

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



東京都北区 防災・危機管理課
マイ・タイムライン普及リーダー

1

本日の講座の流れ

まなぶ

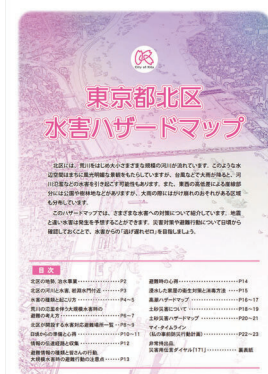
マイ・タイムラインの作成に向けて
水害・土砂災害

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7年9月

2

はじめに

北区には荒川が流れており、国による「氾濫をできるだけ防ぐ・減らすための対策」が進められています。

しかし、気候変動の影響により、荒川の氾濫リスクが「ゼロ」になるということはありません。

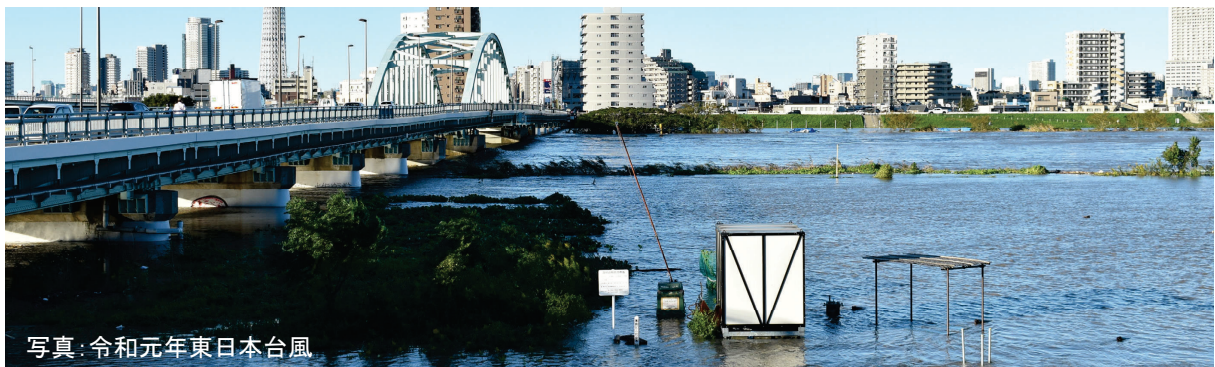


写真:令和元年東日本台風

3

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、自分や家族の命を守るために、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の状況に合わせて、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



マイ・タイムライン (自分の避難計画書)		台風接近！荒川が氾濫するおそれがあるとき		作成日 年 月 日	
■ 荒川氾濫を想定した場合の身の安全と地域住民の避難行動の要領		避難行動の要領		避難行動の要領	
避難日または避難時刻	月 日 時：120分程度前	月 日 時：40分程度前	月 日 時：20分程度前	浸水直前	浸水後
避難場所または避難行動	レベル1	レベル2	避難準備要請	避難指示	緊急避難要請
主な行動内容	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください
Point	【避難行動の要領を確認してください】 避難行動の要領は、早めの避難準備と避難行動の要領を確認してください。 避難行動の要領は、早めの避難準備と避難行動の要領を確認してください。 【避難行動の要領を確認してください】 避難行動の要領は、早めの避難準備と避難行動の要領を確認してください。 避難行動の要領は、早めの避難準備と避難行動の要領を確認してください。 【避難行動の要領を確認してください】 避難行動の要領は、早めの避難準備と避難行動の要領を確認してください。 避難行動の要領は、早めの避難準備と避難行動の要領を確認してください。				
■ 台風が近づいているとき あらかじめ次のように確認し、セ・テ・ソ・ウ・ハ・フ・クを準備してください。 すでに準備されている場合は、確認の要領を再行してください。 ① 避難・避難先 ② 避難場所の確保 ③ 避難行動の要領 ④ 避難行動の要領 ⑤ 避難行動の要領 ⑥ 避難行動の要領					
避難日または避難時刻	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
主な行動内容	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください	① 身の安全の確保、近所と連絡を取り合ってください ② 避難場所の確保を手配させ、避難行動の要領を確認してください

4

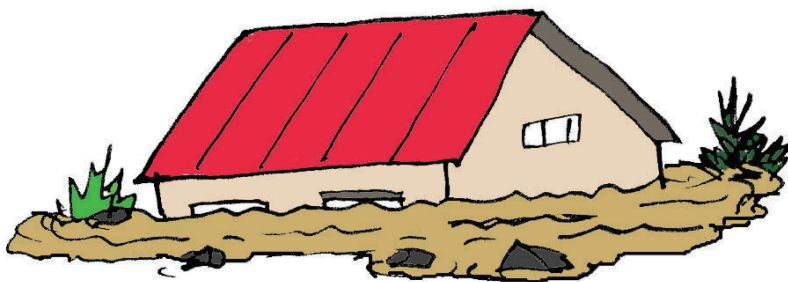
まなぶ

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

5

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、適切な避難行動をとることで「いのちを守る」ことができます。

