

令和6年度

# 避難行動要支援者用 マイ・タイムライン作成講座

～ 荒川氾濫から大切な人のいのちを守るために ～



北区役所防災・危機管理課



説明：北区防災・危機管理課職員

講師：公益財団法人 市民防災研究所

主任研究員 伊藤 英司

# 避難行動要支援者用 マイ・タイムラインの作成について

---

令和元年東日本台風（台風第19号）等における風水害により多くの犠牲者が出たことを受け、令和3年5月に災害対策基本法が改正された。

この改正により、避難行動要支援者（以下、要支援者とする）の**避難支援の実効性を高めるための「個別避難計画」の作成が自治体の努力義務**となった。

これを受け、北区は令和4年12月に大規模水害（荒川氾濫）発生時に備えた個別避難計画の作成に関する基本的な指針である「**北区大規模水害避難行動支援計画**」を策定した。

北区大規模水害避難行動支援の中では、直ちに個別避難計画の作成に着手できない優先度C・Dの要支援者について、「**避難行動要支援者用マイ・タイムライン**」を作成し、**個別避難計画の代替**とすることを定めている。

# マイ・タイムライン（事前防災行動計画）とは…

水害・土砂災害が発生する恐れがあるときに、あわてることのないように命を守るための防災行動をあらかじめ決めておく計画のことです。

自力で避難することが難しい要支援者の状況などに合わせて、作成することが大切です。

マイ・タイムライン (避難行動要支援者用)		台風が近づいているとき！			
■ 避難をはじめのタイミングとなる避難情報と防災気象情報					
警戒レベル	5日前程度 前12時間前	2日前程度 前48時間前	1日前程度 前24時間前	前4時間前	発生時
警戒レベル	警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
土砂が崩落・発生する 避難情報	台風等に関するお知らせ		避難者等避難 (1階・土砂災害警戒区域)	避難指示 (1階・土砂災害警戒区域)	緊急安全確保 (1階・土砂災害警戒区域)
防災気象情報 【警戒レベル別気象情報】	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨に関する気象情報</li> <li>暴風に関する情報</li> <li>高潮に関する情報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨・洪水警報</li> <li>暴風に関する情報</li> <li>高潮に関する情報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雨・洪水警報</li> <li>暴風に関する情報</li> <li>高潮に関する情報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>暴風に関する情報</li> <li>高潮に関する情報</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>暴風に関する情報</li> <li>高潮に関する情報</li> </ul>
<p>※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの順で発表されるとは限りません。あくまでも目安です。</p> <p>■ 台風が近づいているときに行う防災行動に、※チェック又は、※を必ずつきます。※までに盛り込まれている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。</p>					
<p>どこかへ避難する？ (避難場所を事前に)</p>	<input type="checkbox"/> 公共施設 <input type="checkbox"/> 家族のいる家 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 家族のいる家 <input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所	<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所	<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所
いつ避難する？ (避難開始のタイミング)	<p>※警戒レベルが高くなるにつれて、災害の切迫度が高くなります。</p> <p>※避難先別避難タイミング一級避難または区外へ避難する場合(警戒レベル2～3)、区の開設する避難場所へ避難する場合(警戒レベル3)</p> <p>※警戒レベル2発表では、区の避難場所は開設されていない恐れがあります。</p>				<p>※警戒レベル5を待つことなく避難開始</p>
<p>避難先1か所にする？ (私や家族の支那等の避難行動)</p>	<input type="checkbox"/> その他	<input type="checkbox"/> 避難所等避難(警戒レベル3) 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル4)	<input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル3) 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル4)	<input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル3) 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル4)	<input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル3) 避難所 <input type="checkbox"/> 避難所等(警戒レベル4)
<p>避難先1か所にする？ (要支援の方が単に行う行動)</p>	<input type="checkbox"/> 避難先1か所にする <input type="checkbox"/> 避難先2か所にする <input type="checkbox"/> 避難先3か所にする	<input type="checkbox"/> 避難先1か所にする <input type="checkbox"/> 避難先2か所にする <input type="checkbox"/> 避難先3か所にする	<input type="checkbox"/> 避難先1か所にする <input type="checkbox"/> 避難先2か所にする <input type="checkbox"/> 避難先3か所にする	<input type="checkbox"/> 避難先1か所にする <input type="checkbox"/> 避難先2か所にする <input type="checkbox"/> 避難先3か所にする	<input type="checkbox"/> 避難先1か所にする <input type="checkbox"/> 避難先2か所にする <input type="checkbox"/> 避難先3か所にする

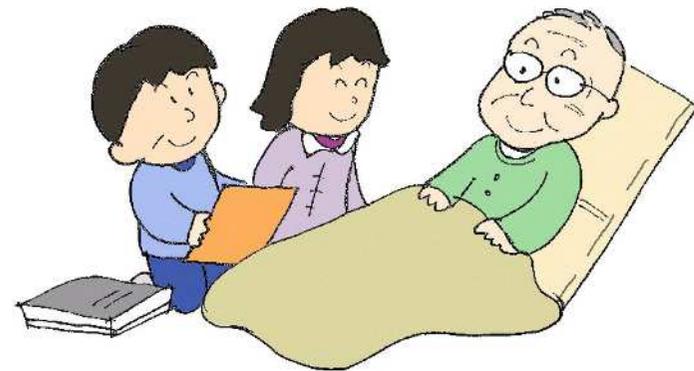
北区避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成シート

# マイ・タイムライン作成の考え方①

個別避難計画の作成対象者は、荒川の浸水想定区域に居住するすべての避難行動要支援者名簿の登録者のうち、**避難行動要支援者名簿の情報提供、個別避難計画の作成、個別避難計画の情報提供**の3点に同意した方としています。

北区では、早期に個別避難計画の作成に着手することを目的として、要支援者の状況や必要な支援の程度により、要支援者における計画作成の優先度を整理しています。

※ 施設への入所や北区からの転居等により、名簿の登録要件に該当しなくなった場合、避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成は必要ありません。



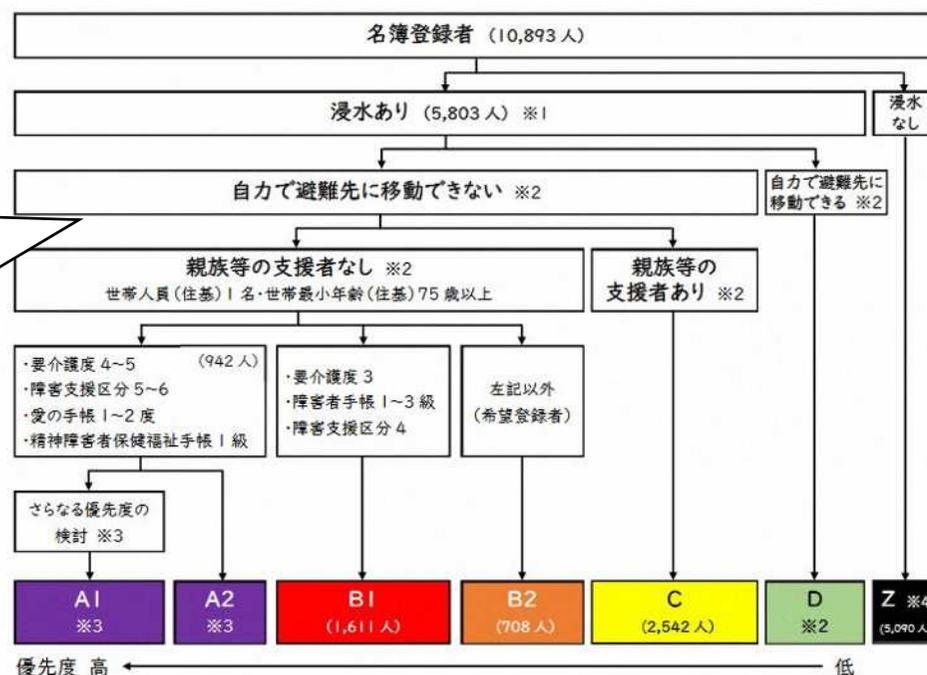
# マイ・タイムライン作成の考え方②

個別避難計画の優先度のうち「優先度C・D」に該当する方については、避難支援等関係者（以下、支援者とする）（※）によりマイ・タイムラインの作成を行います。

避難支援等関係者…避難支援等の実施に関わる関係者（特に、要支援者のご家族）

## 個別避難計画作成の優先度の考え方

支援者がいる方・自力で避難先に移動できる方は**優先度C・D**に振り分けられます。



※1 手順2の段階で行政内部データにより分類

※2 手順3の段階で実態把握調査により分類

※3 優先度Aの人数が多い場合が想定されるため、優先度の細分化を検討

※4 避難行動要支援者ではあるが、本計画における個別避難計画の作成対象者からは除外

記載の人数は参考である。令和3年11月時点の名簿情報より

## マイ・タイムライン作成の考え方③

北区では、令和5年度より個別避難計画の作成に着手していますが、要支援者の状況や進捗状況によっては直ちに個別避難計画の作成が難しい場合があります。

そのため、「マイ・タイムライン」の作成により当面の間、個別避難計画を代替する役割を担います。

なお、マイ・タイムラインの内容については、個別避難計画の内容を網羅しているものではありませんが、避難に必要な項目を備えており、要支援者の避難の実効性を向上させるものとして個別避難計画と変わりありません。

→「個別避難計画」がなくても避難のために必要な計画の作成が可能！

# 避難行動要支援者用 マイ・タイムライン作成における前提

---

- 荒川の氾濫のおそれがある大型台風等の接近時を想定します。
- 原則として、支援者の方が避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成を行います。  
※ 避難行動要支援者の方が自分で作成できる場合はこの限りではありません。
- 原則として、マイ・タイムラインを作成した方（支援者の方）が要支援者の支援を行います。



# 「自らの命は自らが守る」意識の醸成

近年発生する大規模水害から命を守るには、「自らの命は自らが守る」という意識の醸成が必要です。内閣府により設置された「平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ」においても、以下のような報告がされています。

<国民の皆さんへ ～大事な命が失われる前に～ >

- ・自然災害は、決して他人ごとではありません。「あなた」や「あなたの家族」の命に関わる問題です。
- ・気象現象は今後更に激甚化し、いつ、どこで災害が発生してもおかしくありません。
- ・行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことは不可能です。自然の脅威が間近に迫っているとき、行政が一人ひとりを助けに行くことはできません。
- ・行政は万能ではありません。皆さんの命を行政に委ねないでください。
- ・避難するかしないか、最後は「あなた」の判断です。皆さんの命は皆さん自身で守ってください。
- ・まだ大丈夫だろうと思って亡くなった方がいたかもしれません。河川の氾濫や土砂災害が発生してからではもう手遅れです。「今、逃げなければ、自分や大事な人の命が失われる」との意識を忘れないでください。
- ・命を失わないために、災害に関心を持ってください。
  - あなたの家は洪水や土砂災害等の危険性は全くないですか？
  - 危険が迫ってきたとき、どのような情報を利用し、どこへ、どうやって逃げますか？
- ・「あなた」一人ではありません。避難の呼びかけ、一人では避難が難しい方の援助など、地域の皆さんで助け合いましょう。行政も、全力で、皆さんや地域をサポートします。

# 「自らの命は自らが守る」意識の醸成

この報告のとおり、「まず自分や自分の家族等で何とかする」という意識づけが重要であると述べています。これはマイ・タイムラインの作成においても同じことが言えます。

## ○「自分のための」計画を作る

- 自分に本当に合った計画を作成できるのは誰か？  
自分のことは自分や家族が一番よく知っている。

## ○「自分で」避難先を考える

- 自分にとって一番良い避難先はどこか？  
区内の避難場所は混雑する可能性がある。他に良い場所はないか？

## ○「自分で」避難手段を考える

- 助けが来ないかもしれない。  
自分たち家族だけでどうやって避難したらいい？

# 北区大規模水害避難行動支援計画

令和4年12月に策定した「北区大規模水害避難行動支援計画」の概要については以下のとおりです。

章タイトル	詳細
1. はじめに	北区大規模水害避難行動支援計画の目的、位置付け、適用範囲や支援者・被支援者について記載しています。
2. 大規模水害を想定した避難行動要支援者名簿について	北区の避難行動要支援者の登録要件や運用について記載しています。
3. 大規模水害を想定した個別避難計画について	支援計画の中心となる個別避難計画について、計画作成のフロー、要支援者の優先度の決定方針、計画の活用方法等を記載しています。
4. 要配慮者利用施設の避難確保計画について	避難行動要支援者名簿の対象からは除外されている要配慮者が入所する施設について、避難誘導や避難訓練の実施方法について記載しています。
5. 福祉避難所の確保と活用について	個別避難計画を作成した要支援者の避難先となり得る福祉避難所の種類や定員について記載しています。
6. 避難行動要支援者の避難における自助・共助・公助	避難行動要支援者の避難における自助・共助・公助について記載しています。
7. さらなる避難支援の取組み	避難の実効性の向上のため、今後の課題となるものについて記載しています。

