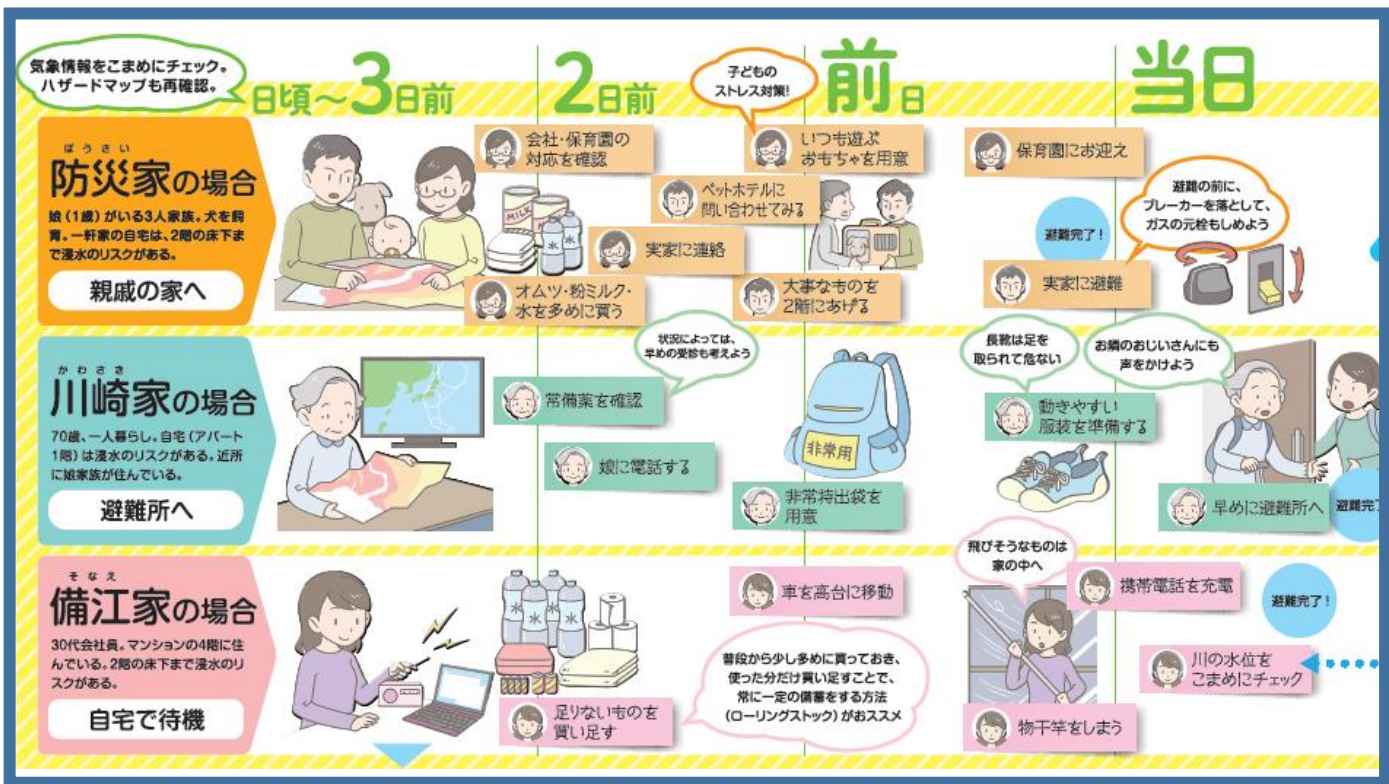


マイタイムライン作成のポイント



川崎市危機管理本部

はじめに

- 令和元年東日本台風による被害概要 -

あの日、川崎市では



多摩区



高津区



中原区



高津区



中原区



川崎区

人的被害	死者	1名
	軽傷	7名
住家被害	全壊	38件
	半壊	941件
	一部破損	167件
	床上浸水	1,198件
	床下浸水	379件
ライフライン	停電	22,400件
	ガス停止	154件
公共関連被害額	道路	約11億円
	河川	約46億円
	港湾	約14億円
民間関連被害額	製造業等	約58億円
	農業	約0.3億円
	住宅	約71億円
最大総雨量	麻生区黒川	338mm

