

【9月1日は防災の日】
自分の命は自分で守る！
ハザードマップの見方×マイ・タイムラインの作成のポイントをゼンリンが公開
～防災×地図のプロフェッショナルである社員が解説～

日本は、地形や気候の影響で地震や豪雨などの災害が多い国であり、年々災害による被害は甚大化しています。2024年8月には気象庁より、南海トラフ地震臨時情報^{*1}が発表されました。自然災害に対する国の方針や対応状況は年々変化しており、自分の命は自分で守る“自助”の考えが大事になってきています。

株式会社ゼンリンは、安全・安心な暮らしに貢献すべく、地図情報を活用した防災・減災活動の啓発を行っています。今回、9月1日の防災の日に際し、当社の防災と地図の知見が豊富な社員より、事前の備えに大切なハザードマップを用いたマイ・タイムライン作成のポイントや防災・減災に役立つ情報をお届けします。

^{*1}：南海トラフ沿いで異常な現象を観測された場合や地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合等に、気象庁から発表される情報。

マイ・タイムラインとは？

マイ・タイムラインは、「いつ」「何をするか」を事前に整理した住民一人一人の防災計画であり、ハザードマップを確認しながら自分自身のリスクや家族構成、生活環境に合った、防災行動を時系列に整理することができます。また、自らの自然災害リスクを「知る」ことから始まり、避難行動に向けた課題に「気づく」、どのように行動するかを「考える」場を設けるためのツールです。自治体が発行するハザードマップと共に配布されたり、国土交通省や自治体のHPなどに掲載されたりしています。マイ・タイムラインは、一人一人が「自分の命は自分で守る」意識を持ち、災害時の避難行動を事前に考え、整理していくことが大切です。当社は、お子様から高齢の方までどんな方でもプロセスを整理しやすいように、手順に沿った分かりやすいレイアウトのマイ・タイムラインシートを提供し、住民の皆様に向けてマイ・タイムラインの作成支援を行っています。

〇〇町 避難行動計画（マイ・タイムライン）作成シート

手順1 ～ 手順4 に沿って、シートを埋めていくとあなただけの避難計画を作ることができます。

手順1 自宅の「災害の危険」を確認

「防災マップ」〇頁の全体図で自宅を探し、ハザードマップの頁を探しましょう。
各頁で、**自宅や近所に色がついている場所**（災害の危険）の内容を詳しく見ることができます。

災害の種類	防災マップの頁	危険箇所の状況
洪水・土砂	頁	洪水の危険が ある (m) ・ なし 土砂災害の危険が ある ・ なし
津波・土砂	頁	洪水の危険が ある (m) ・ なし 土砂災害の危険が ある ・ なし

手順2 避難する時に気をつけたいことの確認

① あなたは避難に手助けが必要ですか はい ・ いいえ

② 一緒に避難する人に手助けは必要ですか はい ・ いいえ

手順3 避難先の確認

- マップを見て、避難可能な災害の種類に○をつけましょう
- 指定避難所以外に、親戚や知人の家も検討しておきましょう
- 周辺に安全な避難先がない場合、**早めに避難を開始し、できる限り安全な場所に避難**しましょう

避難先	避難可能な災害の種類	避難経路の状況
	洪水 土砂 津	経路上の危険： ある ・ ない 徒歩 (分) ・ 車 (分)
	洪水 土砂 津	経路上の危険： ある ・ ない 徒歩 (分) ・ 車 (分)
	洪水 土砂 津	経路上の危険： ある ・ ない 徒歩 (分) ・ 車 (分)

※災害の種類 洪水 土砂災害 地震 津波

手順1 ～ 手順4 で確認した内容を、下の避難行動計画にまとめておきましょう。

手順4 避難行動と警戒レベルの判定 はい → いいえ →

私の避難行動

ハザードマップで自宅の場所を確認。
原則、自宅周辺より低い土地や崖のそばにお住まいの方は、〇〇町からの避難情報を参考に安全な場所に避難しましょう。（手順1）

災害の危険あり！
原則、自宅ではなく安全な場所に避難が必要です。

例外
浸水の危険*があっても、
① 浸水する深さより高い位置の部屋に避難ができる（2階など）
② 洪水で建物が倒壊・崩落するおそれが高い区域外である。
③ 浸水しても水がひくまで過ごせる水・食糧等の備えがある。
①～③を満たせば、自宅が安全確保することも可能です。
*河川洪水や氾濫を例としています。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？（手順2）

