

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、講座の進行が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構いません。ただし、北区の水害時の避難に関する基本方針は必ず順守してください。
- また、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。

本日の講師を務めます、マイ・タイムライン普及リーダーの●●です。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、台風が近づいているとき、「いつ避難を始めるか」、「どこに避難するか」、あらかじめ決めていきますか？

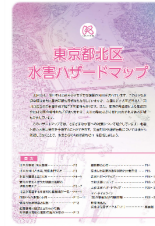
いざ台風が来てから慌ててしまう方も多いかと思います。実は、台風の際は事前に行動を決めておくことが、とても大切なんです。

そこで今日は、みなさん一人ひとりが「自分はこのタイミングで、ここに避難する」という、自分だけの行動計画を作っていきます。これを「マイ・タイムライン」と呼びます。

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7年9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 ～



それでは、これから本日の講座の流れをご説明します。

まず最初に、「マイ・タイムライン」を作るために知っておいて欲しい基礎知識として、水害や土砂災害についてお話しします。

そのあと、みなさんに実際に「マイ・タイムライン」を作っていただきます。

今日の講座は、約1時間半を予定しています。

少し長くなりますが、ゆっくりと一緒に進めていきますので、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。

はじめに

近年、記録的な大雨により、全国各地で河川の氾濫による水害が発生し、犠牲者も出ています。

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



はじめに、近年、これまで経験したことがないほどの大雨が、全国のあちこちで降るようになっていました。その結果、川の水があふれて、家や道路が水につかる被害が増えています。残念ながら、亡くなられる方も出ています。

北区に住む皆さまにとっても、決して他人事ではありません。

区内には「荒川」という大きな川が流れています。この荒川の水があふれないように、国はいくつかの対策を進めています。

たとえば、

- ・水を一時的にためておく調整池をつくる
- ・堤防を高くする工事をする

このようにさまざまな対策が進められていますが、最近の気候の変化はとても激しく、どんなに備えていても、荒川があふれるリスクを完全になくすことはできないのが現状です。

だからこそ、「もしもの時」に備えて、私たち一人ひとりが日頃から備えておく必要があります。

マイ・タイムライン(わが家の避難計画)とは…

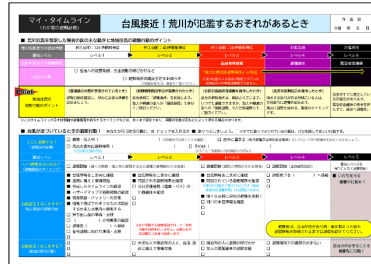
水害・土砂災害が発生する恐れがあるときにあわてないよう、自分や家族の命を守るために、事前に決めておく避難計画のことです。

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



さて、みなさんは「マイ・タイムライン」という言葉をきょう初めて聞いたという方もいらっしゃるかもしれません。

「マイ・タイムライン」とは、ひとことで言うと「わが家の避難計画」です。

水害や土砂災害が起こりそうなとき、「さあ、どうしよう」とあわてないために、あらかじめ決めておく行動計画のことです。

たとえば、こんなことを決めておきます。

- ・ いつ避難を始めるか？（避難のタイミング）
- ・ どこへ避難するか？（避難先）

このように、自分や家族の命を守るための行動を、災害が起きる前に準備しておくのが「マイ・タイムライン」です。

大切なのは、「自分の家族」「自分の住んでいる場所」に合わせて作ることです。

このマイ・タイムラインを作るためのシートが2種類あります。東京都が作成した「東京マイ・タイムライン」作成キット、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ます。一方、北区マイ・タイムライン作成シートは、北区の地域の実情に合わせた内容になっています。チェックを入れていくだけで作れるので、短時間で完成できるのが特長です。

今日の講座では、「北区マイ・タイムライン作成シート」を使って、実際に作成していただきます。

まなぶ

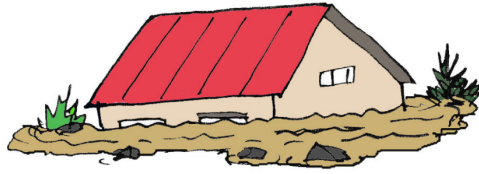
マイ・タイムラインの作成に向けて

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」を作るために、みなさんにぜひ知っていただきたい、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、適切な避難行動をとることで「いのちを守る」ことができます。



地震とは違い、洪水は、ある日突然起きるものではありません。雨の降り方や川の水位を見れば、ある程度「これから洪水が起きそうだ」と事前に知ることができます。

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、「**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。



一方、土砂災害は、大雨が降り続けるとがけが突然崩れ落ちることがあります。

しかし、レベル3土砂災害警報が発表されるなど、土砂災害の危険性が高まったとき、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、水害も土砂災害も、雨が降り始めてから、徐々に危険が迫ってくる災害です。そのため、災害が起きる前に、早めに避難することで、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てみられています。



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



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。

たとえば、2018年（平成30年）の夏に起きた「西日本豪雨」では、西日本を中心に記録的な大雨が降り、各地で大きな被害が出ました。

このとき、「避難してください」など、さまざまな避難情報や防災気象情報が出されていましたが、実際には多くの方が避難せず、犠牲になってしまったと考えられています。

その大きな理由のひとつは、「出された情報の意味が、住民の方々にきちんと伝わっていなかった」ことだと言われています。情報の意味がわからなければ、「今すぐ逃げなければいけない」と判断することができません。その結果、多くの命が失われてしまったとみられています。

