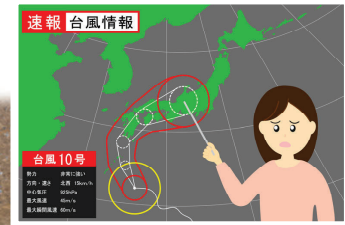


北区マイ・タイムライン作成講座

～ 台風が近づいているとき！あなたはいつ避難しますか？ ～



出典：荒川3D洪水浸水想定区域図



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



本日の講座の流れ

まなぶ

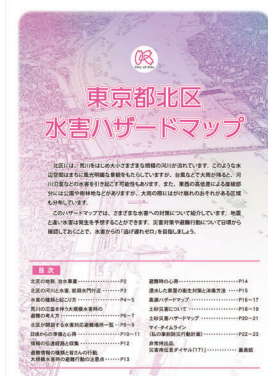
マイ・タイムラインの作成に向けて
水害・土砂災害

の基礎知識を学ぶ

つくる

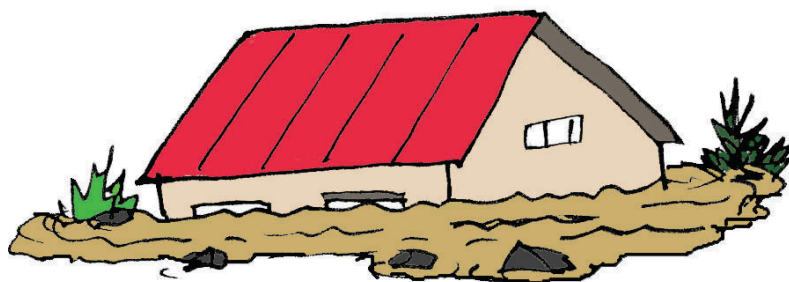
マイ・タイムラインの作成

～ 避難する場所や避難するタイミングなどを考える ～



令和4年4月

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。

5

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。

6

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

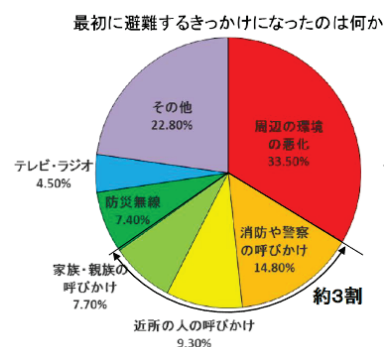
7

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)

8

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

9

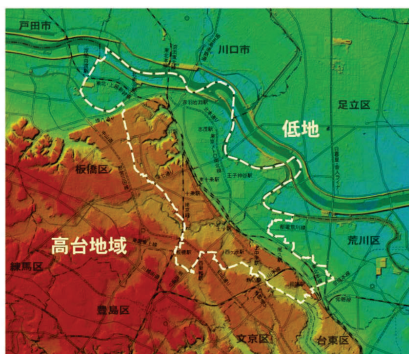
北区の地勢（土地の概況）

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) 地理院地図(色別標高図・陰影起伏図)に加筆

● 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

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

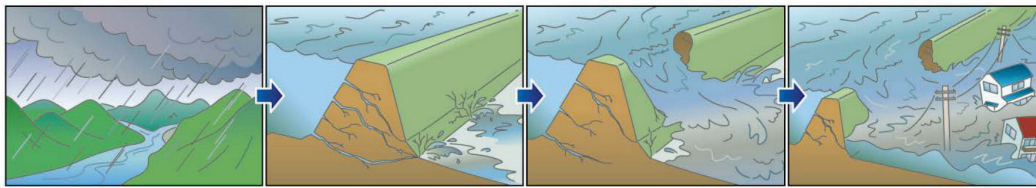
- ・堤防から水が溢れ出す。
- ・堤防が決壊する。



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。

● 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。

11

高潮による影響は…

東京湾で高潮が起きると、区内を流れる川の水位も上昇します

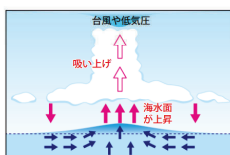
● 高潮による氾濫

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。満潮と高潮が重なると高潮水位はもっと上昇して、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。

