自らつくるマイ・タイムライン
作成の手引き

《熊谷市版》

令和 8 年 10 月

【目次】

1 洪水と自分自身をよく知って安全に逃げる！ ・・・・・・・・1

1.1 川から水があふれる前に逃げる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
1.2 マイ・タイムラインをつくろう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
1.3 マイ・タイムラインの作成様式 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
1.4 マイ・タイムラインの作成例 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

2 マイ・タイムラインの作成 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

3 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

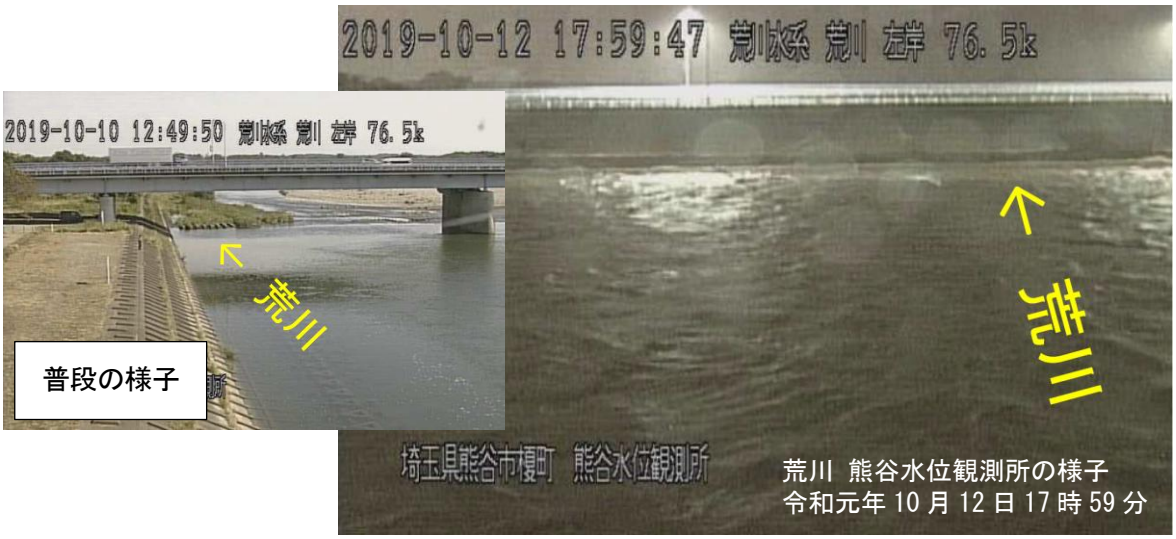
3.1 逃げるまでにこれを確認しよう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
3.1.1 天気を確認する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19
3.1.2 川の水位を確認する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
3.1.3 避難に役立つ情報を確認する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
3.1.4 避難を開始するまでに準備する ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22
3.2 マイ・タイムライン使用時の心得 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
3.3 作成したマイ・タイムラインを見直そう・・・・・・・・・・・・・・・・24
3.4 浸水想定区域図ってなに？ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25

1. 洪水と自分自身をよく知って安全に逃げる！

1.1 川から水があふれる前に逃げる

大雨が降ると、川の水があふれ、街に流れ込んできます。

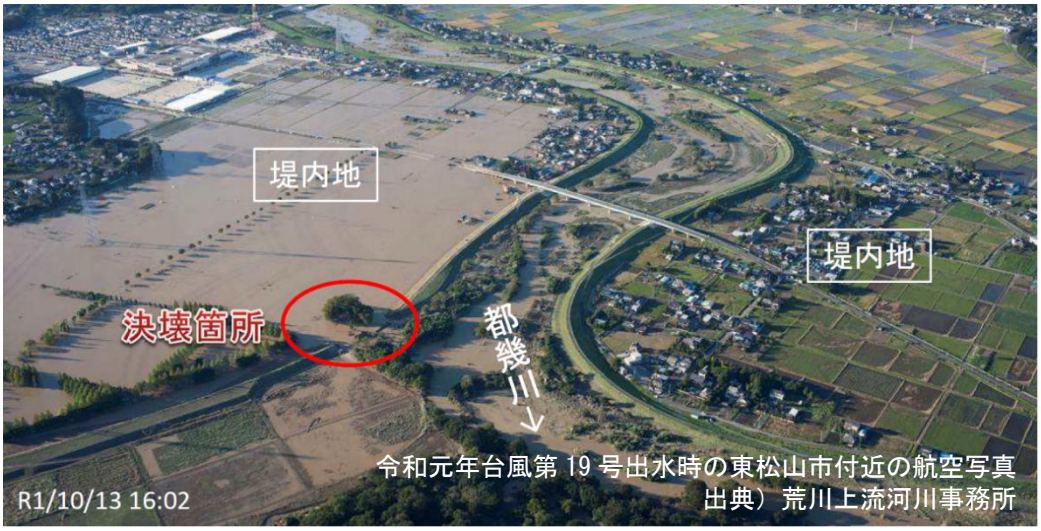
街に流れ込んできた水は、いきおいが強く、家が流されることもあるので、川から水があふれる前に安全な場所へ移動しておくことが大事です。