6

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、「**レベル3 土砂災害警報**」が発表されたときなど）、適切な避難行動をとることで「**いのちを守る**」ことができます。

7

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が降り、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といった
防災情報の意味が住民に十分理解されていません



適切な避難行動につながらず犠牲となっています

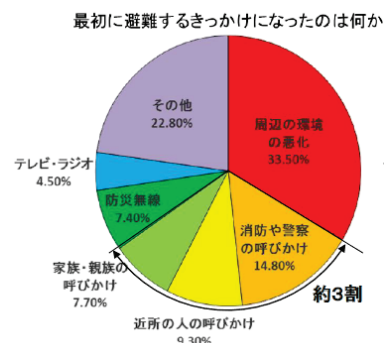
8

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になったのは何か」と尋ねたところ、周囲での浸水や川の氾濫、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避難を決断しなかった実態が明らかになった。(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)

9

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)

● 内水氾濫

● がけ崩れ(土砂災害)

● 高潮

● 暴風



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



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で、または同時に発生する恐れがあります

10

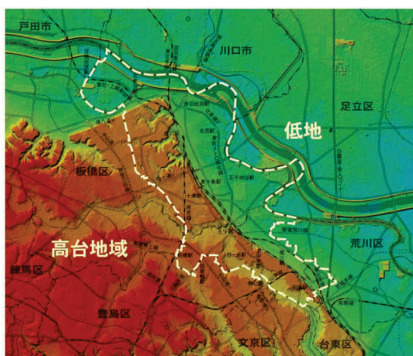
北区の地勢（土地の概況）

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ます。

避難する時は、土砂災害にも注意してください。

11

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。



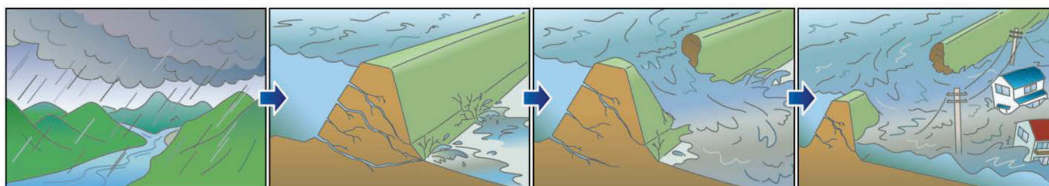
外水氾濫

- ・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。

12

高潮による影響は…

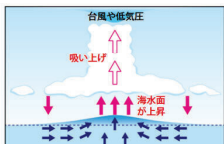
東京湾で高潮が起きると、区内を流れる川の水位も上昇します

● 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。満潮と高潮が重なると高潮水位はいつも上昇して、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。

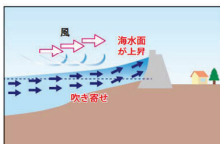
① 気圧低下による海面の吸い上げ

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。

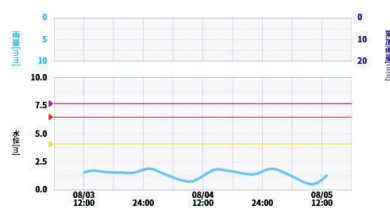


② 風による吹き寄せ

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。



岩淵水門(上)観測所



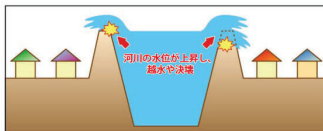
潮位の変動があります
(高潮で、荒川の水位も上昇)

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。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。



※ 高潮が想定される大型台風が接近する場合、荒川氾濫の危険性も高まることから、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とります。

