目　次

風水害を知る

東京で起こりやすい風水害ってなに？…… 006
風水害を知る …… 008
　河川の氾濫とは？
　土砂災害とは？
　高潮による氾濫とは？
過去に東京で起こった風水害から学ぶ…… 012
風水害に対する取組 …… 014
都内の地形について …… 015

マイ・タイムラインをつくる

東京マイ・タイムラインってなに？ …… 016
どんなときに使うの？ …… 017
気象状況を確認する …… 018
マイ・タイムラインをつくろう …… 020
ハザードマップを確認する …… 022
防災気象情報を確認する …… 024
つくり方を確認する …… 026
　1 避難する場所を記入する
　2 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える
　3 避難準備の開始・避難開始・避難完了のシールを貼る
　4 避難開始までの行動を考えてシールを貼る
　5 地域に対しての行動を考える
避難をすることを考える …… 031
【漫画】東京マイ・タイムラインでいざというときに備えよう‥ 032

東京で起こりやすい風水害ってなに？

- まずは、東京で起こりやすい風水害について知りましょう。
- 風水害とは、雨や風により発生する災害です。
- 東京で起こりやすい風水害は、大きく3種類です。



土砂災害

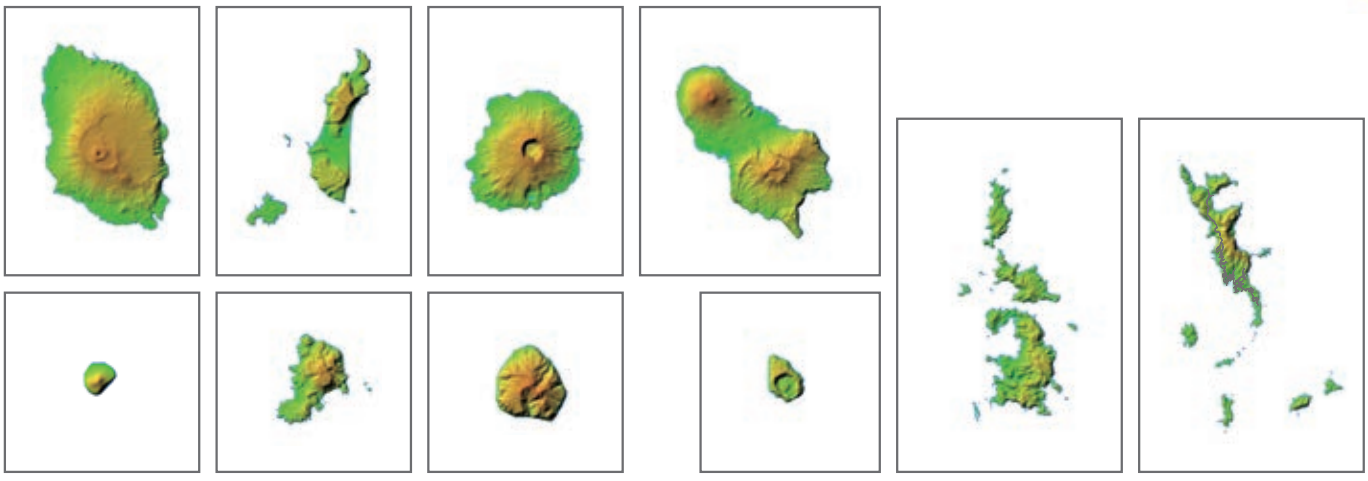
山や谷、がけから
土砂が押し寄せること

東京には、山際まで住宅が広がっている地域もあり、このような所でも土砂災害が発生するおそれがあります。



※なだらかな小山が
次々に続く地形

島しょ地域



島しょ地域では、沢から水があふれることや土砂災害が起こることもあります。

- 東京は山地、丘陵地※、低地、大きな川、小さな川など、多様な地形を有しているため、様々な風水害が発生するおそれがあります。
- 『河川の氾濫』と『土砂災害』は、大雨や豪雨などが原因となり、ほとんどの地域で発生するおそれがあります。

都内には、計107の河川が流れています。（延長距離は約858km）
土砂災害のおそれがあると想定される箇所は約16,000箇所あります。（P.15参照）

- 『高潮』は台風などが原因となり、主に沿岸部低地帯で発生するおそれがあります。
- 次のページで風水害がどのように発生するのかを確認しましょう。



河川の氾濫

川から水があふれること

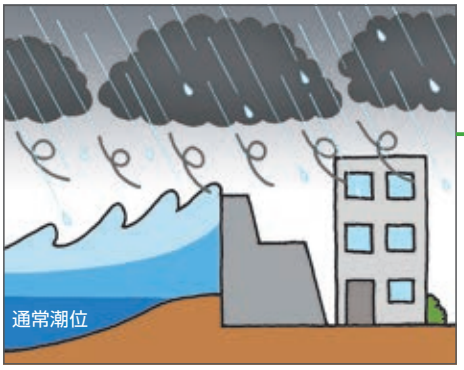
小さな川



大きな川



- 荒川、江戸川の下流域に広がる海水面より低い地帯で氾濫が起きると、広範囲に渡って浸水するおそれがあります。
- 都市部では、下水道の排水能力を超える急激な豪雨等が起きると、浸水するおそれがあります。



高潮による氾濫

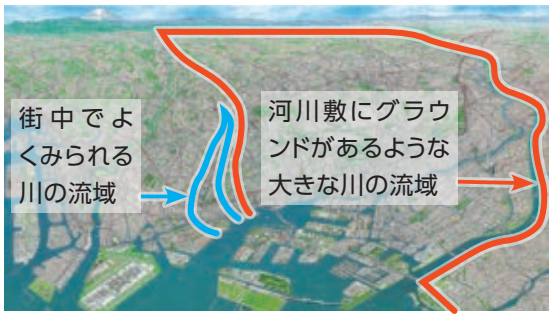
海から陸地に水が流れ込むこと

台風が接近すると、風によって波が高くなるとともに、大気圧の低下により海面が上昇して、海水が流れ込むおそれがあります。

風水害を知る

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、流域面積が異なることで、被害の大きさや、氾濫までの時間が違います。
- 上流で降った雨でも水位が上がるので、注意が必要です。