だからこそ、「この情報が出たときに、自分はどう行動すればいいのか」を、災害が起きる前にあらかじめ知っておくことが、自分の命を守るためにとても大切なのです。

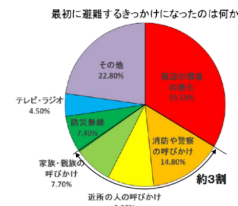
※西日本豪雨は、気象庁が命名した災害名ではありません。

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

一方、私たちには、自分にとって都合の悪い情報を、つい見ないようにしてしまう心理的なクセがあります。

「危ないかもしれない」とわかっていても、心のどこかで「自分は大丈夫」と思い込んでしまうのです。これは特別なことではなく、誰にでも起こりうることです。

実際に、こんなデータがあります。

NHKが、西日本豪雨の被災者の方々にアンケートを行いました。「最初に避難に避難しようと思ったきっかけは何でしたか？」という質問に対して、最も多かった答えは、「家の周りで水が出てきた」「近くで土砂崩れが起きた」など、目の前が本当に危なくなってから、という回答でした。つまり、多くの方が「本当に危なくなるまで逃げなかった」ということです。

でも、これはとても危険なことです。

「危ない」と気づいてから逃げようとしても、すでに道が水に浸かっていたり、外が暗くなっていたりして、逃げたくても逃げられない状況になっていることがあります。

では、どうすれば早めに逃げることができるのでしょうか？

そのための大切な考え方が、「避難スイッチ」です。

「避難スイッチ」とは、「この状況になったら、迷わず逃げる」と、あらかじめ自分で決めておくことです。

このように、「この情報が出たら逃げる」「こんな状況になったら逃げる」と避難するきっかけを事前に決めておくことで、いざというときに迷わず行動できるようになります。

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
岩瀬水門(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で、または同時に発生する恐れがあります



さて、台風が近づいて大雨が降ると、北区ではいくつかの災害が起きる心配があります。

水害では、大きな川である荒川や、石神井川などの中小河川が氾濫する可能性があります。また、短時間に大量の雨が降ると、下水道の排水が追いつかずに、マンホールから水があふれる「内水氾濫」が起きる可能性があります。

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、気圧が低くなることで海水面が高くなる「高潮」や、暴風が吹き荒れることも予想されます。

特に注意していただきたいのは、台風のときはこれらの災害が別々の時間に起きたり、場合によっては同時に重なって起きることがあるという点です。

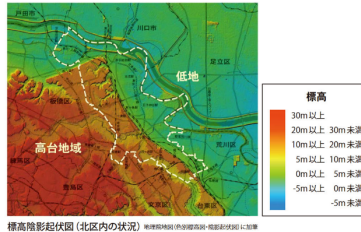
北区の地勢（土地の概況）

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。



● 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。



続いて、北区の地形についてお話しします。北区の地形は大きく2つに分かれています。西側の「高台」と、東側の「低地」です。その高さの差は、最大で約25メートルあります。これは、ビルの8階分ぐらいの高さに相当します。

この高低差があるため、荒川が氾濫した場合、「水に浸かる地域」と「水に浸からない地域」がはっきり分かります。

もし荒川が氾濫すると、約20万人の方が暮らす低地部一帯が、広い範囲で水に浸かるおそれがあります。場所によっては、建物の3階まで水が来たり、水が引くまで2週間以上かかる可能性があります。

また、荒川の近くでは、堤防が壊れると水が勢いよく流れ込んできます。その勢いで、木造の家が流されたり、倒壊したりする危険もあります。

一方、区内には高台地域もあります。荒川が氾濫しそうになったときは、低地から早めに高台へ避難することで、命を守ることができます。

ただし、高台の地域には、がけ崩れが起きるおそれがある場所があります。避難する際は、がけ崩れにも注意してください。

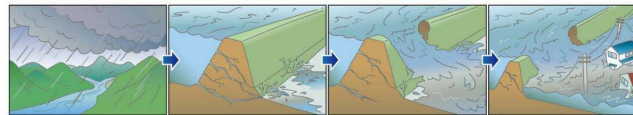
水害の種類（外水氾濫と内水氾濫）と起こり方

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、水かさが増え始めます。

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広がり、勢いよく水が流れ出し、家などに襲いかかります。

12

水害には、大きく分けて2つの種類があります。

1つ目は「外水氾濫」です。大雨により川の水が増えすぎて、堤防を越えたり、堤防が壊れたりして、川の外へ水があふれ出すことです。

2つ目は「内水氾濫」です。こちらは、川から離れた場所でも起こります。短時間に大量の雨が降ると、下水道が水処理しきれなくなったり、川の水位が上がって雨水が川へ流れ込めなくなったりします。すると水の行き場がなくなり、道路や家の中まで水があふれてきます。

高潮による影響は…

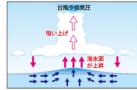
東京湾で高潮が起きると、区内を流れる川の水位も上昇します

● 高潮による氾濫

台風や発達した低気圧が通過するとき、海面高（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ますます上昇して、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。

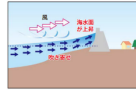
① 気圧低下による海面の盛り上げ

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盛り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。



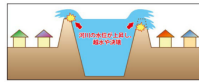
② 風による吹き寄せ

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。

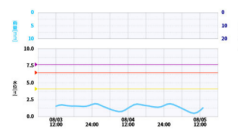


◆ なぜ海から離れていても高潮被害は出るの？

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。さらに、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
（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

※ 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

台風や発達した低気圧が近づくと、気圧が下がることで海面が高くなる場合があります。これを「高潮」といいます。

北区内を流れる川は、海とつながっているため、潮の満ち引きの影響を受けています。そのため、高潮が起きると、川の水位も一緒に上がってしまいます。

特に注意が必要なのは、台風が来る数日前からの大雨で、すでに川の水位が高くなっているときです。そこに高潮が重なると、水位はさらに大きく上昇し、氾濫する危険がとても高くなります。

また、気圧が低い台風、つまり勢力が強い台風ほど、高潮が起きやすくなります。

高潮の危険が最も高まるのは、台風が最も近づいているときです。このとき、外では猛烈な風が吹いており、外に出て避難することは非常に危険です。そのため、台風が来る前に、早めに安全な場所へ避難することがとても大切です。

