

風水害に備えよう！

さがみはら



正しく恐れる  
正しく備える



さがみん  
さがみはら  
1-0111-1111



# 正しく**恐**れる

# 正しく**備**える

みなさんは、河川の氾濫（洪水）や土砂災害といった風水害について、どのくらい知っていますか。

また、いざというとき、どのように避難すればよいか知っていますか。

風水害は、時間とともに状況が変化する進行型の災害です。

非常に恐ろしい災害ですが、正しい知識を身につけ、あらかじめ避難行動を考えるなど、災害に備えておくことで命を守ることができます。

自分の命を守るのは、みなさん自身です。

自分や大切な人の命を守るため、  
マイ・タイムラインをつくり、  
災害に正しく備えましょう。



## 目次

### マイ・タイムラインってなに？

マイ・タイムラインってなに？	1
----------------	---

### 風水害を知る

相模原市で気をつける風水害は？	3
河川の氾濫とは？	5
土砂災害とは？	7
ハザードマップを確認しよう	8

### 防災情報を知る

主な防災気象情報	9
避難情報	11
警戒レベル	12
防災情報の入手方法	13

### マイ・タイムラインをつくろう！

マイ・タイムラインをつくろう	15
マイ・タイムラインのつくりかた	16
マイ・タイムライン記入例	20

---

---

# マイ・タイムラインってなに？

## 大雨の中、相模原市に「避難勧告」が発令

この言葉を聞いて、みなさんはどうしますか？

- 1 避難をはじめ
- 2 まわりの様子を見てからどうするか決める
- 3 とりあえず何もしない

マイ・タイムラインとは、**台風**が近づいているときや**大雨**のときに、「**いつ・どこに・どのように**」避難をするのか、一人ひとりがあらかじめ決めておく「**防災行動計画**」です。

自分や家族がどのタイミングで何をするのかを決めておくことで、いざというときにあわてずに行動することができます。



「避難勧告」は、災害が発生するおそれが極めて高い状況で発令されます。  
速やかに避難を始めましょう。

マイ・タイムラインのポイントは次の3つです。

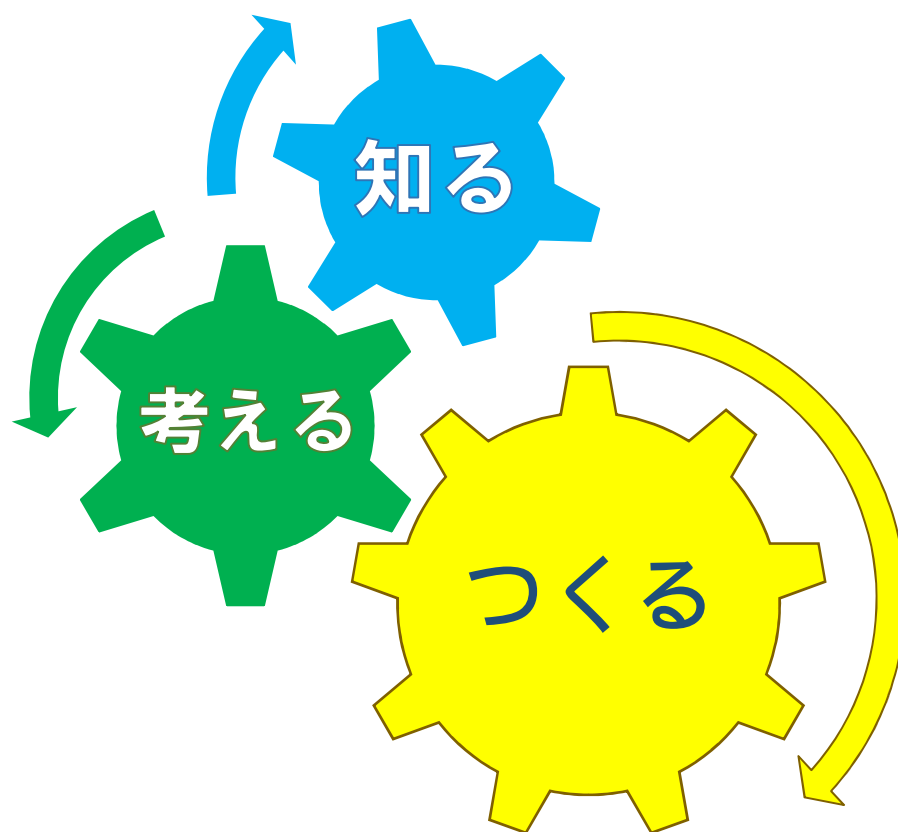
- その1 自宅やその周辺の災害リスクを知る
- その2 さまざまな防災情報の意味を知る
- その3 避難するために備えるべき行動を考える