※流域とは降った雨が川に集まる区域

街中でよく見られる小さな川（神田川、目黒川、石神井川、空堀川など）

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る。

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、流れが速くなる。

❸さらに、雨が強くなる



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上昇

❹川から水があふれる



【神田川の氾濫の状況】

- 川沿いで浸水
- 雨が止むと急速に水位が低下

内水氾濫とは？

- 急激な豪雨が発生し、雨量が下水道等の排水能力を超えたとき、道路が冠水することがあります。
- 道路から地下室へ水が流れたり、マンホールの蓋が吹き上げられたりするので、地上階以上へ上がる、冠水した道路を歩かないなどの注意が必要です。



外水氾濫



内水氾濫

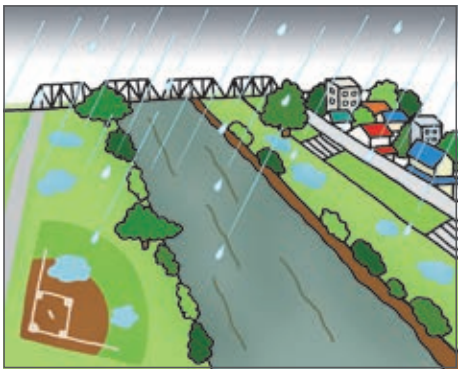
河川敷にグラウンドがあるような大きな川（荒川、江戸川、多摩川など）

❶晴れている



大きな水路をゆったりと流れている。

❷雨が降り始める



降り始めてから時間の経過とともに、少しずつ水位が上昇

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上昇（堤防の上の付近まで上昇）

❹川から水があふれる



平成27年9月豪雨（茨城県常総市）
（提供：国土交通省関東地方整備局）

【鬼怒川の氾濫の状況】

- 広範囲に渡り、浸水
- 雨が止んでも浸水が長く続く

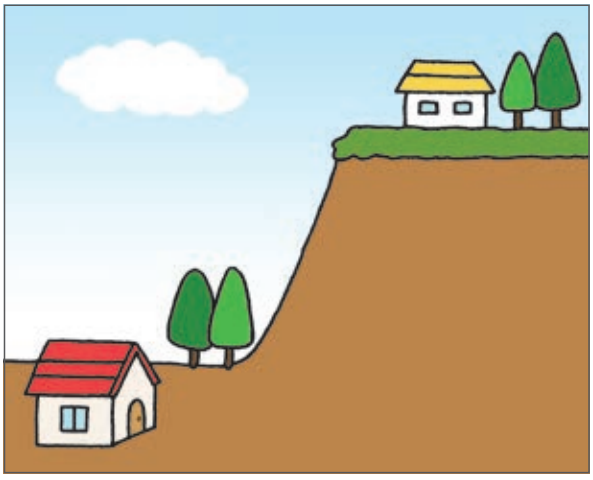
風水害を知る

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。

山やがけの近く

❶晴れている



斜面やがけの地面が乾いている。

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く。

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兆現象が発生する場合がある。

❹斜面やがけが崩れる



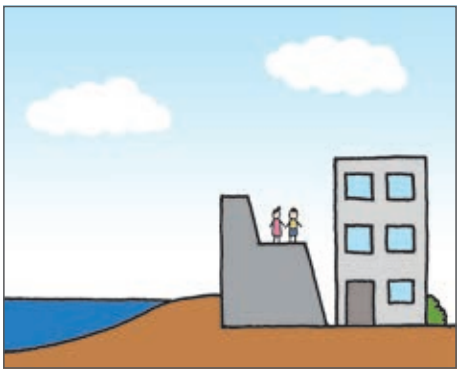
【がけ崩れの状況】
住家（じゅうか）に近接した斜面が崩壊し、土砂が道路を閉塞

高潮による氾濫とは？

- 高潮とは、台風などにより海面の高さが平常時よりも高くなる現象です。
- 台風が接近すると、強い風や大気圧の低下によって海面が上昇して、海水が流れ込むおそれがあります。
- 高潮は台風による強風を必ず伴うため、転倒することがないよう風が弱いうちに避難を始めることが重要です。

堤防の近く

❶晴れている



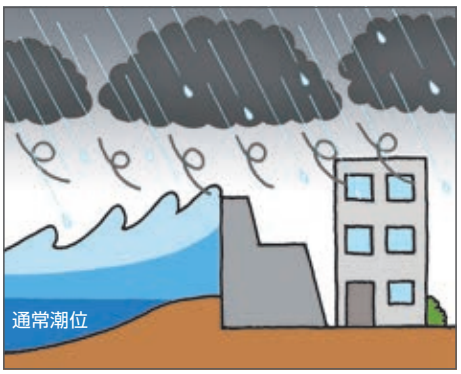
おだやかな波

❷台風が近づいて風が強くなる



風が強くなるにつれ、波が高くなり、陸側に勢いよく迫ってくる。

❸台風がより近づき、風がさらに強くなる



大気圧の低下に伴う「吸い上げ効果」と、陸に向かって吹く強風による「吹き寄せ効果」によってさらに海水面が上がる。

❹高潮で浸水する





平成30年9月台風21号
高潮浸水の状況
(兵庫県芦屋市)

提供：大阪湾港湾等における高潮対策検討委員会（第1回尼崎西宮芦屋港部会）

過去に東京で起こった風水害から学ぶ

● 地球温暖化に伴い、豪雨がより頻繁になる可能性が高いといわれており、
東京でもいつ大規模な水害が起きても不思議ではありません。

東京で起こった土砂災害



平成20年8月末豪雨
（八王子市初沢）



平成19年9月台風9号
（檜原村藤原地区）



平成25年10月台風26号（大島町）
大島町元町地区を襲った土石流の状況
死者・行方不明者：39名



平成28年8月台風9号
奈良橋川（東大和市）
浸水被害：403棟



令和元年10月台風第19号
（日の出町）



令和7年10月台風第22号
（八丈町）





● 区部東部の低地帯で河川や高潮による氾濫が発生すると大きな被害となるおそれがあります。

東京で起こった河川の氾濫など

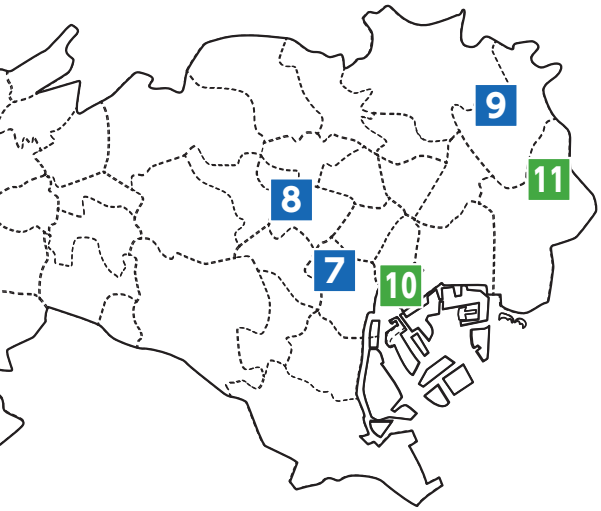
※急激な豪雨が発生した場合、下水道等で排水できなかった雨水が地下へ流れ込むことがあるので注意が必要



