

先生用講座マニュアル

中学校編

もしも、  
伊勢湾台風の  
ような  
大規模な水害が  
発生したら…

# 防 災 講 座

いのちとくらしをまもる防災・減災

令和5年12月

国土交通省 中部地方整備局 木曾川下流河川事務所

## 目的

近年、全国各地で大規模な自然災害が発生しているが、木曾三川下流域では伊勢湾台風以来、大規模な災害に見舞われておらず、災害の経験から永い年月が経過している。

今回、防災講座を実施することにより、生徒が高潮浸水体験映像を通じて浸水被害を疑似体験するとともに、過去の風水害を学び、自分たちの暮らしている地域を知り、災害に備える大切さを感じることで、「自ら命を守る行動」がとれるよう防災意識の向上と命を守る行動を学習する。

名称 防災講座 ～いのちとくらしをまもる防災・減災～

所要時間 1時限

対象学年 中学1・2・3年生

## 内容

### ◆1時限の例◆

#### ①高潮バーチャル体験 もしくは 映像で浸水疑似体験

「YouTube 木曾三川下流域高潮VIRTUAL体験」もしくは「浸水疑似体験映像」をモニター等により映像で体験する。

また、高潮VIRTUAL体験の場合は、全生徒タブレット端末の視聴が可能であれば、各自で体験する。

#### ②みなさんが住んでいる地域の特徴

- ・ 海拔ゼロメートル地帯が広がる濃尾平野
- ・ 伊勢湾台風の被害
- ・ 地域で想定される水害の規模
- ・ 自宅の浸水リスクを調べる（高潮 もしくは 洪水）
- ・ 避難について

#### ③洪水、高潮災害に備えて一人ひとりの行動を考えよう

- ・ マイ・タイムラインの説明・作成  
「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」、  
「マイ・タイムライン」を作成する。

#### ④まとめ

お問合せ 国土交通省 中部地方整備局 木曾川下流河川事務所  
TEL 0594-24-5715（流域治水課）

画面



国土交通省 中部地方整備局  
木曾川下流河川事務所

1

説明の例

今から、「いのちとくらしをまもる防災・減災」をテーマに、防災講座を始めます。

画面 【高潮バーチャル体験 もしくは 浸水疑似体験のどちらかを選択】

■ 講座の内容

- 体験 1. 高潮バーチャル体験
- 学ぶ 2. みなさんが住んでいる地域の特徴  
(自宅の浸水リスクを調べる)
- 備える 3. 洪水・高潮災害に備えて一人ひとりの  
行動を考えよう(マイ・タイムライン)  
4. まとめ

国土交通省 中部地方整備局  
木曾川下流河川事務所

2

■ 講座の内容

- 体験 1. 浸水疑似体験
- 学ぶ 2. みなさんが住んでいる地域の特徴  
(自宅の浸水リスクを調べる)
- 備える 3. 洪水・高潮災害に備えて一人ひとりの  
行動を考えよう(マイ・タイムライン)  
4. まとめ

国土交通省 中部地方整備局  
木曾川下流河川事務所

2

説明の例

それでは、今日の講座の流れをお話しします。

大きく分けて、体験する、学ぶ、備える の3つ内容で行います。

まず、高潮の浸水体験（もしくは浸水の疑似体験）をしていただき、みなさんが住んでいる地域の特徴や浸水リスクを学んでいただきます。

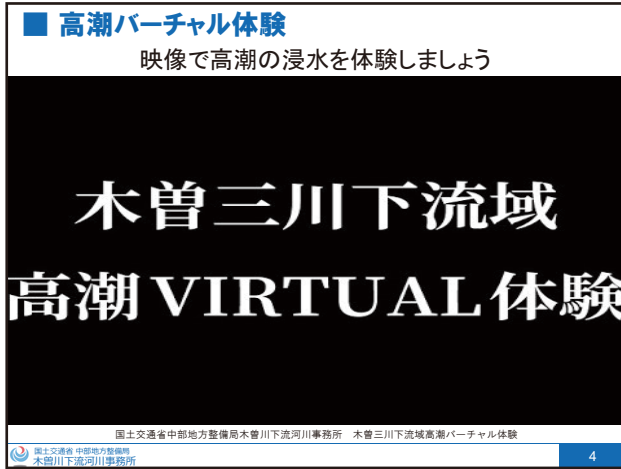
その後、避難行動をシミュレーションすることをご紹介させていただき、一人ひとりが命を守る行動を確認して災害に備える。

その様な流れで進めます。

カスタマイズ 「高潮バーチャル体験」は「浸水疑似体験」に変更が可能

## 高潮バーチャル体験【高潮バーチャル体験 もしくは 浸水疑似体験のどちらかを選択】

**画面** 【モニター等で視聴する場合 もしくは タブレット端末で視聴する場合のどちらかを選択】



スライドショーで  をクリックすると  
映像スタート



### ●モニター等で視聴する場合

#### 説明の例

それでは、はじめに、高潮バーチャル体験として、映像を見ていただきます。  
高潮の恐ろしさをリアルな映像で疑似体験できます。では、始めます。

この映像は、YouTubeでいつでも見ることができます。『木曾川下流河川事務所』で検索してください。

また、360度の視点で見ることができますので、是非、自宅で家族と一緒に体験していただきたいと思います。

### ●タブレット端末で視聴する場合

#### 説明の例

それでは、はじめに、高潮バーチャル体験として、タブレットで各自見ていただきます。  
高潮の恐ろしさをリアルな映像で疑似体験できます。では、早速タブレットでQRコードを読み込んでみましょう。

▷マークを指で押すとスタートします。

(接続後)

