

マイ・タイムライン作成の手引き (新座市版)

新座市危機管理室
令和8年7月修正

目次

1 自宅の災害リスクを確認しましょう

- (1) 洪水浸水想定区域…………… 1
- (2) 浸水継続時間…………… 2
- (3) 家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）…………… 2
- (4) 土砂災害警戒区域…………… 2

-  詳しく知りたい…………… 3～5
 - ◎ ハザードマップと雨量について
 - ◎ 標高や地形分類の調べ方
 - ◎ 荒川の特徴

2 気象庁や市が発表する情報や収集方法を確認しましょう

- (1) 気象庁ホームページでの情報収集…………… 6
- (2) 雨量・川の水位…………… 7
- (3) 防災気象情報…………… 7
- (4) 新座市の避難情報発令基準…………… 8
- (5) 風水害時に市が開設を想定している避難場所…………… 9

-  詳しく知りたい…………… 10
 - ◎ 氾濫水の到達時間（氾濫シミュレーション）

3 タイムラインの考え方

- (1) マイ・タイムラインについて…………… 11
- (2) タイムライン使用時の心得…………… 12

-  詳しく知りたい…………… 13
 - ◎ 正常性バイアス

4 自らの行動を想定しておきましょう

- (1) チェックリストの作成…………… 14

-  詳しく知りたい…………… 15
 - ◎ 風水害時の避難の危険性

5 マイ・タイムラインを作成しましょう

- (1) マイ・タイムライン作成のポイント…………… 16
- (2) 作成例…………… 17

1 自宅の災害リスクを確認しましょう

新座市が発行しているハザードマップを確認し、自宅などにどのような災害リスクがあるか確認しましょう。

ハザードマップは、市役所危機管理室や出張所、公民館、コミュニティセンター、高齢者相談センターで配布しています。



市防災サイト
「新座市洪水・土砂災害ハザードマップ」



(1) 洪水浸水想定区域

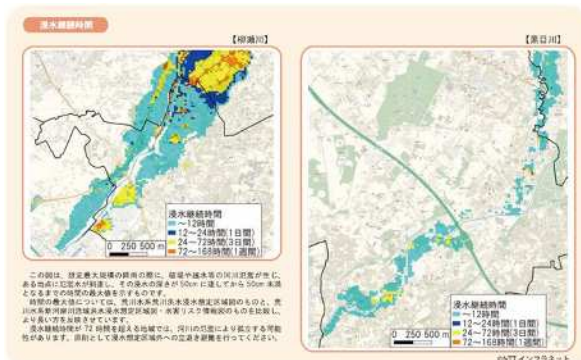
水防法に基づき、国・県は、**1,000年に1度程度の雨**（想定最大規模降雨）が降った場合の洪水浸水想定区域を指定しており、本市は、それをハザードマップとして印刷し、周知を図っています。なお、**柳瀬川のみ、荒川が氾濫した場合、市内でも浸水する**ことが示されています。



1 自宅の災害リスクを確認しましょう

(2) 浸水継続時間

氾濫によって浸水した場合、**浸水の解消までにどのくらいの時間がかかるか**確認しておきましょう。



※ 浸水する地域で長期間、屋内安全確保（高所避難）を行う場合、**食料・水・トイレ用品等の備蓄が必要**です。

(3) 家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）

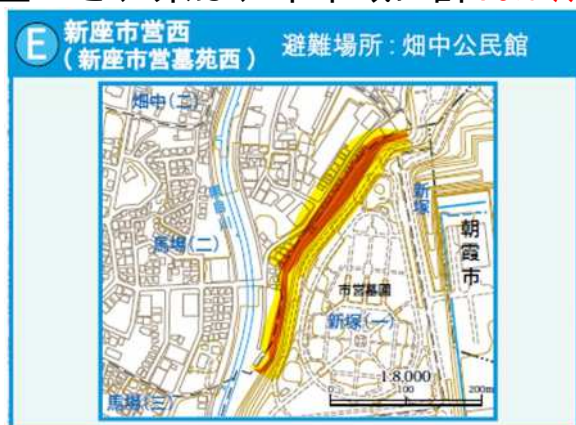
増水した河川の水流によって侵食されるリスクがあるか確認しておきましょう。



※ 浸食されるリスクがある場合、**屋内安全確保（自宅での高所避難）は危険**なため、早めに避難場所等へ立退き避難する必要があります。

(4) 土砂災害警戒区域

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に基づき、県は、本市域に計**16か所**の土砂災害警戒区域を指定しています。

