

ワークシートに記入しよう

「マイ・タイムライン」を作成するために、沼津市では4つのワークシートを準備しています。最初に、シート①～シート③までを記入した後、マイ・タイムラインを作成していきましょう。

シート①
過去に経験した洪水とその時の行動の振り返り

過去に経験した洪水とその時のあなたの行動を振り返っておきましょう

過去に洪水を経験したことがありますか？
 経験したことがある (記載所・町名・地区・台風名) 年
 経験したことがない

過去に経験した洪水で、あなたは避難したことがありますか？
 避難した
 避難しようとしたが、できなかった

こちらには「警戒レベル」や「河川の状況」、「行政から出される情報」などが整理されています。

こちらには「わたしの備え」を記入します。シート①～シート③や左記の情報を参考にしましょう。



シート②
自分の住んでいる場所について確認

自分の住んでいる場所について確認しましょう

あなたの住んでいる場所、ですか？
 はい いいえ

あなたの住んでいる場所の洪水浸水想定区域はどのくらいですか？
 はい いいえ

あなたの住んでいる場所は、避難勧告等指定区域ですか？
 はい いいえ

あなたの住んでいる場所の近くでは、過去に避難勧告や避難指示がありましたか？
 はい いいえ

上記以外の場所（職場、子どもの通う保育園・幼稚園、学校など）について、必要があれば

シート③
家庭の状況、避難先のチェック

避難先をチェックしましょう

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: () 分

家族、知人の家
 () 移動手段: () 移動時間: () 分
 () 移動手段: () 移動時間: () 分

その他 (近くの浸水しない場所: 浸水深以上の高さのある堅牢な建物など)
 () 移動手段: () 移動時間: () 分
 () 移動手段: () 移動時間: () 分

時間経過例	警戒レベル	河川の状況等	行政から発信される情報	わたしの備え
3日前	1 準備・心構え	台風発生	黒: 気象・水象情報 青: 河川事務所 緑: 市 ○ 台風予想 ○ 台風に関する気象情報 (随時)	
2日前		台風接近 雨や風が強まる	大雨注意報・洪水注意報	
1日前	2 自主避難 (注意の呼びかけ)	川の増水 水位上昇	○ 台風に関する今後の見通し 水防団待機水位到達 氾濫注意水位到達 氾濫注意情報発表	
半日前		水位さらに上昇	暴風警報 避難判断水位到達 氾濫警戒情報発表 高齢者等避難発令 避難場所の開設 (メール, LINE, Twitter 等による周知)	
5時間前	3 高齢者等避難	水位さらに上昇 雨強いまま	避難判断水位到達 氾濫警戒情報発表 高齢者等避難発令 避難場所の開設 (メール, LINE, Twitter 等による周知)	
3時間前	4 避難指示		氾濫危険水位到達 (メール, LINE, Twitter 等による周知) 氾濫発生情報発表 緊急速報メール (河川氾濫のおそれがある情報) 避難指示発令 (メール, LINE, Twitter 等による周知)	
0時間	5 緊急安全確保	川の水が氾濫	氾濫が発生 氾濫発生情報発表 大雨特別警報 緊急安全確保発令	

事前準備

避難行動の検討

避難行動開始

安全確保

シート④
マイ・タイムラインの作成

みんなで作るマイ・タイムライン作成の手引き

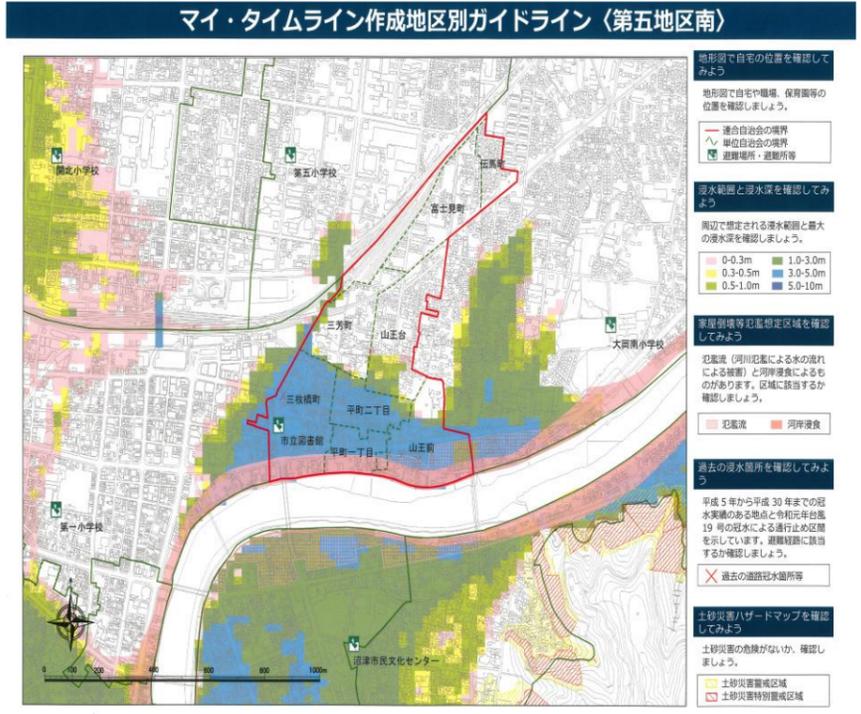


マイ・タイムラインとは…
住民一人ひとりが、
自らの意思で避難行動をする際のリスクを認識し、
計画的な避難行動を行うために作成する
行動計画のことです。

(令和3年7月豪雨による黄瀬川大橋の崩落)