(令和元年12月末時点)

令和元年10月12日の令和元年東日本台風（台風第19号）では、川崎市としても初めて災害救助法の適用及び激甚災害の指定を受けるなど、甚大な被害がありました。

西日本を襲った平成30年7月豪雨や千葉県を中心に被害をもたらした令和元年房総半島台風（台風台15号）など、毎年のように全国各地で台風や集中豪雨による災害が発生する中、これまでは1000年に1度と想定されていたような災害が、いつ起きてもおかしくない状況に変わりつつあります。

一方で、令和元年東日本台風では、**3日前から大規模な災害の恐れがあることが気象庁から発表**されるなど、**台風の上陸までに備えて避難をする時間**がありました。

突然のゲリラ豪雨など、すべての風水害で準備時間が取れるわけではありませんが、**風水害は天気予報などで事前に予測がしやすい**という特徴を活用することで、大切な命を守る行動に繋げることができます。

「いつ」「だれが」「どのように」避難するかをまとめておくマイタイムラインを作成して、いざという時に備えましょう。

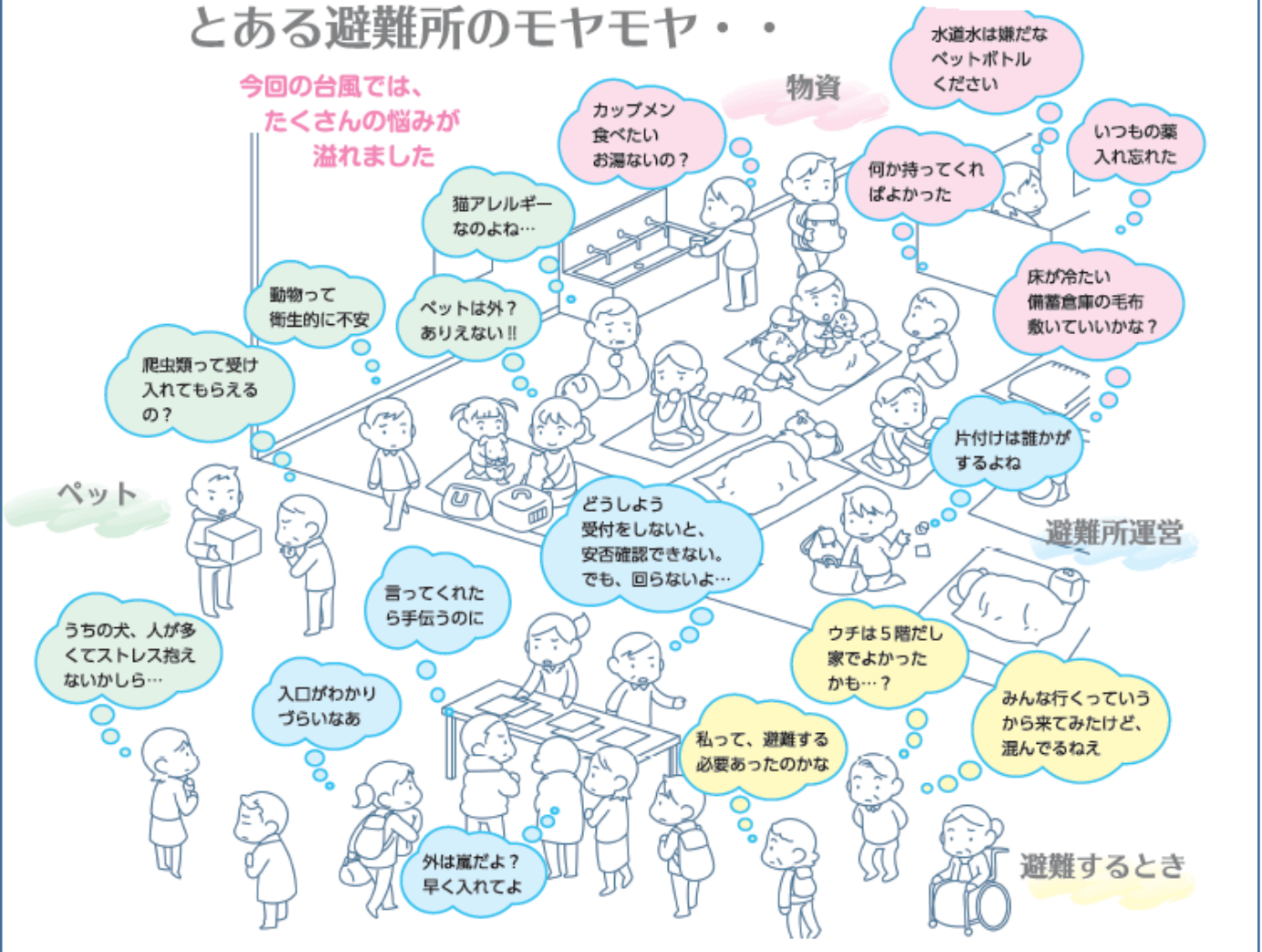
もくじ

- ① マイタイムラインをつくる意味 P3
- ② 災害の種類と特徴を知ろう P4-5
- ③ ハザードマップでお住まいの地域の災害リスクを知ろう P6
- ④ 避難先を検討しよう P7-8
- ⑤ 気象情報や避難に関する情報を知ろう P9-10
- ⑥ マイタイムライン記入のヒント P11
- 付録 日頃の備えチェックリスト P12

①マイタイムラインをつくる意味

とある避難所のモヤモヤ・・・

今回の台風では、
たくさんの悩みが
溢れました



令和元年東日本台風では、川崎市で約33,150名の方が避難所に避難されました。多くの方が避難する意識を持っていた一方で、避難者の中には、**自宅でも身の安全を確保**できた方もおり、状況によっては、台風の中を移動することで災害に巻き込まれるリスクがあったかもしれません。一方で、避難を躊躇してしまい、万が一の時に逃げ遅れてしまう危険があった方もいたのではないのでしょうか。