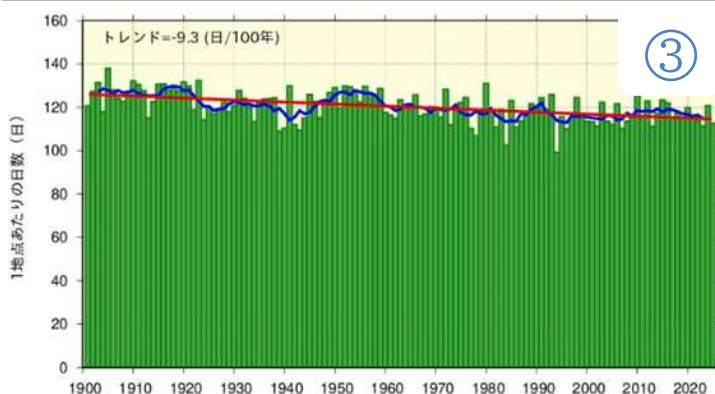
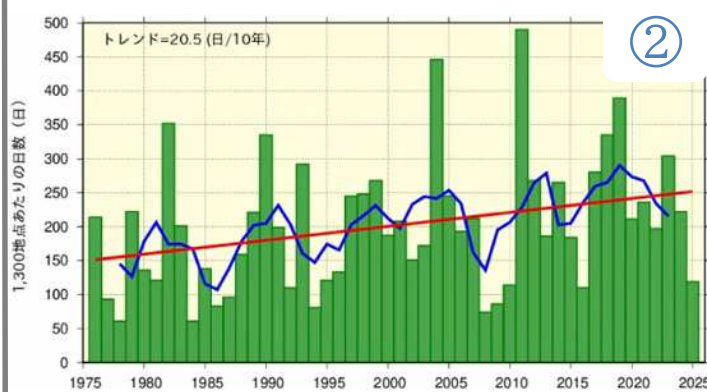
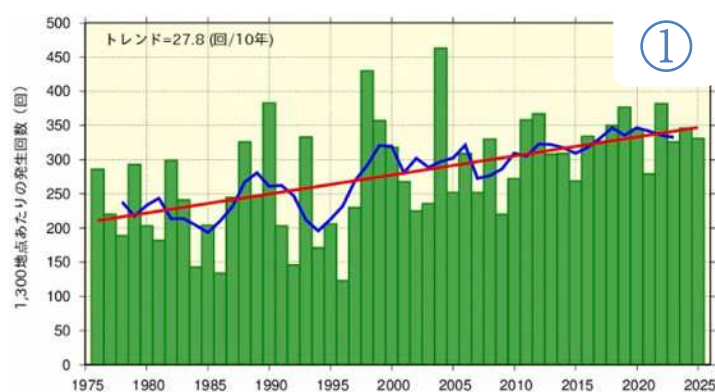


※ 本市域では全て崖崩れの想定です。突発性が高く予測が困難なため、警戒レベル3以上が発令された場合、早めに避難場所へ立退き避難することが望ましいとされています。

1 自宅の災害リスクを確認しましょう

詳しく知りたい

◎ ハザードマップと雨量について



- ① 1時間降水量50mm以上の年間発生回数（1975～）
- ② 日降水量200mm以上の年間日数（1975～）
- ③ 雨の降る日（日降水量1.0mm以上）の年間日数

上記の図表は全て気象庁が作成したものです。各グラフ赤線（期間内の平均的な変化傾向）のとおりに、「③雨の降る日（日降水量1.0mm以上）の年間日数」は減少傾向にあるものの、「①1時間降水量50mm以上の発生回数」や「②日降水量200mm以上の日数」が増加しているとのことです。これは**地球温暖化との関連**が指摘されています。

