

教員用

風水害から命を守る  
ひろしま  
マイ・タイムライン

解 説 編

小学生 4・5・6年生



お問い合わせ

広島県 危機管理監 みんなで減災推進課  
TEL:082-513-2781

# 本教材について

## 教材制作の目的

- 児童が前向きに防災学習に取り組むこと。
- 児童が災害を「自分ごと」として捉え、いざというときに適切な行動をとる力を養うこと。

## 教材の活用例

特定の時期や学校行事に合わせ、毎年、本教材を活用した授業を実施する。

- (例)
- 広島県「みんなで減災」一斉防災教室(毎年5～6月頃)
  - 避難訓練

※その他、各学校の実情や、児童の習熟状況等を踏まえ、必要に応じて取り組んでください。

## ユニボイスについて

本教材には、音声コード「ユニボイス」が掲載されています。

「ユニボイス」は、以下の専用アプリで読み取ることができます。



### Uni-Voice 音声コード

音声コード Uni-Voice 読み取りアプリ



### iOS

<https://apps.apple.com/jp/app/uni-voice/id759624930>



### アンドロイド

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.uv&hl=ja>



Uni-Voice

Uni-Voice



# 教材の構成

学習の流れ

物語パート

考える

知識パート

学ぶ

演習パート

備える

マイ・タイムラインシート

	ページ		タイトル	扱う内容
物語パート 考える	2~3	マンガ	雨が降り続いた、ある日	● 物語パートの導入
	4	マンガ	ケース① 梅雨入りの時期	● 防災グッズ①
	5	ワーク	どんな防災グッズが必要?	
	6	マンガ	ケース② 雨が降り始めた日	● ハザードマップ① ● 避難する場所 ● 避難経路
	7	ワーク	大夢さんの家が安全かどうかを確認しよう!	
	8	マンガ	ケース③ 雨が降り続いた、ある日	● 避難のタイミング(警戒レベル)
	9	ワーク	家族みんなが安全に避難できるタイミングはいつ?	
	10	マンガ	雨が降り続いた、ある日(続き)	● 物語パートの結末
知識パート 学ぶ	11		「風水害」について	● 風水害の説明
	12~13	解説	「土砂災害」「河川の氾濫(洪水)」について	
	14		平成30年7月豪雨災害	● 平成30年7月豪雨災害
	15		災害にあった人の体験談	
演習パート 備える	16	マンガ	翌年の大夢さん一家を見てみよう	● 災害への備えや避難の模範例
	17	ワーク	自分の通学路のハザードマップを作ろう!	● ハザードマップ②
	18	ワーク	風水害に備えて、何を準備しておく?	● 防災グッズ②
マイ・タイムラインシート	19		家族で作る 防災グッズリスト	2ページから18ページまでで学んだことの振り返り
	20		家族で作る 風水害マイ・タイムラインシート	

マンガ▶ワークの流れ

マンガを読んで問題点に気づき、ワークで自分ごととして考えたり、話し合ったりすることで意識づけをする。

切り取り線で切り取り、家族で使ってもらえらうことがねらいです。



風水害から命を守る  
**ひろしま  
マイ・タイムライン**

**各ページの解説**



# 雨が降り続いた、ある日

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

## 学習の導入例

- これまでに、大雨による洪水や崖崩れなどをテレビや新聞で見たことがありますか？
- 強い風や激しい雨のとき、どこでどのような災害が起こると思いますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>大夢さん一家が、どのような状況なのかを理解する。</p>	<p>◆ 大夢さん一家が、危険な目にあつたことを理解する。</p> <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>大夢さん一家は、どうしてこんなことになってしまったのか？ どうすれば、危険な目にあわずにすんだのか？</p>