# マイ・タイムライン作成の流れ①

## 【STEP 1】書類の送付 《区》

区よりマイ・タイムラインの対象者に書類一式を送付します。

## 【STEP 2】事前の準備 《作成者》

マイ・タイムラインの記載事項について事前の確認・検討を行います。

## 【STEP 3】マイ・タイムラインの作成 《作成者》

STEP 2 にて確認・検討した内容をマイ・タイムラインに記載します。

## 【STEP 4】マイ・タイムラインの提出 《作成者》

マイ・タイムラインの作成が終わったら、2部作成したうち1部を防災・危機管理課へ提出します。防災・危機管理課による点検後、不備がある場合は要修正箇所を提示し、再提出を依頼することがあります

# マイ・タイムライン作成の流れ②

## 【STEP 5】点検・修正依頼 《区》

防災・危機管理課にて提出されたマイ・タイムラインの点検を行います。必要に応じて修正依頼を行います。

## 【STEP 6】庁内調整会議 《区》（必要な場合のみ実施）

マイ・タイムラインにおける避難支援等について個別の調整が必要な場合は調整会議（※）にて調整を行います。

※ 調整会議…個別避難計画の作成過程における課題等を解決し、避難方針を決定するために設けられる会議体

## 【STEP 7】マイ・タイムラインの完成 《区》

完成したマイ・タイムラインを防災・危機管理課にて保管し、内容を地域福祉課に共有します。

# STEP 1 : 書類の送付

区よりマイ・タイムライン作成に係る書類一式を送付します。

## ○送付書類

- 避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成について（依頼） 1部
- 避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成シート 2部（提出用及び保管用）
- 避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票 1部
- 避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成マニュアル 1部
- マイ・タイムライン作成講座申込書 1部
- 避難行動要支援者用マイ・タイムライン返送付用封筒 1部

## STEP 2 : 事前の準備①

### ア マイ・タイムライン作成者

マイ・タイムラインの作成者を検討します。原則として支援者とします。

### イ 避難支援者

支援者の検討をします。原則としてマイ・タイムラインの作成者としませんが、作成者が支援を行えない場合は別の支援者を検討します。

### ウ 要支援者本人に関する基本情報を、事前に確認し把握する。

- ・ 氏名 ・ 性別 ・ 年齢 ・ 住所 ・ 生年月日
- ・ 電話番号（自宅・携帯電話） ・ F A X
- ・ 世帯人数
- ・ 特記事項 等

## STEP 2 : 事前の準備②

**エ 要支援者本人に関する障害や要介護の度合い等を確認する。**

- ・ 要介護認定（要介護度）
- ・ 障害支援区分
- ・ 手帳の種類  
（身体〔障害の種類〕 愛の手帳 精神障害者保健福祉手帳）

**オ 要支援者本人が利用しているサービス事業者名、電話番号を確認する。**

- ・ ケアマネジャー（介護支援専門員）
- ・ 相談支援専門員
- ・ 訪問看護ステーション
- ・ 生活介護施設

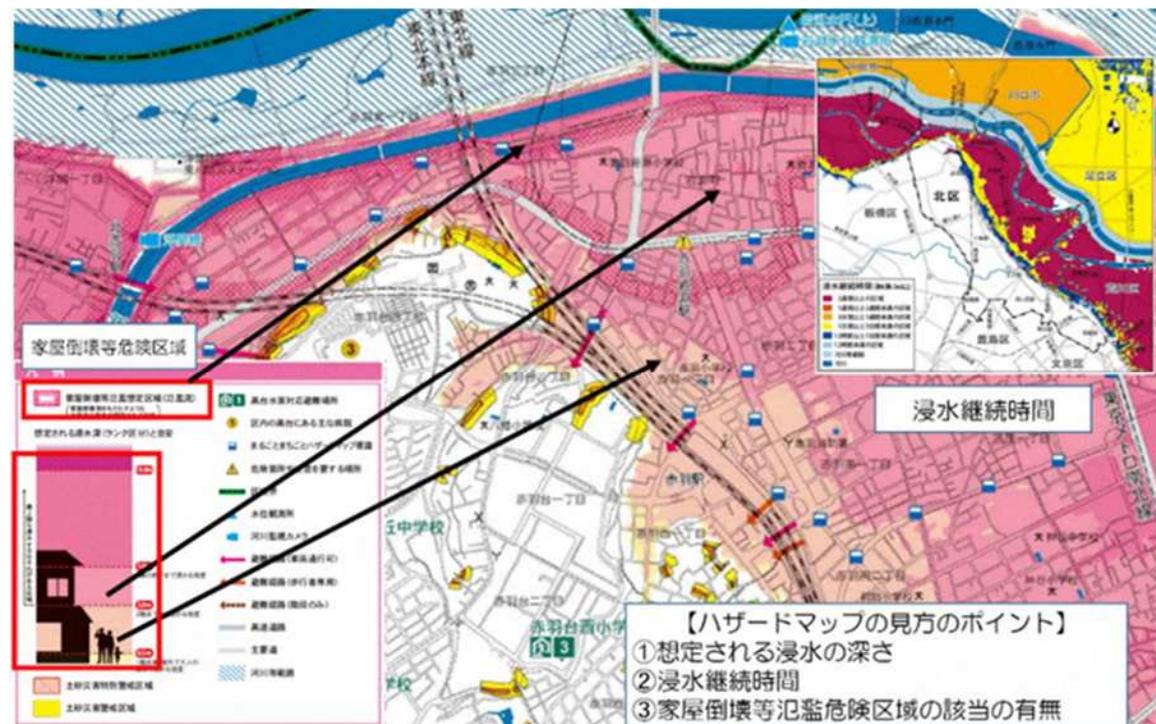
**カ 要支援者本人に関する緊急連絡先を事前に確認し把握する。**

氏名、住所、続柄、電話番号、FAX等

# STEP 2 : 事前の準備③

キ 『東京都北区水害ハザードマップ』にて、浸水の深さ（浸水深）及び浸水継続時間等を確認する。

- ・ 浸水深
- ・ 浸水継続時間
- ・ 家屋倒壊等危険区域該当の有無



# STEP 2 : 事前の準備④

## ○ハザードマップの入手方法・閲覧方法

- ・ 窓口にて入手

土木部道路公園課河川係（北区役所第一庁舎 3階17番窓口）

- ・ 北区ホームページにて閲覧・ダウンロード

<https://www.city.kita.tokyo.jp/d-douro/bosai-bohan/bosai/suigai/map/hazardmap.html>



The screenshot shows the official website for the Tokyo Kita Ward Flood Hazard Map. The page is in Japanese and features a navigation menu at the top with options for text size, color settings, and language. The main content area is titled '東京都北区水害ハザードマップ' (Tokyo Kita Ward Flood Hazard Map) and includes a date '5月20日に配布しました' (Distributed on May 20th). The page also contains a sidebar with various links and a search bar.



東京都北区  
水害ハザードマップ

## STEP 2 : 事前の準備⑤

### ク 医療機器装着の有無

医療機器装着の有無を確認します。

### ケ 非常持出品

避難時に必要な持ち物の確認をします。

### コ 避難手段の検討

避難先までの移動手段の検討及び補助具等を確認します。

### サ 避難先の検討（作成マニュアルP8～を参照）

要支援者の状況等を考慮して、避難先を検討します。

検討した避難先に避難できない場合を考慮し、予備の避難先も検討します。

### シ 避難のタイミング（作成マニュアルP29参照）

避難のタイミングを検討します。検討においては、荒川氾濫が想定されるような台風等による大雨の際、北区において避難行動や避難情報の発令タイミングについて想定されるタイミングを示したものである「北区避難支援タイムライン」を参考にします。

# STEP 3 : マイ・タイムラインの作成

STEP2にて確認・検討した内容をマイ・タイムライン様式に記入します。

《作成部数》

区提出用

本人保管用

上記を1部ずつ、計2部を同内容で作成します。

(本人保管用1部を作成し、その両面コピーの写しを区提出用とすることも可)

This image shows the back side of the 'My Time Line' form. It contains various sections for personal information, contact details, and emergency procedures. Key sections include:
 

- 緊急連絡先 (Emergency Contact): Fields for name, phone number, and address.
- 住所 (Address): Fields for street address and postal code.
- 家族 (Family): Information about family members, including names and relationships.
- 避難場所 (Evacuation Location): Details about where to evacuate, including location and contact information.
- 避難行動要支援者の基本情報 (Basic Information of Disaster Relief Support Staff): Fields for name, age, gender, and other personal details.
- 避難行動要支援者の連絡先 (Contact Information of Disaster Relief Support Staff): Fields for phone and fax numbers.

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（裏面）

This image shows the front side of the 'My Time Line' form. It features a prominent warning about typhoons:
 

- マイ・タイムライン (避難行動要支援者用)**: Title of the form.
- 台風が近づいているとき!**: A large warning header with a typhoon icon.
- 避難すべきタイミングとなる避難情報と防災気象情報**: A table with 5 columns representing different levels of disaster information (警戒レベル1 to 5).
- 避難すべきタイミング**: A section with checkboxes for various actions to take at different levels.
- 避難行動要支援者の避難行動**: A section for disaster relief support staff to specify their own evacuation actions.
- 避難行動要支援者の避難行動**: A section for disaster relief support staff to specify their own evacuation actions.

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（タイムライン面）

# STEP 4 : マイ・タイムラインの提出①

作成を終えたら、区提出用の1部、もしくは本人保管用の写しを防災・危機管理課へ提出します。（返送用封筒にて郵送、または窓口持込）

※提出したマイ・タイムラインは返却されません。ご注意ください。

- 提出の際は、「避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票」を記入の上、同封します。（記入方法詳細は次スライド）
- 提出のあったマイ・タイムラインは区で保管しますが、更新（最新版の提出）があった場合には、前回提出分を破棄します。
- 本人保管用の1部はすぐに確認できる場所に保管しておいてください。（区から内容について問い合わせる場合があります）

# STEP 4 : マイ・タイムラインの提出②

## 提出票の記入方法

①送付物チェックリストに☑

②作成者対象の避難行動要支援者

【氏名（フリガナ・漢字）、住所】を記入する。

～住所変更～

区から送付のあった住所から変更がある場合には「有」に○をつけ、新住所を記入する。変更が無ければ「無」に○をつける。

③修正について連絡可能な連絡先

【作成者氏名（フリガナ・漢字）、電話番号、要支援者との続柄】を記入する。

# STEP 4 : マイ・タイムラインの提出③

## 提出票の記入方法

No. \_\_\_\_\_

**避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票**

以下をご記入の上、作成した避難行動要支援者用マイ・タイムラインシート（1部）または、その写し（複写コピー）と併せてご提出ください。（返却はしませんが、お持ち帰りいただけます）

①  提出票チェックリスト（提出前にご確認ください）  
 ご記入済の避難行動要支援者用マイ・タイムライン作成シート1部（またはその写し（複写コピー））  
 本紙（提出票）

②  作成対象となる避難行動要支援者

《フリガナ》	
作成した避難行動要支援者 氏名（漢字）	
避難行動要支援者の住所	〒 東京都北区
住所が変更になった場合、 変更後の住所を記入してください。	住所変更 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 《変更後住所》 〒 東京都北区

③  訂正の必要がある場合に、電話での連絡が可能な場合は以下にご記入ください

《フリガナ》	
連絡先の連絡先 氏名（漢字）	
電話番号	- - - 避難行動要支援者との関係

（※注）  
 【北区 防災・危機管理課】  
 避難行動要支援者用マイ・タイムライン担当  
 電話：03-3508-8184  
 FAX：03-3508-4016  
 郵送先：〒114-8508  
 北区 防災・危機管理課【住所〒部】  
 （返送用封筒をご準備ください）

提出前に送付物のチェックを行います。

区が書類を送付した住所から変更があれば「有」に○を付け、現住所を記入します。

修正がある場合の連絡先について記入します。

避難行動要支援者用マイ・タイムライン提出票

## STEP 5 : 点検・修正依頼①

防災・危機管理課にて、提出されたマイ・タイムラインの点検を行います。

避難の計画上の大きな問題が見られた場合等、不備や確認が必要な点がある場合には、点検票にて修正内容を連絡し、再提出を依頼することがあります。

不備が修正されるまで、この手続きを繰り返します。

# STEP 5 : 点検・修正依頼②

No. \_\_\_\_\_

### 避難行動要支援者用マイ・タイムライン点検票

この点検票は、提出いただいた避難行動要支援者用マイ・タイムラインについて、区の確認結果をお知らせするものです。

北区確認欄が修正「有」となっている場合には、修正箇所・内容を確認いただき、マイ・タイムラインを修正の上同封の返信用封筒にて再提出いただきますようお願いいたします。

