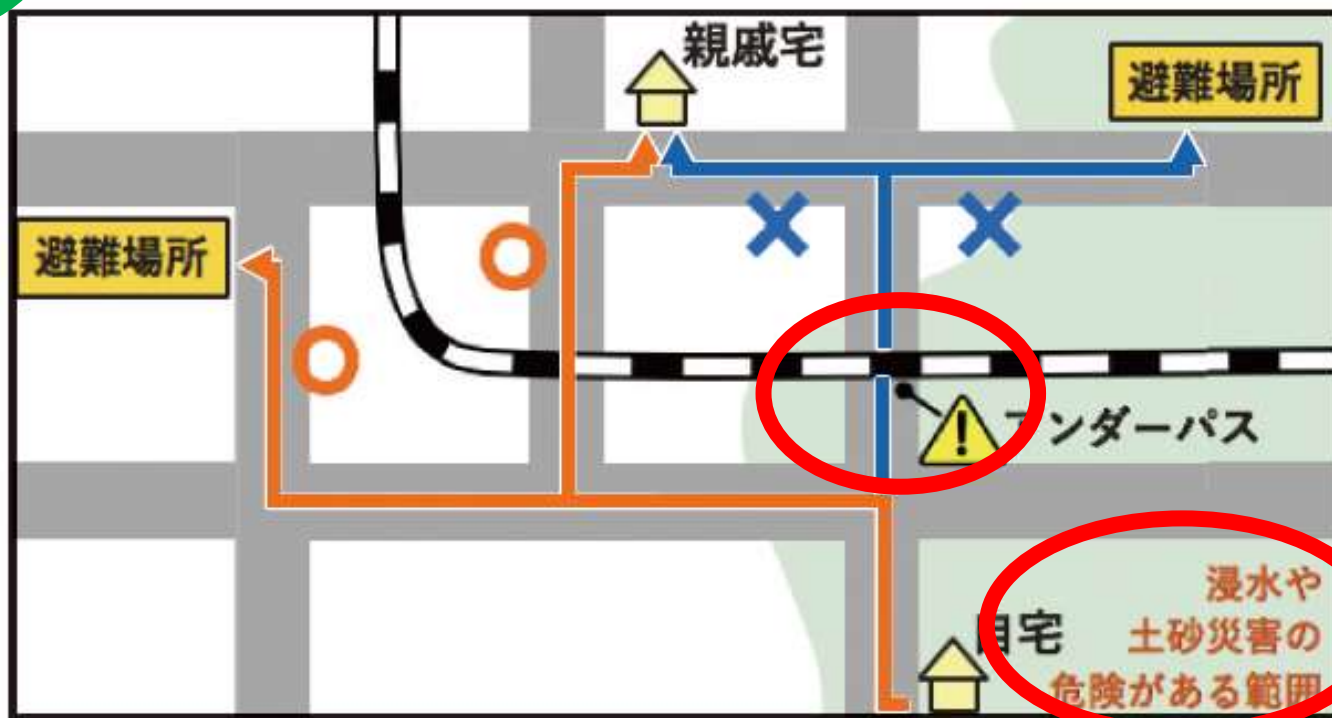
HP表示用

車で逃げることは**大きなリスク**を伴います。
道路が渋滞して身動きがとれなくなることや、
海沿いの道路を走っていて津波に
飲み込まれることがあります。
状況にあわせて**車での避難を断念**したり、
車を捨てる判断をしないとけません。