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？（手順3）

警戒レベル3が
出たら、安全な
親戚や知人宅に
避難しましょう。

警戒レベル3が
出たら、〇〇町
の指定避難所に
避難しましょう。

警戒レベル4が
出たら、安全な
親戚や知人宅に
避難しましょう。

警戒レベル4が
出たら、〇〇町
の指定避難所に
避難しましょう。

私の警戒レベル

警戒レベル/行動を促す情報（〇〇町）	危険を伝える情報（気象庁）	行動
5 緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報	避難場所が近い場合、建物の高いところに避難 <small>避難が必要な人はこの時点までに避難を済ませよう</small>
4 避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険な場所から 全員避難開始
3 高齢者等避難	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報	避難に手助けが必要な人への声かけや避難支援 危険な場所にいる人は危険を感じたら 自主的に避難
2 -	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	この「避難行動計画（マイ・タイムライン）」を見直しておく
1 -	早期注意情報	災害への心構えを高める

“もしも”の時のわたしの避難行動計画（マイ・タイムライン）

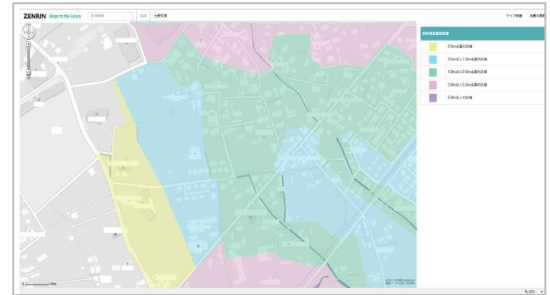
わたしの「警戒レベル」は の なので、ニュースや防災放送、エリアメールなどで、自分の地域に を見聞きしたら、 に避難します。
 すぐに行動できるよう、日頃から を用意しておきます。

▲マイ・タイムライン作成シートのイメージ

ハザードマップとは？

災害が発生した場合の被害を予測して、被災想定地域や被害の範囲、避難場所や避難経路などを地図上に表示したものです。紙だけでなくWEB版のハザードマップも存在し、国土交通省や各自治体のHPなどで確認することが可能です。当社も、ハザードマップの作成支援を行っており、紙とWEB版含め、全国683の自治体（2024年3月時点）に導入いただいています。

当社は、個人宅名やテナント名が記載されている詳細な住宅地図データを保有しており、定期的に現地調査を行っているため最新の地図情報を提供することが可能です。



▲（上から）冊子版、WEB版のハザードマップ イメージ

防災×地図のプロ 当社社員が解説！ ハザードマップ確認×マイ・タイムライン作成のポイント

ハザードマップ確認×マイ・タイムライン作成のポイント

当社は、マイ・タイムラインシートの提供に加え、自治体様と一緒に住民の皆様に向けてマイ・タイムラインを作成するワークショップの支援を行っています。

ワークショップでは、当社社員が講師となり、ハザードマップを活用しながらマイ・タイムラインの作成までをセットで行い、ハザードマップの見方や避難のポイントなどをお伝えしています。ここでは、ワークショップ内容の一部をご紹介します。

実際に災害が発生した際にどう難を避けるかを自分自身の状況に置き換えてイメージしていくことが大事になってきます。自分の命は自分で守るという意識を持ちながら、皆さんに合ったそれぞれの避難計画を考えていきましょう。