平成5年8月台風11号（港区）
東京メトロ赤坂見附駅構内の浸水
浸水被害：7,533棟



昭和56年7月豪雨
神田川（新宿区）　浸水被害：13,662棟





昭和22年9月カスリーン台風（葛飾区）
亀有駅周辺での浸水状況
死傷者：11名、浸水被害：約12万棟

東京で起こった高潮



大正6年10月台風（中央区）
銀座付近の高潮浸水状況
死傷者：1,524名、浸水被害：約18万棟



昭和24年8月キティ台風（江戸川区）
平井駅周辺の高潮浸水状況
死傷者：122名、浸水被害：約14万棟

※本ページで記載の被害状況は東京都内の被害であり、他県等の被害は含まない。

風水害に対する取組

河川の氾濫に対する取組

川幅を広げたり、河床を掘り下げる「河道整備」や、洪水の一部を貯留する「調節池」などの整備を進めてきました。



河道整備


地下調節池

土砂災害に対する取組

上流から流れてくる土砂を捕捉する施設や、急斜面が崩れないように抑える施設などの整備を進めてきました。


土石流対策（砂防堰堤）



急傾斜地対策

高潮に対する取組

伊勢湾台風級の高潮に対応できる防潮堤・水門や沿川のまちづくりと一体となったスーパー堤防等の整備などを進めてきました。


水門


スーパー堤防

その結果・・・

風水害に対する取組により被害は減少しています。

（例）平成29年台風21号では、昭和24年に甚大な浸水被害をもたらしたキティ台風と同程度の高潮が発生したが、施設の効果を発揮し浸水被害を防止

しかし・・・

風水害が頻発化・激甚化

最近では、地球温暖化現象の影響ともいわれる記録的な豪雨が頻発しており、時間50mmを超える降雨は増加傾向にあります。
近年、全国で大規模な水害が発生しており、いつ東京で起きてもおかしくありません。

そういうときのため・・・

自分でいのちを守る備えとなる東京マイ・タイムラインが必要です。

都内の地形について

都内の河川

❶ 多摩川水系

多摩川	大田川	御霊谷川	氷沢川
海老取川	程久保川	山入川	鯉川
谷沢川	浅川	小津川	玉の内川
野川	湯殿川	醍醐川	北大久野川
仙川	兵衛川	残堀川	大荷田川
丸子川	山田川	谷地川	鳶巣川
入間川	川口川	秋川	日原川
三沢川	南浅川	養沢川	小菅川
大栗川	案内川	北秋川	大沢川
乞田川	城山川	平井川	三沢川分水路

❷ 利根川水系

江戸川
旧江戸川
新川
中川
綾瀬川
新中川
大場川
伝右川
垳川
毛長川

❸ 荒川水系

荒川	大横川支川	江古田川	霞川
旧中川	仙台掘川	善福寺川	成木川
隅田川	平久川	石神井川	黒沢川
月島川	古石場川	新河岸川	北小曽木川
大横川	小名木川	白子川	旧綾瀬川
大島川西支川	竪川	黒目川	芝川
大島川東支川	神田川	落合川	新芝川
大横川南支川	日本橋川	柳瀬川	直竹川
北十間川	亀島川	空堀川	
横十間川	妙正寺川	奈良橋川	

❹ 鶴見川水系

鶴見川	真光寺川
恩田川	麻生川



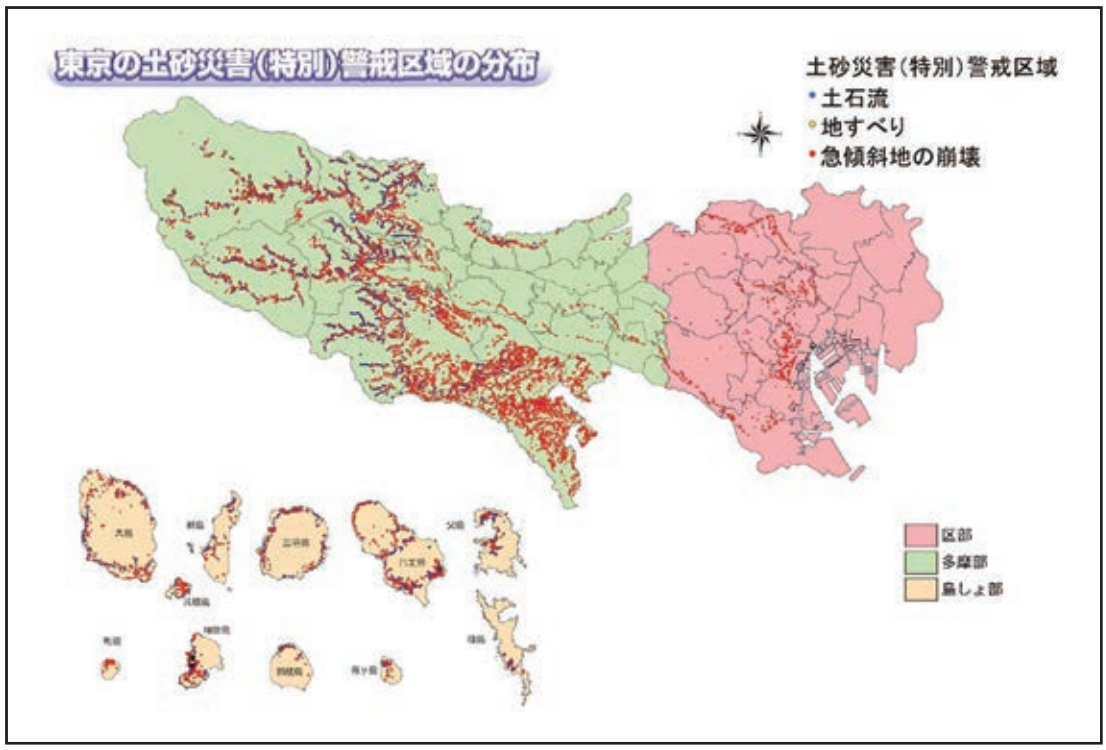
❺ 二級河川

目黒川	境川
蛇崩川	内川
北沢川	立会川
烏山川	越中島川
呑川	築地川
九品仏川	汐留川
古川	八ツ瀬川
渋谷川	

都内の土砂災害（特別）警戒区域

土砂災害（特別）警戒区域とは

土砂災害が発生した場合に、建築物の損壊や、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域で、土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域