北区確認欄が「無」となっている方については、最後にご提出いただいたマイ・タイムラインの内容で完成とし、区で保管させていただきます。

提出・点検状況記載欄

ご提出回	北区確認 (要修正の有無)	要修正箇所・内容
回目	有・無 (完成)	
回目	有・無 (完成)	
回目	有・無 (完成)	

なお、マイ・タイムラインが完成した場合でも、常に最新の防災知識を身に付け、マイ・タイムラインの更新をしましょう。また、更新により大規模な修正（避難先の変更等）を行った場合は、お手数ですが防災・危機管理課まで写し等をご提出ください。

(お問い合わせ先)

～作成講座申込・書類のご送付・作成方法について～  
【防災・危機管理課】  
避難行動要支援者用マイ・タイムライン担当  
電話：03-3908-8184  
FAX：03-3908-4016  
郵送先：〒114-8508  
北区 防災・危機管理課【住所不要】

～個別避難計画等について～  
【地域福祉課】  
個別避難計画担当  
電話：03-3908-1295

修正ありの場合は「有」、  
修正なしの場合は「無」  
に○がつきます。

修正がある場合、こちらに修正  
内容等を記載します。

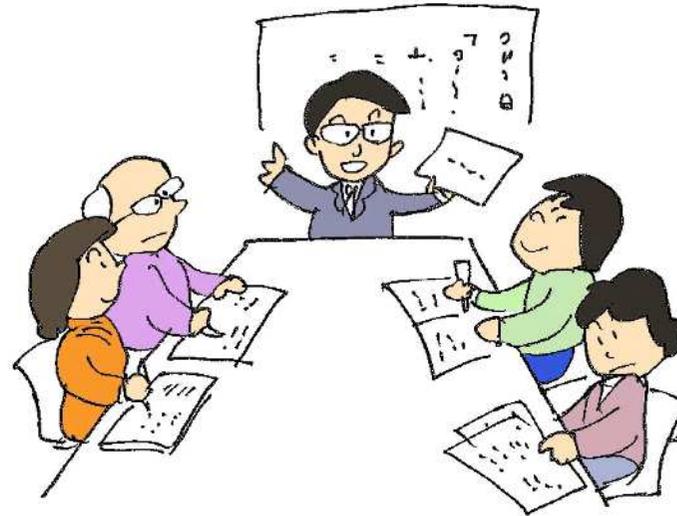
避難行動要支援者用マイ・タイムライン点検票

# STEP 6 : 庁内調整会議

## ※必要な場合のみ実施

マイ・タイムラインにおける避難支援等について個別の調整が必要な場合は、庁内の調整会議にて調整を行います。

必要な場合にのみ実施します。計画上、特段の調整を要さない場合には実施しません。



## STEP 7 : マイ・タイムライン完成①

- マイ・タイムラインが完成した際には、区から「完成通知」が記載された点検票を送付します。
- 完成したマイ・タイムラインは防災・危機管理課にて保管し、内容を地域福祉課に共有します。
- 完成後に大幅な計画変更をされる場合には、お手数ですが、防災・危機管理課までコピーのご提出等でお知らせください。

# STEP 7 : マイ・タイムライン完成②

No. \_\_\_\_\_

### 避難行動要支援者用マイ・タイムライン点検票

この点検票は、提出いただいた避難行動要支援者用マイ・タイムラインについて、区の確認結果をお知らせするものです。  
北区確認欄が修正「有」となっている場合には、修正箇所・内容を確認いただき、マイ・タイムラインを修正の上同封の返信用封筒にて再提出いただきますようお願いいたします。  
北区確認欄が「無」となっている方については、最後にご提出いただいたマイ・タイムラインの内容で完成とし、区で保管させていただきます。

提出・点検状況記載欄

ご提出回	北区確認 (要修正の有無)	要修正箇所・内容
回目	有・無 <b>完成</b>	
回目	有・無 (完成)	
回目	有・無 (完成)	

なお、マイ・タイムラインが完成した場合でも、常に最新の防災知識を身に付け、マイ・タイムラインの更新をしましょう。また、更新により大幅な修正（避難先の変更等）を行った場合は、お手数ですが防災・危機管理課まで写し等をご提出ください。

#### 完成通知欄

作成された避難行動要支援者用マイ・タイムラインについて、計画上の大きな問題は見られませんでした。  
よって、ご提出のあった内容で完成とし、区で写しを保管します。

年 月 日  
北区防災・危機管理課

(お問い合わせ先)  
～作成講座申込・書類のご送付・作成方法について～  
【防災・危機管理課】  
避難行動要支援者用マイ・タイムライン係  
電話：03-3908-1295  
FAX：03-3908-1296  
郵送先：〒114-8508  
北区 防災・危機管理課【住所不要】

～個別避難計画等について～  
【地域福祉課】  
個別避難計画担当  
電話：03-3908-1295

要修正の有無の「無」に○が付いていれば完成です。

完成の場合、点検票に「完成通知」が印字されます。

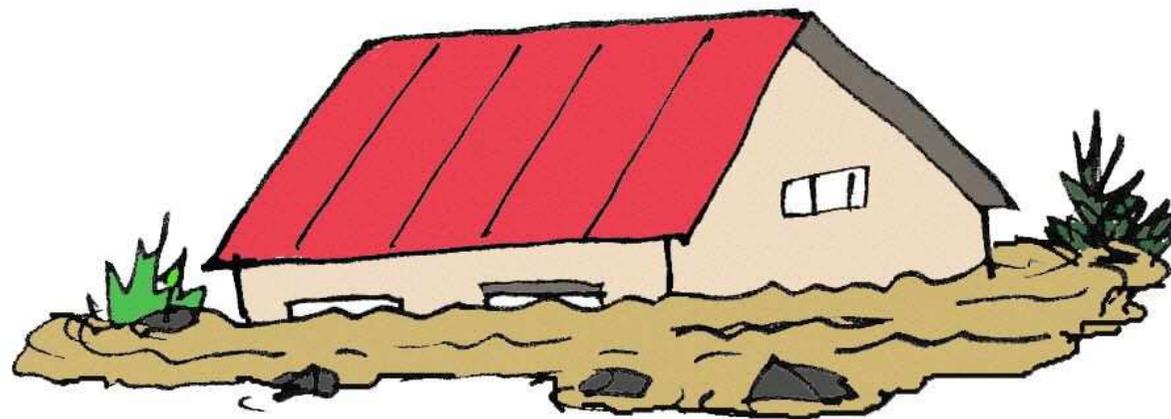
避難行動要支援者用マイ・タイムライン点検票

まなぶ

マイ・タイムラインの作成に向けて

**水害や避難の基礎知識を学ぶ**

# 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見できます。防災気象情報や避難情報を収集して適切な避難行動を取れば「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

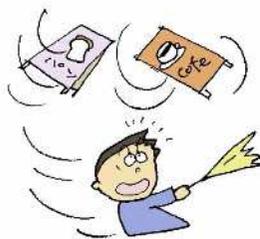


大雨により土砂災害の危険性が高まったとき（大雨警報・土砂災害警戒情報の発表など）、適切な避難行動を取れば「命を守る」ことができます。

# 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



令和元年東日本台風  
岩淵水門（上）水位観測所で戦後3番目に高い水位に

## ● 内水氾濫

## ● かけ崩れ（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または同時に発生する恐れがあります**

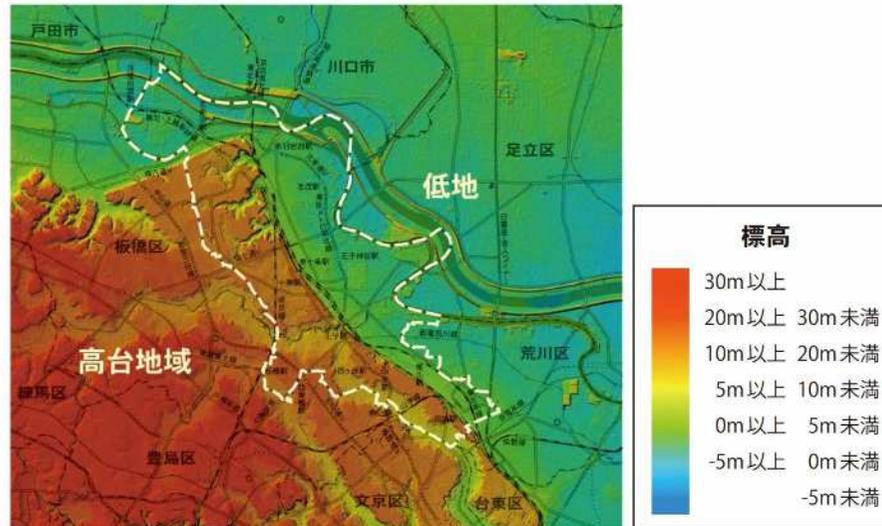
# 北区の地勢（土地の概況）

## 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。



標高陰影起伏図（北区内の状況） 地理院地図（色別標高図・陰影起伏図）に加筆

### ● 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週間以上も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、避難する時は土砂災害にも注意が必要です。

# 洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～

(想定浸水深・家屋倒壊等氾濫想定区域)

ハザードマップ  
の見方

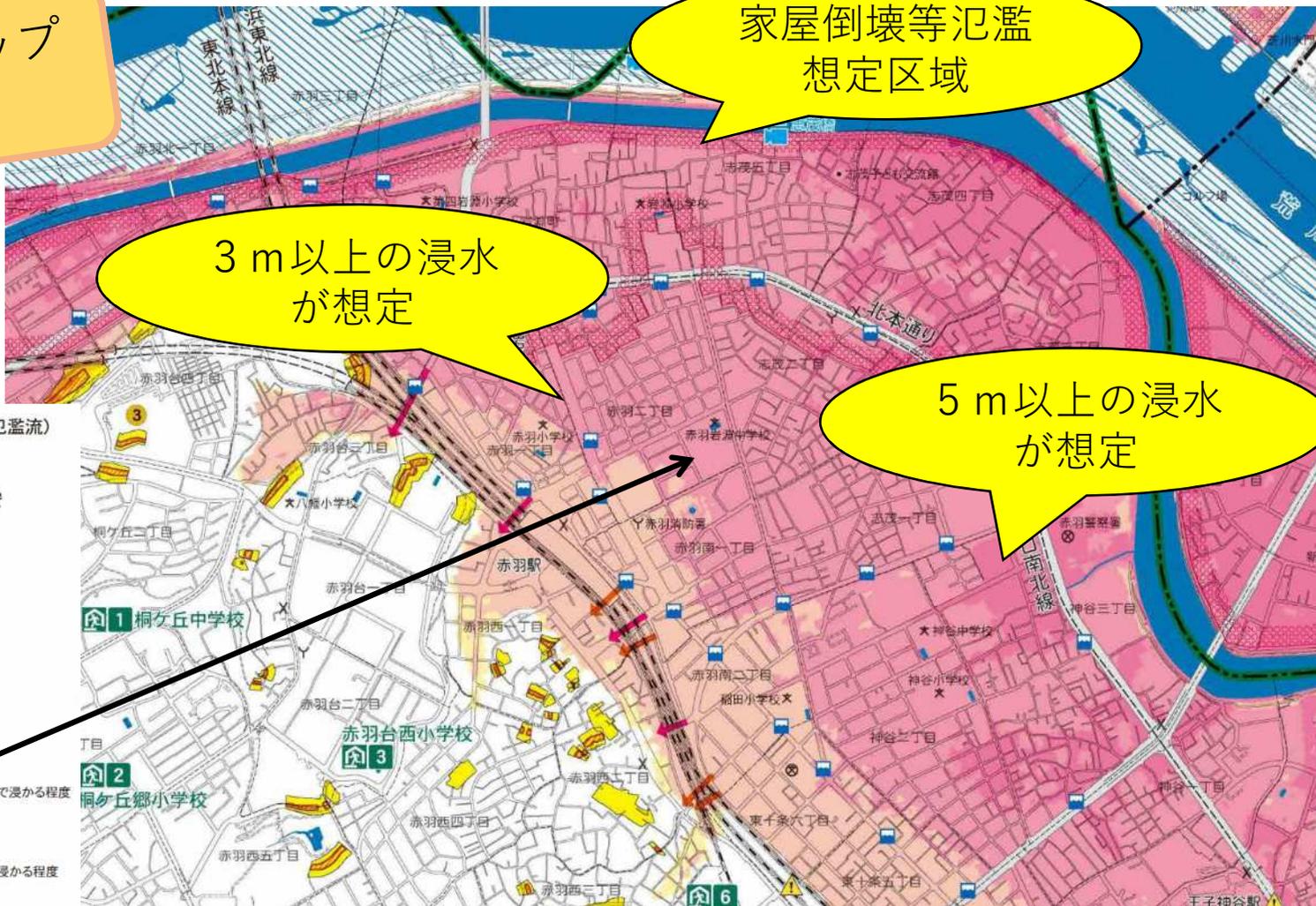
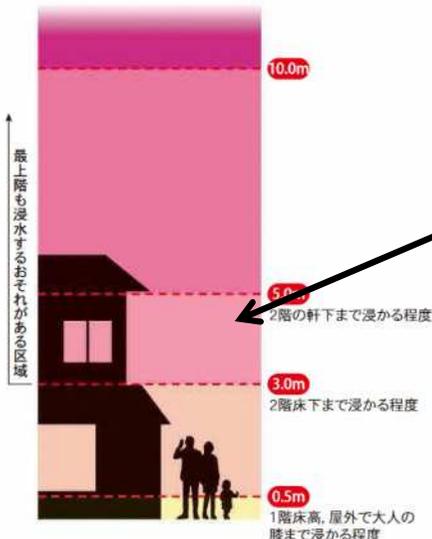
家屋倒壊等氾濫  
想定区域