令和元年東日本台風（台風第19号）では、新座市近郊も含め、多くの観測所で記録を更新しており、数十年に1度の雨となりました。

ハザードマップの前提となっている想定最大規模降雨は起こり得る雨であり、**洪水や土砂災害は起こり得る**ものだという認識が重要です。

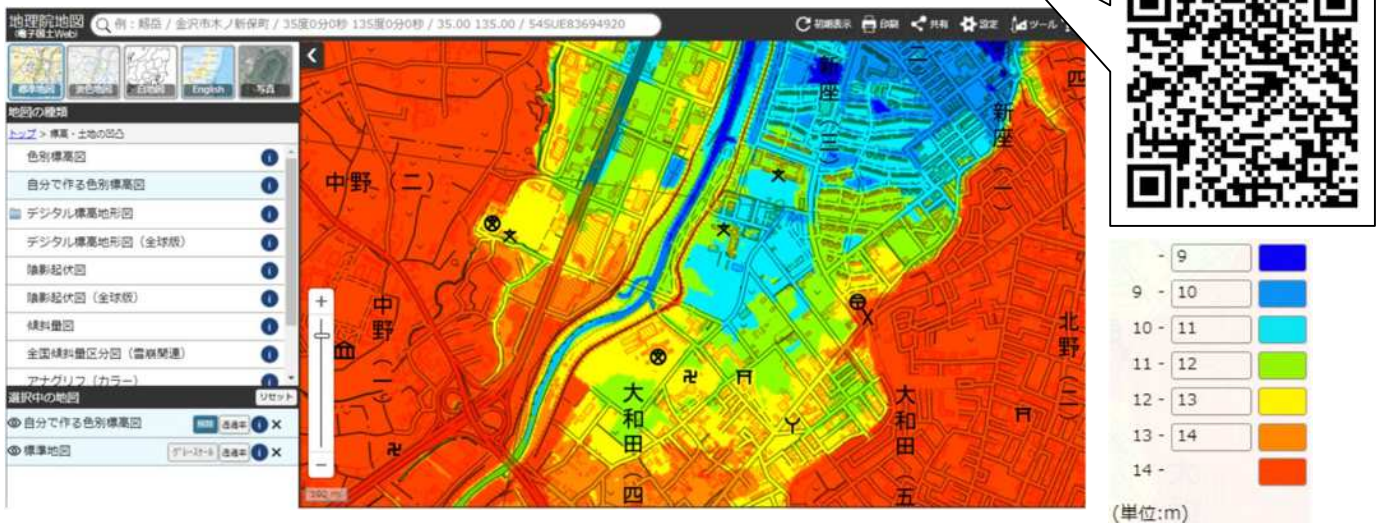
1 自宅の災害リスクを確認しましょう

詳しく知りたい

◎ 標高や地形分類の調べ方

国土地理院が公表している地理院地図を用いて、標高や地形分類（どのような地形か）を確認してみましょう。

国土地理院ホームページ → 地理院地図を見る → 地図(左上アイコン) → 標高・土地の凹凸 → 自分で作る色別標高図



周囲より相対的に低い土地は、雨が流れ込むことで浸水するリスクが高いと考えられます。この浸水は、河川が氾濫しなくとも起こり得ることであり、特に、時間雨量50mmを超える集中豪雨が予測される場合は注意が必要です。

国土地理院ホームページ → 地理院地図を見る → 地図(左上アイコン) → 土地の成り立ち・土地利用 → 地形分類(バクトル提供実験) → 地形分類(自然地形) → 任意の場所をクリック



1 自宅の災害リスクを確認しましょう

詳しく知りたい

◎ 荒川の特徴

新座市は荒川に面していませんが、市域の柳瀬川と黒目川は、ともに荒川に合流してから東京湾に到達します。荒川を管理する国の洪水浸水想定では、市域における**柳瀬川流域は、荒川氾濫に伴い浸水する**ことが示されています。荒川に関連する以下のポイントを確認しましょう。

📌 秩父地方の大雨に注意

荒川の上流である**秩父地方で大雨となった場合、荒川の水位が上昇するおそれがあります**。令和元年東日本台風（台風第19号）接近時、秩父市浦山では24時間雨量が647.5mmを記録し、荒川の治水橋水位観測所では氾濫危険水位に到達しています。一方、所沢（气象台）では24時間雨量が347mmを記録し、柳瀬川の清柳橋水位観測所は水防団待機水位に到達したものの、氾濫注意水位には到達しませんでした。

※ 水位名は7頁を参照

📌 大河川は雨が止んだ後も水位上昇に注意

流域面積が広い大河川は、支川から合流するまでに相当の時間を要するため、雨が止んだ後に水位が上昇することがあります。令和元年東日本台風接近時、新座市周辺の雨は、10月12日午後10時00分に止んでおり、柳瀬川、黒目川ともに、ほぼ同時刻に水位ピークを迎えました。ところが、**秩父地方もほぼ同時刻に雨が止んだにも関わらず、その後、荒川治水橋の水位は上昇し続け、翌13日午前1時50分に氾濫危険水位に到達し、午前4時40分頃の水位ピークまで上昇し続けました**。このため、**新座市も柳瀬川流域への避難情報を解除できない状況が続いていました**。

2 気象庁や市が発表する情報や収集方法を確認しましょう

(1) 気象庁ホームページでの情報収集

天気予報（埼玉県南部の天気予報）	明後日までの詳細、7日先まで
雨雲の動き	1時間後までの詳細な降雨予測 を確認できる
キキクル（危険度分布） 洪水・土砂災害	危険度の高まり を地図上で5段階に色分けして表示
気象警報・注意報（発表状況）	警報・注意報の発表状況
早期注意情報（警報級の可能性）	5日間の警報級の可能性を確認できる
台風情報	台風の進路、強さ、大きさ等を確認できる
気象解説情報等 （埼玉県気象情報）	地域の特性を考慮した詳細な予測 を確認できる ※新座市は県南部

気象庁HP
埼玉県気象解説情報等



新座市	16日						17日							
	06-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-24	00-03	03-06	06-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-24
1 時間最大雨量 (mm)	0	0	5	30	30	5	0	0	0	0	5	0	0	0
2 4 時間最大雨量 (mm)	50													
							30							
大雨														
土砂災害														
最大風速 (m/s)	3 ▽	3 ◁	3 ◁	4 △	3 △	3 ▽	3 ▽	3 ▽	3 ▽	3 △	4 △	5 △	5 △	3 △

埼玉県南部	16日			17日			
	06-12	12-18	18-24	00-06	06-12	12-18	18-24
大雨	-	[中]	[中]	-	-	-	-
土砂災害	-	-	-	-	-	-	-
暴風	-	-	-	-	-	-	-

