

●自宅に帰ったら見直してみましょう！●

自宅や周辺の
リスクを確認する



家のまわりは
どうなってるんだろう

避難先を具体的に考える



避難所はここだね

家族の構成をふまえて、
行動のタイミングを
調整する



避難に時間がかかる人は
早めに行動するのね

今日作成した
マイ・タイムラインをもとに、
自宅に帰ったら
家族と話し合ってみる



こうやって逃げようね

前橋市総務部 防災危機管理課
〒371-8601 群馬県前橋市大手町二丁目12番1号
TEL : 027-898-5935 / FAX : 027-221-2813

群馬県前橋土木事務所
〒371-0051 群馬県前橋市上細井町2142-1
TEL : 027-234-4224 / FAX : 027-236-7589

まえばし マイ・タイムライン

みんな
みてころ！

マイ・タイムラインが
あるとき



3日前

半日前



避難情報
発令



災害発生



マイ・タイムラインが
ないとき



学校 年 組 名前

登場人物



ペット(犬) お父さん お母さん わたし おじいちゃん

●過去の風水害 P1

●風水害から避難するとき P2

●マイ・タイムラインとは? P3

●マイ・タイムラインクイズ

天気・気象情報編 P4

日頃の備え編 P5

情報の調べ方編 P6

避難前の行動編 P7

●マイ・タイムライン作成のための事前準備

1 自宅のリスクと避難するタイミング P8

2 家庭の状況と避難先 P11

3 避難時の服装と持ち物 P12

4 災害情報を知る P14

5 まとめ P16

過去の風水害※

『マイ・タイムラインで逃げ遅れゼロ』
YouTube 国土交通省 関東地方整備局 広報チャンネル



動画を見るときは、
部屋を明るくして
離れて見てころ!



前橋市公式キャラクター
「ころとん」

群馬県で発生した災害

■令和元年東日本台風(台風第19号)／10月

台風により群馬県内ではとても強い風が吹き、たくさん
の雨が降ったため、多くの被害が発生しました。
前橋市内でも1日当たりの降水量が観測史上3位とな
る233.5mmを記録しました。強い雨により川の水位が
とても高くなったことから、13か所の避難所を開設し、
避難情報を発令しました。



太田市の川の氾らん



甘楽町の土砂崩れ

■令和元年6月の大雨

前橋市でとても強い雨が降り、土砂
崩れや橋が崩れるなどたくさんの
被害が発生しました。特に赤城山
で土砂災害※が発生する可能性が
とても高くなったことから、2か所
の避難所を開設し、避難情報を
発令しました。



前橋市の市道崩壊



用語集

※風水害…雨や風により発生する災害。
※土砂災害…山やがけが崩れる災害。

風水害から避難するとき



警戒レベルや避難情報、気象情報※を正しく理解して、適切な避難の判断につなげましょう。
ただし、避難情報が発表されていなくても、危険を感じたら早めに避難しましょう。

警戒レベルと避難情報

警戒レベル	状況	避難情報など	気象情報
警戒レベル 5	●災害発生または切迫 	緊急安全確保 (市町村が発令) 命の危険 すぐに安全を確保して! すでに災害が発生している状況です。 自宅や近隣の少しでも安全な場所に移動します。	大雨特別警報 (気象台が発表)

警戒レベル4までに必ず避難!

