

# 北区マイ・タイムライン作成講座

## 普及リーダー用進行台本（例）

### 【進行台本の活用について】

- この進行台本を読み上げることで、講座の進行できるようになっています。
- リーダーそれぞれが説明・進行しやすいようにアレンジを加えて進めていただいて結構です。
- 作成講座を開催する時間や場所によっては、内容を省略するなど工夫して進行してください。

令和5年7月版

## 北区マイ・タイムライン作成講座

～台風が近づいているとき！あなたはいつ避難しますか？～



GSI Esri HERE Garmin INCREMENT P METI/NASA USGS | Source: USGS NGA NA Powered by Esri

出典:荒川3D洪水浸水想定区域図(北区志茂)



北区役所防災・危機管理課  
マイ・タイムライン普及リーダー

1

（時間になりましたので、）これから「マイ・タイムライン作成講座」をはじめます。

私は、マイ・タイムライン普及リーダーの●●です。よろしくお願ひします。

さて、みなさんは台風が近づいているとき、いつ、どこに避難するか考えていますか？

今日は台風が近づいているとき、どこに避難をするのか？そして、いつ避難を始めるのか？など、考えながらマイ・タイムラインを作成していきましょう。

## 本日の講座の流れ

まなぶ

マイ・タイムラインの作成に向けて  
水害・土砂災害  
の基礎知識



令和4年4月

つくる

マイ・タイムラインの作成  
～避難する場所や避難するタイミングなどを考える～

2

それでは、本日の講座の流れをご説明します。はじめに、令和4年4月にリニューアルした水害ハザードマップも活用しながら、マイ・タイムラインの作成に向けて必要となる水害・土砂災害のお話をします。その後、みなさんにマイ・タイムラインを作成していただきます。

講座は約1時間半を予定しています。最後までどうぞよろしくお願ひいたします。

※講座の時間は、開催するときの時間に合わせて変更してください。

## マイ・タイムライン（事前防災行動計画）とは…

水害・土砂災害が発生する恐れがあるときに、あわてることがないよう命を守るために防災行動をあらかじめ決めておく計画のことです。

一人ひとり家族構成やお住まいに合わせて、作成することが大切です。

東京マイ・タイムライン作成キット



北区マイ・タイムライン作成シート

3

さて、みなさんは「マイ・タイムライン」という言葉を聞いたことがありますか？

マイ・タイムライン、日本語では「事前防災行動計画」と言い、水害・土砂災害が発生する恐れがあるときに、あわてることがないように、避難のタイミング（いつ避難をはじめるか？）、避難先など、命を守るための防災行動をあらかじめ決めておく計画のことです。家族構成や住んでいる場所もそれぞれ違います。ご家族にあったマイ・タイムラインをそれぞれが作成することが大切です。

マイ・タイムラインを作成するツールとしては、東京都が作成している「東京マイ・タイムライン」作成キットと北区が作成した北区マイ・タイムライン作成シートがあります。東京マイ・タイムラインはシールを貼って作成していきます。北区マイ・タイムライン作成シートは、チェックしていくだけで作成できるようになっています。また、東京マイ・タイムラインと比べ、北区の実態に合わせた内容となっていて、より短時間で作成することができます。

今回の作成講座では、北区マイ・タイムライン作成シートを使って、マイ・タイムラインを作成していただきます。

まなぶ

マイ・タイムラインの作成に向けて  
**水害・土砂災害の基礎知識を学ぶ**

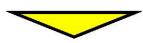
4

それでは、これからマイ・タイムラインの作成に向けて、みなさんにぜひ知っておいて欲しい水害・土砂災害などのお話をていきます。

## 適切な避難行動でいのちを守る



地震とは違い、突然「洪水」は起こりません！



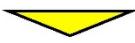
洪水の発生はある程度予見できます。防災気象情報や避難情報  
を収集して適切な避難行動を取れば「命を守る」ことができます。5

地震とは異なり、突然「洪水」が起きることはありません。洪水の発生はある程度予見することができます。気象庁や北区などが発表する防災気象情報や避難情報を収集して、適切な避難行動をとることで洪水から命を守ることができます。

## 適切な避難行動でいのちを守る



大雨が降ると、がけは突然崩れ落ちます



大雨により土砂災害の危険性が高まったとき(大雨警報・土砂災害警戒情報の発表など)、適切な避難行動を取れば「命を守る」ことができます。

6

一方、土砂災害は、大雨が降るとがけは突然崩れ落ちます。しかし、大雨警報や土砂災害警戒情報が発表されたときなど、大雨により土砂災害の危険性が高まったとき、適切な避難行動をとることで土砂災害からも命を守ることができます。

つまり、水害・土砂災害は、雨が降り始めジワジワと災害の危険が迫ってくる中で、災害が起きる前に、適切な避難行動をとることでいのちを守ることができる災害です。

## 近年の水害・土砂災害による被害

平成30年7月豪雨・西日本豪雨

西日本を中心に記録的な大雨となり、  
200人を超える犠牲者がいました。

様々な防災気象情報や避難情報が出  
されていたにも関わらず、多くの人は  
**避難行動を取らずに犠牲**になったとみ  
られています。



防災気象情報や避難情報など  
**防災情報の意味が住民に理解されていません**

適切な避難行動を取らずに犠牲となっています

7

しかしながら、近年の水害・土砂災害による被害を振り返ってみると、西日本を中心に記録的な大雨で多くの犠牲者がでた「平成30年7月豪雨」(西日本豪雨)では、さまざまな防災気象情報や避難情報が出されていたにもかかわらず、多くの人は避難行動を取らずに犠牲になったとみられています。

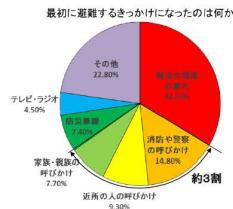
その要因としては、住民に防災気象情報や避難情報などの情報が理解されていないこともあり、適切な避難行動に結びつかず犠牲になったとみられています。つまり、避難の判断に必要な防災気象情報や避難情報の意味をよく理解しておくことはとても重要なことです。

※西日本豪雨は、気象庁が命名した災害名ではありません。

## 水害・土砂災害から身を守るために

平成30年7月豪雨・西日本豪雨

「最初に避難するきっかけとなったのは何か」尋ねたところ、周囲で浸水や川の氾濫、土砂災害が発生するなど、「周辺の環境の悪化」と回答した人が33.5%と最も多かった。身に危険が差し迫るまで避難を決断しなかった実態が明らかになりました。(NHK被災者アンケート)



水害・土砂災害から命を守るために  
逃げ遅れないために「**早め**」に避難する

避難開始のタイミングを決めておくことが重要  
(避難スイッチ)

8

そもそも私たちは、自分に都合の悪い情報を無視する特性を持っています。つまり、自分の身に危険が迫っていても「大丈夫だろう」と、何ら根拠のない理由をつけて危険が迫っても逃げない心理が働きます。

NHK が行った西日本豪雨の被災者アンケートでは、最初に避難するきっかけとなったのは何かと尋ねたところ、最も多かったのは、周囲で浸水したり、土砂災害が発生するなど「周辺の環境の悪化」で、身の危険が差し迫るまで避難を決断しなかった実態が明らかになりました。

水害・土砂災害から命を守るために、逃げ遅れないために「早め」に避難することが何よりも大切です。危険が迫ってから逃げるのでは遅いということです。

そこで、いつ避難をはじめるか避難開始のタイミング、最近では避難スイッチとも言われていますが、避難をはじめるタイミングを一人ひとりが決めておくことが重要です。

## 北区で起きる水害・土砂災害

- 荒川の氾濫(外水氾濫)
- 石神井川の氾濫(外水氾濫)
- 新河岸川の氾濫(外水氾濫)
- 隅田川の氾濫(外水氾濫)
- 内水氾濫
- がけ崩れ(土砂災害)
- 高潮
- 暴風