なお、大型の台風が近づいて高潮の恐れがあるときは、荒川が氾濫する危険も同時に高まります。そのため、高潮のとき避難は、「荒川の氾濫を想定した場合と同じ行動」をとることが基本です。

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5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
北区は全区をあげて支援を行います。

14

続いて、北区では荒川が氾濫するなどの大規模な水害に備えて、どう避難すればよいかをまとめた「大規模水害時の避難行動の基本方針～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。

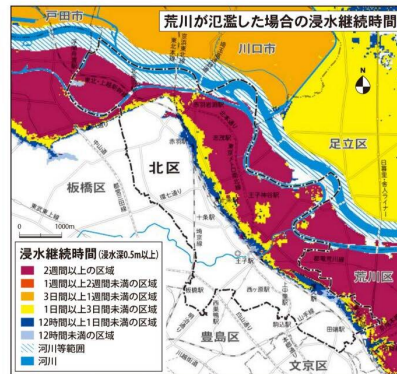
この5か条の中から、第2条と第3条について、それぞれ詳しくご説明いたします。

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。



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、詳しく説明します。

まず、荒川が氾濫した場合、場所によっては5m以上もの高さまで水につかります。

また、低地部の多くの地域では、水が引くまでに2週間以上かかることが想定されています。

さらに、荒川が氾濫するほどの大雨が降るときには、荒川よりも先に、石神井川や新河岸川などの中小河川が氾濫したり、土砂崩れが起きたりすることがあります。

台風は、広い範囲に大雨を降らせるため、いろいろな災害が時間差で、あるいは同時に起こる可能性があります。

最も危険なシナリオの一つとして考えられるのは、まず石神井川などの中小河川が先に氾濫して浸水が始まります。そこへさらに、荒川が氾濫するというケースです。

こうなると、すでに浸水がはじまっている中で避難しなければなりません。これは非常に危険で、場合によっては、避難することすらできなくなってしまいます。

だからこそ、台風が近づいてきたときには、荒川だけでなく、中小河川の氾濫や土砂崩れにも注意が必要です。つまり、これらすべての災害から身を守る場所に、早め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。

● 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



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

次に、基本方針の第3条について説明します。

北区が最も推奨する避難の方法は、「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、浸水の心配がない高台地域にある区立の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ます。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て、「安全な場所への早めの分散避難」をお願いしています。

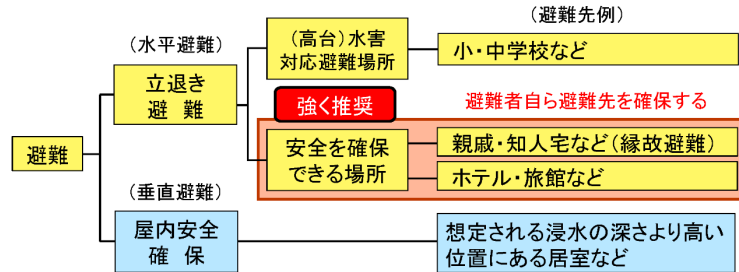
なお、令和7年4月に基本方針の一部が改定されました。浸水継続時間が3日未満など一定の条件を満たす場合には、自宅の2階や3階など高い場所で安全を確保する「屋内安全確保」も選択できるようになりました。

ただし、屋内安全確保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避難すること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

避難には、大きく分けて、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、自宅から離れて、浸水しない安全な場所へ移動することを「立退き避難」と言います。

避難先は、区が開設する避難場所だけではありません。たとえば、親戚や知人の家、ホテルなどの宿泊施設など、より過ごしやすく、安全が確保できる場所であればどこに避難しただいいても構いません。

実は、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が難しい状況です。そのため、区の避難場所だけに頼らず、それぞれが別々の場所へ避難する「分散避難」が強くすすめられています。

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

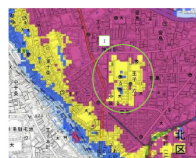
→ 想定される浸水の深さよりも、高い場所に居室があること

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

屋内安全確保を選択するには、いくつかの条件を満たす必要があります。

まず、ハザードマップでご自宅の浸水想定を確認してください。そのうえで、これから説明する3つの条件をすべて満たしているかをチェックします。3つの条件をすべて満たし、ご自身の判断で自宅の上の階など安全な場所にとどまって身を守ることを「屋内安全確保」と言います。

では、3つの条件を順番にご説明します。

1つ目は、自宅が「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていないこと。この区域とは、川の近くにある木造住宅が、堤防の決壊によって大量の水が一気に流れ込み、家が倒れたり、家ごと流されたりする危険がある地域のことです。

2つ目は、自宅に浸水しない居室があることです。つまり、ハザードマップで想定されている「浸水の深さ」より高い場所に、安全に過ごせる部屋があることが条件です。たとえば、1階が浸水しても、2階以上に安全な部屋があれば、この条件を満たします。

3つ目は、浸水継続時間が3日未満で、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。浸水している間、外に出られない状態になります。その間を自宅で過ごすために、食料・飲み水・携帯トイレ・蓄電池などをあらかじめ備えておく必要があります。

これら3つの条件をすべて満たしている場合に限り、「屋内安全確保」を選択することもできます。

ただし、たとえ浸水が3日未満でも、周りの地域が浸水継続時間3日以上地域に囲まれている場合は、「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、救助や物資の支援が遅れる可能性があるため、屋内安全確保ではなく、高台の安全な場所への「立退き避難」を選択してください。

