しがマイ・タイムラインをつくろう。

しがマイ・タイムラインってなに?

●一人ひとりに合った避難の準備から避難完了までの行動計画が、マイ・タイムラインです。

●大雨や台風の発生は事前に予測できるので、あらかじめマイ・タイムラインを作っておくと、余裕を持った避難行動につながります。

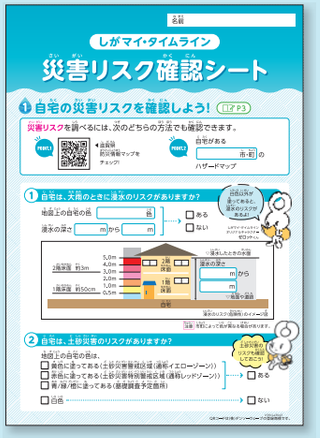
●ぜひ、家族や地域の方と話し合いながら、マイ・タイムラインを作って、自分や家族の命を風水害から守りましょう。

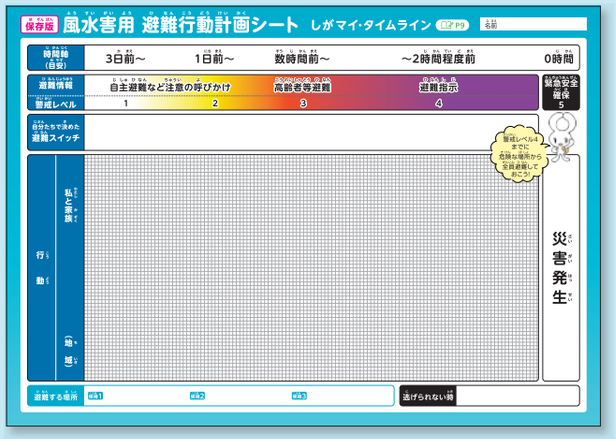
滋賀県

しがマイ・タイムラインを作ろう!

●ガイドブックのしくみ

しがマイ・タイムライン





1 自宅の災害リスクを確認しよう! …… 3ページ

解説 滋賀県防災情報マップとハザードマップを知ろう! …… 4ページ

2 避難する場所とその災害リスクを確認しよう! …… 5ページ

3 避難のために必要な物を準備しよう! …… 6ページ

解説 避難行動計画のために必要な防災気象情報と避難情報を知ろう! …… 7ページ

4 避難開始と避難完了を考えよう! …… 9ページ

5 避難開始までの行動を考えよう! …… 10ページ

6 地域の人たちと助け合おう! …… 10ページ

7 災害情報の入手方法を確認しよう! …… 10ページ

参考資料



滋賀県で起こりやすい風水害を知ろう!

…… 11ページ

危険察知能力が高く、
いち早く逃げることで有名な
ゼロットくんが、
一緒にマイ・タイムラインを作りに
来てくれました!
ゼロットくんと一緒に避難行動に
ついて考えましょう!



しがマイ・タイムライン
オリジナルキャラクター
ゼロットくん

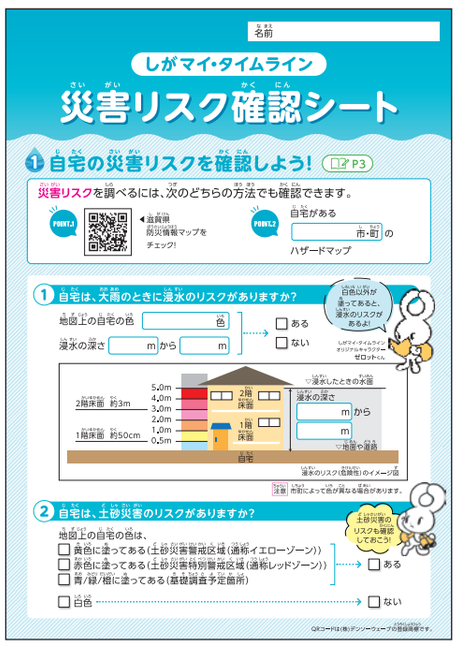
1 自宅の災害リスクを確認しよう!

災害リスク確認シートに書いてみよう!

●災害リスクを調べるには、次のどちらの方法でも確認できます。

◀滋賀県防災情報マップをチェック!

自宅がある
市・町 のハザードマップ



①自宅は、大雨のときに浸水のリスクがありますか?