どの道を通る？

避難先に移動する安全なルートを決める



Point

- 安全に移動できる複数の避難ルートを決める。
- アンダーパスなど、低い場所などを避ける避難ルートを決める。

（私）
避難完了

（私・父母）
避難完了

避難先①

三入小学校

避難先②

三入東小学校

災害発生

「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO3

2. 避難情報や防災気象情報を確認する

台風が近づいているとき！

3~5日前

作成ポイント

警戒レベル 1 2 3 4 5

避難情報

避難に関する情報

防災気象情報

必要な情報

大雨に関する気象情報

風に関する気象情報

高潮に関する気象情報

河川の氾濫に関する情報

土砂災害に関する気象情報

大雨・洪水注意報

強風注意報

高潮注意報

氾濫注意情報

土砂災害警戒情報

避難準備
高齢者等避難開始

避難勧告

3 4 5

高齢者等避難

避難指示

緊急安全確保

冊子に同封されている
マイ・タイムラインシートの
避難情報が変更になります！

地域

行動

67

2. 避難のタイミングを考える

いつ逃げる？

避難先ごとに、家族それぞれが、どのタイミングで避難するかを決める

台風が近づいているとき！

3~5日前

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	避難に関する情報	自主避難など注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
防災気象情報	大雨に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報	
必要な情報	高潮に関する気象情報	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報	
	河川の氾濫に関する情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
	土砂災害に関する気象情報			土砂災害警戒情報	

行動	私と家族	全ての避難準備 (60分)				災害発生
		避難開始	避難完了	避難開始	避難完了	
地域	お母さんや家族全員と一緒に連絡 (10分)	お父さんや避難経路の確認 (10分)	お父さんや避難経路の確認 (10分)	お父さんや避難経路の確認 (10分)	お父さんや避難経路の確認 (10分)	小学校
	お母さんや非常持出品の準備 (10分)	お父さんや非常持出品の準備 (10分)	お父さんや非常持出品の準備 (10分)	お父さんや非常持出品の準備 (10分)	お父さんや非常持出品の準備 (10分)	
	お母さんや貴重品の確認 (10分)	お父さんや貴重品の確認 (10分)	お父さんや貴重品の確認 (10分)	お父さんや貴重品の確認 (10分)	お父さんや貴重品の確認 (10分)	
	お父さんや携帯電話の充電 (5分)	お父さんや携帯電話の充電 (5分)	お父さんや携帯電話の充電 (5分)	お父さんや携帯電話の充電 (5分)	お父さんや携帯電話の充電 (5分)	
	お父さんや近所へ個別分組確認 (15分)	お父さんや近所へ個別分組確認 (15分)	お父さんや近所へ個別分組確認 (15分)	お父さんや近所へ個別分組確認 (15分)	お父さんや近所へ個別分組確認 (15分)	
	お父さんや近所へ避難の呼びかけ (10分)	お父さんや近所へ避難の呼びかけ (10分)	お父さんや近所へ避難の呼びかけ (10分)	お父さんや近所へ避難の呼びかけ (10分)	お父さんや近所へ避難の呼びかけ (10分)	

2-1. 警戒レベル3

風が近づいているとき!

2	3	4	5
自主避難など 注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急 安全 確保
大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報		大雨特別警報
強風注意報		暴風警報	
高潮注意報		高潮警報	高潮特別警報
氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫発生情報
		土石流警戒情報	

避難完了 (10)分

避難開始 (避難完了から) かかる時間 (15)分

避難完了 (避難完了から) 避難完了

避難先 〇〇〇小学校

2-2. 警戒レベル4

風が近づいているとき!

2	3	4	5
自主避難など 注意の呼びかけ	高齢者等避難	避難指示	緊急 安全 確保
大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	暴風警報	大雨特別警報
強風注意報	暴風注意報	高潮警報	高潮特別警報
浸水情報	浸水危険情報	浸水発生情報	

避難開始 → お家から
おどいてください
(おがみでまわん)

避難完了

避難先 〇〇〇小学校

**警戒レベル3か
警戒レベル4で
必ず避難してください!**

風が近づいているとき!

