

# 千葉市防災ライセンス・スキルアップ講座 マイ・タイムライン講師養成コース

千葉市総合政策局 危機管理部防災対策課  
日本防災士会 千葉県支部



## 講師紹介 仲井圭二

**1986年3月 大学院修士課程で  
海洋物理学専攻**

**1986年4月 財団法人日本気象協会**

**2003年2月 株式会社工コー**

**2013年12月 博士（工学）**

**気象、海洋、地震等に関わる災害、  
防災に関する調査・研究に従事**

**防災士、気象予報士  
博士（工学）、技術士（建設部門）**

- **マイ・タイムラインの有効性を学び、効果的な避難につなげることができるようになること**
- **マイ・タイムラインの作成について、地域の方々に助言することができるようになること**

- ① マイ・タイムラインの有効性を学ぶ
- ② 自分の地区の水害、土砂災害等リスクの把握の仕方を学ぶ
- ③ 避難行動の種類について学ぶ
- ④ 水害前、水害発生時（土砂災害含む）に得られる情報とその取得手段を学ぶ  
(休憩)
- ⑤ マイ・タイムライン チェックシートを作成する
- ⑥ マイ・タイムライン作成する
- ⑦ グループ内で意見交換を行う

# ① マイ・タイムラインの有効性を学ぶ

# マイ・タイムラインとは

台風や大雨による風水害の発生リスクが高まっている時に、自分や家族が「いつ」「何をするのか」をあらかじめ時系列で整理した避難行動計画

家族構成や生活環境などにより、避難する前の行動はそれぞれ異なる。いざという時に慌てずに行動できるように自分だけの「マイ・タイムライン」を作ってみよう

千葉市 リーフレット  
「作ろう！マイ・タイムライン」

千葉県 マイ・タイムライン記入シート



風水害に備える  
「作ろう！」  
マイ・タイムライン

自分の命は自分で守ろう！

いつ？ だれが？ 何を？

マイ・タイムラインは、平成27年9月関東・東北豪雨における避難の遅れや避難者の孤立の発生を受けて、国、茨城県、鬼怒川・小貝川沿川沿川町で構成される「鬼怒川・小貝川下流域大規模災害に関する防災対策協議会」の枠組みで様々な取り組みを蓄める中で、住民一人ひとりの単位で、水防災に関する知識と心構えを共有し、事前の計画等の充実を促すためのツールとして開発されました。

このリーフレットでマイ・タイムラインについて学び、風水害に備えましょう。

千葉市  
CHIBA CITY

**マイ・タイムライン ~もしもプラン~** いざというときにあわてず行動するため、自分<マイ>の避難行動計画<タイムライン>を作ります。

**STEP 1 自宅の状況を確認**  
あなたの住んでいる地域は？  
 浸水想定区域  土砂災害警戒区域  
住んでいる場所の浸水想定深さは？  
[原因 ( ) ] 浸水深 ( ) ]

**STEP 2 避難先・避難経路を決定**  
どこに避難する？  
経路1 [歩いて 約 分] ⇒ [ ]  
経路2 [歩いて 約 分] ⇒ [ ]  
避難の途中で注意する場所は？

● 家族の連絡先 / 緊急連絡先  
TEL - - ( )  
TEL - - ( )  
TEL - - ( )  
TEL - - ( )

警戒レベル	(レベル1)	(レベル2)	(レベル3)	(レベル4)	(レベル6)					
取るべき行動	災害への心構えを高める	自主避難など注意の呼びかけ	避難に時間がかかる人は危険な場所から避難！	危険な場所から全員避難！	災害の発生は必ず切迫！					
避難情報 等		自主避難など	高齢者等避難	避難指示						
気象警報、災害情報 等	早期注意情報 (警報発の可能性)	大雨注意報 / 洪水注意報	大雨警報 / 洪水警報	土砂災害警戒情報						
		冠水注意報	冠水警戒情報	冠水危険情報						
マイ・タイムライン記入欄	<table border="1"> <tr> <td>災害の日付・お名前</td> <td>災害の発生・避難開始</td> <td>災害の発生・避難開始</td> <td>災害の発生・避難開始</td> <td>災害の発生・避難開始</td> </tr> </table>				災害の日付・お名前	災害の発生・避難開始	災害の発生・避難開始	災害の発生・避難開始	災害の発生・避難開始	命の危険、直ちに安全を確保！
災害の日付・お名前	災害の発生・避難開始	災害の発生・避難開始	災害の発生・避難開始	災害の発生・避難開始						

## 地震とは違い、突然洪水は起こらない

洪水の発生はある程度予見できる。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れば「命を守る」ことができる

## 大雨が降ると、崖は突然崩れ落ちる

大雨により土砂災害の危険性が高まったとき（大雨警報・土砂災害警戒情報の発表など）、適切な避難行動をとれば「命を守る」ことができる

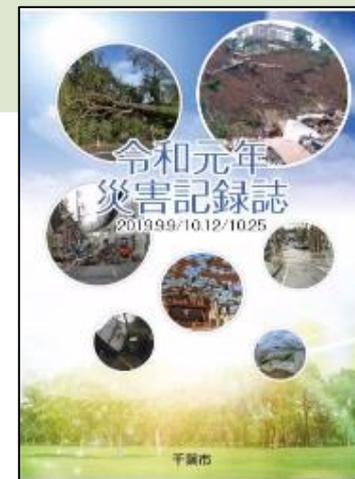
普段できていることも、災害発生時には  
できないことが多い

普段できていないことが、**災害発生時に  
できるはずがない**

# 近年の水害・土砂災害による被害

## 令和元年台風15号・19号・10月25日大雨

	台風第15号 (令和元年房総半島台風)	台風第19号 (令和元年東日本台風)	10月25日大雨
人的被害	<ul style="list-style-type: none"><li>・死亡者 2人</li><li>・負傷者 13人</li><li>・停電に伴う熱中症など 53人</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・負傷者 4人</li><li>・停電に伴う熱中症など 1人</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・<b>死亡者 3人</b></li><li>・負傷者 3人</li></ul>
住家被害	<ul style="list-style-type: none"><li>・全壊 14棟</li><li>・半壊 245棟</li><li>・一部破損 6,367棟</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・一部破損 83棟</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・全壊 8棟</li><li>・半壊 19棟</li><li>・一部破損 38棟</li></ul>
停電	<ul style="list-style-type: none"><li>・最大 <b>94,600軒</b> (9/9)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・最大 14,900軒 (10/12)</li></ul>	



## 令和元年台風第15号



↑屋根が破損した屋内運動場（稲浜小学校）



↑倒木現場（土気公民館前）

# 近年の水害・土砂災害による被害

## 令和元年10月25日大雨



↑土砂災害現場（緑区誉田町3丁目）



↑道路冠水（中央区都町）



↑土砂崩れにより倒壊した家屋  
（緑区誉田町3丁目）

## ②自分の地区の水害、土砂災害等リスクの把握の仕方を学ぶ

## 洪水（外水氾濫）

- 大雨で川の水位が上がって、堤防の高さを越えたり堤防が壊れて、水があふれる現象

## 内水氾濫

- 下水道等の排水施設の能力を超えた雨が降った時や、雨水の排水先の河川の水位が高くなった時等に、雨水が排水できなくなり浸水する現象

## 土砂災害（がけ崩れ等）

- 集中豪雨や地震などにより地盤が緩み、抵抗力の低下や浮石の抜け出しが生じて瞬時に斜面が崩れ落ちる現象
- 突発的に起こり、崩れ落ちるスピードが速いため、人の命が奪われたり、家などの財産が押しつぶされるなど、悲惨な災害につながってしまう傾向がある

## 高潮

- 台風などの強い低気圧が接近すると、波が高くなるとともに、海面の水位が上がる現象  
(強風によって海面の水位が上がることも高潮という)

## 氾濫型の内水氾濫



- ✓ 短時間強雨等により**雨水**の排水能力が追いつかず、発生する浸水。
- ✓ 河川周辺地域とは**異なる場所**でも発生する。

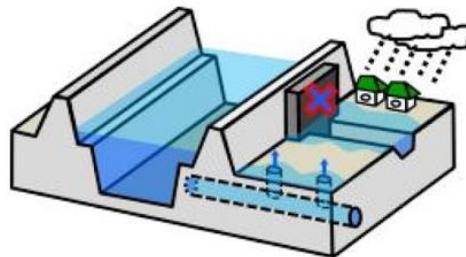
河川の増水によらない



大雨警報(浸水害)の対象

表面雨量指数

## 湛水型の内水氾濫



- ✓ 河川周辺の雨水が**河川**の水位が高くなったため排水できずに発生。
- ✓ 発生地域は堤防の高い河川の周辺に限定される。

河川の増水に起因

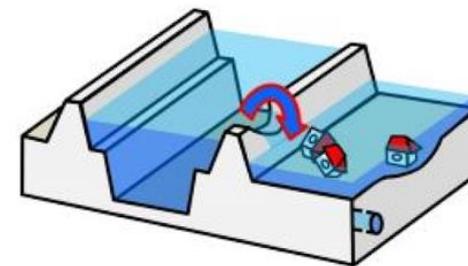


洪水警報の対象

複合基準

(表面雨量指数 + 流域雨量指数)

## 外水氾濫



- ✓ 河川の水位が上昇し、堤防を越えたり破堤するなどして**堤防から水があふれ出す**。

流域雨量指数

外水氾濫と内水氾濫 (気象庁HP)