自分の地区の情報を知ろう

「マイ・タイムライン作成地区別ガイドライン」をもとに、まずはご自身がお住まいの地区の情報を知りましょう。ハザードマップにも重要な情報がたくさん載っていますので、改めて確認してみましょう。



洪水浸水想定区域等

避難に必要なものを入手しよう

実際に洪水や土砂災害の危険から身を守るために避難が必要になることもあります。日ごろから避難に必要なものを準備し、いざという時にあわてず冷静に行動しましょう。

貴重品

項目	✓
現金	
健康保険証	
免許証	
印鑑	
通帳	



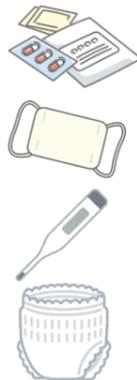
防災用具

項目	✓
ラジオ	
手袋	
雨具	
非常用ライト	
スマホ等充電バッテリー	
乾電池	



医療用品・衛生品

項目	✓
救急セット	
処方薬	
おくすり手帳	
マスク	
アルコール消毒液	
体温計	
介護用品・生理用品・ベビ用品等	



食料品・日用品

項目	✓
飲料水（1人/3ℓ）	
おにぎり、パン等	
缶詰類	
パックご飯	
はし、スプーン	
ナプキン、ラップ	
タオル	
着替え	



災害時には避難を判断するための情報等を適切に入手する必要があります。情報の入手先として以下のようなサイトを活用しましょう。

総合情報	沼津市危機管理情報	
	同報無線自動応答システム 055-955-5255	
音声テレビ	FM めまづ 76.7MHz	
	テレビデータ放送 テレビのリモコンのボタンから	
アプリ	沼津市防災アプリ	
	静岡県総合防災アプリ	

メール	沼津市危機管理情報メール	
	静岡県土木防災情報 (SIPOS-RADER)	
気象情報	気象庁キキクル	
	静岡県土砂災害警戒情報補足情報システム	
	国土交通省ライブカメラ	

避難するタイミングを決めよう

避難を判断するために、避難情報等が発令されます。避難が必要だが避難に時間がかかる人は【警戒レベル3】、それ以外の人【警戒レベル4】までに避難しましょう。

警戒レベル	避難情報等	発令される状況	相当する防災情報	想定される河川の状況	住民の皆さんがとるべき行動
5	緊急安全確保 (市長が発令)	災害発生または切迫 (必ず発令される情報ではない)	大雨特別警報 氾濫発生情報	破堤または越水	命の危険 直ちに安全確保!
4	避難指示 (市長が発令)	災害のおそれ高い	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	氾濫危険水位	危険な場所から 全員避難
3	高齢者等避難 (市長が発令)	災害のおそれあり	大雨警報、 洪水警報、 氾濫警戒情報	避難判断水位	危険な場所から 高齢者等は避難
2	注意報 (気象庁が発表)	気象状況悪化	大雨注意報、 洪水注意報	氾濫注意水位 水防団待機水位	自らの 避難方法の確認
1	早期注意情報 (気象庁が発表)	今後気象状況悪化のおそれ	気象情報	-	災害への 心構えを高める

沼津の主な河川（狩野川、黄瀬川、沼川、高橋川、新中川）の氾濫に関する水位を確認して、避難の判断に役立てましょう。

河川名称	狩野川	黄瀬川	沼川	高橋川	新中川	警戒レベル
観測所	徳倉	本宿	今沢橋	青野	丸子橋	
堤防高	8.4m	8.3m	-	4.2m	4.1m	5相当
氾濫危険水位	7.2m	4.2m	-	3m	2.73m	4相当
避難判断水位	6.8m	3.9m	-	2.2m	1.8m	3相当
氾濫注意水位	4.0m	3.0m	2.0m	1.8m	1.8m	2相当
水防団待機水位	3.0m	2.0m	1.5m	1.5m	1.5m	

避難のタイミングを考えると役に立つのが、マイ・タイムラインです。マイ・タイムラインは、住民一人ひとりの水害時の行動計画で、防災行動の「何時」、「何を」、「誰が」を明らかにするものです。次ページで作り方を紹介します!