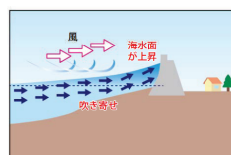
① 気圧低下による海面の吸い上げ

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。

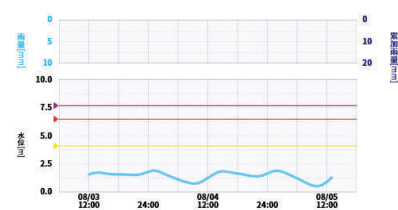


◆ なぜ海から離れていても高潮被害は出るの？

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。



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

※ 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

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。

※「大規模水害時の避難行動の基本方針」

～避難の心得五か条～

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。

北区からの宣言

北区は全庁をあげて支援を行います。

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。

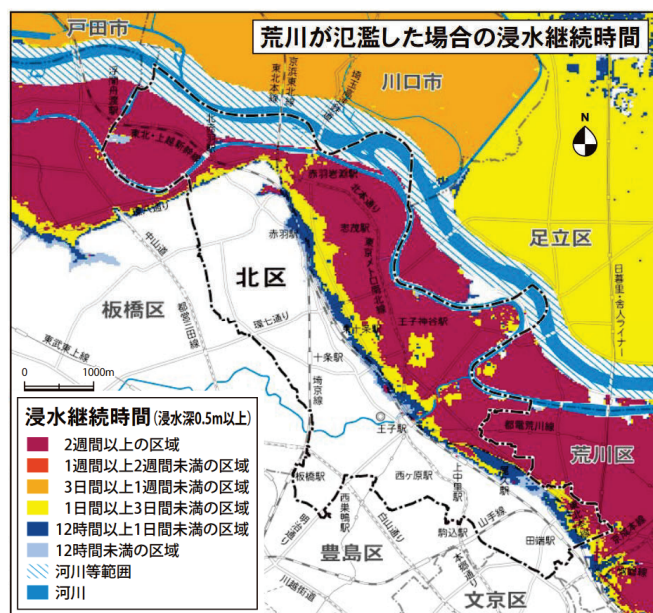
13

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

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

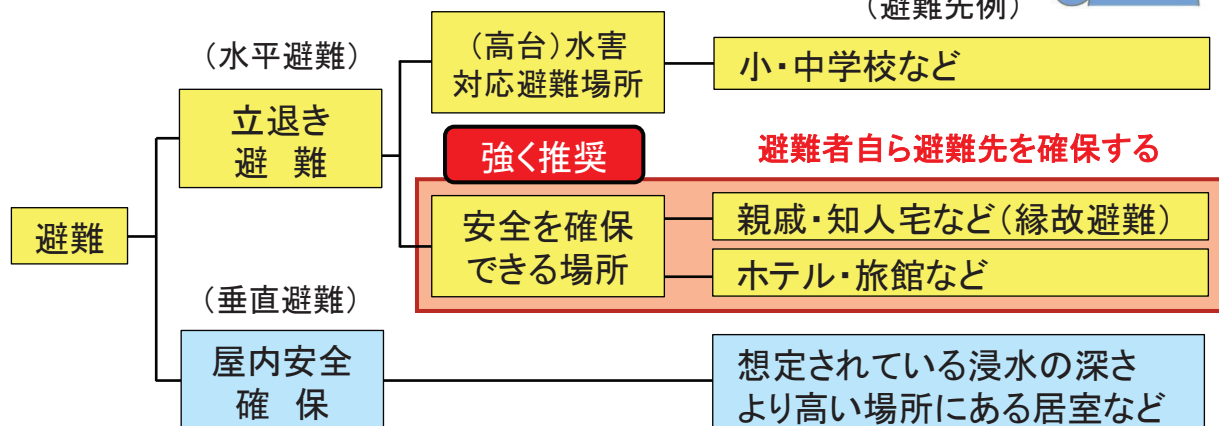
水害時の避難方法と避難先

● 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)



