

【令和3年7月版】

風水害に備え、  
マイ・タイムラインをつくろう

# 岩沼版 マイ・タイムライン 作成ガイドブック



岩沼市マスコットキャラクター  
岩沼係長



# 正しくおそれる

# 正しく備える

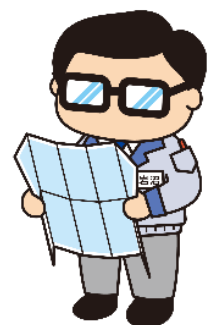
みなさんは、河川の氾濫(洪水)や土砂災害について、どのくらい知っていますか。

また、いざというとき、どのように避難すればよいか知っていますか。

大雨や台風などの自然災害は、時間とともに状況が変化する進行型の災害ですが、正しい知識を身につけ、あらかじめ避難行動を考えるなど、災害に備えておくことで命を守ることができます。

自分の命を守るのは、みなさん自身です。

自分や大切な人の命を守るため、マイ・タイムラインをつくり、災害に正しく備えましょう。



## 目次

### 1. マイ・タイムラインってなに？

マイ・タイムラインってなに？……………1～2

### 2. 風水害を知る

岩沼市で気をつける災害は？……………3

阿武隈川への警戒について……………4

土砂災害への警戒について……………5

令和元年東日本台風(台風19号)……………6

### 3. 防災情報を知る

ポイント① ハザードマップを確認しよう……………7～9

ポイント② 防災気象情報や避難情報を確認しよう

主な防災気象情報……………10～11

新たな避難情報と避難行動……………12

情報の入手方法……………13

### 4. マイ・タイムラインをつくろう！

マイ・タイムラインをつくろう……………14

マイ・タイムラインのつくりかた……………15～19

すぐに作りたい方は  
こちらから

# 1. マイ・タイムラインってなに？

- マイ・タイムラインとは、**台風**が近づいているときや**大雨**のときに、「**いつ・どこに・どのように**」避難をするのか、一人ひとりがあらかじめ決めておく「**防災行動計画**」です。
- 自分や家族がどのタイミングで何をするのかを決めておくことで、いざというときにあわてずに行動することができます。

台風や大雨などの気象情報を基にある程度予測できる災害は？



避難するタイミングがわからないと・・・



名前： 防災 岩沼 【記載例】  
 家族： 春子(妻)夏男(子)冬子(母)  
 連絡先： 090-△△△△-◇◇◇◇(岩沼携帯)

# のマイ・タイムライン

令和 年 月 作成

## 避難する場所・方法・タイミング

★避難する場所

家の浸水しない場所（2階など） 市外の指定避難所  
※指定されている全ての避難所、開設されるかは限らぬことに注意する

親戚・知人の家

★避難する方法（ ） ★タイミング（ 警戒レベル3 ）  
※市外の指定避難所に避難する場合は、開設されているのどうか必ず確認してから避難する

警戒レベルだけではなく、  
 気象情報や今後の予報等  
 の関係情報も踏まえる

## 自宅付近の災害リスクチェック

浸水する深さも確認する

阿武隈川が  
 氾濫したとき  あり  なし  
 土砂災害  あり  なし  
 のリスク



## 避難に必要なもの

常備薬、メガネ、充電器、毛布、スマホ、食料、水、ラジオ、懐中電灯、  
 マスク、手指消毒、体温計、寝袋、ゴミ袋、貴重品  
※避難場所が2階でも必要なものを確認しましょう