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

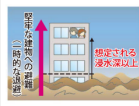
浸水する地域のマンションなどの上階への避難は、一度浸水すると2週間以上水が引かず、ライフラインが全て停止する可能性もあるため、水・食料・電気などがなく環境で、長い期間滞在する場合もあります。また、荒川が氾濫した場合は、北区だけでなく多くの自治体も同時に被害が発生するため、救助がすぐに来られない場合もあります。そのため、避難する時間的な余裕がない場合以外は、実施しないでください。

▲ こうならないように速くの高台に避難しましょう



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

19

高台への避難をおすすめしているのは、一度水につかると、長い間、水が引かないからです。

スライドの図を見てください。これは、浸水した地域に残った場合、どんな生活になるかをイメージしたものです。

たとえば、荒川が氾濫して浸水した場合、2週間以上水が引かないことがあります。その間、電気・ガス・水道といった、ふだんの生活で欠かせないものが、すべて止まってしまう可能性があります。

自宅に残って孤立すると、こんなことが起きます。

- ・ 真夏の暑い中、エアコンが使えない
- ・ 水道が止まって、飲み水がない
- ・ 停電で冷蔵庫が使えず、食べ物が腐ってしまう
- ・ トイレの水が流せない

このような状態が何日も続くと、水害そのものからいのちが助かって、生活環境の悪化によっていのちを落とす危険があります。

ですから、上の階に避難する方法は、あくまでも最後の手段です。「もう外に逃げる時間がない！」というときに、はじめて選ぶ方法です。

時間に余裕があるときは、必ず早めに高台へ避難してください。

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！

避難情報の種類と皆さんの行動

気象情報や避難情報は、状況に応じておおよそ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	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)
高	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(緊急避難等)	緊急安全確保	北区が発令
	警戒レベル4	浸水しない地域に速やかに全戸避難を開始する(高台等への避難)	避難指示	避難危険水位
	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	避難判断水位
	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練る。	注意報	避難注意水位
	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(警報発令の可能性)	気象庁が発表

- ▶ 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

次に、北区が発令する「避難情報」と、それに応じた「避難行動」についてご説明します。

災害の危険度が高まるにつれて、3段階の避難情報が発令されます。

1つ目は、警戒レベル3「高齢者等避難」です。これは、「災害が起きる恐れがある」という状況で発令されます。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方は、このタイミングで避難をはじめてください。それ以外の方は、いつでも避難できるよう、準備を整えておきましょう。

2つ目は、警戒レベル4「避難指示」です。これは、「災害の危険がさらに高まった」という状況で発令されます。危険な場所にいる全員が避難行動をはじめてください。

3つ目は、警戒レベル5「緊急安全確保」です。これは、「災害がすでに起きているか、今まさに起きようとしている」という状況で発令されます。この段階では、外に出て避難することがかえって危険な場合があります。今いる建物の中で、できるだけ上の階や、より安全な場所に移動して、命を守る行動をとります。

警戒レベル5は、もっとも高い警戒レベルですが、必ず発令されるとは限りません。状況によっては、情報が出る前に、すでに危険な状況になっていることもあります。

レベル5を待たず、レベル4までに必ず避難を始めてください。

続いて、防災気象情報が5月29日から大きく変わります。ここでは、そのうちの一つ、「河川氾濫に関する情報」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、危険度の高まりに応じて段階的に発表されます。

荒川では、基準観測所ごとに定められた水位をもとに、「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」と段階的に発表されます。そして、氾濫が発生すると「レベル5 氾濫特別警報」が発表されます。

荒川には、基準観測所が3カ所あります。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。

水位は上流にある熊谷観測所から順に上昇します。たとえば、熊谷観測所で氾濫危険水位を超え「レベル4 氾濫危険警報」が発表されたとき、北区に近い岩淵水門（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などで荒川氾濫に関する情報を受け取ったときは、どこの観測所で水位が上がっ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数時間後には、岩淵水門（上）観測所の水位も上昇し、北区で氾濫の危険が高まる可能性があります。

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。

発表段階	5	4	3	2	1
発表段階	レベル5土砂災害特別警報	レベル4土砂災害危険警報	レベル3土砂災害警報	レベル2土砂災害注意警報	早期注意警報

●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危険度の高まりを、地図上で1 km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。毎時10分ごとに更新しており、大雨警報（土砂災害）や土砂災害警戒区域等の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。



<https://www.jma.go.jp/fbosai/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。



色が持つ意味	状況	往復等の行動の例	避難指示	緊急安全確保
危険	土砂災害発生危険度が高くなり、土砂災害警戒区域等に侵入する危険がある。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。	避難指示	5 相違
警戒	土砂災害発生危険度が高くなり、土砂災害警戒区域等に侵入する危険がある。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。	避難指示	4 相違
注意	土砂災害発生危険度が高くなり、土砂災害警戒区域等に侵入する危険がある。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。	避難指示	3 相違
早期注意	土砂災害発生危険度が高くなり、土砂災害警戒区域等に侵入する危険がある。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。	避難指示	2 相違
早期注意	土砂災害発生危険度が高くなり、土砂災害警戒区域等に侵入する危険がある。	土砂災害警戒区域等の外へ避難する。	避難指示	1 相違

出典：気象庁資料

22

続いて、土砂災害における避難行動についてお話しします。

まず、「土砂災害警戒区域」や「土砂災害特別警戒区域」に住んでいる方は、避難情報が出たら、原則として自宅を出て、安全な場所へ避難してください。

ただし、外に出ることが危ないと感じるときは、建物2階以上に上がり、がけや斜面から遠い部屋に移動してください。

土砂災害は、洪水とちがって、外から見ても危険かどうかわかりにくい災害です。気象庁は、土砂災害の危険が近づくと、段階的に警報を出します。

レベル3土砂災害警報が出たときは、「もうすぐ危険になるかもしれない」というサインです。このレベル3が出ると、その数時間後には「レベル4土砂災害危険警報」に切り替わる可能性が非常に高くなりました。