※ 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

18

北区が開設する水害時の避難場所

北区が開設する水害対応避難場所一覧

想定する水害によって開設する避難場所が異なります

北区では、水害から避難するための避難場所を見直し、⑤荒川の氾濫を想定した場合（高台水害対応避難場所）、⑥石神井川の氾濫（土砂災害（かけ崩れ）を想定した場合（水害対応避難場所）に分けて整理しました。水害発生のおそれが高まった際、予想される河川の氾濫や水害の規模に応じて⑤または⑥どちらかの避難場所を開設します。

避難場所の開設情報は、北区ホームページや北区メールマガジン等から確認することができます。

A 荒川の氾濫を想定 高台水害対応避難場所

荒川の上流域を含めた広範囲で大雨が降るような大型台風の影響など、荒川氾濫のおそれがあると判断した場合に開設します。

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の予測が可能となることが、浸水の危険の少ないエリアにだけ避難場所を開設します。

（想定される災害）

- 荒川の氾濫、新河岸川の氾濫、隅田川の氾濫、石神井川の氾濫
- 土砂災害（かけ崩れ）

（想定される気象状況）

- 大型台風の影響

（想定される被害／地域）

- 荒川・石神井川・新河岸川等の洪水浸水想定区域等の浸水
- 土砂災害警戒区域の上の土砂災害の発生

※詳細な地図は折図をご覧ください。

※避難場所は施設の改修工事等の理由で変更している場合がありますので、最新の情報は区ホームページにて確認してください。



B 石神井川の氾濫（土砂災害（かけ崩れ）を想定 水害対応避難場所

石神井川の氾濫や土砂災害の発生が想定される場合に開設します。

浸水の時間が比較的短い見込みであること、集中豪雨などは前もっての予測が困難なこと、被害が想定される区域等が限定的であることから、被害の発生が懸念される場所の付近に避難場所を開設します。

避難時には強い雨が降っている可能性もあるので注意が必要です。

（想定される災害）

■石神井川の氾濫

■土砂災害（かけ崩れ）

（想定される気象状況）

■都内に線状降水帯が発生、都内に集中豪雨（ゲリラ豪雨）が発生

（想定される被害／地域）

■石神井川の洪水浸水想定区域（石神井川周辺）の浸水

■土砂災害警戒区域の土砂災害の発生

◆避難先の考え方

土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域、または石神井川沿いの家屋倒壊等氾濫想定区域においては、付近の安全な場所への立退き避難が必要となります。

また、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る地域におきましては、浸水しない地域への立退き避難が望ましい対応となります。石神井川の氾濫は、荒川に比べ浸水継続時間が短いことや水害発生の前もっての予測が困難なことから、浸水域にある建物の上層（想定される浸水深よりも高い階）に避難するという手段も検討することができます。



C 水害対応避難場所

石神井川洪水浸水想定区域

土砂災害警戒区域

土砂災害警戒区域の図解は、20～21ページ参照。



令和6年4月、避難場所の一部変更



【高台水害対応避難場所】

番号	施設名	所在地
1	桐ヶ丘中学校	桐ヶ丘2-6-11
2	桐ヶ丘小学校	桐ヶ丘1-10-23
3	赤羽台西小学校	赤羽台2-1-34
4	西が丘小学校	西が丘1-12-14
5	梅木小学校	西が丘2-21-15
6	旧清水小学校	十条仲町4-5-17
7	王子第三小学校	十条5-2-3
8	王子第五小学校	十条2-18-17
9	旧富士見小学校	十条3-1-25
10	滝野川もみじ小学校	滝野川3-72-1
11	東京国際フランス学園	滝野川5-44-15
12	谷津小学校	滝野川7-12-17
13	滝野川第二小学校	滝野川6-19-4
14	北区役所滝野川分庁舎	滝野川2-52-10
15	滝野川第三小学校	滝野川11-12-27
16	西が丘小学校	西が丘4-19-21
17	飛鳥中学校	西が丘3-5-12
18	滝野川小学校	西が丘1-18-10
19	旧田端中学校	田端6-9-1
20	田端小学校	田端5-4-1