（令和7年9月時点）
最新の情報は東京都建設局のホームページをご覧ください。
東京都土砂災害危険度情報では、大雨時に土砂災害のリスクを確認いただけます。

マイ・タイムラインをつくろう。

東京マイ・タイムラインってなに？

- 雨や風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に準備することができます。
- 風水害に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものが、マイ・タイムラインです。
- 一人ひとりで、家族で、地域で、それぞれのマイ・タイムラインをつくってみましょう。
- このマイ・タイムラインの作成を通じて、しっかり準備をすすめて、風水害から身を守りましょう。

どんなときに使うの？

東京マイ・タイムラインは、風水害が発生するかもしれない「3つの気象状況」が、まさに身の回りに起こりそうな場合に使います。



台風が近づいているとき

ニュースで3～5日後に台風が直撃するおそれがあると報道されたときは、**河川の氾濫・土砂災害・高潮の発生のおそれが考えられます。**



大雨が長引くとき

天気予報で、大雨がまだ2～3日続くと予想されているときは、**河川の氾濫・土砂災害の発生のおそれが考えられます。**



短時間の急激な豪雨が発生するとき

天気予報で、夕方、突発的に大雨や雷を伴った豪雨が降る可能性があると注意を呼びかけたときは、**河川の氾濫・土砂災害の発生のおそれが考えられます。**

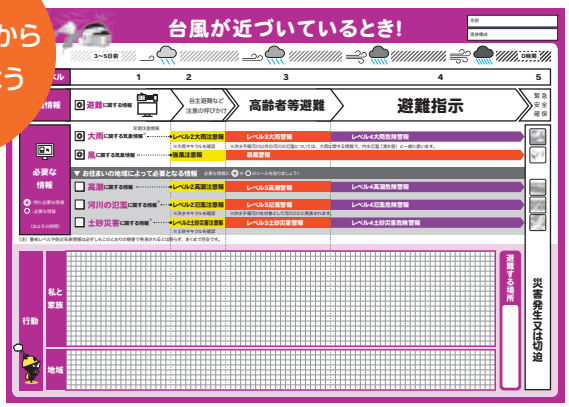
●それでは次のページで3つの気象状況を確認してみましょう。

気象状況を確認する

台風が近づいているとき

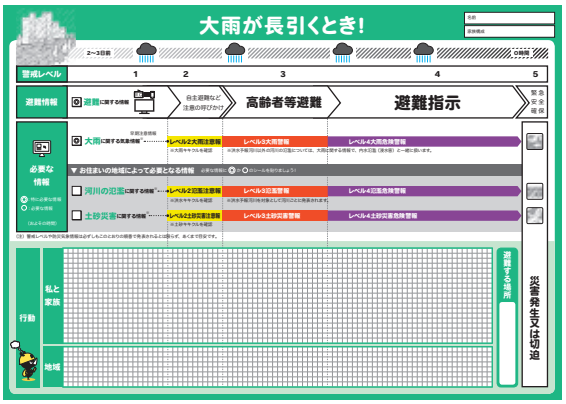
- 台風が接近・上陸すると強風や大雨を伴い、高潮を引き起こすこともあります。
- 台風の経路は、予報と変わる可能性があるため、天気予報をこまめに確認しましょう。

まずは台風から作ってみよう



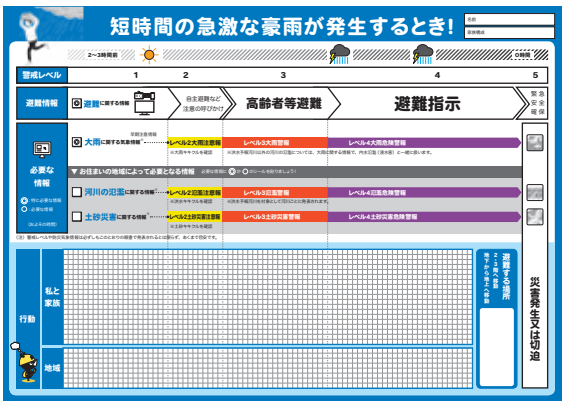
大雨が長引くとき

- 梅雨前線、秋雨前線が同じ場所から動かないとき、または線状降水帯が発生したときは大きな災害に結びつくことがあります。
- 天気予報で「梅雨前線、秋雨前線、線状降水帯」という言葉を聞いたら、注意が必要です。



短時間の急激な豪雨が発生するとき

- 短時間の急激な豪雨（ゲリラ豪雨とも呼ばれています）は7月～9月頃に発生しやすく、1時間に50mm以上の非常に激しい雨が降ることがあります。
- 街中で見られる川で、急激に水位が上昇し短時間であふれたり、道路が冠水し、地下室へ流れ込んだりすることもあります。
- 晴れていても、天気予報で、「大気の状態が不安定」や「雷注意報発表」などという言葉を聞いたら、注意が必要です。



避難のポイントになること

- 台風による大雨や高潮で避難が必要な場合は、風が強くなる前に避難しましょう（強風のときは移動が困難となります）。



避難のポイントになること

- 荒川や江戸川などの大きな河川の上流で大雨が降り続いた場合、たとえ下流部で晴れていても水位の上昇により浸水するおそれがあります。このため、上流の水位情報にも注意が必要です（台風の時も同じです）。



避難のポイントになること

- 急に強い雨が降りだすため、避難の準備のための時間はほとんどありません。
- 雨水が地下に流れ込むと、水の力で扉が開かなくなるなど、閉じ込められてしまうおそれがありますので、地上階へ避難しましょう。



