

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。但し、北区の水害時の避難に関する基本方針は順守してください。
- 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。



（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」を始めます。

私は、マイ・タイムライン普及リーダーの●●です。本日はどうぞよろしくお願いいたします。

さて、みなさんは台風が近づいているとき、「いつ」、「どこに」避難するか具体的に考えたことはありますか？

いざというときに、「どこに避難すればいいのか」「いつ避難を始めればいいのか」と迷ってしまう人も多いのではないのでしょうか。

そこで今日は、台風が近づいているときに「どこに避難をするのか」、そして「いつ避難を始めるのか」などを具体的に考えながら、みなさん自身の「マイ・タイムライン」を一緒に作成していきます。

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
の基礎知識を学ぶ



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、これから本日の講座の流れをご説明します。

まずは、「マイ・タイムライン」を作成するために必要な基礎知識として、水害や土砂災害についてお話しします。

その後、みなさんに実際に「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。

それでは、最後までどうぞよろしくお願いいたします。

※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(わが家の避難計画)とは…

水害・土砂災害が発生する恐れがあるときにあわてないよう、私や家族のいのちを守るために、事前に決めておく避難計画のことです。

家族構成や住んでいる場所に合わせて、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

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」とは、簡単に言うと「わが家の避難計画」のことです。水害や土砂災害が発生する恐れがあるときにあわてないよう、避難のタイミング、つまり「いつ避難をはじめるのか？」や「避難先はどこなのか？」など、自分や家族の命を守るための防災行動を事前に決めておく計画です。

この「マイ・タイムライン」は、家族構成や住んでいる場所に合わせて、作成することが大切です。

マイ・タイムラインを作成するためのツールとしては、東京都が作成した「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、シールを貼りながら作成していきます。一方、「北区マイ・タイムライン作成シート」は、北区の実情に合わせた内容になっており、チェックを入れていくだけで簡単に作成できるため、より短時間で完成させることができます。

今回の講座では、「北区マイ・タイムライン作成シート」を使って、みなさんに「マイ・タイムライン」を作成していただきます。

まなぶ

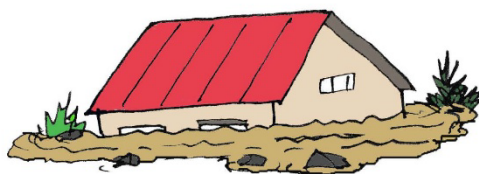
マイ・タイムラインの作成に向けて

水害・土砂災害の基礎知識を学ぶ



それでは、これから「マイ・タイムライン」を作成するために、みなさんにぜひ知っておいていただきたい、水害や土砂災害などのお話をしていきます。

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！



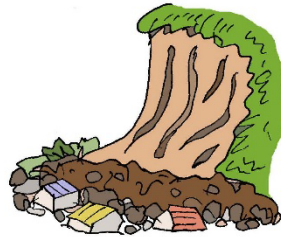
洪水の発生はある程度予測できます。防災気象情報や避難情報を収集して、適切な避難行動を取ることで「いのちを守る」ことができます。



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、ある程度予測することができます。

そのため、気象庁が発表する防災気象情報や、北区が発令する避難情報をしっかりと収集し、適切な避難行動を取ることで、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(例えば、大雨警報や土砂災害警戒情報が発表されたときなど)、適切な避難行動を取ることで「いのちを守る」ことができます。



一方、土砂災害は、大雨が降るとがけは突然崩れ落ちることがあります。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、大雨によって土砂災害の危険性が高まったときに、適切な避難行動を取ることで、土砂災害からも命を守ることができます。

つまり、水害や土砂災害は、雨が降り始めてから徐々に災害の危険が迫ってくる災害です。そのため、災害が発生する前に、早めに避難行動を取ることで、命を守ることができる災害だと言えます。

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でました。

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。



要因は？

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

適切な避難行動に結びつかず犠牲となっています



しかしながら、近年の水害や土砂災害では、毎年多くの犠牲者がでています。例えば、西日本を中心に記録的な大雨で甚大な被害をもたらした「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、多くの人が避難行動を取らず、犠牲になったとみられています。

その要因の一つとして考えられるのは、防災気象情報や避難情報などの情報が住民に十分理解されていなかったことです。その結果、適切な避難行動に結びつかず、命を守ることができなか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しっかりと理解しておくことは、命を守るために非常に重要だと言えます。

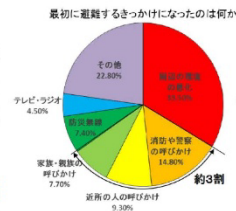
※西日本豪雨は、気象庁が命名した災害名ではありません。

水害・土砂災害から身を守るためには

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は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は
逃げ遅れないために「**早め**」に避難すること

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)

私たちは、そもそも自分に都合の悪い情報を無視してしまうという心理的な特性を持っています。つまり、危険が迫っていても「大丈夫だろう」と根拠のない理由をつけて、危険が迫っていても逃げないことがあります。

実際、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」という質問に対し、最も多かった回答は「周辺の環境の悪化」でした。周囲で浸水したり、土砂災害が発生するなど、身の危険が差し迫るまで避難を決断しなかった人が多かったことが明らかになっています。

水害や土砂災害から命を守るためには、逃げ遅れないよう「早め」に避難することが何よりも大切です。危険が迫ってからでは、避難が間に合わないこともあります。

そこで重要なのが、避難を始めるタイミングを事前に決めておくことです。最近では、この避難開始のタイミングを「避難スイッチ」と呼ぶこともあります。一人ひとりが自分の「避難スイッチ」を決めておくことが、命を守るために非常に重要です。