令和元年東日本台風  
岩淵水門(上)水位観測所で観後3番目に高い水位に



平成22年7月 堀船地区で石神井川が氾濫

9

さて、大雨が降ったとき、北区内で起きると考えられる水害・土砂災害ですが、水害では、荒川の氾濫、石神井川・新河岸川・隅田川の中小河川のはん濫、そして下水の処理能力を上回る大雨でマンホールから水があふれ出るなどの「内水氾濫」が起きる可能性があります。土砂災害では、がけ崩れが起きる可能性があります。このほか、台風のときは、高潮と暴風が加わります。

## 北区の地勢（土地の概況）

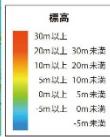
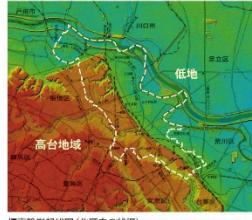
【P2】

### 北区の地勢

#### ● 地形の特徴

北区の地形は、西側の高台地域と東側の低地にはっきりと分かれています。標高の差は大きいところで約25mあり、8階のビルに相当するほどの高さです。

そのため、荒川が氾濫した際に浸水が想定される地域と浸水する可能性が低い地域がはっきり分かれています。



#### ● 荒川による影響

荒川が氾濫した場合、約20万人もの区民が暮らす低地部一帯に浸水被害が及ぶことが予想され、場所によってはその高さが3階以上に達し、また2週間以上もの間水が引かないことも想定されます。更に、荒川に近いエリアでは、堤防が決壊した場合、土砂交じりの濁流が一気に流れ出すことから、その勢いによって家屋が倒壊するおそれもあります（家屋倒壊等氾濫想定区域）。

低地から高台地域に避難すれば荒川氾濫からいのちを守ることができます。

しかし、**高台地域には「土砂災害」の危険がある地域があり、**

避難する時は**土砂災害にも注意**が必要です。

10

それでは、水害ハザードマップの資料もご覧いただきながら、水害や避難について学んでいきましょう。

まずは、水害ハザードマップの2ページをご覧ください。

北区の地形的な特徴は、西側の高台地域と東側の低地がはっきり分かれていることです。標高差は大きいところで約25メートル（建物8階相当）あります。そのため、荒川が氾濫した場合、浸水が想定されている地域と浸水する可能性が低い地域がはっきりと分かれています。

荒川が氾濫すると、約20万人が暮らす低地部一帯に浸水が予想され、場所によって建物の3階以上、また2週間以上もの間水が引かないこともあります。さらに、荒川に近い地域では、堤防が決壊した場合、濁流が一気に流れ出すことから、その水の勢いによって木造住宅であれば家ごと流される、または家が倒壊するおそれもあります。

一方で、区内には高台地域があるので、荒川が氾濫する恐れがあるときは、低地部から高台地域に避難すればいのちを守ることができます。しかし、高台地域には土砂災害の危険がある地域があり、避難するときには土砂災害にも注意が必要です。

## 水害の種類と起こり方

### 水害の種類と起こり方

【P4】

水害には大きく分けて「外水氾濫」、「内水氾濫」及び「高潮による氾濫」があります。



#### ● 外水氾濫

・堤防から水が溢れ出す。

#### 外水氾濫

・堤防が決壊する。



大雨によって川の水が増え、水かさが上がり始めます。

堤防いっぱいまで水が増えると、堤防に水の圧力がかかり始めます。

水が増え、水の力に堤防が耐えられなくなり、堤防の一部が崩れ始めます。

#### 内水氾濫

・降った雨がその場に溜まる。

・大雨が降ったことで下水道の排水能力を超えてしまい水が溢れる。

・排水先の河川の水位が高くて排水できない。

11

続いて4ページをご覧ください。

水害の種類を大きく分けると、河川の堤防から水があふれ出したり、堤防が決壊する「外水氾濫」と短時間の強い雨で下水の排水能力を超えて水があふれでたり、河川の水位が高くなり川に雨水が排水できずに起こる「内水氾濫」の2種類があります。

## 高潮による影響とは…

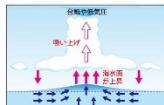
### ● 高潮による氾濫

台風や発達した低気圧が通過するとき、海面(水位)が大きく上昇することがあり、これを「高潮」といいます。満潮と高潮が重なると高潮水位はいつも上昇して、大きな災害が発生しやすくなります。

高潮発生の主な要因として、下記の2つを挙げることができます。

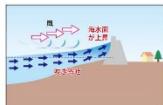
#### ① 気圧低下による海面の吸い上げ

台風や低気圧の中心気圧は周辺より低いため、周囲の空気は海面をおしつけ、中心付近の空気が海面を吸い上げるように作用する結果、海面が上昇します。気圧が1hPa(ヘクトパスカル)低くなると、海面は約1cm上昇します。



#### ② 風による吹き寄せ

台風に伴う強い風が沖から海岸に向かって吹くと、海水は海岸に吹き寄せられ、海岸付近の海面が異常に上昇します。水深が浅いほど、風の吹き寄せ作用がよく働き、高潮が発生しやすくなります。



#### ◆なぜ海から離れていても高潮被害は出るの?

高潮による海面上昇により、区内河川の水位も上昇します。そこに、大型台風の降雨による水位上昇が加わることで、降った雨を処理しきれずに河川が氾濫する淡水被害が想定されています。北区でも、河川の水位が上昇することによる氾濫が発生する可能性があります。



【P5】

### 岩淵水門(上)観測所



潮位の変動があります  
(荒川の水位も上昇)

河川洪水 + 高潮

▼  
河川氾濫の危険度が増加

12

続いて5ページをご覧ください。

北区内を流れる河川は、潮の満ち引きの影響を受けています。

台風や発達した低気圧が通過するとき、気圧の低下により海面が大きく上昇することがあり、これを高潮といいます。高潮により川の水位が上昇し、それに加えて大雨による川の水位上昇が加わることで、河川氾濫の危険性が高まります。

高潮による氾濫の危険が高まったとき、東京都は「高潮氾濫危険情報」を発表します。

気圧が低い、つまり勢力が強い台風ほど、高潮が起きます。高潮の危険がもっとも高まるのは、台風が最接近しているときです。その状況では、猛烈な風が吹いているので、屋外に出て避難することは非常に危険な状況になっています。台風が接近する前に、安全な場所に避難する必要があります。

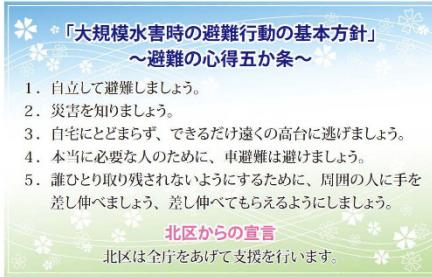
## 大規模水害時の避難行動の基本方針

【P6】

### 荒川の氾濫を伴う大規模水害時の避難の考え方

近年、全国各地で大雨や台風などによる大規模水害が発生しています。北区では、荒川の氾濫などの大規模水害に備え、避難行動のあり方を整理した「東京都北区 大規模水害を想定した避難行動の基本方針」を令和2年3月に策定しました。

ここでは、特に重要な第2条と第3条について解説します。基本方針は区のホームページでも公開していますので、詳細を知りたい方はこちら(<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai/suigai/kihonhousin.html>)を参照してください。