このガイドブックを通じて、

風水害や防災情報について**知り**、

安全に避難するための行動を**考え**、

マイ・タイムラインを**つくり**ましょう。



# 風水害を知る

## 相模原市で気をつける風水害は？



まずは、相模原市の地形の特徴を知りましょう。

西部には山地が広がっており、相模川のほか、道志川や串川などが流れています。

東部には台地が広がり、境川や道保川、鳩川、姥川、八瀬川などの中小河川が流れています。

台地は、上段、中段、下段と呼ばれる段丘面( )に分けられ、それぞれの間には段丘崖があります。

こうした地形から、相模原市で気をつけなくてはならない風水害は「**河川の氾濫**」と「**土砂災害**」の2種類です。

段丘面と段丘崖：河川に沿って分布する階段状の台地地形で、平らな面を段丘面、急傾斜の崖を段丘崖といいます。

## かつてない被害をもたらした令和元年東日本台風

令和元年 10 月 12 日から 13 日にかけて、記録的な豪雨をもたらした「令和元年東日本台風」(台風第 19 号)では、相模原市に初めて大雨特別警報が発表され、緑区を中心に土砂災害や河川の増水による被害が発生しました。

また、城山ダムでは初めて緊急放流が行われ、市内全域で 6,000 名を超える方々が避難しました。



↑ 国道 413 号の道路崩落現場

↓ 牧野地域で発生した土砂災害



風水害は、早めの避難が何よりも重要です。

避難をしたものの、災害が起きなかった場合は、

「避難がムダだった」と思わず

「災害が起きなくてよかった」と思いましょう。



## 河川の氾濫とは？

大雨で川の水位が上がり、堤防の高さを越えたり、堤防が壊れて、水があふれる現象です。

境川や鳩川など、川幅が狭い中小河川では、水位が**短時間で急上昇**することがあります。

相模川では、城山ダムの放流量が増えると、水位が上昇しやすくなります。特に**緊急放流**が行われる場合は、最大級の警戒が必要です。

自宅やその周辺で雨が降っていなくても、上流に降った雨で水位が上がるため、注意が必要です。

### 水位が急上昇する河川

境川・鳩川・串川・道保川・姥川・八瀬川 など

	普段の様子	増水時の様子
(中央区) 相模川		
(中央区) 境川		

《平成 29 年台風第 21 号における増水の状況》



## 緊急放流（異常洪水時防災操作）

ダム貯水量が限界に近づき、ダムが貯水できる最高水位を超えてしまうことが予想される場合に、流入量とほぼ同じ量を放流することをいいます。

ダムの洪水調節機能が働かなくなるため、最大級の警戒が必要です。



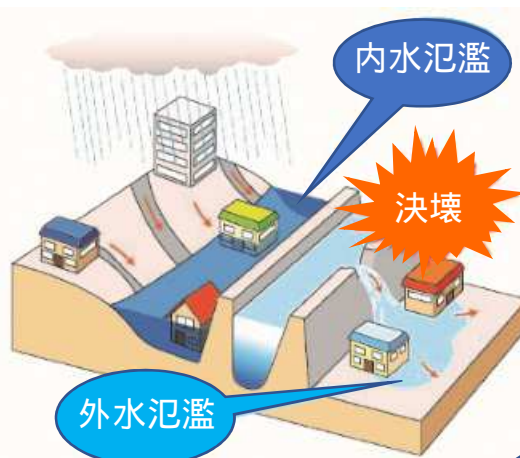
## 外水氾濫と内水氾濫

河川の氾濫によって、建物や土地が浸水してしまうことを「外水氾濫」といいます。

また、大雨で下水道や道路側溝などの排水が追い付かなかったり、河川の水位が高くなったことで雨水を排水できず、建物や道路が浸水・冠水することを「内水氾濫」といいます。

