

マイ・タイムライン

取組事例集

本事例集は、マイ・タイムラインの普及啓発を図るため
市町村が開催した防災講座等を取りまとめたものです。

令和 7 年 3 月
神奈川県県土整備局
河川下水道部河港課

目 次

ページ	主催者	題名	形式
A) 児童・生徒向け			
1	横浜市	小中学校の児童・生徒を対象に、マイ・タイムラインの作成講座を実施	・ 座学 ・ 作成指導
2	相模原市	小中学校等の児童・生徒を対象に、マイ・タイムラインの出前授業を実施	・ 座学 ・ 作成指導
B) 一般住民向け			
3	平塚市	土砂災害訓練を通じて、ハザードマップを説明し、マイ・タイムラインを作成	・ 座学 ・ 作成指導(図上訓練)
4	伊勢原市	風水害対策訓練を通して、ハザードマップやマイ・タイムラインを説明	・ 座学
5	座間市 NPO 法人	NPO 法人との協働事業により、マイ・タイムラインを説明・作成	・ 座学 ・ 作成指導(ワークショップ)
6	自治会 (南足柄市)	近年発生した大規模災害や地域の特性とともに、マイ・タイムライン、ハザードマップなどを紹介	・ 座学
C) 自主防災組織向け			
7	寒川町	自主防災組織リーダー研修会にて、マイ・タイムラインを説明・作成	・ 座学 ・ 作成指導
8	自主防災組織 (大磯町)	自主防災組織を対象に、ハザードマップの説明に併せ、マイ・タイムラインを紹介	・ 座学
9	自治会 (愛川町)	洪水・土砂災害ハザードマップを活用した図上訓練に、マイ・タイムラインの作成を取り入れ	・ 座学 ・ 作成指導(図上訓練)
D) その他			
10	老人クラブ (南足柄市)	地元の河川における維持管理などの取組とともに、マイ・タイムライン、ハザードマップ、河川監視カメラなどを紹介	・ 座学
11	山北町	ハザードマップの改定に併せ、マイ・タイムラインを説明	・ 住民説明会

小中学校の児童・生徒を対象に、 マイ・タイムラインの作成講座を実施【横浜市】

開催日 令和5年7月他（計11回実施）

主催者 横浜市青葉区総務課

参加機関 公益財団法人横浜市防火防災協会、横浜市青葉区総務課防災担当

対象者 青葉区内小中学校の児童・生徒

参加人数 約1,100名（11校）

○ 概要

- ・ 青葉区内の小中学校の児童・生徒を対象に、台風や大雨の水害等これから起こるかもしれない災害について説明を行った上で、自分自身の避難行動計画について考えるマイ・タイムライン作成講座を実施。

○ 取組内容

- ・ 風水害のしくみ
- ・ 横浜市で発生した災害の紹介
- ・ ハザードマップの紹介
- ・ マイ・タイムラインの作成指導
- ・ 自助・共助・公助について
- ・ 避難場所で小中学生ができること

○ 事例のポイント・効果

- ・ 小中学校でマイ・タイムライン作成講座を実施することにより、児童・生徒の防災意識を高める効果が期待される。
- ・ 児童・生徒を通じて、その世帯全員の防災意識が高まることも、期待できる。

○ 参加者からの意見

- ・ 風水害時に、家や学校にどのような被害が出る可能性があるかを実感できて良かったなどの意見が出た。
- ・ 避難場所に特に持っていくと良いもの等について質問が挙がった。



開催状況 1



開催状況 2

マイ・タイムライン取組事例集

児童・生徒向け

小中学校等の児童・生徒を対象に、

マイ・タイムラインの出前授業を実施【相模原市】

開催日 令和5年8月他（計7回実施）

主催者 相模原市

参加機関 同上

対象者 相模原市内小中学校等の児童・生徒

参加人数 約500名（7校）

○ 概要

- 令和元年東日本台風を教訓にした防災教育を行うべく、令和2年度から市内の小中学校等延べ17校で、市職員が講師となりマイ・タイムラインを作成する出前授業を実施。

○ 取組内容

- 風水害等に関する講義
- マイ・タイムラインの作成指導

○ 事例のポイント・効果

- 令和元年東日本台風の際に被害があった地域や、土砂災害・洪水の警戒区域等に指定されている地域等の学校で実施している。
- 授業の一環として取り入れることで、児童や生徒の防災意識の向上が期待できる。