荒川 熊谷水位観測所の様子
令和元年 10 月 12 日 17 時 59 分



令和元年台風第 19 号出水時の川越市付近の航空写真
出典）荒川上流河川事務所



令和元年台風第 19 号出水時の東松山市付近の航空写真
出典）荒川上流河川事務所

1.2 マイ・タイムラインをつくろう

川から水があふれる前に安全な場所へ移動しておくためには、どのように川があふれるかを知り、それに応じた備えをしていく必要があります。

いざというときにあわてずに行動するために、「いつ」「何をするのか」を整理しておきましょう。それが、マイ・タイムラインです。

1.3 マイ・タイムラインの作成様式

『マイ・タイムライン』をつくってみよう！！

※Ａ３で使用すること

「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまでのそなえを
いつから行動するか、書いてみよう！

みんなが考えた「台風が発生」してから「川の水が氾濫」
するまでのそなえが『マイ・タイムライン』だよ！

熊谷市　　地　区　　家　　マイ・タイムライン　　作成年月日　　年　　月　　日

氾濫までのおおよその時間（避難の目安）	国・県・市から発信される情報 黒：気象・水象情報 青：河川管理者　緑：市町村	「台風が発生」してから「川の水が氾濫」するまで	主なそなえ	チェックシート
5日前	○台風予報 ○台風に関する埼玉県気象解説情報（随時）	台風が発生 天気予報で台風ができたって言ってるよ。まだ雨や風は強くないね。	雨風が強くなる前に行うべき事項を済ませておく時期 考えてみよう！ オリジナルの行動を書き足そう！	①住んでいる場所の水害危険性チェック ※熊谷市防災ハザードマップ参照 ①-1 住んでいる場所の浸水深は？ 0.5m未満・　0.5～3m 3～5m・　5～10m未満 ①-2 住んでいる場所は家屋倒壊等氾濫想定区域にかかっていますか？ □はい　□いいえ
2日前	◇レベル２大雨注意報 ◇レベル２氾濫注意報（洪水予報河川） ◇レベル２氾濫注意情報（水位周知河川）	台風が近づいて、雨や風がだんだん強くなる 雨や風が強くなると、お出かけは大変だね。		
1日前		雨が集まって、川の水がだんだん増える 自分がいるところで降ってなくても上流で雨が降れば川の水は増えてくるよ。		②家庭の状況チェック 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 [　　] 車　□無　□有 [　　] ペット　□無　□有 [　　] 持病薬　□無　□有 [　　]
4時間前	◇レベル３大雨警報 避難判断水位到達 ◇レベル３氾濫警戒（洪水予報河川） ◇レベル３氾濫警戒情報（水位周知河川） ※高齢者等避難を発令	激しい雨で、川の水がどんどん増えて、河川敷にも水が流れる このまま増えると川の水があふれるかも。	水位等の状況を把握しつつ、避難に要する時間に応じて避難行動を取る時期	
3時間前	◇レベル４大雨危険警報 氾濫危険水位到達 ◇レベル４氾濫危険警報（洪水予報河川） ◇レベル４氾濫危険情報（水位周知河川） ※避難指示を発令 緊急速報メール（氾濫のおそれがある情報）	川の水がいっぱいであふれそう！ もうぎりぎり。氾濫する前に安全なところへ逃げなきゃ！		③避難先のチェック ※熊谷市防災ハザードマップ参照 避難する場所 □洪水ハザードマップの避難所 [　　] （移動時間：約　　時間） □浸水しない親戚・知人の家 [　　] （移動時間：約　　時間） □その他（近くの浸水しない場所など） [　　] （移動時間：約　　時間）
0時間	◇レベル５大雨特別警報 氾濫が発生 ◇レベル５氾濫特別警報（洪水予報河川） ◇レベル５氾濫発生情報（水位周知河川） ※緊急安全確保を発令 緊急速報メール（氾濫が発生した情報）	川の水が氾濫 川の水が一気に広がって、街中が水びたし。こうなると動けないぞ！	身の安全を確保すべき時期	