# ケース① 梅雨入りの時期

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 災害に対して、早く準備することの大切さを理解する。

## 学習の導入例

- 梅雨に入ると、天気はどのように変わりますか？
- 自分や家族は、避難に必要な物を用意していますか？ また避難する場合を想定して、話し合ったりしたことはありますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>災害への備えの重要性に気づく。</p>	<p>〈注目したい発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2コマ目「早く準備したほうがいいかしら？」</li> <li>● 3コマ目「そのうちでいいんじゃないか？」</li> <li>● 5コマ目「まあ、そのうち準備すればいいよね！」</li> </ul> <p>◆ 災害が起こってから準備するのでは遅いということに気づく。</p> <div style="border: 1px solid #ccc; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f9d5e5; margin-top: 10px;"> <p>その後の結果を左右する注目すべき考えを述べているフキダシを色付けし、登場人物ごとに色分けしています。(以下同)</p> </div>
<p>② </p> <p>主人公たちは、どうすれば良かったのかを考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <p>今すぐ防災グッズを準備しようよ。 (災害はいつどこで起こるかわからないから)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 日頃から防災グッズを準備しておくことの重要性に気づく。</li> <li>◆ 災害は、いつどこで起こるかわからないことを意識する。</li> </ul>
<p>③ </p> <p>自分の家では、どんな防災グッズが必要かを考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <p>常備薬、メガネ、モバイルバッテリー、レインコート、軍手、ホイッスル、下着・衣類・靴下、救急セット、マスク・消毒液、マッチ・ろうそく、ティッシュ、歯磨きセット、ポリ袋、備蓄トイレ、アルミブランケット、貴重品、おむつ・ミルク、ペットのケージ・ペットフード など。</p> <p>◆ 避難する際に必要な物だけでなく、避難した後に避難所などで必要になる物も考える。</p> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>祖父母、弟や妹(赤ちゃんや幼児)がいたり、ペットを飼っていたりすると、どのような物が必要でしょうか。</p> </div>
<p>④ </p> <p>防災グッズに対する視野を広げる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 他者と話し合うことで、様々な防災グッズの存在・必要性を理解する。</li> <li>◆ 防災グッズには、水や食料のように絶対に必要な物と、薬や杖など、人によって必要な物があることを理解する。(イラストの杖は、大夢さんのおじいさん用)</li> </ul> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <p>防災グッズには、みんなが必要な物もあれば、人によって必要かどうかが違う物もあります。</p> </div>

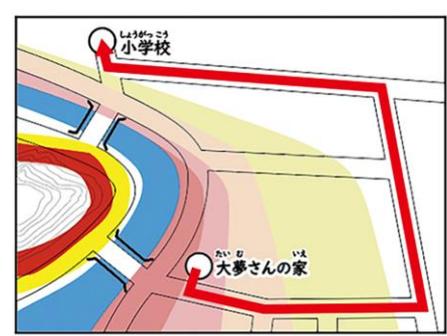
# ケース② 雨が降り始めた日

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて ハザードマップを確認して家の周りの危険を知り、どこを通過してどこに避難するかを決めておく。

## 学習の導入例

- 自宅や学校に、災害の危険性があるかどうかを知っていますか？
- ハザードマップを実際に見たことがありますか？ どこで見たとありますか？
- 災害が起きたときの避難先や避難経路について、家族と話し合ったことがありますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>災害時に避難する場所を事前に決めておく重要性に気づく。</p>	<p>〈注目したい発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2コマ目「危ないかどうかを、確認したほうがいいかしら？」</li> <li>● 2コマ目「今までこの辺りで大きな災害は起きたことないけれど、だいじょうぶじゃないか？」</li> <li>● 4コマ目「まあ、今、確認しなくてもだいじょうぶだよね！」</li> </ul>
<p>② </p> <p>主人公たちは、どうすれば良かったのかを考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <p>今すぐ家の周りが安全（危ない）かどうか確認しておこうよ。（ここは安全だとは限らないから。）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自宅の災害リスクを確認しておくことの重要性を意識する。</li> <li>◆ これまで災害にあっていない地域でも、安全とは限らないことを意識する。</li> </ul>
<p>③ </p> <p>ハザードマップの意味や種類、見方がわかる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 危険な場所を知るためのツールとして、ハザードマップがあることを認識する。</li> <li>◆ ハザードマップで色や模様がついている範囲には、災害の危険性があることを理解する。</li> <li>◆ 複数のハザードマップ（災害種別毎に土砂災害、洪水、高潮などが存在）を確認することの重要性を理解する。</li> </ul> <p>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハザードマップを確認したことがありますか？ ない場合は、市や町の窓口やWEBサイトでハザードマップを入手しましょう。</li> </ul>
<p>④ </p> <p>ハザードマップを使って、避難先までの安全な避難経路を考える。</p>	<p>【解答】 </p> <p>〈考え方〉</p> <p>土砂災害や洪水の危険がある場所をできるだけ避けて避難先の「小学校」に向かう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ハザードマップをもとに、安全な避難経路を決めることができる。</li> <li>◆ 日頃から避難する場所や避難経路を決めておくことの重要性に気づく。</li> </ul>

# ケース③ 雨が降り続いた、ある日

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 警戒レベルについて知り、家族の安全な避難のタイミングを決める。