内水氾濫では、マンホールから水が噴き出し、道路が見えなくなるなど、避難がかえって危険な場合があります。

内水氾濫に備え、日ごろから道路の危険な場所を確認しておくのも大切です。



## 土砂災害とは？

大雨や地震などによって、山やがけが崩れたり、水と混じり合った土や石が川から流れ出たりする現象です。

すさまじい破壊力を持つ土砂が押しよせてくることで、一瞬にして多くの命や住宅などの財産を奪ってしまう、非常に恐ろしい災害です。

主な土砂災害として、「がけ崩れ」、「土石流」、「地すべり」があります。

雨が降り続き、土の中にしみ込んだ雨水が多くなるにつれ、土砂災害が起きやすくなります。

がけ崩れ	土石流	地すべり
		
<p>地中にしみ込んだ水分により、急な斜面が突然崩れ落ちる現象</p>	<p>大雨や集中豪雨などによって、山や川の石と砂が水と一体となって一気に下流へ押し流される現象</p>	<p>大雨や長雨などにより雨水が地面にしみ込み、地面が広い範囲にわたって動き出す現象</p>
<p><b>こんなときには要注意！！</b></p>		
<p>がけにわれ目が見える がけから水が噴き出す がけから小石がパラパラと落ちる 木がかたむく 木の根が切れる音がする 地なりがする</p>	<p>落石が生じる 川の水が異常ににごる 雨が降り続けているのに川の水位が下がる 地なりがする くさった土のにおいがする</p>	<p>地面にひびわれができる 地面の一部が落ち込んだりもり上がったたりする 斜面から水が噴き出す 沢や井戸の水がにごる 木や電柱がかたむく 木の根が切れる音がする</p>

## ハザードマップを確認しよう

ハザードマップは、浸水するおそれがある場所や土砂災害が発生するおそれがある場所を地図にしたものです。

自宅やその周辺、勤務先・学校などに浸水・土砂災害の危険があるか確認しましょう。

避難先に向かうまでの避難経路についても、浸水・土砂災害の危険があるか確認しましょう。

### 《相模原市で作成しているハザードマップ》

#### 洪水ハザードマップ

相模川・境川・鳩川・道保川〔令和2年2月改定〕

串川・道志川〔平成22年4月発行〕

串川・道志川のハザードマップは、令和2年度中に改定予定

#### 土砂災害ハザードマップ

市内全域〔平成26～29年発行〕

#### 浸水（内水）ハザードマップ

緑区の一部を除く地域〔平成24年発行〕



印刷されているハザードマップをお求めの場合は、危機管理課又はお近くの区役所・まちづくりセンターにお問い合わせください。

ハザードマップ  
QRコード



# 防災情報を知る

## 主な防災気象情報

台風や大雨のときには、気象に関するさまざまな情報が発表されます。

発表された情報がどのようなものなのか知っておくことが、避難を始める上で重要です。

### 《特別警報・警報・注意報》

災害が起きる可能性や危険性に応じて、気象庁から発表されます。

種 類	種 類	内 容
早期注意情報	大雨、暴風など	5日先までの警報を発表する可能性を「高」「中」の2段階で発表
注意報	大雨(土砂災害、浸水害)、強風、洪水など	災害が起きるおそれのある場合に発表
警 報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、洪水など	重大な災害が起きるおそれのある場合に発表
特別警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風など	重大な災害(数十年に1回)が起きるおそれが著しく高い場合に発表