注意報や警報、避難情報の発表時間は、イメージで記載しており、実際とは異なります。
警戒レベル・防災気象情報などを参考にしながら、状況に応じて早めの判断を行い、避難行動をとるようにしてください。

1.4 マイ・タイムラインの作成例



2. マイ・タイムラインの作成

①～⑥の順番に、作業していきましょう。

〈マイ・タイムラインの作成手順〉

①あなたの住んでいる場所の水害の危険性チェック p6

↓

②逃げるまでに集める情報のチェック p9

↓

③家庭の状況チェック p13

↓

④避難先のチェック p15

↓

⑤私と家族の行動（避難行動のタイミング）は？ p17

↓

⑥地域での活動は？ p18

①-1）あなたの住んでいる場所の水害の危険性チェック

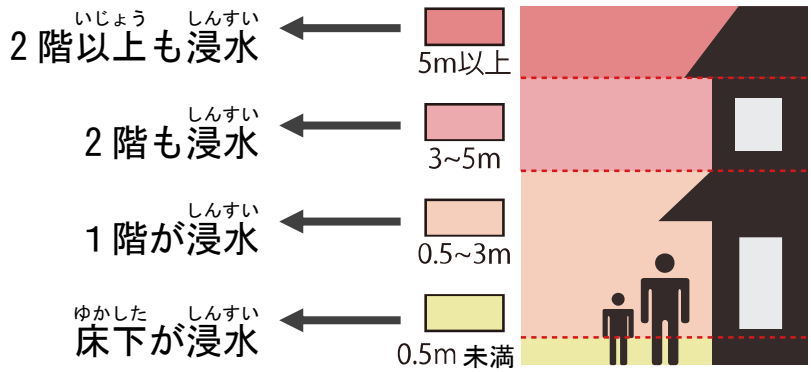
やること：住んでいる場所の浸水の深さを確認し記入

参考にするもの：熊谷市防災ハザードマップ

書くところ：マイ・タイムラインの「①-1」



洪水浸水想定区域図（想定最大規模）で



詳しい説明は本手引き「3.4」を確認してね

考えてみよう！

こんなときあなたは逃げますか？

⇒住んでいる場所が全階浸水すると想定されているとき





①-2）あなたの住んでいる場所の水害の危険性チェック

やること：

住んでいる場所が家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）

にかかっているかを確認し記入

参考にするもの：熊谷市防災ハザードマップ

書くところ：マイ・タイムラインの「①-2」



洪水浸水想定区域図（家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流））にかかっていれば、堤防が壊れて川の水があふれた時に木造家屋が倒壊するおそれがあるよ。
早めの立退き避難が必要！

詳しい説明は本手引き「3.4」を確認してね

考えてみよう！

こんなときあなたはいつ逃げますか？

⇒住んでいる場所が家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）にかかっているとき



堤防決壊による家屋の流出



出典）水害ハザードマップ作成の手引き［令和８年５月国土交通省水管理・国土保全局］

①-3）あなたの住んでいる場所の水害の危険性チェック

やること：

住んでいる場所が家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）

にかかっているかを確認し記入

参考にするもの：熊谷市防災ハザードマップ

書くところ：マイ・タイムラインの「①-2」



洪水浸水想定区域図（家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食））にかかっていれば、河岸が侵食されて家屋が倒壊するおそれがあるよ。
早めの立退き避難が必要！

詳しい説明は本手引き「3.4」を確認してね



侵食による家屋の流出

出典）水害ハザードマップ作成の手引き［令和８年５月国土交通省水管理・国土保全局］

②逃げるまでに集める情報のチェック

洪水時に得られる情報はそのタイミングで変わります。
最新の情報を集めて的確に判断しましょう。

台風発生

川の水位上昇

緊急時

情報	気をつけるポイント
A：天気の情報	・台風の大きさ ・台風の強さ ・台風の進路
	・雨量 ・雨の降っている地域（川の上流） ・今後の見通し
B：川の情報	・近くの川の水位 ・上流の川の水位（今後の見通し） ・氾濫の発生
C：避難の情報	・高齢者等避難、避難指示 ・避難所の開設情報
	・交通の状況