【準補完型福祉避難所】

番号	施設名	所在地
1	桐ヶ丘中学校	赤羽6-1-4
2	十条富士見中学校	十条6-1-9-33
3	滝野川紅葉中学校	滝野川5-55-8
4	田端中学校	田端4-17-1

令和7年4月1日現在

※ 準補完型福祉避難所では、要配慮者利用施設並びに避難行動要支援者の受入を優先します。

9

19

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！

避難情報の種類と皆さんの行動

気象情報や避難情報は、状況に応じておおむね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。

災害切迫度 ↑ 高

警戒レベル	とるべき行動	避難情報等	避難情報等の発表・発令の基準となる水位（イメージ）
警戒レベル5	災害が発生、または切迫した状況。屋内への緊急避難など直ちに命を守る行動をとる（垂直避難等）。	緊急安全確保	(河川側) 氾濫危険水位
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~~			
警戒レベル4	浸水しない地域に速やかに全員避難を開始する（高台等への避難）。	避難指示	避難判断水位
警戒レベル3	高齢者等は避難を開始する。その他の人は避難準備をする。	高齢者等避難	氾濫注意水位
警戒レベル2	ハザードマップを見て、避難に備えた避難行動を確認する。	注意報	
警戒レベル1	天気予報等を見て、災害への心構えを高める。	早期注意情報（警報級の可能性）	

北区が発令  
気象庁が発令

## 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

▶ 高齢者等避難（警戒レベル3）が発令されたら、高齢者等の避難に時間がかかる方は避難開始!

▶ 避難指示（警戒レベル4）が発令されたら、全員避難開始!

▶ 緊急安全確保（警戒レベル5）、直ちに命を守る行動を!

20



# 土砂災害における避難行動と防災気象情報

## ● 土砂災害における避難行動

いざというとき、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・安全な避難経路などを確認しておきましょう。また、豪雨になる前に、気象情報を参考に（避難指示等が発令されていなくても）自ら避難の判断をすることもとても重要です。

警戒レベル	避難情報	対象	避難行動
警戒レベル3	高齢者等避難	要配慮者	【立退き避難】 土砂災害警戒区域外の安全な場所へ移動する。土砂災害警戒区域付近に開設する水害対応避難場所への避難や、時間的に余裕がある場合は、安全な場所にある親族・知人宅に避難する。
警戒レベル4	避難指示	全員	＜警戒レベル4までに必ず避難！＞
警戒レベル5	緊急安全確保	全員	【命を守るための行動】 少しでも土砂災害警戒区域から離れた場所（近隣の堅牢な建物や崖から少しでも離れた部屋）に速やかに移動する。

※ 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。気象状況により変わりますので注意してください。

## ◆ 土砂災害警戒情報とは

大雨警報（土砂災害）が発表されている状態で、土砂災害発生の危険度が更に高まったときに、対象となる市区町村を特定して気象庁と東京都が共同で発表する情報です。

※ 土砂災害警戒情報は警戒レベル4に相当します。

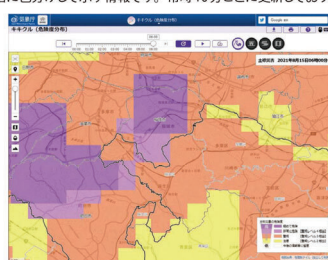
## ・ 土砂キキクル（大雨警報（土砂災害）の危険度分布）とは

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四方の領域（メッシュ）ごとに5段階に色分けして示す情報です。常時10分ごとに更新しており、大雨警報（土砂災害）や土砂災害警戒情報等が発表されたときには、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かを把握することができます。