警戒レベル 4	●災害のおそれ高い 	避難指示 (市町村が発令) 危険な場所からすぐに避難する 危険な場所から全員避難します。 立ち退き避難または屋内安全確保をしましょう。	土砂災害警戒情報 (県と気象台が発表)
警戒レベル 3	●災害のおそれあり 	高齢者等避難 (市町村が発令) いつでも避難できるようにする お年寄りは逃げる 避難に時間がかかる人や高齢者、障がいのある人など要配慮者※とその支援者は避難しましょう。	大雨警報 洪水警報 (気象台が発表)
警戒レベル 2	●気象状況悪化 	避難方法を調べる 前橋市洪水・土砂災害ハザードマップなどで災害リスクを確認し、避難場所や避難経路、避難タイミングなど自らの避難行動を確認しましょう。	大雨注意報 洪水注意報 (気象台が発表)
警戒レベル 1	●今後気象状況悪化のおそれ 	天気予報を確かめる 最新の気象情報などに注意して、災害への心構えを高めましょう。 また、作成したマイタイムラインを確認しましょう。	早期注意情報 (気象台が発表)

●警戒レベル5緊急安全確保は、必ず発令されるとは限りません。また、警戒レベル5になってからでは安全な避難が難しいため、その場でできる少しでも身の安全を確保するための行動をとりましょう。

気象情報が発表されているからと言って、必ず避難情報が発令されるとは限りません。

※避難…災害から生命や財産などを守るために、安全な場所に移動すること。

※気象情報…気温、湿度、風、雲、雨、雪、雷などの気象に関する状況。

※要配慮者…妊産婦・乳幼児・高齢者・外国人・障害のある方など、自力での避難が難しく、逃げ遅れなどにより犠牲となるリスクが高い人のこと。

★マイ・タイムラインとは？



災害が発生してから、色々なことを考えたり、決めたりすると判断が難しくなり、適切な行動ができなくなることがあります。

いざというときのために、家族と話し合っ、避難する場所や方法、避難時の持ち出し品などを準備して、いつ何をするのかを整理しておきましょう。

それが、**マイ・タイムライン**です。



テレビやラジオで「大型の台風がくる。」って言っているころ。たくさんの雨が降り続いて、川の水が増えているみたいころ。
このまま家にいても大丈夫ころ？
もしものときはペットも一緒に避難できるころ？
避難所には何を持っていけばいいころ？

マイ・タイムラインがあるとき



3日前



半日前



避難情報発令



災害発生



風水害から避難するときの大切な用語

警戒レベル

災害の状況や気象情報を基に、災害発生の危険度と、とるべき避難行動を1～5段階の数字と5色の色を使って、すぐにわかるように表示されたものです。自分や家族の命を守るために参考となるものです。

避難情報

大雨や台風などによって避難が必要な災害発生の可能性があるときに、市町村から出される情報です。避難情報は「高齢者等避難」、「避難指示」、「緊急安全確保」の3種類があります。

気象情報

気象台が発表する、大雨や大雪、強風などの経過や予想、天気に関する様々な情報があります。



※タイムライン…時間の流れに沿って、どのタイミングでどのような行動をとるべきかを決めておく行動計画。

マイタイムラインクイズ

テーマごとのクイズがあるよ! いくつかわかるかな?

天気・気象情報編

第1問

台風が近づいています。
さっきまで強い雨が降っていたけれど
雨が少し弱まりました。
正しい行動は?

A

雨が弱まっている
うちに遊びに行く



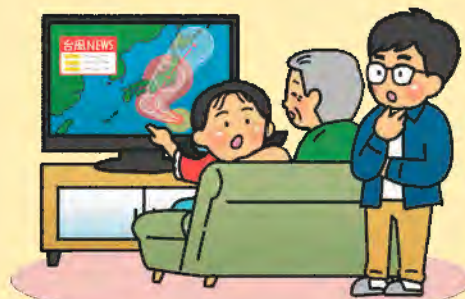
B

天気予報※を
確認する



解説

強い雨がふり続くと大きな災害につながる危険があります。むやみに外に出ず、テレビやラジオで天気予報を確認して、自分の身を守りましょう。



第2問

何日も雨がふり続いて
いるけれど、弱い雨であれば
心配はいらない?