マイ・タイムラインをつくろう

●東京マイ・タイムラインセットには、下記のものが入っています。

ケース

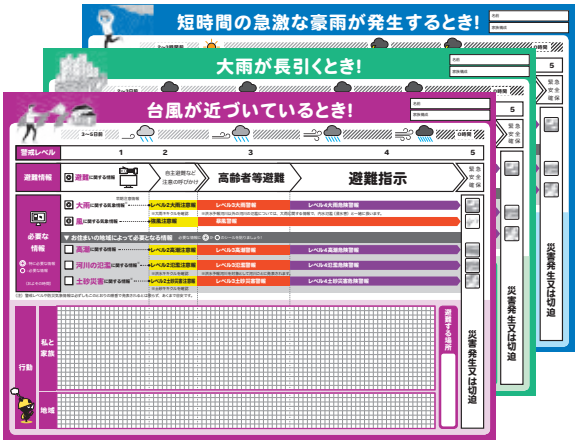


ガイドブック（本冊子）



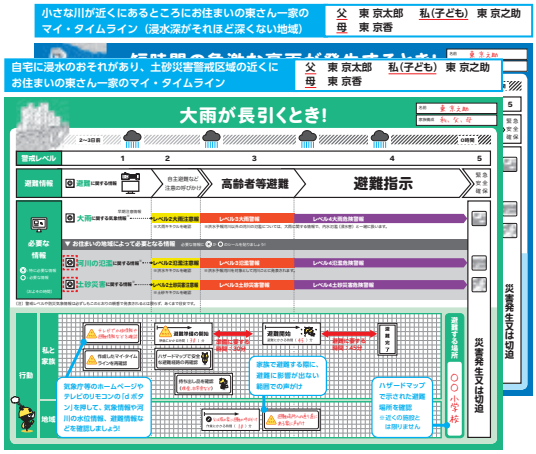
マイ・タイムラインをつくるためのガイドブックです。

マイ・タイムラインシート



台風、大雨、急激な豪雨の3種類が入っています。

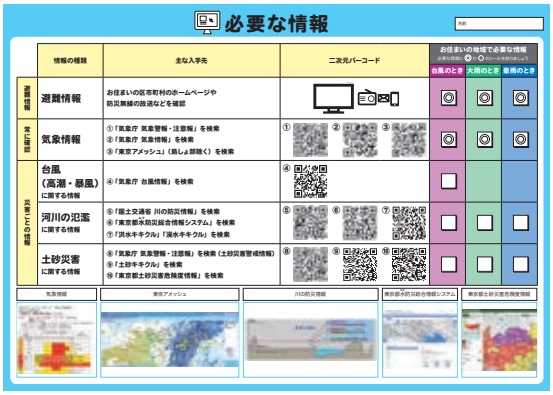
マイ・タイムライン作成例



マイ・タイムラインをつくる際の参考とするための作成例です。

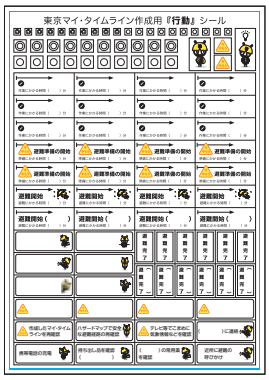
※ケースの内側にも作成例を載せています。

必要な情報



風水害に備えて、必要となる情報を紹介しています。

シール



マイ・タイムラインを簡単につくるためのシールです。



シールは貼り剥がし可能なので一度作成したマイ・タイムラインは何度でも見直すことができます。

マイ・タイムラインをつくるための3つのポイント

ポイント❶

避難のための情報を取得する

自分の身に起こりやすい災害のリスクがわかると、どの情報を入手すれば良いか分かります。(P.22～23参照)

ポイント❷

避難の準備をする

気象情報や避難情報が、避難の準備や開始のタイミングを決める目安となります。

ポイント❸

避難を開始する

情報の意味や入手方法を確認しましょう。
(P.24～25参照)

風水害の基礎知識やマイ・タイムラインの作成方法がわかる動画「東京マイ・タイムライン作成ナビ」も参照ください。

▶東京都防災ホームページで視聴できます。 東京マイ・タイムライン作成ナビ 検索

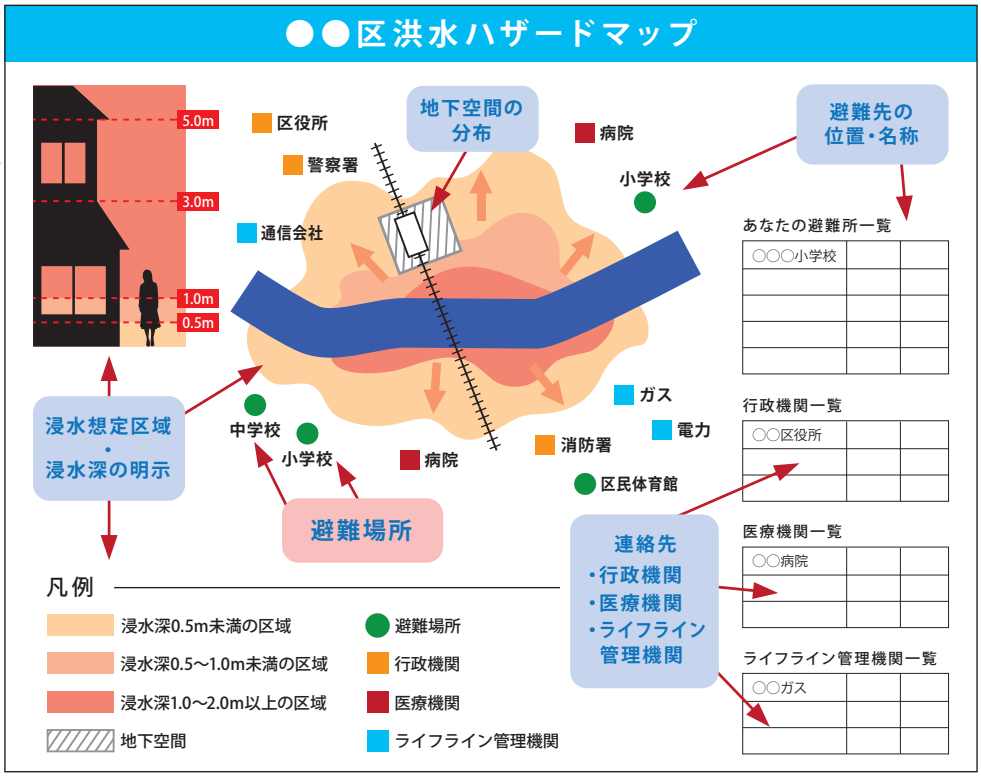
ハザードマップを確認する

ハザードマップ※とは ポイント❶

※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する場所などを表示した地図のことで、区市町村ごとに作成されています。
- 洪水、内水氾濫、土砂災害、高潮によって被害が異なるので、ハザードマップは災害種別ごとに必ず確認しましょう。
- 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、区市町村の窓口やそのホームページなどで入手できます。