マイ・タイムラインシート（児童向け）のイメージ。左側には「災害の種類」のリストがあり、中央には「家族の安全確認」の欄があり、右側には「家族の安全確認」の欄があり、下部には「家族の安全確認」の欄がある。

マイ・タイムラインシートの右側の「家族の安全確認」の欄のイメージ。上部には「テレビなどで天気の情報を確認する」とあり、下部には「マイ・タイムラインをもう一度確認する」とあり、さらに下部には「安全であれば、家にとどまる」とあり、最下部には「作業にかかる時間を（ ）分」とある。

児童向けマイ・タイムラインシート

○ 参加者からの意見

- 家に帰ってから家族や警戒区域内に居住している祖父母にも授業で学んだ事を伝えたい。



開催状況

土砂災害訓練を通じて、

ハザードマップを説明し、マイ・タイムラインを作成【平塚市】

開催日 令和6年6月15日

主催者 平塚市

参加機関 平塚市、神奈川県平塚土木事務所

対象者 土砂災害警戒区域に指定されている地域の市民

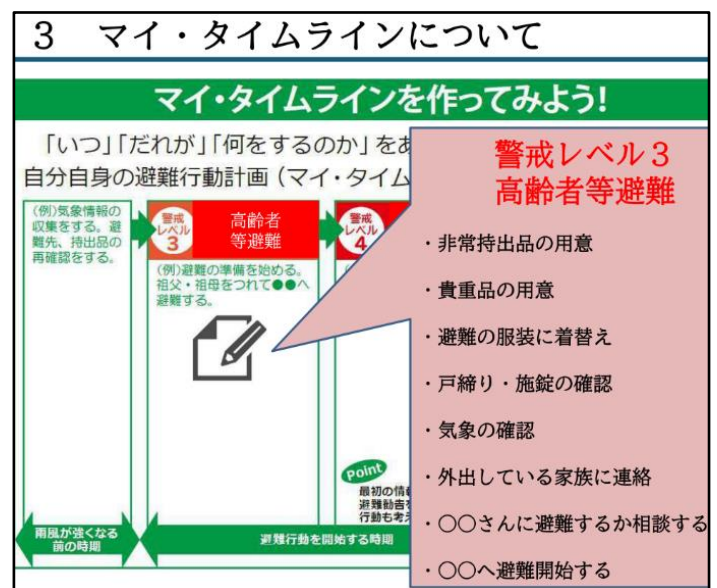
参加人数 約60名

○ 概要

- 土砂災害対策訓練において、災害発生事例や土砂災害の種類を紹介するなど、土砂災害について啓発。
- 図上訓練ではハザードマップを配布し説明するとともに参加者とマイ・タイムラインを作成。

○ 取組内容

- 能登半島地震の被害状況
- 土砂災害ハザードマップの見方・使い方
- マイ・タイムラインの図上作成訓練



当日の資料例

○ 事例のポイント・効果

- ハザードマップや警戒レベルなど、避難に関する予備知識を図上訓練の前段で説明することで、それらの情報を活用するマイ・タイムラインを訓練参加者へ分かりやすく伝えることができた。
- 図上訓練で災害発生時を想像しながらマイ・タイムラインを作成することで、訓練参加者に避難のタイミングなどを印象付けることができ、自発的な避難行動へ繋がると考えられる。



開催状況

○ 参加者からの意見

- ハザードマップは持っているが、使い方を知らなかった。分かりやすい説明で、見方や使い方が理解できた。
- 図上訓練だけでなく、実際に歩いて避難場所まで確認する実地訓練を行いたい。

ハザードマップやマイ・タイムラインを説明【伊勢原市】

参加人数 約 200 名

- ・ 風水害対策訓練を通じてハザードマップの見方を説明することで、自宅の災害リスクについて認識するとともに、どのような防災気象情報が出たら避難を開始すべきかをマイ・タイムラインにて説明。



当日の資料例 1

- ・ 防災講話にて自宅の災害リスクと避難所の確認
- ・ 防災気象情報の確認
- ・ 状況に応じた対応や備え(マイ・タイムラインを説明)



当日の資料例 2

- ・ マイ・タイムラインは行動の目安であり、自然災害では想定外の事態もあることから、外が危険な状況では無理に避難所へ避難せず自宅の安全な場所で身の安全を確保するよう説明した。
- ・ 自宅周辺の災害リスクや要配慮者の有無、必要な非常持出品など、避難行動は人それぞれで異なり、一人ひとりがマイ・タイムライン作成等の事前対策が必要であることについて理解することで、防災への備えを考える機会になったと考えられる。