詳しい説明は本手引き「3.1」を確認してね

A：天気の情報

５日前

テレビの天気予報などで、台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域などを確認します。



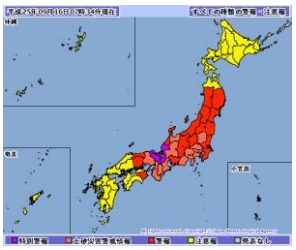
台風進路予想図

２日前

台風が近づくと、みなさんの住んでいる地域でレベル 2 大雨注意報など雨に関する情報が発表されるかもしれませんので、国・県・市町村からの情報を確認しておきます。

１日前

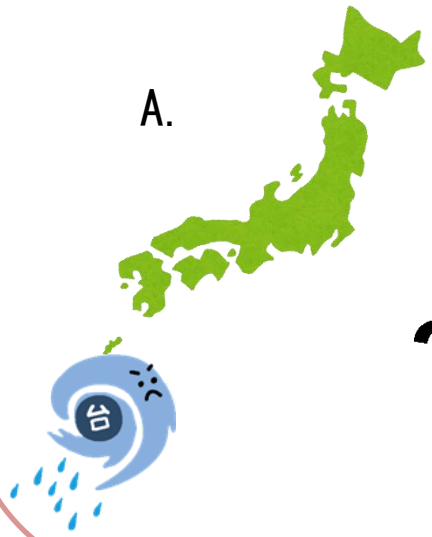
その後も雨が降り続くと、レベル 3 大雨警報、レベル 4 大雨危険警報、レベル 5 大雨特別警報が発表されるかもしれませんので、引き続き国・県・市町村からの情報を確認しておきます。


気象警報・注意報

考えてみよう！

台風がどこにあるときから台風情報を確認しますか？

A.





B.



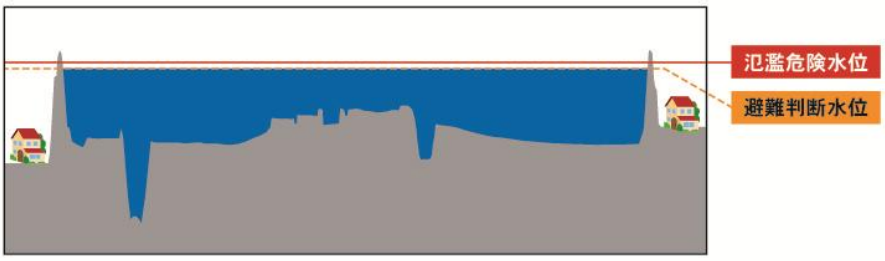
B：川の情報

半日前

川の上流で降った雨が下流まで流れてきて、川の水位が高くなると、**氾濫注意水位**に達します。氾濫注意水位に達すると、**レベル2氾濫注意報**や**レベル2氾濫注意情報**が発表されますので、自らや家族の避難行動を確認するようにします。

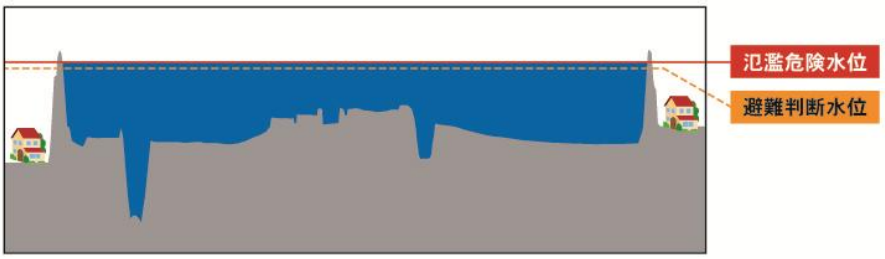
4～3時間前

氾濫注意水位を超えて、川の水位が上がり続けると、**避難判断水位**に達します。避難判断水位に達すると、**レベル3氾濫警報**や**レベル3氾濫警戒情報**が発表されます。避難に時間がかかる高齢者や支援が必要な人が避難を開始する目安なので確認するようにします。



3～2時間前

さらに川の水位が高くなり続けると、**氾濫危険水位**に達します。氾濫危険水位に達すると、**レベル4氾濫危険警報**や**レベル4氾濫危険情報**が発表されます。市町村が避難指示を発令する目安なので確認するようにします。**この情報は川がいつ氾濫してもおかしくない状態を示しています。**