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。



ハザードマップの入手方法

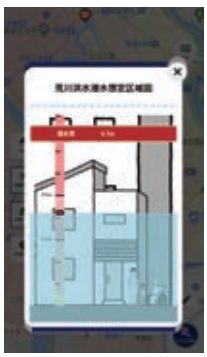
- お住まいの地域のハザードマップ検索

○○区　ハザードマップ　検索

- 国土交通省ハザードマップポータルサイト



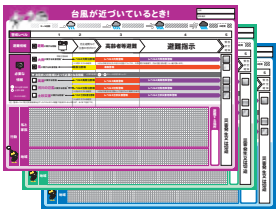
- 東京都防災アプリ(水害リスクマップ)



東京都防災アプリに水害リスクマップを搭載しています。河川の氾濫や高潮による浸水、土砂災害といった都内で想定される水害リスクを視覚的にわかりやすく確認できます。

自分の住んでいる地域に起こりうる災害を確認する

ポイント❶

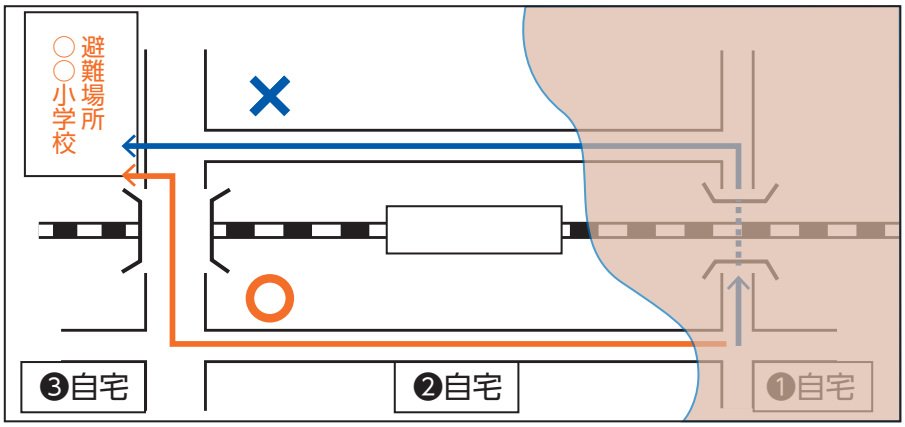




- ハザードマップを見て、「❶自宅が浸水や土砂災害のおそれがある」、「❷自宅が浸水や土砂災害のおそれがあるエリアに近い」※場合は、マイ・タイムラインシートと「必要な情報」のシートのチェック欄に◎のシールを貼りましょう。

※ハザードマップはあくまでも想定なので❷の場合もチェック欄に◎のシールを貼りましょう。

- 「❸自宅が被災の可能性のあるエリアから離れている場合」でもお住まいの区市町村で被災が想定されるエリアがある場合は、自宅への影響がなくても、チェック欄に○のシールを貼って、お住まいの区市町村の情報に注意しましょう。
- ◎の場合はあてはまる災害に関する情報は必ず確認し、○の場合は状況に応じて確認しましょう。(P.25参照)



※避難する際はできるだけ被災の可能性のあるエリアを避けるルートを通りましょう。

災害の種類	浸水深など
大河川	m
中小河川、内水	m
高潮	m
土砂災害	あり　・　なし



※家屋倒壊等氾濫想定区域も確認してみましょう。
※一般的な家屋では、一階あたりの高さは3m程度となります。居室の高さと想定されている浸水の深さを比べてみましょう。
※家の外に立ち退き避難をしない場合（屋内安全確保）は、①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない、②浸水深より居室は高い、③水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分という条件を満たす必要があります。
※大河川、中小河川の違いはガイドブックのP.8～9を参照してください。

防災気象情報を確認する

風水害から身を守るためには気象情報に注意

ポイント②③

●台風、大雨などに関する警報や注意報等は、気象庁から発表されます。

※警戒レベル：防災情報を5段階のレベルで表示し、情報の意味を直感的に理解しやすくしたもの

【防災気象情報の情報体系とその名称】

	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	（警戒レベルごとに）住民がとるべき行動
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	命の危険 直ちに安全確保 ！
〈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	危険な場所から全員避難
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	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
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	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル1	早期注意情報				災害への心構えを高める

●河川氾濫

河川氾濫に関する情報は、洪水予報河川（国土交通省または都道府県と気象庁が共同してあらかじめ指定した、洪水により相当な損害を生じるおそれがある河川）を対象として河川ごとに発表されます。

※洪水予報河川

利根川上流部、江戸川、中川、綾瀬川、荒川、入間川、多摩川、浅川、神田川、渋谷川、古川、野川、仙川、芝川、新芝川、妙正寺川、石神井川、目黒川、善福寺川

●大雨

洪水予報河川以外の河川の氾濫については、大雨に関する情報で、内水氾濫（浸水害）と一緒に扱います。気象台による区市町村ごとの洪水警報・注意報の発表は行われません。

●土砂災害

レベル3土砂災害警報は、3時間先にレベル4土砂災害危険警報の基準に達すると予想される場合に発表されます。

※4～6時間先にレベル4基準に到達すると予想が可能な場合にも発表

●高潮

レベル4高潮危険警報、レベル3高潮警報、レベル2高潮注意報は、浸水被害のおそれがある状況からリードタイムをとって発表します。レベル5高潮特別警報は、氾濫が発生または切迫している場合に発表します。