3 m以上の浸水  
が想定

5 m以上の浸水  
が想定

家屋倒壊等氾濫想定区域(氾濫流)  
(家屋倒壊等をもたらすような  
氾濫流の発生が想定される区域)

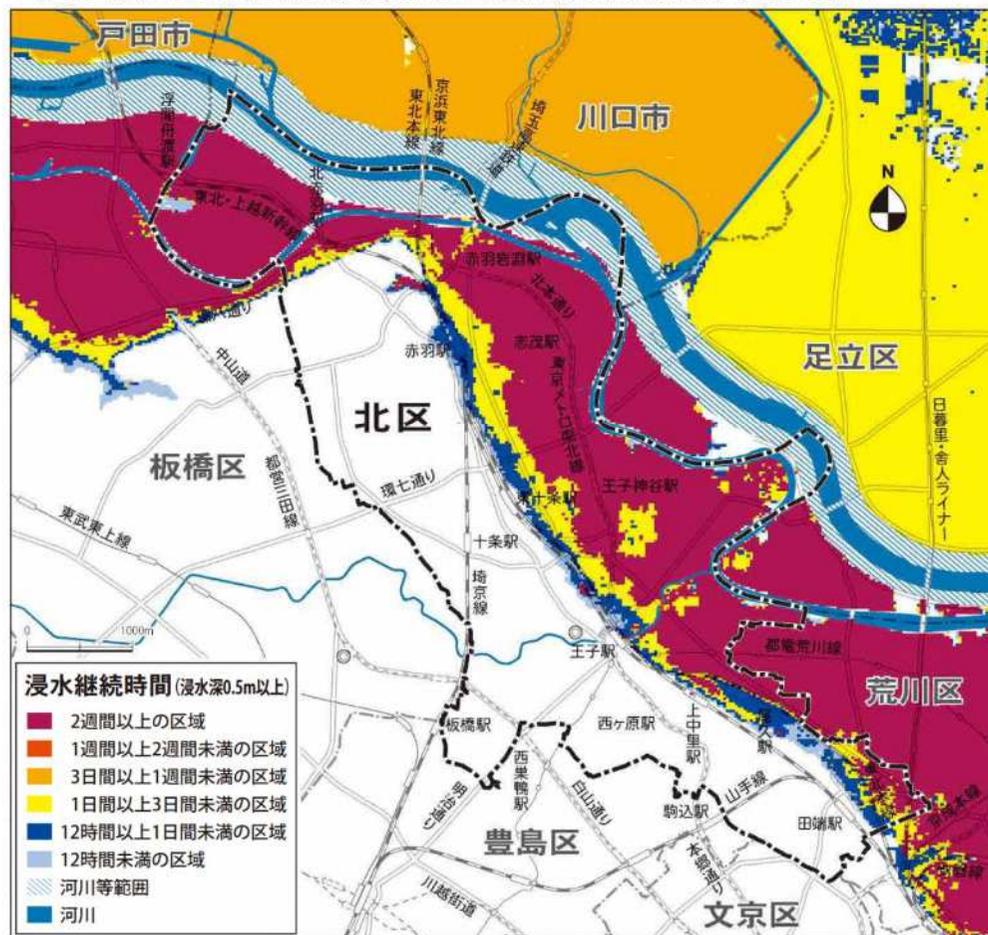
想定される浸水深(ランク区分)と目安



想定最大規模降雨：荒川流域の72時間総雨量632mm

# 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週間以上もの間水が引かず、自宅等に戻れなくなることが予想されます。



0.5 m以上の浸水が2週間以上継続する可能性があります

# 洪水ハザードマップ～荒川が氾濫した場合～ (土砂災害ハザードマップ)

ハザードマップ  
の見方



区内に土砂災害警戒区域 97カ所、土砂災害**特別**警戒区域 71カ所があります  
(令和7年1月現在)

# 中小河川の氾濫

## ■石神井川

短時間の激しい雨で水位が急激に上昇します

平成22年7月5日（月）、板橋区で1時間に114ミリの大雨が降り、石神井川が越水して北区堀船で浸水被害が発生しました。



明治通りが冠水（北区堀船）

10分間に **約3.5m** も水位が急上昇しました

## ■隅田川・新河岸川

荒川の水位が上昇すると岩淵水門を閉鎖して、隅田川の氾濫を防ぎます

# 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ので、詳細を知りたい方はこちら (<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosaikiki/bosai/suigai/kihonhousin.html>) を参照にしてください。

### ＊「大規模水害時の避難行動の基本方針」

#### ～避難の心得五か条～

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

北区は全庁をあげて支援を行います。

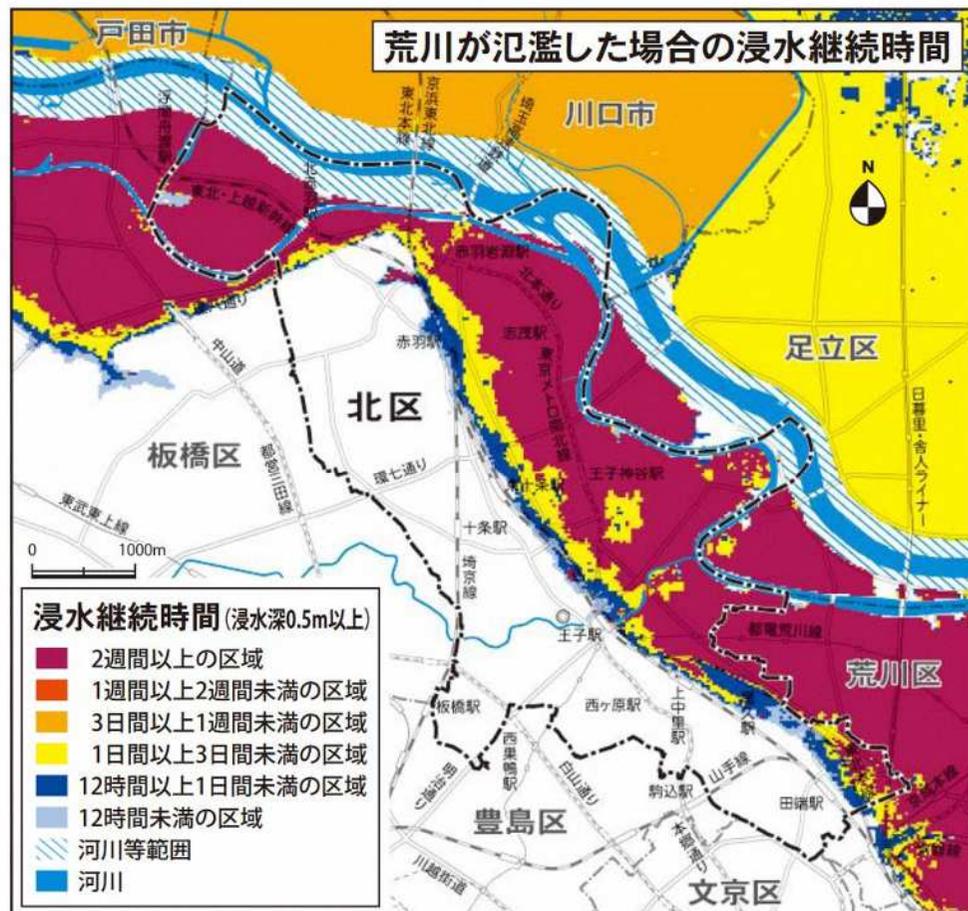
**原則、この基本方針に沿ってマイ・タイムラインを作成します**

# 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。



# 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。

最も推奨する避難は遠くの高台への避難!!

## ● 避難の考え方

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おり、荒川が氾濫した場合、低地部の大部分（約20万人が暮らす地域）が浸水することが想定されます。また5m以上浸水する地域も多くあることから、「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。

北区では、大規模水害の発生が予想されるような場合は、浸水想定のない高台部の区立小中学校を中心に避難場所\*1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。また人が密集すると感染症のリスクも高まります。そのため、**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。**

### 最も推奨する避難

雨や風が強くなる前に、できるだけ遠くの高台（北区の外）へと避難する。



早めに北区外の遠くの高台に避難するようにお願いします。

### 次に推奨する避難

北区内の高台にある避難場所（高台水害対応避難場所）に避難する。



# 大規模水害時の避難行動の基本方針

## 基本方針第4条

**本当に必要な人のために、車避難は避けましょう。**

- ① 水害による避難者の中には、徒歩で移動が困難で、自動車がないと避難できない人がいます。自動車が本当に必要な人のために、健康な方は、できる限り徒歩での避難をお願いします。
- ② 多くの区民が一斉に自動車で避難すると、狭い道路や橋で**交通渋滞**が起これ、逃げ切れない人が出てくる可能性があります。
- ③ 高台まで避難できたとしても、駐車できるスペースに限りがあります。**自動車を使用して避難する場合は、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令される前に移動を開始し、できるだけ区外に避難してください。**

※ 原則、高台水害対応避難場所には駐車スペースはありません。避難場所周辺の駐車場に駐車をお願いします。

# 水害時の避難方法と避難先

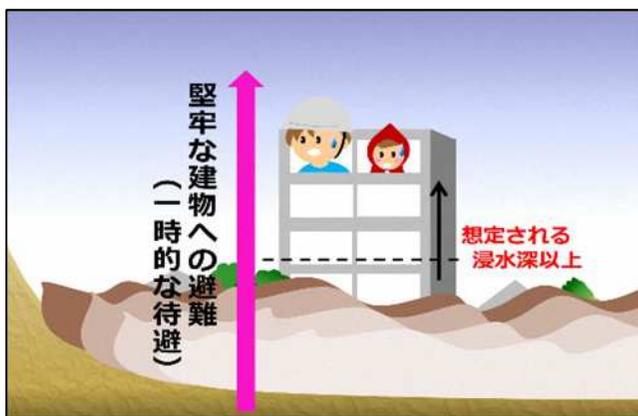
## ■ 水平避難（立退き避難）

水平（高台）避難を選択しましょう！



災害リスクの少ない（荒川氾濫による浸水のおそれがない）地域に避難する

## ■ 垂直避難（屋内安全確保）



災害が切迫し、高台まで移動する時間的余裕がない場合の**最後の手段**



# 水平（高台）避難した場合の避難先

避難とは「身の安全を確保する」こと。

区が開設する避難場所に行くことだけが避難ではありません。

**身の安全を確保できるのであれば、どこに避難してもいいのです。**

普段利用している福祉サービスの事業所が運営する福祉施設や医療機関への避難やショートステイの活用なども検討しましょう。

荒川氾濫の恐れがあるときの避難について、ケアマネージャーなど普段利用している福祉サービスの事業者に相談してみましょう。

最も推奨する避難先

**北区外の高台（災害リスクが少ない場所）**

避難先の例：知人や親族の家、民間宿泊施設など

次に推奨する避難先

**北区が開設する高台水害対応避難場所**

要支援者の方は、要配慮者用のスペースである「福祉避難室」に避難することを想定しています。

※但し、スペースには限りがあります。

# 多くの方が避難場所以外への避難が必要



出典：東京都北区大規模水害を想定した避難行動の基本方針（令和2年3月）

- ※ 北区では現在、避難場所のさらなる確保に向けて取り組んでいます。
- ※ 区では、避難してきた人の受け入れを拒否するようなことはありませんが、プライバシーや感染症対策等を踏まえると、決して過ごしやすい環境ではないため、分散避難を推奨しています。