■ [高] ■ [中]

2 気象庁や市が発表する情報や収集方法を確認しましょう

(2) 雨量・川の水位

気象庁のほか、国土交通省や都道府県が、雨量・川の水位を観測し、国土交通省ホームページ「川の防災情報」では、誰でも閲覧できるよう公表されています。新座市ホームページ「緊急時（災害時）の情報取得について」では、新座市に関連するもののリンク先を集約しています。

8頁参照

新座市の避難情報発令基準の清柳橋、浜崎、治水橋観測所の水位名

氾濫危険水位	川が氾濫するおそれがある水位。警戒レベル4相当
避難判断水位	避難情報発令の目安。警戒レベル3相当
氾濫注意水位	新座市消防団が活動を開始する目安となる水位
水防団待機水位	新座市消防団が待機を開始する目安となる水位

市防災サイト
「緊急時（災害時）の
情報取得について」



(3) 防災気象情報

警戒レベル	気象情報 (気象庁や埼玉県)	状況	民がとるべき行動
5 相当	氾濫発生情報 大雨特別警報 土砂災害特別警報	災害発生又は切迫	命の危険、直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！			
4 相当	氾濫危険情報 大雨危険警報 土砂災害危険警報	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難
3 相当	氾濫警戒情報 大雨警報 土砂災害警報	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難
2	氾濫注意情報 大雨注意報 土砂災害注意報	気象状況悪化	自らの避難行動を確認
1	早期注意情報 (警報級の可能性)	今後気象状況悪化の おそれ	災害への心構えを高める

警戒レベル3相当は、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たり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は必ず発令されるとは限りません。避難場所への立退き避難は危険であり、緊急安全確保を行っても安全を確保できるとは限りません。

2 気象庁や市が発表する情報や収集方法を確認しましょう

(4) 新座市の避難情報発令基準

柳瀬川

避難 対象地区	新座一丁目1, 2, 6, 7, 17番、新座二丁目、新座三丁目、大和田一丁目24～28番、大和田三丁目、大和田四丁目、大和田五丁目7～11番、中野一丁目1, 2番、中野二丁目1～9番				
該当町内会 (自主防災会)	新座一丁目、新座二丁目、新座リバーサイド、新座団地、新座住宅、大和田一・二丁目、大和田三・四丁目、大和田五丁目、中野				
警戒レベル	区分	水位名	柳瀬川清柳橋	柳瀬川ふれあい橋	荒川治水橋
5	緊急安全確保	氾濫開始相当水位	—	0.00	14.60
		—	○災害の発生（破堤・越水・溢水等） ○前兆現象（堤防の亀裂、侵食、大規模な漏水等） ○その他、市長が必要と認めた場合		
		水防団退避基準			20.87
4	避難指示	氾濫危険水位	20.87	—	13.30
		危険水位（市設定）	—	-3.22	—
3	高齢者等避難	避難判断水位	20.53	—	—
—	水防団出動	氾濫注意水位	19.65	—	—
—	水防団待機	水防団待機水位	19.15	—	—

黒目川

黒目川

避難 対象地区	畑中二丁目2, 3, 7～20番、畑中三丁目3～5, 7～9番、馬場一丁目8, 9番、馬場二丁目、馬場三丁目、馬場四丁目4～8番 、堀ノ内一丁目4～8番、堀ノ内二丁目2～9番、道場一丁目1～5, 7, 11～13番、道場二丁目1～8, 15, 18～26番 、石神二丁目3～12番、石神三丁目、石神四丁目4～7番、野寺一丁目、栗原一丁目1, 2, 7～13番				
該当町内会 (自主防災会)	畑中、馬場一丁目、馬場二丁目、馬場三丁目、馬場四丁目、堀ノ内、道場、石神、野寺、栗原一丁目				
警戒レベル	区分	水位名	黒目川浜崎	黒目川千代田橋	黒目川栗原橋
5	緊急安全確保	氾濫開始相当水位	—	0.00	0.00
		—	○災害の発生（越水等） ○前兆現象（堤防の侵食等） ○その他、市長が必要と認めた場合		
水防団退避基準			—	-1.00	-1.00
4	避難指示	氾濫危険水位	6.04	—	—
		危険水位（市設定）	—		
		—	○流域雨量指数2時間後予測が警報基準を大きく超過した基準 （基準Ⅲ：17.7）に到達する場合		
3	高齢者等避難	避難判断水位	○流域雨量指数2時間後予測が警報基準（基準Ⅱ：16.1）に到達する場合		
—	水防団出動	氾濫注意水位	5.80	—	—
—	水防団待機	水防団待機水位	5.10	—	—