区市町村からの避難情報にも注意 ポイント❷❸

●避難に関する情報は、区市町村から発表されます。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報 （避難情報）
5	災害発生 又は切迫	命の危険　直ちに安全確保！	緊急安全確保 ※１、※２
		＜警戒レベル４までに必ず避難！＞	
4	災害の おそれ高い	**危険な場所から全員避難**	**避難指示**
3	災害の おそれあり	**危険な場所から高齢者等は避難** ※３、※４	**高齢者等避難**

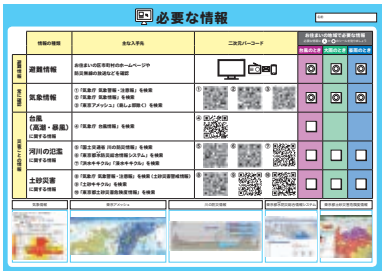
※1　避難が遅れた、又は急激に災害が切迫し避難ができなかった時などに、自宅・施設等の少しでも浸水しにくい高い場所や崖から少しでも離れた部屋、近隣の高く堅牢な建物等に緊急的に移動することを促す情報です。（ただし、この行動をとったとしても身の安全を確保できるとは限りません。このような状況にあわないためにも、より早期の避難が必要です。）

※2　区市町村が災害の発生・切迫の状況を把握できた場合に発令されるものであり、必ず発令されるものではありません。

※3　高齢者や障がいのある方など移動に時間を要する方やその支援者は避難しましょう。

※4　高齢者等以外の方も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。また、急激な水位上昇のおそれがある中小河川沿いや、避難経路が通行止めになり孤立するおそれがある場所など、早めの避難が望ましい場所にお住まいの方も自主的な避難を検討しましょう。

情報の入手方法 ポイント❶❷❸



●情報の入手方法をおさえておくことも重要であり、ハザードマップで確認した、地域で起こりうる災害に該当する情報について、「必要な情報」シートにチェックをして、入手方法を確認してみましょう。

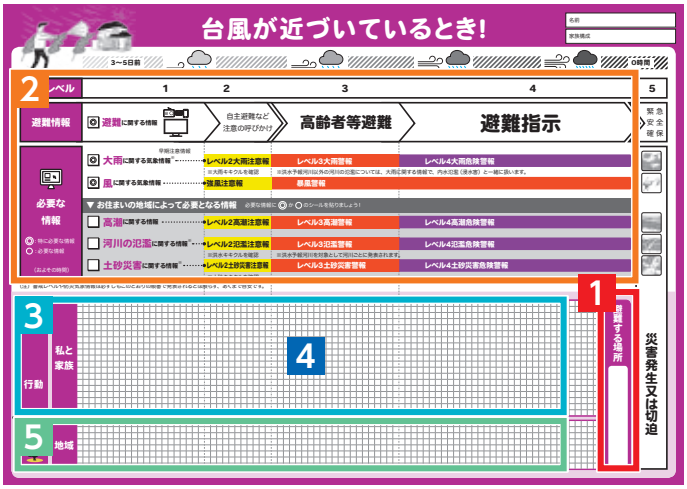
※シートに書いてある方法以外でも入手できます。自分や家族に合った方法を決めておきましょう。

テレビ・ラジオ	区市町村のホームページ 東京都防災アプリ	自治体のメール配信サービス

区市町村は、防災無線、テレビ等でも情報を出しますので、注意しましょう！

つくり方を確認する

次の1～5の手順でシールを貼って、マイ・タイムラインを完成させましょう。



1 避難する場所を記入する。

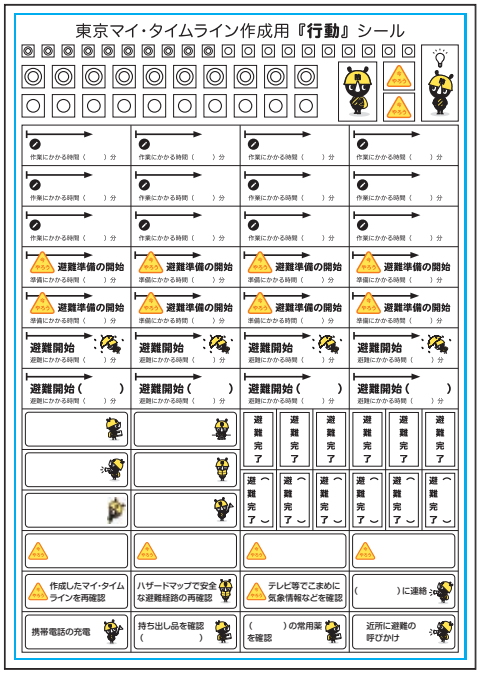
2 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える。

3 避難準備の開始・避難開始・避難完了のシールを貼る。

4 避難開始までの行動を考えてシールを貼る。

5 地域に対しての行動を考えてシールを貼る。

「行動」シールの使用方法



- マイ・タイムラインシートの行動欄に貼るシールには、「避難準備の開始」、「避難開始」、「避難完了」が書かれたシールと空白のシールがあります。
- 空白のシールは、自分で必要と思うことを自由に書き込んで使用します。

「必要な情報チェック」シールの使用方法

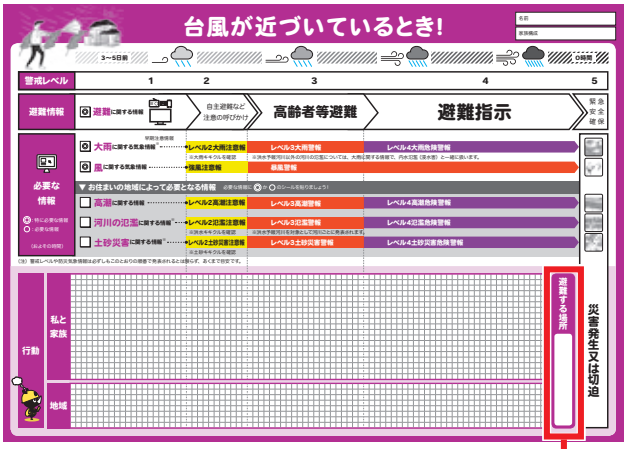
- ◎のシールは自宅が災害の想定区域内にあるときに、○のシールはお住まいの区市町村で災害が想定される場合に必要な情報の該当する災害のチェック欄に貼りつけるものです。
(P.23参照)

1 避難する場所を記入する

シートに書いてみよう!