13

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、令和7年4月に改定しました。

ここでは、特に重要な第2条と第3条について解説します。基本方針は区のホームページでも公開しています。

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



『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。

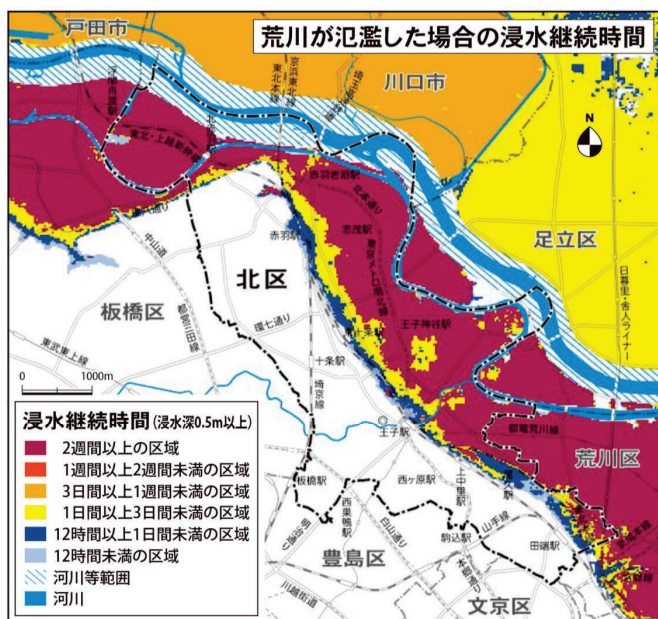
14

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。



15

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。

● 避難の考え方

北区の地形は、荒川が氾濫した場合、低地部の大部分が浸水することが想定されることから、「**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。

大規模水害の発生が予想されるような場合は、高台部に避難場所を開設しますが、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。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。

● 推奨する避難



早めに北区外の遠くの高台に避難するようにお願いします。

次に推奨する避難

北区内の高台にある避難場所（高台水害対応避難場所）に避難する。



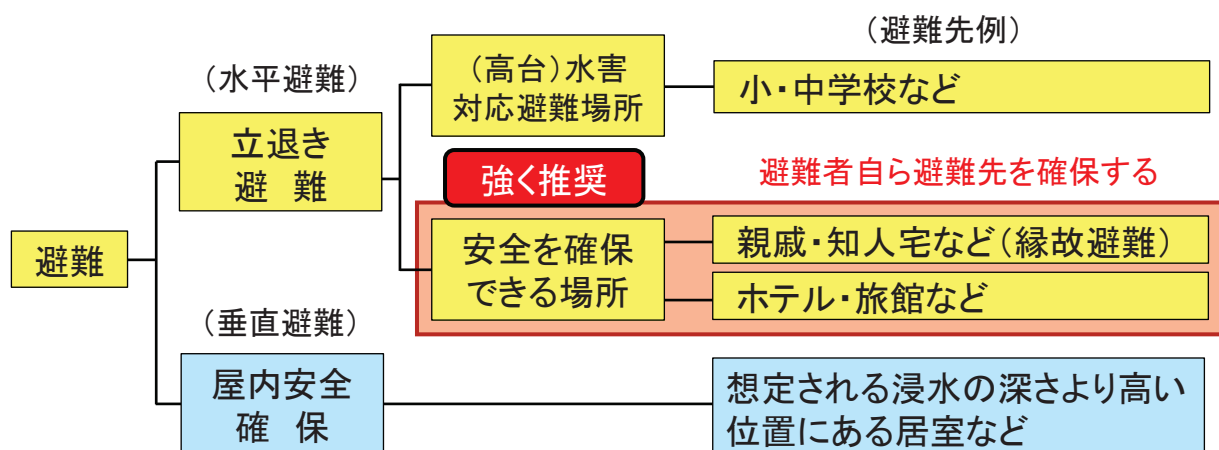
令和7年4月、基本方針の一部が改定され、浸水継続時間が3日未満の地域など一定条件を満たす場合には、「屋内安全確保」（垂直避難）も選択肢の一つとなりました。**ただし、浸水しない安全な場所へ避難することが原則であることに変わりはありません。**

16

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、原則として高台への立退き避難が推奨されています。ただし、一定の条件を満たした場合に限り、「屋内安全確保」を選択することもできます。

17

屋内安全確保（垂直避難）が可能な条件

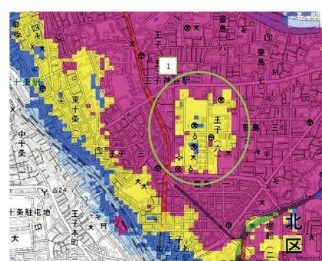
屋内安全確保とは、ハザードマップ等で自宅等の浸水想定等を確認し、少なくとも以下①～③の条件をすべて満たしている場合に、住民自らの判断で自宅等の上階など安全な場所にとどまることにより、計画的に身の安全を確保することです。

- 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日未満の地域に位置していても、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は、屋内安全確保を選択することができません。



屋内安全確保除外地域の例（王子地区）

18

垂直避難の危険性とは…

「高台への避難」を推奨しているのは、**浸水継続時間が長い**ためです。

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ます。

しかし、長時間浸水が続く地域では、避難後の“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

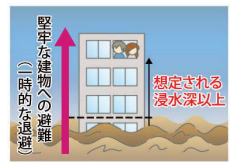
浸水する地域のマンションなどの上階への避難は、一度浸水すると2週間以上水が引かず、ライフラインが全て停止する可能性もあるため、水・食料・電気などが無い環境で、長い期間滞在する場合があります。