## 情報を取得しましょう

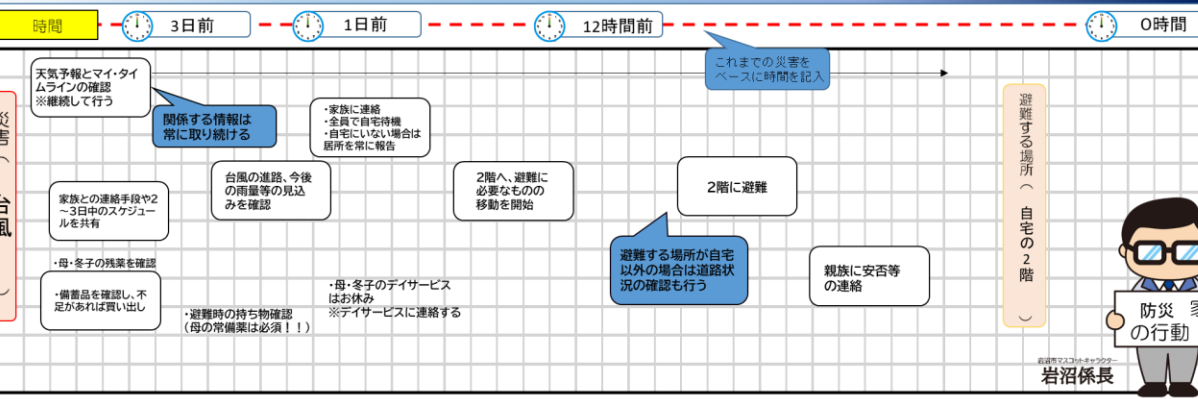
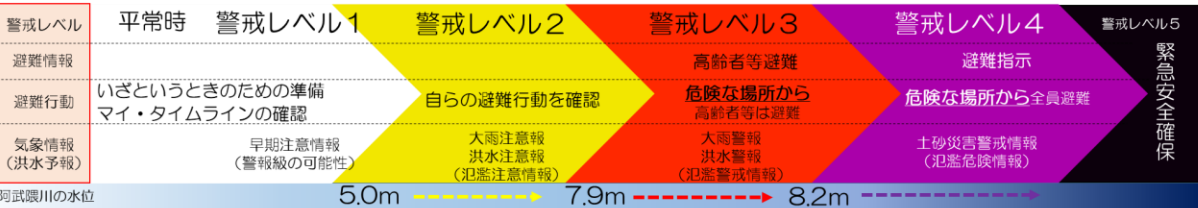
テレビ※ポタン  
(NHKデータ放送)

ラジオ  
(エフエムいわぬま)

インターネット

岩沼市HP

気象情報等  
 関連リンク



ハザードマップを確認し、  
 家族構成や生活スタイル、  
 健康状態などにあわせて  
 マイ・タイムラインを作成し、  
 平時から備えておきましょう。





## 2. 風水害を知る

### 岩沼市で気をつける災害は？



- まずは岩沼市の地形の特徴を知りましょう。
- 西部には山地が広がっていて、志賀沢川などが流れています。
- 中央部と東部は平地で、田園地帯が広がっています。
- 市域の南は阿武隈川に接していて、水運、農業、生活用水、工業用水として利用されてきた反面、**たびたび氾濫を引き起こしてきました。**

こうした地形から、岩沼市で特に気を付けなければならない災害は、

「阿武隈川の氾濫」と「土砂災害」の2種類です。

## 阿武隈川への警戒について

河川の氾濫は、大雨で川の水位が上がり、堤防の高さを超えたり、堤防が壊れ、建物や土地が浸水してしまう現象です。

岩沼市は、阿武隈川の最下流に位置しています。流域面積が広いので、万が一堤防が壊れた場合は、あふれる水が大量になり、多くの建物や土地が浸水するため、特に注意が必要です。

阿武隈川については、これまでの岩沼市における雨量や被害の実績などから、総雨量が「**300ミリを超えるような大雨**」になる可能性があるときは、洪水により堤防が壊れる危険性が高まりますので、あなたの自宅の状況を洪水ハザードマップで確認し、これまでの経験も踏まえて避難行動を考えてください。

これまでの経験などから台風や低気圧による総雨量が300ミリを超える予想だと、阿武隈川への警戒が必要になるんだって。総雨量の見込みや阿武隈川の水位が避難行動に大きく影響するんだね。