## 学習の導入例

- テレビなどで、大雨警報や警戒レベルという言葉を見聞きしたことはありますか？
- 今まで、大雨が降ったときなどに避難をしたことがありますか？
- 避難のタイミングについて、家族で話し合ったことがありますか？ 避難のタイミングを決めていますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>早めの避難の重要性に気づく。</p>	<p>〈注目したい発言〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1コマ目「うちはおじいちゃんもいるし、もしかしてもう避難したほうがいいのか？」</li> <li>● 2コマ目「わしはだいじょうぶよ。…そもそもうちは安全じゃし、避難するにしてもそんなに急がんでもええんじゃないか？」</li> <li>● 4コマ目「まあ、急いで避難しなくてもだいじょうぶだよね！」</li> </ul>
<p>② </p> <p>主人公たちは、どうすれば良かったのかを考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <p>膝の痛いおじいちゃんは、避難に時間がかかるから、今すぐ避難しようよ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 避難に時間がかかる人がいる場合は、「警戒レベル3 高齢者等避難」が出たら避難する。</li> </ul>
<p>③ </p> <p>警戒レベルの内容について理解する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 「防災気象情報」と「避難情報」は、1から5までの5段階あり、数字が大きくなるほど、災害の危険度が高くなる。</li> <li>◆ 「避難情報」は、市や町から発令される。</li> <li>◆ 避難に時間がかかる人は、具体的にどんな人かを知る。</li> <li>◆ 危険な場所にいる人は、警戒レベル3または4で必ず避難することを理解する。</li> </ul>
<p>④ </p> <p>家族の「避難スイッチ」を考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 自分の家族の避難のタイミングを考える。</li> </ul>
<p>⑤ </p> <p>警戒レベル3と警戒レベル4の違いについて、理解を深める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 家族などに避難に時間のかかる人がいない場合でも、住んでいる場所によっては、早めに避難したほうがよい場合もある。 (著しく危険な場所に住んでいる人、山間部に住んでいる・避難先が遠いなど、避難に時間がかかる人など)</li> </ul>

# 雨が降り続いた、ある日（続き）

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 日ごろの備えや、早めの避難の大切さを学ぶ。

## 学習の導入例

- ここまでの大夢さん一家の行動を振り返って、今回のマンガを読んでみましょう。

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>日頃の備えや、早めの行動が重要だと理解する。</p>	<p>〈ここまでのストーリーを踏まえて、どうすればこのような結末にならなかったのかを考える。〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 日頃から防災グッズの準備をしておけば良かった。</li> <li>◆ 日頃から、ハザードマップで家の周囲の災害リスクを確認して、どこを通過してどこに避難するか決めておけば良かった。</li> <li>◆ もっと早く（警戒レベル3のタイミングで）避難すれば良かった。</li> </ul>

# 「風水害」について

めあて 風水害とはどのようなものを学ぶ。

物語パート

考える

知識パート

学ぶ

演習パート

備える

## 学習の導入例

- 「風水害」という言葉を聞いたことがあるか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
① 風水害とは何かを理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 風水害とは、強い風や激しい雨で起こる災害であることを理解する。</li> <li>◆ 風水害でどのようなことが起こるのかを理解し、防災について学ぶ意識を高める。</li> </ul>
② 土砂災害について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 土砂災害の原因となる現象には、土石流や崖崩れ、地すべりがある。</li> <li>◆ 土石流やがけ崩れ、地すべりの違いがわかる。</li> <li>◆ 様々な場所で、いろいろな崩れ方をすることがあることを理解する。</li> </ul>
③ 河川の氾濫（洪水）/ 外水氾濫と、 内水氾濫について 理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 洪水はどのような現象かを理解する。</li> <li>◆ 内水氾濫は、近くに川がなくても起こることがあることを理解する。雨水は、地下道やアンダーパスなど、低い土地に集まるため浸水に注意する必要があることを理解する。</li> </ul> <p><b>（学習内容を深めるための児童への投げかけ）</b></p> <p>洪水のハザードマップが作成・公開されていても、内水氾濫のハザードマップは作成・公開されていない場合があります。 洪水だけではなく、内水氾濫の危険性も過小評価しないようにしましょう。</p>
④ 高潮について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 高潮がどのような現象かを理解する。</li> </ul>