地図上の自宅の色 色 → □ ある
浸水の深さ m から m → □ ない

注意 白色以外が塗ってあると、浸水のリスクがあります。

②自宅は、土砂災害のリスクがありますか?

地図上の自宅の色は、

□ 黄色に塗ってある(土砂災害警戒区域(通称イエローゾーン)) → □ ある
□ 赤色に塗ってある(土砂災害特別警戒区域(通称レッドゾーン))
□ 青/緑/橙に塗ってある(基礎調査予定箇所)
□ 白色 → □ ない

注意 白色以外が塗ってあると、土砂災害のリスクがあります。



解説 滋賀県防災情報マップとハザードマップを知ろう!

滋賀県防災情報マップってなに?

●滋賀県防災情報マップは、災害ごとのリスクをマップで確認することができます。

●マップの使用方法はマップ上に書かれています。

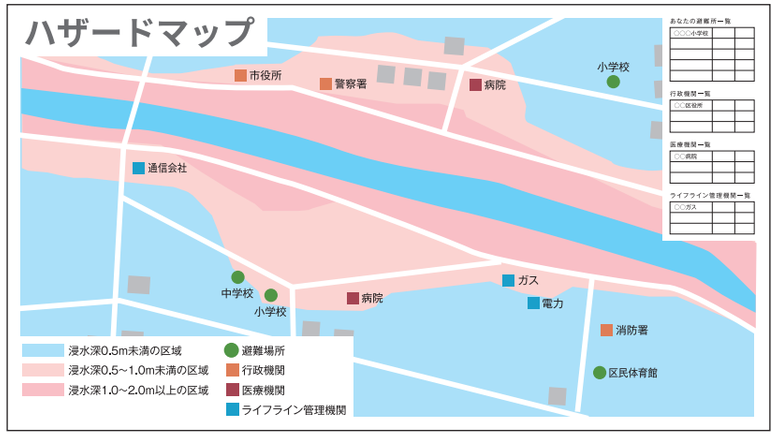


ハザードマップってなに? (防災マップなどと呼ばれることもあります。)

●被害が想定されるエリアや避難場所などを表示した地図のことで、市町ごとに作成されています。

●ハザードマップは、河川や水路の氾濫、がけ崩れ、地震などの災害リスクを確認することができます。

●自宅にハザードマップがあるか確認してみましょう。自宅にない場合は、市役所や町役場、または市や町のホームページから入手できます。



エリアごとに浸水する深さが示されています。
例えば、浸水する深さが3.0mのエリアであれば、1階相当が水没、5.0mであれば2階相当が水没することが示されています。

2 避難する場所とその災害リスクを確認しよう!

災害リスク確認シートに書いてみよう!

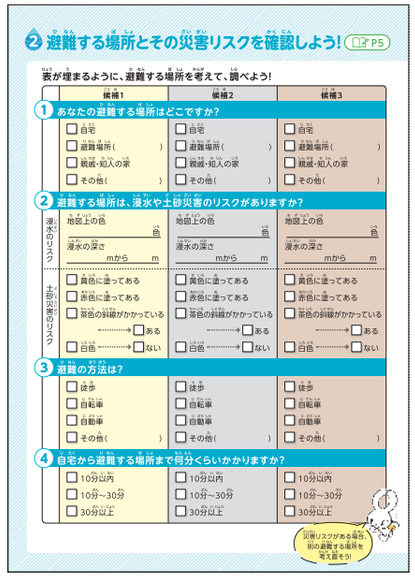
①あなたの避難する場所はどこですか?

- □ 自宅
- □ 避難場所(　　)
- □ 親戚・知人の家
- □ その他(　　)

ポイント

●避難は「難」を「避」けることです。市や町が指定している避難場所に行くだけが避難ではありません。安全が確保できる場合は、自宅の2階などの高い所への移動、親戚や知人の家への避難も候補の1つとして検討しましょう!

注意 3m以上の浸水のリスクがあったり、土砂災害のリスクがあったりすると、2階建てでも危険です。別の避難する場所を考えましょう!



②避難する場所は、浸水や土砂災害のリスクがありますか?

●災害リスクを調べるには、次のどちらの方法でも確認できます。

◀滋賀県防災情報マップをチェック!

自宅がある
[　市・町　] のハザードマップ



災害リスクがある場所へは、避難しないようにしよう!