### 《河川の水位に関する情報》

相模川、境川、鳩川、道保川、串川で発表されます。

種 類	発表の目安	とるべき行動
氾濫注意情報	氾濫注意水位に到達したとき (相模川のみ発表)	氾濫発生に対する注意
氾濫警戒情報	避難判断水位に到達したとき	避難準備などの氾濫発生に対する警戒
氾濫危険情報	氾濫危険水位に到達したとき	いつ氾濫してもおかしくない状態で、避難などの氾濫発生に備えた行動
氾濫発生情報	氾濫が発生したとき (相模川のみ発表)	氾濫水への警戒

## 《土砂災害の危険度に関する情報》

相模原市は、西部（緑区）と東部（中央区・南区）の2区分で発表されます。

種 類	内 容
土砂災害警戒情報	土砂災害がいつ発生してもおかしくない状況となったときに発表

## 《記録的短時間大雨情報》

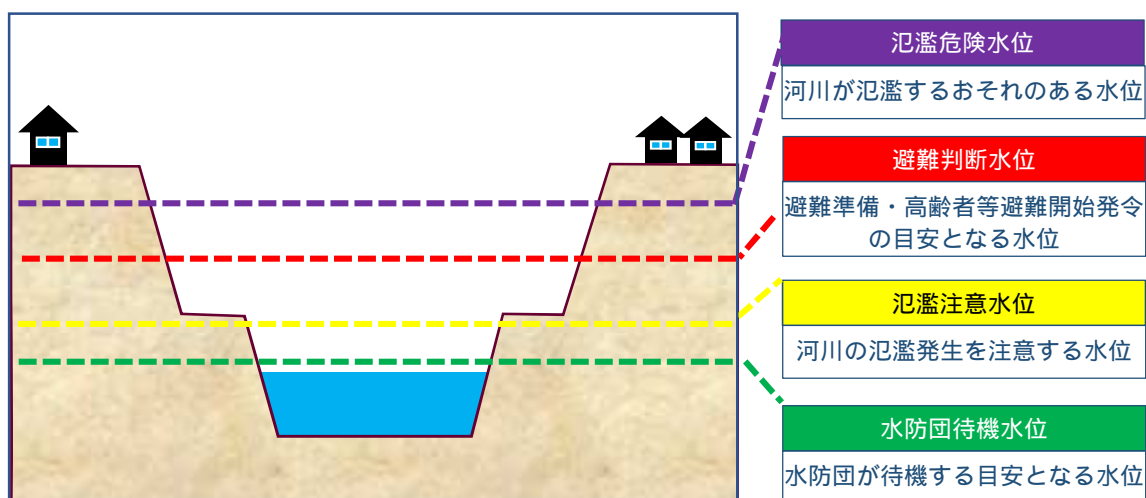
大雨警報等が発表されている状況で、数年に一度しか起こらないような記録的な短時間の大雨が観測・解析されたときに発表されます。

神奈川県では、1時間あたり100mm以上の雨量を観測したときなどに発表されます。

### 河川の水位

河川には、「氾濫危険水位」など4つの水位が設定されており、この水位を目安として「氾濫危険情報」など、河川の水位に関する情報が発表されます。

相模原市では、相模川、境川、鳩川、道保川、串川について、それぞれ基準となる水位が設定されています。



# 避難情報

避難に関する情報は、相模原市から発令されます。

種類	内容
避難準備・高齢者等 避難開始	高齢者など、避難に時間のかかる人やその支援者は避難を始める（立退き避難） その他の人は避難の準備を整える
避難勧告	洪水や土砂災害のおそれがある場所にいる人は、全員避難のタイミング 速やかに風水害時避難場所等へ避難（立退き避難） 風水害時避難場所へ避難することがかえって危険な場合は、近くの安全な場所（例：今いる場所より高いところ）への避難や、自宅の少しでも安全な部屋に避難（屋内安全確保）
避難指示（緊急）	災害が発生するおそれが極めて高い状況 緊急的又は重ねて避難を促す場合に出される 緊急に避難を行う
災害発生情報	すでに災害が発生している状況 命を守るための最善の行動をとる