# 「土砂災害」「河川の氾濫（洪水）」について

めあて 写真とハザードマップを見比べながら、土砂災害や河川の氾濫（洪水）について学ぶ。

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

## 学習の導入例

- 広島県内には、「土砂災害」の恐れがある場所が何か所くらいあると思いますか？

---

- 広島県内でも「河川の氾濫（洪水）」は起こると思いますか？

---

学習内容	解答例・学習のポイントなど
① 広島県で土砂災害が 起こりやすいことを 理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広島県は、土砂災害の危険がある場所が全国で最も多いことを知る。</li> <li>◆ 広島県で土砂災害が多い理由（大量の水を含むと崩れやすいマサ土が多い、平地が少なく山の近くを開発して建てられた住宅地が多い）を理解する。</li> </ul>
② 土砂災害の ハザードマップと 災害写真を見比べ、 ハザードマップの 重要性を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広島県で起こった土砂災害について、ハザードマップと被災前後の写真を見比べて、ハザードマップで色がついている場所は、実際に被災しやすい場所であることを理解する。</li> </ul>
③ 河川の氾濫（洪水） について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広島県には、多くの川が流れていることを知る。</li> <li>◆ 大雨が降ると、それらの川が氾濫する可能性があることを理解する。</li> </ul>
④ 洪水の ハザードマップと 災害写真を見比べ、 ハザードマップの 重要性を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 広島県で起こった河川の氾濫（洪水）について、ハザードマップと被災前後の写真を見比べて、ハザードマップで色がついている場所は、実際に被災しやすい場所であることを理解する。</li> </ul>

めあて 平成30年7月豪雨災害について学ぶ。

### 学習の導入例

- 「平成30年7月豪雨災害」を知っていますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① 平成30年7月豪雨災害の広島県の被害の大きさを知る。</p>	<p>◆ 風水害の怖さを写真で心に刻む。</p> <p>◆ 風水害が、自分たちの身近な所で起こり得ることを理解する。</p> <p><b>広島県の被害の規模</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>(1) 人的被害 (R5.12.18広島県危機管理課)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 死者：153人（うち災害関連死44人）</li> <li>・ 行方不明者：5人</li> <li>・ 重傷：67人</li> <li>・ 軽傷：80人</li> </ul> <p>(2) 住家被害 (R4.6.30広島県危機管理課)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全壊：1,176</li> <li>・ 半壊：3,632</li> <li>・ 一部損壊：2,183</li> <li>・ 床上浸水：3,180</li> <li>・ 床下浸水：5,579</li> </ul> </div> <p><b>(学習内容を深めるための児童への投げかけ)</b></p> <p>こういった災害は、いつまた起こるかわかりません。</p>

めあて

災害にあった人の体験談から、なぜうまく避難できなかったのか、どうすればうまく避難できたのかを考える。

## 学習の導入例

- 実際に「平成30年7月豪雨災害」で被害にあった人たちは、どのようなことを考えたと思いますか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① 体験談を読んで、なぜうまく避難できなかったのか、なぜうまく避難できたのかを考える。</p>	<p>〈注目したいポイント〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「避難しようと外に出たら道路に水があふれていて、…」 → 避難が遅かったのでは？</li> <li>● 「周りの家が避難していなかったから…」 → 自分の家の避難スイッチを決めていなかったため、周りの家の行動に流されてしまったのでは？</li> <li>● 「水害や土砂災害の心配のない場所だと思いこんで…」 → 災害はいつどこで起こるかわからない（思い込み排除の重要性）</li> <li>● 「となりの人が避難するのを見て…」 → 周囲の人の行動が影響している → では自分が早く避難すれば、他の人も安全に避難できるかも（「共助」の重要性についての気づき）</li> </ul> <p>（学習内容を深めるための児童への投げかけ）</p> <p>自分が早く避難したり、周囲の人に声をかけたりすることで、他の人の命を守ることができるかもしれません。</p>
<p>② </p> <p>安全に避難するために大事なことを考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 災害が起こったら早めに避難する。</li> <li>◆ 自分の避難スイッチを決めておく。</li> <li>◆ 自分の家が安全だと思い込まない。</li> <li>◆ 周囲の人と一緒に早めに避難する。 など。</li> </ul>