浸水のリスク

地図上の避難する場所の色 _____ 色

浸水の深さ _____ mから _____ m

土砂災害のリスク

- □ 黄色に塗ってある(土砂災害警戒区域(通称イエローゾーン))
- □ 赤色に塗ってある(土砂災害特別警戒区域(通称レッドゾーン))
- □ 青/緑/橙に塗ってある(基礎調査予定箇所)

→ □ ある

- □ 白色 → □ ない



水に浸かっている道路を自動車で通るとエンジンが止まって動けなくなったり、ドアが開かなくなったりするおそれがあります。自動車で避難する場合は、早めの避難を心がけよう!

③避難の方法は?

- □ 徒歩
- □ 自転車
- □ 自動車
- □ その他(　　)

④自宅から避難する場所まで何分くらいかかりますか?

- □ 10分以内
- □ 10分~30分
- □ 30分以上

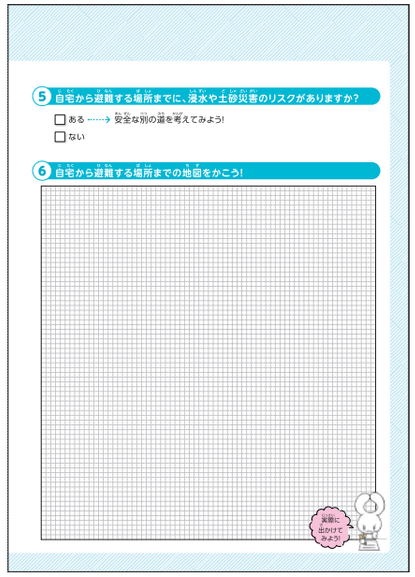
⑤自宅から避難する場所までに、浸水や土砂災害のリスクがありますか?

- □ ある → 安全な別の道を考えてみよう!
- □ ない

ポイント

●避難の途中に、けがをしたり、災害に巻き込まれてしまったりするかもしれません。浸水や土砂災害のリスクがない道を使うようにあらかじめ考えておきましょう!

●浸水すると、道の横のふたがない水路やマンホールに落ちるおそれがあります。浸水するまでに逃げましょう!



⑥自宅から避難する場所までの地図をかこう!

通ると危険な道やポイントには、しるしをつけておきましょう。

※地図にかく避難する場所は候補1~3のうちどれでもいいです。

3 避難のために必要な物を準備しよう!

災害リスク確認シートに書いてみよう!

①家族や身近な人と避難のために必要な物を準備しよう!

準備できた物には、チェックしておきましょう。

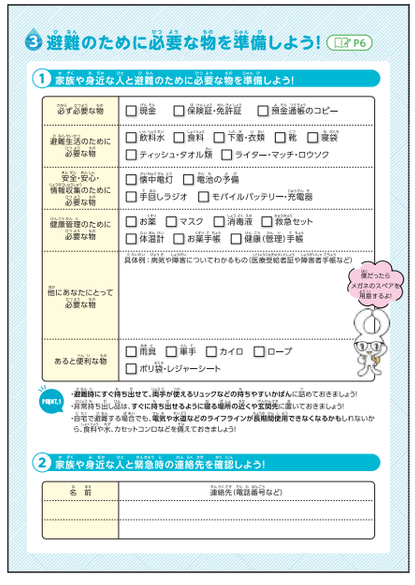
足りない物があれば、足しておきましょう。

ポイント

●避難するときに持っていく非常持ち出し品は、避難時にすぐ持ち出せて、両手が使えるリュックなどの持ちやすいかばんに詰めておきましょう!

●非常持ち出し品は、すぐに持ち出せるように寝る場所の近くや玄関先に置いておきましょう!

●自宅で避難する場合でも、電気や水道などのライフラインが長期間使用できなくなるかもしれません。食料や水、カセットコンロなどを備えておきましょう!



②家族や身近な人と緊急時の連絡先を確認しよう!

家族と離れている時の連絡をどうするか、緊急時の身近な人との連絡をどうするか、あらかじめ家族や身近な人と相談して、確認しておきましょう。

解説 避難行動計画のために必要な防災気象情報と避難情報を知ろう!

防災気象情報ってなに?