A

心配いらない

B

注意が必要



解説

何日も雨がふり続いた後は、土の中に多くの水がしみこんで、山やがけが崩れやすくなり危険です。最新の気象情報を確認して、災害の心配がないか確認しましょう。



※天気予報…ある地域で天気がどう変化するか予測し、知らせること。

日頃の備え編

第3問

非常用の備蓄品※は
最低何日分を
準備したほうがいい?

A

1日分



B

3日分



解説

災害の復旧まで数日間かかることもあるので非常用の備蓄品は、家族が最低3日間生活できる量を用意します。1日あたり、何をどれくらい使うか考えて備えておきましょう。好きなお菓子も用意しておく避難所でも楽しく過ごせます。



※備蓄品…災害などで電気、ガス、水道が止まったときに備えて家に蓄えておくもの。例えば、食料や水、生活用品など。

第4問

私の小学校が避難所になるのね。
今度の休みに家族と
行ってみた方がいい?

A

念のため家族と一緒に
歩いて行ってみる

B

いつも行っている場所だから
行かなくても大丈夫



解説

避難するときは、いつもの明るい時間とは限らないし、高齢者には危ない段差もあるかもしれないので、家族で道順を確かめたり、時間を計ってみましょう。また、学校の体育館が避難所となる場合は、いつもと入口が違う場合もあるから注意しましょう。



クイズの正解はP17にあるよ!

情報の調べ方編

第5問

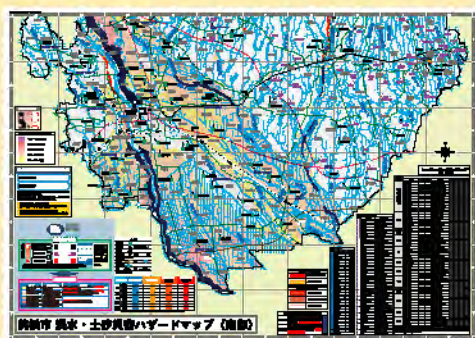
自分の家が風水害のときに
危険かどうかを調べる方法として
正しいのは？

- A** ハザードマップ※で調べる
- B** 学校の先生に聞いてみる



解説

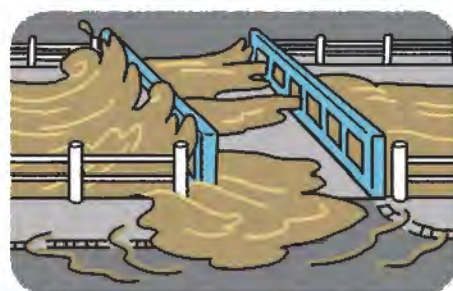
前橋市が公開しているハザードマップを使って、自分の家が風水害のときに危険かどうかを知ることが日頃の備えとして重要です。また、いざというときにあわてずに行動するために、「いつ・どこに・どのように」避難をするのかを家族とよく話し合っておきましょう。



第6問

おじいちゃんが大雨で
川が増水しているから
見に行くって言うてるよ。
どうしたらいい？

- A** 気になるので私も一緒に見に行く
- B** 見に行くのは危ないからインターネットで確認する方法を教える



解説

川の水位は急に上がることもあるし、大雨のときは小さな水路でも流れが速くなってとても危険です。「かわみるぐんま」や「群馬テレビdボタン(テレビデータ放送)」では、河川の水位情報※やライブカメラ、予想される雨の量などが確認できるので活用しましょう。



避難前の行動編

第7問

避難所には
大きなスーツケースで
たくさん荷物を
持っていったほうがいい？

- A** 季節や状況に応じて荷物の量は変える
- B** 荷物はいつもできるだけたくさん持っていく



解説

避難するときに必要な防災グッズ※を入れて持ち運ぶバッグを「防災バッグ」または「非常用持ち出し袋」といいます。防災バッグは、両手を自由に使えるリュック型を選びましょう。また、荷物が重すぎると避難するときに危険が増します。荷物は軽くして、動きやすくすることが大事です。必要なものは事前に選んで備えておきましょう。



第8問

外は大雨が降っています。
避難するときに履く靴で
正しいのは？

- A** 長靴
- B** 動きやすい運動靴



解説

避難をするときには、必ず靴を履く必要がありますが、長靴はやめましょう。水が入って重くなり、動きづらくなる可能性があるためです。避難時の靴は脱げにくい、履きなれた運動靴などを選びましょう。



クイズの正解はP17にあるよ!