この表の順番どおりに発令されるわけではありません。

## 立退き避難（水平避難）と屋内安全確保（垂直避難）

立退き避難とは、河川の氾濫や土砂災害の危険がある場所から安全な場所へ移動する避難行動で、水平避難とも呼ばれます。

屋内安全確保とは、2階以上の安全を確保できる高さに移動する避難行動で、垂直避難とも呼ばれます。

風水害では、建物の構造や高さにもよりますが、**立退き避難が原則**です。





## 警戒レベル

防災気象情報や避難情報を5段階に整理し、避難のタイミングを伝えるものです。

警戒レベル1・2は気象庁から発表されます。

警戒レベル3～5は相模原市から発令されます。

防災気象情報は、「どの警戒レベルに相当するのか」(相当情報)として発表されるものもあります。避難情報が発令されていない場合でも、避難の目安として活用することができます。

警戒レベル	とるべき行動	警戒レベルの基準		相当情報
		避難情報	防災気象情報	
1	災害への心構えを高める	-	早期注意情報	-
2	ハザードマップなどで避難行動を確認	-	大雨注意報 洪水注意報	氾濫注意情報
3	高齢者などの避難に時間がかかる人は避難！	避難準備・ 高齢者等避難開始	-	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報
4	危険な場所から全員避難！	避難勧告 避難指示(緊急)	-	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報
5	命を守るための最善の行動を！	災害発生情報	-	氾濫発生情報 大雨特別警報



警戒レベルについては、内閣府で説明用の映像資料を見ることができます。

内閣府作成映像資料  
《内閣府HP》 《YouTube》





# 防災情報の入手方法

## 《インターネット》

### 国土交通省 川の防災情報

<https://www.river.go.jp/portal/>

風水害に関する防災情報を見やすく表示しています。洪水警報や土砂災害の危険度分布では、災害の危険性に応じて色分けで表示され、現在の危険度を確認することができます。

「川の水位情報」からは、近年河川に設置が進められている「危機管理型水位計」( )の水位状況を確認することができます。

危機管理型水位計：洪水時の水位観測に特化した水位計。これまでの水位観測所以外の場所に設置されており、相模原市では鳩川や串川などに設置されています。

### 神奈川県雨量水位情報

[https://www.pref.kanagawa.jp/sys/suibou/web\\_general/suibou\\_joho/](https://www.pref.kanagawa.jp/sys/suibou/web_general/suibou_joho/)

水位観測所（橋）ごとの水位の状況や降雨量のほか、城山ダムの放流状況について確認することができます。

### 神奈川県土砂災害ポータル

<http://dosyasaigai.pref.kanagawa.jp/website/kanagawa/gis/index.html>

県内の土砂災害のおそれがある地域（土砂災害警戒区域）や、現在の土砂災害の危険度を確認することができます。

土砂災害の危険度は **黄** **赤** **薄むらさき** **濃いむらさき** の順に高くなります。

## 《ひばり放送（防災行政用同報無線）》

避難勧告などの避難情報のほか、大地震発生時や国民保護に関する情報など、重要な情報を一斉に放送します。

《放送内容は次の方法でも確認できます》

相模原市のホームページ

過去3つまでの履歴を確認できます。

ひばり放送テレホンサービス

0180-994-839

通話料金が発生します。また、一部のIP電話や携帯電話からは利用できません。

テレビ神奈川（tvk）  
データ放送

リモコンのdボタンを押し、「相模原市のマイタウン情報」から確認できます。

さがみはらメールマガジン  
「防災」

[entry-sagamihara@bousai-mail.jp](mailto:entry-sagamihara@bousai-mail.jp)  
に空メールを送ると、本登録メールが届きます。登録することで、放送内容が携帯電話、スマートフォン、パソコンへ配信されます。

登録用  
QRコード



## 《その他》

相模原市災害ツイッター

〔アカウント名〕

相模原市災害情報

（@sagamihara kiki）



Yahoo! 防災速報（スマートフォンアプリ）

災害等に関する情報や市からの避難情報、避難所の開設状況などを確認できます。



FM HOT 839  
（エフエムさがみ）



〔周波数〕83.9 MHz

災害時には、避難情報などの緊急情報を聞くことができます。

災害時ナビ（スマートフォンアプリ）

避難情報や気象情報のほか、GPSを使用して地図上に避難所やハザードマップを表示することができます。  
（英語、中国語、韓国語対応）



「Yahoo! 防災速報」では、3地点の情報を受け取ることができます。離れた場所にくらす家族の情報を受け取れるようにしておくと、もしものときにあなたの一声で避難の後押しもできます。（くわしくは「逃げなきゃコール」で検索）