また、避難所には多くの方が避難することから、一人ひとりの困りごとに対応することが難しく、滞在するうえでの困難さがあった方もいました。

必要なときは、迷わず避難所に避難をしてください。ただ、避難所だけでなく、ご自宅の環境や家族の状況によって適切な避難先や必要なもの、避難をするタイミングを考えておけば、避難時におけるストレスの軽減や、より安全な避難行動へと繋がります。さらには、この一人ひとりの行動が、避難所の感染リスクを軽減させるなど、地域の助けにもなります。

マイタイムラインは、自分や家族、一人ひとりのための避難計画です。

自分のライフスタイルに合った避難を考える一つの方法として、マイタイムラインを活用していただければ幸いです。

②災害の種類と特徴を知ろう

洪水

●洪水発生メカニズム

●洪水は、大雨による河川の増水により、堤防が決壊するか、川の水が堤防を越えるなどして起こります。



大雨によって川の水が増え、水かさが増え始めます。



堤防いっぱいまで水が増えると、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。

●川崎市を通る河川

大規模河川

多摩川、鶴見川

想定以上の雨が降り、河川敷だけでは受け止めきれなくなった時に水が溢れたり、堤防が決壊して広範囲に浸水被害をもたらす可能性がある

中小河川

市内に多数

局地的・短時間の豪雨であっても、川から水が溢れ、付近に浸水被害をもたらす可能性がある



●都市型災害

●大規模な洪水以外にも、都市は舗装された道路や宅地が多く、降った雨は地中に浸透しにくいので、川や水路、下水道に一気に集まります。そのため、次のような危険がありますので注意しましょう。