まだ大丈夫と思わず、レベル3の時点で、避難の準備を始めてください。

次に、土砂災害の危険度を確認するための便利なツールをご紹介します。

1つ目は、気象庁の「土砂キキクル」です。雨による土砂災害の危険度を、地図の色でリアルタイムに確認できます。色は5段階で、赤は「警戒」、紫は「危険」、黒は「災害切迫」を表しています。

2つ目は、東京都の「土砂災害危険度情報」です。スマートフォンのGPS機能を使って、今いる場所の危険度や、警戒区域かどうかをすぐに確認できます。

レベル3の警報が出たら、ぜひこれらを使って、今いる場所の危険度を確認してみてください。

そして、もし区から避難情報が出ていなくても、「危ないと思ったら、自分で判断して避難する」こともとても重要です。

情報の伝達経路と収集

国土交通省・気象庁・東京都

洪水情報

緊急情報、避難経路、水位情報、河川情報、洪水警報、水防警報、土砂災害警戒情報

東京都北区

避難情報

区民の皆さん

北区公式ホームページ

報道機関
テレビ・ラジオ

区広報・防衛・パトカー

緊急防災行政機関

自動電話応答サービス

区民の皆さん

緊急速報メール

北区公式・Facebook・LINE

各省市町村ホームページ

緊急速報メール

北区防災アプリ

特に北区でおすすめしている情報収集の手段は、北区防災ポータル、北区防災アプリ、北区メールマガジンの3つです。それぞれ詳しくご紹介します。

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。



まず、北区の防災情報をまとめて確認できる「防災ポータル」というウェブサイトについてご紹介します。

このサイトでは、災害のときに知りたい情報をまとめて確認できます。例えば、いま発令されている避難情報や、どこの避難所が開設されているか、避難所は混雑していないか、さらには区内でどのような被害がおきているかといった情報を1カ所でまとめて見ることができます。

次に、「北区防災アプリ」についてご紹介します。

このアプリは、スマートフォンにダウンロードして使うものです。防災ポータルとほぼ同じ情報を見られるほか、緊急情報が届いたときに、すぐにお知らせが来るのが大きな特徴です。これを「プッシュ通知」と言い、何もしなくても自動的に画面に通知が表示されます。また、アプリを使っている方同士でメッセージをやり取りする機能もあります。

防災ポータルは、日常的にアクセスしやすいように「お気に入り」や「ブックマーク」に登録しておくと、いざというときにすぐに開けます。

防災アプリは、スマートフォンをお持ちの方は、あらかじめダウンロードしておきましょう。

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、「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

防災に関する情報を集めるとき、多くの方は携帯電話やスマートフォンを使います。

でも、「携帯電話は持っていない」という方も、いらっしゃると思います。

そんな方には、ふだん見ているテレビのデータ放送という機能を使って情報収集してください。

たとえば、NHKの場合、テレビのリモコンで「d」ボタンを押すと、画面が切り替わります。そして、「地域の防災・生活情報」を選択します。

この画面では、北区に出ている気象警報や避難情報、今開設されている避難所の情報、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 ～

27

それでは、これまでお話しした内容をもとに、みなさん自身の「マイ・タイムライン」を一緒に作っていきましょう。

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**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。



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ご説明します。

北区では、川が氾濫したときの浸水リスクを示した3つの洪水ハザードマップを作成しています。

- ・ 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 です。

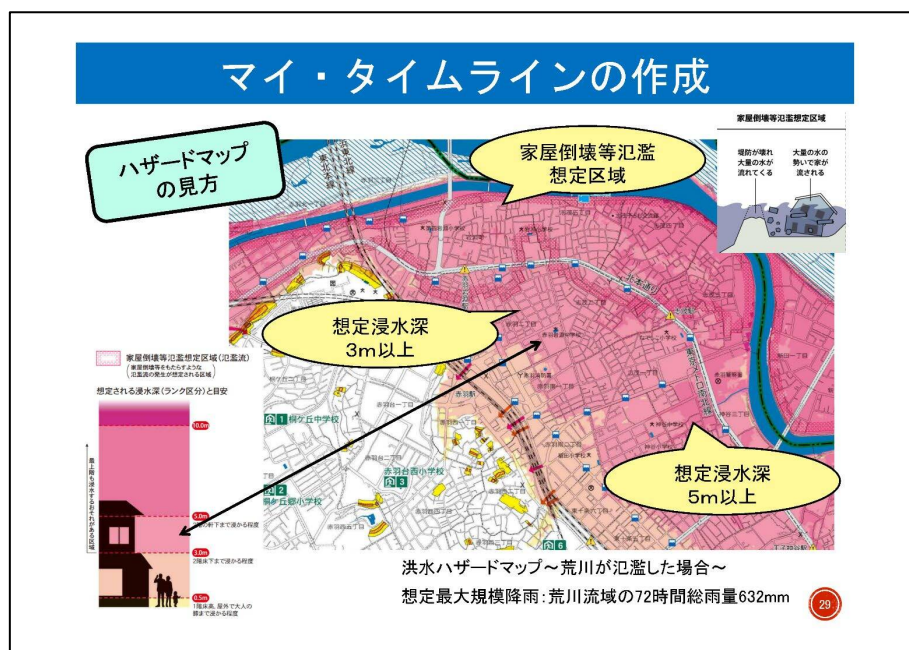
それぞれのマップを見ると、次の3つのことがわかります。

- ・ 水がどのくらいの高さまで来るか「**想定浸水深**」
- ・ 水が引くまでにどのくらい時間がかかるか「**浸水継続時間**」
- ・ 家が壊れるほど強い水の流れる場所はどこか「**家屋倒壊等氾濫想定区域**」