13

続いて、6ページをご覧ください。

北区では令和元年度、専門家や区民の代表の方で構成された検討会を立ち上げて、大規模水害時の避難行動の基本方針～避難の心得5か条～を定めました。

避難の心得5か条は、

- 1 自立して避難しましょう。
- 2 災害を知りましょう。
- 3 自宅にとどまらず、できるだけ遠くの高台に逃げましょう。
- 4 本当に必要な人のために、車避難は避けましょう。
- 5 誰ひとり取り残さないようにするため、周囲の人に手を差し伸べましょう、差し伸べてもらえるようにしましょう。

です。

5か条の中でも、特に重要なのが第2条と第3条です。

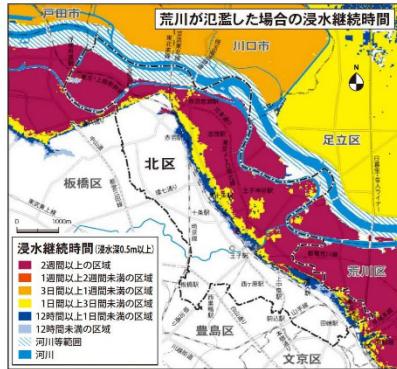
## 大規模水害時の避難行動の基本方針

【P6】

### 基本方針第2条 災害を知りましょう。

#### 低地部の大部分は2週間以上浸水が継続!!

荒川が氾濫すると、場所によっては5m以上もの高さまで浸水し、2週間以上もの間、水が引かないことが想定されます。更に、荒川が氾濫する規模の水害が起きる場合、中小河川（石神井川、新河岸川等）の氾濫や、土砂災害等のさまざまな災害が、荒川氾濫より先に発生する可能性があります。荒川氾濫からの避難の際は、これらの災害の発生も考慮する必要があります。このような災害に関する知識を日頃から身に付け、避難行動を計画しましょう。



14

はじめに、基本方針の第2条 災害を知りましょうについて詳しく解説します。

荒川が氾濫すると、場所によっては5m以上もの高さまで浸水し、低地部の大部分の地域では2週間以上もの間、水が引かないことが想定されています。

さらに荒川が氾濫する規模の水害が起きる場合、石神井川や新河岸川の氾濫、土砂災害などさまざまな災害が、荒川が氾濫するより先に発生する可能性があります。

このように、台風では広い範囲に大雨を降らせることによって、時間差または同時に複数の災害が発生する恐れがあります。最悪のシナリオの一つとしては、中小河川が氾濫した後に、荒川が氾濫するとすでに浸水がはじまっている中での避難となり、避難がより困難になり、場合によっては避難することができなくなります。

台風が接近しているときは、荒川の氾濫、中小河川の氾濫、土砂災害の発生のすべてに注意を払わなければなりません。つまり、あらゆる災害から身を守れる場所に事前に避難することが必要です。

## 大規模水害時の避難行動の基本方針

基本方針第3条　自宅にとどまらず、できるだけ遠くの高台に逃げましょう。

【P7】

### ● 避難の考え方

北区の地形は、西側の高台地域と東側の低地にはっきりと分かれています。荒川が氾濫した場合、低地部の大部分（約20万人が暮らす地域）が浸水することが想定されます。また5m以上浸水する地域も多くあることから、「できるだけ遠くの高台に避難すること」が基本になります。

北区では、大規模水害の発生が予想される場合は、浸水想定のない高台部の区立小中学校を中心に避難場所<sup>※1</sup>を開設しますが、避難場所のスペースは限られており、決して快適な環境とはいえないかもしれません。また人が密集すると感染症のリスクも高まります。そのため、区民の皆さんには、区外への避難も含めた安全な場所への早期の分散避難（最も推奨する避難）へのご協力をお願いします。

※1 避難場所の一覧は8ページ「高台水害対応避難場所」を参照。



15

次に、基本方針の第3条について解説をします。

北区がもっとも推奨する避難行動は、自宅にとどまらず、雨や風が強くなる前に、できるだけ遠くの高台へと避難することです。

大規模水害の発生が予想される場合は、浸水が想定されていない高台地域の区立小中学校を中心に避難場所が開設されます。

しかしながら、避難場所のスペースは限られており、決して快適な環境とはいえないかもしれません。また、人が密集することで、感染するリスクも高まります。そのため、区外への避難も含めた安全な場所への早期分散避難へのご協力をお願いします。

## 水害時の避難方法と避難先

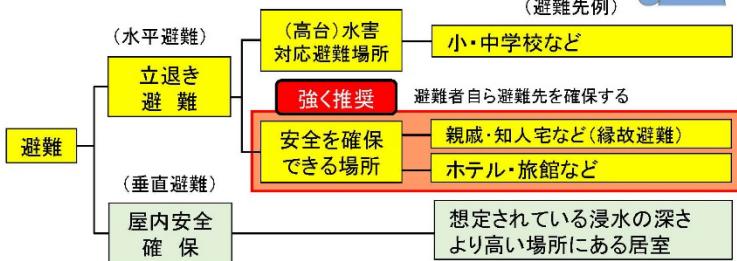
【P7】

### ● 分散避難の考え方／縁故避難等

避難先は、避難場所となる公共施設だけではありません。安全な場所に住む親戚・知人宅に避難する縁故避難も考え、日頃から避難先の方と連絡をとっておきましょう。また、民間のホテル等を利用した避難も分散避難になります。



(避難先例)



※ **屋内安全確保**は、安全な地域まで避難する**時間的余裕**がない場合です。但し、家屋倒壊等氾濫想定区域では、木造住宅以外の堅固な建物へ避難します。

16

前のスライドをご覧ください。

避難の種類として、立退き避難（水平避難）と屋内安全確保（垂直避難）があります。

立退き避難する場合の避難先は、区が開設する避難場所だけではありません。

より過ごしやすく、安全を確保できる場所であればどこに避難してもよく、親戚や知人宅、またはホテルや旅館など民間の宿泊施設に避難するのも選択肢の一つです。そもそも区が開設する避難場所だけでは、災害危険区域に住んでいる約20万人全員を受け入れることは困難で、避難場所以外への分散避難が強く推奨されます。

## 屋内安全確保（垂直避難）は最後の手段

### ● 緊急時（やむを得ない場合）の避難

【P7】

浸水する地域のマンションなどの上階への避難は、一度浸水すると2週間以上水が引かず、ライフラインが全て停止する可能性もあるため、水・食料・電気などがない環境で、長い期間滞在する場合もあります。

また、荒川が氾濫した場合は、北区だけでなく多くの自治体も同時に被害が発生するため、救助がすぐに来られない場合もあります。そのため、避難する時間的な余裕がない場合以外は、実施しないでください。



17

浸水が想定される地域では、マンションなどの上階への避難、屋内安全確保は高台など安全な地域まで避難する時間的余裕がない場合の最後の手段です。つまり、緊急安全確保の避難行動として行うのが「屋内安全確保」です。

ただし、想定されている浸水の深さよりも高い場所に避難しますが、家屋倒壊等氾濫想定区域では、木造住宅では家ごと流される危険性があります。その場合には、近くにある頑丈な建物に避難します。

7ページ右下の図をご覧ください。浸水地域内に留まった場合の生活環境のイメージです。

荒川が氾濫して浸水すると、2週間以上水が引かず、電気・ガス・上下水道といったライフラインはすべて機能が停止する可能性があります。自宅に留まり孤立すると、数日以上浸水が継続する地域では、「暑い中、エアコンが使えない」「水が出ず飲み水がない」「停電で冷蔵庫が使えず食べるものが無い」「断水してトイレが流れない」など、生活環境の悪化により新たな命の危機が生じる可能性があります。