洪水ハザードマップはこちら

# 土砂災害への警戒について

土砂災害とは、大雨や地震などによって、山やがけが崩れたり、水と混じりあった土や石が川から流れ出たりする現象です。

すさまじい破壊力を持った土砂が押し寄せてくることで、一瞬にして多くの命や住宅などの財産を奪ってしまふ、とても恐ろしい災害です。

主な災害として、「土石流」「がけ崩れ」「地すべり」があります。

## 土石流

山から崩れた土や石が、水と一緒に強い勢いで流れ下ってくる。



## がけ崩れ

急な斜面が一気に崩れる。



## 地すべり

やや傾斜のゆるい斜面が、広い範囲にわたってかたまりのまま動く。



土砂災害ハザードマップにおけるご自宅の状況は必ず確認してください。

## 【土砂災害警戒区域】(イエローゾーン)

土砂災害のおそれがある区域

## 【土砂災害特別警戒区域】(レッドゾーン)

建物に損壊が生じ、住民などの生命または  
身体に著しい危害が生じるおそれがある区域



土砂災害ハザード  
マップはこちら



# 令和元年東日本台風(台風19号)

令和元年10月12日から13日にかけて、記録的な豪雨をもたらした「令和元年東日本台風」(台風19号)では、岩沼市で降り始めからの総雨量が357mm、最大1時間雨量が56mm、避難所9施設を開設し、最大避難者数は331世帯、879名でした。



志賀地区の県道では土砂が流出しました



市内のいたるところで道路が冠水しました



北長谷地内ではのり法面崩れが発生しました

風水害は、早めの避難が何より重要です。

避難をしたものの、災害が起きなかった場合は、「**避難がムダだった**」と思わず、「**災害が起きなくてよかった**」と考えましょう。

# 3. 防災情報を知る

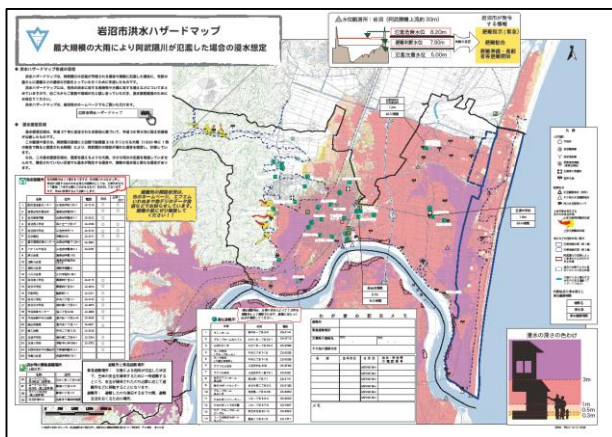
## ハザードマップを確認しよう

ポイント⑦

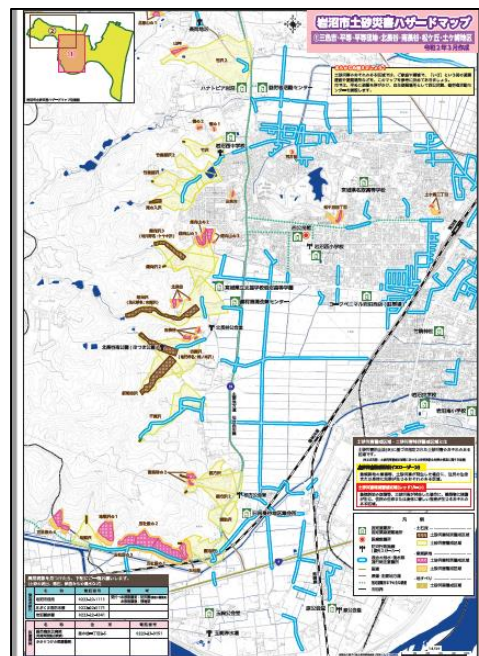
- ハザードマップは、浸水するおそれがある場所や土砂災害が発生するおそれがある場所を地図にしたものです。
- 自宅やその周辺、勤務先・学校などに浸水や土砂災害の危険があるか確認しましょう。
- 避難先に向かうまでの避難経路についても、浸水や土砂災害の危険があるか確認しましょう。

## 岩沼市で作成しているハザードマップ

### 洪水ハザードマップ



### 土砂災害ハザードマップ



ハザードマップをはじめ、  
防災情報はこちらから確認いただけます

岩沼市HP  
(防災・緊急情報)