また、石神井川や隅田川などの中小河川のマップには、川の氾濫だけでなく、「内水氾濫」の想定も含まれています。

さらに、土砂災害ハザードマップでは、がけ崩れの危険がある場所を確認できます。

この土砂災害の危険区域は、洪水ハザードマップにも一緒に掲載されていますので、1枚のマップでまとめて確認することができます。



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。

それでは、お手元の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、地図の中で色が塗られている場所を確認してください。これは、荒川が氾濫したときに浸水する可能性がある地域を表しています。

色は、想定される浸水の深さによって変わっています。

たとえば、矢印で示している赤羽岩淵中学校のところ見てください。ここでは、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。

建物で例えると、2階の床よりも高く、2階の軒下あたりまで水が来る高さです。つまり、1階は完全に水没し、2階も水につかってしまう可能性があるということです。

次に、地図の中で、赤いマル（○）がいくつも並んで、線のように見る場所をご覧ください。この赤いマルで囲まれたエリアは、「家屋倒壊等氾濫想定区域」といいます。

少し難しい言葉ですが、簡単に言うと「川が氾濫したときに、家が流されたり、倒れたりする危険が特に高い場所」です。

堤防が壊れると、川の水が一気に街の中へ流れ込んできます。この水の勢いは非常に強く、木造の家であれば、家ごと流されてしまうことがあります。

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週間以上もの浸水が引かず、自宅等に居ら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

次に、洪水ハザードマップの右上に書かれている「浸水継続時間」について説明します。

「浸水継続時間」とは、水の深さが0.5m以上になって、外を歩いて避難するのが難しくなる状態が、どのくらい続くかを表したものです。

荒川が氾濫した場合を見てみましょう。地図の中に、多くの地域が濃い紫色になっています。この濃い紫色が意味するのは、「2週間以上、水が引かない可能性がある場所」ということです。

つまり、もし洪水が起きると、その地域では2週間以上も水に浸かったままになる恐れがあるのです。



次に、洪水ハザードマップには、土砂災害の危険な場所も示されています。

地図を見ると、高台の地域で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。

この2つ、どちらが危ないかというと、赤い斜線の「特別警戒区域」のほうが、より危
険度が高い場所です。

区内には、黄色の警戒区域が97カ所、赤い斜線の特別警戒区域が71カ所あります。

なお、地図上で危険な場所が小さくて見づらい場合は、別に「土砂災害ハザードマップ」
という専用の地図が作られています。そちらもぜひご活用ください。



続いて、石神井川や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には、2種類の浸水想定が示されています。1つ目は「川が氾濫した場合」、2つ目は「内水氾濫が起きた場合」です。

それでは、お手元の石神井川の洪水ハザードマップをご覧ください。

色が塗られている場所が「浸水の恐れがある場所」ですが、よく見ると2つのパターンがあります。

1つ目：色が塗られていて、さらに線で囲まれている場所

石神井川沿いで、色が塗られたうえで線で縁取られた範囲があります。ここは、石神井川が氾濫した場合に浸水する恐れがある場所です。

2つ目：色は塗られているけど、線で囲まれていない場所

川から離れた場所や高台でも、色が塗られているのに線で囲まれていない場所があります。ここは、内水氾濫によって浸水する恐れがある場所です。

ハザードマップを見るときポイントですが、

ご自宅が色の塗られた場所にある方は、「川の氾濫で浸水するのか」「内水氾濫で浸水するのか」を確認してください。線で囲まれているかどうかが目印です。

以上で、ハザードマップの見方についての説明を終わります。

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ましょう。

マイ・タイムライン作成シート

※図内には、河川や道路などの利用が示されており、利用が制限される場合がある危険な状況も存在します。この図の作成や大がかりな利用は、利用の目的や土砂災害の危険性があります。図が示しているときに、水害・土砂災害から自分や家族の命を守るため、あわてずに適切な避難行動がとれるように、事前にマイ・タイムライン（自分の避難行動計画）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、図内ごとに水害リスク及び土砂災害リスクを確認し、該当する図内にチェックを入れてください。

図内表示	水害	土砂災害	土砂災害（特別）警戒区域	土砂災害（特別）警戒区域（危険箇所）
水害の危険性	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫
浸水の程度	☐ 10cm以上 ☐ 10cm～50cm ☐ 50cm～100cm ☐ 100cm～200cm ☐ 200cm以上	☐ 10cm以上 ☐ 10cm～50cm ☐ 50cm～100cm ☐ 100cm～200cm ☐ 200cm以上	☐ 10cm以上 ☐ 10cm～50cm ☐ 50cm～100cm ☐ 100cm～200cm ☐ 200cm以上	☐ 10cm以上 ☐ 10cm～50cm ☐ 50cm～100cm ☐ 100cm～200cm ☐ 200cm以上
浸水の継続時間	☐ 1時間未満 ☐ 1時間～2時間 ☐ 2時間～3時間 ☐ 3時間～4時間 ☐ 4時間以上	☐ 1時間未満 ☐ 1時間～2時間 ☐ 2時間～3時間 ☐ 3時間～4時間 ☐ 4時間以上	☐ 1時間未満 ☐ 1時間～2時間 ☐ 2時間～3時間 ☐ 3時間～4時間 ☐ 4時間以上	☐ 1時間未満 ☐ 1時間～2時間 ☐ 2時間～3時間 ☐ 3時間～4時間 ☐ 4時間以上
土砂災害の危険性	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫	☐ 浸水想定 ☐ 内水氾濫

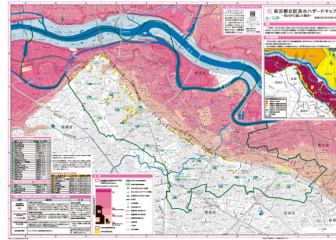
※図内にチェックが入っているときは、図中から必要な情報（浸水の程度、浸水の継続時間、土砂災害の危険性）を、図中に記入してください。