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。



緊急安全確保

高台へ移動する時間的な余裕がない場合に限り、堅牢で高い建物（コンクリート、重量鉄骨造など）の上階に避難する。



※堅牢でない建物の上階への避難は絶対にやめてください。



写真：常総市鬼怒川堤防決壊

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、④荒川の氾濫を想定した場合（高台水害対応避難場所）、⑤石神井川の氾濫/土砂災害（がけ崩れ）を想定した場合（水害対応避難場所）に分けて整理しています。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④または⑤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、北区防災ポータルやアプリ、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際など、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から、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。

また、避難時には石神井川の氾濫や土砂災害等ほかの災害が同時に発生する可能性があるため、注意が必要です。

◆ 避難先の考え方

荒川が氾濫すると、低地部分はほとんど浸水してしまうことが想定されており、特に荒川から近い地域では5m以上も浸水のおそれがあります。そのため、荒川氾濫のおそれがある場合には、できるだけ遠くの高台へと避難することが基本となります。※詳細は、6～7ページを参照。

④ 高台水害対応避難場所

■ 荒川洪水浸水想定区域

（想定される災害）

- 荒川の氾濫、新河川川の氾濫、隅田川の氾濫、石神井川の氾濫
- 土砂災害（がけ崩れ）
- （想定される気象状況）
- 大型台風の関東上陸
- （想定される被害/地域）
- 荒川・石神井川・新河川川の洪水浸水想定区域等の浸水
- 土砂災害警戒区域の土砂災害の発生

【高台水害対応避難場所】

番号	施設名	所在地
1	柳ヶ丘中学校	柳ヶ丘2-6-11
2	柳ヶ丘小学校	柳ヶ丘1-10-23
3	赤羽台小学校	赤羽台2-1-34
4	西ヶ丘小学校	西ヶ丘1-12-14
5	稲小中学校	西ヶ丘2-21-15
6	田端小学校	千条仲町4-5-17
7	王子第三小学校	上十条5-2-3
8	王子第五小学校	上十条2-18-17
9	田端土居中学校	上十条3-1-25
10	荒川川もみじ小学校	荒川川3-72-1
11	東武東上線荒川駅	荒川川15-44-15
12	台南小学校	荒川川7-12-17
13	荒川川第二小学校	荒川川16-19-4
14	お台所通荒川川分庁舎	荒川川12-5-10
15	荒川川第三小学校	荒川川11-12-27
16	西ヶ丘小学校	西ヶ丘4-19-21
17	稲小中学校	西ヶ丘3-5-12
18	荒川川小学校	西ヶ丘1-18-10
19	田端中学校	田端6-9-1
20	田端小学校	田端5-4-1

【準備完備福祉避難所】

番号	施設名	所在地
1	稲村中学校	赤羽台6-1-4
2	十条富士土居中学校	十条台1-9-33
3	荒川川中学校	荒川川15-5-8
4	田端中学校	田端4-17-1

※避難者利用開始並びに運行経費支援者の参入を優先します。

令和7年4月1日現在

※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るため、最新の情報は区ホームページや防災アプリにて確認してください。



B 石神井川の氾濫/土砂災害（がけ崩れ）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。

浸水する時間が比較的短い見込みであることや、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。

◆ 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、更には石神井川沿いの家屋倒壊等危険な区域においては、付近の安全な場所への迅速な避難が必須となります。

また、家屋倒壊等危険な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迅速な避難が望ましい対応となりますが、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階（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。

（想定される災害）

- 石神井川の氾濫
- 土砂災害（がけ崩れ）
- （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（石神井川沿）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

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。

浸水する時間が比較的短い見込みであることや、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。

◆ 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、更には石神井川沿いの家屋倒壊等危険な区域においては、付近の安全な場所への迅速な避難が必須となります。

また、家屋倒壊等危険な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迅速な避難が望ましい対応となりますが、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階（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。

⑤ 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詳細は、20～21ページを参照。

【水害対応避難場所】

番号	施設名	所在地
1	堀船小学校	堀船2-11-9
2	明成中学校	堀船3-3-23
3	荒川川中学校	堀船15-55-8
4	堀船小学校	堀船3-24-23
5	堀船小学校	堀船5-21-15
6	堀船小学校	堀船2-15-3
7	赤羽台小学校	赤羽台2-1-34
8	田端小学校	千条仲町4-5-17
9	田端小学校	田端5-4-1
10	千条ふれあい館	千条1-2-18
11	柳ヶ丘中学校	柳ヶ丘2-6-11
12	北区防災センター	西ヶ丘2-1-6

