

☑ **ちばし安全・安心メール**

避難指示などの緊急情報をはじめ、防災・防犯情報をEメールで送信しています。entry@chiba-an.jpへ空メールを送信して登録してください。



☑ **Yahoo! 防災速報アプリ**

避難指示などの緊急情報に加えて、地震・豪雨・津波などの情報を入手することができます。



☑ **電話・FAXによる災害時緊急情報配信サービス**

携帯電話による緊急情報の入手が困難な高齢者や土砂災害警戒区域にお住いの方などを対象に、固定電話やFAXに災害時の緊急情報を配信します。詳しくは、千葉市役所 防災対策課までお問い合わせください。

☑ **コミュニティFMによる災害時の緊急情報の放送**

災害時の緊急情報を、コミュニティ FM「SKYWAVE FM」(89.2MHz)を通じて放送します。停電時にも使えるよう、ラジオ本体だけでなく電源(電池)も用意しておきましょう。



☑ **千葉市防災ポータルサイト**

気象情報、河川水位情報などの情報を発信します。

「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。

平時に  
確認

避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取り組みましょう**

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。

\*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。

家がある場所に色が塗られていますか？

はい

いいえ

災害の危険があるので、原則として、  
自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、  
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまう  
おそれの高い区域の外側である  
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留まり  
安全確保をすることも可能です。

解説は裏面をご覧ください

ご自身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

いいえ

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいいますか？

はい

いいえ

警戒レベル3が出たら、  
安全な親戚や知人に避難しましょう  
(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル3が出たら、  
市区町村が指定している指定緊急避難場所  
に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚  
や知人はいいますか？

はい

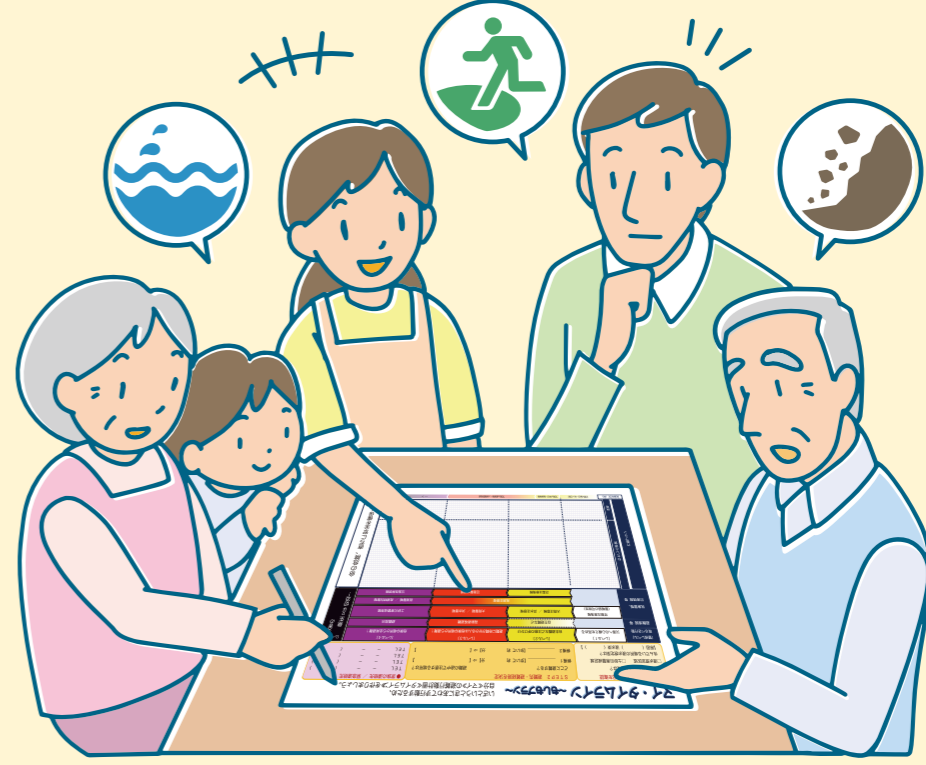
いいえ

警戒レベル4が出たら、  
安全な親戚や知人に避難しましょう  
(日頃から相談しておきましょう)