〈低地の冠水〉

・低地や道路のアンダーパス^{※1}では冠水が起こり、車が立ち往生し水没する危険があるため、通らないでください。

〈地下への浸水〉

・地下が浸水すると、
① 水圧でドアが開かない
② 一気に水が流れ込む
③ 外の様子が分からず逃げ遅れる
など、命に関わる危険があるため、早めの避難が必要です。



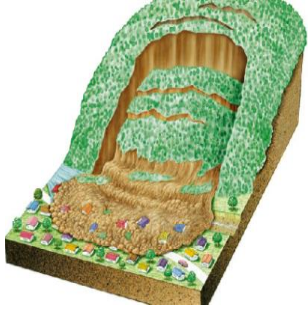
※1 立体交差で掘り下げ式になっている通路のこと

②災害の種類と特徴を知ろう

土砂災害

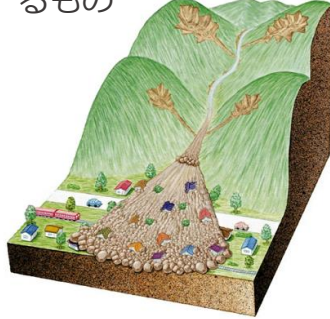
地すべり

斜面の一部あるいは全部がゆっくりと斜面の下のほうにすべり落ちていく



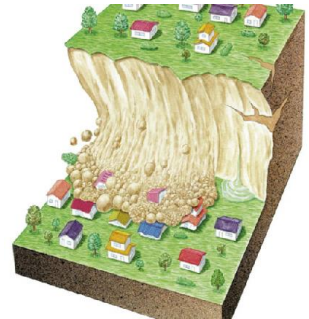
土石流

山腹、川底の石や土砂が長雨や集中豪雨等によって一気に下流へと押し流されるもの



がけ崩れ

雨や地震などの影響により、急激に斜面が崩れ落ちること



資料提供 NPO法人土砂災害防止広報センター



川崎市では、地すべりや土石流の危険はありませんが、北部を中心に740箇所以上の土砂災害警戒区域が指定されており、がけ崩れの危険があります（令和7年6月末時点）

土砂災害警戒区域は、土砂災害ハザードマップで確認をしましょう

がけ崩れの前兆現象

- ① 斜面が膨らんできている
- ② 斜面の上や途中に浮いている石がある
- ③ 斜面に亀裂ができていく
- ④ 湧き水の量が増えたり濁ったりしている
- ⑤ 雨水が斜面を流れてできた溝がある
- ⑥ 雨の日に小石がバラバラ落ちてくる

**※大雨中、確認すること自体が危険
迷わずその場から離れましょう**



がけ崩れは大雨の時に起きるとは限りません。

- ① 小雨でも、何日も降り続けば、危険は高まる
- ② 地中の水分量が危険な値に達したときに土砂災害警戒情報が発表される

③ハザードマップでお住まいの地域の災害リスクを知ろう

●ハザードマップとは

被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図で、洪水、土砂災害など災害の種類ごとに被害が異なるため、それぞれのハザードマップを確認しましょう。

色が塗られているエリアは、浸水する可能性があります。深さは色の濃さごとに異なります。



土砂災害警戒区域
がけ崩れの危険あり
(堅牢なマンションの上階の方は、
自宅に留まることができます)



○ハザードマップの主な配布配所

- ・各区役所危機管理担当窓口
- ・川崎市役所 かわさき情報プラザ



○インターネットで確認したいとき

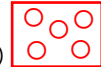
- ・市ホームページから
「ハザードマップ」で検索



- ・ガイドマップかわさき



家屋倒壊等氾濫
想定区域(河岸浸食)



家屋倒壊等氾濫
想定区域(氾濫流)



河岸ごと家が
流される危険あり。



一般的な木造の家が
流されてしまう危険あり。

あてはまる方は、必ず避難をしましょう

コラム：歴史や地形から災害リスクを知る

ハザードマップは、災害リスクを確認し、危機意識を高めるうえでとても役に立ちますが、例えば周囲より低くなっている土地であるなど、実際の周辺環境によっては、ハザードマップに想定がなくても、或いは想定を超えて災害が起こるリスクを持っている場合があります。

ハザードマップを確認したうえで、実際に自分の地域を歩いてみたり、長く地域で暮らしている方のお話を聴いたり、昔の地図で川の地形を確認してみることで、自分に最も身近なリスクを確認してみませんか。

◆参考

国土地理院のウェブサイト

(<https://www.gsi.go.jp/>) では
地図、年代別の空中写真、災害情報
な様々な地図を閲覧できます。



④避難先を検討しよう

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？

いいえ

基本的にご自宅での避難が可能な区域です。周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、川崎市からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