台風接近！北区で起きる水害・土砂災害

● 河川氾濫

- 荒川
- 石神井川
- 新河岸川
- 隅田川



令和6年7月 地下道冠水(岸町)



令和元年東日本台風
岩淵水門(上)水位観測所で戦後3番目に高い水位に

● 内水氾濫

● がけ崩れ(土砂災害)

● 高潮

● 暴風



平成22年7月 堀船地区で石神井川が氾濫

台風接近時は、複数の災害が時間差または同時に発生する恐れがあります



さて、台風が接近し、大雨が降ると、北区内で発生する可能性がある災害としては、

水害では、荒川の氾濫や石神井川などの中小河川の氾濫、そして下水の処理能力を上回る大雨が降ると、マンホールから水があふれ出るなどの「内水氾濫」が起きる可能性もあります。

土砂災害では、がけ崩れが起きる可能性があります。

さらに、台風が近づいてくると、気圧の低下などにより海水面が上昇する「高潮」や、暴風が吹き荒れることも予想されます。

台風接近時には、これらの災害が時間差で発生したり、場合によっては同時に発生する恐れがあります。

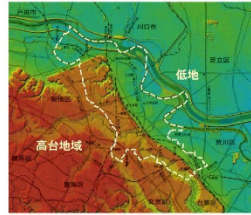
北区の地勢（土地の概況）

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。



標高陰影起伏図（北区内の状況）は地形・地質・土地利用・地質調査図に準じて作成

● 荒川による影響

荒川が氾濫した場合、約 20 万人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。



北区の地形的な特徴としては、西側の高台地域と東側の低地がはっきり分かれています。標高差は大きいところで約 25メートル、建物で言うと 8 階に相当します。このため、荒川が氾濫した場合、浸水が想定される地域と浸水する可能性が低い地域が明確に分かれています。

荒川が氾濫すると、約 20 万人が暮らす低地部一帯が浸水することが予想されています。場所によっては、建物の 3 階以上まで水が達し、さらに 2 週間以上も水が引かない可能性があります。また、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し、その勢いによって木造住宅が流されたり、倒壊する危険性もあります。

一方で、区内には高台地域があるため、荒川が氾濫する恐れがあるときには、低地部から高台地域に避難することで命を守ることができます。ただし、高台地域には、がけ崩れが発生する可能性がある土砂災害警戒区域もあります。避難するときには、がけ崩れにも十分注意してください。

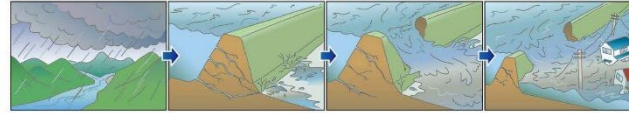
水害の種類（外水氾濫と内水氾濫）と起こり方

水害の種類と起こり方

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



大雨によって川の水が増え、水かさ上がり始めます。

堤防いっぱいまで水が増え、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。

崩れた場所は一気に拡がり、勢いよく水が流れ出し、家などに襲いかかります。



水害には、大きく分けると2つの種類があります。

1つ目は「外水氾濫」です。これは、川の堤防から水があふれたり、堤防が決壊して水が流れ出すことで発生することを言います。

2つ目は「内水氾濫」です。これは、大雨により、下水の排水能力を超えてしまい水があふれ出したり、川の水位が高くなり、雨水が川に排水できなくなることで発生することを言います。

高潮による影響は…

東京湾で高潮が起けると、区内を流れる川の水位も上昇します

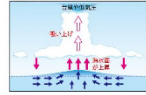
● 高潮による氾濫

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

高潮発生時の主な要因として、下記の2つを挙げることができます。

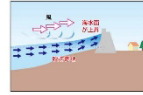
① 気圧低下による海面の吸い上げ

台風や低気圧の中心気圧は周辺より低いため、周囲の空気が海面をおしつけ、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。

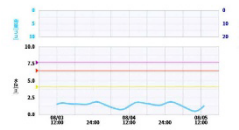


② 風による吹き寄せ

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。



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

◆ 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。さらに、大雨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浸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。



※ 高潮が想定される大型台風の接近の場合、荒川氾濫の危険性も高くなることから、原則として荒川の氾濫を想定した時と同じ避難行動を取ります。

12

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水面が大きく上昇することがあります。これを「高潮」といいます。北区内を流れる河川は潮の満ち引きの影響を受けているため、高潮が発生すると川の水位も上昇します。

特に、台風が近づく数日前からの大雨で川の水位がすでに上がっている場合、台風による高潮が重なることで、川の水位はさらに上昇し、氾濫の危険が一層高まります。

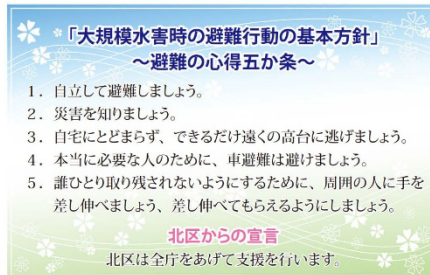
また、気圧が低い、つまり勢力が強い台風ほど高潮が発生しやすくなります。高潮の危険が最も高まるのは、台風が最も接近しているときです。このときは猛烈な風も吹いているため、屋外に出て避難するのは非常に危険です。そのため、台風が接近する前に、安全な場所へ早めに避難することが重要です。

なお、高潮からの避難行動については、大型台風が接近して高潮が発生する可能性がある場合、荒川が氾濫する危険性も高まります。そのため、避難行動は原則として、荒川の氾濫を想定した場合と同じ避難行動を取ってください。