## 土石流



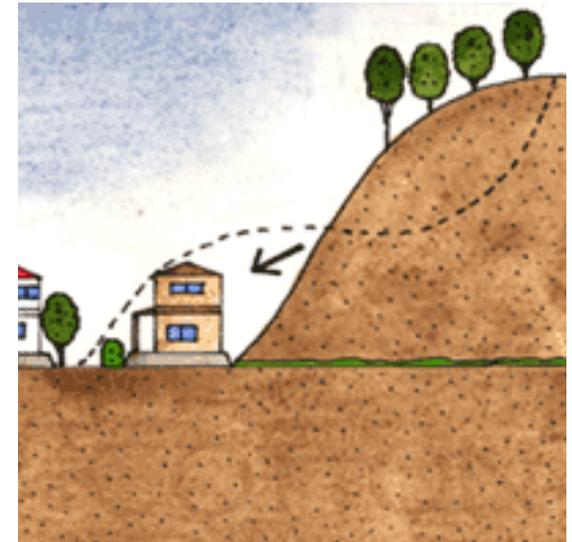
谷や斜面にたまった土砂が、雨による水と一緒に一気に流れ出して起こる

## 地滑り



地中の粘土層等の滑り易い層が地下水等の影響で、ゆっくりと動き出す

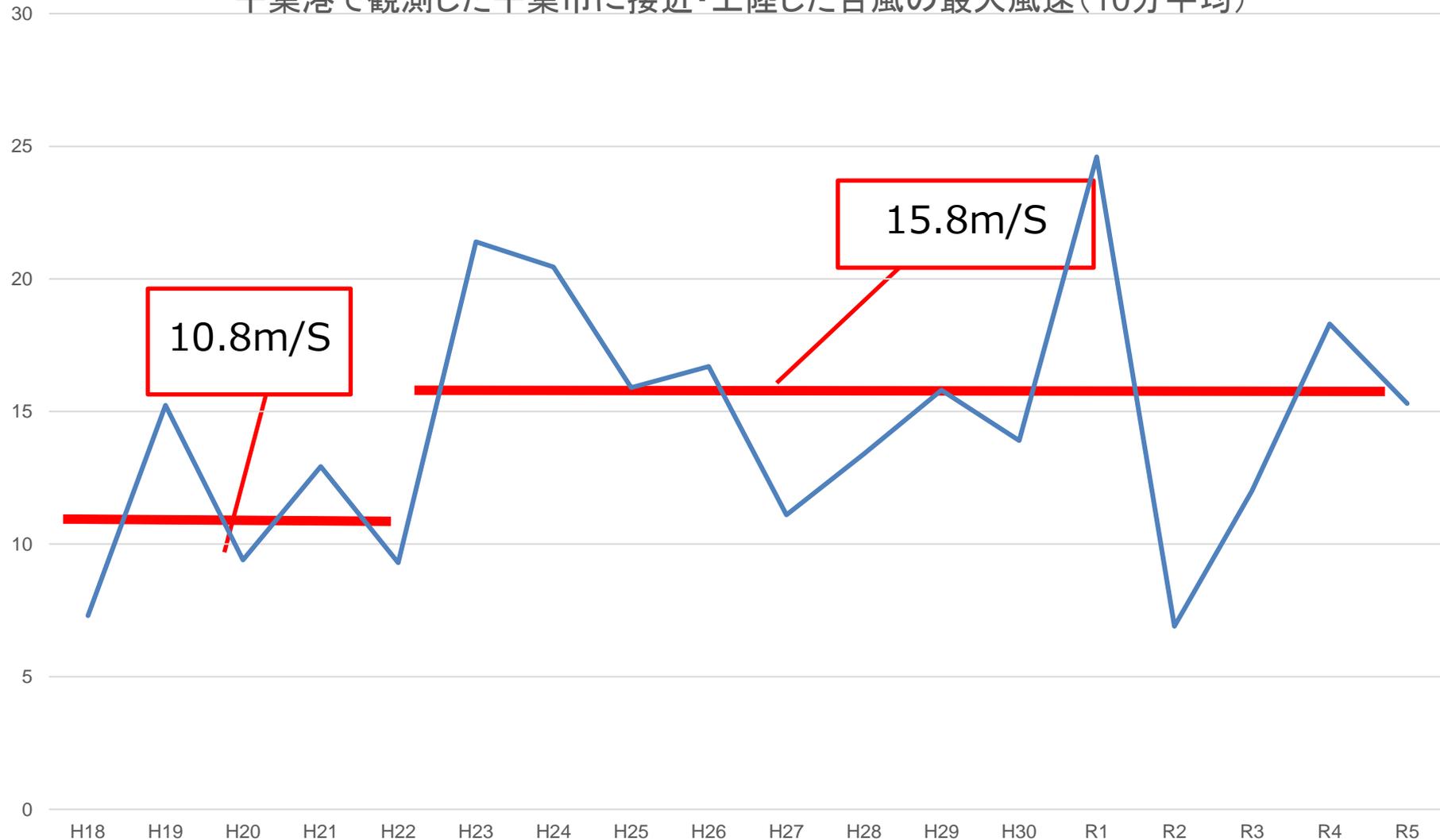
## 崖崩れ



地面に浸み込んだ水分で土の抵抗力が弱くなり、弱くなった斜面が突然崩れ落ちる

# 千葉市の気象状況（台風）

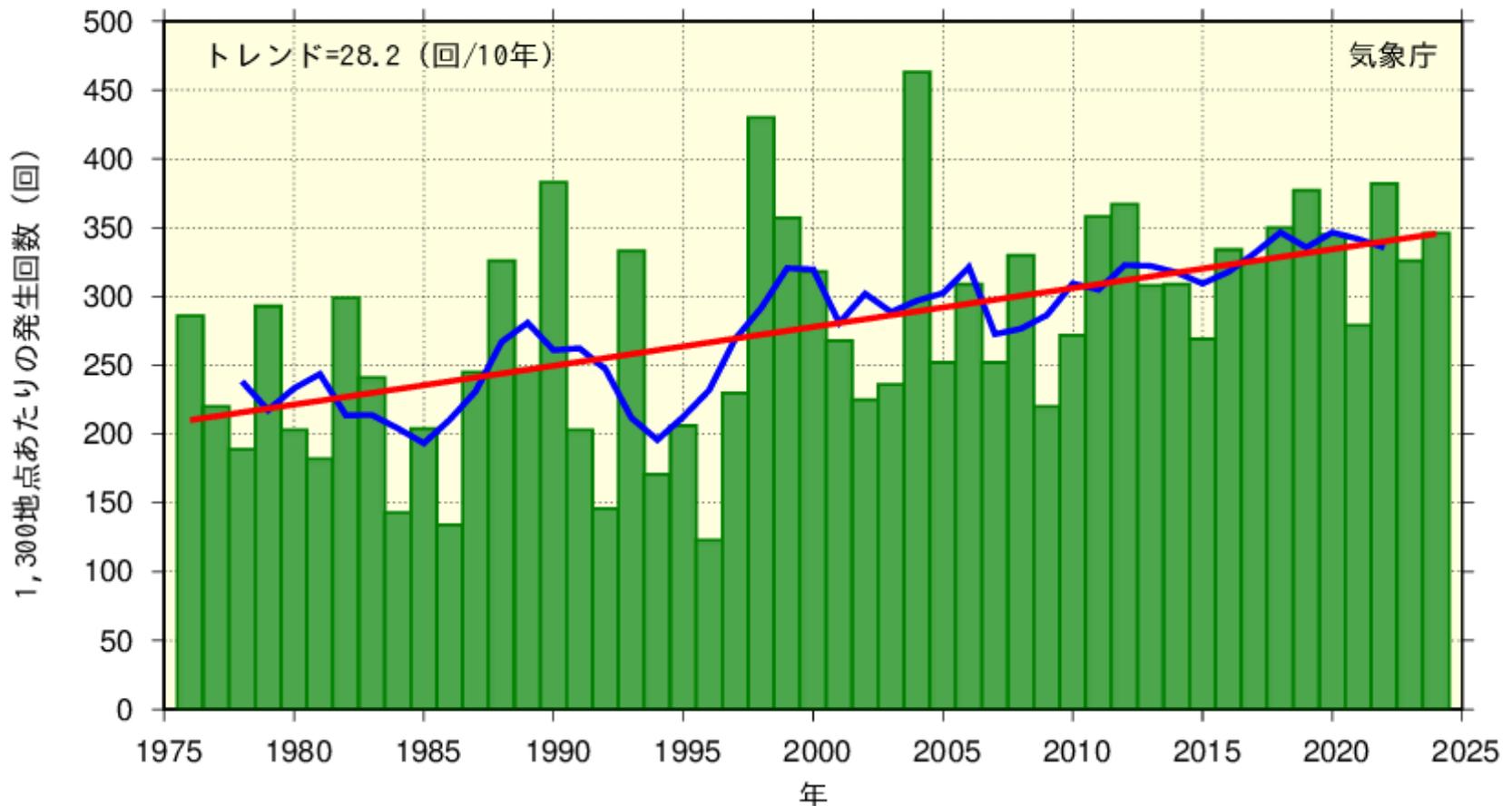
千葉港で観測した千葉市に接近・上陸した台風の最大風速(10分平均)



千葉市統計書（令和6年版）から作成

# 大雨の発生回数（全国）

〔全国アメダス〕1時間降水量50mm以上の年間発生回数



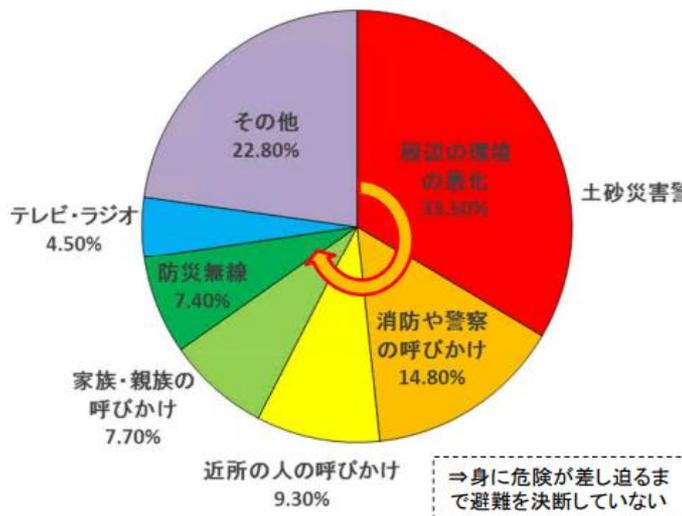
棒グラフ（緑）は各年の年間発生回数を示す（全国のアメダスによる観測値を1,300地点あたりに換算した値）。折れ線（青）は5年移動平均値、直線（赤）は長期変化傾向（この期間の平均的な変化傾向）を示す。