めあて ここまで学んだことを振り返りながら、災害への備えや、災害時の適切な行動を考える。

### 学習の導入例

- 大夢さん一家は、災害を体験してどのように変わりましたか？

学習内容	解答例・学習のポイントなど
<p>① マンガを読む</p> <p>大夢さん一家の変化に気づく。</p>	<p>〈注目したいセリフ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2コマ目「災害に備えて、レトルトカレーも多めに買っておいた方がいいよね。」</li> <li>● 4コマ目「防災グッズのチェックをしたよ！ 準備オッケーだ！」 「避難先に持って行く物も準備オッケー！」</li> <li>● 5コマ目「じゃあもう一度、いつ、どこを通過して、どこに避難するかを確認しておこう！」</li> <li>● 8コマ目「事前に決めていた警戒レベル3になったから避難しよう！」</li> <li>● 9コマ目「そうだ！ となりのおばあちゃんにもいっしょに避難しようって声をかけてくるよ！」</li> </ul>
<p>② </p> <p>具体的にどのような行動が良かったかを考える。</p>	<p>【想定される児童の反応】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 日頃から災害に備えて多めに買い物をしていた。</li> <li>◆ 大雨になりそうな予報を見て、すぐに防災グッズのチェックや、避難先に持って行く物の準備をしていた。</li> <li>◆ 避難するタイミングや避難する場所、避難経路をあらかじめ決めていた。</li> <li>◆ あらかじめ決めていた避難する場所や避難経路を災害が起こる前に再度確認していた。</li> <li>◆ 決めていた避難スイッチ「警戒レベル3」で避難した。</li> <li>◆ 大夢さんがとなりの家のおばあちゃんに声をかけにいった。 など。</li> </ul>

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて ハザードマップを使って身近な場所の災害リスクを認識する。

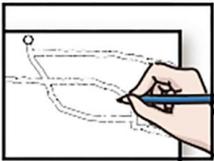
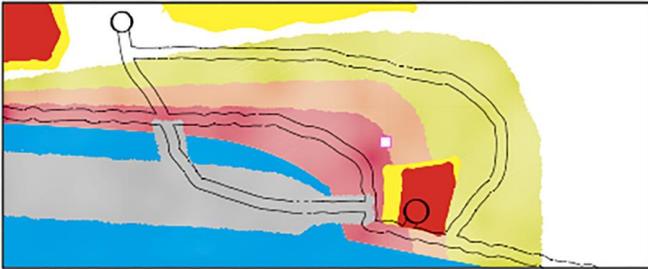
## 学習の導入例

- 強風や大雨のとき、自分の通学路のどこで、どのような危険が発生する可能性があると思いますか？

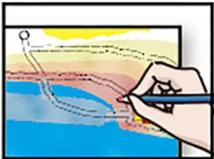
## 作成例

※冊子教材P17と同一の内容を掲載

### 作成例 ① 手書きで作る



- ① 自分の家から小学校までの地図を、作成らんに書きましょう。

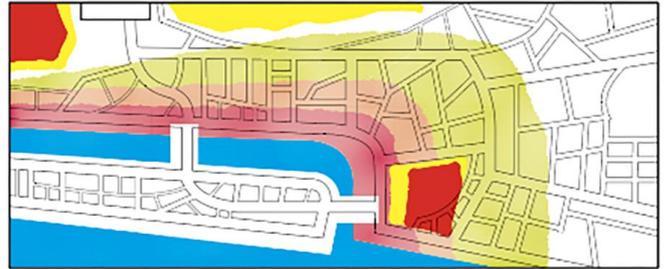


- ② ハザードマップを見て、ハザードマップの色に合わせて色をぬりましょう。

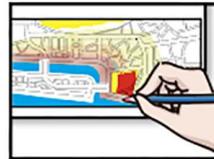


- ③ ハザードマップが完成したら、自分の家から小学校までの間にどのような危険があるかについて、周りの人と話し合しましょう。

### 作成例 ② インターネットなどの地図を使って作る



- ① 自分の家から小学校までの地図を用意して、作成らんにはりましょう。



- ② ハザードマップを見て、ハザードマップの色に合わせて色をぬりましょう。



- ③ ハザードマップが完成したら、自分の家から小学校までの間にどのような危険があるかについて、周りの人と話し合しましょう。

## ポイント

- ◆ ハザードマップの見方がわかる。
- ◆ ハザードマップを見て、自分の通学路を色分けし、自分だけのハザードマップを作ることができる。
- ◆ 通学路のハザードマップを見て、どの場所にどのような危険があるかを理解する。