この映像は、360度の視点で見ることができます。見たい位置へ、指で動かしてください。

この映像は、YouTubeでいつでも見ることができます。

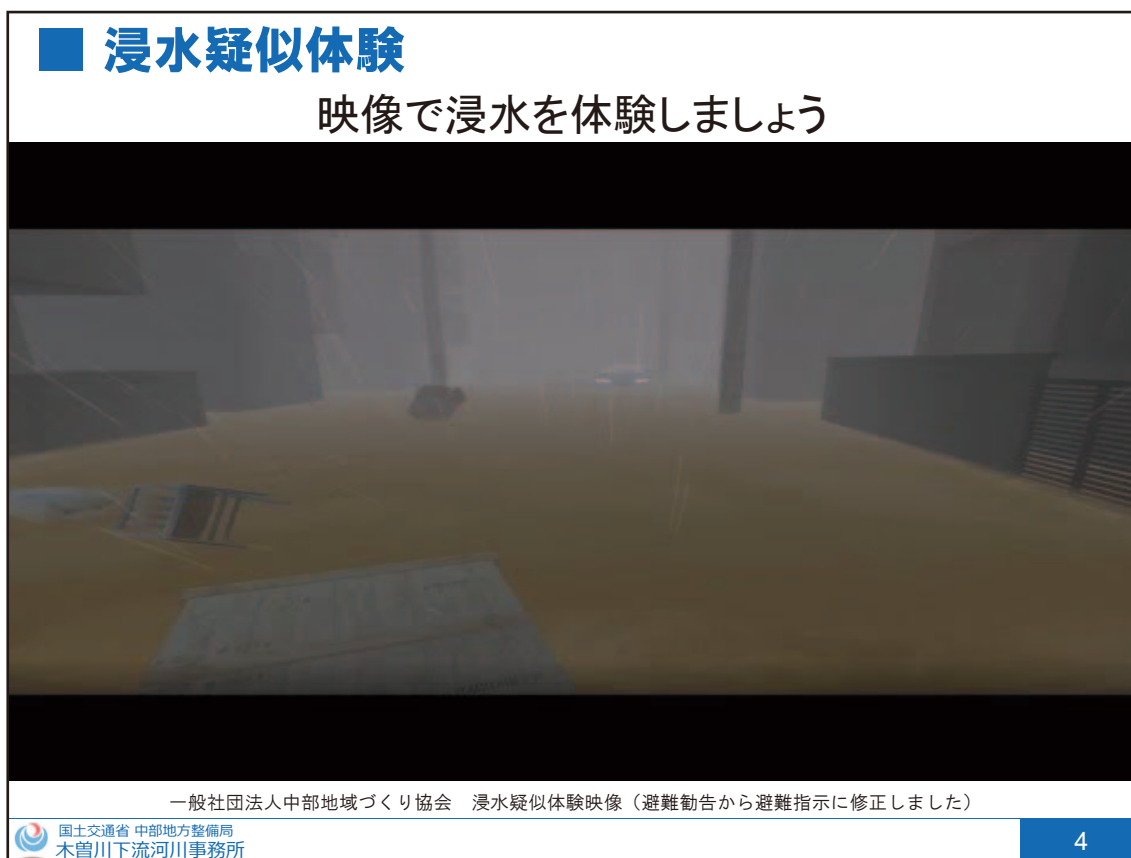
是非、自宅で家族と一緒に体験していただきたいと思います。

**補足** タブレット端末で視聴する場合は、右記QRコードを読み込んでください。



## 浸水疑似体験 【高潮バーチャル体験 もしくは 浸水疑似体験のどちらかを選択】

画面



スライドショーで  をクリックすると映像スタート

### ●モニター等で視聴する場合

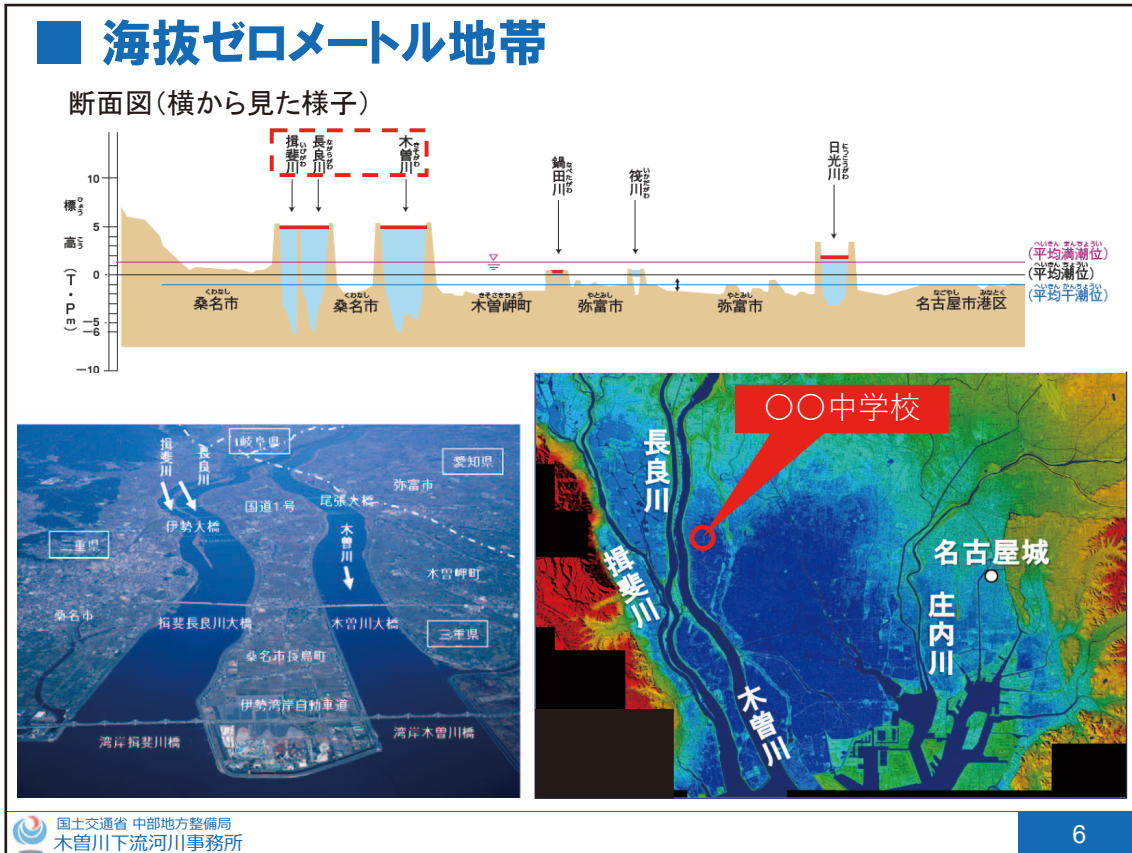
#### 説明の例

それでは、はじめに、浸水疑似体験として、映像を見ていただきます。  
浸水の恐ろしさをリアルな映像で疑似体験できます。では、始めます。

この映像は、YouTubeでいつでも見ることができますので、『中部地域づくり協会』で検索してください。是非、自宅で家族と一緒に体験していただきたいと思います。

## みなさんが住んでいる地域の特徴

画面



### 説明の例

次に、みなさんが住んでいる地域の特徴についてお話しします。

みなさんが住んでいる濃尾平野について、上の図が土地を横からみた断面図、左下の図が河口部の航空写真、右下の図が標高を色で表したものです。

上の横断面図のとおり、洪水時には地盤よりかなり高いところまで水位があがります。こういった川を天井川といい、風水害に対して弱い地域であることの特徴です。

また、濃尾平野は海拔ゼロメートル地帯と呼ばれていますが、ご覧のとおりほとんどが海面より低い0m以下を示す青色の土地が広がっていることがわかります。

〇〇中学校の周りの地域も低い土地が広がっています。

濃尾平野全体は南西方向傾斜しており、地盤も同方向に傾きながら今も沈んでいます。

反対に、養老山地で盛り上がっています。

画面

## 過去の風水害(洪水や高潮)被害

1959年(昭和34年) 伊勢湾台風



死者  
行方不明者 **5,098名**

うち、愛知県 **3,260名**

三重県 **1,258名**

参考：(全国)消防白書  
(愛知県)名古屋地方気象台  
(三重県)三重県ホームページ

全半壊・流失家屋：

**153,890棟**

浸水家屋：**363,611棟**

**200箇所以上で堤防決壊**

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

7

説明の例

実際に、想定外の大雨や高潮によって堤防が決壊し、大きな被害をもたらしたのが、1959年の伊勢湾台風です。

主に愛知県・三重県の沿岸での被害がおおきく、200箇所以上で堤防が決壊しました。

画面

## 過去の風水害(洪水や高潮)被害

伊勢湾台風当時の浸水の深さ



参考資料：建設省編 伊勢湾台風災害誌

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

8

説明の例

当時の浸水の深さは立田村で1m未満でした。

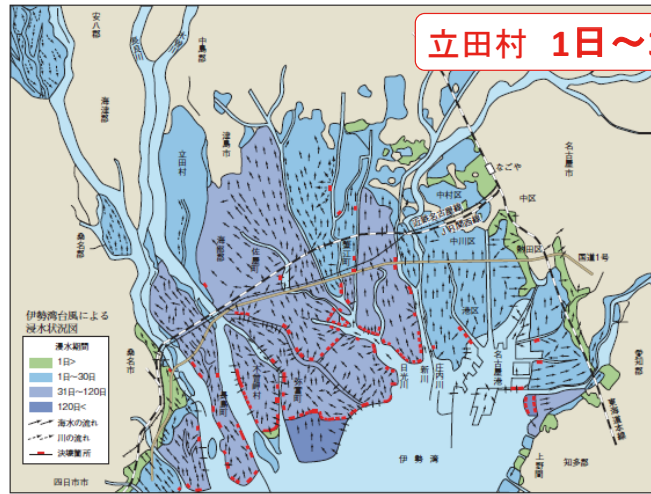
一方で、桑名市長島町では3m以上の深さになりました。

**カスタマイズ** 赤字の部分を地域の名称・浸水深にあわせて変更

画面

## ■ 過去の風水害(洪水や高潮)被害

伊勢湾台風当時の浸水の期間



国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

9

説明の例

浸水していた期間は、当時の立田村で1日~30日間でした。他の地域では、長いところで4か月以上のところもありました。

長期間にわたって浸水したのは、平野部が海面よりも標高が低いため、たまった水がなかなか川や海に戻っていかなかったからです。

**カスタマイズ** 赤字の部分地域を名称・浸水期間にあわせて変更

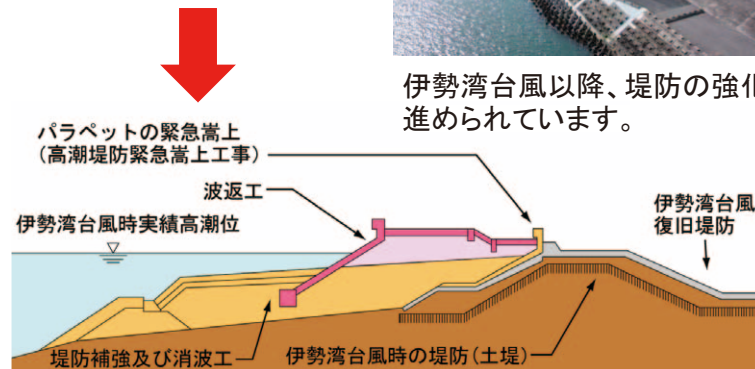
画面

## ■ 堤防の強化

伊勢湾台風当時の堤防



伊勢湾台風以降、堤防の強化が進められています。



国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

10

説明の例

伊勢湾台風以降、伊勢湾台風クラスの台風が満潮時に再来した場合でも、高潮災害が発生しないことを目標に整備されています。

河口付近の堤防は高さの確保だけでなく消波工や波返工を設置しています。

その他の地域でも、堤防の嵩上げや堤防の断面を広げるなど、堤防の強化が進められています。



画面

## ■近年の水害

### 平成30年7月豪雨

2018年(平成30年)6月28日~7月8日

西日本を中心に、広域的かつ同時多発的に、河川の氾濫、がけ崩れ等が発生

被害の概要  
死者223名、行方不明者8名、家屋の半壊等20,653棟、家屋全壊20,765棟※1



国土交通省 中部地方整備局 木曾川下流河川事務所

### 令和元年東日本台風(台風第19号)

2019年(令和元年)10月12日、13日

全国142箇所<sup>※1</sup>の堤防が決壊するなど、甚大な被害(約35,000haが浸水)が発生

被害の概要  
◆東日本を中心に広い範囲で大害(10県11日~14日)  
◆総雨量1001.5mm(観測地点別)  
◆死者69名、行方不明者3名※1  
◆床上浸水 7,837棟※1  
◆床下浸水 23,092棟※1  
◆土砂崩壊は10月25日を中心とした25日連続発生  
◆被害総額は約1兆5000億円(国土交通省発表)



国土交通省 中部地方整備局 木曾川下流河川事務所

### 平成30年台風第21号

2018年(平成30年)9月4日

高潮、暴風雨により、鉄道の運休、断水や停電、電話の不通等インフラへの被害が発生  
関西空港が孤立する事態が発生



国土交通省 中部地方整備局 木曾川下流河川事務所

### 令和2年7月豪雨

2020年(令和2年)7月3日~31日

総降水量は、長野県や高知県の多い所で2,000mmを超えた  
死者・行方不明36名、住家被害約16,600棟など極めて甚大な被害※2



国土交通省 中部地方整備局 木曾川下流河川事務所



国土交通省 中部地方整備局  
木曾川下流河川事務所

11

**説明の例**

伊勢湾台風は64年前の出来事ですが、豪雨災害は全国各地で毎年のように発生しています。このように、伊勢湾台風以降、堤防の強化などによって大きな災害のない木曾三川下流部でも、同様の災害が発生する可能性があります。