大規模水害時の避難行動の基本方針

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。



詳細は、北区ホームページをご覧ください。

●大規模水害を想定した避難行動の基本方針

<https://www.city.kita.lg.jp/safety/disaster/1018237/1018239/1002615.html>

※基本方針が令和7年4月に改定されました。



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、大規模水害時の避難行動の基本方針として「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 誰ひとり取り残され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。

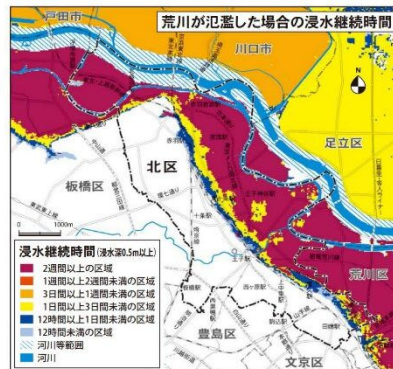
この5か条の中でも、特に重要なのが第2条と第3条です。

大規模水害時の避難行動の基本方針

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。



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をします。

荒川が氾濫した場合、場所によっては5m以上の高さまで浸水し、低地部の多くの地域では、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大規模な水害が発生する際には、石神井川や新河岸川といった中小河川の氾濫や、土砂災害など、さまざまな災害が荒川の氾濫よりも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ため、時間差で、あるいは同時に複数の災害を引き起こす恐れがあります。最悪のシナリオの一つとして考えられるのは、石神井川などの中小河川が先に氾濫し、その後に荒川が氾濫するケースです。この場合、すでに浸水がはじまっている中での避難となり、避難が非常に困難になるだけでなく、場合によっては避難そのものができなくなる危険性もあります。

そのため、台風が接近しているときには、荒川の氾濫だけでなく、中小河川の氾濫や土砂災害の発生にも注意を払う必要があります。つまり、これらすべての災害から身を守る場所に、事前に避難しておくことが重要です。

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。

最も推奨する避難は遠くの高台への避難!!

● 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おり、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ような場合は、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^{※1}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、区民の皆さまには、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。



令和7年4月、基本方針の一部が改定され、浸水継続時間が3日未満の地域など一定条件を満たす場合には、「屋内安全確保」(垂直避難)も選択できるようになりました。
しかし、浸水しない安全な地域へ避難することが原則であることに変わりはありません。

15

次に、基本方針の第3条について解説をします。

北区が最も推奨する避難行動は、自宅に留まらず、雨や風が強くなる前に、できるだけ遠くの高台へ避難することです。

荒川が氾濫する恐れがあるときは、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。

ただし、避難場所のスペースには限りがあり、決して快適な環境とは言えません。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。

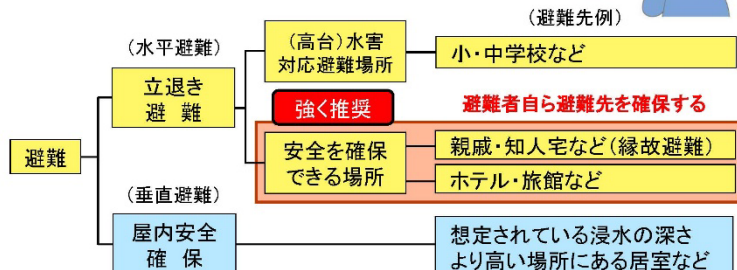
なお、令和7年4月に基本方針の一部が改定され、浸水継続時間が3日未満など一定の条件を満たす場合には、自宅の2階や3階など高い場所で安全を確保する「垂直避難」も選択できるようになりました。

ただし、垂直避難が可能な条件を満たしている場合でも、浸水しない安全な地域への避難が原則であることに変わりはありません。

水害時の避難方法と避難先

● 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。



※ 浸水が想定される地域に居住する人は、原則、高台への立退き避難を推奨しています。
しかし、一定の条件を満たした場合のみ「屋内安全確保」を選択することもできます。

16

避難には、立退き避難（水平避難）と屋内安全確保（垂直避難）の２種類があります。

まず、自宅から浸水しない地域へ避難する「立退き避難」をする場合、避難先としては区が開設する避難場所がありますが、それだけではありません。親戚や知人宅、ホテルなどの民間宿泊施設など、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構いません。実際、区が開設する避難場所だけでは、災害危険区域に住む約２０万人全員を受け入れることは難しいため、区が開設する避難場所以外への「分散避難」が強く推奨されます。

次に、浸水が想定されている地域に居住する方への注意点です。原則として、高台への「立退き避難」を推奨しています。屋内安全確保は、一定の条件を満たした場合の選択肢となるものです。基本的には、浸水の恐れがない安全な高台への避難を最優先に考えてください。

屋内安全確保（垂直避難）が可能な条件

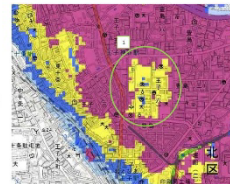
ハザードマップ等で自宅等の浸水想定等を確認し、**少なくとも以下①～③の条件をすべて満たしており、住民自らの判断で自宅等の上階等、安全な場所に留まること（待避）等により、計画的に身の安全を確保できること**です。

- ① 自宅等が**家屋倒壊等氾濫想定区域**に入っていないこと
- ② 自宅等に**浸水しない居室**があること
→ 想定される浸水の深さよりも、高い場所に居室があること
- ③ 浸水継続時間が3日未満の地域で、自宅等周辺が一定期間浸水している間、**十分な備蓄や資機材の準備**をしており、在宅での避難生活ができること。



※ 屋内安全確保除外地域

ただし、自宅等が浸水継続時間3日未満の地域であっても、周囲を浸水継続時間3日以上の地域に囲まれている場合を除きます。



屋内安全確保除外地域の例

17

屋内で安全を確保する「垂直避難」を選択するためには、いくつかの条件を満たす必要があります。まずは、ハザードマップで自宅の浸水想定を確認し、次に紹介する3つの条件をすべて満たしているかを確認します。その上で、住民自身が判断し、自宅の上階など安全な場所に留まり、計画的に身の安全を確保します。

