

あおもりマイ・タイムライン



目 次

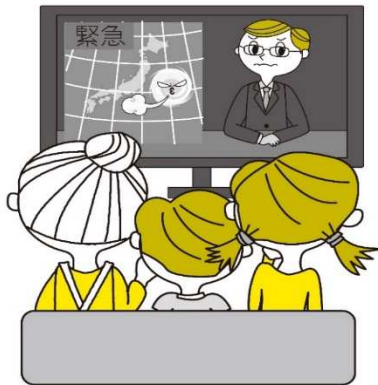
マイ・タイムラインってなに？	P 1
どんな時に使うの？	P 1
気象状況を確認する	P 2
避難のポイント	P 2
マイ・タイムラインをつくろう	P 2
災害リスクを把握する	P 3
防災気象情報を確認する	P 3
つくり方を確認する	P 5
（１）ハザードマップを確認して自宅（周辺）の状況を記入	
（２）避難する場所を記入	
（３）避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える	
（４）避難開始までのわたし（と家族）の動きを考える	
（５）地域に対しての行動を考える	
避難することを考える	P 8

マイ・タイムラインってなに？

- ◆雨や風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に準備することができます。
- ◆風水害に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものが、マイ・タイムラインです。
- ◆一人ひとりで、家族で、地域で、それぞれのマイ・タイムラインを作ってみましょう。
- ◆このマイ・タイムラインの作成を通じて、しっかり準備を進めて、風水害から身を守りましょう。

どんなときに使うの？

マイ・タイムラインは、風水害が発生するかもしれない気象状況が、まさに身の回りに起こりそうな場合に使います。



①台風が近づいているとき

ニュースで3～5日後に台風が直撃するおそれがあると報道されたときは、**河川の氾濫・土砂災害・高潮**の発生のおそれがあります。

近年、洪水により相当の家屋が浸水する恐れがある水位（氾濫危険水位）を超過した河川数は増加傾向にあります。

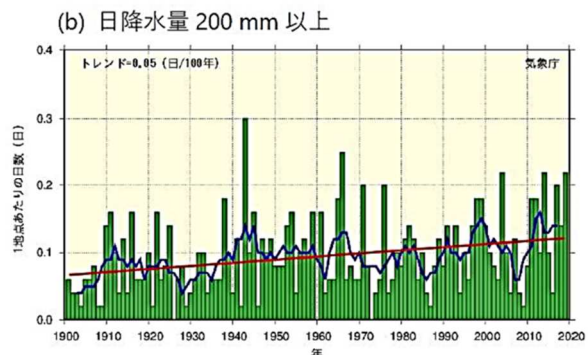
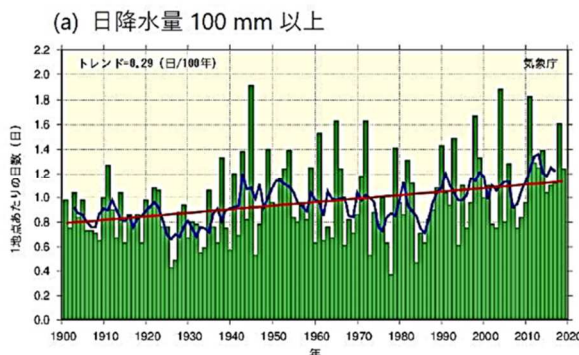


②大雨が長引くとき

最近では、地球温暖化現象の影響ともいわれる記録的な豪雨が頻発しており、**日降水量100mmを越える降雨は増加傾向**にあります。

天気予報で、大雨がまだ2～3日続くと予想されているときは、**河川の氾濫・土砂災害**の発生のおそれがあります。

参考：日降水量100mm以上及び200mm以上の年間日数の経年変化（1901～2019年）



出典：「日本の気候変動2020」（文部科学省、気象庁）

次のページで気象状況を確認してみましょう。

気象状況を確認する

① 台風が近づいているとき

台風が接近・上陸すると強風や大雨を伴い、高潮を引き起こすこともあります。
台風の経路は、予報と変わる可能性があるため、天気予報をこまめに確認しましょう。

② 大雨が長引くとき

梅雨前線、秋雨前線が同じ場所から動かないとき、または線状降水帯が発生したときは大きな災害に結びつくことがあります。

天気予報で「梅雨前線、秋雨前線、線状降水帯」という言葉を聞いたら、注意が必要です。

避難のポイント

① 避難のポイントになること（台風）

台風による大雨や高潮で避難が必要な場合は、風が強くなる前に避難しましょう。
(強風の時は移動が困難となります。)



② 避難のポイントになること（大雨）

岩木川や馬淵川などの大きな河川の上流で大雨が降り続いた場合、たとえ下流部で晴れていても、水位の上昇により浸水するおそれがあります。このため、上流の水位情報にも注意が必要です（台風の時も同様）。