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

- 洪水による浸水の危険があっても次の①②③全て該当する方は、自宅に留まり安全確保をすることが可能です。
 - ①浸水する深さより高いところにいる。
 - ②洪水による家屋の倒壊等が想定される区域（家屋倒壊等氾濫想定区域）の外側である。
 - ③浸水しても水がひくまで我慢できる。（1週間分程度の水・食料等を備えましょう。）
- 土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンション等の上階層に住んでいる場合は、自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

詳しくはハザードマップの情報面・啓発面をご覧ください。

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？

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ますか？

はい

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

いいえ

警戒レベル3が出たら、市が開設する避難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ますか？

はい

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

いいえ

警戒レベル4が出たら、市が開設する避難所に避難しましょう

出典：内閣府 防災情報のページより

④避難先を検討しよう

在宅避難（自分の家で身の安全を確保）

例えば、災害リスクがない地域や堅牢なマンションなどで浸水想定より高い階にお住まいの方などは、家屋倒壊の危険がなければご自宅で身の安全を確保することもできます。

その場合、電気やガス・水道など、ライフラインが停止することも考えられますので、日頃から多めに備蓄しておきましょう。



親戚・知人の家などへの避難

避難が必要な場合、避難所以外の避難先を検討しておくことも選択肢の一つです。日ごろから、避難の方法やタイミングについて情報共有しておきましょう

避難所のこと

川崎市立の小中学校などが避難所として定められており、次の大きく2つの役割があります。

指定緊急避難場所

切迫した災害の危険から一時的に逃れるための場所で、災害の種類（洪水、崖崩れ、高潮、地震、津波等）ごとに定められています。



指定避難所

災害によって**自宅に住めなくなってしまう場合などに避難生活を送る場所**として定められています。



避難所の備蓄物資のこと

- 災害発生から約3日間、最低限生活をするために必要な物資を倉庫に保管しています。
- 避難想定調査に基づき、家屋が全壊、全焼となる約13万8千人分を用意していますが、限られた数であるため、これに避難者自身が持ち寄った非常持出品を合わせて、発災初期の避難生活をやりくりします。
- 避難生活が必要となった場合に備えているため、**台風や大雨などから一時的に避難をするために指定緊急避難場所を開設する場合には、原則、備蓄物資（食料や飲料水など）の配布はありません。**避難をするまでの時間を活用して、必要な準備をおきましょう。

⇒避難所のルールなどについては、「備える。かわさき」をご覧ください（P12）

避難所の感染症対策

自宅に災害リスクがあり、ほかに避難できる場所が無い場合は、迷わず避難をしましょう。ただし、避難所には多くの方が避難される可能性があり、感染症のリスクが生じることが考えられます。

感染リスクはゼロになりませんが、一人ひとりが基本的な感染症対策を行うことで、感染リスクを軽減ことはできます。避難所へ避難をする場合は、次のことにご協力をお願いします。

- 受付での検温等の健康チェックにご協力ください。
- P12の感染対策用品を持参し、手指のこまめな消毒やマスク着用など基本的な感染対策をお願いします。

⑤ 気象情報や避難に関する情報を知ろう

● 気象情報や避難情報の対応イメージ

		数日前	半日～数時間前	数時間～3時間前	2時間前～	0時間
警戒レベル		1	2	3	4	5
お知らせ 川崎市からの	避難情報			高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
	必要な行動	・ハザードマップで自宅周辺の危険を確認 ・避難を開始するまでに、事前の準備をしておく		避難に時間がかかる方は 避難を開始	まだ安全を確保できていない 対象地域の方は全員確保！	災害発生！ 命を守る行動を！
防災気象情報 気象庁などから発表される	氾濫	早期注意情報	レベル2 氾濫注意報	レベル3 氾濫警報	レベル4 氾濫危険警報	レベル5 氾濫特別警報
	大雨	早期注意情報	レベル2 大雨注意報	レベル3 大雨警報	レベル4 大雨危険警報	レベル5 大雨特別警報
	土砂災害	早期注意情報	レベル2 土砂災害注意報	レベル3 土砂災害警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル5 土砂災害特別警報
	高潮	早期注意情報	レベル2 高潮注意報 <small>※高潮注意報は氾濫のおそれのある 約18時間前までに発表</small>	レベル3 高潮警報 <small>※高潮警報は氾濫のおそれのある 約12時間前までに発表</small>	レベル4 高潮危険警報 <small>※高潮危険警報は氾濫のおそれ ある約6時間前までに発表</small>	レベル5 高潮特別警報