●台風、大雨などに関する警報や注意報などは防災気象情報といい、災害から命を守るための情報として、気象庁から5段階の警戒レベルにあわせて発表されます。
防災気象情報は避難のタイミングの目安となる情報のひとつです。

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報

<警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難!>

警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

「河川氾濫」の対象河川

瀬田川、野洲川、杣川、日野川、姉川、高時川、琵琶湖
※その他中小河川の氾濫には、「大雨」に関する情報が発表されます。

POINT

●「河川氾濫」は河川ごと、それ以外は市町村ごとに防災気象情報が発表されます。
●川の規模によって発表される防災気象情報が異なります。
●大雨や土砂災害に関する情報が発表されているとき、危険度が高まっている地域を確認するには、キキクル(気象庁ホームページ)を確認しましょう。

避難情報ってなに?

●市町が発令する避難情報は、避難行動を呼びかける目的で発令され、避難のタイミングの目安となる情報のひとつです。
避難情報には、緊急安全確保・避難指示・高齢者等避難の3種類があります。
私たちがとるべき行動を直感的に理解できるように、5段階の警戒レベルがあります。

警戒レベル	種類	とるべき行動
5	緊急安全確保	●発令されるとき:災害が発生している、または災害が発生してもおかしくないとき ●とるべき行動:命の危険が迫っているので、すぐに安全確保!
	～ <警戒レベル4までに必ず避難!> ～	
4	避難指示	●発令されるとき:災害発生のおそれが高いとき ●とるべき行動:避難所や親戚・知人の家などへの避難、または安全な自宅の上の階へ避難!
3	高齢者等避難	●発令されるとき:災害発生のおそれがあるとき ●とるべき行動:高齢者や障害者などの避難に時間がかかる人は危険な場所から避難!
2	大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報 (気象庁等が発表)	●発表されるとき:気象の状況が悪化しているとき ●とるべき行動:避難先や避難経路を確認!
1	早期注意情報 (気象庁が発表)	●発表されるとき:今後、気象状況が悪化するおそれがあるとき ●とるべき行動:注意して情報を確認

情報の入手方法

テレビ・ラジオ・防災無線

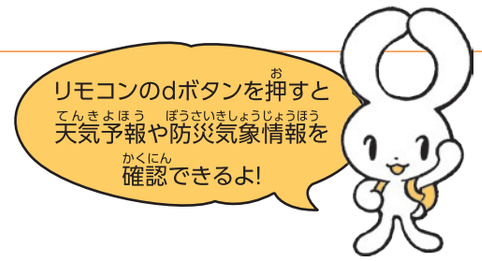


インターネット・SNS・アプリ



自治体の配信サービス・緊急速報メール





気象庁ホームページ

滋賀県土木防災情報システム

Yahoo! 防災速報アプリ

滋賀県防災アプリ

しらしがメール・ライン

○○市 配信サービス 検索

4 避難開始と避難完了を考えよう!

「避難行動計画シート」に貼ったり書いたりしてみよう!

●「災害リスク確認シート」で確認した3つの避難する場所をシート下枠に書きましょう。加えて、逃げ遅れてしまって3つの避難する場所に逃げられない時の行動を考えておきましょう。



●避難を開始する目安を「避難スイッチ」といいます。余裕を持った避難行動につながるように、あらかじめ自分たちで避難スイッチを決めておきましょう。

●防災気象情報または自分たちで決めた避難スイッチを避難開始の目安にする場合、「自分たちで決めた避難スイッチ」に防災気象情報発表のシールを貼ったり、手書きで書き込みましょう。



●高齢者等は避難開始
移動に時間のかかる方は早めに避難を始めましょう。

●避難完了
警戒レベル4までに、危険な場所から全員が避難完了するようにしましょう。

●緊急避難
逃げ遅れた人は、直ちに浸水しない階に避難しましょう。

※避難情報は必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。

●避難情報や防災気象情報、避難する場所までの所要時間、自分たちで決めた避難スイッチなどをもとに、避難の準備や開始のタイミングを考えて、「避難準備の開始」「避難開始」のシールを貼りましょう。

●高齢者など早めの避難が必要な家族がいる場合、ひとりで避難するときよりも、早めの避難を考えておきましょう。

●避難開始から避難する場所に到着するまでにかかる時間を踏まえて、「避難完了」のシールを貼りましょう。

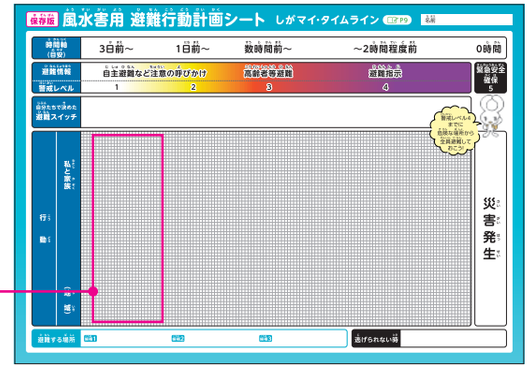
注意 「避難完了」が警戒レベル4までになるようにしましょう。ならない場合は、「避難開始」のタイミングを早くしましょう。

5 避難開始までの行動を考えよう!