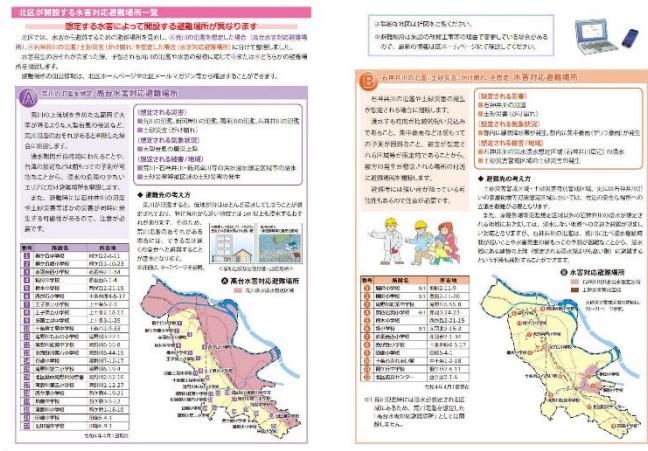
万が一孤立しても、多くの孤立者の発生が予想されていて、すぐに助けは来ないという覚悟が必要です。

そのため、高台へと避難する時間的な余裕がない場合以外は、屋内安全確保は行わないようにしてください。

とにかく高台地域へと早期避難をしてください。

## 北区が開設する避難場所

【P8.9】



18

北区では、想定する水害によって開設する避難場所が異なります。

それぞれの避難場所は、8ページと9ページをご覧ください。

開設される避難場所は、2パターンあります。

荒川上流域を含めた広範囲に雨が降るような大型台風の接近など、荒川の氾濫のおそれがある場合には、「高台水害対応避難場所」が開設されます。浸水期間が長時間にわたることや台風の接近などは前もって予測が可能なため、浸水のおそれのが少ない高台地域にだけ避難場所を開設します。

一方、集中豪雨により石神井川の氾濫や土砂災害の発生が想定される場合には、「水害対応避難場所」が開設されます。土砂災害警戒区域や石神井川沿いの家屋倒壊等氾濫想定区域に居住する人は、立退き避難が必要です。しかし、家屋倒壊等氾濫想定区域以外の石神井川の浸水が想定されている地域では、浸水しない地域への立退き避難が望ましいですが、石神井川は急激に水位が上昇して氾濫することもあります。荒川に比べ浸水継続時間が短く、立退き避難する時間的余裕がない場合は、浸水地域内で想定される浸水の深さよりも高い場所へ避難する「室内安全確保」も検討しましょう。

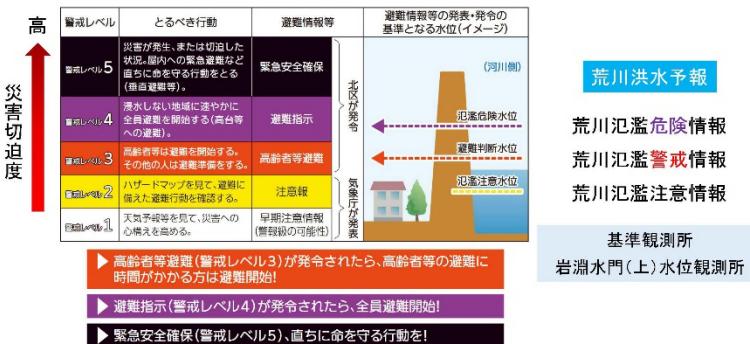
台風が接近しているとき、どこの避難場所が開設されるかはその時々の台風情報や気象情報などを踏まえて北区が判断します。北区メールマガジンなど、北区から発表される情報を収集して行動しましょう。

## 避難情報と避難開始のタイミング

【P13】

### 避難情報の種類と皆さんの行動

気象情報や避難情報は、状況に応じておもむね以下の表のとおり発表・発令されます。避難情報は必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。また、これらの情報が発令されていてなくても危険を感じたら避難するなど、適切な行動をとってください。



荒川洪水予報

荒川氾濫危険情報

荒川氾濫警戒情報

荒川氾濫注意情報

基準観測所

岩淵水門(上)水位観測所

19

続いて13ページをご覧ください。

最初に、北区が発令する避難情報と避難行動についてご紹介します。

避難情報は、災害の切迫度に応じて3つあります。

一つ目は、警戒レベル3「高齢者等避難」です。災害の恐れがある状況で、危険な場所にいる高齢者など避難に時間がかかる人は避難を開始しましょうという情報です。それ以外の人は、いつでも避難できる準備をしてください。

二つ目は、警戒レベル4「避難指示」です。災害の恐れ高い状況で、危険な場所にいる人は全員避難行動を開始しましょうという情報です。これまであった避難勧告は廃止され、避難指示に一本化されました。

三つ目は、警戒レベル5「緊急安全確保」です。災害が発生又は切迫している状況で、命が危険な状況ですので、直ちに命を守る行動をとりましょうという情報です。

警戒レベル5は、もっとも高い警戒レベルで、被害の状況などを確実に把握できるものではないことから、必ず発令されるものではなく、発令されてもすでに危険が差し迫っている状況です。

避難情報を避難開始のタイミングにする場合は、警戒レベル5を待つことなく、警戒レベル4までに必ず避難してください。

次に、防災気象情報の一つである「荒川洪水予報」をご紹介します。これらの情報も参考に、北区では避難情報を発令します。

荒川では水位が上昇すると、基準観測所ごとに設定された水位に応じて「氾濫注意情報」「氾濫警戒情報」「氾濫危険情報」と段階的に発表され、氾濫が発生すると「氾濫発生情報」が発表されます。

氾濫危険情報は、氾濫危険水位に到達したときだけではなく、令和4年（今年）から3時間以内に氾濫危険水位を超えることが予測されたときも「氾濫危険情報」が発表されます。

荒川の洪水予報区間には基準観測所が3つあります。上流から熊谷市の熊谷観測所、さいたま市にある治水橋観測所、北区にある岩淵水門（上）観測所です。水位は最も上流にある熊谷の観測所から水位が上昇します。熊谷観測所で氾濫危険水位を超えると、「荒川氾濫危険情報」が発表されます。このとき、最も下流にある岩淵水門（上）観測所の水位が「平常」（水位が高くなっていない）の場合もあります。

北区メールマガジンで洪水予報を受信したら、詳細ページを開いてどこの観測所で水位が上昇しているかを確認しましょう。特に、治水橋観測所で水位が上昇した数時間後に岩淵水門（上）観測所の水位が上昇して北区での氾濫危険性が高まります。

## 土砂災害における避難行動と防災気象情報

【P19】

● 土砂災害における避難行動

いざといふときは、安全に避難行動がとれるよう、普段から自分が住む場所の災害リスクや、避難する場所・安全な避難路などを確認しておきましょう。また、災害になる前に、気象情報を参考に「避難指示等が発令されないでも」(ら)避難の準備をすることもとても重要です。

警戒レベル	避難指揮	対象	避難行動
警戒レベル3 高戒警戒警戒	【立退き強制】	警戒者	土砂災害警戒区域外の安全な場所に移動する。土砂災害警戒区域にいに同様する水没けた避難勧告への避難や、時間的に余裕がある場合は、安全な場所へ向かうため車両を用いた移動とする。
警戒レベル4 避難勧告		全員	【命を守るために行動】 少しでも土砂災害警戒区域から離れた安全な場所に速やかに移動する。
警戒レベル5 緊急安全確保		全員	※避難行動は必ずしももの避難で往來されるとは限りません。気象状況により変わりますので注意してください。