2 3 4 5

自主避難など
注意の呼びかけ

3
避難者等選

指示

5
緊急
安全
確保

大雨・洪水、
強風注意報

大雨特別警報

避難発生情報

避難発生情報

避難開始 (避難にかかる時間 (15)分)

避難完了

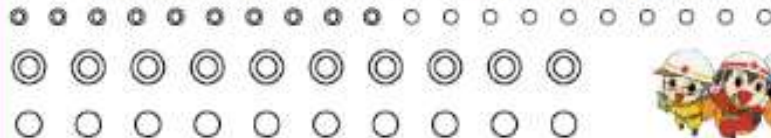
避難開始 (避難にかかる時間 (15)分)

避難完了

〇〇〇小学校

**警戒レベル5はすでに災害が発生している状況です。
命を守る最善の行動をとる
必要があります!**

ひろしまマイ・タイムライン作成用『行動』シール



ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分
ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分
ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしまいし 避難開始 避難にかかる所要 ()分

全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分
全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分

空白シール

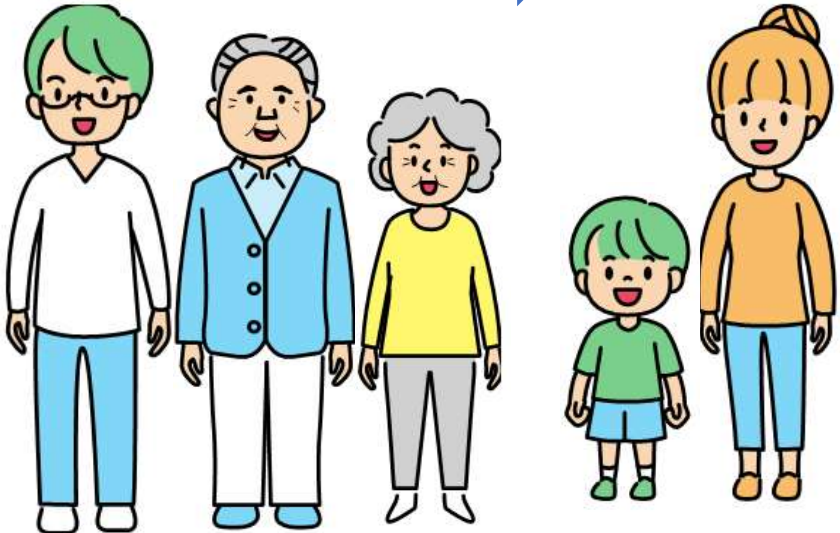
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分
●	()分	●	()分

2-5. 避難のタイミング（例）

タイミングは
人それぞれ

ご家族の状況にあわせて、考える

先に避難 → 続けて避難



Point

お父さんが、避難に時間がかかるおじいちゃん、おばあちゃんを先に避難させ、その後に子どもとお母さんが避難するなど、時間差を設けてもよい。

2-4. 避難行動判定フロー

避難行動判定フローを確認する

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

平時に確認

●「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

避難行動判定フロー

●あなたがとるべき避難行動は？

ハザードマップ※で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

必ず取り組みましょう

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる場合は、市町からの避難情報を参考に必要な時は、避難してください。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒れたり、崩れたりしてしまうおそれがない区域である
②浸水する深さよりも高いところにいる
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に残り安全確保することも可能です。
※土砂災害の危険があっても、十分頑丈なマンションなどの上の階に住んでいる場合は自宅に残り安全確保することも可能です。

例外

災害の危険があるので、自宅ではなく安全な場所への避難が必要※です。

はい

自分または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

はい

安全な場所に住んでいてお世話になることができる親せきや知り合いの人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親せきや知り合いの家に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)。

いいえ

警戒レベル3が出たら、市町が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう。

いいえ

安全な場所に住んでいてお世話になることができる親せきや知り合いの人はいますか？

はい

警戒レベル4が出たら、**安全な親せきや知り合いの家に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)。

いいえ

警戒レベル4が出たら、市町が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう。

指定緊急避難場所に避難



ガイドブックP40-41

2-6. 避難開始・避難完了のシールを貼る

「避難開始」・「避難完了」のシールに、誰が避難するのか・避難にかかる時間を記入して、シートに貼ってください。

台風が近づいているとき!