マイ・タイムラインをつくろう

マイ・タイムラインを活用するためのポイント

ポイント①

災害リスクを把握する

自分の身に起こりやすい災害のリスクがわかると、どの情報を入手すればよいか分かります。

ポイント②

防災気象情報を確認する

気象情報や避難情報が、避難の準備や開始のタイミングを決める目安となります。



風水害が発生するかも？

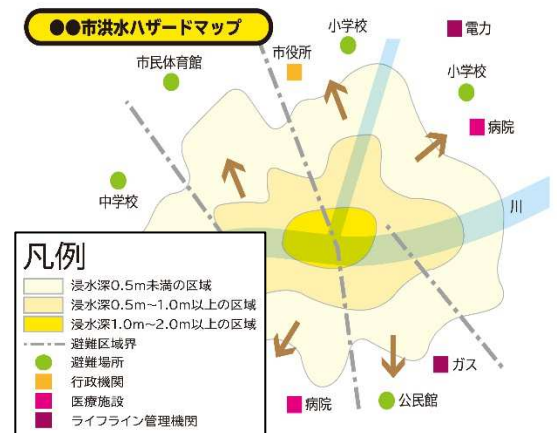
作成したタイムラインに基づき、避難開始！

災害リスクを把握する

○ハザードマップを確認する ※防災マップなどと呼ばれることもあります。

被害が想定されるエリアや避難する場所などを示した地図をハザードマップ（※）と言い、市町村ごとに作成されています。

洪水、内水氾濫、土砂災害、高潮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しましょう。自宅にハザードマップがあるか確認してみましょう、自宅にない場合は、市町村役場またはホームページなどで入手できます。



○ハザードマップの入手方法

○お住まいの市町村のハザードマップを検索

検索

○青森県防災ポータルからハザードマップをさがす



○国土交通省ハザードマップポータルサイト



○自分の住んでいる地域に起こりうる災害を確認

ハザードマップを見て、「**自宅が浸水や土砂災害のおそれがある**」、「**自宅が浸水や土砂災害のおそれがあるエリアに近い**」場合は、マイ・タイムラインシートの「自宅（周辺）の状況」欄にチェックを入れましょう。

自宅が被災可能性エリアから離れている場合でも、お住まいの市町村で被災が想定されるエリアがある場合は、自宅への影響がなくても、お住まいの市町村の情報に注意しましょう。

防災気象情報を確認する

○気象情報に注意！

台風、大雨などに関する警報や注意報等は、気象庁から発表されます。

●青森地方気象台

<http://www.jma-net.go.jp/aomori/>



●青森県防災ポータル

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp/>



●青森県河川砂防情報提供システム

<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/index.html>



防災気象情報

令和 8 年 5 月 2 9 日から発表される警報・注意報の名称にレベルが付記されます。避難行動と直結するレベルがすぐわかり、避難判断の目安が明確になりました。

【変更例】(旧)「大雨警報」→ (新)「レベル 3 大雨警報」

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル 5 相当	レベル 5 氾濫特別警報	レベル 5 大雨特別警報	レベル 5 土砂災害特別警報	レベル 5 高潮特別警報
警戒レベル 4 相当	レベル 4 氾濫危険警報	レベル 4 大雨危険警報	レベル 4 土砂災害危険警報	レベル 4 高潮危険警報
警戒レベル 3 相当	レベル 3 氾濫警報	レベル 3 大雨警報	レベル 3 土砂災害警報	レベル 3 高潮警報
警戒レベル 2	レベル 2 氾濫注意報	レベル 2 大雨注意報	レベル 2 土砂災害注意報	レベル 2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