警戒レベル4が出たら、  
市区町村が指定している指定緊急避難場所  
に避難しましょう

# マイ・タイムライン

自分の命は自分で守る！



いつ？ だれが？ 何を？

マイ・タイムラインは、平成27年9月関東・東北豪雨における避難の遅れや避難者の孤立の発生を受けて、国、茨城県、鬼怒川・小貝川沿江市町で構成される「鬼怒川・小貝川下流域大規模氾濫に関する減災対策協議会」の枠組みで様々な取り組みを進める中で、住民一人ひとりの単位で、水防災に関する知識と心構えを共有し、事前の計画等の充実を促すためのツールとして開発されました。

このリーフレットでマイ・タイムラインについて学び、風水害に備えましょう。



千葉市  
CHIBA CITY

問い合わせ先 千葉市 総務局 危機管理部 防災対策課  
電話043-245-5113 FAX043-245-5552

令和4年9月1日発行



# 作ろう! マイ・タイムライン

## マイ・タイムラインとは?

雨や風は地震と異なり事前に予測ができるので、災害が発生する前に準備をすることができます。風水害の発生リスクが高まっている時に、自分や家族が「いつ」「何をするのか」を時系列に整理してまとめたものが、マイ・タイムラインです。

家族構成や生活環境などにより、避難する前の行動はそれぞれ異なります。いざという時に慌てずに行動できるように自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみましょう。

### 準備するもの

- 記入シート
- 筆記用具
- 千葉市地震・風水害ハザードマップ (WEB版)  
(ホームページから確認できます)

## STEP.1 自宅の状況を確認しましょう

ハザードマップなどで自宅が浸水想定区域や土砂災害警戒区域にあるかを確認しましょう。地図に色が塗られている場合はこれらの区域に該当し、原則として自宅の外への避難が必要となります。

シートで該当する区域をチェックし、また、浸水想定区域の場合は原因（洪水・高潮・内水など）と予想される浸水の深さを記載してください。

※着色がなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は避難情報に注意してください。

※「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。

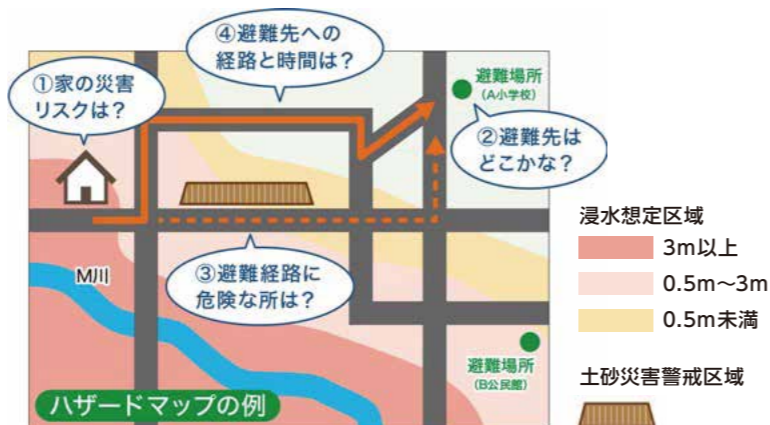
- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室は高い
- ③水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分

## STEP.2 避難先・避難経路を決めましょう

ハザードマップを使って、自宅近くの避難場所の位置を確認し、避難経路を考えましょう。避難経路を考えるときは、土砂災害警戒区域などの危険な場所は避けましょう。

小中学校等だけでなく安全な場所にある親戚・知人宅などに避難することも検討してください。

避難先・避難経路が決まったら、シートに避難先及び必要な時間と注意する場所を記載し、併せて緊急時の連絡先も書き込んでください。



### STEP 1 自宅の状況を確認

あなたの住んでいる地域は?  
 浸水想定区域  土砂災害警戒区域  
 住んでいる場所の浸水想定深さは?  
 [原因 ( )] 浸水深 ( ) ]

### STEP 2 避難先・避難経路を決定

どこに避難する? 避難の途中で注意する場所は?  
 候補1 \_\_\_\_\_ [歩いて 約 \_\_\_\_\_ 分] => [ \_\_\_\_\_ ]  
 候補2 \_\_\_\_\_ [歩いて 約 \_\_\_\_\_ 分] => [ \_\_\_\_\_ ]