# 区が開設する避難場所

想定する水害によって開設する避難場所が異なります

大型台風

▼ 荒川・中小河川の氾濫・土砂災害を想定  
高台水害対応避難場所

集中豪雨

▼ 石神井川の氾濫・土砂災害を想定  
水害対応避難場所

※ 北区メールマガジンなどで、**どこの避難場所**が開設されるかを確認して避難行動を取りましょう。

北区メールマガジン 2021/09/18  
宛先: >

**石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた避難場所を開設します。**

9月18日(土)午前9時時点において、北区内の石神井川の水位は落ち着いてきましたが、今後も大雨に注意が必要な状況が続いていることから、午前9時15分に、石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた区内12カ所の避難場所を開設します。  
もし、不安に思われる方は、ご利用ください。

万一、氾濫があった場合、流域にお住いの皆さまは、建物の2階などに避難をお願いします。特に地下施設は水が流れ込む恐れがありますので、十分警戒してください。

差出人: 北区メールマガジン >  
宛先: >  
2022年8月12日 15:28

**台風第8号の接近に注意してください。**

台風第8号が8月13日(土)昼頃から夜間にかけて関東地方に接近する見込みです。

台風の接近に伴い、関東地方は荒れた天気となる恐れがあることから、強い雨や風に対して注意が必要です。  
テレビ等により、最新の気象情報などを確認するとともに、メールマガジンやホームページなどにより、区からのお知らせを確認し、雨や風への備えをお願いします。

なお、現在のところ、区では、避難場所の開設は予定しておりません。

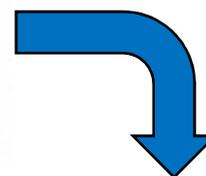
【北区危機管理室防災・危機管理課】

# 高台水害対応避難場所・福祉避難所

○高台水害対応避難場所・福祉避難所の位置付け

分類	位置付け	該当施設	受入想定
高台水害対応避難場所	川の上流域を含めた広範囲で大雨が降るような大型台風の接近の場合に、災害から身を守るために一時的な避難者の受入れを行う施設	北区立小・中学校等	避難にあたり特別な配慮を必要としない人
高台水害対応避難場所 (福祉避難室)	高台水害対応避難場所内の教室や畳のある部屋、保健室等に設ける、要配慮者専用の避難スペース	北区立小・中学校等	個別避難計画対象者(優先度C・D)
福祉避難所 (通所型)	要支援者のうち、日頃から各施設に通所している障害児・者を受入れるための避難所	通所施設等	個別避難計画対象者(優先度A・B) 優先度C・Dの要支援者※

※優先度C・Dの方は「通所型施設」及び「特別支援学校」を平時から利用している方のみ受入れを行う想定です。



## ③福祉避難所

福祉避難所は以下のとおりです。以下の施設を平時から利用している方のみ避難先として選択が可能です。

○条件付きで受入れが可能な福祉避難所の一覧

	施設名	住所
1	障害者福祉センター	中十条1-2-18
2	若葉福祉園	赤羽西6-9-2
3	赤羽西福祉工房	赤羽西5-7-1
4	就労・生活支援センター飛鳥晴山苑	西ヶ原4-51-1
5	都立北特別支援学校	十条台1-1-1
6	都立王子特別支援学校	十条台1-8-41

令和5年10月31日時点(避難所の最新状況はホームページ等でご確認ください)

# 高台水害対応避難場所・福祉避難所

〈参考〉 ※避難先に選択することができません。

分類	位置付け	該当施設	受入対象
福祉避難所 (介護型)	要支援者のうち、専門的なケアを要する要介護度が高い方を受入れるための避難所	介護施設等	個別避難計画対象者(優先度A・B)
福祉避難所 (補完型)	通所型及び介護型に避難できない要支援者のうち、避難場所等での生活が困難な方を受入れるための避難所	区内ふれあい館等	個別避難計画対象者(優先度A・B)
福祉避難所 (準補完型)	要支援者及び要配慮者利用施設の避難確保計画の対象者の受入れるための避難所。	北区立小・中学校等	要配慮者利用施設避難確保計画対象者及び個別避難計画対象者(優先度A・B)

※ 福祉避難所の受入可能人数に限りがあるため、避難行動要支援者用マイ・タイムラインの作成対象者については避難先に設定することはできません。

# 避難に必要な避難情報と防災気象情報

水害・土砂災害からいのちを守るために重要な“情報”

## 防災行動を取るきっかけとなるトリガー情報

防災気象情報

気象庁や国土交通省、東京都が発表する気象警報、洪水予報、土砂災害警戒情報などで、段階的（例：注意→警戒→危険）に災害の危険性を知らせてくれる情報です。

避難情報

防災気象情報などの様々な情報をもとに、北区が総合的に災害の危険性を判断し、住民に避難を促す情報です。

# 5段階の警戒レベルと避難情報

**警戒レベルと取るべき行動を理解しておきましょう！**



災害発生

高

警戒レベル 5

(行動：命の危険 直ちに安全確保！)