作業ポイント

警戒レベル 1 2 3 4 5

高齢者等避難

警戒レベル3 警戒レベル4

避難開始 (お父さん おじいちゃん おばあちゃん) 避難にかかる時間 (15) 分

避難完了 (お父さん おじいちゃん)

避難開始 (私、お母さん) 避難にかかる時間 (15) 分

避難完了 (私、お母さん)

避難開始 (家族全員) 避難にかかる時間 (15) 分

避難完了 (家族全員)

※雨の降りかたなどによって、記載している時間は変わりますので、目安



避難開始 (父-母連)
避難にかかる時間 (25) 分

避難完了 (父-母)



避難開始 (私)
避難にかかる時間 (25) 分

避難完了 (私)



避難開始 (私-母)
避難にかかる時間 (10) 分

避難完了 (私-母)

「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO4

ひろしまマイ・タイムライン作成用『行動』シール



ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分
ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分
ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分	ひろしま 避難開始 避難にかかる所要 ()分

避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了	避 難 完 了
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分
全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分	全ての避難準備 にかかる所要 ()分

空白シール

●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分
●	()分	●	()分	()分

3. 避難開始までの準備行動を記入する

避難開始までに、何をすべきかを考える

台風が近づいているとき!

3~5日前

作成ポイント

警戒レベル 1 2 3 4 5

避難情報

避難に関する情報

自主避難など注意の呼びかけ

避難準備・高齢者等避難開始

避難勧告

避難指示(緊急)

災害発生情報

防災気象情報

大雨に関する気象情報

大雨・洪水注意報

大雨・洪水警報

大雨特別警報

風に関する気象情報

強風注意報

暴風警報

暴風特別警報

お住まいの地域によって必要となる情報

高潮に関する気象情報

高潮注意報

高潮警報

高潮特別警報

河川の氾濫に関する情報

氾濫注意情報

氾濫警戒情報

氾濫危険情報

氾濫発生情報

土砂災害に関する気象情報

土砂災害警戒情報

必要な情報

○ 確認済の情報

○ 未確認の情報

(お住まいの地域)

私と家族

地域

災害発生

避難開始 (お住まいの地域) 避難にかかる時間 (15) 分

避難完了 (お住まいの地域)

避難開始 (家族全員) 避難にかかる時間 (15) 分

避難完了 (家族全員)

避難先① 〇〇小学校

避難先② 〇〇公民館

全ての避難準備 にかかる時間 (80) 分

- お母さんが家族全員と一緒に連絡 (10) 分
- お父さんが避難経路の確認 (10) 分
- お母さんが非常持出品の準備 (10) 分
- お父さんが非常持出品の準備手配 (10) 分
- お母さんが貴重品の確認 (10) 分
- お父さんが家族全員を準備 (10) 分
- お母さんが携帯電話の充電 (5) 分
- おじいちゃんやおばあちゃんに杖の準備 (5) 分
- おじいちゃんやおばあちゃんに避難場所への移動の準備 (10) 分
- お母さんが避難場所への移動の準備 (10) 分