○河川の氾濫の危険度の伝え方が変わります

従来の「洪水警報」「洪水注意報」は廃止されました。今後は、河川の区分に応じ伝え方が変わります。

【変更例】(旧)「洪水警報」→ 洪水予報河川 (新)「レベル 3 氾濫警報」

※国土交通省または都道府県と共同で発表する洪水予報の対象河川

→ 洪水予報河川以外の河川 (新)「レベル 3 大雨警報」

また、河川の氾濫に関し「レベル 5 氾濫特別警報」が新設されます。

○「警戒レベル 4 相当」の情報は「危険警報」として発表されます

危険な場所から避難が必要な状況であるレベル 4 相当の情報が「危険警報」として発表されます。

【変更例】(旧)「土砂災害警戒情報」→ (新)「レベル 4 土砂災害危険警報」

○線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表します

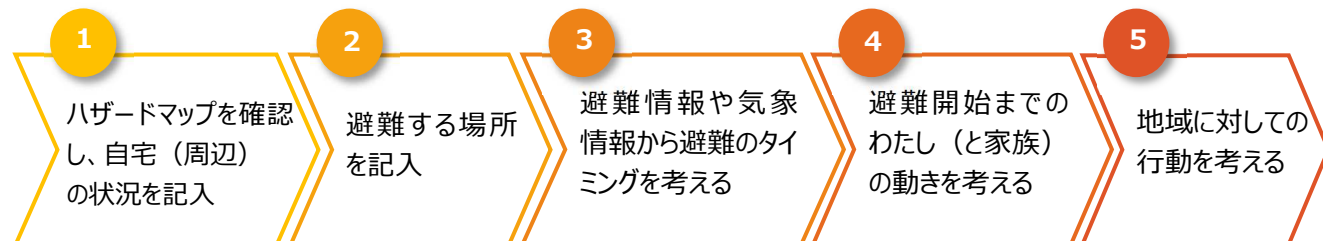
極端な現象は新たに「気象防災速報」として発表します。

【変更例】(旧)「顕著な大雨に関する気象情報」→ (新)「気象防災情報（線状降水帯発生）」

(旧)「記録的短時間大雨情報」→ (新)「気象防災速報（記録的短時間大雨）」

つくり方を確認する

次の①～⑤の手順で、マイ・タイムラインを完成させましょう。



① ハザードマップを確認して、自宅（周辺）の状況を記入

洪水、津波、土砂災害によって被害が異なるので、災害種別ごとに確認しましょう。

●ハザードマップを見ながら、該当する項目にチェックを入れます。

●自宅が被災の可能性のあるエリアから離れている場合でも、お住まいの市町村で被災が想定されるエリアがある場合は、自宅への影響がなくても、「区域外」にチェックの上、お住まいの市町村の情報に注意しましょう。

② 避難する場所を記入

ハザードマップを確認しながら避難する場所を決めて、シートに記入しましょう。

【ポイント】浸水の深さ、浸水が続く時間から避難場所を考える

- 「避難」とは難を避けることであり、安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- ハザードマップを確認した結果、**浸水の深さが浅く、浸水が続く時間も短い**が、**床上浸水が想定される場合は2・3階以上の居室に避難しましょう。**
※平屋建てにお住まいの方は、近くの2・3階以上の建物へ避難。マンションの高層にお住まいの方は自宅で待機など。
- 大河川の洪水、高潮による氾濫は、浸水の深さが深く、浸水する時間も長期化する傾向にあります。
- 特に、岩木川流域と馬淵川流域では浸水エリアが広範囲になるため、**居住する地区外への避難（広域避難）も検討する必要があります。**
※高層住宅で居室が浸水するおそれがない場合でも、長期間電気や水道などのライフラインが使用できない厳しい生活を強いられることから、広域避難を検討する必要があります。



③避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える

最も重要な情報は、市町村が発令する避難情報です。

青枠内の気象情報が発表された場合、市町村から状況に合わせて避難情報が発令されます。

(※たとえ避難情報が発令されていなくても、青枠の気象情報が出たら避難を検討してください。)

避難情報や気象情報をもとに、避難の準備や避難開始のタイミングなどを考えてみましょう。

時間経過		3～5日前		1日前～大雨当日		雨・風が強まる（数時間前）		災害発生			
警戒レベル		1		2		3		4		5	
避難情報		早期注意情報（気象庁が発表）		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	
必要な気象情報	大雨	台風に関する気象情報 （週間天気予報など）		大雨注意報		大雨警報		大雨危険警報		大雨特別警報	
	河川の氾濫			氾濫注意報		氾濫警報		氾濫危険警報		氾濫特別警報	
	土砂災害			土砂災害注意報		土砂災害警報		土砂災害危険警報		土砂災害特別警報	
	高潮			高潮注意報		高潮警報		高潮危険警報		高潮特別警報	

※警戒レベルや所出気象情報はあくまで目安です。必ずしもこの通りの順番で発表されるとは限りません。

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

●避難準備

避難の準備を始めましょう。

●高齢者等は避難開始

移動に時間のかかる方は
早めに避難を始めましょう。

●避難開始

遅くともこの時には
避難を始めましょう。

●緊急避難

逃げ遅れた人は、直ちに浸
水しない階へ避難しましょう。

④避難開始までのわたし（と家族）の動きを考えて記入する

- 避難情報や気象情報を踏まえて、「避難準備の開始」「避難開始」を書き込みましょう。
- 高齢者や妊娠している方など早めの避難が必要な家族がいる場合、「わたし」の「避難開始」を早いタイミングに設定するなど工夫しましょう。
- 避難開始から避難する場所に到着するまでに要する時間を考え、「避難完了」と記入しましょう。
- 避難開始までに何をすべきか考えましょう。例えば、「避難する親戚宅へ連絡する」や「普段飲んでいる薬を用意する」など、準備する内容を避難開始前のスペースに記入しましょう。
- さらに前もって必要な行動があれば、記入しておきましょう。