# マイ・タイムラインをつくろう！

それでは、風水害や防災情報の知識をもとに、あなたや家族が安全に避難するための行動を考え、「マイ・タイムライン」をつくってみましょう。

## 《用意するもの》

- ・さがみはらマイ・タイムラインシート、行動リスト
- ・ハザードマップ
- ・筆記用具、テープやのり、はさみやカッター

〔さがみはらマイ・タイムラインシート〕

The sheet is a form for creating a personal disaster response plan. It includes a header with the title 'さがみはらマイ・タイムライン' and a sub-header '風水害に備えよう'. Below the header are several input fields for personal information such as name, address, and phone number. The main body of the sheet is a table with 5 rows, numbered 1 to 5, representing different stages of disaster response: 1. 避難準備 (Evacuation preparation), 2. 避難 (Evacuation), 3. 避難所での生活 (Life in evacuation shelter), 4. 帰宅準備 (Return home preparation), and 5. 帰宅 (Return home). Each row has columns for '家族情報' (Family information), '家族の安全を確認すること' (Check family safety), and 'おたし(ご家族)の安全' (Safety of myself/family). The bottom right corner has a note: '(もし避難できていなかったら帰りができる?)'.

〔行動リスト〕

This is a checklist titled 'さがみはらマイ・タイムライン 「行動」リスト'. It provides a structured list of actions to be taken during various stages of a disaster. The list is organized into columns for different phases: 事前の準備 (Preparation), 避難 (Evacuation), 避難所での生活 (Life in shelter), and 帰宅 (Return home). Each phase has specific tasks listed, such as '家族の安全を確認する' (Check family safety), '避難所での生活を準備する' (Prepare for life in shelter), and '帰宅の準備を始める' (Start preparing for return home). The list is designed to be cut out and attached to the timeline sheet.