※ キキクルは以下のQRコードまたは気象庁のホームページから確認することができます。



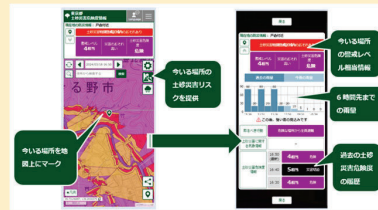
※ QRコードは（株）デンソーウェーブの登録商標です。



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

## 東京都土砂災害危険度情報

スマートフォンの位置情報を活用すると、今いる場所の土砂災害警戒区域や土砂災害の危険度を簡単に確認することができます。



東京都  
土砂災害危険度情報

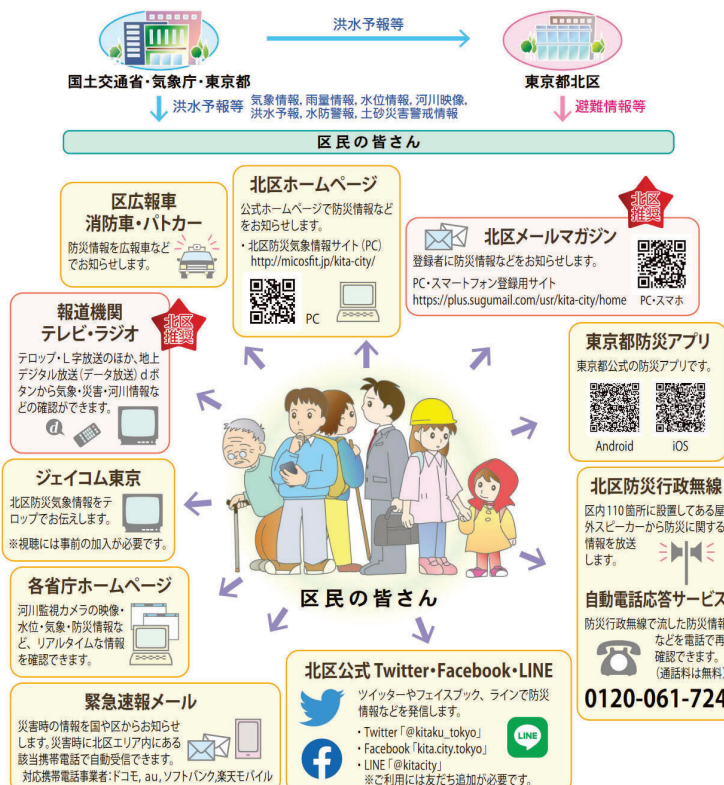
色が持つ意味	状況	住民等の行動の例※1	内閣府のガイドラインで発令の目安となる避難情報	相当する警戒レベル※2
災害切迫	命に危険が及ぶ土砂災害が切迫。土砂災害がすでに発生している可能性が高い状況。	（立退き避難が済んでいる場合） 命の危険 直ちに身の安全を確保！	緊急安全確保※2	5相当
危険	命に危険が及ぶ土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。	避難指示	4相当
警戒	土砂災害への警戒が必要な状況。	高齢者等は土砂災害警戒区域等の外へ避難する。 高齢者等以外の方も、普段の行動を現金合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断をする。	高齢者等避難	3相当
注意	土砂災害への注意が必要な状況。	ハザードマップ等により避難行動を確認する。 今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	—	2相当
今後の情報等に留意	—	—	—	—

出典：気象庁資料

21

# 防災気象情報・避難情報の収集方法

## 情報の伝達経路と収集



## 北区防災ポータル



## 北区防災アプリ



22



# 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

23

# 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電子メール  
及び北区公式LINEにて、配信するサービスです。

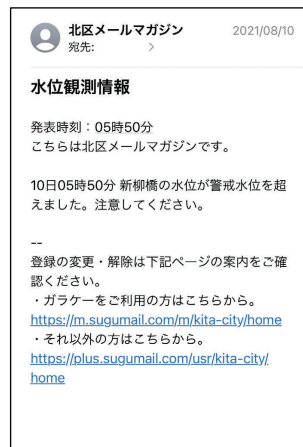
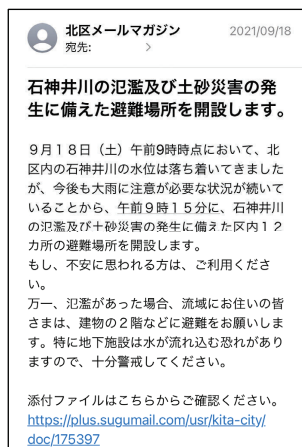
緊急のお知らせ  
+