出典：気象庁HP「大雨や猛暑日など（極端現象）のこれまでの変化」

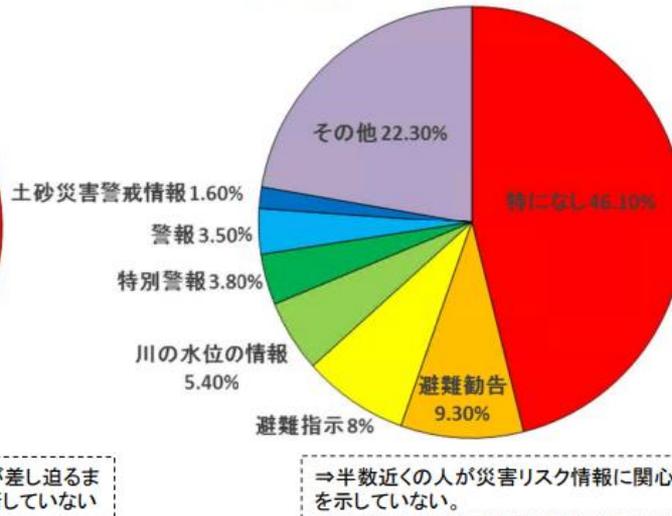
## 平成30年7月豪雨 西日本豪雨

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

最初に避難するきっかけになったのは何か



避難する際に参考にした情報は何か



NHK被災者アンケート  
(広島県、岡山県、愛媛県の被災者310人対象)

資料)NHKWEB:「西日本豪雨1か月「今後の住まい」に不安 被災者アンケート」(2018年8月6日 5時06分)より国交省作成

出典:「平成30年7月豪雨災害での水害・土砂災害情報の活用状況ふりかえり」(国土交通省)

- 防災気象情報や避難情報など、**防災情報の意味を理解**して適切な避難行動をとる
- 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



避難開始の**タイミング**を決めておくことが重要

## 千葉県地震・風水害ハザードマップ(WEB版)

災害から選ぶ

ご確認されたい災害をお選びください



地震に関するマップ

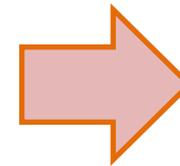
問合せ先：防災対策課  
043-245-5113



風水害に関するマップ

問合せ先  
高潮・土砂：防災対策課 043-245-5113  
洪水・内水：総合治水課 043-245-5613

「千葉県」+「ハザードマップ」で検索すると、  
この画面に辿りつけます。右QRコードからも繋がります

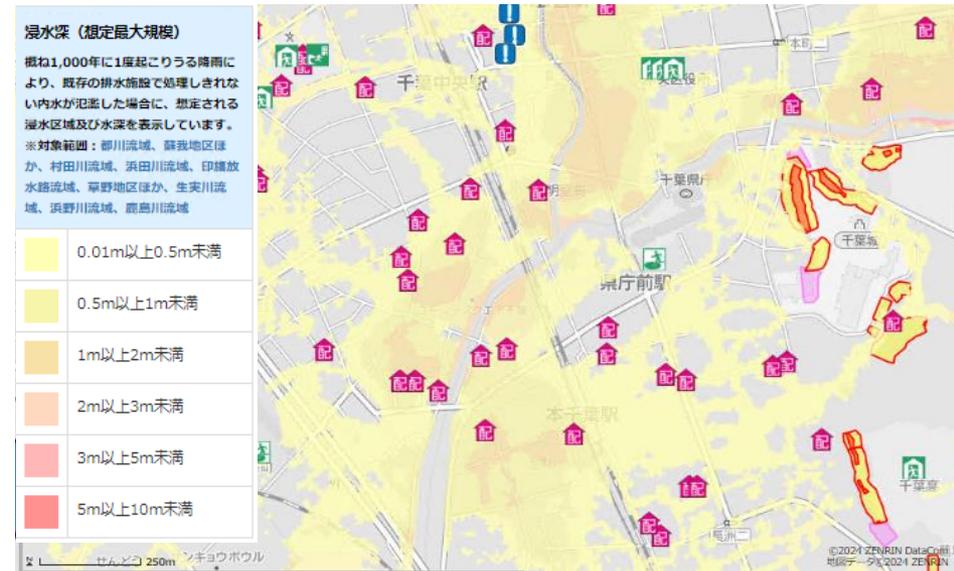
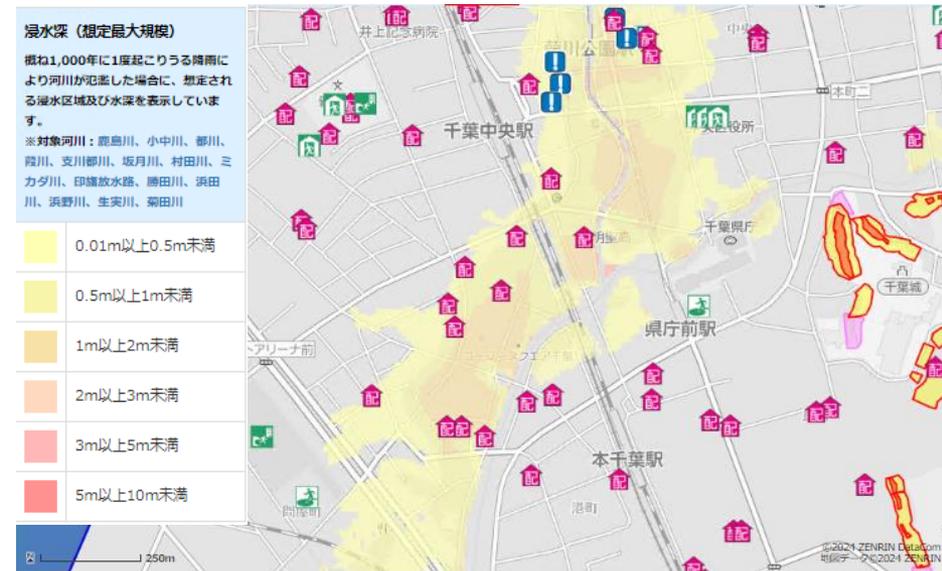


# 千葉市ハザードマップ



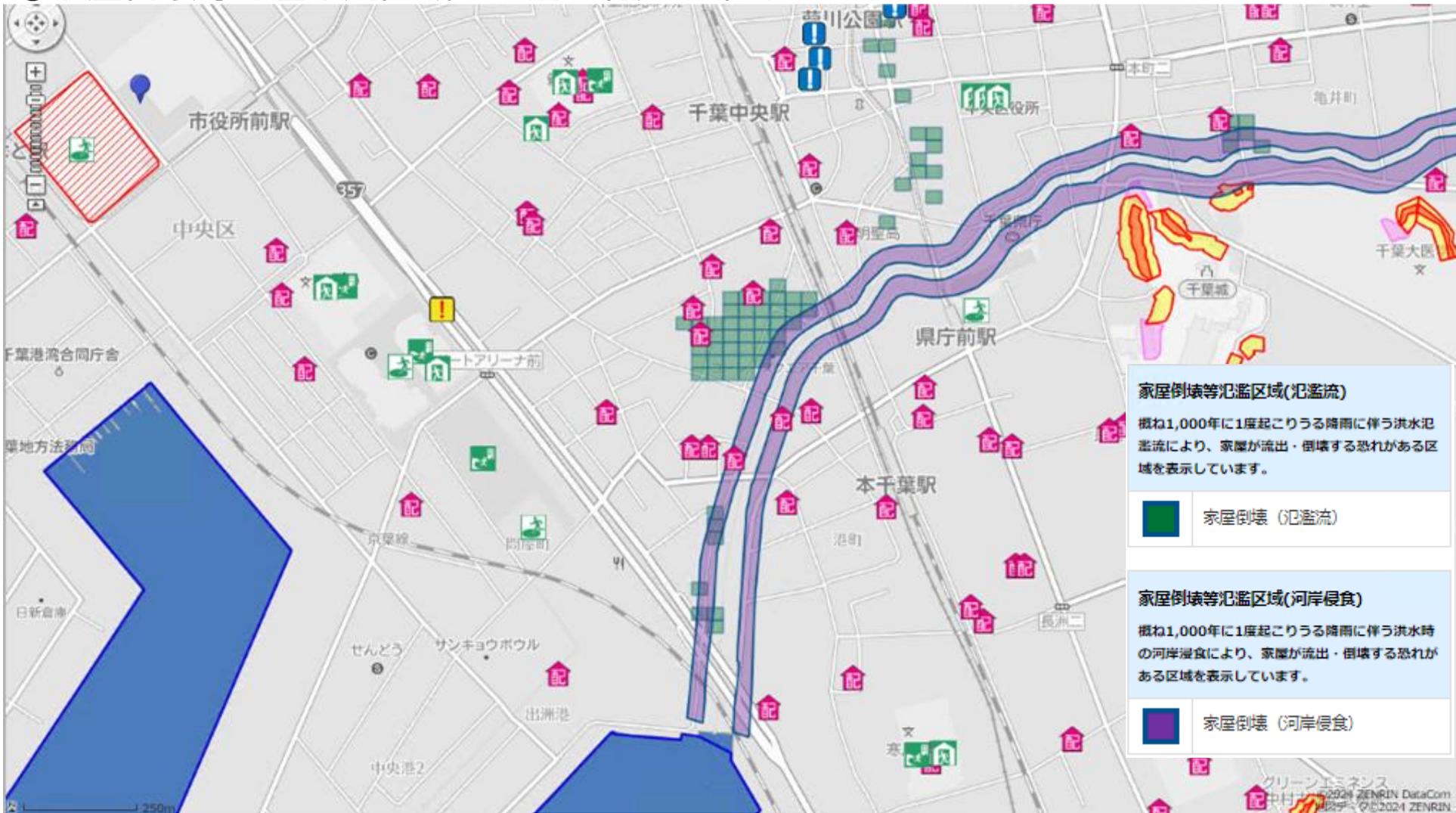
市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ（WEB版）」より