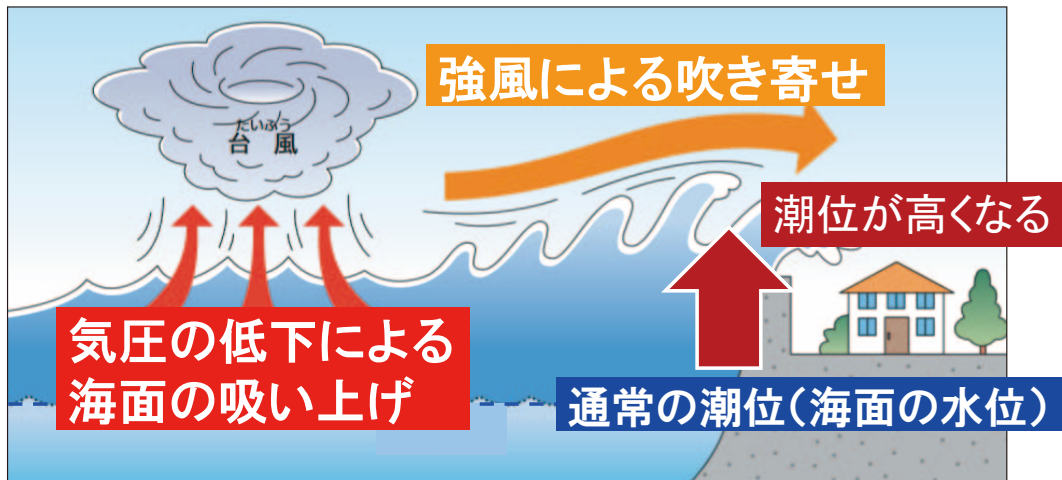
災害が発生した際に住んでいる地域がどうなるのかを知り、日頃から備えておく必要があります。

## 高潮・洪水について

画面

### ■ 高潮とは？

台風接近に伴う気圧の低下による海面の吸い上げと、強風による吹き寄せによって高い波が発生します。



国土交通省 中部地方整備局  
木曾川下流河川事務所

13

### 説明の例

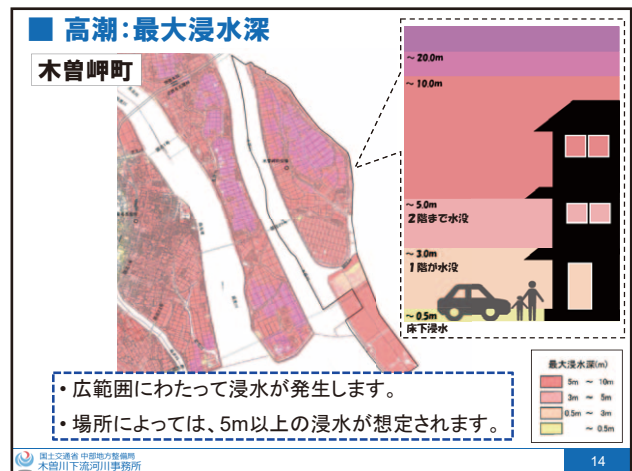
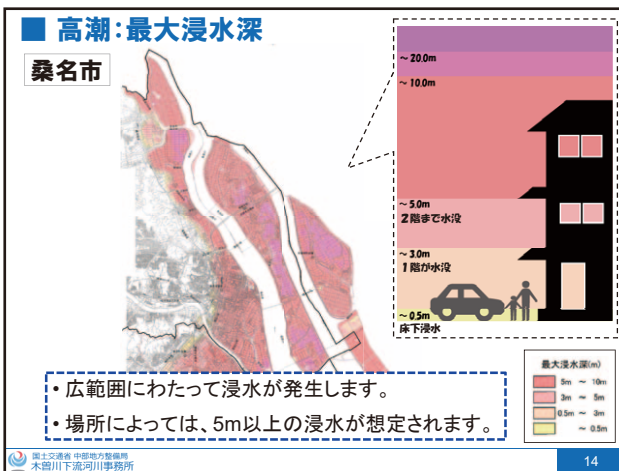
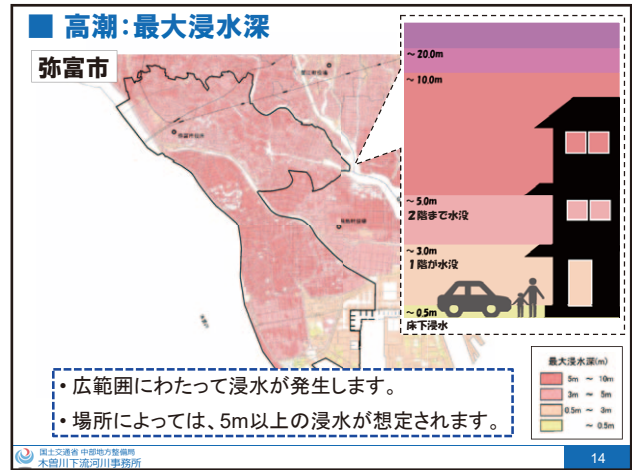
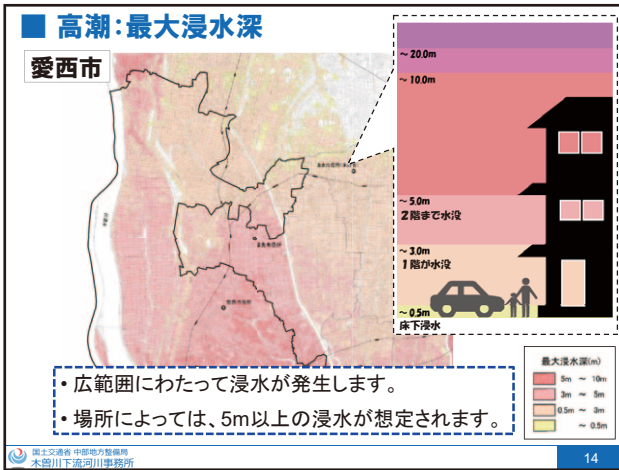
次に、高潮と洪水について説明します。

高潮とは、台風接近に伴う気圧の低下による海面の吸い上げと、強風による吹き寄せによって高い波が発生する現象です。

みなさんが住んでいる地域の高潮の危険性は、高潮浸水想定区域図というもので確認できます。

この区域図は、過去に日本を襲った最大の台風である室戸台風が、この地域に被害をもたらすことを想定して作成されています。

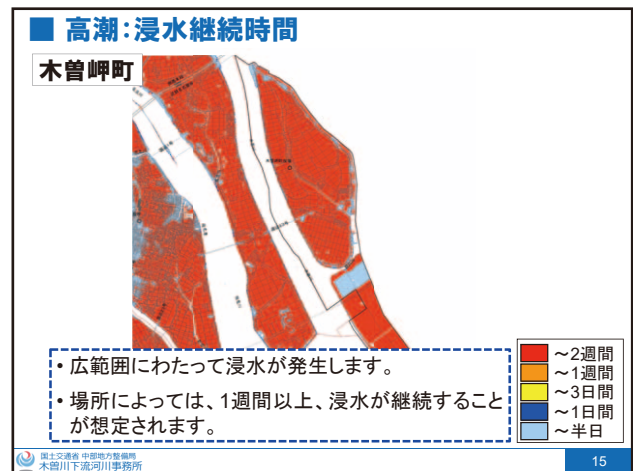
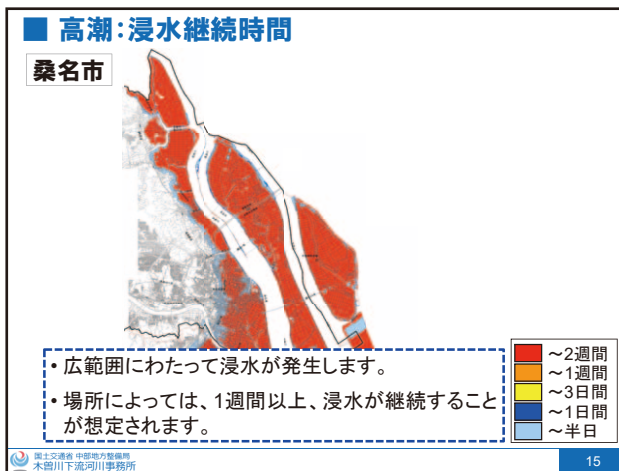
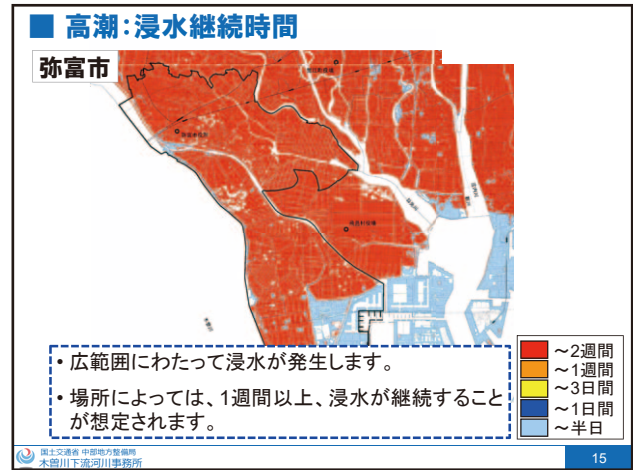
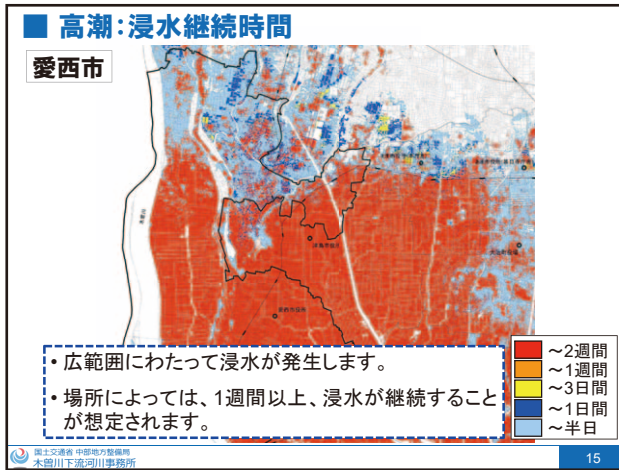
画面 【各市町のスライドを選択（海津市を除く）】