◆ 土砂災害警戒指標とは

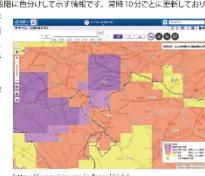
大雨警報（土砂災害）が発表されている状況で、上記災害発生の危険度が更に高まったときに、対象となる行政区別を付けて災害が最も直面する危険度で警戒する情報です。

※ 土砂災害警戒指標は警戒レベル4に相当します。

・ 土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）とは

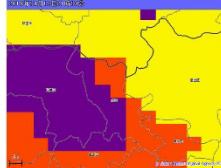
土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）は、大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを、地図上で1km四方の範囲（マスク）ごとに危険度を示す機能です。実時10分ごとに更新しており、大雨警報（土砂災害）や土砂災害警戒指標等が発表されたときは、土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）により、どこで危険度が高まっているのかを把握することができます。

※ キキクルは気象庁のホームページから確認することができます。



<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

- 令和元年東日本台風による大雨 -  
10/12 21:23 北区に土砂災害警戒情報が発表



土砂キキクル

色が附く 場所	状況	住民の行動の例	警戒指揮
災害切迫	大雨による土砂災害が 発生する可能性が高ま る状況	（土砂災害警戒指標） 「大雨警報（土砂災害）」 が発表された場合等、 「土砂災害警戒指標」 が「危険」以上である場合	5 相当
危険	大雨による土砂災害が 発生する可能性がある 状況	（土砂災害警戒指標） 「大雨警報（土砂災害）」 が発表された場合等、 「土砂災害警戒指標」 が「警戒」以上である場合	4 相当
警戒	大雨による土砂災害が 発生する可能性がある 状況	（土砂災害警戒指標） 「大雨警報（土砂災害）」 が発表された場合等、 「土砂災害警戒指標」 が「相当」以上である場合	3 相当
注意	大雨による土砂災害が 発生する可能性がある 状況	（土砂災害警戒指標） 「大雨警報（土砂災害）」 が発表された場合等、 「土砂災害警戒指標」 が「相当」以下である場合	2 相当

出典：気象庁資料

20

続いて、19ページをご覧ください。

土砂災害における避難行動についてです。

土砂災害警戒区域または土砂災害特別警戒区域に居住する人は、避難情報が発令されたら立退き避難することが原則です。ただし、立退き避難する時間的余裕がない場合は、建物2階以上のがけとは反対側の部屋に移動するなど、少しでもいのちが守れる可能性が高い場所に避難します。

土砂災害は、洪水とは異なり、目で見て危険性を確認することはできません。

気象庁では、大雨により、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったとき「土砂災害警戒情報」を発表します。土砂災害警戒情報は警戒レベル4に相当する情報です。

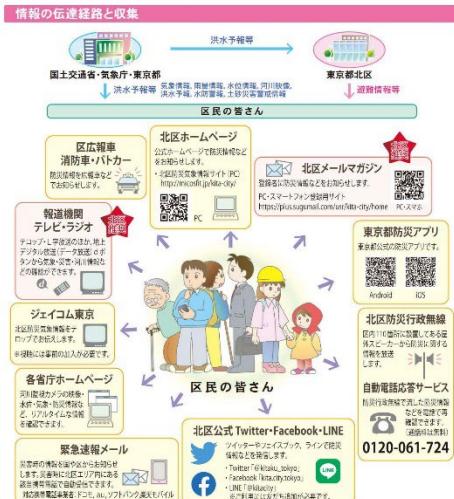
また、気象庁では土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）を提供しています。大雨による土砂災害発生の危険度の高まりを地図上で確認することができます。2時間先までを予測して、危険度を5段階で判定し色分けして表示しています。赤が「警戒」、紫が「危険」、黒が「災害切迫」を示しています。北区内のどこかの地域で危険の「紫」が出現すると、北区に土砂災害警戒情報が発表されます。

土砂災害警戒情報が発表されたら、区内のどこの地域で土砂災害の危険度が高まっているかを確認しましょう。

これらの情報も参考に、避難情報が出されていなくても自ら避難の判断をすることもとても重要です。

## 防災気象情報・避難情報の収集方法

【P12】



21

今ご紹介した避難情報や防災気象情報を収集する方法は様々あります。区民への情報伝達方法として屋外スピーカーの「防災行政無線」がありますが、風雨が強いときには屋外の無線放送はほとんど聞こえません。聞こえないときや聞き取れなかったときは、自動電話応答サービス(0120-061-724)で放送した内容を確認することができます。通話料は無料です。

北区防災・危機管理課おすすめしている情報収集の方法は、北区メールマガジンへの登録とテレビ・ラジオの報道機関からの情報です。

## 防災気象情報・避難情報の収集方法

### 北区メールマガジン(防災・気象情報)

気象庁等が発表する各種気象情報や地震情報などを携帯電話やパソコンに電子メールなどで配信するサービスです。

北区独自の情報配信があります



登録用QRコード

種別	内容
火事警報・注目箇所	消防庁から発行する火事警報(火事の発生地や警報の内容が記載されています)。
地震震度・津波警報	消防庁の地震情報等に、北区で震度4以上の地震(震度4以上に到達する可能性がある場合)が発生したことを示す情報。
台風警報	台風が北区を通過する場合(台風)、一時停電となることが予想される場合(電停)、風速(強風)
大雨警報	豊島区の大雨警報(大雨)、一時停電となることが予想される場合(電停)、風速(強風)
内閣総理大臣直轄	内閣総理大臣による緊急要請(アラーム)、アラームの発令を受ける場合(警報)、アラームを解除する場合(解除)
北区独自配信	北区内の台風警報(台風)、大雨の発令・解除が、北区本部が発行する緊急要請(アラーム)として発行される場合(警報)
台風警報	台風に対する緊急要請(台風)、大雨に対する緊急要請(大雨)
内閣総理大臣直轄	内閣総理大臣による緊急要請(アラーム)、アラームの発令を受ける場合(警報)、アラームを解除する場合(解除)
北区独自配信	内閣総理大臣が発行する緊急要請(アラーム)として発行される場合(警報)
自然災害警報	山林火災が発生する場合(火災)
津波の発生予報	津波が発生する場合(津波)

北区メールマガジン 2022/09/18

石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた避難場所を開設します。

9月18日(土)午前9時頃から夕方頃まで、北区の石神井川の水位が上昇してきましたが、今後も八王子市が必要な状況が続いていることから、午前9時から15時に、石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた区内12か所の避難場所を開設します。

もし、不安全に思われる方は、ご利用ください。

万一、氾濫が発生した場合は、流域におけるいのち

さまは、過剰の警戒と避難をお願いしま

す。特に地下階は水没する危険がありますので、十分ご警戒ください。

添付ファイルはおわしからご確認ください。

<https://n.suganmai.com/n/ku-ha-chy-docn75307.htm>

北区メールマガジン 2022/09/18

水位観測情報

測定時間：05時50分  
こちらは北区メールマガジンです。

9/10/09 05:50 分 石神井川の水位が警戒水位を超過しました。注意してください。

-

危険の来襲・詳細は下記ページの案内をご確

保ください。

・グラフをご利用の方はこちから。

<https://n.suganmai.com/n/ku-ha-chy-home>

・それ以外の方はこちから。

<https://p.us.suganmai.com/us/ku-ha-chy-home>

※石神井川氾濫注意水位はこのサービスでのみ配信されます。

22

北区メールマガジンでは、気象庁などが発表する防災気象情報や北区からの緊急のお知らせなどを電子メールで配信するサービスです。このサービスでしか配信されない情報や北区独自の情報も配信されます。ぜひ登録しておきましょう。