では、3つの条件について詳しく説明します。

1つ目の条件は、自宅が「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていないことです。この区域とは、川の近くにある住宅が、堤防の決壊によって一気に水が流れ込み、木造住宅が倒壊したり、家ごと流される危険がある地域を指します。

2つ目の条件は、自宅に浸水しない居室があることです。具体的には、想定される浸水の深さよりも高い場所に居室があることが必要です。

3つ目の条件は、浸水継続時間が3日未満であり、周囲が浸水していても、十分な備蓄や必要な資機材を準備して、在宅で避難生活ができることです。食料や水、携帯トイレ、蓄電池などをしっかり備えておくことがポイントです。

これら3つの条件をすべて満たしている場合に限り、「垂直避難」を選択することができます。

ただし、たとえ浸水が3日未満であっても、周囲が浸水継続時間3日以上地域に囲まれている場合、その地域は「屋内安全確保除外地域」に指定されています。このような地域では、垂直避難ではなく、高台の安全な場所への「立退き避難」を選択する必要があります。

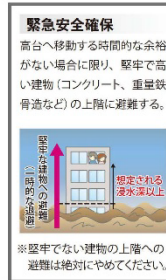
浸水継続時間が長い地域では…

浸水しない居室など垂直避難した場合、水害からいのちを守ることができても、**浸水継続時間が長い地域では、“生活環境の悪化”でいのちを落とす恐れも**

● 緊急時（やむを得ない場合）の避難

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があります。

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。



浸水継続時間が3日以上地域では、屋内で安全を確保する「垂直避難」は、あくまで高台など安全な地域へ避難する時間的な余裕がない場合の最後の手段です。つまり、「垂直避難」は、命の危険が差し迫った緊急時の避難行動として行うものです。

垂直避難を行う場合、想定される浸水の深さよりも高い場所に避難する必要があります。ただし、自宅が「家屋倒壊等氾濫想定区域」にある場合、木造住宅では家ごと流される危険性があります。その場合は、近くにある頑丈な建物へ避難してください。

次に、スライド資料の図をご覧ください。これは、浸水地域内に留まった場合の生活環境を示したイメージです。

例えば、荒川が氾濫して浸水した場合、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がすべて停止する可能性があります。自宅に留まり孤立すると、「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、食料が腐って食べる物がありません」「断水してトイレが流れない」など、生活環境が著しく悪化し、新たな命の危機が生じる恐れがあります。

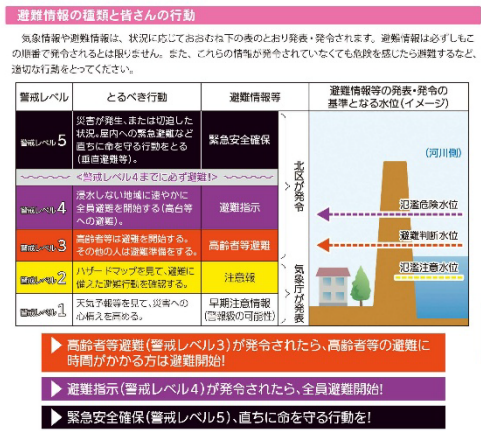
さらに、万が一孤立した場合、多くの孤立者が発生することが予想されるため、助けを求めてもすぐに救助が来ない可能性が高いという覚悟が必要です。

そのため、高台へ避難する時間的な余裕がある場合は、必ず早めに高台地域へ避難してください。「垂直避難」は、どうしても避難が間に合わない最後の手段として考えてください。

とにかく、命を守るために、早めの高台への避難を検討してください。

避難情報と避難開始のタイミング

警戒レベル5を待つことなく、警戒レベル4までに必ず全員避難！



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

20

次に、北区が発令する避難情報と避難行動についてご説明します。

災害の切迫度に応じて、3つの避難情報があります。

1つ目は、警戒レベル3「高齢者等避難」です。この情報は、災害の恐れがある状況で発令され、危険な場所にいる高齢者や障害者など、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ます。

2つ目は、警戒レベル4「避難指示」です。これは、災害の恐れが高まった状況で発令され、危険な場所にいるすべての人が避難行動を開始しましょうという情報です。

3つ目は、警戒レベル5「緊急安全確保」です。これは、災害が発生又は切迫している状況で発令され、命が危険な状況にあるため、直ちに命を守る行動を取りましょうという情報です。

ただし、警戒レベル5の「緊急安全確保」は、もっとも高い警戒レベルですが、被害の状況などを確実に把握できるとは限らないことから、必ず発令される情報ではなく、発令された場合でもすでに危険が差し迫っている状況です。

そのため、避難情報を避難開始のタイミングにする場合、警戒レベル5を待たずに、警戒レベル4までに必ず避難を始めてください。

続いて、防災気象情報の一つである「荒川洪水予報」についてご説明します。この情報は、荒川の水位が上昇した際に段階的に発表されるもので、北区では避難情報を発令する際の参考にしています。