物語パート	考える
知識パート	学ぶ
演習パート	備える

めあて 災害に備えて何を準備するか考える力を養う。

学習の導入例

- これまで、停電や断水などを経験したことがありますか？
- そのとき、どんなことに困りましたか？

〈P.19の取り組み例〉  
・宿題として作成する。  
・夏休みの課題として作成する。

 風水害の影響で、 どんなことが起こるかもしれない？  ① こんなことが起こったら	困ること  ② こうなるかもしれないので	 何を準備しておく？  ③ これを準備しておく
電気が使えなくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 照明器具が使えないので暗い</li> <li>・ コンセントが使えない</li> <li>・ IHコンロや電子レンジが使えない</li> <li>・ テレビ等での情報収集が難しくなる</li> <li>・ エアコンなどが使えないので寒い</li> <li>・ 電子マネーが使えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 懐中電灯</li> <li>・ マッチ・ろうそく</li> <li>・ モバイルバッテリー</li> <li>・ 予備電池</li> <li>・ 食料(非常食など)</li> <li>・ 携帯ラジオ</li> <li>・ アルミブランケット</li> <li>・ 現金(貴重品)</li> </ul>
水道が使えなくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲み物が不足する</li> <li>・ 料理ができない</li> <li>・ 手が洗えない</li> <li>・ 水洗トイレが使えない</li> <li>・ 風呂が使えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 飲料水</li> <li>・ 食料(非常食など)</li> <li>・ ティッシュ(ウェットティッシュ)</li> <li>・ 消毒液</li> <li>・ 簡易トイレ</li> <li>・ ティッシュ(ウェットティッシュ)</li> <li>・ タオル</li> </ul>
ガスが使えなくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 料理ができない</li> <li>・ 風呂が使えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食料(非常食など)</li> <li>・ ティッシュ(ウェットティッシュ)</li> <li>・ タオル</li> </ul>
危険な場所が増える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ けがをする</li> <li>・ 救助を求める必要が出てくる</li> <li>・ 雨の中、安全に避難する必要が出てくる</li> <li>・ 家から離れて避難所で過ごす必要が出てくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 軍手</li> <li>・ 救急セット</li> <li>・ ホイッスル</li> <li>・ 懐中電灯</li> <li>・ レインコート</li> <li>・ タオル</li> <li>・ ポリ袋(防水用)</li> <li>・ 着替え(下着・衣類・くつ下)</li> <li>・ 歯磨きセット</li> </ul>
衛生状態が悪くなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調の悪い人が増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マスク・消毒液</li> </ul>
自分や家族に個別に必要な物が不足する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体調が悪くなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 常備薬</li> </ul>

〈記入例〉



家族で作る

## 風水害 マイ・タイムライン シート

家族といっしょに  
確認しながら作ります。



作成日 2026 年 7 月 25 日

**自宅の災害リスク(危険性)を確認する。**

国土交通省ハザードマップポータルサイト

やること ハザードマップを確認して、自宅にある災害リスク(危険性)の口にチェックをする。

土砂災害  河川の氾濫(洪水)  高潮



**いざというときに避難する場所を決める。**

やること 避難する場所を決めて置く。

**避難する場所**

- ・ 近くの避難所(公民館)
- ・ 親せき(おじさん)の家

※災害リスク(危険性)がない場所に住んでいる場合、「自宅」と書きます。

一つではなく  
いくつか決めておこう!

避難所・避難場所検索



参考  
7ページ  
17ページ

**いざというときに、いつ避難を開始するか、「避難スイッチ」を決める。**

やること 避難スイッチを決めて口にチェックをする。

**我が家の避難スイッチ**

警戒レベル3(高齢者等避難)  警戒レベル4(避難指示)

やったら口に  
チェックをしよう!

参考  
9ページ

**他にも、災害が起こる前に準備しておくことや考えておくことがあれば、書きましょう。**

- ・ 防災リュックを作って、置く場所を決めておく。
- ・ 町内会の避難訓練に参加する。
- ・ 災害が起きそうなときに、誰に避難の呼びかけをするか事前に決めておく。

LINE版マイ・タイムラインも作ってみましょう!

LINEでもマイ・タイムラインを作っておけば、危険がせまったときに通知が来ます。家族で作ってみましょう。



くわしくはこちら▼

— 20 —

X  
キ  
リ  
ト  
リ  
X

<p><b>取り組み例</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 宿題として作成する。</li> <li>● 夏休みの課題として作成する。</li> </ul>
<p><b>ハザードマップ 掲載サイトについて</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「重ねるハザードマップ」…様々な災害リスク情報を一つの地図上で重ねて見ることができます。</li> <li>● 「わがまちハザードマップ」…全国の市町村のハザードマップを見ることができるリンク集です。避難所の情報なども確認できます。</li> </ul>