## ①洪水・内水・高潮の想定される浸水の深さを確認しましょう



市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ（WEB版）」より  
 左上：洪水（浸水深（想定最大規模））  
 右上：内水（浸水深（想定最大規模））  
 左下：高潮（浸水深（想定最大規模））

## ②家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無を確認しましょう



市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ (WEB版)」より

## ③土砂災害ハザードマップで土砂災害（特別）警戒区域に該当するか確認しましょう



市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ（WEB版）」より

**市内合計で土砂災害警戒区域が422箇所、土砂災害特別警戒区域は371箇所指定されています（令和7年3月末時点）※美浜区については指定がありません**

千葉市の風水害ハザードマップをしてみる  
風水害で9種類のハザードマップがある

- 規模は計画規模（50年に1度の大雨）と想定最大規模（1000年に1度の大雨）
  - 浸水継続時間とは想定最大規模で浸水深が50cm以上の時間
  - 土砂災害警戒区域の定義
  - 家屋倒壊等氾濫想定区域の定義
- ① 自宅の浸水深を確認 ⇒ 水平避難か自宅で安全確保か？
  - ② 自宅の浸水継続時間を確認
  - ③ 自宅が土砂災害（特別）警戒区域に該当するか？
  - ④ 自宅が家屋倒壊等氾濫想定区域に該当するか？

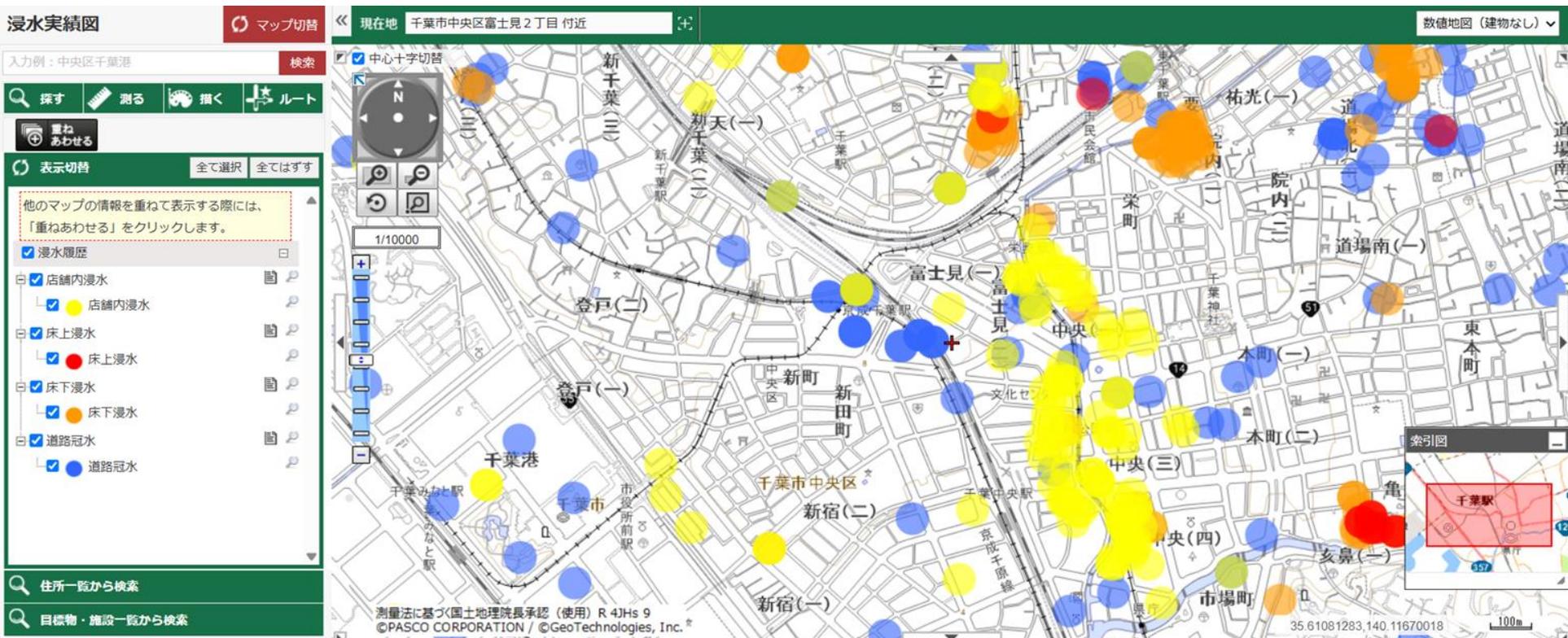
## 【千葉市の浸水実績図】

過去に市内で発生した浸水に関する情報を視覚的に表示することを目的として、「浸水実績図」を公開している

## 【国土地理院の色別標高図】

## 【国土地理院の断面図】

<https://www2.wagmap.jp/chibacity/Map?mid=6>



- ・ 店舗内浸水、床上・床下浸水、道路冠水の実績が表示される
- ・ 自宅付近の浸水実績を把握できる
- ・ 確認したい場所の○をクリックすると浸水履歴 (日付や事案) を確認できる

## 国土地理院の色別標高図

<https://maps.gsi.go.jp/#12/35.607348/140.120144/&base=std&ls=std%7Crelief&blend=1&disp=11&lcd=relief&vs=c1g1j0h0k0l0u0t0z0r0s0m0f1&d=m>

地理院地図 (電子国土WEB) 例：鋤岳 / 金沢市木ノ新保町 / 35度0分0秒 135度0分0秒 / 35.00 135.00 / 54SUE83694920

初期表示 印刷 共有 設定 ツール ヘルプ

地図の種類

トップ > 標高・土地の凹凸

- 色別標高図
- 自分で作る色別標高図
- デジタル標高地形図
- デジタル標高地形図 (全球版)
- 陰影起伏図
- 陰影起伏図 (全球版)
- 傾斜量図
- 全国傾斜量区分図 (雪崩関連)
- アナグリフ (カラー)
- アナグリフ (グレー)

選択中の地図

- 色別標高図 [解除] [透過率] [X]
- 標準地図 [グレースケール] [透過率] [X]



500 m

標高 (全国標高改定以前の値) : 6.4m (データソース: DEM5A)

表示値の説明

色別標高図と標準地図とを重ね合わせ、透過率を調整しながら、自宅付近の標高分布を把握

## 国土地理院の標高断面図

ツール ⇒ 断面図 で作成できる

# 標高の断面図



色別標高図と標準地図とを重ね合わせ、透過率を調整しながら、自宅付近の標高分布を把握

## ③避難行動の種類について学ぶ

- 水平避難
- 垂直避難
- 屋内安全確保

## 【水平避難】

- 災害の発生場所から離れて安全な場所（避難所等）へ移動する避難方法
- 立ち退き避難ともいう
- 行政の指定避難所に加え、浸水想定域外の親戚・友人宅への分散避難もある

## 【垂直避難・屋内安全確保】

- 洪水や津波の際に家や避難施設の高所階に上がる
- 夜間で見通しが悪いときや、既に被災しているときは、垂直避難が適している
- 遠くに逃げる時間の猶予がない場合や、下層階で災害が発生して建物から出られない場合、急激な浸水などで建物の外に避難できない場合等に垂直避難が必要になる
- 立退き避難に代えて行われる

# 避難について（避難場所とは）

## 避難場所…災害の危険から命を守るために緊急的に避難をする場所

令和7年4月1日時点

種別	概要	指定数
指定緊急避難場所	災害種別に一時的に市民の安全が確保できる施設又は場所 【例】 公園、学校の屋内運動場又は校庭など	363か所
広域避難場所	大規模火災発生時、煙などから身を守り、安全を確保する場所 【例】 相当程度のオープンスペースが確保された公園など	38か所
津波避難ビル	津波から身の安全を確保するための、緊急に一時避難する施設 【例】 原則として建築物の3階又は地上高4m以上の場所	50か所
指定避難所	一時的な生活の本拠地として宿泊滞在するための施設 【例】 小・中学校、コミュニティセンターなど	270か所
帰宅困難者一時滞在施設	帰宅困難者の安全を確保する施設 【例】 主要駅周辺の公共施設など	24か所



↑ 避難場所に設置している表示板（対応する災害種別が記載）

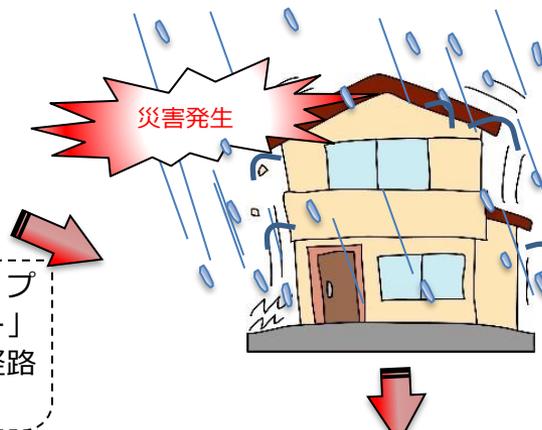


↑ 広域避難場所の標識

# 避難について (分散避難)



「千葉市地震・風水害ハザードマップ (WEB版)」や「避難行動判定フロー」を参考に、自宅周辺の危険性や避難経路など、災害時にとるべき行動を確認

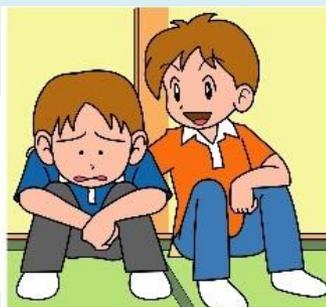


浸水が想定される場合には、浸水する深さよりも高いところに避難することも検討しましょう



「避難」とは…  
「難 (災害)」を  
「避ける」こと。

家が安全なら家に  
いるのが一番!