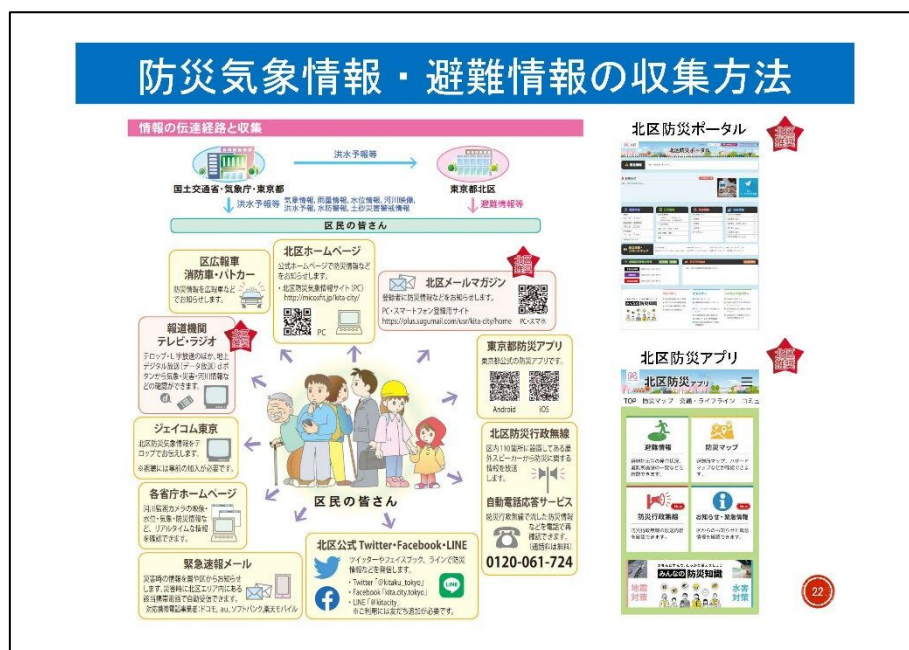
荒川では、基準観測所ごとに設定された水位に応じて「氾濫注意情報」「氾濫警戒情報」「氾濫危険情報」が段階的に発表されます。そして、氾濫が発生すると「氾濫発生情報」が発表されます。

「氾濫危険情報」は、氾濫危険水位に到達したときだけでなく、3時間以内に氾濫危険水位を超えることが予測された場合にも「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。上流から順に、熊谷市にある熊谷観測所、さいたま市にある治水橋観測所、そして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観測所から順に上昇します。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」が発表されますが、この時、最も下流にある岩淵水門（上）観測所では、水位がまだ高くなっていない「平常」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際は、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てください。特に、治水橋観測所で水位が上昇したその数時間後には、岩淵水門（上）観測所の水位が上昇し、北区での氾濫危険性が高まる可能性があります。

22



今ご紹介した避難情報や防災気象情報を収集する方法には、様々な手段があります。

まず、区民への情報伝達方法として、屋外スピーカーを使った「防災行政無線」があります。しかし、風雨が強い場合には放送が聞こえにくいことがあります。そのような場合には、自動電話応答サービス（0120-061-724）を利用して放送内容を確認することができます。このサービスは、通話料無料で利用できます。

また、北区では新たに「防災ポータル」を開設し、「北区防災アプリ」の運用を開始しました。

その他の情報収集方法としては、「北区メールマガジン」への登録やテレビやラジオの報道機関から情報収集します。

防災気象情報・避難情報の収集方法

北区防災ポータル・北区防災アプリ

防災に関する情報を取りまとめたポータルサイトを開設
いざという時にすぐ確認できるようブックマークに登録しておきましょう！

また、防災アプリの運用開始！防災ポータルとほぼ同様の情報を確認でき、
プッシュ通知により、緊急情報をリアルタイムで確認できます。



北区防災ポータル



北区防災アプリダウンロード



iOS用



Android用



まず、北区防災ポータルと防災アプリについてご紹介します。

北区では、防災に関する情報を一元的に確認できる「防災ポータル」を開設しました。

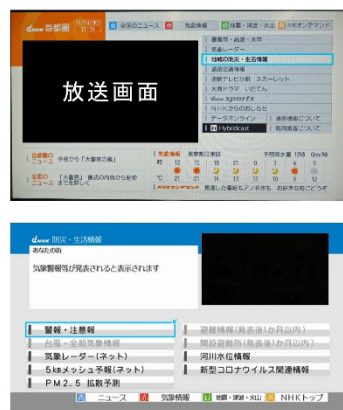
このサイトでは、発令されている避難情報や開設されている避難所の情報、避難所の混雑状況、さらには区内で発生している被害状況など、災害時に必要な防災情報をまとめて確認することができます。

さらに、「北区防災アプリ」の運用も開始しました。このアプリでは、防災ポータルとほぼ同じ情報を確認できるほか、緊急情報をプッシュ通知でリアルタイムに受け取ることができます。

防災ポータルは、日常的にアクセスしやすいようにブックマークしておくことをおすすめします。また、防災アプリは、スマートフォンにダウンロードしてインストールしておきましょう。

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



図：NHKホームページ

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確認できます。

25

避難情報や防災気象情報を収集する際には、主に携帯電話やスマートフォンを使用することが一般的です。しかし、高齢者など携帯電話を持っていない方もいらっしゃるかもしれません。その場合は、地上デジタルテレビのデータ放送を活用して情報収集することができます。

例えば、NHKの場合、テレビのリモコンで「d」ボタンを押し、「地域の防災・生活情報」を選択してください。この画面では、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 ～