※危険情報や警報などの気象情報は、警戒レベル相当情報です

※気象情報のほか、地域の状況も踏まえ総合的に警戒レベル・避難情報を発令するため、必ずしも警戒レベルと警戒レベル相当情報ができるタイミングは一致しません。

● 川崎市から発令される避難情報

警戒レベル	避難情報	住民が取るべき行動
5	緊急安全確保	○すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。命を守るための最善の行動をとってください。
4	避難指示	○対象の地域の方は 全員、危険な場所から避難 してください。
3	高齢者等避難	○お年寄りや体の不自由な方など、避難に時間がかかる人は、危険な場所から避難してください。

※警戒レベル5は必ず発生される情報ではありません。

※原則、これらの情報を発令する段階では避難所を開設していますが、開設が間に合わない場合もあります。

避難のポイント

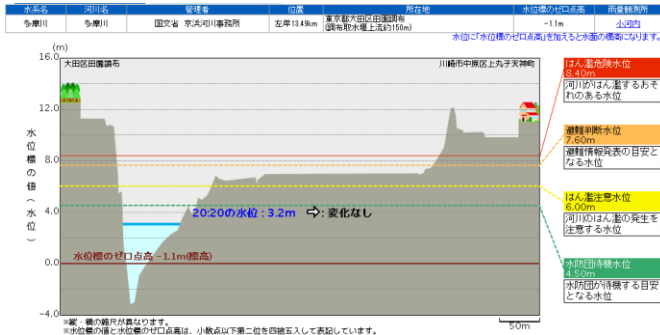
- ① 災害の種類ごとに、危険を知らせる情報が発表されます
- ② 避難とは「難」を「避」けること、つまり安全を確保することです。安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。
- ③ 警戒レベル3、警戒レベル4で危険な場所にいる方は避難をしましょう。

⑤ 気象情報や避難に関する情報を知ろう

● 河川の水位を知る

洪水は、川の氾濫により大きな被害が生じるため、河川の水位情報を把握することも重要です。

◆ リアルタイムの水位を確認する



出典：関東地方整備局HP (<https://www.ktr.mlit.go.jp/>)
水位観測所付近の川の断面図より抜粋

カメラ画像や水位・雨量等の情報を、国土交通省・神奈川県・川崎市のホームページをはじめ、Yahoo! 防災などの民間サイトでも確認できます。



◆ 多摩川、鶴見川では洪水予報も

◆ 指定河川洪水予報

あらかじめ指定された大規模な河川について、国土交通省・気象庁・都道府県が共同で発表します。洪水予報は、単純に一定の水位に到達したということだけでなく、予測が示されるため、避難について考えるうえで、有益な情報です

検索 気象庁 指定河川洪水予報



● その他の防災気象情報

種類	インターネットで検索	QR
気象情報	気象庁 気象警報・ 注意報	
台風	気象庁 台風情報	
土砂災害	気象庁 土砂災害警戒 情報	
	神奈川県土砂 災害情報 ポータル	

※市の情報発信ツールでは、避難情報や避難所開設状況など川崎市に関する情報を発信していますので、事前登録をお願いします。
詳しくは、「備える。かわさき」をご覧ください(⇒P11へ)

● 川崎市の情報発信ツール

● メールニュースかわさき

登録したメールアドレスに川崎市の防災、気象、災害などの情報を配信します。登録は、下記アドレスに空メールを送信。

● パソコン・スマートフォン

mailnews@k-mail.city.kawasaki.jp

● 携帯電話

mailnews-m@k-mail.city.kawasaki.jp



● 川崎市防災情報ポータルサイト

川崎市内の災害に関する緊急情報や被害情報、避難情報などを掲載。平常時にも役立つ情報が満載。

● パソコン・スマートフォン

<http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/>

● 携帯電話

<http://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/m/>



● かわさき防災アプリ

災害時の緊急情報や避難情報などをプッシュ通知で受けられます。

ios

Android



● 川崎市危機管理本部本部 公式X

[@kawasaki_bousai](https://twitter.com/@kawasaki_bousai)