シートに書いてみよう！

地域 の 動き や 注 意 す る こ と な に を す る ？ 	地 域 の 動 き や 注 意 す る こ と	
	わ た し (と 家 族) の 動 き	《もし避難できていなかったら何ができる？》

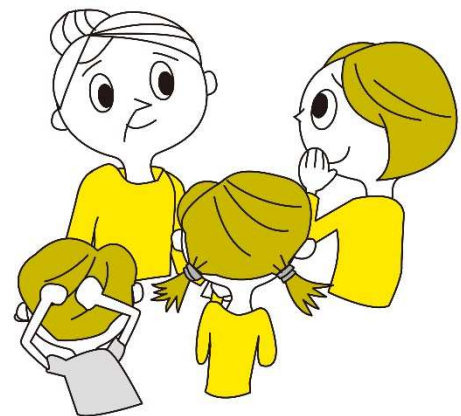
⑤地域に対しての行動を考えて記入する

まずは、自らの身を守ることが最優先です。

その上で、地域の人々の助け合いについても、このマイ・タイムラインを通じて地域でコミュニケーションを取りながら事前に考えておきましょう。

【事前の検討例】

- ・避難に手助けが必要な方について、誰が手伝うのか、また誰に手伝ってもらうのか事前に決めておく
- ・近所に避難の呼びかけをする
- ・情報を取ることが難しい方に、自分が入手した情報を教える。 など



ポイント

- ・普段から地域の方々とコミュニケーションを取り、いざという時の行動について話しておく、**防災情報の聞き逃しや逃げ遅れなどを防ぐことにつながります。**
- ・話し合いの中で、地域での自分の役割をはっきりできたり、気づかなかった地域の特性に気づけたり、いざという時にお願いをしやすくなるなどの効果もあります。
- ・あなたのマイ・タイムラインに地域の方々と話して分かったことなどを記入してみましょう。

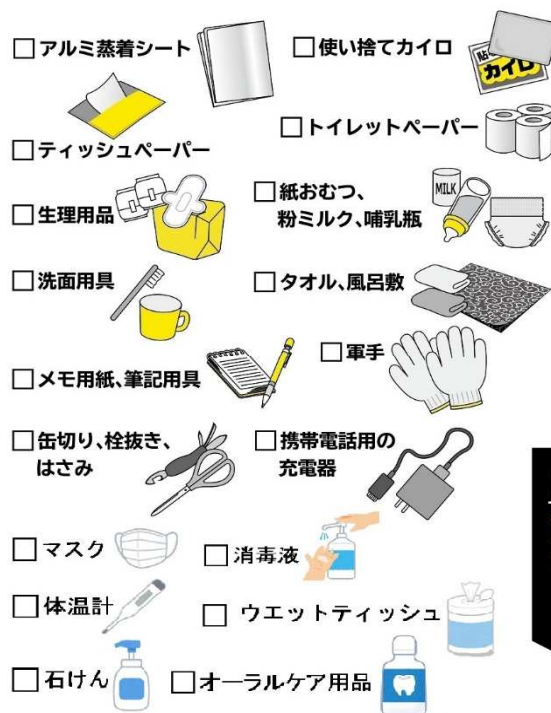
避難することを考える

- 感染症が収束していない状況下でも、**危険な場所にいる人はすぐ避難することが**原則です。
- 大河川の洪水や高潮による氾濫発生のおそれがある場合などは、避難が長期間に及ぶ可能性があります。長期間の避難を想定した持ち出し品を考えましょう（動きにくくなるほどの重さにならないよう注意しましょう）。
- 避難準備に時間をかけられない場合は、現金や常用薬など、必要最低限のものだけ持ち出しましょう。

長期間の避難を想定した持ち出し品の例

避難した際に避難生活に必要な物をあらかじめリュックサックに詰め、いつでも持ち出せるようにしておこう。

避難の際に両手が使えるリュックサックがベスト



04
あらかじめ
備えよう

- シートに書いてみよう！

東南海トラフ地震 風水害（台風・大雨）編	
1. 避難場所	2. 避難経路
3. 避難用品	4. 避難時の注意事項
5. 避難時の連絡方法	6. 避難時の連絡先



【我が家に必要な防災を見極めよう】

アレルギー薬や眼鏡、子どものおもちゃなど、すべての家族には必要なくても**自分や家族**の生活にとっては無いと不安になるようなものは、持ち出し品に入れておく安心！