※ハザードマップ…自然災害が発生したときに被害が想定される地域や、避難所などをわかりやすく表した地図。防災情報の入手方法や避難時の心得等を記載した情報面もあります。

※水位情報…川の水面の高さのこと。

※防災グッズ…災害時に利用したり、復旧作業を行う為に使用するもの。

1 自宅のリスクと避難するタイミング

★ハザードマップとは



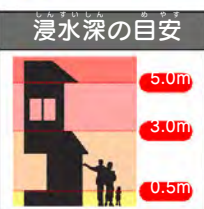
風水害時に想定される被害の場所や浸水する深さなどがわかるほか、避難所の位置などが書いてあります。自宅の災害の危険度(リスク)を正しく知って、必要な準備をしましょう。ただし、ハザードマップは想定に基づいて作成されているため、想定を上回るようなたくさんの雨が降った場合には、色が付いていない場所でも災害が起こることもあります。



浸水深※



一般の家屋では、浸水深が50cm以上になると床上浸水の恐れがあります！



凡例：浸水した場合に想定される水深
10.0～20.0m未満
5.0～10.0m未満
3.0～5.0m未満
0.5～3.0m未満
0.0～0.5m未満

家屋倒壊等氾濫想定区域※

木造家屋が倒壊するような堤防決壊等に伴う氾濫が発生するおそれがあることから、 早期の立退き避難が必要。
※ 家屋が倒壊するような河岸浸食の発生するおそれがあることから、 早期の立退き避難が必要。

この区域に該当していたら、屋内での待避ではなく、**その場から離れる必要があります！**



指定避難所※

◆指定避難所							
地区名	施設名	想定浸水深	所在地	地震	洪水	土砂	座標
桃井 中川 敷島	桃井小学校	-	大手町2丁目16-4	●	●	※	C-3
	中川小学校	-	三河町2丁目1-3	●	●	※	D-3
	敷島小学校	0.0～0.5m未満	昭和町1丁目22-8	●	×	※	C-2
	城南小学校	0.0～0.5m未満	六供町1丁目13-2	●	×	※	D-3
	城東小学校	0.0～0.5m未満	城東町1丁目35-7	●	×	※	D-2
	若宮小学校	-	若宮町4丁目12-24	●	●	※	D-2

大雨のときは「洪水」の欄を見て●になっていれば開設されるよ！
×の場合は洪水では開設されないから気をつけてね！
自分の住む地域の指定避難所はどこになるか必ず確認しておこうね！