主に自治体様に向けて防災支援に関する営業活動を行っています。自治体様と共に、住民の皆様への防災意識の向上や減災活動の啓発も推進しています。

総合販売本部 公共ソリューション営業部
藤内 悠衣（とうない ゆい）

◆ マイ・タイムライン作成において大事なポイント

マイ・タイムラインを作成するには、まず自分が住んでいる地域の災害リスクを確認し、知ることです。そして、ご自身で避難方法について考えることが大事なポイントです。

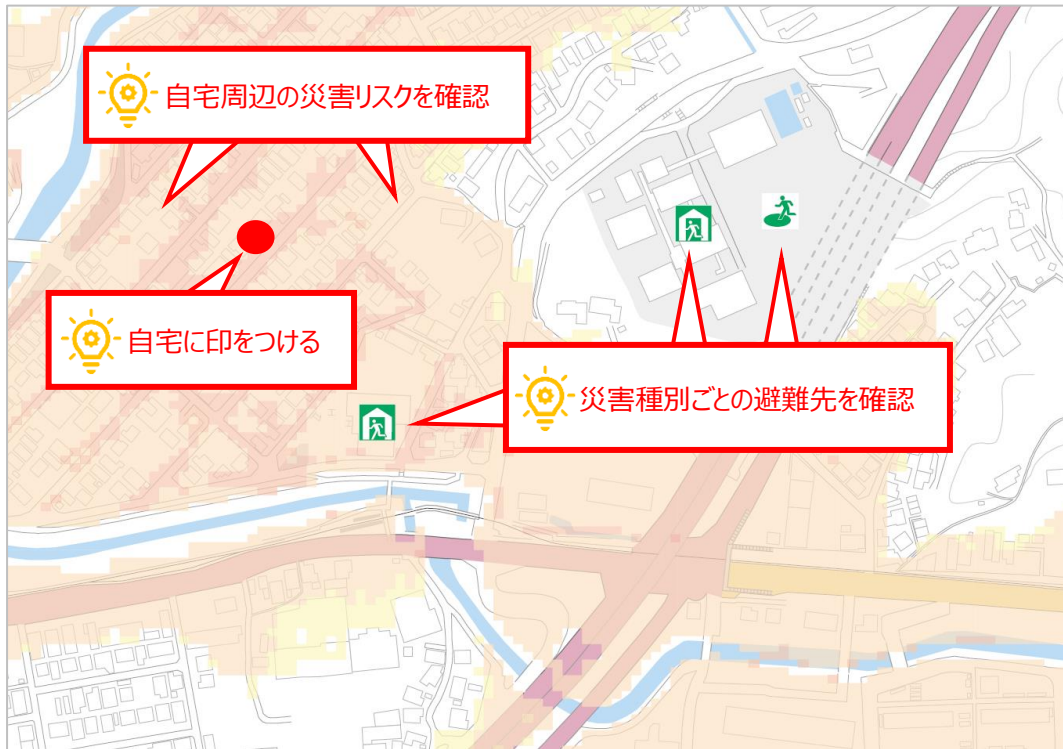
ポイント1 ハザードマップで自分が住んでいる地域の災害リスクを知る・確認する

ポイント2 自分自身の避難方法について考える

ポイント1 ハザードマップで自分が住んでいる地域の災害リスクを知る・確認する

主な災害のリスクは、洪水、土砂災害、地震、津波などが考えられます。

自分の自宅周辺のハザードマップを用意し、自宅に印をつけて、その周辺の災害リスクを確認しましょう。自宅周辺に、色が塗られている場合は、どのような災害リスクに当てはまるのかを確認し、その上でマイ・タイムラインに落とし込んでいくと、より有事の際の行動がイメージしやすくなります。



▲ハザードマップ イメージ※2

< ハザードマップに書き込んでおくと役立つ情報 >

避難の際により安全に移動ができるように、道路の幅や橋の有無を事前に確認し、避難先までの避難ルートを記入しておきましょう！



※2：「国土数値情報（洪水浸水想定区域（河川単位））2023年度（令和5年度版）」（国土交通省）

（<https://nlftp.mlit.go.jp/ksj/gml/datalist/KsjTmplt-A31a-2023.html>）を加工して作成。

ポイント2 自分自身の避難方法について考える

手順1：身近な「災害の危険」の確認

ハザードマップで確認した状況をもとに、まず自宅周辺の災害リスクについて整理をします。自宅に印をつけた箇所を見て、色が塗られている場合は、どのような災害リスクに当てはまるのかそれぞれ種類をメモしておきましょう。またハザードマップに色が塗られていない場所でも被害が発生する可能性があるので備えておきましょう。

手順1 自宅の「災害の危険」を確認

「防災マップ」○頁の全体図で自宅を探し、ハザードマップの頁を探しましょう。各頁で、自宅や近所に色が塗られている場所（災害の危険）の内容を詳しく見ることができます。