〔ハザードマップ〕



## マイ・タイムラインのつくりかた

次の6つのステップで安全に避難するための行動について考え、「さがみはらマイ・タイムラインシート」に記入していきます。

**ステップ1** ハザードマップで自宅(周辺)の状況を確認する



**ステップ2** 避難する場所を決める



**ステップ3** 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考える



**ステップ4** 避難をするときに何を持っていくか考える  
(非常持出品)



**ステップ5** 警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える



**ステップ6** 共助の視点から地域に対しての行動を考える



共助とは、「自分たちのまちは自分たちで守る」ため、隣近所でお互い助け合うことです。



## ステップ1

# ハザードマップで自宅（周辺）の状況を確認する

ハザードマップを見て、自宅や近くに浸水や土砂災害の危険がないか確認します。



〔土砂災害ハザードマップ〕



〔洪水ハザードマップ〕

## ステップ2

# 避難する場所を決める

ハザードマップなどを見ながら、避難する場所を決めます。

このとき、避難する場所までの経路も考えます。

いざというときのために、避難する場所はいくつか用意しておくほうがよいでしょう。



### 避難の優先順位

- 第1優先 安全な親せき・知人宅、自治会館など
- 第2優先 風水害時避難場所
- 第3優先 屋内安全確保



風水害時避難場所とは、洪水や土砂災害が発生するおそれがある場合にその危険から逃れるための場所です。

### ステップ3

## 避難情報や気象情報から自分の「避難の目安」を考える

「さがみはらマイ・タイムラインシート」などを見ながら、どの情報が出されたときに、避難を始めるか考えます。

最も重要な情報は、避難情報ですが、大雨警報などの気象情報も避難の目安として考えます。

高齢者など、避難に時間がかかる方が家族にいる場合は、早めの避難を考えましょう。

### ステップ4

## 避難をするときに何を持っていくか考える (非常持出品)

防災ガイドブックやハザードマップなどを見ながら、非常持出品を考えます。

避難のときに両手が自由に使えるよう、リュックサックにまとめるくらいの量にしましょう。

風水害時避難場所では、原則として食べ物や飲み物などの物資は提供されませんので、自分で用意し避難しましょう。



懐中電灯、携帯ラジオ、飲料水、食料、軍手、ヘルメット、着替え、医薬品、貴重品など

## ステップ5

### 警戒レベルごとに自分や家族が何をするか、避難を完了するまでの行動を考える

「行動リスト」を参考に、どのタイミングで何をするのか考えます。特に、避難開始までに何をすべきか考えましょう。

避難先までどのくらい時間がかかるかも考慮しましょう。

また、避難の際に注意することも考えます。

(例) ブレーカーを落とす など



## ステップ6

### 共助の視点から地域に対しての行動を考える

いざというときには、地域の助け合いが大切です。

近所に避難の呼びかけを行ったり、高齢者や障がい者など、一人で避難することが難しい方を手助けしたり、自分ができることを考えましょう。

地域の中で、話し合いながら考える

ことも有効です。



考えがまとまったら、  
「さがみはらマイ・タイムラインシート」  
に書き込んでいきましょう。





# さがみはらマイ・タイムライン記入例

作成日: ○○年○月○日

ようすいがい 風水害に備えよう		<b>さがみはらマイ・タイムライン</b>	
日 ご ろ か ら の 備 え	自宅(周辺)の状況	<input type="checkbox"/> 境川の水かさのおそれあり(浸水の深さ: 0.5 ~ 3.0 m) <input type="checkbox"/> 土砂災害のおそれあり( <input type="checkbox"/> かけ崩れ <input type="checkbox"/> 土砂崩 <input type="checkbox"/> 地すべり )	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅は・・・ <input type="checkbox"/> 区域の中 <input type="checkbox"/> 区域外
	避難する場所	優先① 息子夫婦 宅 (避難の方法: <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> ) (避難にかかる時間: 30分) 優先② ○○小学校 (避難の方法: <input type="checkbox"/> 車 <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> ) (避難にかかる時間: 15分)	
	避難の目安(タイミング)	市から避難準備・高齢者等避難開始が発令されたとき	
	非常用持出品(避難のときに持っていくもの)	息子夫婦宅に行くとき: 常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話 ○○小学校に行くとき: 上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具	

時間経過	警戒レベル	気象情報 市からの避難情報	なにをやる?	
			地域の動きや注意すること	わたし(と家族)の動き
3~5日前	1	台風・大雨に関する気象情報(週間天気予報など)  早期注意情報(気象庁が発表)	災害への心構えを高める	家族の予定を確認する  避難のときの持ち物を確認する
		1日前(大雨当日)	2	大雨・洪水注意報  大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報 避難準備・高齢者等避難開始
雨が強まる(数時間前)	3	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 避難勧告	自治会長や知り合いに連絡する(息子宅に避難することを伝える)  避難のときにはブレーカーを落とす	「行動リスト」をはさみ・カッターで切り取り、表にはり付けることで簡単につくることができます
		4	避難指示(緊急)  大雨特別警報 河川氾濫/土砂災害発生! 災害発生情報	危険な場所から全員避難  自宅近所の人に避難を呼びかける
5	5	命を守る最善の行動を!!	《もし避難できていなかったら何ができる?》 2階の川から離れた部屋で安全を確保	



## おわりに

マイ・タイムラインは「一度つくればおわり」  
ではありません。

自身の生活や周囲の変化に合わせて定期的に見直  
すことが大切です。

また、大雨や台風のときにマイ・タイムラインに  
そって行動したあとも、見直しを行いましょう。

【発行】令和2年2月（令和2年8月改訂）  
相模原市 危機管理局 危機管理課  
緊急対策課

〒252-0239

神奈川県相模原市中央区中央2丁目2番15号  
消防指令センター3階

T E L : 危機管理課 042-769-8208  
緊急対策課 042-707-7044