種類	内容
防災お役立ち情報	防災に関する旬な情報や、区民向け講座等の情報を配信します（随時）。
気象警報・注意報	気象庁からの大雨、洪水などの注意報や警報等の発表と解除を配信します（随時）。
豪雨お知らせ情報	気象庁の発表情報を基に、区内で1時間以内に豪雨（1時間に50ミリを超える雨量）が降ると予測した際に配信します（随時）。
台風接近情報	48時間後の予想で、23区西部が台風の暴風圏域に入ることが予想された際に配信します（随時）。
荒川洪水予報	国土交通省と気象庁が共同発表する荒川氾濫の洪水予報を配信します（随時）。
雨量観測情報	北区役所第一庁舎に設置した雨量観測システムが一定の基準の雨量を観測した際に配信します（随時）。
水位観測情報（石神井川）	区内の水位観測所（石神井川）4地点のいずれかが、基準水位を超えた際に配信します（随時）。
地震情報	気象庁が発表した震源・震度に関する情報を配信します（随時）。
土砂災害警戒情報	気象庁と東京都が共同発表する土砂災害警戒情報と解除情報を配信します（随時）。
竜巻注意情報	気象庁が東部地方に竜巻注意情報を発表した際に配信します（随時）。
熱中症予防情報	熱中症警戒アラートが発表された際（暑さ指数：WBGT値が一定の基準値を超えるとき）に配信します。
週末の天気予報	気象庁が発表する週末の天気予報をメール等の配信確認を兼ねて、毎週金曜日のお昼ごろに配信します。

北区独自の情報配信があります



登録用QRコード

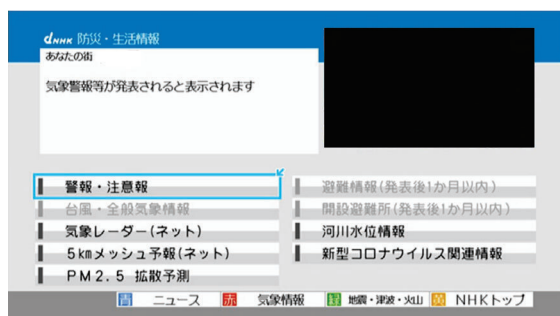


※石神井川氾濫注意水位はこのサービスでのみ配信されます。

24

# 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

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

# 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



# マイ・タイムラインの作成

ハザードマップ  
の見方

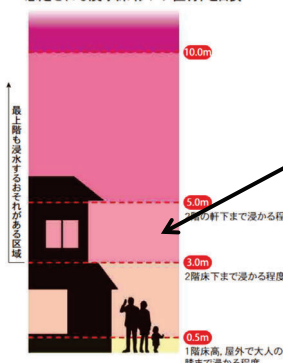
家屋倒壊等氾濫  
想定区域

3m以上の浸水が  
想定

5m以上の浸水が  
想定

家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)  
(家屋倒壊等をもたらすような  
氾濫流の発生が想定される区域)