「避難行動計画シート」に貼ったり書いたりしてみよう!

●避難開始までに何をすべきか考えましょう。
例えば、「避難する親戚宅に連絡」や「持ち物の準備」など準備の内容をシールに記入して貼りましょう。

●準備開始の前でも、必要な行動があれば、「避難準備の開始」のシールよりも前に貼りましょう。
例えば、「食料の買い出し」のシールを貼りましょう



6 地域の人たちと助け合おう!

「避難行動計画シート」に貼ったり書いたりしてみよう!



●地域の人々との助け合いについても、このマイ・タイムラインを通じて、地域でコミュニケーションを取りながら、事前に考えておきましょう。

●助け合いにより、情報の聞き逃しや、逃げ遅れなどを防げるかもしれません。
例えば、
・手助けが必要な方について、誰が手伝うのか、また、誰に手伝ってもらうのか、事前に決めておく。
・近所の人に、避難を呼びかける。
・情報を得ることが難しい方に対して、自分が入手した情報を教えてあげる。
・手助けが必要な方は、誰に手伝ってもらうのか、どこへどのようにして逃げるのか、地域の人たちと話し合っておきましょう。

7 災害情報の入手方法を確認しよう!

「避難行動計画シート」の裏面を確認してみよう!

●自宅がある市町や近くの川を書いて、災害が近づいているときに情報を入手する方法をあらかじめ確認しておきましょう。

滋賀県で起こりやすい風水害を知ろう！

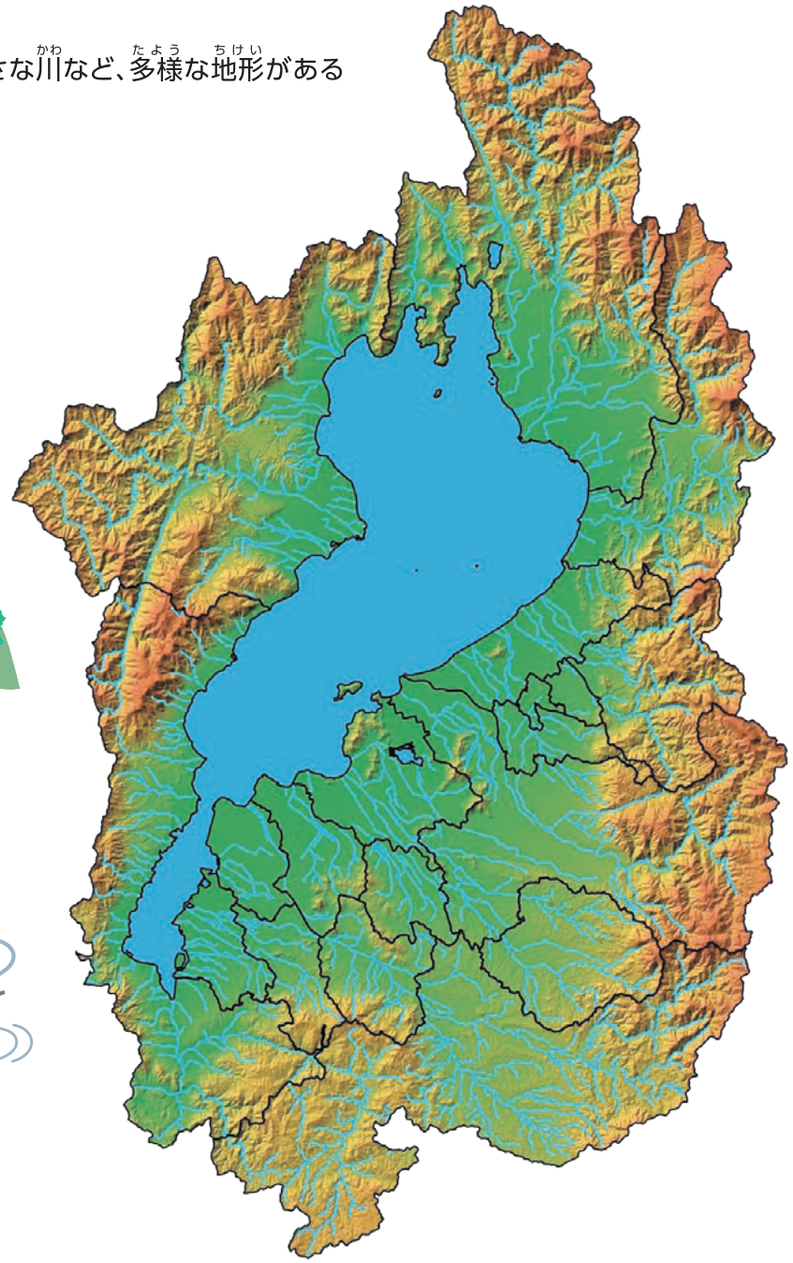
滋賀県は多様な地形があるから
様々な風水害が発生するおそれがあるよ!