26

それでは、これまでお話しした内容を参考にして、これから「マイ・タイムライン」を作成していきましょう。

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。

▼ 石神井川が氾濫した場合

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・神田川が氾濫した場合

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

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

※土砂災害警戒区域等は、洪水ハザードマップにも表示されています。

27

はじめに、北区の水害や土砂災害のリスクを確認する方法をについてご説明します。

北区の水害や土砂災害のリスクは、3種類の洪水ハザードマップを使って確認することができます。

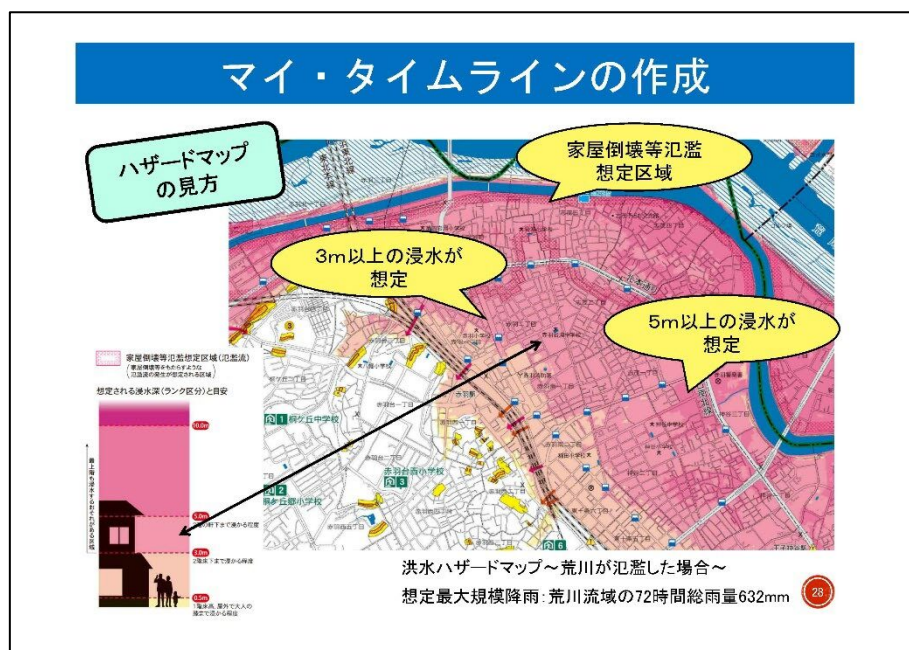
洪水ハザードマップは、荒川が氾濫した場合、石神井川が氾濫した場合、隅田川・新河岸川・神田川が氾濫した場合の3つのパターンを想定したマップがあります。

これらの洪水ハザードマップでは、対象となる河川が氾濫した際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を確認することができます。

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

土砂災害については、土砂災害ハザードマップを使って確認することができます。このマップでは、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」の場所を確認することができます。

なお、土砂災害の危険がある場所については、洪水ハザードマップにも表示されています。そのため、洪水ハザードマップで、水害と土砂災害の両方のリスクを一度に確認することができます。



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についてご説明します。

荒川が氾濫した場合の洪水ハザードマップをご覧ください。

まず、地図上に色が塗られている場所は、荒川が氾濫した際に浸水が想定されている地域を示しています。想定される浸水の深さによって色分けされています。

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。これは、建物で言うと2階の床上以上、2階の軒下付近まで水が到達する可能性があることを意味します。

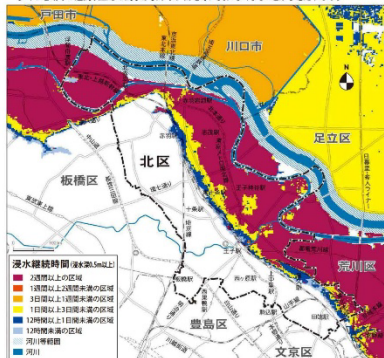
次に、地図上で赤いマル（○）で構成された線で囲まれている場所は、「家屋倒壊等氾濫想定区域」を示しています。

この区域は、堤防が決壊した場合に氾濫した水の流れが非常に強くなると想定されている場所です。特に木造住宅の場合、家ごと流されるなど、家屋が倒壊する危険性が高い地域です。

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）

荒川が氾濫した場合に想定される浸水継続時間（水深50cm以上の状態が続く時間）を示しています。
（荒川水系入間川の洪水想定を含む）
多くの地域で2週間以上の浸水が引かず、自宅等に戻れなくなることが予想されます。



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

29

次に、洪水ハザードマップの右上に記載されている「浸水継続時間」についてご説明します。

「浸水継続時間」とは、屋外への避難が困難となり孤立する可能性がある水深0.5m（50センチ）以上の浸水がどれくらいの期間続くかを示したものです。

荒川が氾濫した場合、多くの地域が濃い紫色で表示されています。この濃い紫色は、「2週間以上浸水が続く可能性がある区域」を意味します。つまり、浸水すると、その地域では2週間以上水が引かない可能性があるということです。



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。

地図上で高台の地域に色が塗られている場所が、土砂災害の危険があるところです。黄色で塗られているエリアは「土砂災害警戒区域」、赤の斜線で塗られているエリアは「土砂災害特別警戒区域」を示しています。

「土砂災害特別警戒区域」は、「土砂災害警戒区域」よりもさらに土砂災害の危険性が高い場所です。

区内には、土砂災害警戒区域が97カ所、土砂災害特別警戒区域が71カ所あります。

なお、土砂災害の危険な場所が小さくて見づらい場合は、別途発行されている「土砂災害ハザードマップ」をご活用ください。



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の見方についてご説明します。

これらのハザードマップでは、対象となる河川が氾濫した場合の浸水想定に加えて、「内水氾濫」の浸水想定も含まれています。

それでは、石神井川が氾濫した場合の洪水ハザードマップをご覧ください。

石神井川沿いで色が塗られている浸水想定区域のうち、線で縁取られて囲まれている範囲は、石神井川が氾濫した場合に浸水が想定されるエリアです。

一方、高台地域で色が塗られている場所がありますが、こちらは線で縁取られていません。これは、内水氾濫による浸水が想定されている場所を示しています。

ハザードマップを確認する際には、浸水が想定されている場所が、「川の氾濫によるもの」なのか、それとも「内水氾濫によるもの」なのかをしっかりと確認しましょう。

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！

このシートは、災害時の被害状況を把握するためのツールです。また、このシートは災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。