説明の例

この図が、高潮によって堤防が決壊した時の最大浸水深、つまりは水の深さです。  
 広範囲にわたって浸水が発生するだけでなく、場所によっては、5m以上の浸水が想定されます。  
 5mというのは、屋根を残して2階まで水没するほどの深さです。

画面 【各市町のスライドを選択（海津市を除く）】



説明の例

こちらは、浸水継続時間です。川ではないところに水がたまっている期間を示した図です。

場所によっては、1週間以上、浸水が継続することが想定されます。

画面

## ■■ ○○中学校の高潮で想定される浸水深

○○中学校

高潮で想定される浸水深  
3.0 m ~ 5.0 m 未満

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

16

### 説明の例

それでは、○○中学校の高潮（もしくは洪水）で想定される浸水深を見てみましょう。  
2階まで浸水してしまいます。

### カスタマイズ

中学校の写真と高潮（もしくは洪水）浸水想定区域図の浸水深の高さに水位を変更

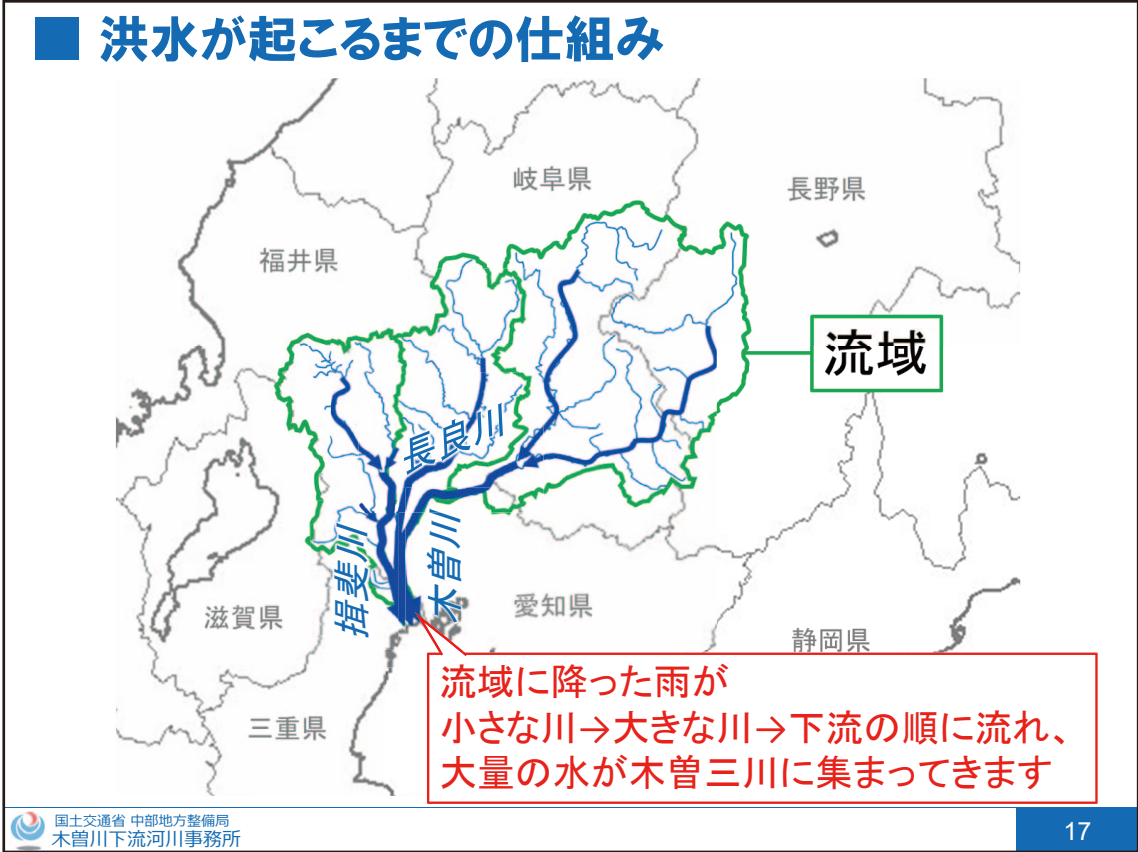
なお、浸水深の目安は、下記のとおりです。

3 m : 1階の天井まで浸水

5 m : 2階の天井まで浸水

10 m : ビル3階相当の高さまで浸水

画面



説明の例

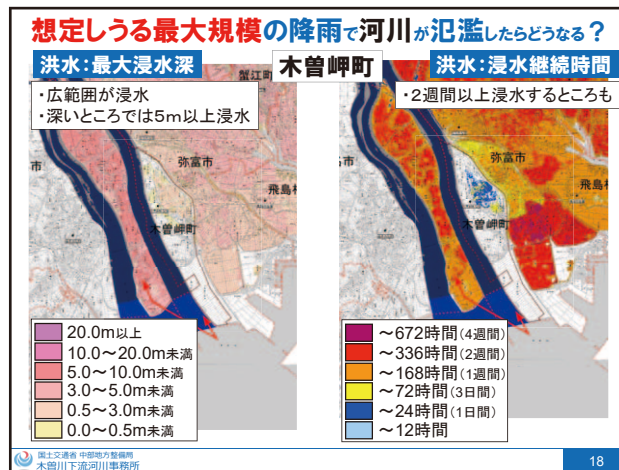
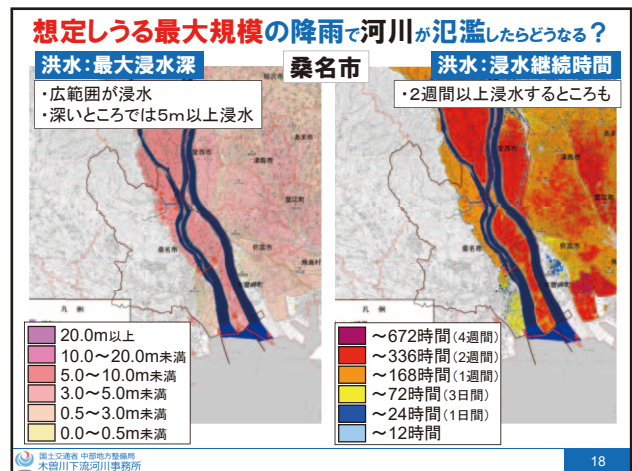
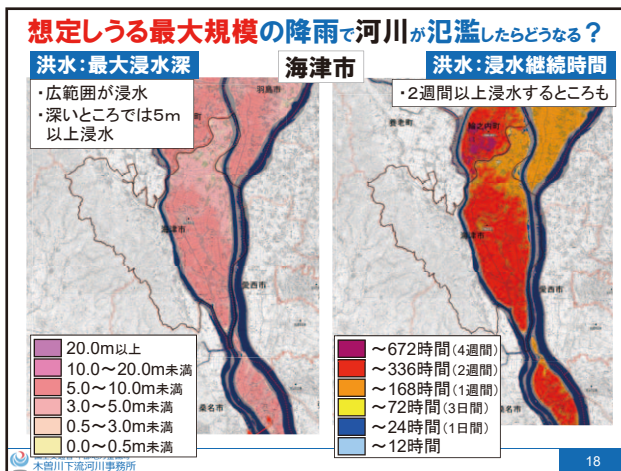
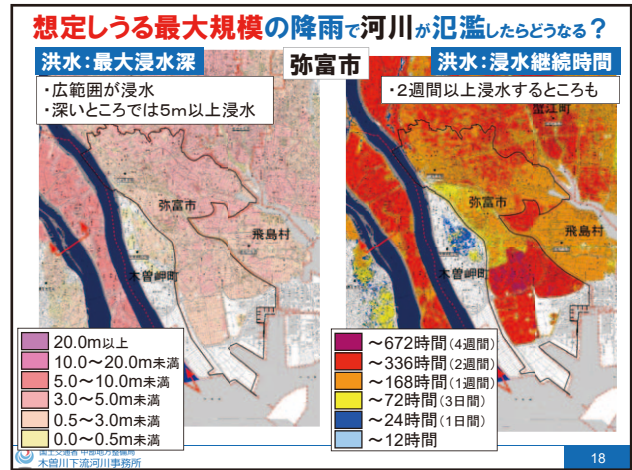
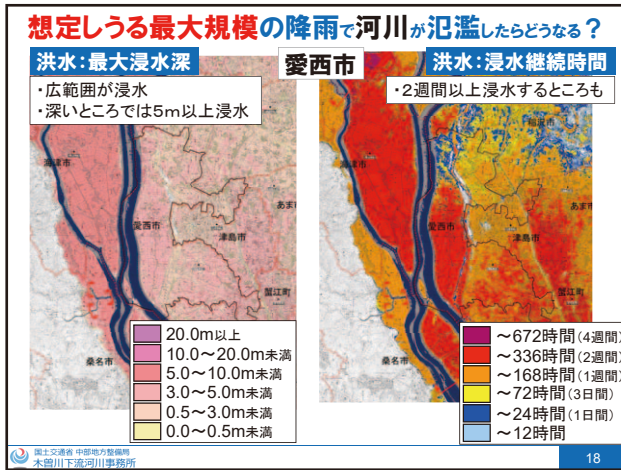
次に、洪水が起こるまでの仕組みです。