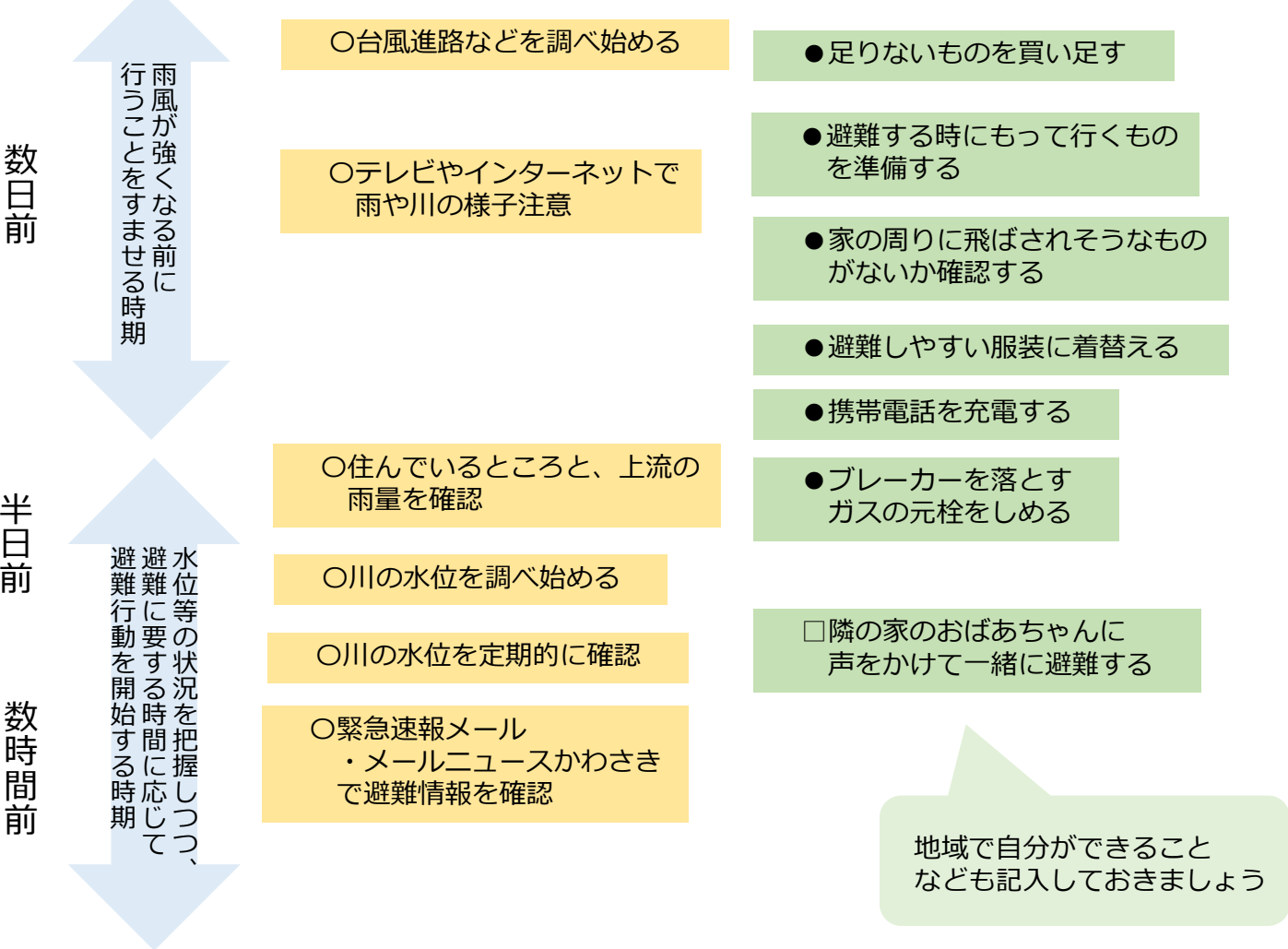
⑥マイタイムライン記入のヒント

1 P4～10を確認しながらチェックシートを記入しましょう

2 いつ、何をするのかを検討して、実際にマイタイムラインに記入しましょう

いきなりマイタイムラインを記入するのは難しいですよ。このページで、いつ、どのような行動を取ったらよいか、行動例を掲載します。ただ、あくまで基本的な行動なので、実際にマイタイムラインに記入するときは、記入例もヒントにしながら、チェックシートの内容をもとに自分や家族の状況に合わせたタイムラインを記入しましょう。

【台風の場合の例】



どうして上流の水位が大事なの？

川の上流部にたくさんの雨が降り注ぐと、増水した水が数時間後に下流へと流れ、下流の水位をさらに上昇させ、はん濫の危険が高まるためです。

今いる場所の雨が止んでも、洪水や土砂災害の危険はすぐにはなくなるので、避難先から帰宅する際は避難情報や気象情報を確認しましょう。

避難するときの注意点

- 動きやすい服装を心がける
- ヒモで締められる運動靴を履くようにする
- 非常持出品は、リュックサックなどに入れ、両手が使えるようにする
- 夜間や停電など周囲が暗い場合に備え、懐中電灯を用意する
- 浸水している場所を移動する場合に備え、杖などを用意する



日頃の備えチェックリスト

※この例の他、家族の状況に合わせて必要なものを用意しましょう

●非常持出袋

風水害のときは、一晩台風が過ぎるまで凌ぐイメージで用意しましょう。

	備考
<input type="checkbox"/> 水（ペットボトルや水筒）	紙コップもあると便利
<input type="checkbox"/> 食料	おにぎりやサンドイッチなど食べやすいもの
<input type="checkbox"/> スリッパ	
<input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/> お薬手帳 保険証	コピー可
<input type="checkbox"/> 現金	
<input type="checkbox"/> ティッシュ ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> モバイル バッテリー	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	
<input type="checkbox"/> 電池	
<input type="checkbox"/> 着替え	
<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> レインコート	