※ 災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。また、このシートは災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。

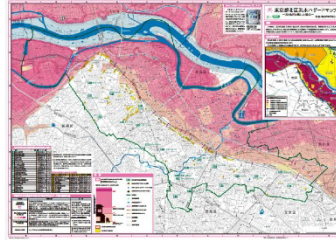
※ 災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。また、このシートは災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。

災害発生時の被害状況	被害状況	被害状況	被害状況	被害状況
1. 浸水	2. 浸水	3. 浸水	4. 浸水	5. 浸水
6. 浸水	7. 浸水	8. 浸水	9. 浸水	10. 浸水
11. 浸水	12. 浸水	13. 浸水	14. 浸水	15. 浸水
16. 浸水	17. 浸水	18. 浸水	19. 浸水	20. 浸水
21. 浸水	22. 浸水	23. 浸水	24. 浸水	25. 浸水
26. 浸水	27. 浸水	28. 浸水	29. 浸水	30. 浸水
31. 浸水	32. 浸水	33. 浸水	34. 浸水	35. 浸水
36. 浸水	37. 浸水	38. 浸水	39. 浸水	40. 浸水
41. 浸水	42. 浸水	43. 浸水	44. 浸水	45. 浸水
46. 浸水	47. 浸水	48. 浸水	49. 浸水	50. 浸水
51. 浸水	52. 浸水	53. 浸水	54. 浸水	55. 浸水
56. 浸水	57. 浸水	58. 浸水	59. 浸水	60. 浸水
61. 浸水	62. 浸水	63. 浸水	64. 浸水	65. 浸水
66. 浸水	67. 浸水	68. 浸水	69. 浸水	70. 浸水
71. 浸水	72. 浸水	73. 浸水	74. 浸水	75. 浸水
76. 浸水	77. 浸水	78. 浸水	79. 浸水	80. 浸水
81. 浸水	82. 浸水	83. 浸水	84. 浸水	85. 浸水
86. 浸水	87. 浸水	88. 浸水	89. 浸水	90. 浸水
91. 浸水	92. 浸水	93. 浸水	94. 浸水	95. 浸水
96. 浸水	97. 浸水	98. 浸水	99. 浸水	100. 浸水

※ 災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。また、このシートは災害発生時の被害状況を把握するためのツールです。

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



それでは、「マイ・タイムライン」を作成していきます。お手元に、「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」をご用意ください。

マイ・タイムラインを作成するうえで、最も重要な作業は、これから行う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を使って順に確認していきます。

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	練馬川・新河原川・増田川	土砂災害 (がけ崩れ)
水害の種類	☐ 外水	☐ 外水 ☐ 内水	☐ 外水 ☐ 内水	
想定される浸水の深さ	3階以上 ☐ 10m以上 2階 ☐ 5m～10m 1階 ☐ 0.5m～5m ☐ 0.5m未満	☐ 3m以上 ☐ 3m～5m ☐ 1m～5m ☐ 0.5m～1m ☐ 0.1m～0.5m	☐ 3m以上 ☐ 3m～5m ☐ 1m～5m ☐ 0.5m～1m ☐ 0.1m～0.5m	☐ 特別警戒区域 (レッドゾーン) ☐ 警戒区域 (イエローゾーン) ☐ 土砂災害の 危険はない
浸水継続時間 (水深0.5m以上の 状態が続く時間)	☐ 7日間以上 ☐ 1週間～2週間未満 ☐ 3日～1週間未満 ☐ 1日～3日間未満 ☐ 12時間～1日未満 ☐ 12時間未満	☐ 7日間以上 ☐ 1週間～2週間未満 ☐ 3日～1週間未満 ☐ 1日～3日間未満 ☐ 12時間～1日未満 ☐ 12時間未満	☐ 7日間以上 ☐ 1週間～2週間未満 ☐ 3日～1週間未満 ☐ 1日～3日間未満 ☐ 12時間～1日未満 ☐ 12時間未満	
家屋倒壊等 危険想定区域	☐ 該当 ☐ 不該当	☐ 該当 ☐ 不該当	☐ 該当 ☐ 不該当	

赤字にチェックが入っているときは、自宅から安全な場所に「迅速避難」します。

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。

■ 荒川氾濫時の避難の基本方針（令和7年4月改訂）
原則、立退き避難が推奨されますが、赤字にチェックが入っている浸水継続時間が2日未満の地域では、想定される浸水の深さより高い場所に浸水しない避難があり、かつ、十分な物資等の準備をしている場合に限り、「屋内安全確保」（垂直避難）をすることもできます。
ただし、期間が浸水継続時間3日以上の場合には、避難区域に閉ざれている場合は、迅速避難をしてください。

33

（配布用のスライド資料には含まれていないスライド）

まずは、それぞれの洪水ハザードマップを見て、ご自宅の場所を探します。そして、最初に自宅の場所に色が塗られているかどうかを確認してください。

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を入れていきます。

色が塗られていない場合は、青字にチェックを入れます。

色が塗られている場合、

洪水の場合は「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に該当するかどうか」を確認して、該当するところにチェックを入れます。

土砂災害の場合は、土砂災害警戒区域又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を入れます。

それでは、作業を始めていきましょう。

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す。

→ 荒川の浸水が想定されていない場合は、高台地域にお住まいの方です。この場合、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を入れてください。

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す。

→ 水害の種類を確認し、河川氾濫による浸水が想定されている場合は「外水」にチェックを入れます。内水氾濫による浸水が想定されている場合は「内水」にチェックを入れます。