※1 荒川氾濫時には浸水が想定される区域にあるため、荒川氾濫を想定した「高台水害対応避難場所」としては開設しません。

※2 気象等の状況により、一部の水害対応避難場所を自主的に開設する場合があります。

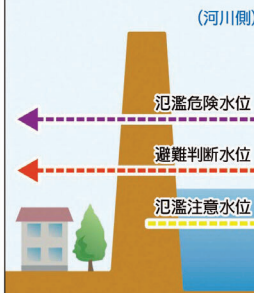
令和7年4月1日現在

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。

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)
災害切迫度 ↑	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	北区が発令 気象庁が発表 氾濫危険水位 避難判断水位 氾濫注意水位 (河川側) 
	<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	
	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	
	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)	

▶ 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!

荒川洪水予報

荒川レベル5氾濫特別警報

荒川レベル4氾濫危険警報

荒川レベル3氾濫警報

荒川レベル2氾濫注意報

基準観測所

岩淵水門(上)水位観測所

21

土砂災害における避難行動と防災気象情報

レベル3土砂災害警報 が発表されたら...

- 土砂災害警戒区域内にお住まいの方は、高齢者等避難(警戒レベル3)や避難指示(警戒レベル4)の発令に備えましょう
- 防災気象情報の変更により、レベル3土砂災害警報が発表されると、数時間後にレベル4土砂災害危険警報が発表される可能性が非常に高くなりました。

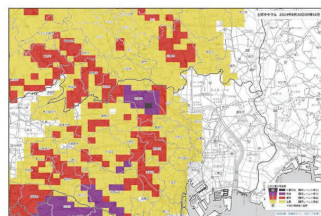
※ レベル3土砂災害警報は、3時間先にレベル4の基準に達すると予想される場合に発表されます。
なお、レベル3土砂災害警報を経ずに、レベル4土砂災害危険警報が発表される場合もあります。

発表指標	60分雨量(解析・予測) 土壌雨量指数(解析・予測)
5	レベル5土砂災害特別警報
4	レベル4土砂災害危険警報
3	レベル3土砂災害警報
2	レベル2土砂災害注意報
1	早期注意情報

● 土砂キキル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)とは

土砂キキル(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。

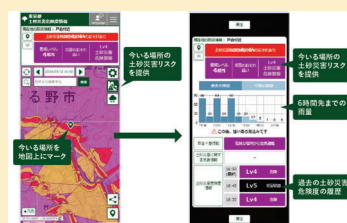
※ キキルは以下のQRコードまたは気象庁のホームページから確認することができます。



<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	住民等の行動の例 ^{※1}	相当する警戒レベル
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。直ちに身の安全を確保する。	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。	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、警戒の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、自ら避難の判断をする。	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土砂災害警戒区域等や避難先、避難経路を確認する。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	今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。	—

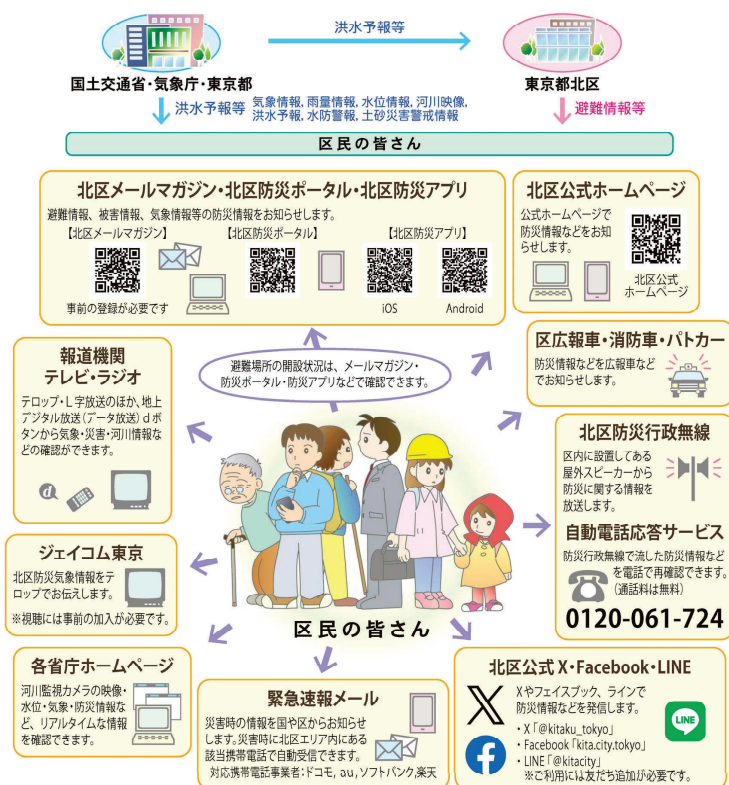
※1 自治体から避難指示(警戒レベル4)等が発令された場合には速やかに避難行動をとってください。