■ 図内表示の浸水の危険性（浸水の程度、浸水の継続時間）を確認するときは、図中から必要な情報（浸水の程度、浸水の継続時間）を確認してください。

■ 図内表示の土砂災害の危険性（土砂災害の危険性）を確認するときは、図中から必要な情報（土砂災害の危険性）を確認してください。

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



それでは、「マイ・タイムライン」を作っていきます。

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・タイムラインを作るとき、最初にやる大切な作業があります。それは、自分の家がある場所で、どんな災害の危険があるか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、一つずつ順番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	馬場川・新井川 ・神田川	土砂災害 （ハザードマップ）
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	3階 ☐ 10m以上 ☐ 5m～10m	☐ 5m以上	☐ 5m以上	☐ 危険箇所区域 (レッドゾーン)
	2階 ☐ 3m～5m ☐ 0.5m～3m	☐ 3m～5m ☐ 1m～3m	☐ 3m～5m ☐ 1m～3m	☐ 警戒区域 (イエローゾーン)
	1階 ☐ 0.5m未満 ☐ 浸水しない	☐ 0.5m～1m ☐ 0.1m～0.5m ☐ 浸水しない	☐ 0.5m～1m ☐ 0.1m～0.5m ☐ 浸水しない	☐ 土砂災害の 危険はない
浸水継続時間 (水深0.5m以上の 区域が長く続く時間)	☐ 2週間以上 ☐ 1週間～2週間未満 ☐ 3日～1週間未満	☐ 2週間以上 ☐ 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	
家屋倒壊等 危険箇所区域	☐ 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「迅速避難」します。

青字にチェックが入っているときは、自宅から安全を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）
原則として迅速避難が推奨されます。ただし、赤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深い場所に浸水しない地域があり、かつ十分な備蓄などの準備をしている場合に限り、「家から安全避難」（自主避難）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、「迅速避難」を行ってください。

34

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。

ご自宅の場所が見つかったら、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」という表に、河川ごとに該当するところにチェックを入れてください。

色が塗られていない場合は、青い文字のところ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、「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」を確認してチェックします。

土砂災害の場合、土砂災害警戒区域と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します。

それでは、順番に確認していきましょう。

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。

→ ご自宅に色が塗られていない方は、高台地域にお住まいの方です。荒川氾濫による浸水の心配は少ないですが、土砂災害の危険な区域に入っていないかも確認して、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。

→ 色が塗られている場合、水害の種類をも確認します。

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。

→ 石神井川と同じように、「外水」か「内水」かを確認して、当てはまるほう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終わりです。

次に、どのように避難するか、避難方法の目安についてご説明します。

赤い文字にチェックが入っている方は、自宅を出て安全な場所へ「立退き避難」を考えてください。

青い文字にチェックが入っている方は、自宅の中で安全を確保することが可能です。

緑の文字のところにチェックが入っている方は、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、「屋内安全確保」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。

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
(この家の家族全員で)

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

家族の氏名

② 避難先

③ 避難開始のタイミング

④ 避難行動

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

今回は、広範囲に大雨をもたらす大型台風が近づいてきた場合を想定して、「マイ・タイムライン」作っていきます。

マイ・タイムライン作成シートを開いて、内側のページご覧ください。

今日は、荒川が氾濫する恐れがある状況を前提に考えていきます。荒川だけでなく、中小河川の氾濫や、がけ崩れが起きる可能性もあります。それらも含めて避難について考えていきましょう。

まず、①どこに避難するかを決めましょう。

避難先の候補となる場所を選んでチェックを入れてください。そして、どこに避難するか、括弧の中に具体的な場所の名前を書いてください。

荒川の氾濫を想定していますので、区が開設する避難場所は、高台水害対応避難場所の中から選んでください。

特に、災害の危険がある地域にお住まいの方は、あらかじめ親戚や知人のお宅を避難先として相談しておくことをおすすめします。ただし、避難先が本当に安全かどうか、必ずハザードマップで確認してください。避難先が北区外になる場合は、国土交通省のハザードマップポータルサイトを使って、その場所の災害リスクを調べることができます。

災害の危険がなく自宅に留まる場合や、一定の条件を満たして「屋内安全確保」を選択する場合でも、万が一の時のために避難先を考えておくことで安心です。

また、災害の大きさや状況によって、最適な避難先も変わることがあります。避難先は1カ所だけでなく、いくつか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。

あなたはどのタイミングで避難を始めますか？ 次の3つの中から、自分に合うものを選んで、チェックを入れてください。

1つ目は、遠くの親戚や知人の家に避難するなど、移動に時間がかかる人です。

この場合、北区が避難情報を出す前の警戒レベル1または警戒レベル2のうちに避難を始めましょう。

このタイミングは、荒川が氾濫する約5日から2日前にあたります。北区からは「自主避難の呼びかけ」や「避難場所を開設する予定」のお知らせが出ます。ただし、このときはまだ避難場所は開設されていません。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人です。この場合、北区が「警戒レベル3 高齢者等避難」を発令したら、避難を始めましょう。このタイミングは、荒川が危険な水位に達する約1日前です。このとき、高台水害対応避難場所が開設されますので、そちらに避難することもできます。