考えてみよう！



水位情報ととるべき行動を結んでみましょう

氾濫危険水位
レベル4氾濫危険警報
レベル4氾濫危険情報

自ら避難の判断をする目安
（市町村からの避難指示の発令にも注意）

避難判断水位
レベル3氾濫警報
レベル3氾濫警戒情報

高齢者など避難に時間がかかる人が自ら避難の判断をする目安
（市町村からの高齢者等避難の発令にも注意）

氾濫注意水位
レベル2氾濫注意報
レベル2氾濫注意情報

避難に備え自らや家族の避難行動を確認する

C：避難の情報

4～3時間前　避難をするときに時間がかかる人や支援が必要な人など、早めに避難行動を開始してほしい人に対して、市町村は高齢者等避難の情報を発令しますので、確認するようにします。

3～2時間前　さらに、危険な状態が今後予想されると判断した場合は、市町村は避難指示を発令しますので、確認しておきます。

③家庭の状況チェック

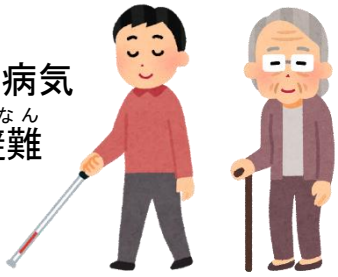
やること：

自分や家庭の状況を確認し、避難までに何をすべきか考える

考え方のポイント！

避難に支援が必要な人：

高齢者や障がい者、乳幼児、妊産婦、病気の方は避難に時間がかかる、また避難支援が必要になる可能性があります。



車：

避難に使わない場合は車両退避場所などに移動すると浸水を防げます。



ペット：

避難所でのエサやりや排泄物の清掃などは飼い主が行う必要があります。



持病薬：

避難後すぐに手に入れることができない可能性があるので持っていくことがおすすめです。



他に気にすべきことはないか、話し合ってみましょう。

参考にするもの：自分や家庭の状況

書くところ：マイ・タイムラインの「②」

避難までの準備

５日前

防災グッズの確認をしておきます。不足があれば買い出しへいきます。

避難所に置いていない、おじいちゃんやおばあちゃんが普段から飲んでいる薬を病院に受け取りにいきます。

携帯電話やスマートフォンを充電しておきます。

ハザードマップで避難先や避難手段を確認しておきます。



4～3時間前

いつでも避難できるように、避難できる服装に着替えます。



④−1）避難先のチェック

やること（その１）：

住んでいる場所の位置と避難先を確認し、避難経路を考え、避難先をマイ・タイムラインの「③」に記入

考え方のポイント！

避難先として、下記が考えられます

・洪水ハザードマップの避難所・浸水しない親戚、知人の家

・その他（近くの浸水しない場所など）



浸水範囲が広い場合は近くの市町村の洪水ハザードマップも確認してみよう！

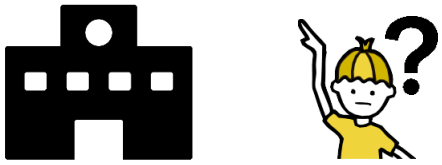
参考にするもの：熊谷市防災ハザードマップ

書くところ：マイ・タイムラインの「③」

考えてみよう！

こんなときあなたはどちらに避難しますか？

A. なし　　避難先の浸水想定　　B. あり



④-2）避難先のチェック

やること：

避難先までにかかる時間を考え、マイ・タイムラインの「③」に記入

考え方のポイント！

住んでいる場所から避難先まで避難経路で移動する場合にかかるおおよその時間を考えてください。

移動にかかる時間の目安は下記のとおりです。

徒歩）　4km/h　　車）　30km/h

参考にするもの：熊谷市防災ハザードマップ

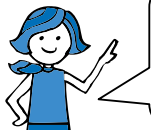
書くところ：マイ・タイムラインの「③」

⑤私と家族の行動（避難行動のタイミング）は？

やること：
避難完了までに行う「行動」と「タイミング」を決め記入

考え方のポイント！

マイ・タイムラインの「②家庭の状況チェック：避難に支援が必要な人」、「③避難先のチェック：避難する場所までの移動時間」、「国・県・市から発信される情報」、「台風が発生してから川の水が氾濫するまで」、を参考に考えてみよう。



わからない時は、本手引き 1.4 のマイ・タイムラインの作成例を参考に考えてみよう！

※住んでいる場所の位置などによって、避難のタイミングは異なってくると考えられますので、行政からの情報を待たずに避難できるよう、避難行動のタイミングを話し合っておきましょう。