②親族・知人宅



③町内自治会集会所



④車中泊



⑤市の指定避難所



⑥民間宿泊施設等

## 在宅避難の検討

平常時



「千葉市地震・風水害ハザードマップ（WEB版）」や「避難行動判定フロー」を参考に、自宅周辺の危険性や避難経路など、災害時にとるべき行動を確認



浸水が想定される場合には、浸水する深さよりも高いところに避難することも検討しましょう



①在宅避難

条件が整えば、自宅に留まり安全を確保することも可能  
（垂直避難含む）

- ①ハザードマップなどで自宅周辺のリスクを確認
- ②災害時、情報を取りつつ、周辺の状態を確認
- ③できれば1週間程度の備蓄

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則

## 例えば 自宅での「避難」

### 安全が確保できる「3つの条件」 (浸水)

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていると…)



流速が速いため、  
木造家屋は倒壊する  
おそれがあります



地面が削られ家屋は  
建物ごと崩落する  
おそれがあります

② 浸水深より居室は高い



③ 水がひくまで我慢でき、  
水・食糧などの備えが十分  
(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になる  
ほか、電気、ガス、水道、トイレ等の  
使用ができなくなるおそれがあります



※①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

出典：千葉県「マイタイムライン作成マニュアル」

条件が整えば、浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能 (垂直避難含む)

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則

## 避難時の持ち物

### 【持ち物】

- 飲料水、すぐに食べられる非常食
- 衣類、ひざかけ、軍手
- 携帯トイレ、トイレットペーパー
- 歯ブラシ、石鹸、タオル、ボディシート
- マスク、アルコール消毒液、ウエットティッシュ、  
体温計
- 現金（少額紙幣、硬貨）
- 服用している薬、お薬手帳
- 救急セット
- ヘルメットなど頭を守るグッズ
- 丈夫な靴底の登山靴や安全靴

## 避難時の服装他

### 【服装】

- 夏は熱中症対策を重視し、通気性の良い素材と帽子
- 冬は防寒と体温維持のため、重ね着やヒートテック
- 雨季や台風時には、レインコートや防水・速乾性のある服装

### 【その他】

- 停電に備え、懐中電灯やライト
- 家族が多い場合、複数用意
- 女性の場合は1～2日分の生理用品
- 小さなお子さんがいる場合は、おむつ・おしりふき、消臭袋

## 在宅避難時の備蓄品

### 東京備蓄ナビ

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

家族構成、年齢、ペットの有無等を入力すると  
必要な備蓄品が表示される

講師宅（夫婦2人暮らし、一戸建て、ペットなし）の場合

## あなたのご家庭に必要な備蓄品リスト

### 食品等

- |  |                                      |                                       |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水：18 L              | <input type="checkbox"/> レトルトご飯：18 食 | <input type="checkbox"/> レトルト食品：6 個   |
| <input type="checkbox"/> 缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：6 缶 | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品：6 箱  | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース：6 本   |
| <input type="checkbox"/> チーズ・プロテインバー等：2 パック  | <input type="checkbox"/> 健康飲料粉末：6 袋  | <input type="checkbox"/> 調味料セット：適宜    |
| <input type="checkbox"/> 乾麺 即席麺：3 パック        | <input type="checkbox"/> 無洗米：3 kg    | <input type="checkbox"/> 飲み物：6 本      |
| <input type="checkbox"/> お菓子：3 パック           | <input type="checkbox"/> 果物の缶詰：3 缶   | <input type="checkbox"/> フリーズドライ食品：適量 |
| <input type="checkbox"/> 乾物：適量               |                                      |                                       |

### 衛生用品

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ：60 枚    | <input type="checkbox"/> アルコールスプレー：1 本     | <input type="checkbox"/> マスク：6 枚               |
| <input type="checkbox"/> 口内洗浄液：540 ml        | <input type="checkbox"/> 救急箱：1 箱           | <input type="checkbox"/> 常備薬：1 箱               |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ：1人1か月分 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ：30 回分 | <input type="checkbox"/> 歯みがき用ウェットティッシュ：60 枚程度 |
| <input type="checkbox"/> ウェットボディタオル：6 枚      |  |  |

## あなたのご家庭に必要な備蓄品リスト

講師宅（夫婦2人暮らし、一戸建て、ペットなし）の場合

### 生活用品

- |   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ：1台           | <input type="checkbox"/> カセットボンベ：ガスコンロ1台につき1日4/3本 | <input type="checkbox"/> ラップ：1本       |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋：1箱               | <input type="checkbox"/> ビニール手袋：1箱                | <input type="checkbox"/> アルミホイル：1本    |
| <input type="checkbox"/> トイレtp紙：2ロール          | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー：2箱             | <input type="checkbox"/> 懐中電灯：1灯      |
| <input type="checkbox"/> 乾電池：単1～単4までのセット      | <input type="checkbox"/> 点火棒：1本                   | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ：12個  |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器：携帯台数に合わせて用意 | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ：2巻               | <input type="checkbox"/> 軍手：6組        |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙：適宜               | <input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ：1台          | <input type="checkbox"/> マルチツール：1個    |
| <input type="checkbox"/> 給水袋：2袋               | <input type="checkbox"/> ポータブルストーブ：1台             | <input type="checkbox"/> LEDランタン：最低3台 |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト：2個            | <input type="checkbox"/> クーラーボックス：1個              | <input type="checkbox"/> リュックサック：1個   |

### 女性用品

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品：30個セット | <input type="checkbox"/> 基礎化粧品：1個 |
|--------------------------------------|-----------------------------------|

**④水害前、水害発生時（土砂災害含む）に  
得られる情報とその取得手段を学ぶ**

# 避難について（警戒レベル）

警戒レベル	新たな避難情報等	
5	 <p>災害発生 又は切迫</p>	せんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1
〜〜〜<警戒レベル4までに必ず避難！>〜〜〜		
4	 <p>災害の おそれ高い</p>	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2
3	 <p>災害の おそれあり</p>	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3
2	 <p>気象状況悪化</p>	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	 <p>今後気象状況 悪化のおそれ</p>	早期注意情報 (気象庁)

危険な場所にいる方は  
直ちに命を守る行動を！

危険な場所にいる方  
は全員避難開始！

危険な場所にいる  
避難に時間のかかる  
高齢者等は避難開始！

# 土砂災害における防災気象情報

## 土砂災害警戒情報とは

土砂災害警戒情報は、大雨警報（土砂災害）の発表後、命に危険を及ぼす土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに、千葉県と気象庁が共同で発表する情報です

**※危険な場所からの避難が必要な警戒レベル4に相当します**

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される避難情報	相当する警戒レベル
<b>災害切迫</b> 大雨特別警報（土砂災害）の指標に用いる基準に天況が到達	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。	（立退き避難がかえって危険な場合） <b>命の危険</b> <b>直ちに身の安全を確保！</b>	<b>緊急安全確保</b> ※2	<b>5相当</b>
 <b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難！&gt;</b> 				
<b>危険</b> 2時間先までに土砂災害警戒情報の基準に到達すると予想	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。	<b>土砂災害警戒区域等の外へ避難する。</b>	<b>避難指示</b>	<b>4相当</b>
<b>警戒</b> 2時間先までに警報基準に到達すると予想	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。	<b>高齢者等避難</b>	<b>3相当</b>
<b>注意</b> 2時間先までに注意報基準に到達すると予想	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。	—	<b>2相当</b>
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。	—	—

（出典：気象庁）

土砂災害警戒情報が発表された市町村内で危険度が高まっている詳細な領域は土砂キキクル（大雨警報【土砂災害】の危険度分布）で確認できます

# (ご参考) 防災気象情報が来年度見直しへ

シンプルでわかりやすい「防災気象情報」の再構築に向け、2024年6月に国の有識者検討会が危険度などをわかりやすい表現に統一した「見直し案」をまとめました。気象庁は検討会の案をもとに、2026年春の運用開始を目指しています

主な変更点は、

- 警戒レベル4に相当する情報として「レベル4●●危険警報」を新設
- 土砂災害警戒情報の名称が「レベル4土砂災害危険警報」へ
- 高潮特別警報は警戒レベル4相当から「レベル5高潮特別警報」へ
- 洪水警報・洪水注意報の文言は廃止

など、大きな変更となる見込みですので、今回作成するマイ・タイムラインは必ず見直しを行ってください (運用開始の時期や見直し案は変更になる可能性もありますので最新の情報をご確認下さい)

		洪水に関する情報 「洪水危険度」	大雨浸水に関する情報 「大雨危険度」※1	土砂災害に関する情報 「土砂災害危険度」	高潮に関する情報 「高潮危険度」
		氾濫による社会的影響大の河川（洪水予報河川、水位周知河川）の外水氾濫	内水氾濫及び左記以外の河川の外水氾濫		
発表単位		河川ごと	基本的に市町村ごと	基本的に市町村ごと	沿岸ごと又は市町村ごと※2
警戒レベル相当情報※4	5相当	レベル5 氾濫特別警報※3	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報※3
	4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
	3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
	2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報

左記情報名称のポイントをシンプルに表現  
→将来的に「警戒レベル」が社会に十分に浸透した際には、以下のようなシンプルな形の名称を検討することも一案。

		洪水危険度	大雨危険度	土砂危険度	高潮危険度
警戒レベル相当情報	5相当	洪水レベル5	大雨レベル5	土砂レベル5	高潮レベル5
	4相当	洪水レベル4	大雨レベル4	土砂レベル4	高潮レベル4
	3相当	洪水レベル3	大雨レベル3	土砂レベル3	高潮レベル3
	2	洪水レベル2	大雨レベル2	土砂レベル2	高潮レベル2

## ● 千葉市の緊急情報の提供サイト（WEB）

### 千葉市防災ポータルサイト

 千葉市防災マップ

[千葉市防災マップ確認時の免責事項について（必ずご確認ください。）](#)



小

中

大

 言語を選択 | ▼

#### 緊急情報

一覧

➤ 緊急情報 はありません。

#### 気象情報・地震情報等

##### 発表中の情報

気象情報

2024/04/18 16:05 発表

[気象情報](#) [波浪情報](#)