**緊急安全確保**

※警戒レベル5（緊急安全確保）は、必ず発令されるものではありません。

~~~~~ **警戒レベル4までに必ず避難！** ~~~~~

警戒レベル 4

(行動：危険な場所から 全員避難！)

**避難指示**

警戒レベル 3

(行動：危険な場所から 高齢者等は避難！)

**高齢者等避難**

避難行動要支援者を対象に「**要支援者避難開始**」のお知らせ

災害切迫度

# 5段階の警戒レベルに相当する防災気象情報

住民が自ら行動をとる際の判断に参考となる情報

避難情報

緊急安全確保

避難指示

高齢者等避難

| 警戒レベル相当情報 | 住民が自ら行動をとる際の判断に参考となる防災気象情報                          |                                                   |                                                  |                                              |                         |
|-----------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|
|           | 洪水等に関する情報                                           |                                                   |                                                  | 土砂災害に関する情報<br><small>(下段:土砂災害の危険度分布)</small> | 高潮に関する情報                |
|           | 水位情報がある場合<br><small>(下段:国管理河川の洪水の危険度分布※1)</small>   | 水位情報がない場合<br><small>(下段:洪水警報の危険度分布)</small>       | 内水氾濫に関する情報                                       |                                              |                         |
| 5相当       | 氾濫発生情報<br><small>(危険度分布:黒)<br/>(氾濫している可能性)</small>  | 大雨特別警報(浸水害)※2<br>危険度分布:黒<br><small>(災害切迫)</small> | 大雨特別警報(土砂災害)<br>危険度分布:黒<br><small>(災害切迫)</small> | 高潮氾濫発生情報※3                                   |                         |
| 4相当       | 氾濫危険情報<br><small>(危険度分布:紫)<br/>(氾濫危険水位超過相当)</small> | 危険度分布:紫<br><small>(危険)</small>                    | 内水氾濫危険情報<br><small>(水位周知下水道において発表される情報)</small>  | 土砂災害警戒情報<br>危険度分布:紫<br><small>(危険)</small>   | 高潮特別警報※4<br>高潮警報※4      |
| 3相当       | 氾濫警戒情報<br><small>(危険度分布:赤)<br/>(避難判断水位超過相当)</small> | 洪水警報<br>危険度分布:赤<br><small>(警戒)</small>            |                                                  | 大雨警報(土砂災害)<br>危険度分布:赤<br><small>(警戒)</small> | 高潮警報に切り替える可能性に言及する高潮注意報 |
| 2相当       | 氾濫注意情報<br><small>(危険度分布:黄)<br/>(氾濫注意水位超過)</small>   | 危険度分布:黄<br><small>(注意)</small>                    |                                                  | 危険度分布:黄<br><small>(注意)</small>               |                         |
| 1相当       |                                                     |                                                   |                                                  |                                              |                         |

出典:内閣府「避難情報等について(スライド形式)」

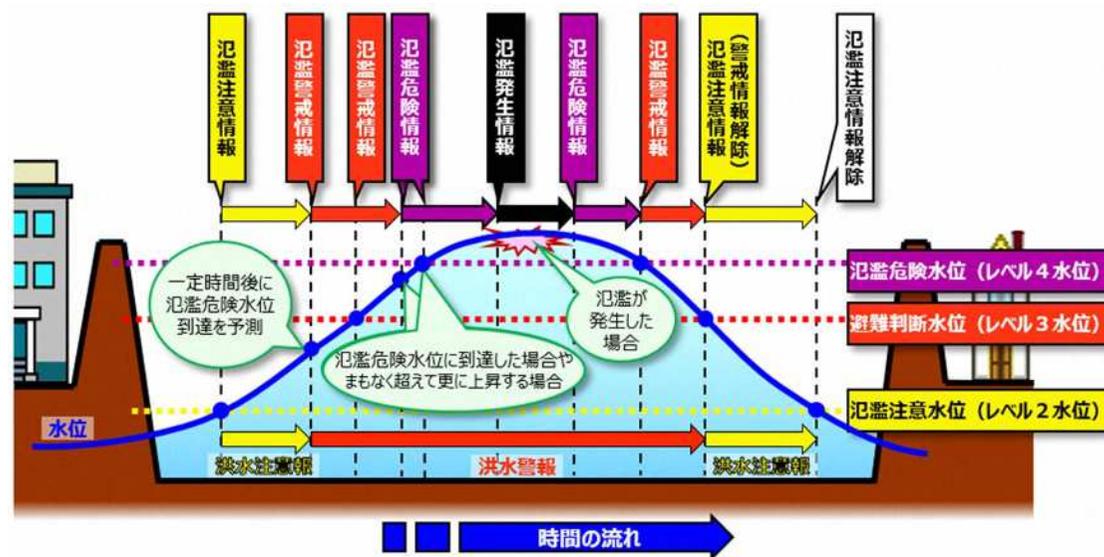
# 避難の判断に役立つ主な防災気象情報

住民の避難行動の参考となるように、国土交通省と気象庁が共同して発表します。

## 荒川洪水予報

荒川洪水予報区間の基準観測所

(上流から 熊谷 (熊谷市) → 治水橋 (さいたま市) → 岩淵水門 (上) (北区))



出典：気象庁ホームページ

【岩淵水門(上)観測所 基準水位】



出典：荒川下流河川事務所資料

基準観測所での 6 時間先までの水位の予測情報も発表されます

# 避難情報と防災気象情報の収集方法

- 防災行政無線 放送確認ダイヤル：0120-061-724
- 北区公式X（旧Twitter）
- **北区防災アプリ、北区防災ポータル**
- **北区メールマガジン（防災・気象情報）**
- 北区 防災気象情報サイト（北区ホームページ）
- 北区 水位・雨量情報システム（北区ホームページ）
- 緊急速報「エリアメール」・緊急速報メール
- Yahoo!JAPAN 天気・災害
- Yahoo!防災速報アプリ
- 東京都防災アプリ
- **地上デジタルテレビデータ放送**

| 地区名    | 発表時刻         | 発表内容 (01月17日10時23分 発表) |           |
|--------|--------------|------------------------|-----------|
| 23区西部  | 01月17日10時23分 | 発表済                    |           |
| 23区東部  | 01月17日10時23分 | 発表済                    |           |
| 東京地方   | 多摩北部         | 01月17日10時23分           | 発表されていません |
|        | 多摩西部         | 01月17日10時23分           | 発表されていません |
|        | 多摩東部         | 01月17日10時23分           | 発表されていません |
| 伊豆諸島北部 | 大島           | 01月17日10時23分           | 発表済       |
|        | 新島           | 01月17日10時23分           | 発表済       |
| 伊豆諸島南部 | 八丈島          | 01月17日10時23分           | 発表済       |
|        | 三宅島          | 01月17日10時23分           | 発表済       |
| 小笠原諸島  | 小笠原諸島        | 01月17日10時23分           | 発表済       |

北区防災気象情報サイト

# 避難情報と防災気象情報の収集方法

## 北区防災アプリ・北区防災ポータル

最新の北区の防災情報を簡単に確認できるアプリ

そしてポータルサイトが令和6年度から新たに登場・開設しました！



### 北区防災アプリダウンロード方法

iPhoneはこちら



Androidはこちら



本アプリのインストールは無料ですが、通信費は利用者様の負担となります。

[北区防災ポータルURL]

<https://bosaiportal.city.kita.tokyo.jp/>



[北区防災ポータル紹介ページ]

<https://www.city.kita.tokyo.jp/bosai/bosai/bosaiportal.html>



# 避難情報と防災気象情報の収集方法

## 北区メールマガジン（防災・気象情報）

気象庁等が発表する各種気象情報や地震情報などを携帯電話やパソコンに電子メール又はLINEで配信するサービスです。



登録はこちら

北区独自の情報配信があります

| 種類                  | 内容                                                           |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| 防災お役立ち情報            | 防災に関する旬な情報や、区民向け講座等の情報を配信します（随時）。                            |
| 気象警報・注意報            | 気象庁からの大雨・洪水などの注意報や警報等の発表と解除を配信します（随時）。                       |
| <u>豪雨お知らせ情報</u>     | 気象庁の発表情報を基に、北区内で1時間以内に豪雨（1時間に50ミリを超える雨量）が降ると予測した際に配信します（随時）。 |
| <u>台風接近情報</u>       | 48時間後の予報で、23区西部が台風の暴風警戒域に入ることが予想された時に配信します（随時）。              |
| 荒川洪水予報              | 国土交通省と気象庁が共同発表する荒川氾濫の洪水予報を配信します（随時）。                         |
| 雨量観測情報              | 北区役所第一庁舎に設置した雨量観測システムが一定の基準の雨量を観測した際に配信します（随時）。              |
| <u>水位観測情報（石神井川）</u> | 北区内の水位観測所（石神井川）4地点のいずれかが、基準水位を超えたと際に配信します（随時）。               |
| 地震情報                | 気象庁が発表した震源・震度に関する情報を配信します（随時）。                               |
| 土砂災害警戒情報            | 気象庁と東京都が共同発表する土砂災害警戒情報と解除情報を配信します（随時）。                       |
| 竜巻注意情報              | 気象庁が東京地方に竜巻注意情報を発表した際に配信します（随時）。                             |
| 熱中症予防情報             | 熱中症警戒アラートが発表された際（暑さ指数：WBGT値が一定の基準値を超えるとき）に配信します。             |
| 週末の天気予報             | 気象庁が発表する週末の天気予報をメール等の配信確認を兼ねて、毎週金曜日のお昼ごろに配信します。              |

北区メールマガジン 2021/09/18  
宛先: >

### 石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた避難場所を開設します。

9月18日（土）午前9時時点において、北区内の石神井川の水位は落ち着いてきましたが、今後も大雨に注意が必要な状況が続いていることから、午前9時15分に、石神井川の氾濫及び土砂災害の発生に備えた区内12カ所の避難場所を開設します。  
もし、不安に思われる方は、ご利用ください。  
万一、氾濫があった場合、流域にお住いの皆さまは、建物の2階などに避難をお願いします。特に地下施設は水が流れ込む恐れがありますので、十分警戒してください。

添付ファイルはこちらからご確認ください。  
<https://plus.sugumail.com/usr/kita-city/doc/175397>

北区メールマガジン 2021/08/10  
宛先: >

### 水位観測情報

発表時刻：05時50分  
こちらは北区メールマガジンです。

10日05時50分 新柳橋の水位が警戒水位を超えました。注意してください。

--  
登録の変更・解除は下記ページの案内をご確認ください。  
・ガラケーをご利用の方はこちらから。  
<https://m.sugumail.com/m/kita-city/home>  
・それ以外の方はこちらから。  
<https://plus.sugumail.com/usr/kita-city/home>

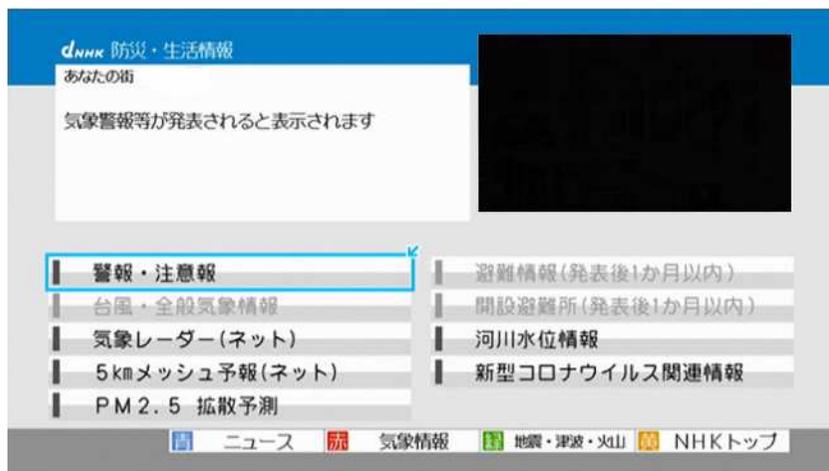
# 避難情報と防災気象情報の収集方法

## 地上デジタルテレビのデータ放送



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

※NHKの場合



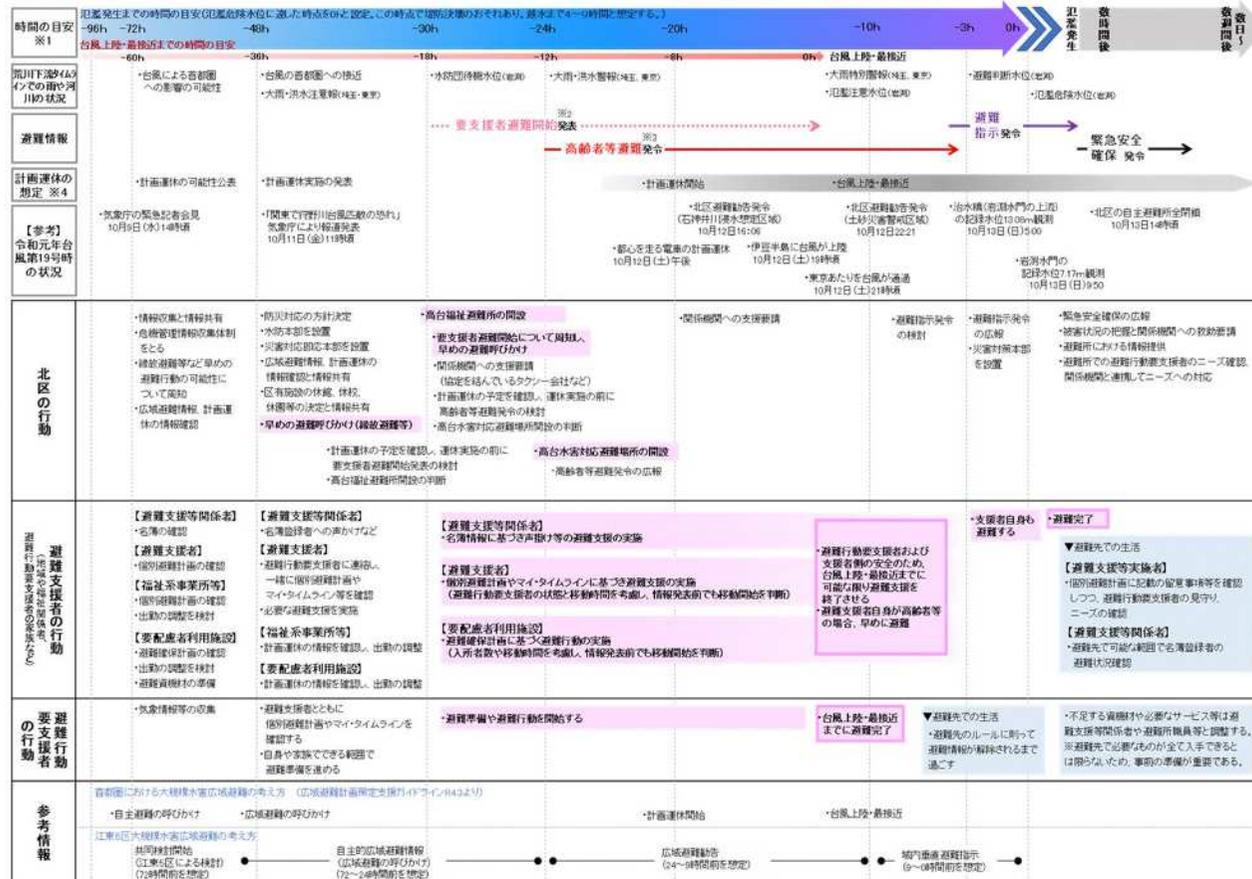
図：NHKホームページ

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ます。

# 避難のタイミングの考え方

## 北区避難支援タイムライン

荒川氾濫が想定されるような台風等による大雨の際の、避難行動や避難情報発令のタイミングを想定したタイムライン



※1 このタイムラインが示す時間軸と用や河川状況の関係、避難情報発令のタイミング等は、あくまで目安であり、実際の気象状況によっては異なる状況となる可能性がある。  
 ※2 避難は時間的余裕から優先度Aの避難行動要支援者および要配慮者利用施設の入居者などから早期の避難行動を開始する。  
 ※3 区は、高齢者等避難の発令について、計画運体の情報を踏まえてタイミングを検討する。  
 ※4 計画運体の発令は、避難場における広域避難の考え方(広域避難計画策定支援ガイドライン(R4.3))、避難場における大規模水害広域避難検討会と合わせて設定している。

# 避難のタイミングの考え方

「北区避難支援タイムライン」に基づく各タイミングで想定される状況及び注意点は以下のとおりです。

| 避難タイミング                               | 想定される状況及び注意点                                                                                                                          |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 避難指示<br>(警戒レベル4)                      | 災害発生のおそれが高いため、避難指示（警戒レベル4）が発令された状況。雨風が強くなり公共交通機関も運休している可能性が高いため、区内の高台水害対応避難場所へ避難することが推奨されます。また、車での避難は渋滞が予想されるため困難になります。               |
| 高齢者等避難<br>(高台水害対応避難場所の開設)<br>(警戒レベル3) | 災害発生のおそれがあることから、高齢者等避難開始（警戒レベル3）が発令された状況。これに伴い、多くの区民が避難を始める可能性が高く、この時点で自家用車を使用した避難が困難になると予想されます。                                      |
| 要支援者避難開始<br>(福祉避難所の開設)                | 災害発生のおそれがあることから、区からのお知らせである「要支援者避難開始」が発表された状況。これに伴い福祉避難所の開設が行われるため、福祉避難所を避難先として設定している要支援者は避難を開始します。なお、高台水害対応避難場所は開設状況を確認してから避難を開始します。 |
| それ以前のタイミング                            | 雨などが強くなる前であり、大多数の人はまだ避難行動に移らないため、スムーズな避難が可能です。区が開設する避難場所等は開設していないため、縁故避難等自分で避難先を検討する必要があります。                                          |

つくる

# マイ・タイムラインの作成方法！

～ 避難する場所や避難するタイミングなどを考えます ～

# (1) 情報面の作成方法について

避難行動要支援者用

No. \_\_\_\_\_

## 北区大規模水害（荒川氾濫）時のマイ・タイムライン

■同意について  
作成マニュアルP20に記載の事項について全て同意しました。  
同意日： 年 月 日  
(本人署名または代筆者署名)

※この欄は必ず記入ください。 作成（修正）開始年月日 令和 年 月 日

① マイ・タイムライン作成者（現在、この用紙を記入されている方）

|      |                          |                                                                                                     |
|------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| フリガナ | 対象者との関係                  | <input type="checkbox"/> 家族（続柄： ）<br><input type="checkbox"/> 本人<br><input type="checkbox"/> その他（ ） |
| 氏名   |                          |                                                                                                     |
| 住所   |                          |                                                                                                     |
| 連絡先  | (自宅) (FAX)<br>(携帯) (メール) |                                                                                                     |

② 避難支援者（作成者と同じ場合は右の四角に✓のみ記入。：  作成者と同じ）

|      |                          |                                                                      |
|------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| フリガナ | 対象者との関係                  | <input type="checkbox"/> 家族（続柄： ）<br><input type="checkbox"/> その他（ ） |
| 氏名   |                          |                                                                      |
| 住所   |                          |                                                                      |
| 連絡先  | (自宅) (FAX)<br>(携帯) (メール) |                                                                      |

③ 作成対象者（避難行動要支援者）の基本情報

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| フリガナ       | 生年月日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 氏名         | 年 月 日 ( 歳)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 性別         | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 回答しない                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 住所         | 北区                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 連絡先        | (自宅) (FAX)<br>(携帯) (メール)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 身体状況       | <input type="checkbox"/> 要介護認定 ( 度) <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 (障害の種類: <input type="checkbox"/> 視覚 <input type="checkbox"/> 聴覚・平衡 <input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 音声・言語・咀嚼 <input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> その他)<br><input type="checkbox"/> 愛の手帳 ( 度) <input type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳 ( 級)<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |
| 福祉サービス利用状況 | <input type="checkbox"/> 訪問 ( 事業所名: ) <input type="checkbox"/> 通所 ( 事業所名: )<br><input type="checkbox"/> その他 ( 事業所名: ) <input type="checkbox"/> 利用していない                                                                                                                                                                                                                              |
| 介護情報等      | 相談員等の事業所名: _____<br>担当者名: _____ 連絡先: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

④ 緊急連絡先（避難支援者以外の親族等）

|      |                          |                                                                      |
|------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| フリガナ | 対象者との関係                  | <input type="checkbox"/> 家族（続柄： ）<br><input type="checkbox"/> その他（ ） |
| 氏名   |                          |                                                                      |
| 住所   |                          |                                                                      |
| 連絡先  | (自宅) (FAX)<br>(携帯) (メール) |                                                                      |

⑤ 居住・家族情報

|      |                                                                                                                                                                                                                                 |            |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 居住形態 | <input type="checkbox"/> 戸建て住宅 <input type="checkbox"/> 集合住宅（マンション、アパートなど）                                                                                                                                                      |            |
| 建物階数 | 階建て                                                                                                                                                                                                                             | 居住階（就寝階） 階 |
| 同居家族 | <input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 子 ( 人)<br><input type="checkbox"/> その他 ( 人) <input type="checkbox"/> ペット (犬・猫・その他 ( )) |            |

⑥ 水害リスク情報 ※荒川の浸水想定を洪水ハザードマップで確認します。

|             |                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 最大想定浸水深     | <input type="checkbox"/> ~0.5m ( ) <input type="checkbox"/> 0.5~3m ( ) <input type="checkbox"/> 3~5m ( )<br><input type="checkbox"/> 5~10m ( ) <input type="checkbox"/> 10~20m ( )                                                         |  |
| 浸水継続時間      | <input type="checkbox"/> 12時間未満 ( ) <input type="checkbox"/> 12時間以上1日間未満 ( )<br><input type="checkbox"/> 1日間以上3日未満 ( ) <input type="checkbox"/> 3日間1週間未満 ( )<br><input type="checkbox"/> 1週間以上2週間未満 ( ) <input type="checkbox"/> 2週間以上 ( ) |  |
| 家屋倒壊等氾濫想定区域 | <input type="checkbox"/> 該当 (区域内) <input type="checkbox"/> 非該当 (区域外)                                                                                                                                                                       |  |

⑦ 医療機器装着の有無

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 非常用電源を必要とする人工呼吸器等の医療機器装着の有無 | 有・無 |
|-----------------------------|-----|

⑧ 非常持出品（必要なものにチェック。括弧内に物品名等を記入）