土砂災害警戒区域（市内16か所）

所在地(丁目)	中野二丁目、大和田五丁目、栄一丁目、池田一丁目、池田三丁目、堀ノ内一丁目、堀ノ内二丁目、片山二丁目、石神四丁目、栗原三丁目、畑中一丁目、馬場一丁目、馬場二丁目				
該当町内会(自主防災会)	中野、大和田五丁目、畑中、馬場一丁目、馬場二丁目、新栄、池田、堀ノ内、片山、石神、栗原三丁目				
警戒レベル	区分				
5	緊急安全確保	○災害の発生（がけ崩れ） ○土砂災害を対象とした大雨特別警報が発表された場合			
		○本市に「レベル4土砂災害危険警報」が発表され、さらに激しい雨が降り続くと予想される場合 ○前兆現象（小石がぼろぼろ落下、地鳴り、斜面の亀裂等） ○その他、市長が必要と認めた場合			
4	避難指示				
3	高齢者等避難	○本市に「レベル3土砂災害警報」が発表され、3時間先にレベル4土砂災害危険警報の基準値に到達することが予想される場合、かつ、さらに激しい雨が降り続くと予想される場合			

○共通事項

- ・気象台の予報雨量が、災害発生するおそれが高いと判断できる場合（24時間雨量が県南部で300mm以上又は秩父で500mm以上若しくは48時間雨量が県南部で400mm以上又は秩父で600mm以上）は、前日に災害対策本部を事前設置し、当該会議にて発令を決定する。
- ・気象台の予報雨量が、災害発生するおそれがあると判断できる場合（24時間雨量が県南部で200mm以上又は秩父で400mm以上）であって、その雨量ピークが夜間・早朝となる場合、当日の夕方時点で避難場所開設の検討を行う。
- ・警戒レベル5は、避難行動を促す必要がある場合のみ発令し、住民避難は原則、警戒レベル4までに完了するように留意する必要がある。
- ・災害が発生しなかった場合の避難情報の解除は、段階的に引き下げるのではなく、原則、一度に完全に解除することが望ましい。

2 気象庁や市が発表する情報や収集方法を確認しましょう

●新座市からの情報収集手段

- ・ **防災行政無線**
→ **フリーダイヤルで聞き直す** **0120-862-399**
- ・ **緊急速報メール**（設定不要）
- ・ 市ホームページ
- ・ **市公式エックス**
- ・ 市公式フェイスブック
- ・ **市公式ライン**
- ・ Lアラート（メディア連携）
→ NHKのデータ放送「地域の防災・生活情報」
- ・ **ヤフー防災速報アプリ**（協定締結事業者）

市公式エックス



市防災サイト
災害等発生時の緊急速
報メールについて



市公式ライン
友だち追加



市ホームページ
防災行政無線の内容



(5) 風水害時に市が開設を想定している避難場所

災害種別	避難場所数	避難場所
柳瀬川	8	跡見学園女子大学、新開小、大和田小、東北小、立教新座中学・高校、立教大学、東野小、第二中
黒目川	13	栗原小、八石小、野寺小、石神小、西堀小、市民総合体育館、池田小、片山小、畑中公民館、市民会館、陣屋小、新座中、第六中
土砂災害警戒区域	9	池田小、第六中、片山小、石神小、栗原公民館、畑中公民館、跡見学園女子大学、新開小、市民総合体育館
最大	22	

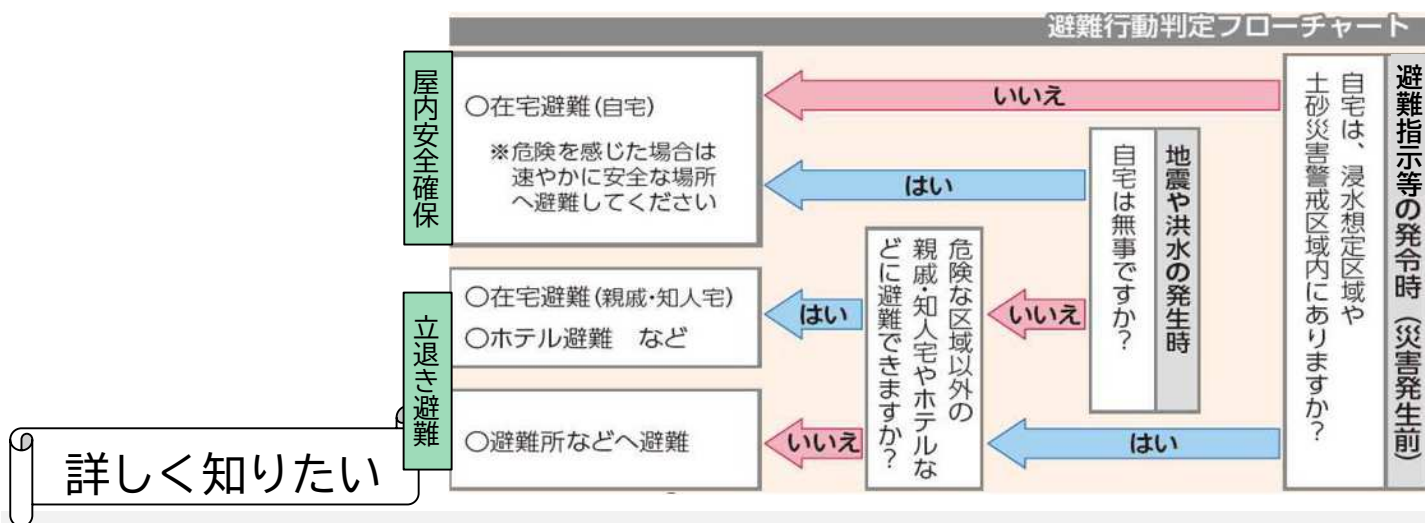
※ 立教新座中学・高校は、立教大学の避難者の状況によって、必要に応じて開設します。