#### お知らせ

一覧

2024/04/12 熊本地震から8年～地震に備えましょう～

2024/04/04 地震に備えましょう

#### 公開文書フォルダ

一覧

更新履歴 はありません。

総合防災情報システムと連携し、市民へ災害情報の発信を行う  
今のうちにお気に入り登録、ブックマーク登録を！

## ●千葉市の緊急情報の提供サイト (WEB)

### 千葉市防災ポータルサイト

TOP > 拡大地図

避難所 (開設情報) ▾

防災関連施設 ▾

観測情報 ▾

気象コンテンツ ▾

土砂災害 ▾



千葉市防災ポータルサイト上の「千葉市防災マップ」では、雨量や水位などが確認できる

## ●市から発信される情報の入手手段

### 個人での情報入手

●スマートフォンを使える方 (ちばし安全安心メールはガラケーでも受信できます)

ちばし安全安心  
メール



Yahoo!  
防災アプリ



X(旧Twitter)



Facebook



LINE



## ●市から発信される情報の入手手段

### 個人での情報入手

#### ●スマートフォン、携帯電話を使えない方

- ・電話・FAXによる災害時緊急情報配信サービス  
⇒自宅の固定電話に自動音声で電話。FAX送信（登録制）  
※各区役所地域づくり支援課でお申し込み可能

#### <配信情報>

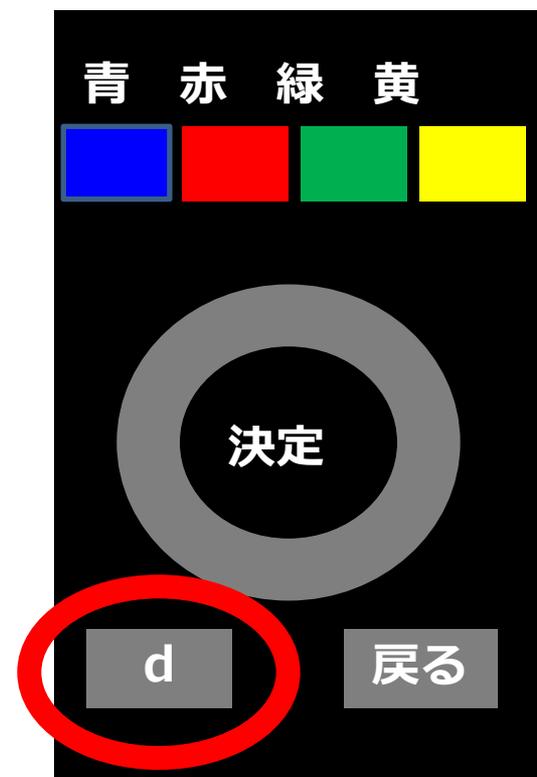
- ・避難情報（避難指示など）
- ・国民保護情報（弾道ミサイル情報、大規模テロ情報など）
- ・津波情報（津波警報など）
- ・その他災害時の緊急情報

#### ●外国人の方

- ・多言語防災メール配信サービス  
⇒日本語に不慣れな外国人在住者を対象に防災情報を多言語でメール通知するサービス（英語、中国語をはじめ、11か国12言語が対象）

## ●地上デジタル放送（NHK）のデータ放送

- ・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
- ・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見ることができる