### ● 家族の連絡先 / 緊急連絡先

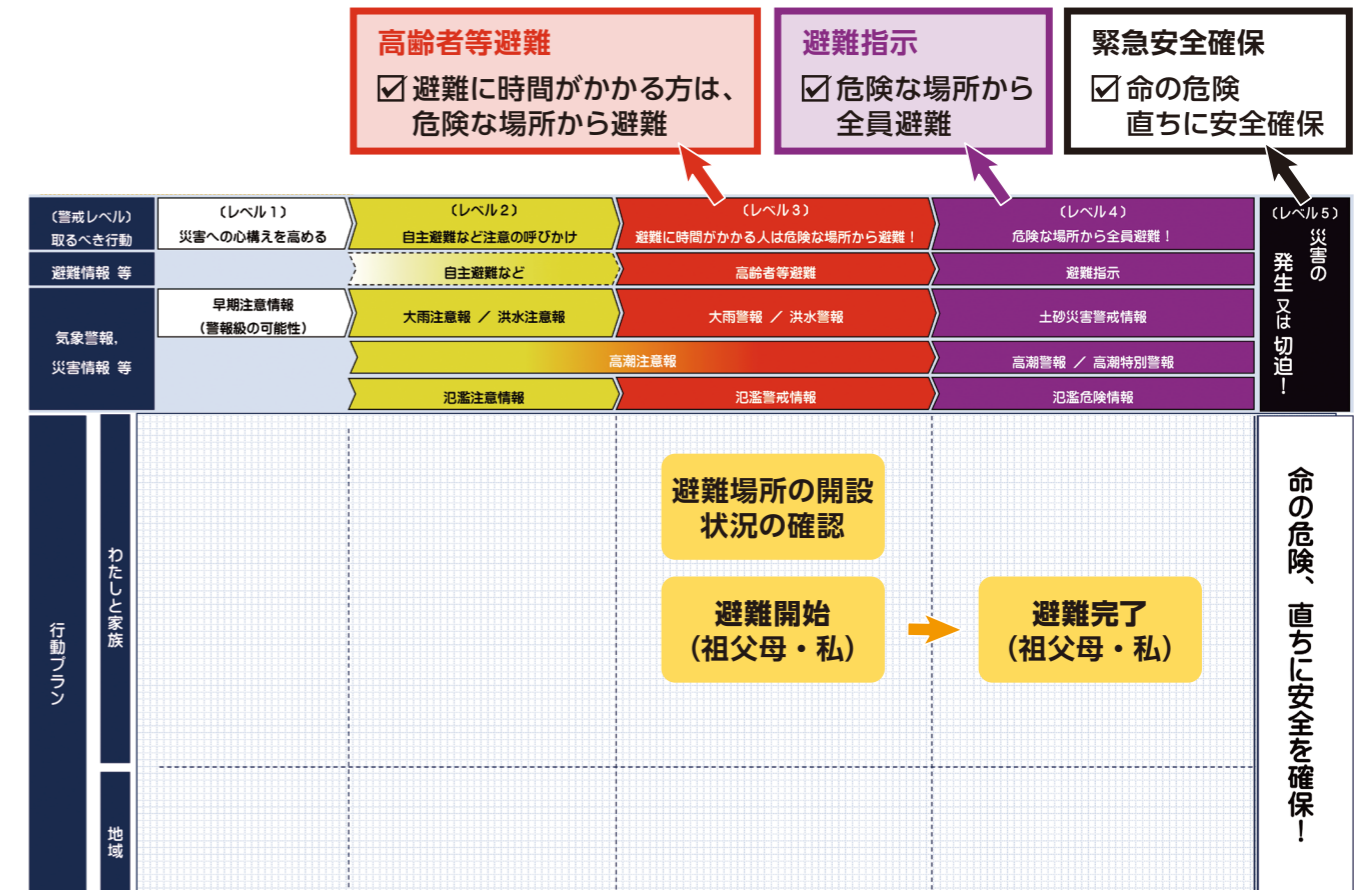
TEL - - ( )  
 TEL - - ( )  
 TEL - - ( )  
 TEL - - ( )