①と②の2種類があります





# ハザードマップの見方【必ず取り組みましょう】

## 土砂災害ハザードマップ



※宮城県が土砂災害危険箇所を調査し、土砂災害警戒区域の指定を行っています。

### 【土砂災害警戒区域】

#### (イエローゾーン)

急傾斜地の崩落等、土砂災害のおそれがある区域

崖から離れた部屋に移動  
または立退き避難



### 【土砂災害特別警戒区域】

#### (レッドゾーン)

建物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じるおそれがある区域

立退き避難



# 防災気象情報や避難情報を確認しよう

## 主な防災気象情報

- 台風や大雨のときには、気象に関するさまざまな情報が発表されます。

### 《特別警報・警報・注意報》【仙台管区気象台】

種類	気象情報	内容
特別警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風など	重大な災害が起こるおそれ著しく大きい場合に発表
警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、洪水など	重大な災害が起こるおそれがある場合に発表
注意報	大雨(土砂災害、浸水害)、強風、洪水など	災害が起こるおそれがある場合に発表
早期注意情報	大雨、暴風など	5日先までの警報を発表する可能性が「高」「中」となる場合に発表

### 《土砂災害の危険度に関する情報》【仙台管区気象台・県】

種類	内容
土砂災害警戒情報	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に発表

### 《記録的短時間大雨情報》【仙台管区気象台】

大雨警報が発表されている状況で、数年に一度しか起こらないような記録的な短時間の大雨が観測・解析されたときに発表されます。

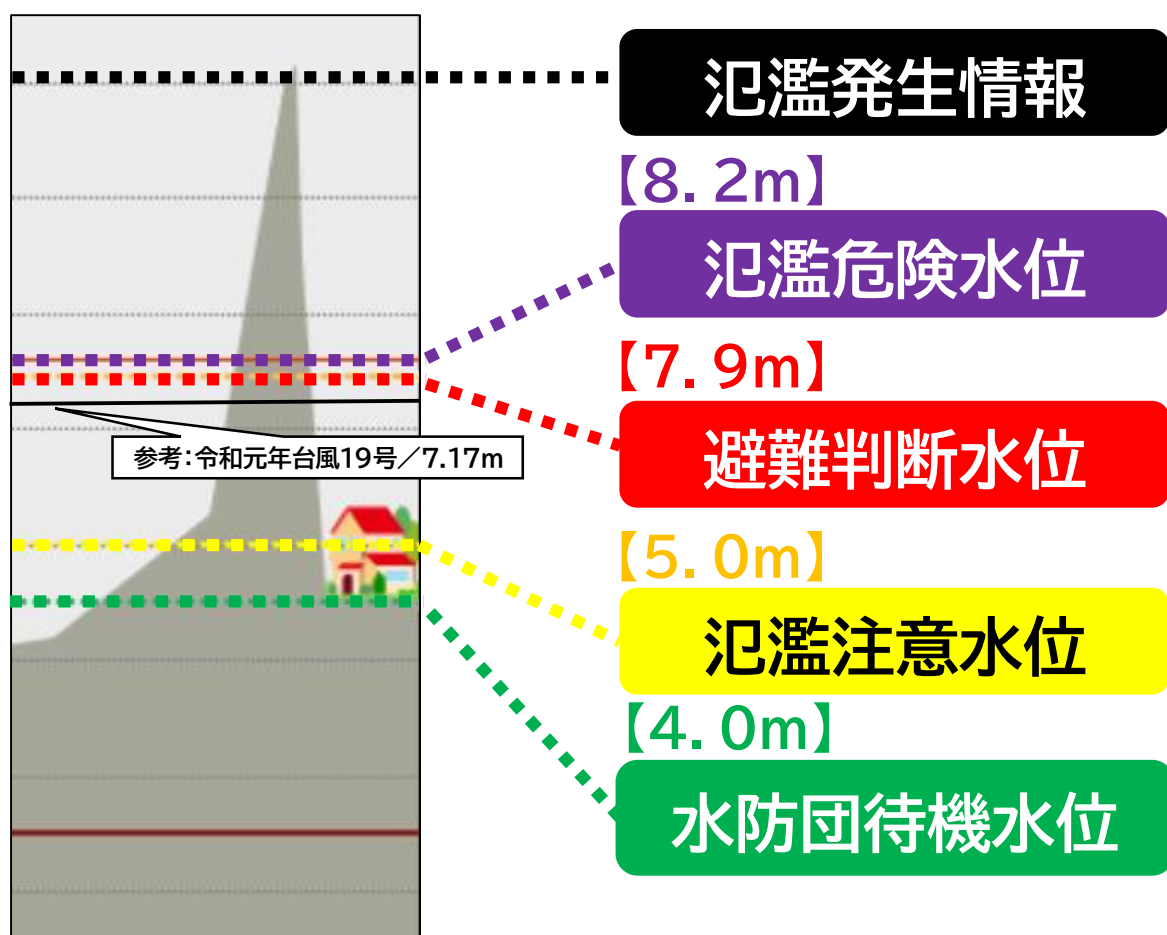
宮城県における発表基準は時間雨量100mmです。



## 《阿武隈川に関する情報》 【仙台管区気象台・東北地方整備局仙台河川国道事務所】

阿武隈川には「氾濫危険水位」などの水位が設定されていて、この水位を目安に河川の水位に関する情報が発表されます。

種類	発表の目安	とるべき行動
氾濫発生情報	氾濫が発生したとき	氾濫水への警戒
氾濫危険情報	氾濫危険水位(8.2m)に到達したとき	いつ氾濫してもおかしくない状態で、避難などの氾濫発生に備えた行動
氾濫警戒情報	避難判断水位(7.9m)に到達したとき	避難準備など氾濫発生に対する警戒
氾濫注意情報	氾濫注意水位(5.0m)に到達したとき	氾濫発生に対する注意







# 新たな避難情報と避難行動

警戒レベル	市が発令	新たな避難情報等
5	 <p>災害発生 又は切迫</p>	<p>きんきゅうあんぜんかくほ</p> <h2>緊急安全確保※1</h2>
<p>~~~~&lt;警戒レベル4までに必ず避難！&gt;~~~~</p>		
4	 <p>災害の おそれ高い</p>	<p>ひなんしじ</p> <h2>避難指示※2</h2>