参考にするもの：別添の「主なそなえの例」

書くところ：マイ・タイムラインの「主なそなえ」

⑥地域での活動は？

やること：

まずは自分の命を守ることが最優先ですが、地域の人々との助け合いについても、いつ、何をするか、家族やご近所で話し合っておきましょう。



□近所に手助けが必要そうな人はいるか。
□近所にもあわせて避難の呼びかけをする。
□情報を得ることが難しい人に対し、自分が入手した情報を教えてあげる。

参考にするもの：家族やご近所との話し合い

書くところ：マイ・タイムラインの「主なそなえ」

3. 参考資料

3.1 逃げるまでにこれを確認しよう

3.1.1 天気を確認する

■台風の情報



テレビの天気予報や、パソコン、スマートフォンで、気象庁のホームページにアクセスすれば、台風の位置や強さ、今後の台風の進路や暴風域などを確認できます。

気象庁　台風情報	https://www.jma.go.jp/bosai/map.html#5/22.858/128.979/&elem=root&typhoon=TC2636&contents=typhoon

■雨の情報



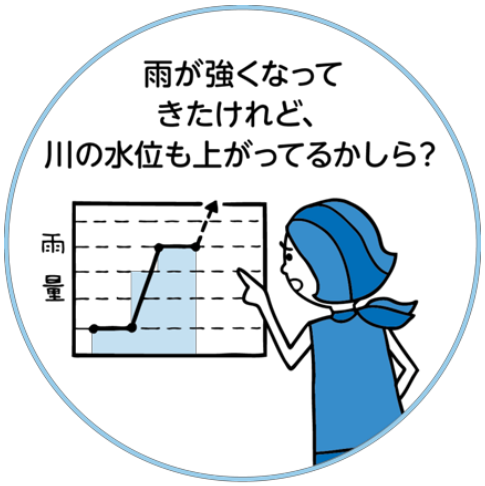
パソコン、スマートフォンで、国土交通省川の防災情報、気象庁あなたの街の防災情報にアクセスするか、NHK総合テレビのデータ放送を見ると、雨に関する警報や河川の水位情報などを見ることができます。

国土交通省　川の防災情報	http://www.river.go.jp/
気象庁　あなたの街の防災情報	https://www.jma.go.jp/bosai/#area_type=class20s&area_code=1120200&pattern=default&elem=root&typhoon=TC2636