出典:気象庁ホームページ

22

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



23

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しました。
いざというときにすぐ確認できるよう、**ブックマーク**への登録をおすすめします。

また、防災アプリの運用も開始しました。防災ポータルとほぼ同様の情報を確認できるほか、**プッシュ通知**により**緊急情報をリアルタイムで受け取る**ことができます。



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

24

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)

気象庁などが発表する気象情報や地震情報を、電子メールおよび北区公式LINEで配信するサービスです。

緊急のお知らせ
+

種類	内容
防災お立ち情報	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時に配信します(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	気象庁が東京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

北区メールマガジン 2021/09/18
宛先: >

石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた避難場所を開設します。

9月18日(土)午前9時時点において、区内の石神井川の水位は落ちてきましたが、今後も大雨に注意が必要な状況が続いていることから、午前9時15分に、石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた区内12カ所の避難場所を開設します。
もし、不安に思われる方は、ご利用ください。

万一、氾濫があった場合、流域にお住いの皆さまは、建物の2階などに避難をお願いします。特に地下施設は水が流れ込む恐れがありますので、十分警戒してください。

添付ファイルはこちらからご確認ください。
<https://plus.sugumail.com/usr/kita-city/doc/175397>

北区メールマガジン 2021/08/10
宛先: >

水位観測情報

発表時刻: 05時50分
こちらは北区メールマガジンです。

10日05時50分 新柳橋の水位が警戒水位を超えました。注意してください。

登録の変更・解除は下記ページの案内をご確認ください。
・ガラケーをご利用の方はこちらから。
<https://m.sugumail.com/m/kita-city/home>
・それ以外の方はこちらから。
<https://plus.sugumail.com/usr/kita-city/home>

※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。

25

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

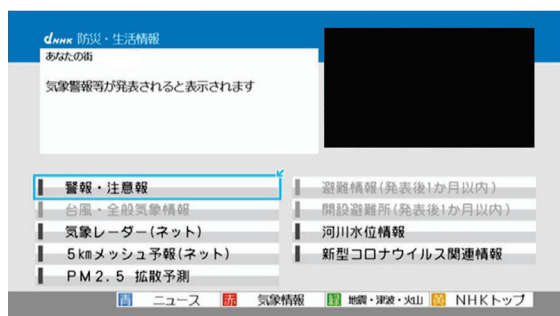
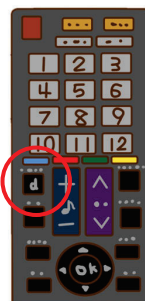


図: NHKホームページ

テレビのリモコンで「d」ボタンを押し、「地域の防災・生活情報」を選択します。

※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。

26

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 ～

27

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**を確認できます。

▼ 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**を確認できます。

▼ 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**を確認できます。

● 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**」および「**土砂災害特別警戒区域**」を確認できます。

※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。



28

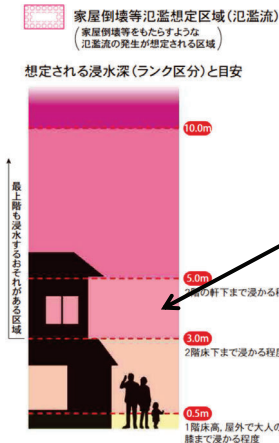
マイ・タイムラインの作成

ハザードマップ
の見方

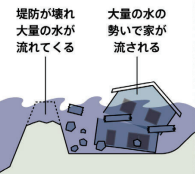
家屋倒壊等氾濫
想定区域

想定浸水深
3m以上

想定浸水深
5m以上



家屋倒壊等氾濫想定区域



洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～

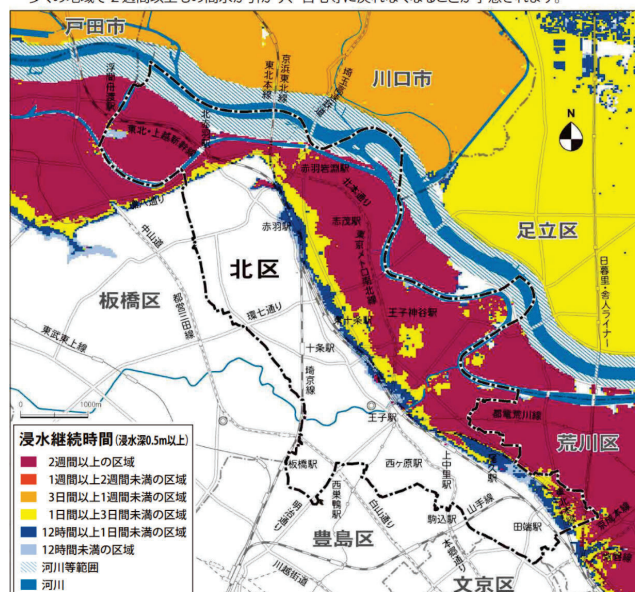
想定最大規模降雨: 荒川流域の72時間総雨量632mm

29

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週間以上もの間水が引かず、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