3	 <p>災害の おそれあり</p>	<p>こうれいしゃとうひなん</p> <h2>高齢者等避難※3</h2>

- ※1 災害の状況を確実に把握できるものではないことから、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
- ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。
- ※3 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はじめたり、避難の準備をするタイミングです。

避難とは「難」を「避ける」こと。次の4つの行動があります。

<p>普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。</p> <p>※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。</p>  <p>親戚・知人宅</p>	<p>ハザードマップで確認し、自宅にいても大丈夫かを確認する必要があります。</p>  <p>ここなら安全！</p> <p>--- 想定最大浸水深 ---</p> <p>※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。</p>
<p>自ら携行するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスク</li> <li>・消毒液</li> <li>・体温計</li> <li>・スリッパ 等</li> </ul>  <p>小・中学校</p> <p>公民館</p>	<p>通常の宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。</p> <p>※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。</p>  <p>ホテル</p> <p>旅館</p>

# 情報の入手方法

## □ 携帯電話・スマートフォンへの緊急速報メールの発信

市から警戒レベル3「高齢者等避難」や警戒レベル4「避難指示」等を発令する場合は、緊急速報メール(エリアメール)を発信します。



## □ 岩沼市のホームページ(防災・緊急情報)

市の防災情報について掲載しています。

<https://www.city.iwanuma.miyagi.jp/bosai/bosai-bohan/bosai/joho.html>



岩沼市HP  
(防災・緊急情報)

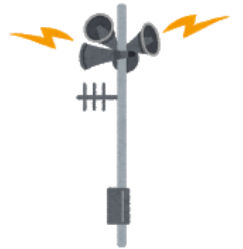
## □ エフエムいわぬま

災害発生の危険がある時や実際の発生時には、エフエムいわぬまにて市から情報を発信します。

FM  
**77.9 MHz**  
エフエムいわぬま

## □ 防災行政無線や広報車等

防災行政無線(屋外スピーカー)や広報車等を使用し、情報をお伝えします。



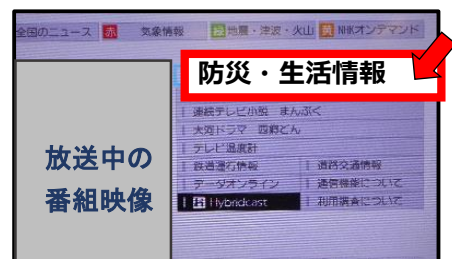
## □ テレビのdボタン(データ放送)