正しく知って、正しく備えよう!



滋賀県で起こりやすい風水害って何?

●風水害とは、雨や風により発生する災害です。
●滋賀県は山地、なだらかな土地、平らな土地、大きな川、小さな川など、多様な地形があるため、様々な風水害が発生するおそれがあります。
●滋賀県で起こりやすい風水害は、大きく4種類です。



●土砂災害

山や谷、がけから土砂が押し寄せること

●滋賀県の土砂災害リスク
滋賀県には、土砂災害のおそれがあると想定される箇所が約7,000箇所あります。
山の近くまで住宅が広がっている地域もあるため、土砂災害への警戒が必要です。



●風害

強風や竜巻の発生によって被害が生じること

強風や竜巻により、建物に被害が出たり、樹木などが倒れて電気などのライフラインが被害を受けたり、道路が寸断されて集落が孤立したりするおそれがあります。



●河川や水路の氾濫

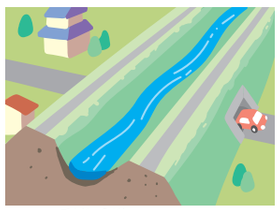
川の堤防が決壊したり、川から水があふれたりすること

●滋賀県に流れる河川
滋賀県には、509本の一級河川が流れており、うち117河川が琵琶湖に流れ込んでいます。(流路延長は約2,320km)



大雨の時には、身近な水路などから水があふれ出し、浸水被害が発生するおそれがあります。また、大きな河川が氾濫すると、家が流されたり、広い範囲で浸水被害が発生したりするおそれがあります。

●天井川の災害リスク
水源山地からの土砂流出が多く、下流域で堆積されたことで、多くの天井川が形成されています。
天井川は河床が周辺の土地よりも高くなっているので、堤防が決壊してしまうと川の水が勢いよく周辺の土地に流れ込んでしまいます。



天井川のイメージ

●琵琶湖の氾濫

琵琶湖から水があふれること

●琵琶湖と河川
117河川が琵琶湖に流れ込むのに対し、琵琶湖から流れ出す川は、瀬田川の1本のみです。
大雨が長時間降り続くと、琵琶湖の水位が上がり、湖岸の近くが浸水するおそれがあります。



河川の氾濫とは?

●大雨で川の水位が上がって、堤防の高さを越えたり、堤防が壊れたりして、水があふれる現象です(これを外水氾濫といいます)。

●街中でよく見られる小さな川と、河川敷にグラウンドがあるような大きな川では、流域の広さが異なるため、被害の大きさや、氾濫までの時間が違います(降った雨が川に集まる区域を流域といいます)。

●川の下流で雨が降っていなくても、遠く離れた上流で雨が降ると、川の水位が上がるので、注意が必要です。

街中でよく見られる小さな川

❶晴れている



川底が見えるくらいの水位で、さらさらと流れています。

❷雨が降り始める



降り始めるとすぐににごって川底が見えなくなり、流れが速くなります。

❸さらに、雨が降り続く



狭い流域から水が一気に集まるため、家が建っている地面の高さまで水位が急に上がります。

❹川から水があふれる

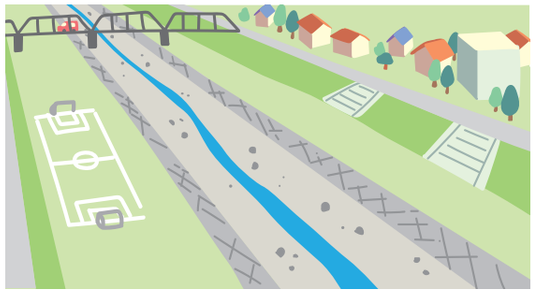


提供:県民

【河川の氾濫の状況】
川の近くで浸水します。

河川敷にグラウンドがあるような大きな川(野洲川、白野川など)