## STEP.3 避難するタイミングを決めましょう

これから、災害時の行動を記載していきます。はじめに避難のタイミングから考えましょう。

風水害の発生する可能性がある場合は、5段階の「警戒レベル」が発表・発令されます。「警戒レベル5 緊急安全確保」では安全に避難することが困難であるため、「警戒レベル4 避難指示」のうちに、危険な場所から全員避難する必要があります。また、高齢者など、避難に時間がかかる方は「警戒レベル3 高齢者等避難」で早めに避難することが必要です。シートの行動プランに避難開始と避難完了を記載してください。

また、避難の前には避難所の開設状況を確認しましょう。



## STEP.4 避難前の行動を記載して、マイ・タイムラインの完成!

逃げ遅れないためには警戒レベル1や2のうちに余裕をもって準備することが大切です。警戒レベル1が発表された場合は、家の点検・補強、非常用持ち出し品・備蓄品の確認など時間がかかることを済ませましょう。

警戒レベル2では、携帯電話の充電や貴重品や備蓄品を安全な場所に移動するなど、いつでも避難できる体制を整えましょう。天候が急に悪化する場合もあるので、警戒レベル4で避難する方も早めの準備を心掛けましょう。

避難する前の行動はひとそれぞれ異なりますので、**自分にとって必要な行動を書き足して、オリジナルの「マイ・タイムライン」を完成させましょう。**

### (行動の例)

- 天気予報などを確認する
- 家の点検・補強
- 非常用持ち出し品・備蓄品の確認
- 病院で薬を処方してもらう
- 避難を支援する人に連絡する
- 避難先・避難経路の再確認
- 近所に避難を呼びかける
- 貴重品や備蓄品を安全な場所に移動する
- 携帯電話の充電
- 移動しやすい服装に着替える など



# 千葉市地震・風水害ハザードマップ(WEB版)の使い方

## 使い方

### ① 目的地検索

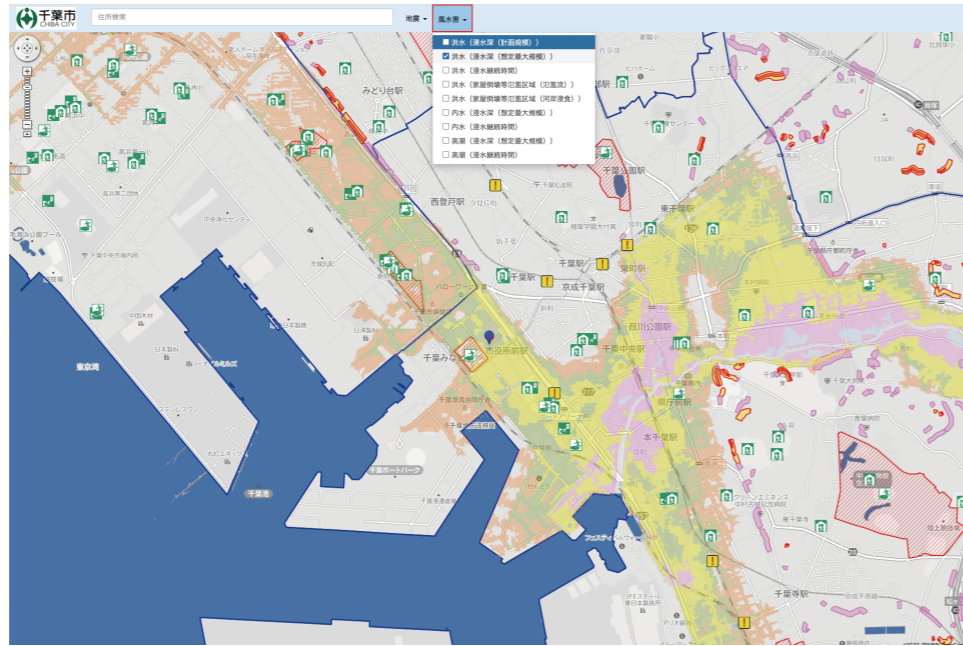
住所検索ボックスに住所を入力し、目的地付近を表示

### ② ハザードマップ選択

風水害・地震のタブから表示したいマップを選択

### ③ 災害リスク確認

表示されたハザードマップで目的地周辺の災害リスクや避難経路などを確認



## 検索方法

### URL

[https://www.city.chiba.jp/other/jf\\_hazardmap/index.html](https://www.city.chiba.jp/other/jf_hazardmap/index.html)