河川情報、雨量情報は、NHKの地上デジタル放送(データ放送)から入手できます。また、気象情報や避難情報も見ることができます。

①テレビのチャンネルをNHK局に合わせて、リモコンのdボタンを押す。



②データ放送画面の「防災・生活情報」を選択する。



# 4. マイ・タイムラインをつくろう！

それでは、風水害や防災情報の知識をもとに、あなたや家族が安全に避難するための行動を考え、「マイ・タイムライン」をつくってみましょう。

## 《用意するもの》

- ・岩沼版マイ・タイムラインシート
- ・チェックリスト&行動リスト（ガイドブック付属ページ）
- ・ハザードマップ
- ・筆記用具、テープやのり、はさみやカッター

名前：  
家族：  
連絡先：

### のマイ・タイムライン

令和 年 月 作成

避難する場所・方法・タイミング

★避難する場所  
□家の浸水しない場所（2階など） □市の指定避難所（）  
※指定されている全ての避難所の開設されるとは限らないことに注意する

□親戚・知人の家

★避難する方法（） ★タイミング（）  
※市の指定避難所に避難する場合は、開設されているかどうか必ず確認してから避難する

自宅付近の災害リスクチェック

阿武隈川が  
氾濫したとき あり なし 土砂災害  
のリスク あり なし

避難に必要なもの

※避難場所が2階でも必要なものを確認しましょう

テレビ・ラジオ  
(NHKデータ放送)

ラジオ  
(エフエムいわぬま)

インターネット  
岩沼市HP

気象情報等  
関連リンク

警戒レベル	平常時	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
避難情報				高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
避難行動	いざというときのための準備 マイ・タイムラインの確認		自らの避難行動を確認	危険な場所から 高齢者等は避難	危険な場所から全員避難	
気象情報 (洪水予報)		早期注意情報 (警戒級の可能性)	大雨注意報 洪水注意報 (氾濫注意情報)	大雨警報 洪水警報 (氾濫警戒情報)	土砂災害警戒情報 (氾濫危険情報)	