土砂災害警戒区域等

凡例：土砂災害危険区域
土砂災害特別警戒区域
土砂災害警戒区域

土砂災害のおそれのあるエリアを「土砂災害警戒区域」と呼び、その中でも特に危険なエリアを「土砂災害特別警戒区域」といいます！



★自宅のリスクをチェック

前橋市のハザードマップや「かわみるぐんま」を参考に、あなたの自宅のリスクをチェックしてみよう！！

家屋倒壊等氾濫想定区域や土砂災害警戒区域等、浸水深、浸水継続時間は

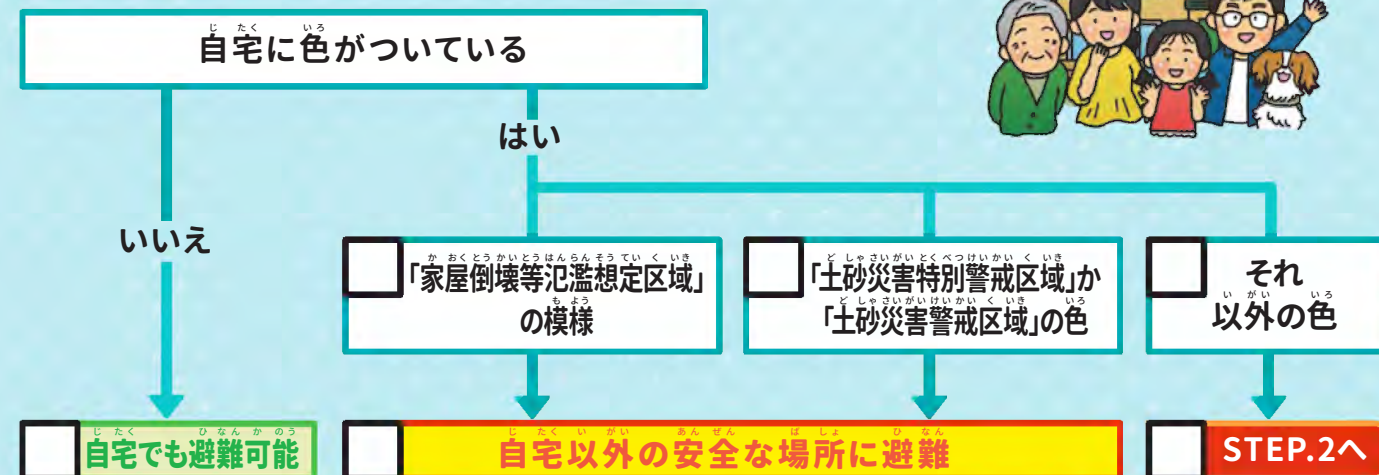
「かわみるぐんま」で確認。

右の二次元コードを読み込んで「かわみるぐんま」で今いる場所や自宅などをタップしてみよう！▶▶▶▶

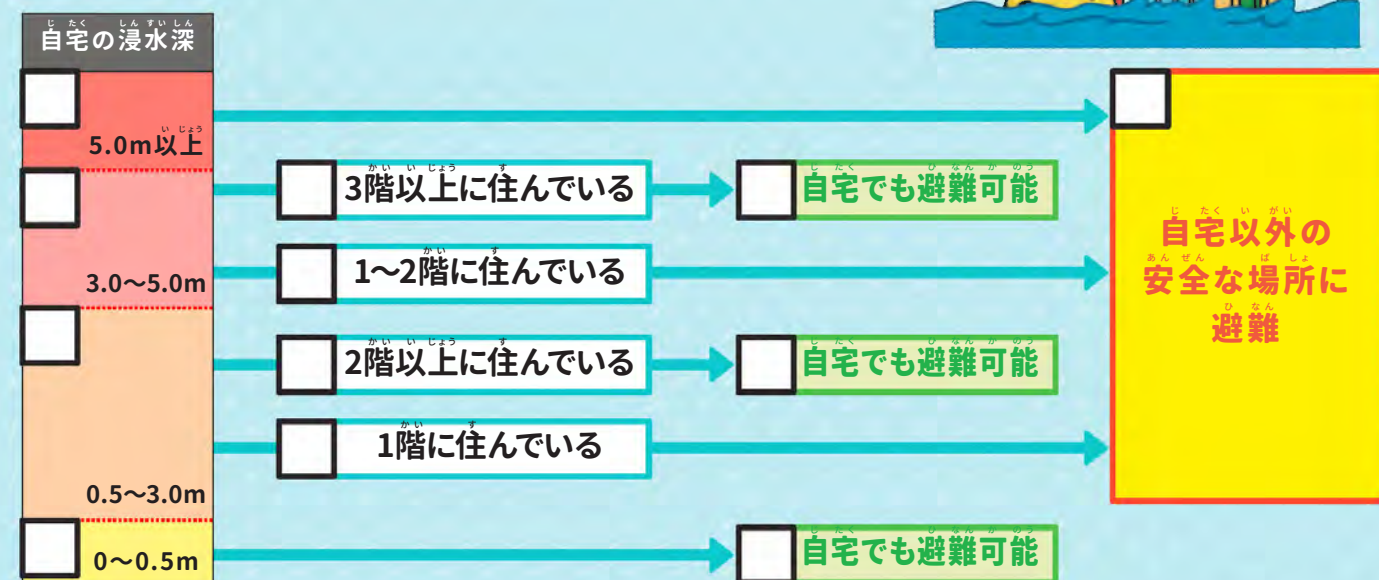


※「かわみるぐんま」とは、群馬県が提供している河川の防災情報サイトです。

STEP.1 自宅が危険なエリアに入っていない？



STEP.2 どんな危険があるの？



※浸水深…洪水などによって地面等が水におおわれることを浸水といい、その深さ(地面から水面までの高さ)を浸水深という。

※家屋倒壊等氾濫想定区域…想定される最大規模の雨が降ったときに、家が倒れたり、流されたりする危険性が高い区域。

※河岸浸食…川の流れる勢いで地面が削り取られること。

※指定避難所…災害の危険があるときに、住民を一時的に滞在させるために自治体が指定した施設。



★避難するタイミング
自宅の危険性がわかったら、次はいつ避難したらいいかのタイミングを確認してみよう！

自宅でも避難可能の場合

自宅の浸水している時間は？

時間

前ページの二次元コードを読み込み、「かわみるぐんま」で調べたい場所をタップして浸水継続時間※を記入してみよう！



自宅が浸水しても水が引くまで我慢できる？
水・食料などの備えは十分用意できている？

はい

自宅でも避難可能

いいえ

自宅以外の安全な場所に避難の場合