### キーワード検索

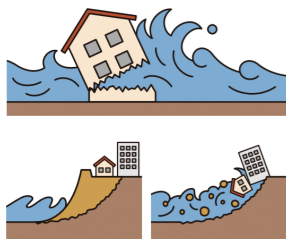
千葉市ハザードマップ 検索



## 自宅でも安全が確保できる「3つの条件」

「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。なお、土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則となります。

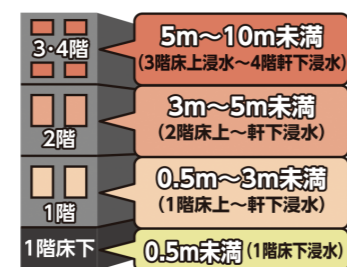
### ① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない (入っていると…)



流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります

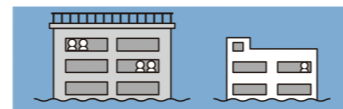
地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

### ② 浸水深より居室は高い



### ③ 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



## 5段階の警戒レベル

警戒レベルは災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。

**警戒レベル1**は、災害発生の危険性はまだ低い段階ですが、気象庁から「早期注意情報」が発表された場合には、最新の防災気象情報などに留意するなど、災害への心構えを高めてください。

**警戒レベル2**は、気象庁から「大雨注意報」や「洪水注意報」等が発表され、災害発生に対する注意が高まってきた段階です。避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しておきましょう。

**警戒レベル3**では、危険な場所から高齢者等は避難し、それ以外の人も危険を感じたら自主的に避難をしてください。

**警戒レベル4**では、対象地域の方は全員速やかに危険な場所から避難してください。

**警戒レベル5**は既に、災害が発生しているなど、命が危険な状況です。この段階での安全な避難は困難です。避難場所への移動が危険な場合には、自宅の上の階や、崖から離れた部屋に移動するなど、その場で出来る少しでも身の安全を確保するための行動をとるようにしましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等
5	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~	
4	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※2
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	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は必ず発令される情報ではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

## 持ち出し品チェックリスト

記載されているものの他にも、眼鏡やコンタクトレンズの洗浄液、子どもの大切なもの(ぬいぐるみ等の心のよりどころになるもの)、ペットに必要なものなど、自分に必要なものがないかを考えて記入しておきましょう。いざというときに落ち着いて行動できるように、持ち出し品はあらかじめまとめておきましょう。

### 持ち出し品チェックリスト

- マスク 体温計 消毒液 飲料水
- 非常食(缶詰など) 携帯電話の予備バッテリー
- 懐中電灯 ラジオ ヘルメット 常備薬、お薬手帳
- 箸 タオル 着替え 軍手 雨具 現金
- ポリ袋、ゴミ袋 ティッシュ(ウェットティッシュ)
- ライター・ろうそく

※アレルギーをお持ちの方は、自分に適したものを備蓄しましょう。

### 【家族構成に合わせて追加】

- おむつ 粉ミルク・液体ミルク 生理用品 介護用品 など

### 【必要なものを書き込もう】

-----

-----





# マイ・タイムライン作成例 ①

【作成例】世帯構成：私(妻)・夫・子ども(幼児)  
 生活環境：浸水想定区域(浸水想定深が深い)

STEP 1 自宅の状況を確認		STEP 2 避難先・避難経路を決定		● 家族の連絡先 / 緊急連絡先	
あなたの住んでいる地域は？ ■ 浸水想定区域 □ 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の浸水想定深は？ 【原因(〇〇川) 浸水深(3~5m)】		どこに避難する？ 姉の家は浸水のおそれがない 避難の途中で注意する場所は？ 候補1 姉の家 【歩いて約 10分】 ⇒ 【 】 候補2 A小学校 【歩いて約 20分】 ⇒ 【 】		TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇 (姉) TEL △△△-△△△-△△△ (弟) TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆ (保育園) TEL □□□-□□□-□□□ (職場)	
(警戒レベル) 取るべき行動	(レベル1) 災害への心構えを高める	(レベル2) 自主避難など注意の呼びかけ	(レベル3) 避難に時間がかかる人は危険な場所から避難！	(レベル4) 危険な場所から全員避難！	(レベル5) 災害の発生又は切迫！
避難情報等	早期注意情報(警戒級の可能性)	大雨注意報 / 洪水注意報	大雨警報 / 洪水警報	土砂災害警戒情報	
気象警報, 災害情報等		高潮注意報	高潮警報 / 高潮特別警報	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	