上流部に降った雨は、やがて下流に流れますので、あなたの家の近くの川の水位も上昇する可能性があります。上流部の雨の状況も確認するようにします。

3.1.2 川の水位を確認する

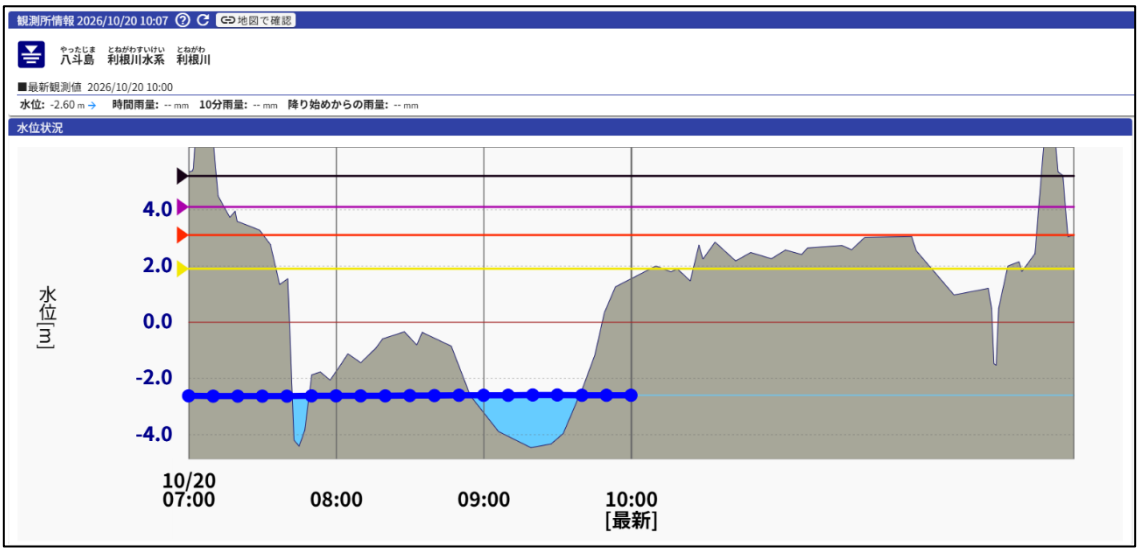
■川の情報



パソコン、スマートフォンで、国土交通省川の防災情報にアクセスすると、水位観測所のリアルタイム情報、河川の洪水予報を確認できます。

NHK総合テレビのデータ放送でも、水位観測所のリアルタイム情報を確認できます。

川の防災情報ホームページ	http://www.river.go.jp/



川の防災情報ホームページ（水位状況）

3.1.3 避難に役立つ情報を確認する

■避難に役立つ情報を確認しよう！！

災害が発生し、危険なときは市町村から避難指示等の避難情報がでます。

テレビやラジオ、インターネットや防災行政無線などで正しい情報を確認し、避難してください。

■警戒レベルと防災気象情報の関係

	警戒レベル	市からの情報	住民がとるべき行動	防災気象情報の名称
高	5	緊急安全確保 ※可能な範囲で発令	命の危険　直ちに安全確保！ ・災害がすでに発生しており、命を守るための最善の行動をとりましょう。	レベル５　氾濫特別警報 レベル５　大雨特別警報 レベル５　土砂災害特別警報
			＜警戒レベル４までに危険な場所から　かならず避難！＞	
危険性切迫度	4	避難指示	危険な場所から全員避難 ・公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	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
	3	高齢者等避難	高齢者等は速やかに避難 ・避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等）とその支援者は避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	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
	2		ハザードマップ等で避難行動を確認	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
低	1		災害への心構えを高める	早期注意情報

また、大規模な災害が発生した際、渋滞の発生や通行止め、迂回路の設置など、普段とは違う交通状況になることがありますので、市町村や都道府県、日本道路交通情報センターホームページで、現在の交通情報を確認してください。



出典：日本道路交通情報センター

埼玉県ホームページ	https://www.pref.saitama.lg.jp/
日本道路交通情報センターホームページ	http://www.jartic.or.jp/

3.1.4 避難を開始するまでに準備する

■いざという時のための防災グッズをそろえておこう！！

家族と相談しながら、リュックなどにまとめておきましょう。

- 水、食料（湯水がなくても食べられるもの）
- 薬（お薬手帳）
- 保険証・母子手帳
- 現金・通帳・印鑑
- 携帯電話＋充電器
- 着替え（3 日分はあるとよい）、靴
- タオル
- 汗拭きシート（お風呂に入れない場合に備えて）
- 懐中電灯
- ビニール袋
- 歯ブラシセット・洗口液
- 生理用品やコンタクト洗浄液
- 入れ歯や眼鏡・コンタクトレンズ