阿武隈川の水位

5.0m → 7.9m → 8.2m

災害

マイ・タイムラインシート

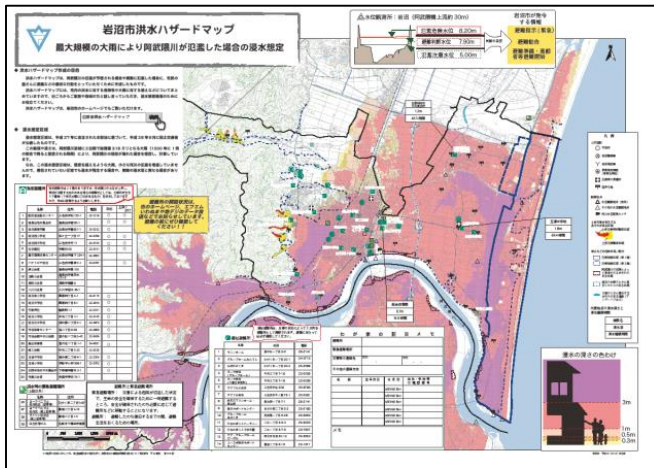
-14-



# それでは、次のステップでマイ・タイムライン を作ってみましょう。

## ステップ1 ハザードマップで自宅(周辺)の状況を確認しましょう

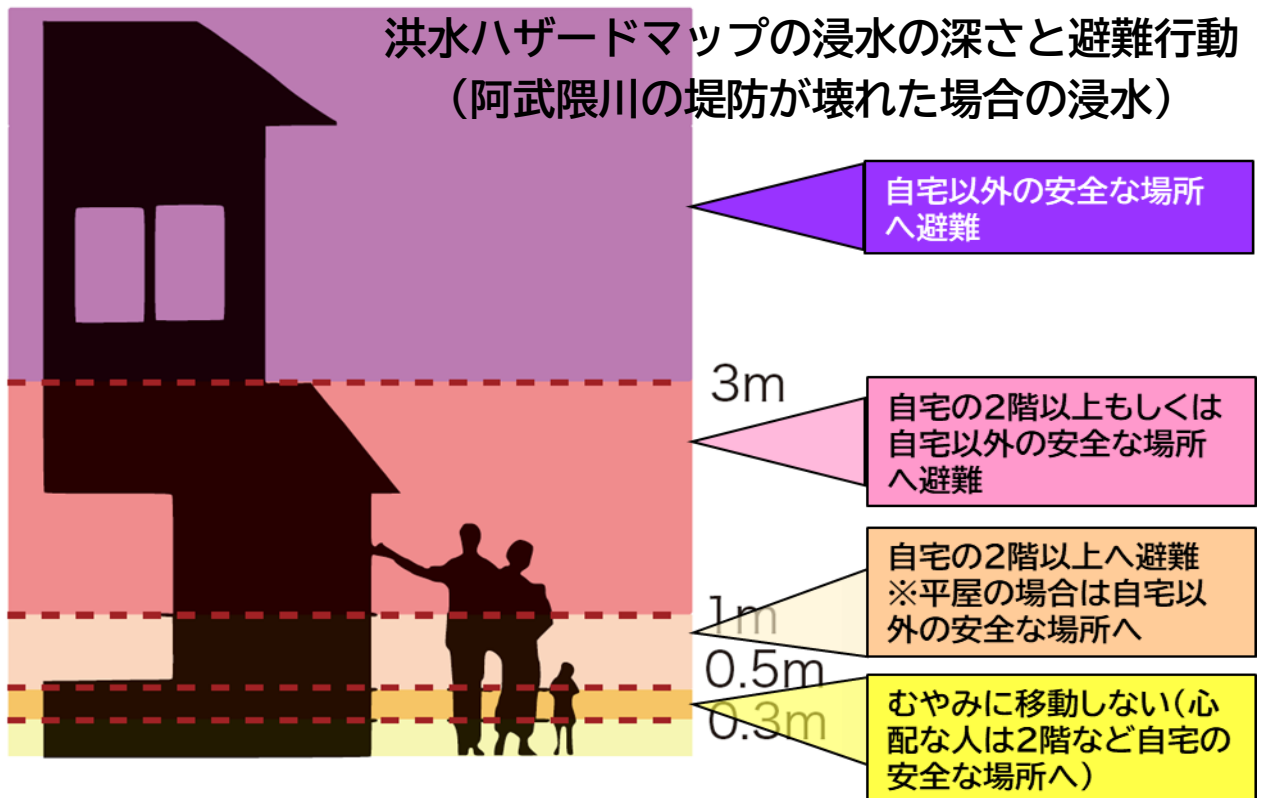
### 洪水ハザードマップ



洪水ハザードマップを  
見てみよう。  
なにに？洪水ハザードマップは1000年に  
1度の大雨で阿武隈川  
の堤防が壊れた時の予想図なんだね。



### 洪水ハザードマップの浸水の深さと避難行動 (阿武隈川の堤防が壊れた場合の浸水)





# いざというときにあわてないために・・



堤防が壊れる1000年に1度の雨って  
どんな雨なのかな？  
令和元年の台風19号の時、ものすごい  
雨だったけど、  
阿武隈川の堤防はどうだったのかな？



令和元年台風19号

令和元年の台風19号の時の  
水位は7.17mだったん  
だよ。避難を判断する水  
位が7.9mで、氾濫のお  
それがある水位が8.2m  
だから、堤防は大丈夫  
だったんだ。