開催状況

- ・ 頻発する異常気象により、風水害への関心が高まっている。自助力強化へ意識付けができたと思う。

NPO法人との協働事業により、 マイ・タイムラインを説明・作成【座間市】

開催日 令和4年6月25日

主催者 座間市、NPO法人ざま災害ボランティアネットワーク

参加機関 同上

対象者 市民

参加人数 約40名

○ 概要

- ・ 座間市では、市と市民等が互いの特性や能力を発揮し合いながら連携し、効果的にまちづくりに取り組んでいく仕組みを市条例にて定めており、危機管理課では、NPO法人と協定を結んで、災害に関するセミナーや体験型訓練等を毎年実施。
- ・ 水害対策に特化した市民防災講座として、座間市消防本部にて「水災害のマイ・タイムラインを考えよう」を実施し、講話でマイ・タイムラインの必要性などを説明し、その後ワークショップ形式で実際に参加者と作成。

○ 取組内容

- ・ ハザードマップの見方
- ・ マイ・タイムラインの必要性
- ・ 避難行動の判断基準
- ・ マイ・タイムラインの作成

○ 事例のポイント・効果

- ・ 災害救援ボランティア養成講座修了者など災害に関する知識を有し、災害に関する啓発活動の経験が多い市民団体に講演いただくことにより、市民に対してより分かりやすく伝えることができた。
- ・ ワorkshop形式で実施することにより、災害時における自身の行動を具体的に考える効果があった。



開催状況

近年発生した大規模災害や地域の特性とともに、 マイ・タイムライン、ハザードマップなどを紹介【南足柄市】

開催日 令和6年6月30日
主催者 日向自治会（南足柄市）
参加機関 南足柄市総務防災部防災安全課
対象者 自治会員
参加人数 約30名

○ 概 要

- ・ 近年発生した大規模災害について、気候変動による影響や地震時の行動等と合わせて説明。
- ・ 災害に対する事前準備の取組として、更新したハザードマップやマイ・タイムラインを紹介。

○ 取組内容

- ・ 近年の各種災害
- ・ 新たなハザードマップ
- ・ 日向地区自治会の特性
- ・ マイ・タイムラインの紹介

○ 事例のポイント・効果

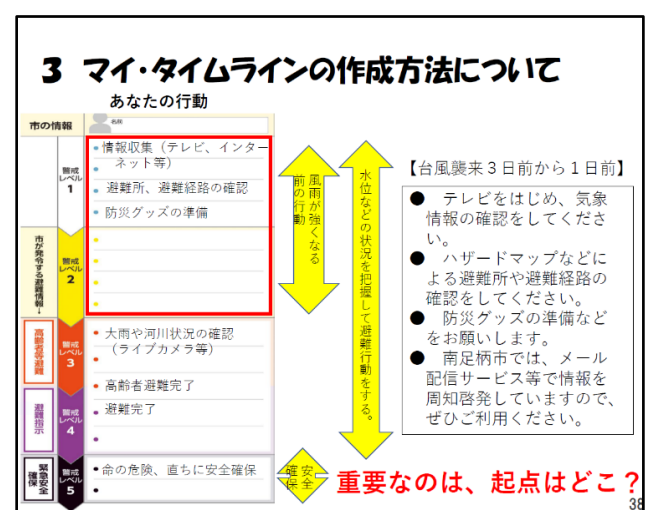
- ・ 地元の地域特性とともにハザードマップの確認やマイ・タイムラインの作成について説明することで、自発的な避難行動に繋がるもの。

○ 参加者からの意見

- ・ 地元の地域特性を踏まえた説明とともに、災害時の備えに関する質問ができ、役に立った。



開催状況



当日の資料例

自主防災組織リーダー研修会にて、 マイ・タイムラインを説明・作成【寒川町】

開催日 令和6年7月6日

主催者 寒川町

参加機関 同上

対象者 町内自主防災組織構成員（22組織）

参加人数 17団体 30名

○ 概要

- ・ 寒川町では、自主防災活動強化のため、自主防災組織の人材育成を図ることを地域防災計画に定めており、それに基づき自主防災組織の構成員に対して研修会を実施。
- ・ 研修会の前半で風水害時の行動フローやマイ・タイムライン作成方法、風水害の事前の備えなどについて説明し、後半では実際に参加者がマイ・タイムラインを作成。