3-1. 避難開始までの準備を考える

誰が何を準備する？

準備の内容と、準備に必要な時間を、「空白シール」に記入する

▶ガイドブック P.36

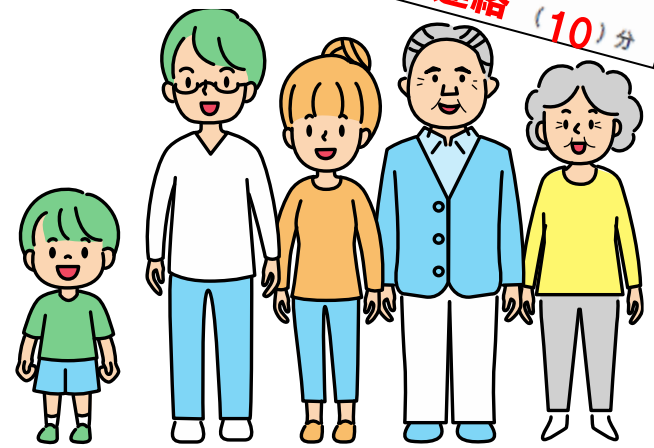
非常用持ち出しグッズ ▶ガイドブック P.39

〈準備の記入例〉

- ・ 私が家族全員、親せきに連絡
- ・ 私が非常持出品の準備
- ・ 妻が避難経路の再確認
- ・ 息子が携帯電話の充電

※小さなお子様やペットがいる場合など、家族構成ごとに必要な準備を考えてください。

● 私が家族全員・親せきに連絡 (10)分



Point

- 誰が何を準備するのか、準備にかかる時間はどれくらいか、を記入する。
- 避難開始までの準備を具体的にイメージして記入することが重要。

3-2. 非常用持ち出しグッズの準備

非常時持ち出しグッズ一覧

※グッズをまとめる非常袋には両手が使えるリュックサックを利用しましょう。



必ず必要なもの

- 現金
- 預金通帳・印鑑
- 保険証・免許証
- 権利証

あると便利なもの

- 缶切り・ナイフ
- 雨具
- 軍手
- カイロ
- ロープ
- 新聞紙
- ポリ袋・レジャーシート
- ガムテープ・油性ペン

避難生活のために

- 飲料水
- 食料
- 下着・衣類
- 靴
- 寝ぶくろ
- ティッシュ・タオル類
- カセットコンロ・ボンベ
- マッチ・ロウソク

安全・安心・情報収集のために

- 救急セット・常備薬
- 懐中電灯
- 電池の予備
- 防災ずきん
- 手回しラジオ
- モバイルバッテリー・充電器

健康管理のために

- 常備薬
- マスク
- 消毒液
- 救急セット
(体温計、ガーゼ、絆創膏、包帯など)

家族構成を考えて必要なもの・数を用意する事も大切です。



小さな子供

- 母子健康手帳
- おむつ・おしりふき
- ミルク・哺乳瓶
- おんぶひも など



高齢者

- 折りたたみの杖
- 常備薬・紙おむつ
- 老眼鏡・お薬手帳
- 折りたたみ椅子 など

ペット

- 迷子札・ペット手帳
- ペットフード
- 常備薬・リード
- ペットの写真 など

作成ガイドブック P 39



3-3. 準備の記入例

- ・ 私が家族全員・親せきに連絡
- ・ 私が非常持出品の準備
- ・ 妻が避難経路の再確認
- ・ 息子が携帯電話の充電

● 私が家族全員・親せきに連絡 (10)分

※小さなお子様やペットがいる場合など、家族構成ごとに必要な準備を考えてください。

Point

- **誰が何を準備するのか？**、また準備にかかる時間を記入しましょう。
- 避難開始までの準備を**具体的にイメージして**記載することが**重要**。

3-4. 避難開始までのシールを貼る

記入したシールを、
マイ・タイムラインシートに貼ってください。

**お母さんが家族全員・
親せきに連絡 (10)分**

※警戒レベルや防災気象情報は必ずしもこの通りの順番で発表されるとは限らず、あくまで目安です。



私と家族

行動

- お母さんが家族全員・親せきに連絡 (10)分
- お母さんが非常持出品の準備 (10)分
- お母さんが貴重品の確認 (10)分
- 私が携帯電話の充電 (5)分

地域

- お父さんが避難経路の再確認 (10)分
- 私が非常持出品の準備手伝い (10)分
- おばあちゃんが常備薬を準備 (10)分
- おじいちゃんが杖を準備 (5)分

3-5. 全ての避難準備の時間を記入する

「全ての避難準備にかかる時間」のシールに、時間を記入し、シートに貼ってください。

※警戒レベル

← 全ての避難準備 →
にかかる時間 (60) 分

必ず、あくまで目安です。

私と家族

- お母さんが家族全員・親せきに連絡 (10) 分
- お父さんが避難経路の再確認 (10) 分
- お母さんが非常持出品の準備 (10) 分
- 私が非常持出品の準備手伝い (10) 分
- お母さんが貴重品の確認 (10) 分
- おいあちゃんが常備薬を準備 (10) 分
- 私が携帯電話の充電 (5) 分
- おじいちゃんが杖を準備 (5) 分