台風19号では総雨  
量が357<sup>ミ</sup>、最大1  
時間雨量は56<sup>ミ</sup>  
だったよ。

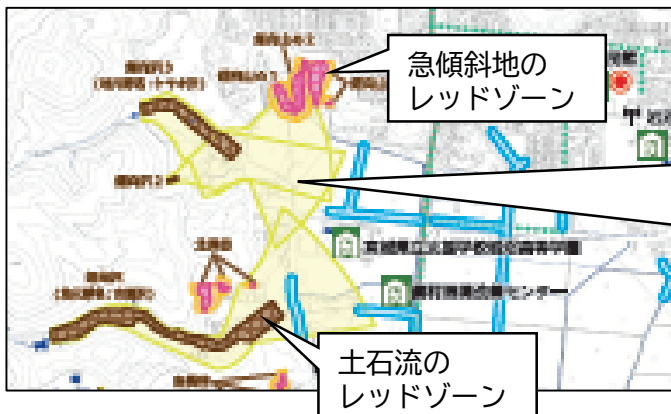
あんなにすごい  
大雨だったのに、  
氾濫しなかった  
んだね。



念のため300<sup>ミ</sup>を  
超えるような大  
雨の予報が出た  
ら、堤防が壊れ  
ることも考えて  
行動しないとい  
けないね。



## 土砂災害ハザードマップ



**イエローゾーン** / 崖から離れた  
部屋に移動または立退き避難



**レッドゾーン** / 立退き避難

## ステップ2 避難する場所を決めましょう



洪水ハザードマップをチェックしたら、3mまで浸水する地域になってるけど、1階は天井近くまで浸水する可能性があるってことね。



2階なら安全！  
今夜はみんな2階で寝よう！



じゃ、自宅の2階に避難すれば大丈夫かな。

想定最大浸水深



## ステップ3 避難をするときに何を持っていくか考えましょう



すぐに水が引かないかもしれないから、水とか食料をそろえておかなきゃいけないね。



これからは、血圧の薬も2階に置いておいた方がいいね。あと、トイレが1階にしかないから、携帯トイレも準備しよう。



# 非常用持出品一覧

必ず必要なもの

現金 預金通帳・印鑑 保険証・免許証

あると便利なもの

雨具 軍手 新聞紙 ガムテープ・油性ペン  
カイロ ポリ袋・レジャーシート

避難生活のために

飲料水 食料 下着・衣類 靴 スリッパ  
ティッシュ・タオル類 マッチ・ろうそく

安全・安心・  
情報収集のために

救急セット・常備薬 懐中電灯 電池の予備  
ラジオ モバイルバッテリー・充電器

健康管理のために

常備薬 マスク 消毒液  
体温計

家族構成を考えて  
準備することも大切  
です

小さな子ども 母子健康手帳  
おむつ・おしりふき ミルク・哺乳瓶  
高齢者 杖 常備薬・紙おむつ  
老眼鏡・お薬手帳 折りたたみ椅子



## ステップ4

警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、  
避難を完了するまでの行動を考えましょう

- 避難とは「難」を「避ける」ことです。12ページの4つの避難行動や行動リストを参考に、どのタイミングで、何をするのか考えましょう。特に、避難開始まで何をすべきか考えましょう。
- 避難先までどのくらい時間がかかるかも頭にいらしておきましょう。

## ステップ5

### 共助の視点から地域に対しての行動を考えましょう

- まずは自らの身を守ることが最優先です。
- その上で、地域の皆さん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、いざというときの行動を話し合うことができれば良いでしょう。

#### 【例えば】

- 手助けが必要な方について、誰が手伝うのか、事前に決めておく。
- 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てあげる。
- 高齢者や障害者など一人での行動が難しい方の手助けを行う。



【×毛】

A large rectangular area with a solid black border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



台風や大雨は自然現象であり、マイ・タイムラインがあれば常に安全ということではなく、また、マイ・タイムラインで想定したとおりに進行するとは限りません。

自身の生活や周囲の変化に合わせて、定期的に見直すことが大切です。

大雨や台風のとくに、マイ・タイムラインに沿って行動したあとにも、見直しを行いましょう。

---

「岩沼版マイ・タイムライン作成ガイドブック」

問合せ先／岩沼市総務部防災課

電話／0223-22-1111(内線542・543)

FAX／0223-24-0897

E-MAIL／[bousai@city.iwanuma.miyagi.jp](mailto:bousai@city.iwanuma.miyagi.jp)

---