災害の種類	防災マップの頁	危険箇所の状況
洪水・土砂	頁	洪水の危険が ある (m) ・ なし
		土砂災害の危険が ある ・ なし
津波・土砂	頁	洪水の危険が ある (m) ・ なし
		土砂災害の危険が ある ・ なし

手順2：避難するときに必要な配慮

次に、避難するときに配慮が必要かどうかを考えていきます。自分自身や身近に住んでいる方などで避難する際に手助けが必要な方はいますか？一緒に避難するご家族に高齢者や妊婦がいるか、ペットを飼っているかなどをご自身の状況に応じて確認しておきましょう。



手順2 避難する時に気をつけたいことの確認

- ① あなたは避難に手助けが必要ですか はい ・ いいえ
- ② 一緒に避難する人に手助けは必要ですか はい ・ いいえ

手順3：避難先の確認

災害の種類によって、安全な避難先は変わる場合があります。災害種別ごとの避難先を事前に把握しておかないと、自宅から避難先に向かったとしても、避難先が開いていないケースがあります。スムーズに避難するためにも、手順1で確認した自宅付近の安全な避難先を、災害ごとにメモしておきましょう。



避難先	避難可能な災害の種類	避難経路の状況
	洪水 土砂災害 地震 津波	経路上の危険：ある・ない 徒歩（分）・車（分）
	洪水 土砂災害 地震 津波	経路上の危険：ある・ない 徒歩（分）・車（分）
	洪水 土砂災害 地震 津波	経路上の危険：ある・ない 徒歩（分）・車（分）

※災害の種類 洪水 土砂災害 地震 津波

手順4：警戒レベルの判定

住んでいる地域や、自分自身が置かれている状況によって避難すべき警戒レベルが異なります。警戒レベルとは、災害発生のおそれの高まりに応じて5段階に分類した「住民の皆様がとるべき行動」と、その「行動を示す情報」とを関連付けたものです。高齢者や避難に手助けが必要な方は、「警戒レベル3 高齢者等避難」のタイミングで、その他の方は、「警戒レベル4 避難指示」が出たら、危険な場所から避難しましょう。

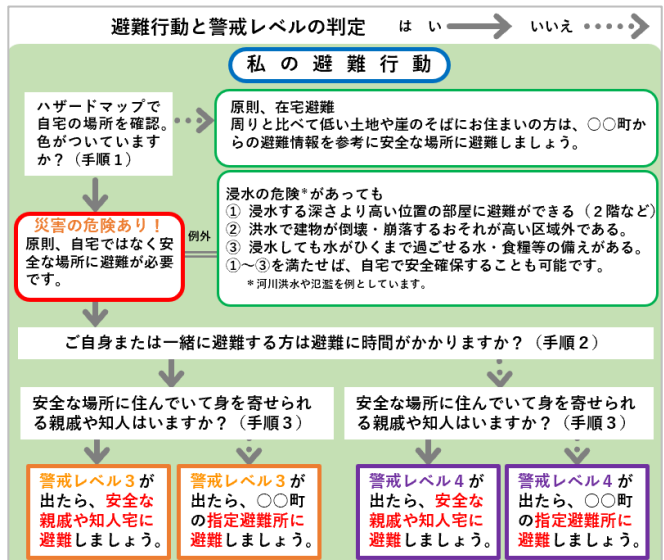
警戒レベル/行動を促す情報(〇町)	危険を伝える情報(気象庁)	行動
5 緊急安全確保	大雨特別警戒 氾濫発生情報	避難が難しい場合、建物の高いところに避難 <small>避難が必要な人はこの時点までに避難を終えましょう</small>
4 避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	危険な場所から全員避難開始
3 高齢者等避難	大雨警戒 洪水警戒 氾濫警戒情報	避難に手助けが必要な人への声かけや避難支援 危険な場所にいる人は危険を感じたら自主的に避難
2	大雨注意情報 洪水注意情報 氾濫注意情報	この「避難行動計画(マイ・タイムライン)」を見直しておく
1	早期注意情報	災害への心構えを高める