30

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

洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～

区内には土砂災害警戒区域97カ所、土砂災害特別警戒区域71カ所があります
(令和8年3月現在)

31

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

32

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ましょう。

保存版

東京都北区 令和 8 年 5 月版

マイ・タイムライン作成シート

北区には、荒川や石神井川などの河川が流れ、おそれがある危険な場所も存在します。台風や大雨の際には、河川の氾濫や土砂災害の危険性があります。

台風が近づいているときに、水害・土砂災害から自分や家族のいのちを守るため、あわせて適切な避難行動がとれるよう、事前にマイ・タイムライン（わが家の避難計画）を作成しましょう。

■ 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及び土砂災害リスクを確認し、該当する箇所にチェックを入れてください。

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	☒ 外水氾濫 ☐ 内水氾濫	☐ 外水氾濫 ☐ 内水氾濫	☐ 外水氾濫 ☐ 内水氾濫	
想定される 浸水深	(目安) 3階 ☐ 10m以上 2階 ☐ 5m～10m 1階 ☐ 3m～5m ☐ 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 状態が長く続く時間)	☐ 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 ☐ 浸水しない	☐ 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 ☐ 浸水しない	☐ 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 ☐ 浸水しない	
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へ「立退き避難」します。

青字にチェックが入っているときは、自宅を安全に確保することも可能です。

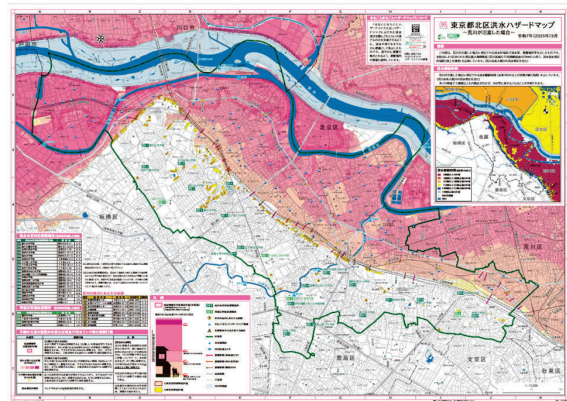
■ 荒川氾濫時の避難の基本方針（令和 7 年 4 月改定）

原則として立退き避難が推奨されます。ただし、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、想定される浸水深よりも高い場所に浸水しない居室があり、かつ十分な備蓄などの準備をしている場合に限り、「屋内安全確保」（垂直避難）を選択することもできます。

なお、周囲が浸水継続時間3日以上地域に囲まれている場合は、「立退き避難」を行ってください。

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



33

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ましょう。

■ 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及び土砂災害リスクを確認し、該当する箇所にチェックを入れてください。

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	☒ 外水氾濫 ☐ 内水氾濫	☐ 外水氾濫 ☐ 内水氾濫	☐ 外水氾濫 ☐ 内水氾濫	
想定される 浸水深	(目安) 3階 ☐ 10m以上 2階 ☐ 5m～10m 1階 ☐ 3m～5m ☐ 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 状態が長く続く時間)	☐ 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 ☐ 浸水しない	☐ 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 ☐ 浸水しない	☐ 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 ☐ 浸水しない	
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へ「立退き避難」します。

青字にチェックが入っているときは、自宅を安全に確保することも可能です。

■ 荒川氾濫時の避難の基本方針（令和 7 年 4 月改定）

原則として立退き避難が推奨されます。ただし、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、想定される浸水深よりも高い場所に浸水しない居室があり、かつ十分な備蓄などの準備をしている場合に限り、「屋内安全確保」（垂直避難）を選択することもできます。