3つ目、それ以外の人は全員、北区が「警戒レベル4 避難指示」を発令したら、避難を始めてください。このとき、荒川の氾濫がすぐそこまで迫っています。

記入時間

次に、台風が近づいてきたとき、私たちはどんな行動をとればいいかを一緒に考えていきましょう。

まず、警戒レベルごとに、どんな行動をとればよいかをご説明します。地域住民の避難行動のポイントをご覧ください。

レベル1、警報級の大雨が予想されているときです。避難行動を確認し、早めに必要な準備を始めましょう。

レベル2、避難場所の開設予定が発表されたときです。レベル3の発令と同時に、高台地域に避難場所を開設しますが、縁故避難も併せて検討してください。

レベル3、北区が高齢者等避難を発令したときです。高台の避難場所はすでに開設されています。いつでも避難できますが、縁故避難など分散避難にご協力をお願いします。

レベル4、北区が避難指示を発令したときです。浸水する恐れがある地域にいる人は、全員高台に避難をはじめてください。高台に避難をはじめる最後のタイミングです。

レベル5は、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、高台へ避難をしてください。

それでは、台風接近！なにをする？の上段 ㊦「私と家族の避難行動」について考えてみましょう。

黒く塗りつぶされている行動は、ぜひ全員に行っていただきたい行動です。それ以外で、自分には必要だなと思う行動があれば、□にチェックを入れてください。さらに、「自分や家族には、これだけは忘れてはいけない」という行動があれば、空欄に書き足してください。

まず、警戒レベル1の段階です。黒く塗りつぶされている行動として、「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するかまたは室内へ移動する」の行動はぜひ行ってください。

その他

- ・この時点で、持ち出し品の準備や点検をする方は、チェックを入れてください。
- ・ご家族に、毎日薬を飲んでいる方がいる場合は、「常用薬の確認」にチェックを入れ、括弧の中にお名前を書いてください。
- ・避難先が親戚や知人宅の場合、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の中に入れてください。
- ・自宅に留まる人で、在宅避難に向けた準備や点検する方はチェックを入れてください。

これ以外に、警戒レベル1の段階でやっておきたいことがあれば、空欄に書き込んで、□にチェックを入れてください。

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」「開設される避難場所を確認」はぜひ行ってください。

- ・また、避難するときに電車やバスを使う予定の方は、「計画運休を確認する」にチェックを入れてください。

これ以外に、警戒レベル2の段階でやっておきたいことがあれば、空欄に書き込んで、□にチェックを入れてください。

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・食料・薬など、生活に必要なものはご自身で準備して持ってきてください。

ただし、荒川が実際に氾濫した後は、状況が変わります。避難された方に対して、水や食料の配布をはじめ、さまざまな支援が行われます。

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、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方は、□にチェックを入れてください。

これ以外に、警戒レベル3の段階でやっておきたいことがあれば、空欄に書き込んで、□にチェックを入れてください。

記入時間

続いて、警戒レベル4です。まず、避難が終わったら、誰かに知らせる必要がある方は、「避難完了を〇〇へ連絡」にチェックを入れ、括弧の中に連絡する人のお名前を書いておいてください。

これ以外に、警戒レベル4の段階でやっておきたいことがあれば、空欄に書き込んで、□にチェックを入れてください。

記入時間

最後に警戒レベル5は、荒川が氾濫して洪水が起きている、または氾濫した水がすぐそこまで迫っている、非常に危険な状況です。こうなったときは、とにかく自分の命を守ることを最優先に行動します。

次に、避難した後の行動について確認しましょう。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た後も、避難情報が解除されるまでは避難先にとどまってください。

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。

みなさんの近所に、避難のときに手助けが必要な方はいらっしゃいますか？ もし、思い当たる方がいれば、避難するときに「声がけ」をしていただくと大変助かります。

また、時間や体力に余裕があれば、避難のサポートをしていただくと、さらに心強いです。

自分にできることは人それぞれです。どの段階で、何ができるかを考えながら、地域で

できることの項目にチェックを入れてみてください。さらに思いついたことがあれば、自由に書き加えていただいても構いません。

記入時間

以上で「マイ・タイムライン」の完成です。

最後に、右上に作成日という欄があります。そこに、今日の日付を書いてください。

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、メールまたは紙（印刷）で、北区が発する避難情報や防災気象情報を収集することができます。

北区防災アプリ
スマートフォンで、北区が発する避難情報や防災気象情報を収集することができます。

北区防災ポータル・サイト
防災に関する情報を集めたポータルサイトです。最新の避難情報、防災気象情報、避難場所の地図など、あらゆる防災情報をこちらで確認できます。

○ 土砂災害の危険度を確認！
気象庁から「レベル3 土砂災害警戒」が発表されたら、東京都土砂災害危険度判定マップを参照して、周辺の土砂災害の危険度を把握することができます。

○ 川の水位を確認！
大雨の多いとき、川の水位が上がった場合は、川の水位を定期的に確認してください。

項目	確認方法	確認場所	確認時期	確認頻度
避難場所	避難場所	避難場所	避難場所	避難場所

○ 防災行政無線（防災スピーカー）
避難場所を確認して避難してください。 0120-061-724（通話料無料）

○ 地上デジタルテレビのデータ放送
テレビの「データ放送」ボタンを押すと、気象・災害・防災情報などを確認できます。

36

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、今日みなさんに作っていただいた「マイ・タイムライン」をぜひ使ってください。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をご覧ください。情報を調べるときに役立つ QR コードを掲載しています。

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ください。

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

今日作っていただいた「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、実際の避難では、そのときの状況に合わせて、臨機応変に動くことも大切です。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でも、すぐに安心しないでください。

荒川のような大きい川は、台風が過ぎた後でも、時間が経ってから水位が上昇することがあります。そのため、避難情報が解除されるまでは、避難場所にとどまってください。

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



東京北区防災プロジェクト
広報キャラクター
しるさわくん

38

そして、「マイ・タイムライン」は、一度作ったら終わりではありません。

家族が増えたり、引っ越しをしたとき、ハザードマップが新しくなったときなど、「自分はどう動けばいいか」をもう一度考えて、「マイ・タイムライン」を書き直してみてください。

以上で、「マイ・タイムライン作成講座」を終わりにします。

区の水害対策についてもっと知りたいことや、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、ありがとうございました。