地域

行動

台風が近づい

作成ポイント

警戒レベル

避難準備

家族全員・親せきに連絡

非常持出品の準備

貴重品の確認

携帯電話の充電

避難経路の再確認

非常持出品の準備手伝い

常備薬の準備

杖の準備



※警戒レベルや防災気象情報



るとは限らず、あくまで目安です。

全ての避難準備

にかかる時間 (260) 分

● 妹へ私に(LINE) 知らせ
(5) 分

● 私母で備え品を不火にしては
もの(45分)を整理出し (90) 分

● ガリリンをいれる (私or父)
(60) 分

● 母が 外にふいてる植物のはたき
かたづけ (30) 分

● 天気予報を確認 (私か)
(5) 分

● 洗面室の水をためる
(15) 分

● 近所へ電話 (私)
(10) 分

● 全員で物を出し置きのチェック
(10) 分

● 私・父で雨所をチェック - ぬき
(20) 分

● 私が水のうの準備 (洗面所, 台所
トイレ)
(15) 分

● 自邸の会長へ私に(LINE)

● 近所の人へ声かけ

「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO5

4. 地域に対する行動の記入

誰に
避難を
呼びかける？

「地域に対しての行動」のシールを貼る

台風が近づいているとき！

作成ポイント

警戒レベル

避難情報

防災気象情報

必要な情報

私と家族

地域

おじいちゃんや町内会へ 役割分担を確認 (15)分

おばあちゃんや近所へ 避難の呼びかけ (10)分

Point

平成30年7月豪雨災害の調査・分析結果から、
周囲の人から避難の呼びかけがあることが、
早い段階での避難につながることがわかりました。

私と 家族

(5)分

● 祖母で備え品を不なくしては
もの(15分)を履かせし (90)分

● ガリリンをいれる(私or父)
(60)分

● 母が外においでいる植物のほと
かたづけ (30)分

● 天気予報を正確に(私か)
(5)分

(15)分

● 近所へ電話(私)
(10)分

● 全員で物を出し置の42.17
(10)分

● 私・父で雨所を42.17-し
(20)分

● 私か水の準備(洗面所,台所
トイロ) (15)分

地域

● 自邸の会費へ払う(LINE)
私か (5)分

● とちの人へ声かけ
母か (30)分

台風が近づいているとき！

23

3~5日前

1時間

作成ポイント

この表は、避難に関する人々の共通の注意喚起の目安です。避難の準備には余裕を持ってください。

警戒レベル

1

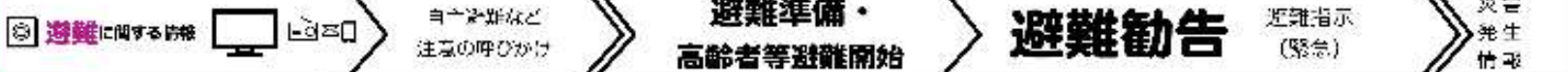
2

3

4

5

避難情報



防災気象情報

二国注意例

大雨に関する気象情報	大雨・洪水注意報	大雨・洪水警報	大雨特別警報
風に関する気象情報	強風注意報	暴風警報	
▼お住まいの地域によって必要となる情報			
高潮に関する気象情報	高潮注意報	高潮警報	高潮特別警報
河川の氾濫に関する情報	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫発生情報
土砂災害に関する気象情報		土砂災害警戒情報	

必要な情報

- : 必要となる情報
- : 必要となる情報

(お住まいの地域)