○ 取組内容

- ・ ハザードマップを使用したマイ・タイムラインの作成

○ 事例のポイント・効果

- ・ 大雨や台風の接近・上陸に伴う洪水を想定し、マイ・タイムラインを説明した。
- ・ その後、実際にマイ・タイムラインを作成してもらうことで参加者自身が逃げるタイミング等の整理ができ、いざというときに、命を守るための自発的な行動が取れることが期待される。



開催状況

○ 参加者からの意見

- ・ 風水害時は自発的な行動をすることが自身の命を守る行動に繋がることがよく理解できた。

自主防災組織を対象に、ハザードマップの説明に併せ、 マイ・タイムラインを紹介【大磯町】

開催日 令和6年10月14日
主催者 こゆるぎハイツ自主防災会（大磯町）
参加機関 大磯町
対象者 こゆるぎハイツ自主防災会
参加人数 22名

○ 概 要

- ・ 土砂災害・洪水ハザードマップ、津波・高潮ハザードマップとともに、家庭で備蓄をする際のポイントやマイ・タイムラインについて説明。
- ・ 令和6年台風第10号の被害を紹介し、災害に対する事前の準備の大切さについて講義を実施。

○ 取組内容

- ・ ハザードマップの説明
- ・ 令和6年台風第10号による大磯町の被害（避難のタイミング）
- ・ 非常時持ち出し品チェックリスト
- ・ マイ・タイムラインの紹介

○ 事例のポイント・効果

- ・ 近年の災害は極端気象による被害が目立ち、日ごろから災害の備えが重要であることを説明した。
- ・ ハザードマップは、災害時の住民の安全確保に役立つ情報が多く掲載されていることを説明したことにより、今後有効に活用していただけることが期待される。

○ 参加者からの意見

- ・ 災害に対する事前準備の大切さについて、勉強になった。



開催状況

洪水・土砂災害ハザードマップを活用した図上訓練に、 マイ・タイムラインの作成を取り入れ【愛川町】

開催日 令和6年9月14日
主催者 箕輪区自治会（愛川町）
参加機関 愛川町危機管理室
対象者 箕輪区民、箕輪区自主防災組織
参加人数 18名

○ 概要

- 自主防災組織、地域住民及び愛川町との連携・強化を図ることを目的に避難のタイミングや行動、危険箇所、避難経路の確認を図上訓練形式で実施し、タイムラインに沿った想定を付与しながら時系列順に訓練を進行。

○ 取組内容

- マイ・タイムラインについて説明
- 大雨時のタイムライン（避難のタイミング）
- 危険箇所・避難経路の確認
- 浸水想定区域の確認

○ 事例のポイント・効果

- 避難を開始するタイミングや、避難所が開設された時の連絡体制の確認ができた。
- 浸水想定区域、土砂害発生の恐れのある急傾斜地等及び安全な避難経路の確認ができた。

○ 参加者からの意見

- 台風10号の接近に伴う大雨の影響で指定避難所を開設した直後の訓練であったため、避難のタイミングについて確認することができ、役に立った。

マイ・タイムライン —風水害時にわたしが取る行動— —災害発生時にわたしが取る行動—		
平時	行政からの情報 ・台風情報（台風発生、進路予報など） ・気象情報（大雨予報、週間天気など） ・大雨注意報 ・洪水注意報 ・大雨警報（浸水・土砂災害） ・洪水警報	わたしの行動 テレビ等で情報収集 非常持ち出し品の確認 ハザードマップの確認 避難場所、避難経路の確認 避難のタイミングなどを再確認 おじいちゃん、おばあちゃん と避難開始 状況に応じて避難の準備を始める
災害発生時 の危険が高まる	警戒レベル3（高齢者等避難開始） ・川・避難経路水位に到達 ・土砂災害メッシュ情報（2時間後に基準到達）	危険な場所から避難する 避難完了
災害発生時 の危険が激しくなる	警戒レベル4（避難勧告） ・記録的短時間大雨情報 ・川・避難経路水位に到達 ・土砂災害警戒情報 ・土砂災害メッシュ情報（1時間後に基準到達）	自宅や近隣の少しでも安全な 場所に移る。
緊急連絡先（家族や親戚、友人など）	名 前	電話番号
	愛川 花子	046-000-0000、090-0000-0000
	愛川 太郎	046-000-0000、090-0000-0000