流域に降った雨が小さな川→大きな川→下流の順に流れ、大量の水が木曾三川に集まってきますので、

住んでいる地域で雨が降っていなくても上流域で大雨となれば、下流域で決壊する可能性があります。

先ほどの高潮と同様に、みなさんが住んでいる地域の洪水による危険性を洪水浸水想定区域図で確認できます。

画面 【各市町のスライドを選択】



説明の例

洪水による最大浸水深と浸水継続時間を示した図がこちらです。

広範囲で浸水する点や、深いところでは5m以上浸水、2週間以上浸水するところもあり、高潮と同様に大きな被害が想定されています。

ちなみに、これらの区域図は〇〇市（もしくは木曽岬町）のハザードマップにのっていますが、ハザードマップを見たことがある人は手をあげてください。

画面 【各市町のスライドを選択】

**■ 自宅の浸水リスクを調べてみましょう** 愛西市

「ハザードマップ」等で  
自宅の浸水深・浸水継続時間を調べましょう

洪水	浸水深 →	洪水ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	洪水浸水想定区域図(浸水継続時間)
高潮	浸水深 →	高潮ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	高潮浸水想定区域図(浸水継続時間)

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所 19

**■ 自宅の浸水リスクを調べてみましょう** 弥富市

「ハザードマップ」等で  
自宅の浸水深・浸水継続時間を調べましょう

洪水	浸水深 →	洪水ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	洪水浸水想定区域図(浸水継続時間)
高潮	浸水深 →	高潮ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	高潮浸水想定区域図(浸水継続時間)

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所 19

**■ 自宅の浸水リスクを調べてみましょう** 海津市

「ハザードマップ」等で  
自宅の浸水深・浸水継続時間を調べましょう

洪水	浸水深 →	洪水ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	洪水浸水想定区域図(浸水継続時間)

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所 19

**■ 自宅の浸水リスクを調べてみましょう** 桑名市

「ハザードマップ」等で  
自宅の浸水深・浸水継続時間を調べましょう

洪水	浸水深 →	洪水ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	洪水浸水想定区域図(浸水継続時間)
高潮	浸水深 →	高潮ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	高潮浸水想定区域図(浸水継続時間)

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所 19

**■ 自宅の浸水リスクを調べてみましょう** 木曽岬町

「ハザードマップ」等で  
自宅の浸水深・浸水継続時間を調べましょう

洪水	浸水深 →	洪水ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	洪水浸水想定区域図(浸水継続時間)
高潮	浸水深 →	高潮ハザードマップ(想定最大規模)
	浸水継続時間 →	高潮浸水想定区域図(浸水継続時間)

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所 19

説明の例

それでは、ハザードマップなどで自宅の浸水リスクを調べてみましょう。

今日は、高潮（もしくは洪水）で想定される浸水深を高潮（もしくは洪水）ハザードマップ、浸水継続時間を高潮（もしくは洪水）浸水想定区域図で調べていただきます。

まず、自宅の場所を調べてください。

次に、〇〇市（もしくは木曽岬町）ハザードマップの指定避難所、もしくは、指定緊急避難場所の中から自宅に近い場所を探してください。また、ご家族で親戚や知り合いの家、宿泊施設などの避難場所を決めている場合はその場所を調べてください。

よろしいでしょうか。調べていただいた結果は後ほど使います。では、次に進みます。



P15補足

生徒はタブレット端末を使って、各市町の高潮（洪水）ハザードマップで浸水深を調べます。

浸水継続時間については、下記QRコードから調べることができます。

国土交通省中部地方整備局木曾川上流河川事務所・木曾川下流河川事務所  
木曾川水系木曾川・長良川・揖斐川・伊自良川・根尾川・牧田川・杭瀬川・  
多度川・肱江川洪水浸水想定区域図（浸水継続時間）

[https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/shinsuisoutei/pdf/03/shiryo\\_10.pdf](https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/shinsuisoutei/pdf/03/shiryo_10.pdf)



愛知県 高潮浸水想定区域図（室戸台風規模 堤防等決壊あり）  
浸水想定区域・浸水深

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kasen/takashiosinsuisotei1-1.html>



三重県 伊勢湾沿岸[三重県区間]高潮浸水想定区域図（浸水区域及び浸水深）

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1KENDO/000240367.htm>



画面

**■ 洪水・高潮災害から命を守るために・・・**  
 浸水の危険がない、**より安全な場所へ避難**する

**① 浸水の危険がない安全な場所へ、早い段階で避難**

**② 浸水の危険がない場所まで移動することができない場合  
 その時できる、身を守るための最善の行動をとる**

国土交通省 中部地方整備局  
 木曾川下流河川事務所

20

説明の例

洪水・高潮災害から命を守るために自分たちができることは何か。それは、災害が起こる前に浸水の危険がない、より安全な場所へ避難することです。

まずは、浸水の危険が無い安全な場所へ、早い段階で避難すること。それができない場合は、その時にできる、身を守るための最善の行動、具体的には自宅の上階や高い建物・高台などへの避難です。

画面

木曾三川下流部の浸水の特徴

**最寄りの避難場所へ避難すれば大丈夫？**  
 場所によっては避難場所も浸水

**マンションや3階以上の建物なら大丈夫？**  
 電気・ガス・トイレが長期間使えない

**すぐに救助してくれるから大丈夫？**  
 多くの人の救助には相当の時間を要する

浸水の中で水が引くまでの長期間、電気・ガス・トイレが使えない生活に耐えなければなりません。

**浸水した場所に居続けることは極めて困難**

説明の例

避難する際に第1として「浸水の危険がない安全な場所」としたのは、命が助かって浸水した場所ではその後のリスクが非常に高いからです。

では、広範囲の浸水や浸水時間が長期間にわたると、具体的に何が起こるかを考えてみます。

まずは、避難先が本当に安全かどうかということです。画面にありますように、最寄りの避難所が浸水している可能性があります。

次に高い建物や自宅の2階以上に避難した場合ですが、浸水時間が長いとライフラインの復旧に時間を要します。浸水していれば買い物にも行けません。

3つ目の救助を待つにしても、すぐに救助される保証はありません。結果として、真ん中の状況と同じになってしまいます。浸水した場所に居続けることは極めて困難なのが現状です。

画面

## ■ 災害から命を守るために ～普段から家の周りのことを家族で話合いましょう～

### 普段からの備え

- 河川や海岸、台風、大雨に関する情報の意味を知っておきましょう。
- 家の周りの河川や海岸、水路などの危険性を確かめておきましょう。
- 避難に関する情報と避難場所や避難の道順を確かめておきましょう。



### 台風が来る前に

- 台風が接近しているときに家の外に出るのは大変危険です。
- テレビなどの台風情報を見て家族で話し合いをしましょう。

### 台風が接近しているとき

- テレビなどで台風情報を確認しましょう。
- 増水した川や水路、崖くずれがおりやすい所など危険な場所に近づかないようにしましょう。
- 避難の準備をしましょう。
- 市町村や町内会からの情報と避難場所までの道順や協力体制などについて確認しておきましょう。

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

22

説明の例

このように、水害は発生の恐れがある段階からさまざまな手段で情報が事前に発表されます。台風の発生や進路予測、雨量予測、気象警報などが典型的な例です。情報の意味や自宅周辺の危険箇所、避難ルート、持ち出す物などをご家族と確認しておきましょう。

画面

## 情報 災害時に発表される情報を利用して避難する

避難情報等および取るべき行動		警戒レベル相当の防災気象情報(一例)
警戒レベル 5	<b>緊急安全確保</b> (市町村発令) 命を守る最善の行動をとる	氾濫発生情報 大雨特別警報
警戒レベル 4	<b>避難指示</b> (市町村発令) 危険な場所から全員避難	氾濫危険情報 高潮警報・特別警報 土砂災害警戒情報
警戒レベル 3	<b>高齢者等避難</b> (市町村発令) 高齢者など、避難に時間を要する人はこの段階で避難開始	氾濫警戒情報 大雨警報、洪水警報 高潮注意報 (警報に切り替える可能性・大)
警戒レベル 2	<b>大雨注意報・洪水注意報 など</b> (気象庁発表) ハザードマップ等でとるべき避難行動を確認	氾濫注意情報 大雨注意報、洪水注意報 高潮注意報
警戒レベル 1	<b>早期注意情報</b> (気象庁発表) 災害への心構えを高める	※各種情報は、状況により、必ずしも警戒レベルの順に発表されるとは限りません。

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

23

説明の例

災害時に発表される情報として、災害発生の危険度と住民の方々の取るべき行動が5段階の「警戒レベル」を用いて伝えられます。  
警戒レベル4 避難指示までに避難を完了していることを目指しましょう。

画面

## ■ あなたと家族を守るためにより安全な広域避難

● 市町村が準備する近場の指定避難所などに限らず、市や県をまたぐ可能性も十分に考えられる

● 親戚・知り合いの家、宿泊施設など各自で事前に避難先を決めておく

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所

24

説明の例

また、この地域はいったん浸水すると、土地の高さが低いこともあり、伊勢湾台風のときのように長期間にわたって浸水が継続する場合があります。よって、早い段階で浸水のおそれがない地域へ避難することが必要です。

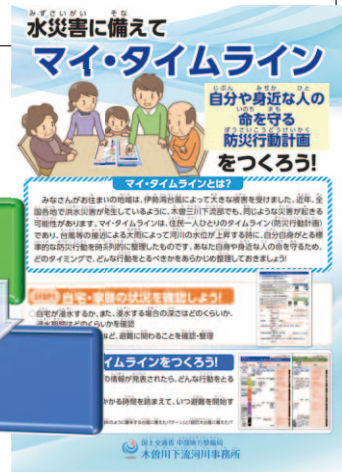
それは、市町村が準備する近場の指定避難所などに限らず、市や県をまたぐ可能性も十分に考えられます。親戚や知り合いの家、宿泊施設など各自で事前に避難先を決めておきましょう。