❶晴れている



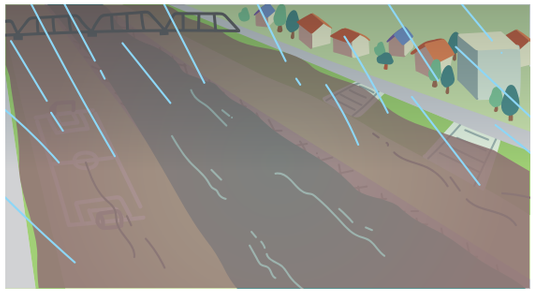
大きな川の一部にのみ流れています。

❷雨が降り始める



降り始めてから時間がたつにつれて、少しずつ水位が上がります。

❸さらに長い時間、強い雨が降り続く



広い流域から水が集まるため水位がゆっくりと堤防の上の付近まで上がります。

❹川から水があふれる



提供:滋賀県

【河川の氾濫の状況】
広い範囲で浸水します。
雨が止んでも浸水が長く続きます。

天井川とは?

●河床が川のまわりの土地よりも高くなっている川を「天井川」といいます。

●堤防が壊れた時には、川の水が勢いよく流れ出します。



天井川のイメージ

風水害を知る

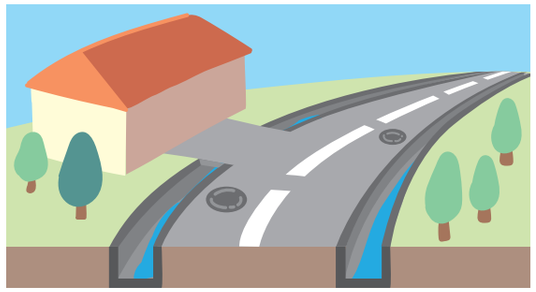
内水氾濫とは?

●豪雨が発生し、雨水の量が身近な水路等の排水能力を超えたとき、街中などが浸水することがあります。

●道路が水に浸かっていると、足元の状況が分からず、ふたが外れたマンホールや側溝に落ちてしまう危険性があるので、歩かないようにしましょう。また、道路が水に浸かっていると、エンジンが止まって動けなくなるおそれがあるので、車での避難にも注意しましょう。

街中の水路

❶晴れている



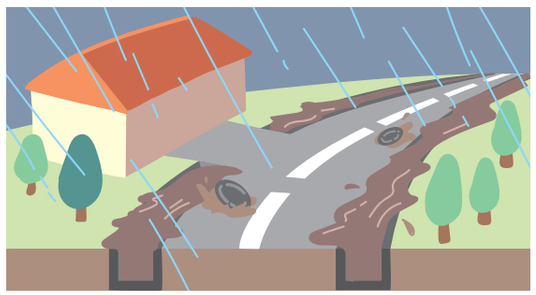
普段はわずかな水量が流れています。

❷雨が降り始める



降り始めるとすぐに水量が増えにごった水が流れ出します。

❸さらに、雨が降り続く



小さな側溝などで水があふれ出します。

❹街中が浸水する



提供：滋賀県、県民

【街中の浸水状況】
普段は水害が起こらないように見える街中でも浸水します。

琵琶湖の氾濫とは?

●大雨が降った後、琵琶湖の水位が上がり、湖岸の近くや干拓地などで浸水する現象です。

●川の氾濫と違い、時間差で水位が上がるので注意が必要です。

●琵琶湖から流れ出す川は、瀬田川の1本のみなので、浸水してしまうと水が引くまでに時間がかかります。

琵琶湖の近く

❶晴れている



琵琶湖は季節に応じて、一定の水位以下に下げています。

❷雨が降り始め、大雨となる



降り始めてから、少しずつ川の水が流れ込みます。

❸雨が降りやむ



雨が止んでも琵琶湖に水が集まり、時間の経過とともに水位が上がります。

❹琵琶湖の水位が上がり浸水する



提供：滋賀県

【琵琶湖の氾濫の状況】
大雨が終わり川の水位が下がったあとに時間差で琵琶湖の水位が上がり、湖岸付近が浸水します。すぐには、水位が下がりません。

風水害を知る

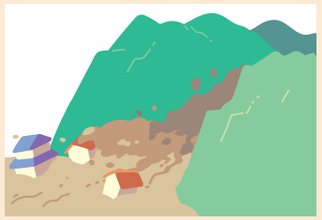
土砂災害とは?