行動

私と家族

全ての避難準備 にかかると時間 (60)分	
● お母さんや家族全員が避難経路を確認 (10)分	● お父さんや避難経路の再確認 (10)分
● お母さんや非常持出品の準備 (10)分	● 私が非常持出品の準備手伝い (10)分
● お母さんや貴重品の確認 (10)分	● おかあさんや常備薬を準備 (10)分
● 私が携帯電話の充電 (5)分	● おじいちゃんが靴を準備 (5)分
● おじいさんが町内会へ役割分担を確認 (15)分	
● おかあさんが近所へ避難の呼びかけ (10)分	

地域



避難先①
〇〇〇小学校

避難先②
親戚の家の

災害発生



「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO6

■ マイ・タイムライン作成のチェックポイント

ポイント①

警戒すべき災害が認識されている。

ポイント②

複数の避難先が考えられ、記入されている。

ハザードマップを踏まえて
安全な避難経路が考えられている。

ポイント③

避難行動判定フローにより
避難開始のタイミングが記入されている。

ポイント④

避難開始までの「準備」が考えられ
記入されている。

「ひろしまマイ・タイムラインをつくろう」

動画NO7



！ マイ・タイムラインの見直しを、何度も行う

！ 実際の災害は、
タイムラインどおりに発生していくものではない
ことを、認識する

- 気象警報や避難情報などを **こまめに収集・確認**
- マイ・タイムラインを行動の目安としながら、**臨機応変**に防災行動を判断する

■ シートごとの作成ポイント

台風が近づいているとき



雨だけでなく、風や高潮に関する被害があることにも注意

大雨が長引くとき（梅雨前線、秋雨前線など）

雨が長引くことにより、避難する日数が長くなる可能性があることを想定する必要がある

→西日本豪雨災害（平成30年）、令和3年8月の大雨など

短時間の急激な豪雨が発生するとき



すぐにでも避難できる避難先や、できる限りの準備を考える（自宅の2・3階、隣のマンションの高層階に避難させてもらうなど）

→8.20広島豪雨災害（平成26年）など

自助とは

「自分の命は自分で守る」

自助とは

災害により、「あなた」が怪我を
しない、死なない

そして、あなたとその家族や友人
など「あなたに関わる人」が悲しむ
事、そして後悔をさせないために、

「自分の命は自分で守る」

それは、あなただけでなく、家族や
友人など多くの命を守ることになる

災害に備える

①物(備蓄)

②知識

③気持ち



まとめ

災害は**必ず**起きる

～将来に備える。非常時は普段

の動き・備えが**生きてくる**～

大竹市介護支援専門員連絡協議会 研修会

■ 令和5年度 第1回 大竹市介護支援専門員連絡協議会 研修会

日時：令和5年5月25日(木曜日) 18時30分～20時30分

講師：大竹市危機管理課

会場：サントピア大竹



[01 カリキュラム・全般 \(PDFファイル: 25\)](#)

▶ [02 ひろしまマイ・タイムライン \(パッケージ版\)](#)

▶ [03 ひろしまマイ・タイムライン \(デジタル版\)](#)

▶ [04 防災タイムライン \(県HP\)](#)



[参考【更新版】 \(防災基礎\) 避難情報と避難行動 \(PDFファイル: 4.2MB\)](#)

次は
ひろしまマイ・タイムライン
(デジタル版)

大竹市介護支援専門員連絡協議会 研修会

■ 令和5年度 第1回 大竹市介護支援専門員連絡協議会 研修会

日時：令和5年5月25日(木曜日) 18時30分～20時30分

講師：大竹市危機管理課

会場：サントピア大竹



[01 カリキュラム・全般 \(PDFファイル: 255.9KB\)](#)

▶ [02 ひろしまマイ・タイムライン \(パッケージ版\)](#)

▶ [03 ひろしまマイ・タイムライン \(デジタル版\)](#)

▶ [04 防災タイムライン \(県HP\)](#)

次は
防災タイムライン



[参考【更新版】 \(防災基礎\) 避難情報と避難行動 \(PDFファイル: 4.2MB\)](#)