行動プラン	わたしと家族	天気予報の確認 テレビや気象庁のHPを確認 作成したマイ・タイムラインの再確認 非常用持出袋の確認	携帯電話の充電 子どもを保育園に迎えに行く ハザードマップで安全な経路を再確認 姉宅に避難の可能性があることを連絡	避難所の開設状況を確認 避難開始(私・夫・子ども) → 避難完了(私・夫・子ども)	命の危険、直ちに安全を確保！
	地域		町内会の役割を確認 近所に避難を呼びかける	家族の避難に影響が出ない範囲で！	

# マイ・タイムライン作成例 ②

【作成例】世帯構成：私(夫)・妻・母(高齢者)  
 生活環境：土砂災害警戒区域

STEP 1 自宅の状況を確認		STEP 2 避難先・避難経路を決定		● 家族の連絡先 / 緊急連絡先	
あなたの住んでいる地域は？ □ 浸水想定区域 ■ 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の浸水想定深は？ 【原因( ) 浸水深( )】		どこに避難する？ 友人宅 【歩いて約 10分】 ⇒ 【土砂災害警戒区域は迂回】 候補2 A中学校 【歩いて約 20分】 ⇒ 【 】		TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇 (友人) TEL △△△-△△△-△△△ (親戚) TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆ (職場) TEL - - - ( )	
(警戒レベル) 取るべき行動	(レベル1) 災害への心構えを高める	(レベル2) 自主避難など注意の呼びかけ	(レベル3) 避難に時間がかかる人は危険な場所から避難！	(レベル4) 危険な場所から全員避難！	(レベル5) 災害の発生又は切迫！
避難情報等	早期注意情報(警戒級の可能性)	大雨注意報 / 洪水注意報	大雨警報 / 洪水警報	土砂災害警戒情報	
気象警報, 災害情報等		高潮注意報	高潮警報 / 高潮特別警報	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	

行動プラン	わたしと家族	天気予報の確認 作成したマイ・タイムラインの再確認 非常用持出袋の確認 家族の今後の予定や居場所を確認 友人宅に避難させてもらうことを依頼	携帯電話の充電 家の雨戸を閉める ハザードマップで安全な経路を再確認 非常用持出品の準備	避難所の開設状況を確認 避難開始(私) → 避難完了(私) 避難開始(母・妻) → 避難完了(母・妻)	命の危険、直ちに安全を確保！
	地域		近所の人と避難方法などを情報交換 隣の高齢者宅に避難の呼びかけ 避難場所への通り道にある家に声掛け	家族の避難に影響が出ない範囲で！	

# マイ・タイムライン ~もしもプラン~

いざというときにあわてず行動するため、自分「マイ」の避難行動計画「タイムライン」を作りましょう。

STEP 1 自宅の状況を確認	STEP 2 避難先・避難経路を決定	STEP 3 避難の途中で注意する場所は？	STEP 4 緊急連絡先
あなたの住んでいる地域は？ □ 浸水想定区域 □ 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の浸水想定深は？ 【原因( ) 浸水深( )】	どこに避難する？ 候補1 友人宅 【歩いて約 10分】 ⇒ 【土砂災害警戒区域は迂回】 候補2 A中学校 【歩いて約 20分】 ⇒ 【 】	避難の途中で注意する場所は？ 候補1 〇〇川 【歩いて約 10分】 ⇒ 【 】 候補2 〇〇川 【歩いて約 20分】 ⇒ 【 】	● 家族の連絡先 / 緊急連絡先 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇 ( ) TEL △△△-△△△-△△△ ( ) TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆ ( ) TEL □□□-□□□-□□□ ( )
(警戒レベル) 取るべき行動	(レベル1) 災害への心構えを高める	(レベル2) 自主避難など注意の呼びかけ	(レベル3) 避難に時間がかかる人は危険な場所から避難！
避難情報等	早期注意情報(警戒級の可能性)	自主避難など	高齢者等避難
気象警報, 災害情報等		大雨注意報 / 洪水注意報	大雨警報 / 洪水警報
		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

わたしと家族	地域
行動プラン	気象状況(例)
命の危険、直ちに安全を確保！	
発生又は切迫！	