●大雨によって、山や谷、がけが崩れて、土砂が押し寄せてくる現象です。

●しみ込んだ雨水が多くなるほど、地面は柔らかくなって崩れやすくなります。

●土砂災害には、土石流、がけ崩れ、地すべりの3種類の現象があります。

土石流とは?



山や谷の土砂が大雨などで崩れ、水と一体となって、一気に下流へ流れ出す現象です。

がけ崩れとは?



雨や地震などの影響で、急な斜面が突然崩れ落ちる現象です。

地すべりとは?



地下水などの影響で、斜面の土が一体となってすべり落ちる現象です。

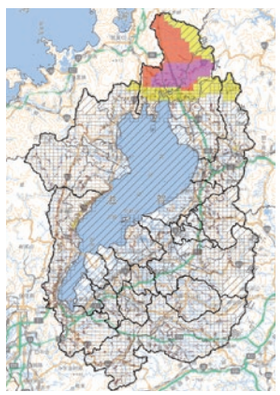
●土砂災害の起こりやすさは、雨の水が地面にしみ込む度合いによって変わりますが、川の水位のように、目で見て判断することは難しいです。

●大雨が降っているときは、「土砂災害降雨危険度マップ」を見て、家の近くがどれくらい土砂災害が起こりやすいか、確かめてみましょう。

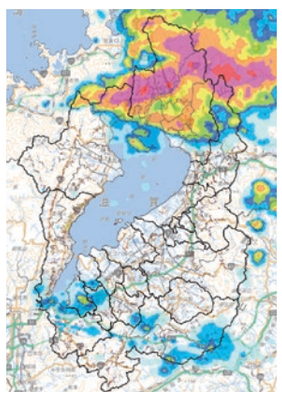
●「土砂災害降雨危険度」が紫色になっていたら、いつ土砂災害が起きてもおかしくないので、山や斜面の近くに家がある場合は、早めの避難を考えましょう。

土砂災害降雨危険度マップ

黄	注意
赤	警戒
紫	危険



土砂災害降雨危険度



降雨の状況(XRAIN)

令和4年8月14日の状況

谷の出口の近く

❶晴れている



谷の上流の地面が乾いています。

❷雨が降り始める



降り始めると、雨水が地面にしみ込んでいきます。

❸さらに雨が降り続く



山鳴りがする、急に川の水がにごる、腐った土の臭いがするなどの前ぶれがあります。

❹土石流が流れ下る



【土石流の状況】

提供:滋賀県

水と土砂が一体となって流れ下ります。

がけの近く

❶晴れている



斜面やがけの地面が乾いています。

❷雨が降り始める



降り始めると、雨水が地面にしみ込んでいきます。

❸さらに雨が降り続く



斜面やがけの地面が柔らかくなり、小石がぱらぱらと落ちる、斜面から水が噴き出す、地鳴りがするなどの前ぶれがあります。

❹斜面やがけが崩れる

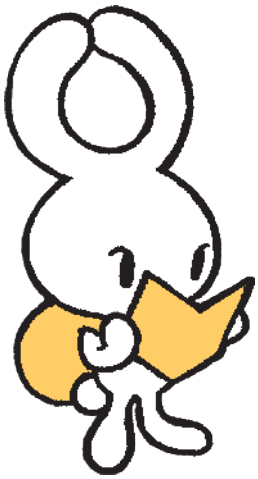


【がけ崩れの状況】

提供:滋賀県

住宅近くの斜面が崩れ、土砂が流出します。

めざせ!
逃げ遅れゼロ!



しがマイ・タイムライン
オリジナルキャラクター
ゼロットくん

問い合わせ先

滋賀県防災危機管理局

〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号　滋賀県危機管理センター
TEL：077-528-3432　FAX：077-528-6037

しがマイ・タイムライン第1版（令和3年11月作成）
しがマイ・タイムライン第2版（令和4年10月一部修正追記）
しがマイ・タイムライン第3版（令和8年8月一部修正追記）

『東京マイ・タイムライン』を出典元資料として作成
実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。