**NHK 秋田**

1分 防災の知恵

全国のニュース 気象情報 地震・津波・火山 NHKプラスとは

防災・生活情報

NHKからのお知らせ

連続テレビ小説

大河ドラマ 光る

dnews sports

鉄道運行情報

道路交通情報

通信機能について

利用調査について

hybridcast

番組連動データ 放送中

秋田のニュース

全国のニュース

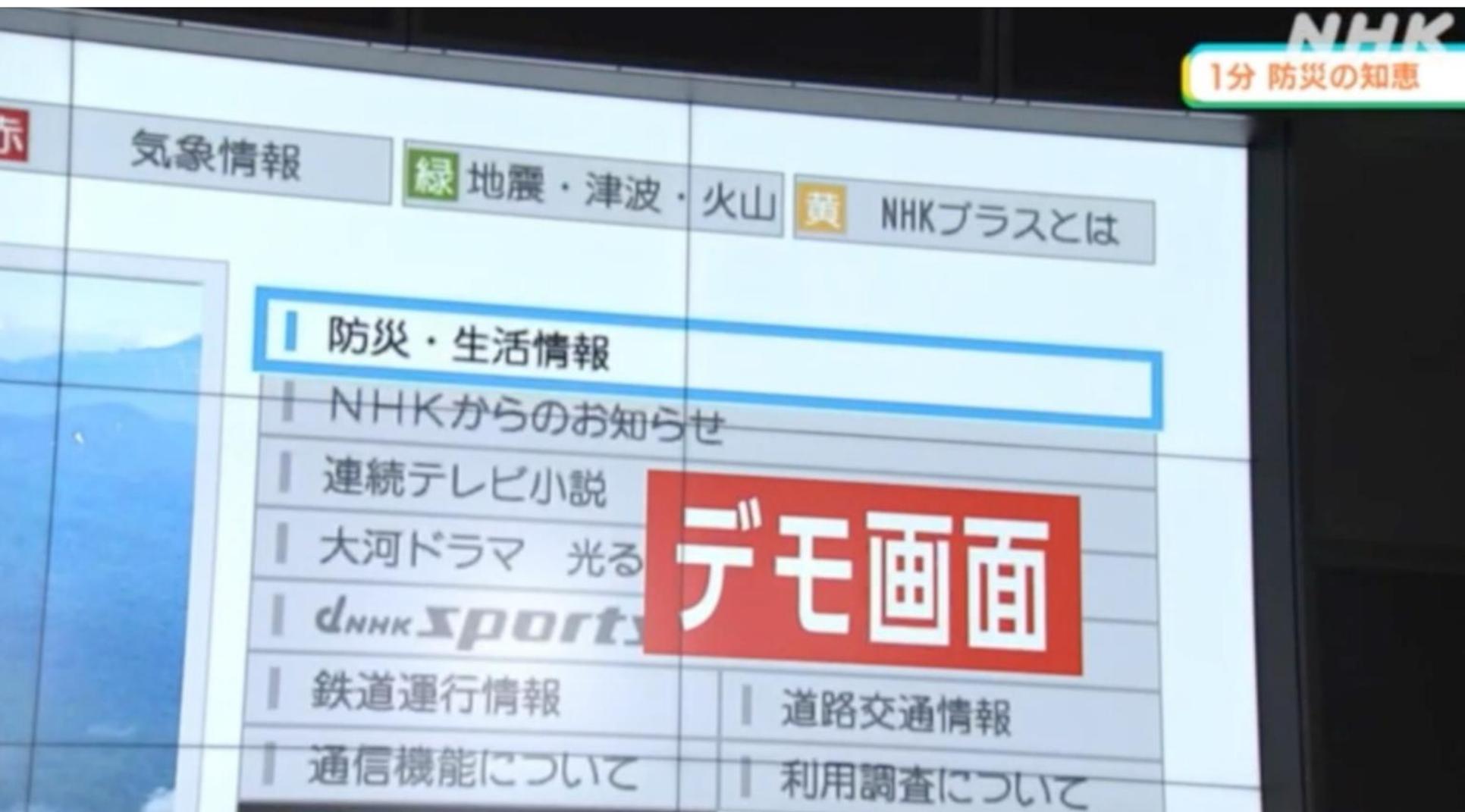
気象情報 秋田県秋田市

時	18	21	0	3	6	9	12	21
°C	25	23	21	20	20	26	27	27

予想降水量-18時

データ放送画面

いつでもここからカン







NHK 防災・生活情報

避難情報

開設避難所

06月10日22時56分更新

秋田市

市町村選択

避難指示

【秋田市秋田（土砂災害警戒区域等の地域）】

高齢者等避難

【茨島地区の一部（ばらじま）】

【横森地区の一部（よこもり）】

【下新城地区の一部（しもしんじょう）】

【下新城地区の新城川流域（しもしんじょう）】

【下北手地区の一部（しもきたて）】

【外旭川地区の一部（そとあさひかわ）】

自治体が発表した情報をそのまま表示しています  
末尾に（NHK）とある場合は、NHKの取材情報です

青 防災・生活情報



緊急安全確保 警戒レベル5

命の危険 直ちに安全確保！

避難指示 警戒レベル4

危険な場所から全員避難

高齢者等避難 警戒レベル3

危険な場所から高齢者等は避難

警戒区域

立ち入り禁止、または制限

他市区町村の情報をご覧になるには  
決定ボタンで地域を選択してください

黄 NHKトップ

# ⑤マイ・タイムライン チェックシートを作成する

## (1) ハザードマップで水害・土砂災害リスクを確認しよう

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

## (2) 避難先を確認しよう

## マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

### 洪水ハザードマップや浸水想定区域図等でチェック

◇あなたの住んでいる場所の浸水深は？

\_\_\_\_\_ m

◇あなたの住んでいる場所の浸水継続時間（水が引くまでの時間）は？

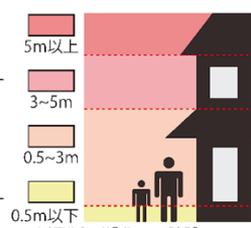
\_\_\_\_\_ 時間

◇あなたの住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域ですか？

はい（ 氾濫流  河岸侵食）  いいえ

◇あなたの住んでいる場所は土砂災害の危険があるところですか？

はい（ 土砂災害特別警戒区域  土砂災害警戒区域）  いいえ



※浸水深の色分けは参考です。マップの凡例を確認して下さい。

浸水ナビ



ハザードマップポータルサイト



洪水ハザードマップや浸水想定区域図等はここからチェック！

※自治体が発行するハザードマップで確認できる場合もあります

### 家庭の状況チェック

車  無  有（ \_\_\_\_\_ 台）

ペット  無  有（ \_\_\_\_\_ ）

持病薬  無  有（ \_\_\_\_\_ ）

避難に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）

無  有（ \_\_\_\_\_ ）



### 避難先のチェック

あなたが避難する場所

洪水ハザードマップに記載されている避難所

〔 \_\_\_\_\_（移動手段： \_\_\_\_\_ 移動時間：約 \_\_\_\_\_ 分）〕

親戚・知人の家

〔 \_\_\_\_\_（移動手段： \_\_\_\_\_ 移動時間：約 \_\_\_\_\_ 分）〕

その他（近くの浸水しない場所（浸水深以上の階のある堅牢な建物など））

〔 \_\_\_\_\_（移動手段： \_\_\_\_\_ 移動時間：約 \_\_\_\_\_ 分）〕



避難先は複数考えておこう！

## 避難場所に安全に到着できるよう、避難開始の時期を確認

## ⑥マイ・タイムラインを作成する

## ●マイ・タイムライン作成事例 【記入シートを活用した作成例】

【作成例】世帯構成：私  
生活環境：浸水想定区域（浸水想定深がそれほど深くない）

<b>STEP1 自宅の状況を確認</b> あなたの住んでいる地域は？ <input checked="" type="checkbox"/> 浸水想定区域 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒区域 住んでいる場所の浸水想定深は？ 【原因（〇〇川）浸水深（0.5~1m）】	<b>STEP2 避難先・避難経路を決定</b> どこに避難する？ 避難の途中で注意する場所は？ 候補1 <u>自宅の2階</u> 【歩いて約 分】⇒【 候補2 <u>B公民館</u> 【歩いて約 20分】⇒【	●家族の連絡先 / 緊急連絡先 TEL 〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇（父） TEL △△△-△△△-△△△（母） TEL ☆☆☆-☆☆☆-☆☆☆（職場） TEL - - -（ ）
---	--	--

〔警戒レベル〕 取るべき行動	〔レベル1〕 災害への心構えを高める	〔レベル2〕 自主避難など <small>停電などで自宅にすることが危険な場合は避難</small>	〔レベル3〕 高齢者等避難 <small>かかる人は危険な場所から避難！</small>	〔レベル4〕 危険な場所から全員避難！	〔レベル5〕 災害の発生又は切迫！
避難情報等	自主避難など	自主避難など	高齢者等避難	避難指示	
気象警報、災害情報等	早期注意情報（警報級の可能性）	大雨注意報 / 洪水注意報	大雨警報 / 洪水警報	土砂災害警戒情報	
		高潮注意報	高潮警報 / 高潮特別警報	高潮警報 / 高潮特別警報	
	氾濫注意情報	氾濫警戒情報	氾濫危険情報	氾濫危険情報	

行動プラン わたしと家族 地域	天気予報の確認 テレビや気象庁のHPを確認 作成したマイ・タイムラインの再確認	携帯電話の充電 1階の貴重品などを2階に上げる	自宅前に土嚢を積む テレビやインターネットで最新の雨量や避難所の開設状況を確認 自身の避難に影響が出ない範囲で！ 近所に避難情報を伝える	避難開始 → 避難完了	命の危険、直ちに安全を確保！
	気象状況（例）	大雨の数日～約1日前	大雨の半日～数時間前	大雨の数時間～2時間前程度	

## 千葉市地震・風水害ハザードマップ(WEB版)

災害から選ぶ

ご確認されたい災害をお選びください



地震に関するマップ

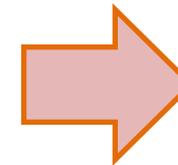
問合せ先：防災対策課  
043-245-5113



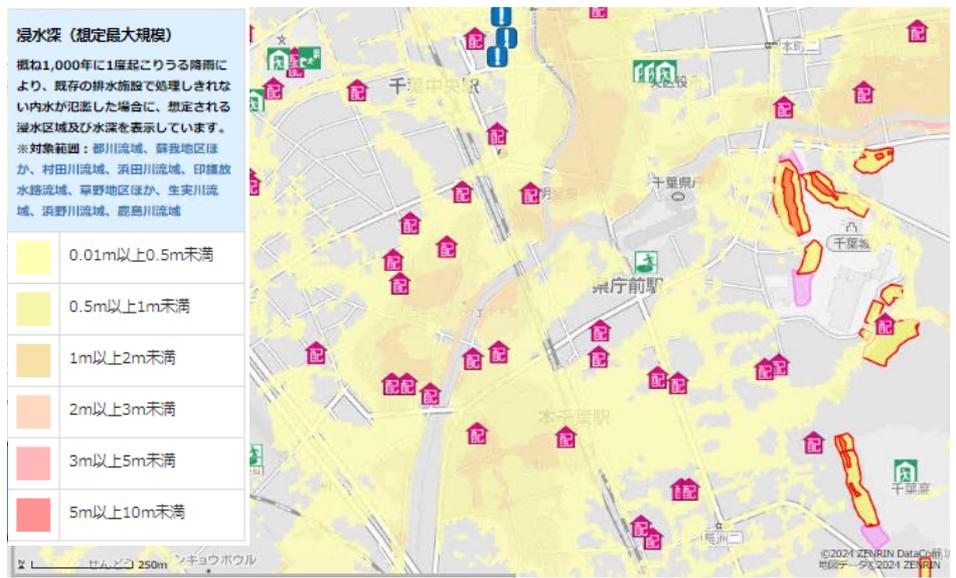
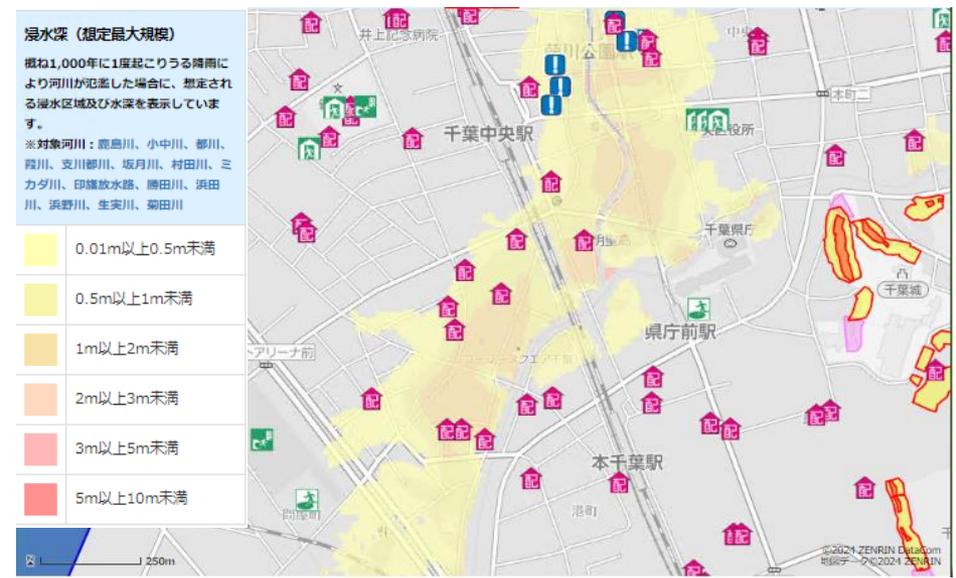
風水害に関するマップ

問合せ先  
高潮・土砂：防災対策課 043-245-5113  
洪水・内水：総合治水課 043-245-5613

「千葉市」+「ハザードマップ」で検索すると、この画面に辿りつけます。右QRコードからも繋がります。



## ①洪水・内水・高潮の想定される浸水の深さを確認しましょう



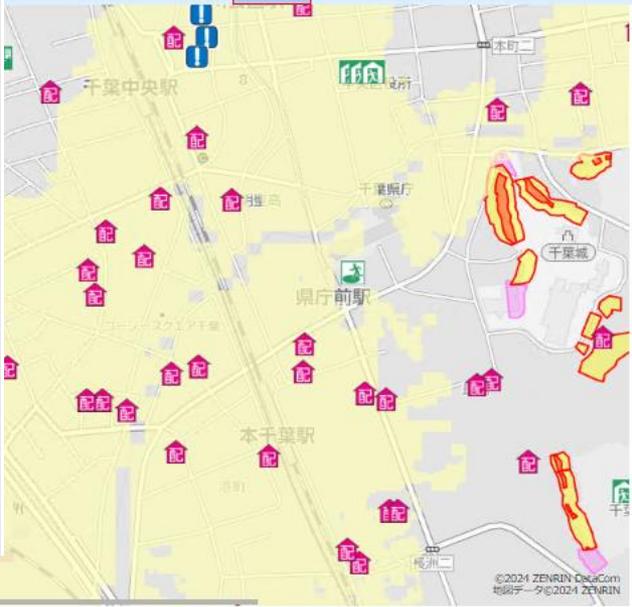
市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ (WEB版)」より  
 左上：洪水 (浸水深 (想定最大規模))  
 右上：内水 (浸水深 (想定最大規模))  
 左下：高潮 (浸水深 (想定最大規模))

## ②洪水・内水・高潮の浸水継続時間を確認しましょう

### 洪水継続時間

概ね1,000年に1度起こりうる降雨により氾濫した場合に、水深が0.5メートル以上になってから、最終的に0.5m未満になるまでの想定される時間を表示しています。

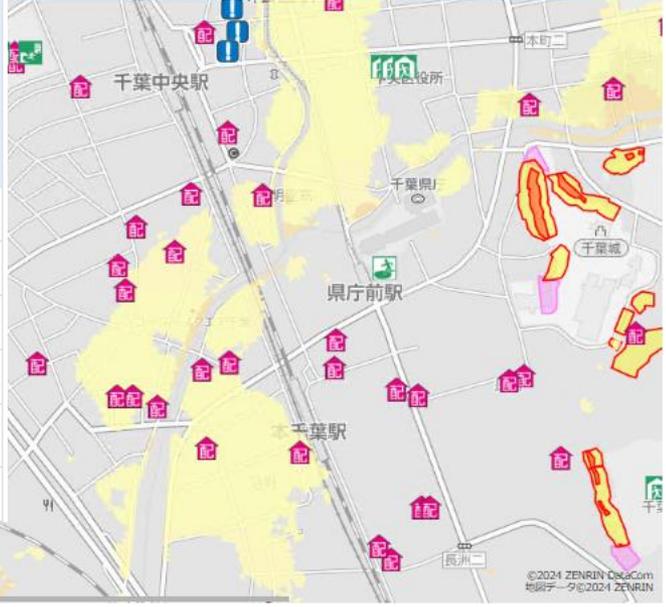
12時間未満
12時間以上24時間未満
24時間以上72時間未満
72時間以上168時間未満
168時間以上336時間未満
336時間以上