自分または、一緒に避難する人は避難に時間がかかる？

はい

安全な場所に住んでいて
避難させてくれる親戚や知人はいる？

はい

あなたの避難開始は

警戒レベル3
(高齢者等避難)

安全な親戚や知人宅に避難。

いいえ

あなたの避難開始は

警戒レベル3
(高齢者等避難)

開設している避難所をインターネットや電話で調べてから避難。

いいえ

安全な場所に住んでいて
避難させてくれる親戚や知人はいる？

はい

あなたの避難開始は

警戒レベル4
(避難指示)

安全な親戚や知人宅に避難。

いいえ

あなたの避難開始は

警戒レベル4
(避難指示)

開設している避難所をインターネットや電話で調べてから避難。



2 家庭の状況と避難先



それぞれの家庭の状況にあった行動計画を考えることが大切です。
いざというときに避難する場所を複数考えておきましょう。

家庭の状況チェック

●避難を手伝う必要がある人
(高齢者、身体の不自由な方、妊婦、乳幼児など) ☐ いる ☐ いない

●ペット ☐ いる () ☐ いない ●車 ☐ ある () 台 ☐ ない

避難先リスト

●災害に適したあなたの避難先は？
【自宅以外の安全な場所に避難】
ハザードマップに記載されている避難所や安全な親戚・知人宅・ホテル等、避難する場所をたくさん考えておこう。
【自宅でも避難可能】
自宅でも避難する場合でも、備蓄品の確認や過ごし方について家族と話し合っておこう。

避難先	移動手段※	移動時間 約	分
避難先	移動手段	移動時間 約	分
避難先	移動手段	移動時間 約	分

●避難先までの移動で注意が必要な場所を書いてみよう！
(ヒント) 避難ルートは夜でも電気はある？ 水路にフタはついている？ がけはないかな？
危険かもって思うことをたくさん書き出してね。



※浸水継続時間…浸水した深さが50cmに達してから、50cmを下回るまでの時間のこと。浸水している間は、電気・ガス・水道などが止まるおそれがあり、生活をするのが困難になります。