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 避難先への非常持出品 | <input type="checkbox"/> 避難先でも必要な医療機器・器具 ( )<br><input type="checkbox"/> 常用薬など ( ) <input type="checkbox"/> 衣類関連 ( )<br><input type="checkbox"/> 食事関連 (特定の食事や、食事の際に必要なもの等)<br><input type="checkbox"/> 救急・衛生関連 ( )<br><input type="checkbox"/> 生活関連 (避難先での生活や排泄等に必要なもの等)<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> 飲食物 |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

⑨ 特記事項・身体的留意事項等（避難行動要支援者や支援者に関すること等）

【裏面】の移動手段・避難先・避難タイミング等も必ずご記入ください

避難行動要支援者用マイ・タイムライン（情報面）

## 同意／作成（変更）開始年月日について

- マイ・タイムラインの作成にあたり、下記の同意事項（マニュアルP20に掲載）について避難行動要支援者に確認の上、署名をもらいます。ご本人が署名できない場合は、代理の方が署名します。また、同意した日の日付を記入します。

### ○同意事項

- ・このマイ・タイムラインは、完成したものを区に提出します。区はマイ・タイムラインの写しを保管し、ご本人様、避難支援者の方、医療・福祉関係者等に災害が発生する前（平時）から避難支援に必要な範囲で情報共有し、災害時の迅速な避難支援等のために活用します。
- ・このマイ・タイムラインは、皆様が少しでも安心・安全に避難することができるように作成するもので、必ずこの計画が実行されることを保証するものではありません。万一、計画通りに避難支援が出来なくても、避難支援者の方は責任や義務を負うものではなく、支援が得られない場合もあります。

※万が一、同意されなかった場合には防災・危機管理課までご連絡ください。

- 次に、作成（修正）を開始した日付を「作成（修正）開始年月日」に記入して、マイ・タイムラインの作成（修正）を開始します。

# 各項目の記載方法 (①～③)

## ①マイ・タイムライン作成者

計画作成者の氏名・住所・連絡先を記入します。要支援者本人で作成できる場合を除き、原則として支援者（家族等）がマイ・タイムラインの作成を行います。

## ②避難支援者（避難支援者が作成者以外の場合）

避難支援者の情報を記入します。マイ・タイムラインの作成者と支援者が同じ場合は記入不要です。

## ③作成対象者（要支援者）の基本情報

作成対象者（要支援者）の基本情報を記入します。

福祉サービス利用状況は、普段利用している通所施設がある場合は「✓」と施設名を記入します。

① マイ・タイムライン作成者（現在、この用紙を記入されている方）

|      |              |                |                                   |
|------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| フリガナ |              | 対象者との関係        | <input type="checkbox"/> 家族（続柄： ) |
| 氏名   |              |                | <input type="checkbox"/> 本人       |
|      |              |                | <input type="checkbox"/> その他 ( )  |
| 住所   |              |                |                                   |
| 連絡先  | (自宅)<br>(携帯) | (FAX)<br>(メール) |                                   |

② 避難支援者（作成者と同じ場合は右の四角に✓のみ記入）： 作成者と同じ

|      |              |                |                                   |
|------|--------------|----------------|-----------------------------------|
| フリガナ |              | 対象者との関係        | <input type="checkbox"/> 家族（続柄： ) |
| 氏名   |              |                | <input type="checkbox"/> その他 ( )  |
| 住所   |              |                |                                   |
| 連絡先  | (自宅)<br>(携帯) | (FAX)<br>(メール) |                                   |

③ 作成対象者（避難行動要支援者）の基本情報

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| フリガナ       | 生年月日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |  |
| 氏名         | 年 月 日 ( 歳 )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |  |
| 性別         | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 <input type="checkbox"/> その他 <input type="checkbox"/> 回答しない                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |  |
| 住所         | 北区                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |  |
| 連絡先        | (自宅)<br>(携帯)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (FAX)<br>(メール) |  |
| 身体状況       | <input type="checkbox"/> 要介護認定 ( 度 ) <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 (障害の種類: <input type="checkbox"/> 視覚<br><input type="checkbox"/> 聴覚・平衡 <input type="checkbox"/> 肢体 <input type="checkbox"/> 音声・言語・咀嚼 <input type="checkbox"/> 内部 <input type="checkbox"/> その他 )<br><input type="checkbox"/> 要の手帳 ( 度 ) <input type="checkbox"/> 精神障害者保健福祉手帳 ( 級 )<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |                |  |
| 福祉サービス利用状況 | <input type="checkbox"/> 訪問 (事業所名: ) <input type="checkbox"/> 通所 (事業所名: )<br><input type="checkbox"/> その他 (事業所名: ) <input type="checkbox"/> 利用していない                                                                                                                                                                                                                                        |                |  |
| 介護情報等      | 相談員等の事業所名: _____ 連絡先: _____<br>担当者名: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |  |

## 各項目の記載方法 (④～⑨)

### ④緊急連絡先

支援者以外の緊急連絡先を記入します。

### ⑤居住・家族情報

お住まいの情報や同居家族の情報を記入します。

### ⑥水害リスク情報

ハザードマップ等でお住まいの浸水リスクを確認し、記入します。

### ⑦医療機器装着の有無

非常用電源を必要とする人工呼吸器等の医療機器の有無について記入します。

### ⑧非常時の持出品

非常時の持出品を記入します。

### ⑨特記事項・身体的留意事項

特記事項及び留意事項を記入します。

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ④ 緊急連絡先 (避難支援者以外の親族等)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| フリガナ                                | フリガナ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 氏名                                  | 対象者との関係 <input type="checkbox"/> 家族 (続柄: )<br><input type="checkbox"/> その他 ( )                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 住所                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 連絡先                                 | (自宅) (FAX)<br>(携帯) (メール)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ⑤ 居住・家族情報                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 住居形態                                | <input type="checkbox"/> 戸建て住宅 <input type="checkbox"/> 集合住宅 (マンション、アパートなど)                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 建物階数                                | 階建て 居住階 (就寝階) 階                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 同居家族                                | <input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> 配偶者 <input type="checkbox"/> 父 <input type="checkbox"/> 母 <input type="checkbox"/> 子 (人)<br><input type="checkbox"/> その他 (人) <input type="checkbox"/> ペット (犬・猫・その他 ( ))                                                                                                                           |
| ⑥ 水害リスク情報 ※荒川の浸水想定を洪水ハザードマップで確認します。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 最大想定浸水深                             | <input type="checkbox"/> ~0.5m ( ) <input type="checkbox"/> 0.5~3m ( ) <input type="checkbox"/> 3~5m ( )<br><input type="checkbox"/> 5~10m ( ) <input type="checkbox"/> 10~20m ( )                                                                                                                                                                      |
| 浸水継続時間                              | <input type="checkbox"/> 12時間未満 ( ) <input type="checkbox"/> 12時間以上1日間未満 ( )<br><input type="checkbox"/> 1日間以上3日間未満 ( ) <input type="checkbox"/> 3日間1週間未満 ( )<br><input type="checkbox"/> 1週間以上2週間未満 ( ) <input type="checkbox"/> 2週間以上 ( )                                                                                                             |
| 家屋倒壊等危型想定区域                         | <input type="checkbox"/> 該当 (区域内) <input type="checkbox"/> 非該当 (区域外)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑦ 医療機器装着の有無                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 非常用電源を必要とする人工呼吸器等の医療機器装着の有無         | 有・無                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ⑧ 非常持出品 (必要なものにチェック。括弧内に物品名等を記入)    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 避難先への非常持出品                          | <input type="checkbox"/> 避難先でも必要な医療機器・器具 ( )<br><input type="checkbox"/> 常用薬など ( ) <input type="checkbox"/> 衣類関連 ( )<br><input type="checkbox"/> 食事関連 (特定の食事や、食事の際に必要なもの等)<br>( )<br><input type="checkbox"/> 救急・衛生関連 ( )<br><input type="checkbox"/> 生活関連 (避難先での生活や排泄等に必要なもの等)<br>( )<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) <input type="checkbox"/> 飲食物 |
| ⑨ 特記事項・身体的留意事項等 (避難行動要支援者や支援者に)     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                     | 非常持ち出し品が書ききれない又はリスト外に必要なものがある場合は、「非常持ち出し品リスト」を作成してください。<br>※区への提出は必要ありません。                                                                                                                                                                                                                                                                              |

# (2) タイムラインの作成方法について

| マイ・タイムライン<br>(避難行動要支援者用)                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         | 台風が近づいているとき! |                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                         |                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| ■ 避難をはじめるとなるタイミングとなる避難情報と防災気象情報                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                         |                                  |
| 気象庁発表の防災情報                                                                                                                                                               | 5日前発表：前120時間前                                                                                                                                                                                                                                           | 2日前発表：前72時間前 | 1日前発表：前24時間前                                                                                                                                                                                                                            | 前4時間前                           | 気象庁発表                                                                                                                                                   |                                  |
| 警戒レベル                                                                                                                                                                    | 警戒レベル1                                                                                                                                                                                                                                                  | 警戒レベル2       | 警戒レベル3                                                                                                                                                                                                                                  | 警戒レベル4                          | 警戒レベル5                                                                                                                                                  |                                  |
| 土壌が崩壊・浸食する<br>避難情報等                                                                                                                                                      | 台風等に関するお知らせ                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                                                                                                                                                                         | 高潮警報等<br>(内陸・沿岸地域から高潮<br>警報に注意) | 避難地等<br>(内陸・沿岸地域から高潮警報)                                                                                                                                 | 緊急安全確保<br>(内陸・沿岸地域から高潮警報に<br>注意) |
| 防災気象情報<br>(警戒レベル別情報)                                                                                                                                                     | ●大雨に関する気象情報<br>○暴風注意情報(警戒レベルの可動性)                                                                                                                                                                                                                       | ○大雨・洪水注意報    | ○大雨・洪水警報                                                                                                                                                                                                                                |                                 |                                                                                                                                                         | 災害発生<br>又は<br>切迫                 |
|                                                                                                                                                                          | ●荒川氾濫に関する情報                                                                                                                                                                                                                                             | ○荒川氾濫注意情報    | ○荒川氾濫警戒情報                                                                                                                                                                                                                               | ○荒川氾濫危険情報                       |                                                                                                                                                         |                                  |
|                                                                                                                                                                          | ●石狩川氾濫に関する情報                                                                                                                                                                                                                                            |              |                                                                                                                                                                                                                                         | ○石狩川氾濫危険情報                      |                                                                                                                                                         |                                  |