なお、電子メールだけではなく、北区公式LINEでも情報配信されるようになりました。

## 防災気象情報・避難情報の収集方法

### 地上デジタルテレビのデータ放送



テレビのリモコンで「d」ボタンを押して「地域の防災・生活情報」を選択

※NHKの場合



気象警報や避難情報、開設避難所情報、  
河川水位情報などを見ることができます

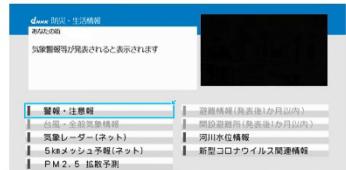


図:NHKホームページ

23

主に避難情報や防災気象情報を収集するためには携帯電話・スマートフォンを使用しますが、高齢者など携帯電話をお持ちでない方もいると思います。そのときは、地上デジタルテレビのデータ放送で情報収集してください。

NHKの場合、テレビのリモコンで「d」ボタンを押して「地域の防災・生活情報」を選択すると、北区で現在発表されている気象警報や避難情報、開設されている避難所の情報、河川の水位情報などを確認することができます。

つくる

## マイ・タイムラインを作成します！

～避難する場所や避難するタイミングなどを考えます～

24

それでは、これまでお話してきた内容を参考にして、これからマイ・タイムラインを作成していきます。

## マイ・タイムラインの作成

### 北区の水害・土砂災害のリスクを知る方法

#### ● 北区洪水ハザードマップ

～ 荒川が氾濫した場合～

川が氾濫した場合の想定浸水深、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域がわかります。

～ 石神井川がはん濫した場合～

川が氾濫した場合と内水氾濫した場合の想定浸水深、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域がわかります。

～ 隅田川・新河岸川・神田川がはん濫した場合～

川が氾濫した場合と内水氾濫した場合の想定浸水深、浸水継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域がわかります。

#### ● 土砂災害ハザードマップ

※洪水ハザードマップにも表示されています。

土砂災害の危険がある「土砂災害警戒区域」または「土砂災害特別警戒区域」がわかります。

25

はじめに北区の水害・土砂災害のリスクを確認する方法です。

北区の水害・土砂災害のリスクは、3つの洪水ハザードマップで確認することができます。

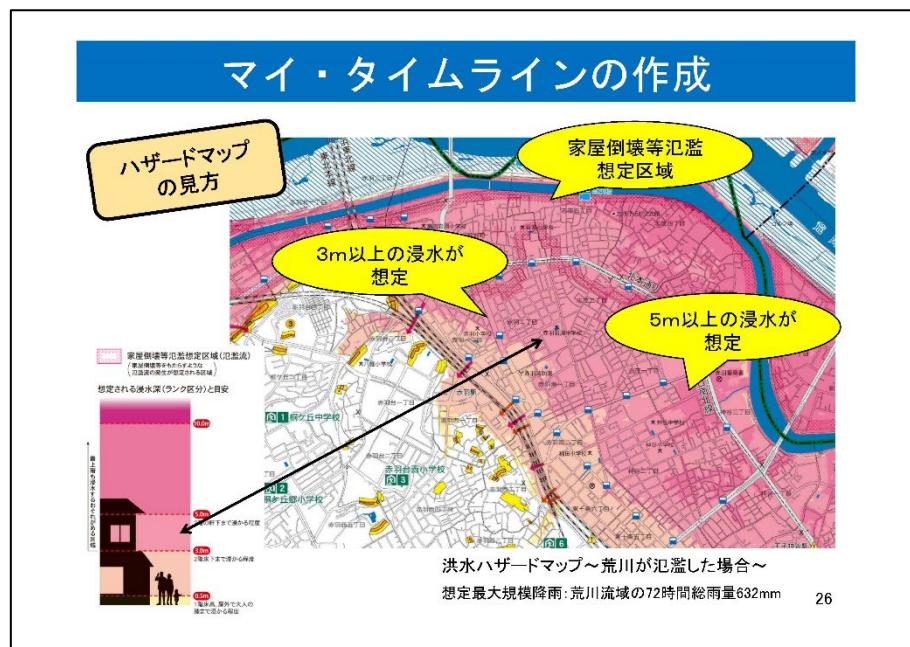
北区洪水ハザードマップは、荒川が氾濫した場合と石神井川が氾濫した場合、そして、隅田川・新河岸川・神田川が氾濫した場合の3種類があります。

それぞれの洪水ハザードマップでは、対象とする河川が氾濫した場合に想定される浸水の深さ、浸水の継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域がわかります。

石神井川と隅田川などの中小河川が氾濫した場合の洪水ハザードマップでは、川の氾濫だけでなく内水氾濫の想定も含まれています。

土砂災害ハザードマップには、土砂災害の危険がある「土砂災害警戒区域」と「土砂災害特別警戒区域」の場所がわかります。土砂災害の危険がある場所は、洪水ハザードマップにも表示されています。

## マイ・タイムラインの作成



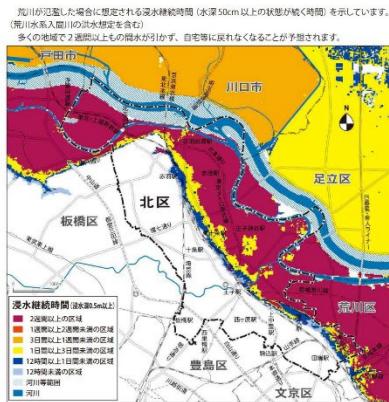
最初に、荒川が氾濫した場合の洪水ハザードマップの見方ですが、色が塗られているところは荒川の氾濫で浸水が想定されているところです。想定される浸水の深さによって色分けして表示されています。

例えば、赤羽岩淵中学校のところでは、3メートル以上5メートル未満の浸水が想定されています。建物で言いますと、2階の床上以上、2階の軒下ぐらいまでの浸水が想定されています。

家屋倒壊等氾濫想定区域は、赤のたくさんの○で囲われているところです。家屋倒壊等氾濫想定区域とは、堤防が決壊した場合に氾濫した水の流れの力が強く、木造住宅であれば家ごと流されるなど家屋倒壊の危険がある地域です。

## マイ・タイムラインの作成

### 洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～(浸水継続時間)



0.5m以上の浸水が**2週間以上継続**する可能性があります

27

洪水ハザードマップの右上には、浸水継続時間が載っています。これは、屋外への避難が困難となり孤立する可能性のある0.5m(50センチ)以上に浸水がどれくらい続くかというものです。荒川が氾濫した場合、多くの地域が、濃い紫色の2週間以上の区域となっています。つまり、浸水すると2週間以上水が引かない可能性があります。

## マイ・タイムラインの作成



次に洪水ハザードマップには、土砂災害の危険な地域も示されています。高台地域に色が塗られているところが、土砂災害の危険があるところです。黄色で囲われたエリアは「土砂災害警戒区域」で、赤で囲われたエリアは「土砂災害特別警戒区域」です。土砂災害特別警戒区域は、土砂災害警戒区域よりも土砂災害の危険が高いところです。

区内には、土砂災害警戒区域が95カ所、土砂災害特別警戒区域が71カ所あります。

水害ハザードマップの20ページと21ページの土砂災害ハザードマップをご覧ください。

土砂災害の危険な場所が小さくて見づらい方は、別に発行している「土砂災害ハザードマップ」があります。エリアごとに拡大図が掲載されています。21ページの右上にQRコードが掲載されていますので、必要に応じて活用してください。

## マイ・タイムラインの作成

ハザードマップ  
の見方

河川氾濫による  
浸水  
(外水氾濫)

河川氾濫以外  
の浸水  
(内水氾濫)