※避難先…災害の危険から一時的に逃げ込む場所。例えば、自宅の2階や指定避難所、親戚・知人宅、ホテルなど。
※移動手段…自宅から避難先までの移動方法。例えば、徒歩や車、タクシー、バス、電車など。

3 避難時の服装と持ち物



避難をするときは、服装や持ち物も大切です。家族と話し合っ、事前に準備するようにしましょう。また、万が一に備えて、大雨や暗くなつてからでも安全に避難できるように、日ごろから家の中や自宅周辺の整理整頓も心がけましょう。

★ 避難時の服装(例)

避難するときは、安全で動きやすい服装にしましょう。避難時の持ち出し品※や着替えは、濡れないようビニール袋に包んでからリュックに入れて両手を使えるようにしましょう。杖や閉じた傘などの長い棒で足元を確認して歩くようにしましょう。



★ 備蓄品

家族の備蓄品チェックリスト

備蓄品は最低3日間の生活ができる備えが必要です。家族と一緒にチェックしてみよう!



- ☐ 食料や水(最低3日分、できれば1週間分)×家族分…保存期間の長いものを買っておく。
- ☐ 生活用品…ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど。
- 他にも必要な物や、家族構成に合わせて追加する物があれば備えておきましょう。

私の備蓄品リスト

お菓子やゲームなど、自分だけの備蓄品リストを作成してみよう!

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

※持ち出し品…避難するときに持ち出す物。リュック型のバッグに必要なものをまとめ、目のつきやすい場所に置いておきましょう。

★ 持ち出し品

家族の持ち出し品チェックリスト

避難するときに家から持ち出す物の準備ができているか、家族と一緒にチェックしよう!

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| ☐ 水 | ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 体温計 |
| ☐ 食料(最低3日分) | ☐ ブランケット | ☐ 貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 軍手 | |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ 洗面用具 | |
| ☐ レインウェア | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| ☐ 運動靴 | ☐ タオル | |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ペン・ノート | |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ マスク | |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 手指消毒用アルコール | |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ 石鹸・ハンドソープ | |
| ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬※など) | ☐ ウェットティッシュ | |



●上記以外に各家庭で必要となる物(ミルク、生理用品、持病の薬など)を準備しておきましょう。

私の持ち出し品チェックリスト

洋服の着替えや本、ゲームなど、自分だけの持ち出し品リストを作成してみよう!

持ち出し品の準備ができたら重さを量ってみてね!

kg



●リュックなどに入れる重さは、男性15kg、女性10kg、小学生のこども3〜5kg程度が目安です。

★ 豆知識 ローリングストック

日常生活で消費しながら備蓄することをローリングストックといいます。着替えも季節によって準備が必要になり、いつも食べているお菓子や食べ物でも半年に一度消費しながら備蓄することで、大好きなお菓子が立派な備蓄品になります。



★ 豆知識 災害用トイレ

災害時には自宅のトイレが使えなくなることがあります。もしものときに備えて携帯トイレ、簡易トイレといった災害用トイレの備蓄も忘れずに。

3人家族の場合の備蓄目安
3人×1日5回×7日分
=105枚



※常備薬…いつも家に備えておく薬のこと。病院でもらっている毎日飲まなければいけない薬も常備薬です。

4 災害情報を知る



災害に関する情報を正確に知ることにより、適切な行動をとることができます。前橋市では、さまざまな方法で情報が発信されていますので、それぞれの入手方法について、日ごろから家族と一緒に確認しておきましょう。

防災行政無線

Pick up!!

★ 学校の屋上などにあるスピーカーから緊急情報※や重要な情報を放送

学校の屋上や行政施設などに防災行政無線と呼ばれる屋外スピーカーが設置されています。防災行政無線からは前橋市や国からの緊急情報や重要な情報が音声放送されます。避難情報を聞いたときは、すみやかに避難行動が取れるように、事前に学校の先生や家族に確認しておきましょう。



dボタン(テレビデータ放送)

Pick up!!