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す。

→ こちらも、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を入れてください。

水害リスクの確認

▼ 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完了です。

次に避難方法の目安についてご説明します。

青字にチェックが入っている場合は、自宅で安全を確保することが可能です。

赤字にチェックが入っている場合は、自宅から安全な場所へ「立退き避難」を検討してください。

緑字のところにチェックが入っている場合は、想定される浸水の深さよりも高い場所に浸水しない居室があり、さらに十分な備蓄などの準備が整っている場合に限り、屋内で安全を確保する「垂直避難」を選択することもできます。ただし、周囲が浸水継続時間3日以上地域に囲まれている場合には、必ず「立退き避難」をしてください。

また、災害リスクがなく自宅に留まる場合や、一定の条件を満たして「垂直避難」を選択する場合でも、いざというときの避難先も考えておくことで安心です。

災害の規模やその時々状況によって避難先が異なる場合もあるため、複数の避難先候補を決めておくことをおすすめします。

記入時間

次に、②いつ避難をはじめるかを考えます。避難開始のタイミングを、次の3つの選択肢から選び、避難開始のタイミングにチェックを入れてください。

1つ目は、遠くの親戚や知人宅に避難するなど、移動に時間がかかる場合です。この場合、北区が避難情報を発令する前の警戒レベル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、決壊する約5日から2日前の状況です。このタイミングで、北区では「自主避難の呼びかけ」や「避難場所開設予定のお知らせ」が出されます。ただし、この時点では高台水害対応避難場所はまだ開設されていないので、自ら避難先を確保して避難する必要があります。

2つ目、高齢者や障害者など、避難に時間がかかる場合です。この場合、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。このタイミングは、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。この時点で、高台水害対応避難場所が開設されますので、避難先として利用することができます。

3つ目、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。このタイミングは、荒川が決壊する約4時間前の状況です。迅速に避難を行い、安全を確保してください。

記入時間

次に、台風接近時に何をするか、避難行動を考えます。

まずは、台風接近！なにをする？の上段 ③「私と家族の避難行動」についてです。

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。それ以外に必要な行動があればチェックを入れ、さらにみなさんにとっては忘れてはいけない行動があれば追加をしてください。

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を入れて、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」にチェックを入れ、避難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を入れます。
- ・それ以外に、警戒レベル1の段階で行う行動があれば記入し、□にチェックを入れます。

記入時間

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。

- ・また、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」にチェックを入れます。
- ・それ以外に、警戒レベル2の段階で行う行動があれば記入し、□にチェックを入れます。

記入時間

赤字の米印のところをご覧ください。区が開設する高台水害対応避難場所では、水や食料の配布は原則行いません。水や食料など必要なものは各自で持参してください。

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することが重要です。

その他、

- ・河川の水位情報を確認する人は、□にチェックを入れます。
- ・それ以外に警戒レベル3の段階で行う行動があれば記入し、□にチェックを入れます。

記入時間

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

- ・その他、警戒レベル4の段階で行う行動があれば記入し、□にチェックを入れます。

記入時間

最後に警戒レベル5は、荒川が氾濫して洪水が発生、または氾濫した水が迫っている状況です。この場合、とにかく命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、台風が過ぎ去り雨や風が収まっても、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」とされています。

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「声がけ」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、地域のことでできることにチェックを入れ、必要に応じて行動を追加してください。

記入時間

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、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、適切な避難行動を取りましょう。**

■ 台風が接近しているときに確認する避難・防災気象情報

○ 事前に登録しておきましょう！

北区メールマガジン
登録するとメールマガジンが送られてきます。災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

北区防災アプリ
Android版 iOS版

災害発生時アプリ
災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

○ 北区防災ポータル・サイト
防災に関する情報を取りまとめたホームページです。災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

○ 避難所や避難場所を確認！
災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

○ 避難所や避難場所を確認！
災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

項目	内容	確認方法	確認場所	確認方法
避難所	避難所	避難所	避難所	避難所
避難所	避難所	避難所	避難所	避難所
避難所	避難所	避難所	避難所	避難所
避難所	避難所	避難所	避難所	避難所

○ 防災行政無線（警報スピーカー）
災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

○ 地上デジタルテレビのデータ放送
災害発生時の避難情報や気象情報など、最新の情報をいち早くお届けします。

35

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。

北区に台風の接近が予想される場合は、今日作成した「マイ・タイムライン」をぜひ活用してください。北区防災ポータルなどで、避難情報や防災気象情報をしっかり収集し、適切なタイミングで避難行動を取ることが重要です。

また、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コードが掲載されています。さらに、北区メールマガジンや北区防災アプリなどのQRコードも載っています。これらを事前に登録しておく、避難に必要な情報が届くようになりますので、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、基本的な避難行動を定めた計画です。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)



今日作成した「マイ・タイムライン」は、基本的な避難行動を定めた計画です。ただし、実際の避難では、その時々状況に応じて柔軟に行動することが重要です。例えば、深夜の避難は危険が伴うため、できるだけ明るい時間帯に早めの避難を心がけてください。

また、台風が過ぎて雨や風がやんだからといって、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、台風が通過した後に時間差で上昇することもあります。そのため、避難情報が解除されるまでは、引き続き避難を続けるようにしてください。

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



37

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場合には、その都度内容を見直しましょう。そして、必要な防災行動を整理して、「マイ・タイムライン」を更新することが大切です。

以上で、「マイ・タイムライン作成講座」を終了します。

なお、区の水害対策についてさらに知りたいことや、ご不明な点がございましたら、北区防災・危機管理課までお問い合わせください。

本日はご参加いただき、誠にありがとうございました。