中小河川の洪水ハザードマップでは、浸水の想定は 外水氾濫または内水氾濫？

□ 河川が氾濫した場合の浸水区域

洪水ハザードマップ～石神井川が氾濫した場合～

想定最大規模降雨：1時間雨量153mm、総雨量638mm

29

続いて、石神井川と隅田川など中小河川のハザードマップでは、それぞれ対象の河川が氾濫した場合に加えて、内水氾濫の浸水想定も含まれています。凡例をみると、線で囲われている範囲は、河川が氾濫した場合の浸水区域です。

ハザードマップを見て、色が塗られている浸定区域のところが線で囲われている範囲は、対象の河川が氾濫した場合に浸水が想定される範囲です。一方で、線で囲われていないところで、色が塗られているところは内水氾濫による浸水が想定されているところです。

浸水が想定されている場所が、川が氾濫して浸水するのか、内水氾濫で浸水するのかを確認しましょう。

## マイ・タイムラインの作成

### ① ハザードマップで水害・土砂災害リスクを確認しよう！

マイ・タイムラインを作成しよう！

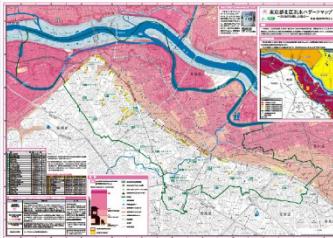
想定される浸水の深さと、浸水の継続時間、家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無、土砂災害警戒区域の該当の有無を確認する。

想定される浸水の深さ	浸水の継続時間	家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無	土砂災害警戒区域の該当の有無
0m未満	0分未満	なし	なし
0m～0.5m	0分～10分	なし	なし
0.5m～1.0m	10分～30分	なし	なし
1.0m～2.0m	30分～1時間	なし	なし
2.0m～3.0m	1時間～3時間	なし	なし
3.0m～5.0m	3時間～5時間	なし	なし
5.0m～10m	5時間～10時間	なし	なし
10m以上	10時間以上	なし	なし

参考地図：北区マイ・タイムライン

3つの洪水ハザードマップで確認すること

- ① 想定される浸水の深さ
- ② 浸水継続時間
- ③ 家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無
- ④ 土砂災害(特別)警戒区域の該当の有無



30

それでは、マイ・タイムラインを作成していきましょう。今回は北区マイ・タイムライン作成シートを使用して、マイ・タイムラインを作成します。

北区マイ・タイムライン作成シートと洪水ハザードマップを出してください。

マイ・タイムラインを作成するうえでもっとも重要な作業は、ご自宅の災害リスクを確認することです。

これから、3つの洪水ハザードマップで確認することは、まずは自宅の場所が色が塗られているかを確認し、色が塗られているときは、①想定される浸水の深さ、②浸水継続時間、③家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無、④土砂災害警戒区域の該当の有無の4つを確認します。

## マイ・タイムラインの作成

### ① ハザードマップで水害・土砂災害リスクを確認しよう！

#### ■ ご自宅の災害リスクを確認しましょう

ハザードマップで、河川ごとに水害リスクと土砂災害リスクを確認して該当するところにチェックしましょう。

河川名称	荒川	石神井川	隅田川・新河岸川・神田川	土砂災害 (がけ崩れ)
水害の種類 (水位)	<input checked="" type="checkbox"/> 外水 <input type="checkbox"/> 10m以上 <input type="checkbox"/> 5m~10m <input type="checkbox"/> 3m~5m <input type="checkbox"/> 2m~3m <input type="checkbox"/> 1m~2m <input type="checkbox"/> 0.5m~未満	<input type="checkbox"/> 外水 <input type="checkbox"/> 内水 <input type="checkbox"/> 5m以上 <input type="checkbox"/> 3m~5m <input type="checkbox"/> 1m~3m <input type="checkbox"/> 0.5m~1m <input type="checkbox"/> 0.1m~0.5m <input type="checkbox"/> 非該当	<input type="checkbox"/> 外水 <input type="checkbox"/> 内水 <input type="checkbox"/> 5m以上 <input type="checkbox"/> 3m~5m <input type="checkbox"/> 1m~3m <input type="checkbox"/> 0.5m~1m <input type="checkbox"/> 0.1m~0.5m <input type="checkbox"/> 非該当	<input type="checkbox"/> 特別警戒区域 (レッドゾーン) <input type="checkbox"/> 警戒区域 (イエローゾーン) <input type="checkbox"/> 非該当
想定される 浸水深	1階	2階	3階	
浸水継続時間 (浸水0.5m以上の 状態が続く時間)	<input type="checkbox"/> 2週間以上 <input type="checkbox"/> 1週間~2週間 <input type="checkbox"/> 3日~1週間 <input type="checkbox"/> 1日~3日 <input type="checkbox"/> 12時間~1日 <input type="checkbox"/> 12時間未満	<input type="checkbox"/> 2週間以上 <input type="checkbox"/> 1週間~2週間 <input type="checkbox"/> 3日~1週間 <input type="checkbox"/> 1日~3日 <input type="checkbox"/> 12時間~1日 <input type="checkbox"/> 12時間未満	<input type="checkbox"/> 1日~3日 <input type="checkbox"/> 12時間~1日 <input type="checkbox"/> 12時間未満	<input type="checkbox"/> 1日~3日 <input type="checkbox"/> 12時間~1日 <input type="checkbox"/> 12時間未満
家屋倒壊等 氾濫想定区域	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> なし

赤字のところにチェックが入っているときは、**自宅から安全な場所に「立退き避難」**を考えましょう。

ただし、荒川の氾濫のおそれがあるときは、浸水が想定されている地域に住んでいる人は全員、できるだけ区外の高所へと立退き避難することを推奨しています。

青字にチェックが入っているときは、**自宅で安全を確保**することもできます。

31

(配布用のスライド資料には含まれていないスライド)

3つの洪水ハザードマップで、それぞれご自宅の場所を探して、まずは自宅のところに色が塗られているかを確認しましょう。

確認できたら、マイ・タイムライン作成シートの表紙にあるご自宅の災害リスクを確認しましょうの表に、河川ごとに該当するところにチェックしていきます。

色が塗られていない場合には、青字の「非該当」にチェックします。

色が塗られている場合、洪水では「想定される浸水の深さ」「浸水継続時間」「家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無」を確認して、該当するところにチェックします。土砂災害では、土砂災害警戒区域または土砂災害特別警戒区域のどちらに該当するかを確認してチェックします。

1 最初に荒川が氾濫した場合の洪水ハザードマップを確認しましょう。

→ 荒川の浸水が想定されていない人は、高台地域に住んでいる方です。土砂災害の危険な地域に住んでいないかを確認してチェックしましょう。

2 次に石神井川が氾濫した場合の洪水ハザードマップを確認しましょう。

→ 水害の種類のところは、河川氾濫による浸水が想定されている場合は「外水」にチェックします。内水氾濫による浸水が想定されている場合は「内水」にチェックします。

3 最後に、隅田川・新河岸川・神田川が氾濫した場合の洪水ハザードマップを確認しましょう。

→ 水害の種類のところは、石神井川と同じように浸水想定に応じて「外水」または「内水」のどちらかにチェックします。

(災害リスクの確認が終わったら)

以上で、自宅の災害リスクの確認は終わりました。

避難方法の目安としては、青字にチェックが入っているときは、自宅で安全を確保することもできます。一方で、赤字のところにチェックが入っているときは、自宅から安全な場所に立退き避難することを考えましょう。