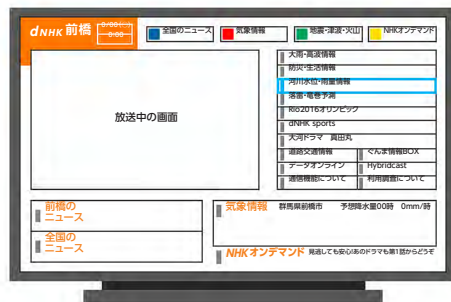
★ テレビのデータ放送『dボタン』で気象情報や防災情報などを確認

テレビから気象情報や防災情報などを入手することができます。テレビ番組視聴中に、リモコンの『dボタン』を押すと、最新の気象情報や河川の水位情報、自治体から発令される避難情報などがテレビのデータ放送で確認できます。

対象: NHK 群馬テレビ



詳しくはこちらから



★ 前橋市から発信される災害に関する情報

前橋市から発信される情報は色々あります。みんなはいくつわかるかな？

前橋市ホームページ

大規模災害発生時は
トップページに災害情報が
公開されます。



まちの安全ひろメール

気象情報や避難情報、
防災情報などを配信する
メール配信サービスです。



前橋市まちの安全エックス (旧ツイッター)

まちの安全ひろメールで
配信された防災情報と同じ
内容をポストします。



前橋市公式 LINE

まちの安全ひろメールで
配信された防災情報と同じ
内容をお知らせします。
※夜間は基本的に配信しません。



緊急速報メール(エリアメール)

緊急を要する避難情報を
迅速に伝達するため、
携帯電話などに配信します。



防災ラジオ

大規模災害が予測されたとき、
自動的に起動し、災害情報が
大音量で流れます。



Yahoo! 防災速報

お住まいの地域を登録すると、
災害に関するさまざまな情報が
通知されます。



さーちずまえばし

ハザードマップや本市の
さまざまな地図情報が
確認できます。



セーフティーチップス

気象情報、避難情報、地震情報を
プッシュ通知する外国人向け
アプリです。



for Android



for iPhone



* あなたの街の防災情報 *

気象庁ホームページの「あなたの街の防災情報」では、住まいの市町村を設定することで、自分に必要な気象情報をまとめて確認することができます。



5 まとめ

最後におさらいです。マイ・タイムライン作成のための事前準備をもう一度書き出してみましょう。



事前準備が終わったら、
実際に**マイ・タイムライン**を
作成してみよう！

1 自宅のリスクと避難の確認

★自宅は災害時に避難可能か？

自宅でも
避難可能

自宅以外の
安全な場所に避難

◆自宅は家屋倒壊等氾濫想定区域？

はい ・ いいえ

◆自宅の浸水深は？

m

★避難を開始するタイミングは？

警戒
レベル3

警戒
レベル4

避難の
必要なし

◆自宅は土砂災害特別警戒区域または
土砂災害警戒区域？

はい ・ いいえ

◆自宅の浸水継続時間は？

時間

2 家庭の状況と避難先を確認

★避難を手伝う必要がある人は？

いる ・ いない

★車は？

ある(台) ・ ない

★災害に適したあなたの避難先は？

避難先

移動手段

移動時間 約

分

避難先

移動手段

移動時間 約

分

★避難先までの移動で注意が必要な場所



3 避難時の服装と持ち物

★避難時の服装をチェック

☐ 頭にはヘルメットか帽子

☐ 荷物はリュック

☐ 手袋を着用

☐ 長袖・長ズボン

☐ 傘は閉じて杖代わり

☐ 靴は履きなれた運動靴

☐ 着替えはビニール袋に包んでからリュックへ

★私の備蓄品リストを記入

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

★私の持ち出し品リストを記入

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐



マイ・タイムラインクイズの正解

第1問 B

第2問 B

第3問 B

第4問 A

第5問 A

第6問 B

第7問 A

第8問 B