<input type="checkbox"/> 毛布や ブランケット	体をあたためる
<input type="checkbox"/> レジャーシート	床に敷く
<input type="checkbox"/> ゴミ袋	
<input type="checkbox"/> 歯磨き用品	歯ブラシ・歯磨き粉 紙コップ など
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	

感染症対策	備考
<input type="checkbox"/> マスク	感染症対策として避難所では着用をお願いします
<input type="checkbox"/> 体温計	
<input type="checkbox"/> 手指を消毒するもの	アルコール消毒液や除菌シートなど

●家族ごとの備え

乳幼児	
<input type="checkbox"/> 粉ミルク 液体ミルク	液体ミルクは、お湯で溶かす必要がなく、開封後すぐ授乳できます
<input type="checkbox"/> 離乳食	
<input type="checkbox"/> お湯 （魔法瓶）	
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	
<input type="checkbox"/> おしりふき	
女性	
<input type="checkbox"/> 生理用品	
<input type="checkbox"/> おりものシート	
<input type="checkbox"/> サニタリー ショーツ	
<input type="checkbox"/> 不透明ゴミ袋	中身が見えないように
<input type="checkbox"/> 化粧品	簡単にできるもの
高齢者	
<input type="checkbox"/> 食べもの	柔らかい（咀嚼しやすい）物
<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ	

●在宅避難

	備考
<input type="checkbox"/> 水	1日3L×人数分 最低3日、できれば7日分以上を備える
<input type="checkbox"/> 食料	栄養バランスを考えた備えを「備える。かわさき」で紹介しています。
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	

ペットを飼育されている方へ

ペットと災害に備えるための情報や、風水害のときの同行避難の注意点などをまとめました。マイタイムラインを作成される際の参考としてください。



日ごろの備えに関する情報は、「備える。かわさき」で詳しく掲載しています。

区危機管理担当窓口、川崎市役所 情報プラザなどで配布しています。