|                                                                                                                                                                          | ●高潮に関する情報                                                                                                                                                                                                                                               | ○高潮注意報       |                                                                                                                                                                                                                                         | ○高潮警報                           | ○高潮氾濫危険情報                                                                                                                                               |                                  |
| ※警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの順で発表されるとは限らず、あくまでも「目安」です。<br>■ 台風が近づいているときに行う防災行動に、必ずチェック又は「変り」つがします。 ※必ず変りつがされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。                                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                         |                                  |
| どこから避難する?<br>(避難先や避難手段)                                                                                                                                                  | <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー (一部)<br><input type="checkbox"/> 家族タクシー <input type="checkbox"/> その他                                                                                                                      |              | <input type="checkbox"/> 徒歩<br><input type="checkbox"/> 自転車<br><input type="checkbox"/> 自家用車<br><input type="checkbox"/> その他                                                                                                            |                                 | 避難先①                                                                                                                                                    | 避難先②                             |
| いつ避難する?<br>(避難開始のタイミング)                                                                                                                                                  | 区が発表する<br>避難情報等<br><input type="checkbox"/> その他                                                                                                                                                                                                         |              | <input type="checkbox"/> 高潮警報等避難(警戒レベル3) 開始時<br><input type="checkbox"/> 避難地等(警戒レベル4)                                                                                                                                                   |                                 | 警戒レベル5を<br>待つことなく<br>(避難開始)                                                                                                                             |                                  |
| 台風接近！なにをする?<br>(私や家族等の支援者の避難<br>行動)                                                                                                                                      | ■ 台風情報をこまめに確認<br>■ 作成したタイムラインで避難先や移動手段など防災<br>行動を確認<br>■ 携帯電話・バッテリーの充電<br><input type="checkbox"/>                                                                                                                                                      |              | ■ 避難開始のタイミングで避難開始を判断し<br>■ 区の情報から開始された避難場所へ避難<br>※全ての避難場所が開始されているとは限りません。必ず避難開始<br>前に避難先や避難場所が開始されているか確認しましょう。<br><input type="checkbox"/>                                                                                              |                                 | ■ いのちを守る                                                                                                                                                |                                  |
| 台風接近！なにをする?<br>(要支援者の方が特に行う<br>行動)                                                                                                                                       | ■ 避難先情報の予定を確認・協力依頼<br>■ 非常持出品の準備(歩行補助具等含む)<br><input type="checkbox"/> 避難開始の確認(歩行補助具等の有無等)<br>※避難をする際には、土砂災害の危険性がある場合は<br>避けて避難しましょう。<br><input type="checkbox"/> 避難の際の留意事項の確認<br>(留意事項)<br><input type="checkbox"/> 東川道の確認<br><input type="checkbox"/> |              | <input type="checkbox"/> 避難先情報( )に連絡<br><input type="checkbox"/> 公共交通機関(電車・バス)の計画運休を確認する<br><input type="checkbox"/> (区開設の避難場所以外に避難する場合) 避難先に<br>連絡<br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |                                 | <input type="checkbox"/> 避難完了を( )へ連絡<br><input type="checkbox"/> 避難完了を、要援利用している<br>福祉サービス事業者に連絡<br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |                                  |
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">           避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まって、避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。         </div> |                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                         |                                 |                                                                                                                                                         |                                  |

避難行動要支援者用マイ・タイムライン (タイムライン面)

# 各項目の記載方法

■ 台風が近づいているときに行う防災行動に、 チェック又は ■ 塗りつぶします。 ※すでに塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。

|                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                  |                                                                |       |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------|
| <b>どうやって避難する？</b><br><small>(避難時の移動手段)</small> | <input type="checkbox"/> 公共交通機関 <input type="checkbox"/> タクシー（一般）<br><input type="checkbox"/> 介護タクシー <input type="checkbox"/> その他（ ）                                                         | <b>どこに避難する？（避難先）</b><br><small>※区の避難場所を避難先として計画する場合は、作成マニュアルP10のリストから選択</small>  | 避難先①：<br><small>※避難先住所の水害リスク情報を確認し、水害リスクのない場所をご記入ください。</small> | 避難先②： |
| <b>いつ避難する？</b><br><small>(避難開始のタイミング)</small>  | <b>避難開始</b><br><small>※警戒レベルが高くなるにつれて、災害の切迫度が高くなります。<br/>         ※避難先別推奨タイミング…縁故避難または区外へ避難する場合（警戒レベル2～3）、区の開設する避難場所へ避難する場合（警戒レベル3）<br/>         ※警戒レベル2相当では、区の避難場所は開設されていない恐れがあります。</small> | <small>警戒レベル5を待つことなく避難開始！</small>                                                |                                                                |       |
|                                                | <b>区が発令する避難情報等</b><br><input type="checkbox"/> その他（ ）                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> 高齢者等避難（警戒レベル3）※推奨 <input type="checkbox"/> 避難指示（警戒レベル4） |                                                                |       |
|                                                | <b>荒川洪水予報</b><br><input type="checkbox"/> 荒川氾濫注意情報（警戒レベル2相当） <input type="checkbox"/> 荒川氾濫警戒情報（警戒レベル3相当） <input type="checkbox"/> 荒川氾濫危険情報（警戒レベル4相当）<br><input type="checkbox"/> その他（ ）      |                                                                                  |                                                                |       |

## ①どこに避難する？（避難先）

最初に避難先を決めて記入します。必ずしも決めた避難先に避難できるとは限らないので、できれば複数の避難先を決めておくといいでしょう。

## ②どうやって避難する？（避難時の移動手段）

避難先が決まったら、避難先までの移動手段を決めて「✓」します。

## ③いつ避難する？（避難開始のタイミング）

避難先と移動手段が決まったら、避難に要する時間を考えて、いつのタイミングで避難を開始するかを決めて「✓」します。

# 各項目の記載方法

|                                        | 避難の準備                                                                                                                                                                                                                                              | 避難開始                                                                                                                                                                                | 避難完了後                                                                                                                       |                                                                             |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>台風接近！なにをする？</b><br>(私や家族等の支援者の避難行動) | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 台風情報をこまめに確認</li> <li>■ 作成したタイムラインで<b>避難先や移動手段など防災行動を確認</b></li> <li>■ 携帯電話・バッテリーの充電</li> <li>□</li> </ul>                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難開始のタイミングで避難開始を判断！</li> <li>■ 区の情報から開設された避難場所を確認</li> <li>※全ての避難場所が開設されているとは限りません。必ず避難開始前に避難先の避難場所が開設されているか確認しましょう。</li> <li>□</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□</li> <li>□</li> <li>□</li> <li>□</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ いのちを守る</li> <li>最善の行動を！</li> </ul> |
| <b>台風接近！なにをする？</b><br>(要支援者の方が特に行う行動)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 避難支援者の予定を確認・協力依頼</li> <li>■ 非常持出品の準備（歩行補助具等含む）</li> <li>□ 避難経路の確認（車いすの場合階段の有無等）</li> <li>※避難をする際には、土砂災害の危険性がある場所は避けて避難しましょう。</li> <li>□ 避難の際の留意事項の確認<br/>(留意事項： )</li> <li>□ 常用業の確認</li> <li>□</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 避難支援者（ ）に連絡</li> <li>□ 公共交通機関（電車・バス）の計画運休を確認する</li> <li>□ (区開設の避難場所以外に避難する場合) 避難先に事前連絡</li> <li>□</li> <li>□</li> <li>□</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 避難完了を（ ）へ連絡</li> <li>□ 避難完了を、普段利用している福祉サービス事業者に連絡</li> <li>□</li> <li>□</li> </ul> |                                                                             |

避難後は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まっても避難情報が解除されるまでは避難を続けてください。

## ④ 台風接近なにをする？

「避難行動要支援者本人または家族等の避難行動」と「要支援者の方が特に行う行動」と分けて、「避難の準備」「避難開始」「避難完了後」の3つのフェーズで避難に向けた準備なども含めてどんな避難行動をとるかを考えます。

すでに■塗りつぶされている行動は、ぜひ行って欲しい行動です。

そのほかの行動で、必要な行動には「✓」又は■塗りつぶします。

また、ここには書いてない行動で必要な行動があるときは、空欄のところに防災行動を記入して「✓」又は■塗りつぶします。

# マイ・タイムラインの活用

- 北区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。

**マイ・タイムライン**  
(避難行動要支援者用)

**台風が近づいているとき!**

■ 避難をはじめるときのタイミングとなる避難情報と防災気象情報

| 防災気象情報       | 1日前程度 前12時間前                                                                         | 2日前程度 前48時間前                                                                 | 1日前程度 前24時間前                        | 約4時間前                                         | 到着時                                    |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| 警戒レベル        | 警戒レベル1                                                                               | 警戒レベル2                                                                       | 警戒レベル3                              | 警戒レベル4                                        | 警戒レベル5                                 |
| 注意が求められる避難情報 | 台風等に関するお知らせ                                                                          |                                                                              | 高齢者等避難 (1階、2階は危険から避難)               | 避難指示 (1階、危険な場所から全員避難)                         | 緊急安全確保 (1階、危険な場所から全員避難、2階以上の窓ガラスは破損防止) |
| 防災気象情報       | 大雨に関する気象情報<br>● 暴風に関する情報 (警戒レベルの可動性)<br>● 荒川氾濫に関する情報<br>● 石神井川氾濫に関する情報<br>● 高潮に関する情報 | 大雨・洪水注意報<br>○ 荒川氾濫注意報<br>※ 警戒レベル3のときは、窓が破損に陥った場合は窓ガラスを破損防止のために取除く上準備が推奨されます。 | 大雨・洪水警報<br>○ 荒川氾濫警戒情報<br>○ 荒川氾濫警戒情報 | 荒川氾濫危険情報<br>○ 石神井川氾濫危険情報<br>○ 高潮警報 ○ 高潮氾濫危険情報 | 災害発生<br>又は<br>切迫                       |

※ 警戒レベルや防災気象情報は、必ずしもこのとおりの順で発表されるとは限らず、あくまでも「目安」です。  
 ※ 台風が近づいているときに行う防災行動に、① チェック又は ② 盛りつづがします。 ※ すでに盛りつづがされている行動は、ぜひ行ってください。

| 防災気象情報                                                                                                                                                                                                  | 避難情報                                                                                                     | 避難行動                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <p>① チェックする (避難準備の準備中)</p> <p>② 盛りつづ (避難準備)</p>                                                                                                                                                         | <p>避難情報①</p> <p>避難情報②</p>                                                                                | <p>避難行動①</p> <p>避難行動②</p>                                       |
| <p>いつ避難する? (避難開始のタイミング)</p> <p>比較する避難情報</p> <p>状況が変化</p>                                                                                                                                                | <p>避難開始</p> <p>避難完了</p>                                                                                  | <p>避難行動①</p> <p>避難行動②</p>                                       |
| <p>防災気象! なにもする? (私や家族等の支援者の避難行動)</p> <p>避難準備の予定を確認 - 協力依頼</p> <p>非常時対応の準備 (歩行補助具等含む)</p> <p>避難経路の確認 (家内の避難経路の有無等)</p> <p>避難する際には、土物や物の危険性がある場合は、避けて避難しましょう。</p> <p>避難の際の緊急連絡の確認 (家族等)</p> <p>東区への避難</p> | <p>避難開始のタイミングで避難開始を判断!</p> <p>気象情報から判断された避難場所を確認</p> <p>気象情報から判断された避難場所を確認</p> <p>気象情報から判断された避難場所を確認</p> | <p>避難完了後</p> <p>避難完了後 ( ) へ連絡</p> <p>避難完了後、避難先でいる場合は、避難先で避難</p> |
| <p>防災気象! なにもする? (被災者の方が特に行う行動)</p> <p>避難準備の予定を確認 - 協力依頼</p> <p>非常時対応の準備 (歩行補助具等含む)</p> <p>避難経路の確認 (家内の避難経路の有無等)</p> <p>避難する際には、土物や物の危険性がある場合は、避けて避難しましょう。</p> <p>避難の際の緊急連絡の確認 (家族等)</p> <p>東区への避難</p>   | <p>避難準備 ( ) へ連絡</p> <p>公共交通機関 (電車・バス) の利用準備を確認する</p> <p>(当該避難場所以外に避難する場合は) 避難先へ事前連絡</p>                  | <p>避難完了後</p> <p>避難完了後、避難先でいる場合は、避難先で避難</p>                      |

避難時は、台風が過ぎ去り、雨・風が収まってからも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・タイムラインの活用

- 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。荒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。**



令和元年東日本台風  
(荒川の水位ピーク時)

# 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り、支援者が変わったとき、ハザードマップが改定されたときなどに見直し、必要な防災行動を整理しましょう。
- ご家族が長期で入院するなど、状況が変化し、身近な人による避難支援ができなくなった場合は、区にご相談ください。

問い合わせ先

担当：北区役所防災・危機管理課

電話：03-3908-8184