# 洪水・高潮災害に備えて一人ひとりの行動を考えよう

画面

## ■ 洪水・高潮災害に備えた行動を決めていますか？

● **マイ・タイムライン**は、一人ひとりのタイムライン(防災行動計画)であり、台風等の接近による大雨によって、河川の水位が上昇する時に、**自分自身がとる防災行動を時系列に整理**したものです。



国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

26

### 説明の例

次に、洪水・高潮災害に備えて一人ひとりの行動を考えていきます。

これまで、地域の浸水リスクや避難することをお話ししてきましたが、災害発生時にさまざまな情報を収集・整理して理解し、集約して正しい結論を出すのは非常に困難ですので、あらかじめ一人ひとりの避難行動を決めておくことが大切です。

現在、国土交通省では、マイ・タイムラインという取り組みが進められています。これは、台風が接近する5日前から自分自身がとる防災行動計画を決めておくものです。

水害は、地震と違って予測ができますので、どのタイミングで何をするのか、事前に決めておくことが大切です。

これから、みなさんにお配りしたマイ・タイムラインのパンフレット1ページからやっていただきます。

画面

## ■ マイ・タイムラインの作成



水災害に備えて  
**マイ・タイムライン**  
自分や身近な人の命を守る  
防災行動計画をつくらう!

水災に備えて  
**マイ・タイムライン**  
自分や身近な人の命を守る  
防災行動計画をつくらう!

水災に備えて  
**マイ・タイムライン**  
自分や身近な人の命を守る  
防災行動計画をつくらう!

1ページをやってみよう!

↓

記入例

↓

市町のハザードマップから探しましょう

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水浸水想定区域図でチェック

◇あなたが住んでいる場所の浸水深は? \_\_\_\_\_ m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は? \_\_\_\_\_

高潮浸水想定区域図でチェック

◇あなたが住んでいる場所の浸水深は? \_\_\_\_\_ m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は? \_\_\_\_\_

家庭の状況チェック

◇猫 : あり・なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇ペット : あり・なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇持病者 : 必要あり・必要なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇避難の際に支援が必要なる人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) : あり・なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇近隣の指定避難所・避難場所(洪水・高潮) : \_\_\_\_\_

◇避難所・避難場所以外で避難を受け入れられる場所(親戚宅や知人宅など) : \_\_\_\_\_

STEP1 自宅・家庭の状況を確認しよう!

左ページの「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」に自宅・家庭の状況を書き込んでおきましょう。

マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

洪水浸水想定区域図でチェック

◇あなたが住んでいる場所の浸水深は? 3.0-5.0 m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は? 1時間-2時間

高潮浸水想定区域図でチェック

◇あなたが住んでいる場所の浸水深は? 3.0-5.0 m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は? 1時間以下

家庭の状況チェック

◇猫 : あり・なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇ペット : あり・なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇持病者 : 必要あり・必要なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇避難の際に支援が必要なる人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など) : あり・なし ⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】

◇近隣の指定避難所・避難場所(洪水・高潮) : \_\_\_\_\_

◇避難所・避難場所以外で避難を受け入れられる場所(親戚宅や知人宅など) : \_\_\_\_\_

**説明の例**

それでは、マイ・タイムラインのパンフレット1ページの「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」をやってみましょう。

まず、①「高潮浸水想定区域図でチェック（もしくは、洪水浸水想定区域図でチェック）」に、先ほど調べた自宅の浸水深と浸水継続時間を記入してください。


次に、②「家庭の状況チェック」をやってみましょう。

2ページに記入例がありますので、参考にしてください。

下から2つ目の「近隣の指定避難所・避難場所」は、先ほど調べましたが、ハザードマップから自宅に近い場所を記入してください。

親戚や知り合いの家、宿泊施設などの避難先を決めている方は、一番下の受け入れ先に記入してください。

画面




水災害に備えて  
**マイ・タイムライン**

自分や身近な人の命を守る  
防災行動計画  
をつくろう!

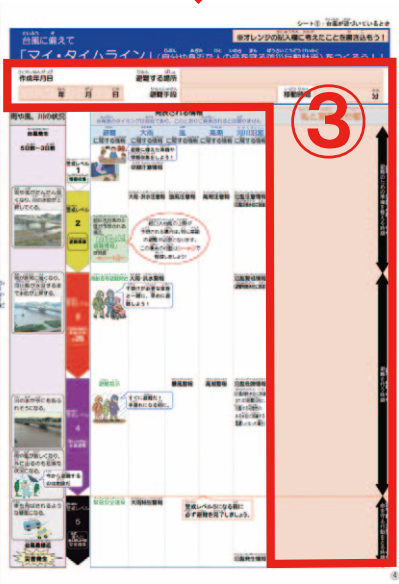
記入例

4ページをやってみよう!




STEP2 マイ・タイムラインをつくらう!

右ページの台風に備えて「マイ・タイムライン」に自分や身近な人の命を守る防災行動計画を書き込んでおきましょう。



3



28

**説明の例**

できた人は、4ページの③「マイ・タイムライン」に挑戦してみましょう。  
 3ページの記入例を参考にしてください。  
 時間になりましたので、ここまでにします。  
 残りは、自宅に帰ってから、家族と一緒にマイ・タイムラインを完成させてもらえるとい  
 いかと思います。