なお、周囲が浸水継続時間3日以上地域に囲まれている場合は、「立退き避難」を行ってください。

34

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

それぞれ順に考えていきましょう。

マイ・タイムライン (わが家の避難計画)		台風接近！荒川が氾濫するおそれがあるとき		作成日 令和 年 月 日	
■ 荒川氾濫を想定した場合の区主要な動きと地域住民の避難行動のポイント					
荒川氾濫までの目安時間	約5日前：120時間前程度	約2日前：48時間前程度	約1日前：24時間前程度	氾濫危機 レベル4	氾濫発生 レベル5
警戒レベル	レベル1	レベル2	レベル3	避難指示	緊急安全確保
北区が発令する避難情報	○ 台風への注意喚起、自主避難の呼びかけなど ○ 避難場所の開設予定をお知らせ ※情報が発令は、事前にご確認ください。		高齢者等避難 「高台水害対応避難場所」を開設 ※利用は氾濫による浸水が想定されている 避難場所のみの予約は開設されません。	避難指示	緊急安全確保
北区の行動	○ 台風の注意喚起、自主避難の呼びかけなど ○ 避難場所の開設予定をお知らせ ※情報が発令は、事前にご確認ください。		高台水害対応避難場所を開設 高台の避難場所は、開設されています。 いつでも避難できますが、知人や親戚の 家への「開放避難」など分散避難にも ご協力ください。	避難指示	緊急安全確保
Point 地域住民の 避難行動のポイント	（警報の大雨が予想されているとき） 避難行動を確認し、早めに必要な準備を 始めましょう。	（避難場所開設予定が発令されたとき） 高台地域に「避難場所」を開設します。 知人や親戚の家への「開放避難」も併せ てご確認ください。	（北区が高齢者等避難を発令したとき） 高台の避難場所は、開設されています。 いつでも避難できますが、知人や親戚の 家への「開放避難」など分散避難にも ご協力ください。	（北区が避難指示を発令したとき） 浸水する恐れがある地域にいる人は、 全戸高台に避難をお願いします。 高台に避難を始める、最後のタイミング です。	洪水がすでに発生してい る可能性があります。 緊急安全確保の発令を待 たずに、高台へ避難を。
※このタイムラインが示す時間軸や避難情報を発令するタイミングなどは、あくまで目安であり、実際の気象状況などによって異なる場合があります。					
■ 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、☑ チェックを入れるか ■ 塗りつぶしましょう。 ※すでに塗りつぶされている行動は、ぜひ実践して欲しい行動です。					
1 どこに避難する？ (避難先の候補)	☐ 親戚・知人家 () ※避難先の災害リスクを確認！ ☐ 自宅に留まる (在宅避難又は屋内安全確保) ※いざという時の避難先も決めておきましょう。 ☐ 高台水害対応避難場所 () ※利用の可否を要す ☐ その他 () ※ホテル・旅館等の施設利用の活用など				
2 いつ避難をはじめる？ (避難開始のタイミング)	レベル1 → レベル2 → レベル3 → レベル4 → レベル5 ☐ 避難開始 (遠くの親戚・知人家に避難する場合) ☐ 避難開始 (避難に時間がかかる場合) ☐ 避難開始 (全戸避難開始)				
3 台風接近！なにをする？ (おと家族の避難行動)	■ 台風情報をこまめに確認 ■ 避難に備えて準備開始 ■ 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 ■ 持ち出し品の準備・点検 ■ () の常備薬の確認 ■ 避難先 () へ連絡 ■ 在宅避難に向けた準備・点検				
4 台風接近！なにをする？ (地域の防災行動)	☐ 大切な人や隣近所の人と、台風接近に備えて情報交換 ☐ 隣近所の人に避難の呼びかけ ☐ 知人の要配慮者の避難支援 ☐ 避難場所での運営のお手伝い ☐ 自分の命を守ることを最優先に行動！				

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

35

マイ・タイムラインの活用

■ 北区に台風が接近すると予想される場合は、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、適切な避難行動をとりましょう。**

■ 台風が接近しているときに確認する避難情報・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、メールまたは北区公式LINEで、北区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が配信されます。



北区防災アプリ



東京都防災アプリ



○ 北区防災ポータル・サイト

防災に関する情報を集約したポータルサイトです。発令中の避難情報、開設中の避難所、避難所の避難状況など、あらゆる防災情報をこちらで確認できます。
※いざというときにすぐにアクセスできるよう、ブックマークへの登録をおすすめします。



○ 土砂災害の危険度を確認！

気象庁から「レベル3土砂災害警報」が発令されたら、東京都土砂災害危険度情報などを活用して、現在いる場所の土砂災害の危険度を定期的に確認してください。



○ 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場合は、河川の水位を定期的に確認してください。

荒川 (Yahoo!天気・災害)	石神井川 (Yahoo!天気・災害)	新河原川 (Yahoo!天気・災害)	東京都 水防災 総合情報システム	国土交通省 川の防災情報

○ 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。

36

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ため、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判断し、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することがあります。**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)

37

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ときや、ハザードマップが改定されたときなどに定期的に**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 防災・危機管理課にお問合せください

担 当: 北区 防災・危機管理課

電 話: 03-3908-8184

メールアドレス: bosaikiki-ka@city.kita.lg.jp



東京北区汎用イメージプロジェクト
広報キャラクター
しぶさわくん

38