警戒レベルについて把握した上で、手順1～3で整理した内容を踏まえ、警戒レベルの判定を試みましょう。

「はい」「いいえ」に沿って、あなたの避難のタイミングとなる「警戒レベル」を確認します。警戒レベルがわかったら、警戒レベルごとの「避難情報」「防災気象情報」や「とるべき行動」を確認してください。

例えば、

- ・ハザードマップで自宅周辺に色がついている
 - ・ご自身または一緒に避難をする方が避難に時間がかかる
 - ・安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人がいない
- 場合は、「警戒レベル3が出たら指定避難所に避難する」となります。



手順5：避難行動計画（マイ・タイムライン）の作成

最後に、手順1～4で整理した情報をもとに自分の避難計画をまとめておきましょう。おさえておくべきマイ・タイムラインの作成ポイントは以上です。作成したマイ・タイムラインは、もしもの時に備えてご家族や知人と共有したり、家の冷蔵庫など日頃から確認できる場所に貼ったりしておきましょう！



手順1～手順4で確認した内容を、下の避難行動計画にまとめておきましょう。

“もしも”の時のわたしの避難行動計画（マイ・タイムライン）

わたしの「警戒レベル」は **3** の **高齢者等避難** なので、ニュースや防災放送、エリアメールなどで、自分の地域に **大雨警戒・洪水警戒・氾濫警戒情報など** を見聞きしたら、**センターまたは小学校** に避難します。すぐに行動できるよう、日頃から **常備薬や折りたたみ式の杖など** を用意しておきます。

最後に

いざという時に、難を避けるためには日頃からハザードマップで自分が住んでいる地域の災害リスクを知る・確認すること、自分自身の状況に合わせた避難方法について考え、事前準備をすることが大事になってきます。ハザードマップの確認とマイ・タイムラインの作成をセットで行うことで、いざというときの行動イメージが付きやすくなります。9月の防災月間を機に、ご自身やご家族と一緒にハザードマップを活用しながら、避難計画を立ててみてはいかがでしょうか。

ゼンリンの防災・減災に関する取り組み

当社は、東日本大震災をきっかけに公助、共助、自助の3つを支援するソリューション、商品・サービスの提供や防災・減災活動の啓発を行っています。

◆ 公助：災害時支援協定

当社は、全国757の自治体（2024年7月末時点）と「災害時支援協定」を締結しており、備蓄用の住宅地図帳や広域図を提供することで災害発生時の迅速な初動対応につなげ、地域の防災・減災を支援しています。当協定による災害時の地図提供や復興支援、地域の防災教育の取り組みなどにより、防災体制の整備に貢献したとして、当社は、2019年9月に内閣府主催の「令和元年 防災功労者防災大臣表彰」を受表彰しました。

◆ 自助・共助：マイ・タイムライン作成支援、防災ワークショップを開催（2021年10月26日～28日）

➤ 導入事例、北海道 檜山郡 江差町様

北海道南部に位置し、北国特有の雪害に加え、河川の氾濫や海洋における津波のリスクと対峙する江差町。2022年10月には人口が7000人を割り、住民の高齢化も進む中、災害時の避難行動の啓蒙が課題でした。その課題に対し、当社は、防災ハザードマップやマイ・タイムラインの作成支援や住民の皆様に向けて防災ワークショップの開催を行い、住民の皆様の危機管理意識の醸成・向上を支援しました。



▲マイ・タイムライン作成のワークショップの様子

江差町様の課題

- 川の氾濫や津波などのリスクに対し、住民の適切な避難行動を支援するツールの導入
- 住民の危機意識醸成

実施内容

- 防災ハザードマップと、避難行動計画（マイ・タイムライン）作成支援。
- 効果を最大化させる内容の住民向け防災ワークショップ開催。

導入効果

- 起こりうるリスクの周知、災害の種類や警戒レベルに応じた適切な避難場所の認知向上、避難行動のプロセス周知を実現。
- 2022年6月下旬に厚沢部川が氾濫危険水位にまで増水した際に、一般的に避難指示に対し約2割が避難行動を起こすとされているところ、約3割の方々が避難を実行。

ゼンリン公式 HP 導入事例：

https://www.zenrin.co.jp/product/casestudy/example/hk_esashi/index.html