**補足** 「マイ・タイムライン」の様式は、ダウンロードできます。



国土交通省中部地方整備局木曽川下流河川事務所  
 水災害に備えたマイ・タイムライン

<https://www.cbr.mlit.go.jp/kisokaryu/mytimeline/index.html>





**補足** 浸水リスクや指定緊急避難場所を調べるには、自治体のハザードマップ以外にも、タブレット端末を使用して、国土交通省WEBサイト「重ねるハザードマップ」で確認することができます。

※高潮浸水想定区域図（浸水継続時間）は確認できません。また、指定緊急避難場所についても、掲載されていない場合もありますのでご注意ください。



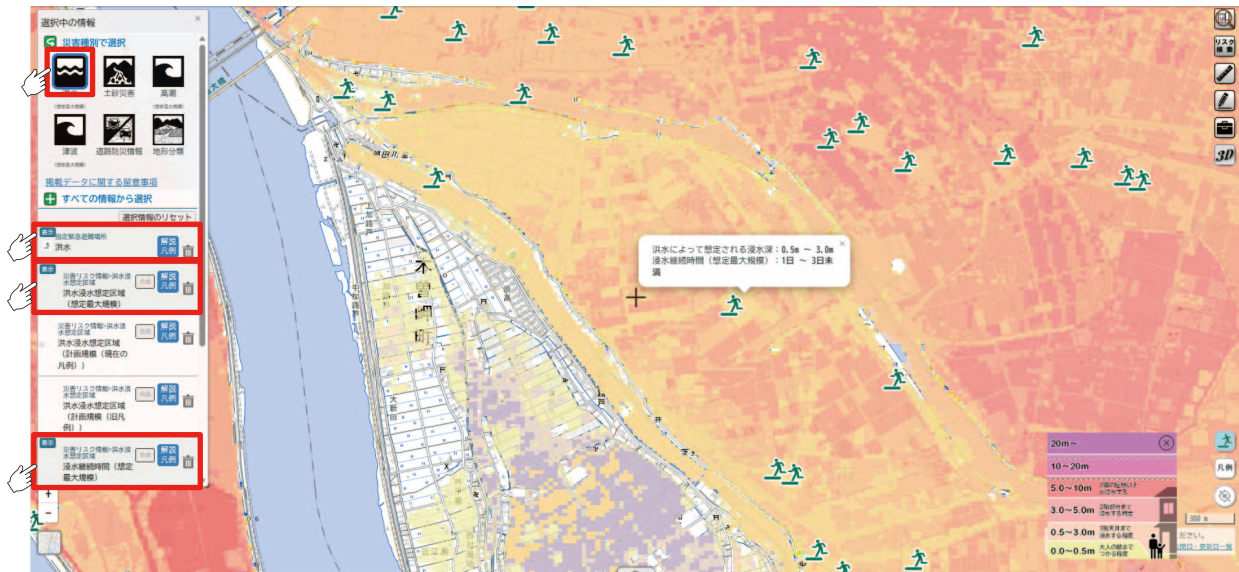
国土交通省

ハザードマップポータルサイト

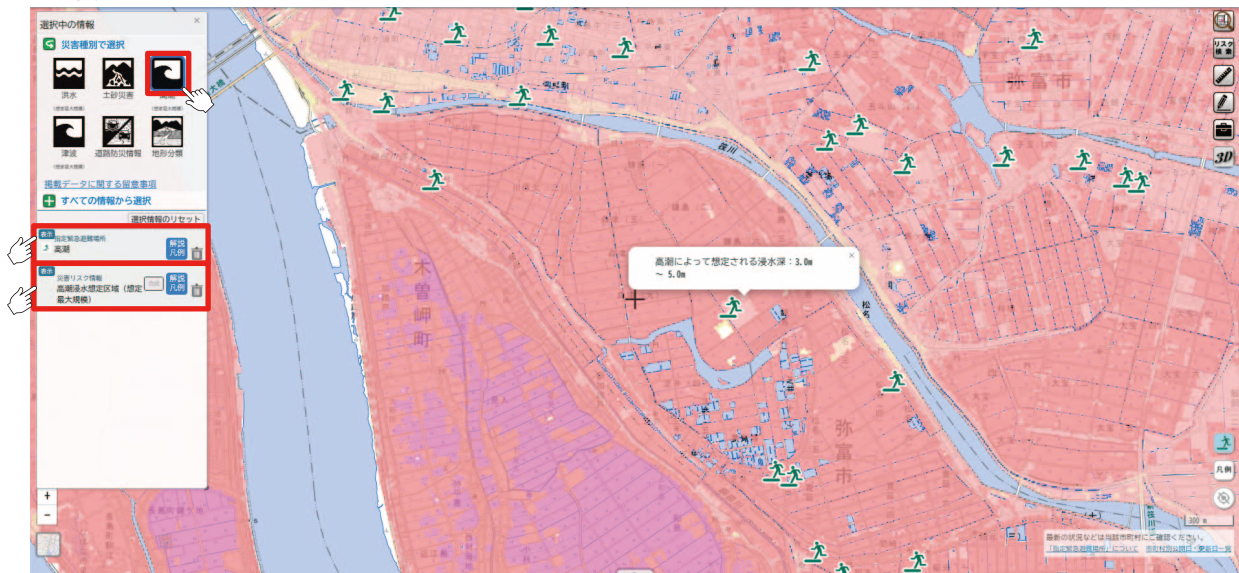
<https://disaportal.gsi.go.jp/>



■洪水



■高潮



## まとめ

画面

### ■ ま と め

# 自分の命は自分で守る 大切な人の命を守る

- (1) 住んでいる地域の  
浸水リスクを知る！
- (2) 情報を集める！
- (3) 早めの避難！

**地域のために  
何ができるか  
考えてみましょう**

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川下流河川事務所

30

### 説明の例

最後まとめさせていただきます。

今回この講座で伝えたいことは、「自分の命は自分で守る」そして「大切な人の命も守る」ということです。

住んでいる地域の浸水リスクを知って、情報を集めて、早めに避難することが大切です。そして、みなさんは情報の収集・整理をして、状況を理解し、適切な判断ができる方々です。

ご自身の行動が周りの人たちを変える可能性も持っています。地域のために何ができるか考えてみましょう。

これで、講座を終わります。



この動画は360度の視点で視聴することができます。  
見たい位置へ自由に動かすことで、高潮の恐ろしさを  
リアルな映像により疑似体験できます。(推奨画質:1080s以上)

※なお、この動画は高潮を再現した映像を使用しており、視聴によって精神的ストレスを感じる可能性がありますので、  
視聴についてはご自身の判断をお願いします。

国土交通省 中部地方整備局 木曽川下流河川事務所



みずさいがい そな  
水災害に備えて

# マイ・タイムライン



じぶん みちか ひと  
**自分や身近な人の**  
いのち まも  
**命を守る**  
ぼうさいこうどうけいかく  
**防災行動計画**  
**をつくろう!**

## マイ・タイムラインとは?

みなさんがお住まいの地域は、伊勢湾台風によって大きな被害を受けました。近年、全国各地で洪水災害が発生しているように、木曾三川下流部でも、同じような災害が起きる可能性があります。マイ・タイムラインは、住民一人ひとりのタイムライン(防災行動計画)であり、台風等の接近による大雨によって河川の水位が上昇する時に、自分自身がとる標準的な防災行動を時系列的に整理したものです。あなた自身や身近な人の命を守るため、どのタイミングで、どんな行動をとるべきかをあらかじめ整理しておきましょう!

### STEP1 自宅・家庭の状況を確認しよう!

- 自宅が浸水するか、また、浸水する場合の深さはどのくらいか、浸水期間はどのくらいかを確認
- 家族の状況や避難先など、避難に関わることを確認・整理



### STEP2 マイ・タイムラインをつくろう!

- 市町村・気象庁からどの情報が発表されたら、どんな行動をとるのか考える
- 家族の状況や避難にかかる時間を踏まえて、いつ避難を開始すべきか考える

※木曾三川下流部の特性を踏まえて、「毎年のように襲来する台風に備えたパターン」と「超巨大台風に備えたパターン」の2種類を用意しています。



# マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

## 洪水浸水想定区域図でチェック

◇あなたが住んでいる場所の浸水深は？ \_\_\_\_\_ m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は？ \_\_\_\_\_

国土交通省 中部地方整備局  
木曾川水系洪水浸水想定区域図

<https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/shinsuisoutei/index.html>

「想定最大規模」の図を見よう



国土交通省HP



## 高潮浸水想定区域図でチェック

◇あなたが住んでいる場所の浸水深は？ \_\_\_\_\_ m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は？ \_\_\_\_\_

愛知県 HP

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kasen/takashiosinsuisotei1-1.html>

三重県 HP

<https://www.pref.mie.lg.jp/D1KEND0/000240364.htm>

愛知県は「室戸台風規模・堤防等決壊あり」の図を見よう



愛知県HP



三重県HP



## 家庭の状況チェック

◇車 : あり ・ なし  
⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】  
例：高台に移動するなど

◇ペット : あり ・ なし  
⇒必要な対応【 \_\_\_\_\_ 】  
例：ペットホテルに預けるなど

◇持病薬 : 必要あり ・ 必要なし  
⇒必要な人【 \_\_\_\_\_ 】

◇避難の際に支援が必要な人（高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など）  
: あり ・ なし  
⇒必要な人【 \_\_\_\_\_ 】

◇近隣の指定避難所・避難場所（洪水・高潮）  
: ⇒避難所・避難場所【 \_\_\_\_\_ 】  
市町村のホームページで確認

◇避難所・避難場所以外で避難を受け入れてくれる場所（親戚宅や知人宅など）  
: ⇒受入先【 \_\_\_\_\_ 】

# STEP1 自宅・家庭の状況を確認しよう!

左ページの「マイ・タイムライン作成のためのチェックシート」に  
自宅・家庭の状況を書き込んでおきましょう。

## マイ・タイムライン作成のためのチェックシート

**洪水浸水想定区域図でチェック**



◇あなたが住んでいる場所の浸水深は? 3.0~5.0 m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は? 1週間~2週間

国土交通省 中部地方整備局  
木曽川水系洪水浸水想定区域図

<https://www.cbr.mlit.go.jp/kisojyo/shinsuisoutei/index.html>

「想定最大規模」の図を見よう

国土交通省HP

**高潮浸水想定区域図でチェック**




◇あなたが住んでいる場所の浸水深は? 3.0~5.0 m

◇あなたが住んでいる場所の浸水継続時間は? 1週間以上

愛知県 HP <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kasen/takashiosinsuisotei1-1.html>

三重県 HP <https://www.pref.mie.lg.jp/D1KEND0/000240364.htm>

愛知県は「室戸台風規模・堤防等決壊あり」の図を見よう

愛知県HP 三重県HP

**家庭の状況チェック**

◇車 : **あり** ・ なし 例：高台に移動するなど

⇒必要な対応【 浸水しない△△グラウンドへ移動する 】

◇ペット : **あり** ・ なし 例：ペットホテルに預けるなど

⇒必要な対応【 ペットホテル(〇〇市)に預ける 】

◇持病薬 : **必要あり** ・ 必要なし

⇒必要な人【 父(糖尿病の薬)、祖母(血圧の薬) 】

◇避難の際に支援が必要な人(高齢者、障がい者、乳幼児、妊婦など)

: **あり** ・ なし

⇒必要な人【 祖父 】

◇近隣の指定避難所・避難場所(洪水・高潮)

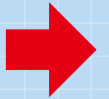
: ⇒避難所・避難場所【 ×××小学校 市町村のホームページで確認 】

◇避難所・避難場所以外で避難を受け入れてくれる場所(親戚宅や知人宅など)

: ⇒受入先【 おばさんの家(〇〇市) かくにん 】

# STEP2 マイ・タイムラインをつくろう!

右ページの台風に備えて「マイ・タイムライン」に自分や身近な人の命を守る防災行動計画を書き込んでおきましょう。



シート①: 台風が近づいているとき

台風に備えて  
「マイ・タイムライン」(自分や身近な人の命を守る防災行動計画)をつくろう!!

※オレンジの記入欄に考えたことを書き込もう!

作成年月日: 2021年 月 日  
避難する場所: ×××小学校  
避難手段: 徒歩  
移動時間: 20分

発表される情報	発表される情報	発表される情報	発表される情報
避難に関する情報	大雨に関する情報	風に関する情報	高潮に関する情報
河川氾濫に関する情報			

雨や風、川の状況

5日前~3日前 台風発生

警戒レベル1 情報収集

雨や風がだんだん強くなり、川の水位が上昇してくる。

警戒レベル2 避難準備

超巨大台風の上陸が予想される場合、「自主的広域避難情報」が発令

超巨大台風の上陸が予想される場合は、特に早期の避難が必要となります。この場合の行動はシート②で整理しましょう!

警戒レベル3 避難開始

雨や風が非常に強くなり、河川敷が水没するまで水位が上昇する。

高齢者等避難開始 大雨・洪水警報

避難指示

手助けが必要な家族と一緒に、早めに避難しよう!