※ 避難情報発令時には、市民総合体育館及び総合運動公園の駐車場を車中泊スペースとして開放します。

2 気象庁や市が発表する情報や収集方法を確認しましょう

避難行動とは、市が開設する避難場所への移動（立退き避難）のみではありません。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。自宅のほか、親戚・知人宅やホテルなどの災害リスクを確認し、避難できるか事前に検討してみましょう。**浸水想定区域内であっても、浸水深が3m未満であり、かつ、2階があるなど、浸水しない居室がある場合は、屋内安全確保（高所避難）も有効**です。

夜間や道路冠水により移動が困難であると**自ら判断**できる場合、自宅や近くの頑丈な建物で、**少しでも高い場所へ移動（緊急安全確保）**してください。



◎ 氾濫水の到達時間（氾濫シミュレーション）

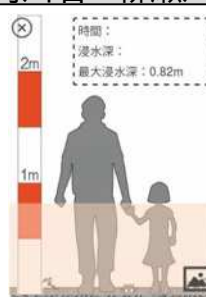
荒川、柳瀬川、黒目川のそれぞれの氾濫について、想定破堤点ごとの氾濫シミュレーションが公表されており、新座市にどのように影響するかを確認することができます。

○荒川

国土地理院ホームページ → 防災・災害対応 → 浸水ナビ → 浸水シミュレーションを確認する
→ 河川選択 → 地域：関東地方整備局 → 事務所：荒川上流河川事務所 → 河川名：荒川

○柳瀬川・黒目川

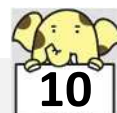
国土地理院ホームページ → 防災・災害対応 → 浸水ナビ → 浸水シミュレーションを確認する
→ 河川選択 → 地域：埼玉県 → 事務所：埼玉県 → 河川名：柳瀬川 or 黒目川



国土交通省
浸水ナビ



マップをクリックすると
地点ごとの浸水深もわかる



3 タイムラインの考え方

(1) マイ・タイムラインについて

事前に想定しておけば
慌てずに行動できる！

防災行動の「何時」「何を」「誰が」が明確になります。

○次何をするか ○今何をすべきか ○誰の動きにつながるか

3日前



半日前



5時間前



3時間前



はん濫
発生

※写真はイメージです

行動の例

テレビの天気予報を注意。

1週間分の薬を病院に
受け取りに行く。



ハザードマップで避難場所、
避難手段を確認

川の水位をインター
ネットで確認

通行止め情報がないか
インターネットで確認



川の水位をインター
ネットで確認

テレビで洪水予報の確認

市内の指定避難所への開始
を判断

市内の指定避難所への避難を
完了



マイ・タイムラインノート（下館河川事務所）に追記して作成

3 タイムラインの考え方

(2) タイムライン使用時の心得

マイ・タイムラインを作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「何時」が明確になりますが、次の点に注意しておく必要があります。

注意1：台風の進み方、雨の降り方、川の水位の上がり方は風水害毎に異なります。マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するわけではありません。

注意2：同様に、氾濫した際の浸水深や浸水継続時間も洪水毎に異なります。マイ・タイムラインの検討に当たって想定したとおりに氾濫するわけではありません。

注意3：気象警報、洪水予報、避難情報等は実際の気象や河川の状況に応じて発表・発令されるため、マイ・タイムライン上の時間と一致しないことがあります。

注意4：マイ・タイムライン上の時間は、時計のように進むわけではありません。例えば、タイムライン上で氾濫発生 of 3時間前となっても、水防活動等によって進行を遅らせることができ、結果として3時間経っても氾濫に至らない場合も想定されます。

そのため、実際の風水害時においてマイ・タイムラインを使用する際には、次の心得を踏まえて行動してください。

心得1：マイ・タイムラインで定めた「何時」は、あくまで**行動の目安**として認識する。

心得2：風水害時はテレビやパソコンなどで、台風の進路、降雨の状況、河川の水位、**気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認**する。

心得3：収集・確認した情報をもとに、マイ・タイムラインを参考にして、**臨機応変に防災行動の実効を判断**する。

出典：マイ・タイムラインノート（下館河川事務所）



3 タイムラインの考え方

詳しく知りたい

◎ 正常性バイアス

これくらいは普通だ・・・ 自分だけは大丈夫・・・
前回、大丈夫だったから・・・ みんなと一緒に・・・
堤防があるから大丈夫・・・

人は大きな災害等が迫った場合、このように考えることで心理的安定を保とうとしますが、いざという時には逆効果となってしまいます。**災害リスクや避難情報の意味を理解し、マイ・タイムラインの作成を通じて、あらかじめ行動を想定しておくことが重要**です。