### 内水継続時間

概ね1,000年に1度起こりうる降雨により、既存の排水施設で処理しきれない内水が氾濫した場合に、水深が0.5メートル以上になってから、最終的に0.5m未満になるまでの想定される時間を表示しています。

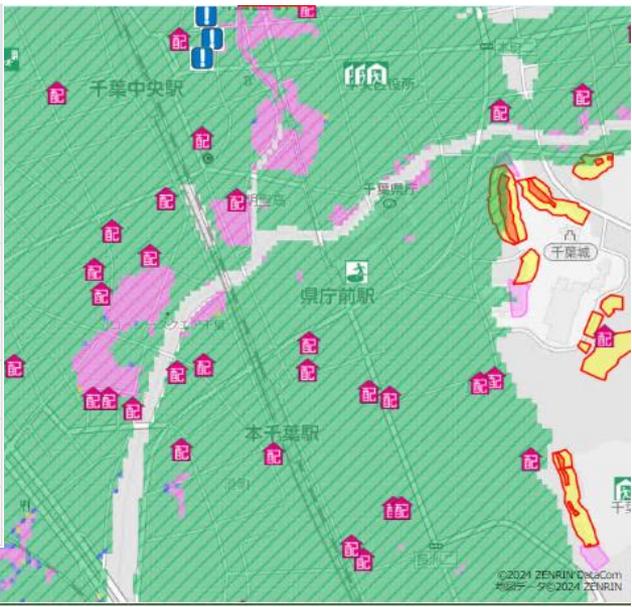
12時間未満
12時間以上24時間未満
24時間以上72時間未満
72時間以上168時間未満
168時間以上336時間未満
336時間以上



### 高潮継続時間

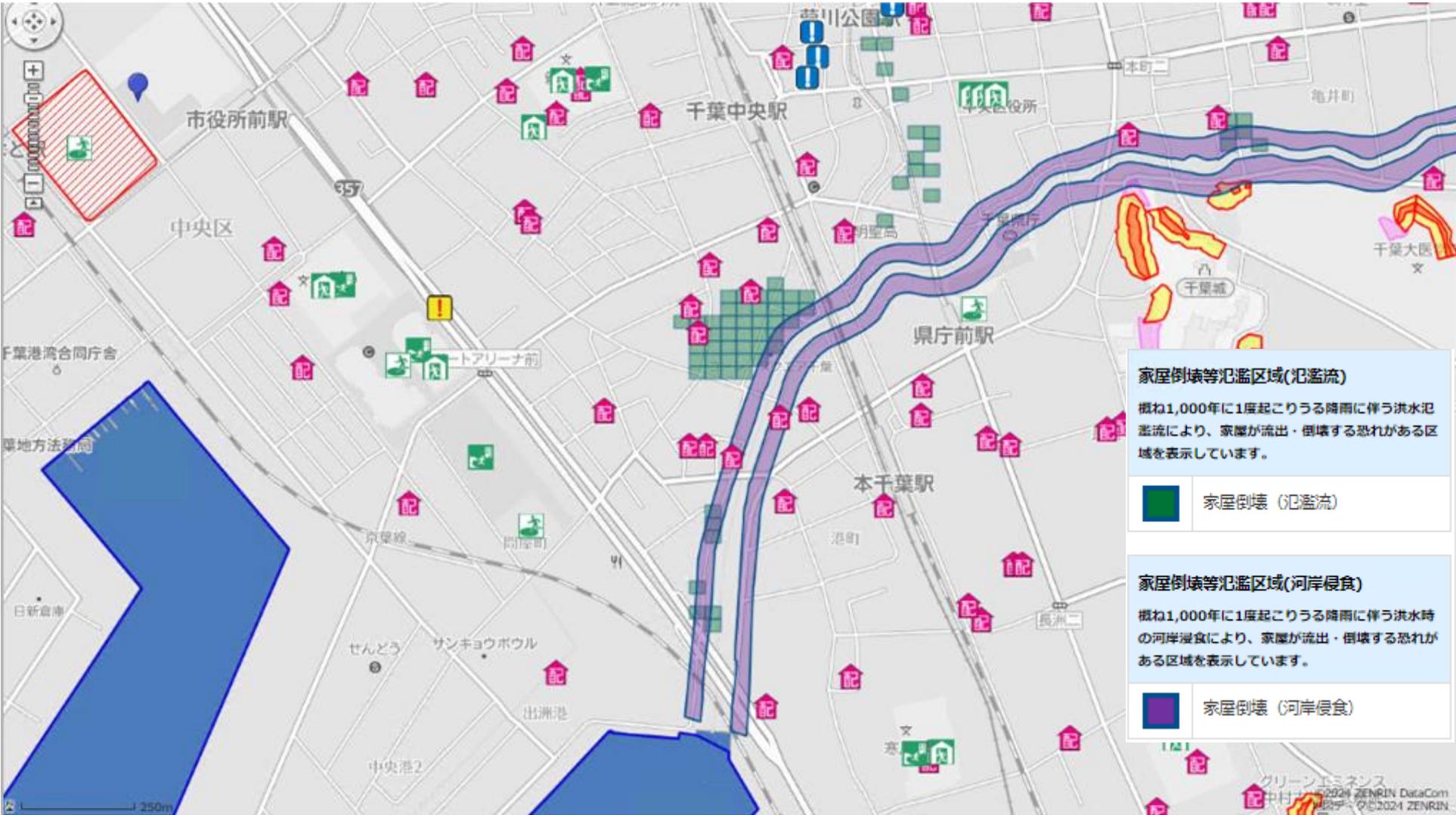
1,000~5,000年に1度起こりうる台風に伴う高潮により氾濫した場合に、水深が0.5メートル以上になってから、最終的に0.5m未満になるまでの想定される時間を表示しています。

12時間未満
12時間以上24時間未満
24時間以上72時間未満
72時間以上168時間未満
168時間以上336時間未満
336時間以上



市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ (WEB版)」より  
 左上：洪水 (浸水継続時間)  
 右上：内水 (浸水継続時間)  
 左下：高潮 (浸水継続時間)

## ③家屋倒壊等氾濫想定区域の該当の有無を確認しましょう



市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ (WEB版)」より

## ④土砂災害ハザードマップで土砂災害（特別）警戒区域に該当するか確認しましょう



市HP「千葉市地震・風水害ハザードマップ（WEB版）」より

市内合計で土砂災害警戒区域が422箇所、土砂災害**特別**警戒区域は371箇所指定されています（令和7年3月末時点）※美浜区については指定がありません

## ⑦グループ内で意見交換

## グループ内で意見交換

- ① 司会と書記を決める
- ② 簡単な自己紹介
- ③ マイ・タイムラインを作成してみたの感想、難しかった点、課題、疑問点等を話し合う
- ④ マイ・タイムラインの作成を地域の方々に指導する上での注意点について話し合う
- ⑤ グループの話し合い結果を提出

## ⑧講評、終わりに

台風の接近が予想されるときは、**避難情報や防災気象情報を収集し**、マイ・タイムラインを活用して適切な避難行動をとりましょう

今回作成したマイ・タイムラインは基礎的なものです。  
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。

上流で雨が降った場合、下流の河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**

**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、ハザードマップの改定や防災気象情報が変更された時などに必ず見直し、必要な防災行動をしましょう

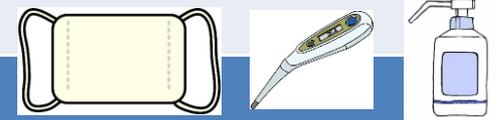
## 在宅避難（分散避難）

避難者が特定の避難場所に集中しないよう、自宅での避難や、身を寄せられる親族宅・知人宅・地域の集会所などへの避難も検討し、準備をお願いします  
⇒ 必需品の備蓄、家具転倒防止、住宅耐震化、自宅周辺の危険性確認

## 家庭での備蓄（3日分～1週間分・我が家に合った備蓄・携帯トイレ）

「みんな違う、我が家に合った備蓄品」

まずは3日分できれば1週間分、我が家に合った備蓄をしましょう。携帯トイレも忘れずに。避難時は、水・食料、室内履等の日用品のほか、マスク、体温計、消毒液も持参してください。



## 防災情報入手手段の事前準備

防災行政無線（屋外スピーカー）は、音声の伝達範囲に限界があります  
ちばし安全・安心メール、Yahoo!防災速報アプリ、市ホームページ、SNS、テレビ、ラジオ、電話・FAXなどを通じて、重層的に発信することとしていますので、市民の皆様には、いずれかの方法で情報入手していただくよう事前の準備をお願いします

### ●スマートフォン、携帯電話を使える方には…

- ✓ ちばし安全・安心メール ([entry@chiba-an.jp](mailto:entry@chiba-an.jp))
- ✓ Yahoo!防災速報アプリ（スマホのみ）
- ✓ LINE（千葉市公式アカウント）

安全・安心メール



Yahoo!防災速報アプリ



(iOS)



(Android)

LINE



# ご清聴ありがとうございました

<その他参考情報>

・マイ・タイムライン

<https://www.city.chiba.jp/sogoseisaku/kikikanri/bosai/mytimeline.html>



・避難行動判定フロー

[https://www.city.chiba.jp/sogoseisaku/kikikanri/bosai/documents/hinankoudou-hanteiflow\\_1.pdf](https://www.city.chiba.jp/sogoseisaku/kikikanri/bosai/documents/hinankoudou-hanteiflow_1.pdf)