■平成30 年 7 月豪雨で実際に避難をした方の意見

- 避難時に濡れた場合は着替えが必要
- 子どもを預ける場所がないから、子どもの喜ぶものがあったほうが良い



■ハザードマップを確認しよう！！

ハザードマップは、川から水があふれたときにどの地域が危険なのかを色で示したものです。

住んでいる場所や学校などはどうでしょうか。避難先やそこまで行く安全なルートなど、前もって確認しておきましょう！

熊谷市防災ハザードマップ（風水害・地震）

https://www.city.kumagaya.lg.jp/kurashi/bosai/hazardmap/bousai_hm.html

■避難するときには長靴はダメ！！

長靴に水が入ると、重たくなります。

水に強いと思われがちな長靴ですが、動きづらくなる場合があるので、避難するときに長靴をはくのはやめましょう！



■氾濫水はにごっている！！

氾濫水は茶色くにごっていて、

・水路と道路の境

・ふたが開いているマンホールの穴

は見えません。

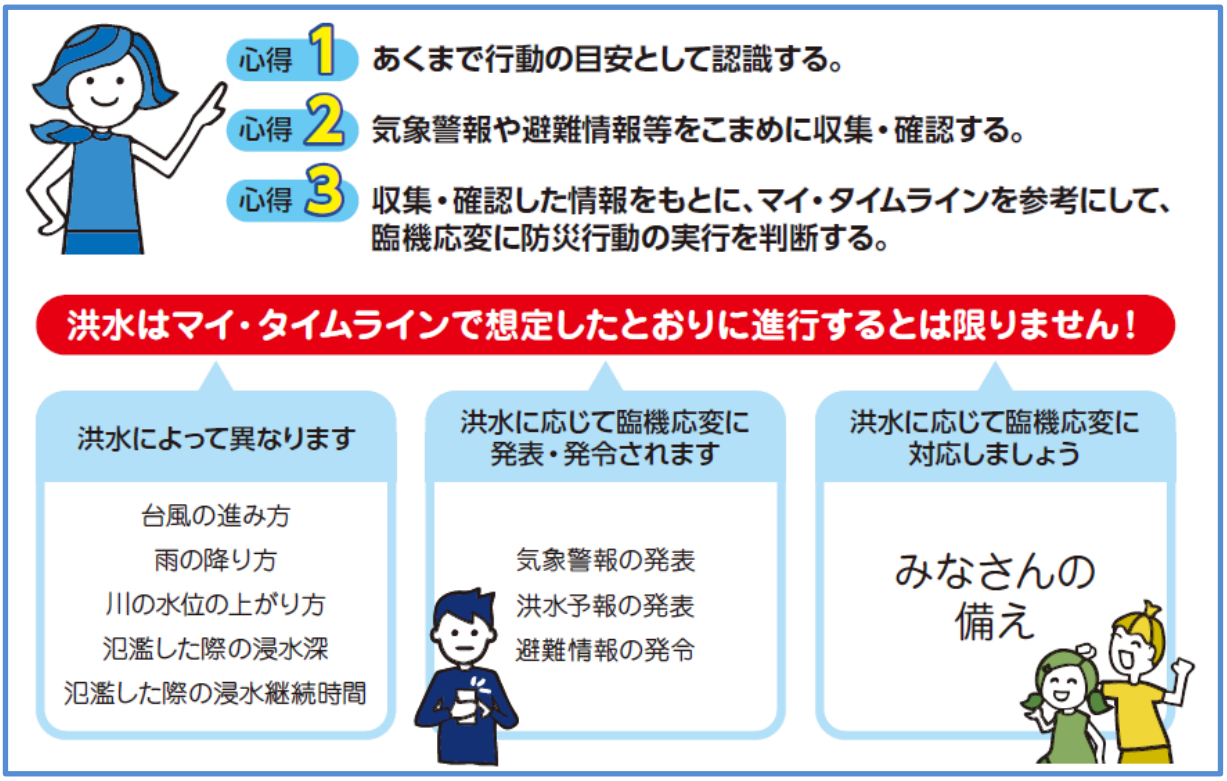
やむを得ず水の中を移動するときには、

棒で足下を確認しながら移動しましょう。



3.2 マイ・タイムライン使用時の心得

マイ・タイムラインを使用する際には、次の心得をふまえて行動してください。



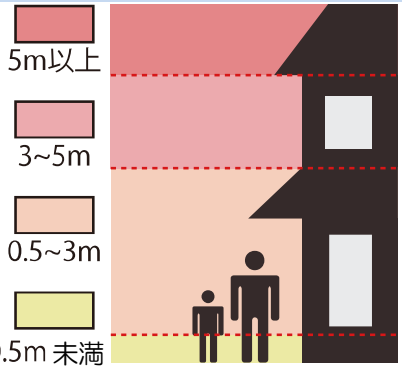
3.3 作成したマイ・タイムラインを見直そう

マイ・タイムラインは、一度作ったらおしまいというものではありません。家族が増えたとき、職場や学校が変わったときなど、環境の変化に応じて、あらためて見直し、必要な防災行動を追加していきましょう。



3.4 浸水想定区域図ってなに？

【洪水浸水想定区域図（想定最大規模）】



●想定し得る最大規模の降雨により河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域および浸水した場合に想定される水深などを図示したもの

●浸水深に合わせて垂直避難の可否や避難先の検討等に活用することが考えられる

●なお、浸水が長期にわたる地域で、立退き避難せず住んでいる場所の 2 階等に待避した場合の問題点等は以下の通り



●浸水深が深い場合には、家から外へ出られない

●備蓄していても水や食料等がなくなる

●病人が出た場合に対応が難しい

●電気、ガス、水道が止まり生活環境が悪化する可能性がある

●停電等により情報を得ることができなくなる

出典）水害ハザードマップ作成の手引き［令和 8 年 5 月国土交通省水管理・国土保全局］

【洪水浸水想定区域図（家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）、（河岸侵食））】

●堤防決壊に伴う激しい氾濫流や河岸侵食で家屋の倒壊・流失が発生することが想定される区域を図示したもの

〈氾濫流〉

堤防決壊等に伴う氾濫流で木造家屋が倒壊するおそれのある区域。
早期の立退き避難が必要。





堤防決壊による家屋の流出

〈河岸侵食〉

河岸侵食で家屋が倒壊するおそれのある区域。
早期の立退き避難が必要。





侵食による家屋の流出

出典）水害ハザードマップ作成の手引き［令和８年５月国土交通省水管理・国土保全局］

自らつくるマイ・タイムライン作成の手引き

《熊谷市版》

令和 8 年 10 月