想定される浸水深(ランク区分)と目安



洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～

想定最大規模降雨: 荒川流域の72時間総雨量632mm

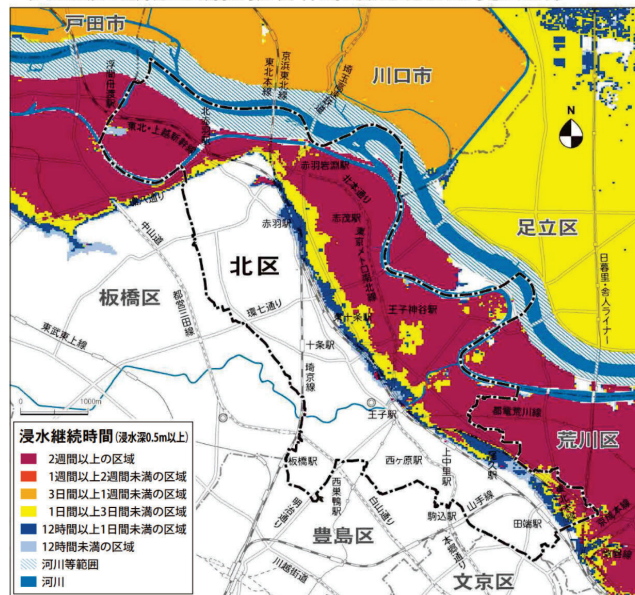
28



# 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週間以上の間水が引かず、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

# マイ・タイムラインの作成

## 土砂災害ハザードマップ

ハザードマップ  
の見方

土砂災害  
警戒区域

土砂災害  
特別警戒区域

土砂災害特別警戒区域  
土砂災害警戒区域



区内に土砂災害警戒区域97カ所、土砂災害**特別**警戒区域71カ所があります

（令和7年1月現在）

30



# 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**？ 又は **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

31

# 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！

保存版

東京都北区_令和7年5月版

マイ・タイムラインを作成しよう！

北区には、荒川や石神井川などの河川が流れています。また、がけ崩れが起きるおそれがある区域もあります。

台風が近づき大雨が降ると、区内を流れる川の水位が上昇して氾濫したり、がけ崩れが起きるおそれがあります。台風が近づいているとき、水害・土砂災害から自分や家族の“いのちを守る”ためにあわてずに適切な避難行動がとれるよう、マイ・タイムラインを作成します。

■ 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	■ 外水	□ 外水 □ 内水	□ 外水 □ 内水	
想定される 浸水深	3階 □ 10m以上 □ 5m～10m 2階 □ 3m～5m 1階 □ 0.5m～3m □ 0.5m未満 □ 浸水しない	□ 5m以上 □ 3m～5m □ 1m～3m □ 0.5m～1m □ 0.1m～0.5m □ 浸水しない	□ 5m以上 □ 3m～5m □ 1m～3m □ 0.5m～1m □ 0.1m～0.5m □ 浸水しない	□ 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)	□ 2週間以上 □ 1週間～2週間未満 □ 3日～1週間未満 □ 1日～3日未満 □ 12時間～1日未満 □ 12時間未満	□ 2週間以上 □ 1日～3日未満 □ 12時間～1日未満 □ 12時間未満	□ 1日～3日未満 □ 12時間～1日未満 □ 12時間未満	
家屋倒壊等 氾濫想定区域	□ 該当 □ 非該当	□ 該当 □ 非該当	□ 該当 □ 非該当	

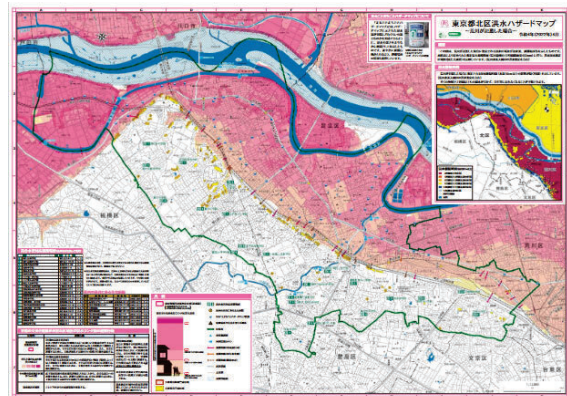
赤字にチェックが入っているときは、自宅から安全な場所に「立退き避難」します。

青字にチェックが入っているときは、自宅ですべて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月改定)  
原則、立退き避難が推奨されますが、緑字にチェックが入っている浸水継続時間が3日未満の地域では、想定される浸水の深さよりも高い場所に浸水しない居宅があり、かつ、十分な備蓄等の準備をしている場合に限り、「屋内安全確保」(準備避難) をすることもできます。  
ただし、周囲が浸水継続時間3日以上に達している場合には、「立退き避難」をしてください。

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



32

# 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！

マイ・タイムライン  
(事前防災行動計画)