## マイ・タイムラインの作成

②避難先 ③避難開始のタイミング ④避難行動

それぞれ順に考えよう！

国土交通省  
ハザードマップ  
ポータルサイト



避難先の災害リスク確認用

32

今回は台風が近づいているときを想定したマイ・タイムラインを作成します。つまり、荒川の氾濫や中小河川の氾濫、土砂災害が発生するおそれがある前提での避難を考えいただきます。

最初に、①どこに避難するか？避難先の候補を決めます。

避難先の候補とするところにチェックして、どこに避難するか、括弧内に具体的な避難先を記入します。

今回は荒川の氾濫を想定しているので、区が開設する避難場所を選択する場合は A・高台水害対応避難場所の中から選択してください。

災害リスクがある地域に住んでいる人は、できれば、親戚・知人宅で避難先を確保しましょう。このとき、ハザードマップで避難先の災害リスクを確認しましょう。避難先の災害リスクは、北区外の場合には国土交通省のハザードマップポータルサイトで確認しましょう。

災害リスクがなく自宅に留まる場合は、自宅に留まる（在宅避難）にチェックします。ただし、避難が必要となった場合に備えて、いざというときの避難先も考えておくといいでしょう。

想定される災害やその時々の状況によって避難先も異なるでしょう。避難先の候補は、複数決めておくといいでしょう。

次に、②いつ避難をはじめるか？避難開始のタイミングを4つから選択して、避難開始のタイミングにチェックします。

（1）遠くの親戚・知人宅に避難するなど避難に時間がかかる場合は、警戒レベル1又は警戒レベル2の段階で避難を開始します。

荒川氾濫までの目安時間としては、荒川が決壊する5日～2日前です。北区が発令する避難情報などとしては、自主避難の呼びかけや避難場所開設予定のお知らせが出されるタイミングです。

(2) ご家族に、個別避難計画の作成対象となる避難行動要支援者がいるときは、区独自の避難の呼びかけ「要支援者避難開始」で避難を開始します。荒川が決壊する恐れがある約30時間前です。

(3) 高齢者など避難に時間がかかる場合には、北区が発令する警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら避難を開始します。荒川が決壊する恐れがある氾濫危険水位に到達する約1日前です。

(4) それ以外の人は全員、北区が発令する警戒レベル4「避難指示」が発令されたら避難を開始します。荒川が決壊する約4時間前です。

続いて、台風接近！なにをするか？避難行動を考えましょう。

まずは、上段の③「私と家族の避難行動」です。

黒く塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。それ以外の行動で、必要な行動があるときはチェックしましょう。また、その他みなさんにとっては忘れてはいけない必要な行動があるときは、それぞれ行動を追加しましょう。

まず、警戒レベル1、黒く塗りつぶされている、「避難の準備開始」「台風情報をこまめに確認」「作成したタイムラインの確認」「ハザードマップで避難経路の確認」「携帯電話・バッテリーの充電」「強風で飛ばされそうなものは固定するか又は室内へ」の行動はぜひ行ってください。

その他

- ・ご家族で普段から薬を飲んでいる人がいれば、常用薬の確認にチェックして、括弧内にお名前を記入します。
- ・避難先が親戚・知人宅の場合、事前に連絡が必要です。「避難先〇〇へ連絡」にチェックして、避難する先のお名前を括弧内に記入します。
- ・この時点で、持ち出し品又は在宅避難の準備する人はチェックします。
- ・それ以外に、警戒レベル1の時点で行う行動があれば記入して、□をチェックします。

続いて、警戒レベル2です。黒く塗りつぶされている、「台風情報をこまめに確認」はぜひ行ってください。

- ・避難先までの移動手段に電車やバスを利用する方は、「計画運休を確認する」にチェックします。
- ・それ以外に、警戒レベル2の時点で行う行動があれば記入して、□をチェックします。

続いて、警戒レベル3です。黒く塗りつぶされている、「台風情報をこまめに確認」は継続して行ってください。また、想定される水害によって開設される避難場所が2パターンあります。どの避難場所が開設されたかを必ず確認してください。そして、暗くなる前に早めの避難を決断してください。

その他、

- ・河川の水位情報を確認する人はチェックします。
- ・それ以外に警戒レベル3の時点で行う行動があれば記入して□をチェックします。

続いて、警戒レベル4です。避難が完了したことをだれかに伝える必要がある人は、「避難完了を〇〇へ連絡」にチェックして、括弧内に連絡する人のお名前を記入します。

- ・その他に警戒レベル4の時点で行う行動があれば記入して、□をチェックします。

最後に警戒レベル5は、荒川が氾濫して水害が発生または氾濫した水が迫っている状況です。とにかくいのちを守る最善の行動をとってください。

避難した後の行動について、黄色のところをご覧ください。避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まっても避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。

最後に、④一番下の避難行動「地域の防災行動」を考えてみましょう。区の避難行動の基本方針では、「誰ひとり取り残されないようにするために、周囲の人に手を差し伸べましょう、差し伸べてもらえるようにしましょう」とあります。隣近所で手助けが必要な人はいませんか？もし、いるようでしたらぜひ避難するときに「声掛け」をお願いします。また、早い段階で余裕があれば、避難のサポートをお願いします。

共助としてどの段階で何ができるかを考えて、地域のことでできることにチェックをし、必要に応じて行動を追加してチェックしましょう。

以上でマイ・タイムラインの完成です。最後に、右上の作成日に今日の日付を記入してください。

## マイ・タイムラインの活用

■ 北区に台風の接近が予想されるときは、**避難情報や防災気象情報を収集し、マイ・タイムラインを活用して、適切な避難行動をとりましょう。**



33

最後に、マイ・タイムラインの活用と更新についてお話をします。北区に台風接近が予想される場合には、今日作成したマイ・タイムラインを活用して、避難情報や防災気象情報を収集し、適切な避難行動をとりましょう。

マイ・タイムライン作成シートの裏表紙には、主な情報収集先の QR コードを掲載しています。また、事前に登録しておくことで情報が届く北区メールマガジン、東京都防災アプリなどの QR コードも掲載しています。ぜひこの機会に登録しておきましょう。

## マイ・タイムラインの活用

- 今回作成したマイ・タイムラインは基礎的なものです。例えば、深夜の避難は危険が伴うので明るい時間に早めに避難するなど、**その時々の状況に応じて避難開始のタイミングを考えて行動しましょう。**
- 台風が過ぎて雨や風がやんでもすぐに災害の危険がなくなるわけではありません。荒川の水位は時間差で上昇します。**避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。**



令和元年東日本台風  
(荒川の水位ピーク時)

34

今日作成したマイ・タイムラインは基礎的なものです。例えば、深夜の避難は危険が伴うので明るい時間に早めに避難するなど、その時々の状況に応じて避難開始のタイミングを考えて行動しましょう。

台風が過ぎて風雨がやんでもすぐに災害の危険がなくなるわけではありません。荒川の水位は時間差で上昇します。避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。

## マイ・タイムラインの更新

- マイ・タイムラインは一度作成したら終わりではありません。家族構成や住まいが変わったり、ハザードマップが改定されたときなどに見直し、必要な防災行動を整理しましょう。

区の水害対策について知りたいことやご不明な点は  
北区役所防災・危機管理課にお問合せください

担当: 北区役所防災・危機管理課  
電話: 03-3908-8184



35

そして、マイ・タイムラインは一度作成したら終わりではありません。家族構成や住まいが変わったり、ハザードマップが改定されたときなどに見直し、必要な防災行動を整理して、マイ・タイムラインを更新しましょう。

以上で、マイ・タイムライン作成講座を終了します。

区の水害対策について知りたいことやご不明なことがございましたら、北区防災・危機管理課にお問合せください。

本日はご参加いただき、ありがとうございました。