また、内閣府（防災）のホームページでは、群馬大学大学院の片田俊孝教授が提唱する津波避難三原則（①想定にとらわれるな、②最善をつくせ、③率先避難者たれ）について、以下のとおり説明しています。

この三原則の中で一番大事なことは、第一の「**想定にとらわれるな**」です。例えば各地域で作成している「**ハザードマップ**」等に記載されている警戒情報は、「**あくまで予想**」と考えること。相手は自然でありどんなことが起こるか分かりません。自分の居る場所がハザードマップでは安全と判断される場所であっても油断しないことです。

第二の「**最善をつくせ**」とは、一時的に避難した場所が決して一番安全な場所ではなく、「**その場所に留まることに固執せず、より安全な別の場所に避難できるかを考える**、そのときに出来る最善をつくして避難行動をすることです。

第三の「**率先避難者たれ**」とは、通常私たちは「**自分は被害に遭わないだろう**」と考えがちですが、「**この考えを排除し、率先して避難すること**」です。「想定」に頼らず自分たちで判断するのは、とても難しいことです。しかし、いざというときには想定以上のことを判断しなければならない事態が起こることを考えておきましょう。

出典：内閣府ホームページ「特集 津波防災の推進について」

4 自らの行動を想定しておきましょう

(1) チェックリストの作成

チェックリストを記載し、自らの行動を想定してみましょう。

1 家族のこと

① 家族の中に、避難支援が必要な方がいますか？	☐ はい / ☐ いいえ
→ 避難に時間がかかる方がいる場合、早めの避難行動が必要となります。	
② 常用薬やベビー用品など、家族に必要な物品はそろっていますか？	☐ はい / ☐ いいえ
→ 当日の確保は困難なため、前日までに購入しましょう。	

2 自宅の危険性

① 自宅は洪水浸水想定区域等に入っていますか？	☐ はい / ☐ いいえ
② 自宅は土砂災害警戒区域に入っていますか？	☐ はい / ☐ いいえ

※ 以下は①で「はい」の場合に記入してください。

③ 浸水深はどのくらいですか？	☐ 0.5m未満 ☐ 0.5～3m ☐ 3m以上
④ 自宅の居住スペースは地上何階ですか？	☐ 1階又は平屋 ☐ 2階又は2階建 ☐ 3階以上又は3階建
→ 河岸浸食に含まれず浸水深が0.5～3mの場合、2階以上であれば屋内安全確保（高所避難）が可能です。河岸浸食に含まれず、浸水深が3～5mの場合、3階以上であれば高所避難が可能です。	
→ 河川沿いの河岸浸食に含まれる場合又は浸水深が大きいことから、自宅で高所避難できない場合、立退き避難が必要なため、道路冠水等も考慮し、早めの避難行動が必要となります。	
⑤ 浸水継続時間は何時間ですか？	☐ 12時間未満 ☐ 12～24時間 ☐ 24時間以上

3 避難行動

① どこに避難しますか？	☐ 市が開設する避難場所 ☐ 親戚・知人宅、ホテル ☐ 近くの高くて頑丈な建物 ☐ 自宅の高い場所 ☐ その他
→ 洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域等に含まれていない親戚・知人宅、ホテル等への避難は、感染症対策の観点からも有効です。	
② 具体的な避難場所を記入してください。	()
③ 避難場所までの移動時間を記入してください。	()分
④ 避難場所までの交通手段は？	☐ 徒歩 ☐ 自動車 ☐ その他 ()
⑤ 避難開始のタイミングは？	☐ 警戒レベル3の発令 ☐ 警戒レベル4の発令 ☐ その他 ()
→ 警戒レベル3は「高齢者等避難」です。警戒レベル4「避難指示」の段階までに対象者全員の避難行動が必要です。	
⑥ 避難する際に支援してくれる人	名前 ()
→ 連絡先も確認しておきましょう。	
⑦ 持ち物を記入してください。	

→ 新座市防災マップ・ハンドブックや市ホームページ「非常用持ち出し品の準備のポイント」を参考にしてください。また、感染症流行期は、マスク、体温計、消毒液、タオルなどをお持ちください。