当日の資料例



開催状況

地元の河川における維持管理などの取組とともに、マイ・タイムライン、ハザードマップ、河川監視カメラなどを紹介【南足柄市】

開催日 令和6年7月26日

主催者 関本老人クラブ（南足柄市）

参加機関 神奈川県県土整備局河港課、神奈川県県西土木事務所、
南足柄市総務局防災部防災安全課

対象者 クラブ会員等

参加人数 約30名

○ 概要

- ・ 地元を流れる狩川について、水害の歴史とともに河床整理などの維持管理工事の状況を説明。
- ・ 併せて、自助、共助に資するマイ・タイムライン、ハザードマップ、河川監視カメラなどを具体的に紹介。



開催状況

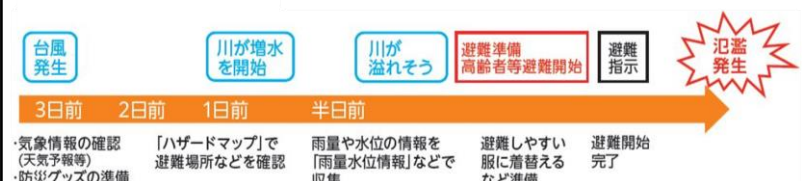
○ 取組内容

- ・ 流域治水とマイ・タイムライン
- ・ 狩川の歴史
- ・ 最近の工事状況
- ・ 水防とは
- ・ 浸水想定区域図とハザードマップ

避難の行動をシュミレーションする①

■マイタイムラインを作成する

- ・ 水災害が発生した際に、「いつ」、「何をするのか」を整理した、個人用の防災計画として「マイタイムライン」を作成しましょう。
- ・ 大雨などで河川水位が上昇した場合を想定して、避難行動を時系列で整理することで、いざという時の行動チェックリストや判断サポートツールとして、役立ちます。



当日の資料例

○ 事例のポイント・効果

- ・ 気候変動による水害リスクの増加や過去の水害など、地域特性に合わせた具体的な説明を実施するとともに、マイ・タイムラインの作成方法を説明したことで、住民の理解が深まり、自発的な避難行動に繋がるもの。

○ 参加者からの意見

- ・ 身近な河川を通じて、避難対策等の説明がされ、役に立った。今後も機会があれば、このような講座に参加したい。

ハザードマップの改定に併せ、マイ・タイムラインを説明【山北町】

開催日 令和6年3月29日

主催者 山北町

参加機関 山北町、清水連合自治会

対象者 谷ヶ自治会、峰塩沢自治会、谷戸諸淵自治会及び透間自治会住民

参加人数 9名

○ 概要

- 令和6年2月にハザードマップを改定した際に実施した住民説明会において、新たに指定された浸水想定区域等について該当地域自治会に説明するとともに、防災気象情報の入手方法、気象警戒レベルに対応した避難行動、マイ・タイムラインの作成について説明。

○ 取組内容

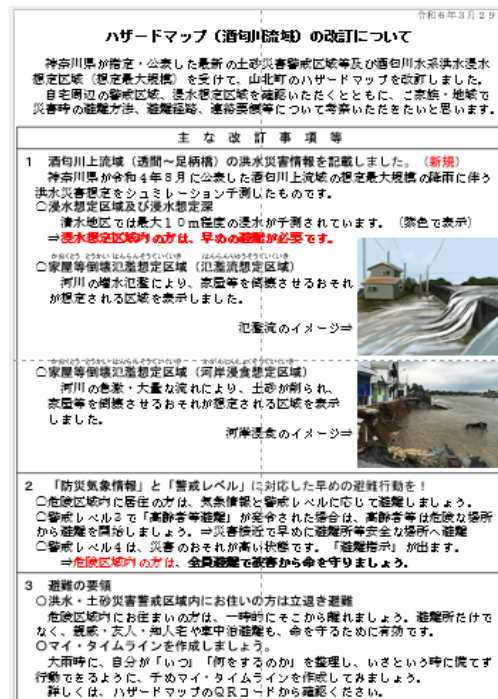
- 酒匂川上流域の洪水浸水想定区域
- 防災気象情報と警戒レベル
- 避難のポイント
- マイ・タイムラインの作成

○ 事例のポイント・効果

- 新たに示された足柄橋上流域の浸水想定区域について説明するとともに、ハザードマップに示す浸水想定区域内及び土砂災害警戒区域内に居住される方は、立ち退き避難により災害から自身の安全を守ることが肝要であることを強調説明した。これにより自主的な避難行動につながることを期待される。

○ 参加者からの意見

- 従来のハザードマップ（令和3年3月作成）において示されていなかった足柄橋上流域の浸水想定区域が新たに示され、該当する地域住民からは、驚きの声が聞かれたが、大雨や台風時の具体的な備えについて関心が高い様子が伺えた。



当日の資料例



開催状況