警戒レベル4 全員避難

川の水が今にもあふれそうになる。

警戒レベル5 緊急安全確保

大雨特別警報

警戒レベル5になる前に必ず避難を完了しましょう。

車も飛ばされるような暴風になる。

警戒レベル5になる前に必ず避難を完了しましょう。

台風最接近 災害発生

私と家族の行動

避難のための準備を整える時期

- 避難所、避難経路の確認
- 非常持出袋の確認
- 持病薬を受取りに行く
- 足りないものの買い出し
- ペットを預ける
- 車を高台に移動
- 携帯電話を充電

避難直前の行動

- 電化製品を2階に上げる
- 動きやすい服装に着替え

避難開始 (祖母と一緒に避難)

20分 (徒歩)

避難完了 (×××小学校到着)

避難を行う時期

命を守る行動をとる時期

氾濫警戒情報 (氾濫危険水位に到達)

氾濫発生情報



※オレンジの記入欄に考えたことを書き込もう！

台風に備えて

「マイ・タイムライン」(自分や身近な人の命を守る防災行動計画)をつくろう！！

作成年月日

ねん 年    がつ 月    にち 日

避難する場所

避難手段

移動時間

ぶん 分

雨や風、川の状況

台風発生  
5日前～3日前

警戒レベル 1  
情報収集

雨や風がだんだん強くなり、川の水位が上昇してくる。

警戒レベル 2  
避難準備

雨が非常に強くなり、河川敷が水没するまで水位が上昇する。

警戒レベル 3  
高齢者等避難開始

川の水が今にもあふれそうになる。

警戒レベル 4  
全員避難

雨や風が激しくなり、外に出るのも危険な状況になる。

警戒レベル 5  
安全確保

車も飛ばされるような暴風になる。

警戒レベル 5  
安全確保

台風最接近  
災害発生

発表される情報

避難に関する情報	大雨に関する情報	風に関する情報	高潮に関する情報	河川氾濫に関する情報
避難に備えた準備や情報収集をしよう！ 早期注意情報	大雨・洪水注意情報	強風注意情報	高潮注意情報	氾濫注意情報 (氾濫注意水位に到達)
超巨大台風の上陸が予想される場合、「自主的広域避難情報」が発表 →シート②へ				
高齢者等避難開始	大雨・洪水警戒			氾濫警戒情報 (避難判断水位に到達)
避難指示	暴風警戒	高潮警戒	氾濫危険情報 (氾濫危険水位に到達 または3時間以内に 氾濫する可能性のある 水位に到達する 見通しとなった場合)	
緊急安全確保	大雨特別警戒			氾濫発生情報

超巨大台風の上陸が予想される場合は、特に早期の避難が必要となります。この場合の行動はシート②で整理しましょう！

手助けが必要な家族と一緒に、早めに避難しよう！

すぐに避難だ！  
手遅れになる前に。

警戒レベル5になる前に必ず避難を完了しましょう。

私と家族の行動

避難のための準備を整える時期

避難を行う時期

命を守る行動をとる時期

切り取り線

# “スーパー伊勢湾台風”のような超巨大台風に備えて 「マイ・タイムライン」(自分や身近な人の命を守る防災行動計画)をつくろう！！

※オレンジの記入欄に考えたことを書き込もう！

作成年月日

ねん 年    がつ 月    にち 日

避難する場所  
※お住まいの市町村の外(広域)

\_\_\_\_\_

避難手段

\_\_\_\_\_

移動時間

\_\_\_\_\_ ぶん 分

## 雨や風の状況

台風発生  
5日前～3日前

2日前まで

雨風で身動きがとれなくなるかもしれないし、洗滞も心配だ。早く安全なところへ避難しよう！

概ね半日前まで

雨風が激しくなり、外に出るのも危険な状況になる。

今から避難するのは危険だ

車も飛ばされるような暴風になる。

台風最接近

災害発生

## 発表される情報

※発表のタイミングは目安であり、このとおりに発表されるとは限りません

避難に関する情報    大雨に関する情報    風に関する情報    高潮に関する情報

避難に備えた準備や情報収集をしよう！  
早期注意情報

大雨・洪水注意報    強風注意報    高潮注意報

**自主的広域避難情報(広域避難の呼びかけ)について**  
超巨大台風の危険が予想される場合には、上陸の2日前までに、お住まいの市町村の外への広域避難を呼びかける情報が発表されます。  
身近な避難場所へ避難する場合と比べて長距離・長時間の移動が必要となるため、この情報が発表されたら、速やかに避難を開始しましょう。

自主的広域避難情報(広域避難の呼びかけ)

大雨・洪水警報

暴風警報    高潮警報

大雨特別警報

雨風で身動きが取れなくなる前(概ねの目安として上陸の半日前)までに避難を完了できるよう、行動を開始しましょう。

平成27年関東・東北豪雨の浸水状況



自宅や身近な避難場所など、お住まいの地域にとどまった場合、周辺一帯が浸水し、孤立してしまうかもしれません。

また、いったん広範囲が浸水してしまうと、なかなか水が引かないため、救助が来るまで何日も、場合によっては1週間以上、孤立したままとなる可能性があります。このため、浸水のおそれがない場所への広域避難が重要です。

## 私と家族の行動

\_\_\_\_\_

避難のための準備を整える時期

避難を行う時期

命を守る行動をとる時期

切り取り線

# STEP2 マイ・タイムラインをつくらう!



左ページの超巨大台風に備えて「マイ・タイムライン」に自分や身近な人の命を守る防災行動計画を書き込んでおきましょう。

シート②：超巨大台風が近づいているとき  
**※オレンジの記入欄に考えたことを書き込もう!**

**“スーパー伊勢湾台風”のような超巨大台風に向けて 「マイ・タイムライン」(自分や身近な人の命を守る防災行動計画)をつくらう!!**

作成年月日 2021年 ● 月 ● 日	避難する場所 ※お住まいの市町村の外(広域) 避難手段 くるま	おばさんの家(〇〇市) 移動時間 70分
------------------------	--	----------------------------

**雨や風の状況**

台風発生  
5日前～3日前

2日前まで

雨風で身動きがとれなくなるかもしれないし、渋滞も心配だ。早く安全なところへ避難しよう!

概ね平日前まで

雨や風が激しくなり、外に出るのも危険な状況になる。

今から避難するのは危険だ

車も飛ばされるような暴風になる。

台風最接近  
災害発生

**発表される情報**

※発表のタイミングは目安であり、このとおりに発表されるとは限りません

避難に関する情報	大雨に関する情報	風に関する情報	高潮に関する情報
避難に備えた準備や情報収集をしよう! 早期注意情報	大雨・洪水注意報	強風注意報	高潮注意報

**自主的広域避難情報(広域避難の呼びかけ)について**  
 超巨大台風の危険が予想される場合には、上陸の2日前までに、お住まいの市町村の外への広域避難を呼びかける情報が発表されます。  
 身近な避難場所へ避難する場合と比べて長距離・長時間の移動が必要となるため、この情報が発表されたら、速やかに避難を開始しましょう。

自主的広域避難情報(広域避難の呼びかけ)

大雨・洪水警報

暴風警報      高潮警報

**私と家族の行動**

避難のための準備を整える時期

- ・避難所、避難経路の確認
- ・非常持出袋の確認
- ・持病薬を受取りに行く
- ・足りないものの買い出し
- ・ペットを預ける
- ・車を高台に移動
- ・携帯電話を充電

避難直前の行動

- ・電化製品を2階上げる
- ・動きやすい服装に着替え

避難開始

↓

70分(車)

避難完了  
(おばさんの家に到着)

避難を行う時期

---

命を守る行動をとる時期

- ・非常持出袋を持って2階へ上がる
- ・家に取り残されたことを家族に連絡

平成27年関東・東北豪雨の浸水状況

自宅や身近な避難場所など、お住まいの地域にとどまった場合、周辺一帯が浸水し、孤立してしまうかもしれません。  
また、いったん広範囲が浸水してしまうと、なかなか水が引かないため、救助が来るまで何日も、場合によっては1週間以上、孤立したままとなる可能性があります。  
このため、浸水のおそれがない場所への広域避難が重要です。

# 避難情報の見方 避難情報を理解して、早めの避難を!!

## 警戒レベル4 避難指示で必ず避難

警戒レベル	あら ひなん じょうほう など 新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 <p><b>緊急安全確保</b>※1</p>	<p><b>災害発生情報</b> (発生を確認したときに発令)</p>
<p>〜&lt;警戒レベル4までに必ず避難!&gt;〜</p>		
4	 <p><b>避難指示</b>※2</p>	<p>•避難指示(緊急) •避難勧告</p>
3	 <p><b>高齢者等避難</b>※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	 <p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	 <p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません!

避難勧告は廃止されます。これからは、警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。  
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じて普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

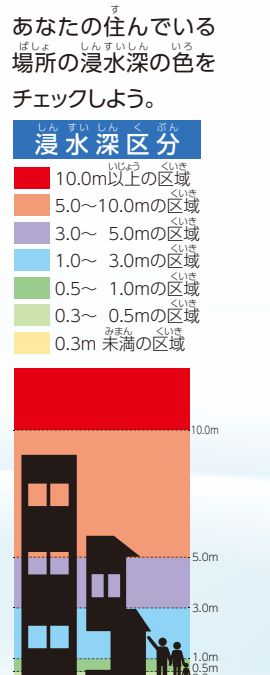
新しい避難情報に関するポスター・チラシ(内閣府(防災担当)・消防庁)

# 洪水ハザードマップ・高潮ハザードマップの見方

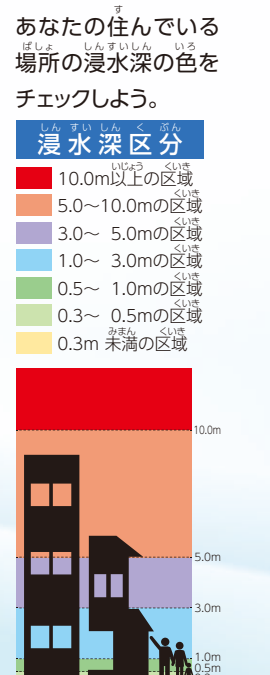
ハザードマップは、被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図です。あなたが住んでいるエリアのハザードマップを見てみましょう。



木曾川ハザードマップ  
長島温泉 (3階以上) 10  
文伊賀島小学校  
海岸長島PA  
海岸長島IC



高潮ハザードマップ  
海岸長島IC  
海岸長島PA  
海岸長島IC



お問い合わせ



国土交通省 中部地方整備局  
木曾川下流河川事務所  
TEL 0594-24-5715  
FAX 0594-21-0893