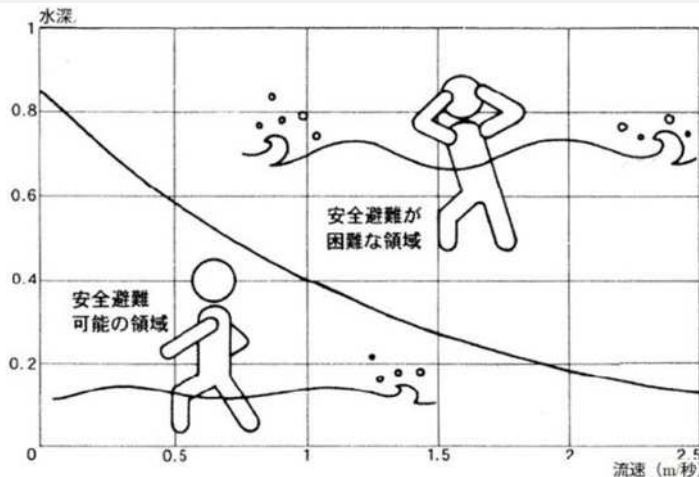
4 自らの行動を想定しておきましょう

詳しく知りたい

◎ 風水害時の避難の危険性

【実験データ】

浸水深が0.5m（大人の膝）程度では、流速が0.7m/s程度でも避難は困難となる。



【洪水氾濫での移動困難事例】

平成24年7月九州北部豪雨での沖端川の堤防決壊で氾濫流により移動が困難となっている。

水深は、ガードレールとほぼ同じ高さに氾濫水の水面があることから0.5m～0.6mと推算される。



【氾濫水は濁っている】

氾濫水（特に洪水）は、茶色く濁っており、水路と道路の境や、ふたが開いているマンホールの穴は、見えません。

やむを得ず水の中を移動するときは、棒で足下を確認しながら移動しましょう。



出典：水害ハザードマップ作成の手引き

5 マイ・タイムラインを作成しましょう

(1) マイ・タイムライン作成のポイント

新座市版マイ・タイムライン

□浸水する深さ () m □土砂災害警戒区域 (内・外)
□避難場所 () までの距離 () mと移動時間 () 分

時間の目安	雨や川の状況	行政からの情報		記入欄 いつ、どのように行動するか
		○気象庁や埼玉県	●新座市	
数日前	台風が発生	○台風予報		・テレビやインターネットで週間天気予報や台風の進路予測などを確認 ・親戚・知人宅への避難の検討・確認
2日前	台風が近づいてくる	○早期注意情報 (警戒級の可能性) ○気象庁記者会見 ○台風に関する埼玉県気象情報		・避難する時に持って行くものを準備 ・周辺や上流の雨量を確認 ・川の水位を確認 ・避難開始
24時間前	雨が降り始める 風が吹き始める	○レベル2 大雨注意報 ○レベル2 土砂災害注意報		・避難完了
12時間前	徐々に、雨や風が強くなる			・避難しやすい服装に着替える

新座市ホームページで、パソコンへ様式をダウンロードした場合、あらかじめ用意された素材（黄色の付箋データ）を並べるだけで、簡単にマイ・タイムラインを作成することができます。作成のポイントは、以下のとおりです。

ポイント①：前日までにできることは前日までにやっておきましょう。

ポイント②：情報収集は、「台風情報」→「雨量」→「川の水位」の順に確認しましょう。

ポイント③：災害が発生する前に余裕をもって避難を完了できるよう、チェックリストに記載した「避難開始のタイミング」と「避難場所までの移動時間」を設定しましょう。

また、災害時に忘れると困ることがあれば、各自、書きこみましょう。

5 マイ・タイムラインを作成しましょう

(2) 作成例

☐ 浸水する深さ (2.3) m ☐ 土砂災害警戒区域 (内・外)
☐ 避難場所 (大和田小学校) までの距離 (1,500) m と移動時間 (20) 分

時間の目安	雨や川の状況	行政からの情報		記入欄
		○気象庁や埼玉県	●新座市	いつ、どのように行動するか
数日前	台風が発生	○台風予報		・テレビやインターネットで週間天気予報や台風の進路予測などを確認 ・マイ・タイムラインを確認 ・ハザードマップや市ホームページで、避難場所を確認
2日前	台風が近づいてくる	○早期注意情報 (警報級の可能性) ○気象庁記者会見 ○台風に関する埼玉県気象情報		・飛ばされやすいものを家の中に入れる ・テレビやインターネットで台風のピーク時間や予想される雨量、風速を確認 ・家族の予定確認 ・避難する時に持って行くものを準備
24時間前	雨が降り始める 風が吹き始める	○レベル2 大雨注意報 ○レベル2 土砂災害注意報		・親戚への連絡
12時間前	徐々に、雨や風が強くなる			・周辺や上流の雨量を確認 ・スマホ・モバイルバッテリーの充電
約4時間前	雨が強くなり、川の水位が上がり始める	○レベル3 大雨警報 ○レベル3 土砂災害警報 ○レベル3 氾濫警戒情報	●気象状況により避難情報発令基準に達するか見込まれる場合、高齢者等避難を発令し、避難場所を開設	・川の水位を確認 ・避難しやすい服装に着替える
約3時間前	激しい雨で、川の水位がどんどん上がる 川の水があふれそう	○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 氾濫危険情報	●気象状況により避難情報発令基準に達するか見込まれる場合、避難指示を発令	・避難開始 20分 ・避難完了 (大和田小)
		○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 氾濫発生情報	●災害が発生または切迫した場合、緊急安全確保を発令 (発令できない場合もある)	
災害発生・切迫	川があふれる			