台風が近づいているとき！

作成日  
令和 年 月 日

■ 避難をはじめるときのタイミングとなる避難情報と防災気象情報	約5日前：約120時間前程度	約7日前：約48時間前程度	約1日前：約24時間前程度	約4時間前程度	災害発生
警戒レベル	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
北區が発令する避難情報	□ 早めの避難の呼びかけ（緑旗避難など）		□ 事前等避難	□ 避難指示	□ 緊急安全確保
防災気象情報 (警戒レベル相当情報)	●大雨に関する気象情報 □ 早期注意情報（警報級の可能性） ●荒川氾濫に関する情報 □ 荒川氾濫注意情報 ●石神井川氾濫に関する情報 □ 高瀬に関する情報 ●土砂災害に関する情報 □ 土砂災害警報 ●風に関する気象情報 □ 強風注意情報	□ 大雨・洪水注意情報 □ 荒川氾濫注意情報 ※北區メールマガジンでは、区が独自に設定した氾濫注意水位、氾濫危険水位に到達すると情報が配信されます。	□ 大雨・洪水警報 □ 荒川氾濫警戒情報 □ 石神井川氾濫危険情報 □ 高瀬警報 □ 土砂災害警報（土砂災害） □ 暴風警報	□ 荒川氾濫危険情報 □ 石神井川氾濫危険情報	災害発生 又は 切迫 (特別警報など)

※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの順で発表されるとは限らず、あくまでも目安です。

■ 台風が近づいているときの避難行動！あなたが行う防災行動に、☒ チェック又は ☒ 塗りつぶしましょう。 ※すでに塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。

1 どこに避難する？ (避難先の候補)	2 いつ避難をはじめよう？ (避難開始のタイミング)	3 避難準備！なにをする？ (私と家族の避難行動)	4 避難準備！なにをする？ (地域の防災行動)
<input type="checkbox"/> 親戚・知人宅（ ） ※区外の場合、避難先の災害リスクを確認！ <input type="checkbox"/> A：高台・水害対応避難場所（ ） <input type="checkbox"/> B：水害対応避難場所（ ） <input type="checkbox"/> その他（ ）	<input type="checkbox"/> 避難開始（遠くの親戚・知人宅に避難するなど避難に長時間かかる場合） <input type="checkbox"/> 避難開始（避難に時間がかかる場合） <input type="checkbox"/> 避難完了を（ ）へ連絡	<input type="checkbox"/> 避難の準備開始 <input type="checkbox"/> 台風情報をこまめに確認 <input type="checkbox"/> 作成したタイムラインの確認 <input type="checkbox"/> ハザードマップで避難経路の確認 <input type="checkbox"/> 携帯電話・バッテリーの充電 <input type="checkbox"/> 強風で飛ばされそうなものは固定する又は室内へ	<input type="checkbox"/> 自主防災組織の役割分担を確認 <input type="checkbox"/> 台風への警報の呼びかけ <input type="checkbox"/> 近所の人に避難の呼びかけ <input type="checkbox"/> 要配慮者の避難支援 <input type="checkbox"/> 避難場所運営のお手伝い

避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まってから避難情報を解除されるまでは避難を続けてください。

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

33

# マイ・タイムラインの活用

- 北區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！

北區メールマガジン  
登録するとメール又は北區公式LINEで、北區が発令する避難情報や気象庁などが発表する防災気象情報などが配信されます。



#### ○ 北區防災ポータル・サイト

防災に関する情報を取りまとめたポータルサイトです。  
発令中の避難情報や開設されている避難所の情報、避難所の混雑率など、すべての防災情報はここから確認することができます。



#### ○ 土砂災害の危険度を確認！

土砂災害警戒情報が発表されたら、東京都土砂災害危険度情報で土砂災害の危険度を定期的に確認します。



#### ○ 川の水位を確認！

大雨が降り続き、川の水位が上がってきたら、河川の水位を定期的に確認します。



#### ○ 防災行政無線（屋外スピーカー）

放送内容を電話で再確認できます。 0120-061-724（通話料は無料）

#### ○ 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** ボタンを押すと、気象・災害・河川情報などを確認できます。

34



## 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)

35

## 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



36