●ハザードマップなどを確認しながら避難する場所を決めて、マイ・タイムラインシートに記入しましょう。

※災害の種類によって、避難する場所が変わることがあるため注意が必要



ここに避難する場所を記入します。

浸水の深さ、浸水が続く時間から避難する場所を考える

●ハザードマップを確認した結果、浸水の深さが浅く、浸水が続く時間も短いという場合でも床上浸水が想定される場合は2・3階以上の居室へ避難しましょう。

※平屋建てにお住まいの方は近くの2・3階以上の建物へ避難。マンションの高層にお住まいの方は、自宅で待機など。



●大河川の洪水、高潮による氾濫は、浸水の深さが深く、浸水する時間も長期化する傾向にあります。特に、海水面より低い土地が広がる荒川下流域では、浸水エリアが広範囲になるため、居住する区の外への避難（広域避難）も検討する必要があります。

※高層住宅で居室が浸水するおそれがない場合でも、長期間、電気や水道などのライフラインが使用できない厳しい生活が強いられることから、広域避難を検討する必要があります。



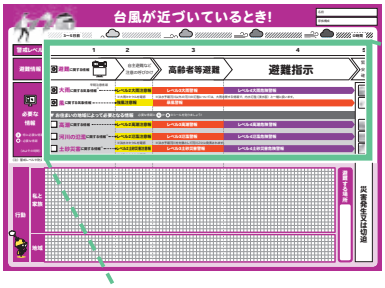
出典:中央防災会議「大規模水害対策に関する専門調査会」報告
参考資料1-2

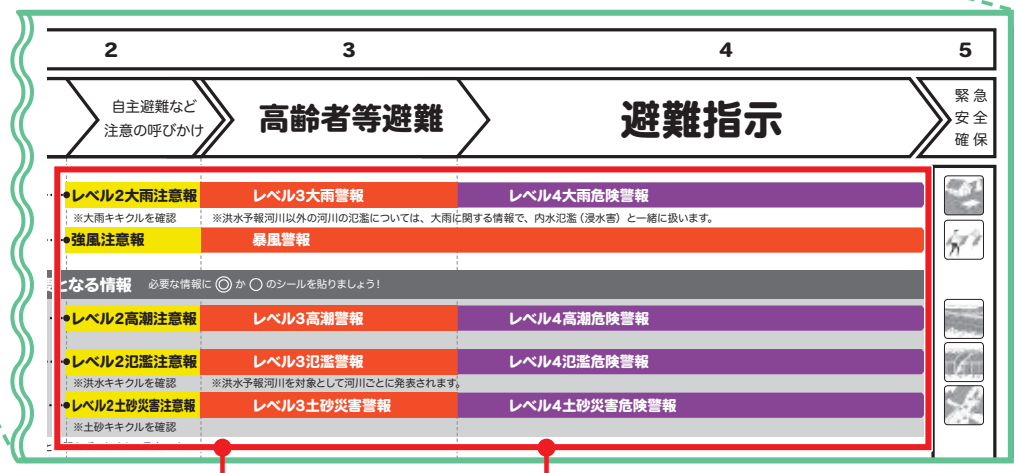
2 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える

【避難情報】

- 最も重要な情報は、区市町村が発表する避難情報です。
- 赤い線で囲まれた気象情報が発表された場合、区市町村から、状況に合わせて避難情報が発表されます。

  ※たとえ避難情報が発表されていなくても、同じ警戒レベルの気象情報が出たら、避難を検討してください。
- 避難情報や気象情報をもとに、避難の準備や開始のタイミングなどを考えてみましょう。





※避難情報は必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。

● 危険な場所から高齢者等は避難

- 移動に時間のかかる方は避難を始めましょう。
- 高齢者等以外の方も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。
- 急激な水位上昇のおそれがある中小河川沿いや、避難経路が通行止めになり孤立するおそれがある場所など、早めの避難が望ましい場所にお住まいの方も自主的な避難を検討しましょう。

● 危険な場所から全員避難

- 遅くともこの時には避難を始めましょう。

遠方に避難する場合は移動に必要な時間だけ早期に避難しましょう。

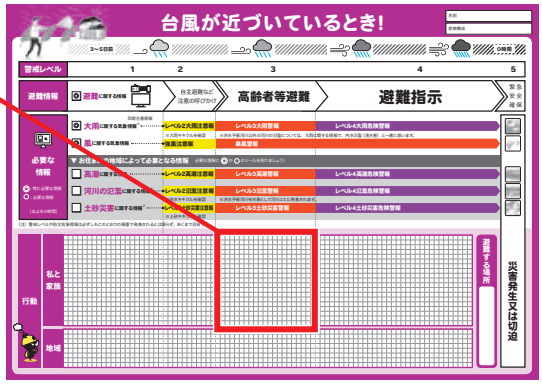
3 避難準備の開始・避難開始・避難完了のシールを貼る

シートに書いてみよう!

- 避難情報や気象情報を踏まえて、「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、「私」の避難も合わせて、早いタイミングで、「避難開始」のシールを貼りましょう。

例えば「おじいちゃんと避難する」場合は、
「高齢者等避難」の下に「避難開始」の
シールを貼りましょう。

避難開始（私 おじいちゃん）
避難にかかる時間（　　）分



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

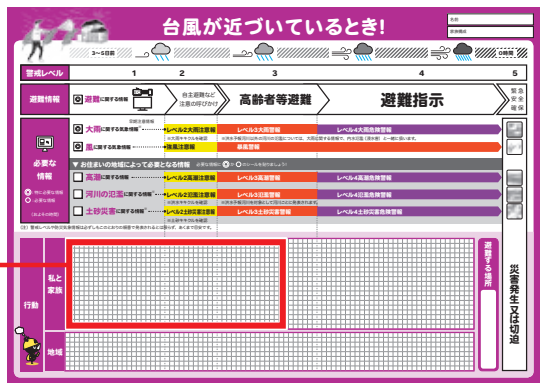
4 避難開始までの行動を考えてシールを貼る

シートに書いてみよう!

- 避難開始までに何をすべきか考えましょう。
  例えば、「避難する親せき宅に連絡」や「母の常用薬を確認」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
「母の常用薬を確認」の
シールを貼りましょう

（母）の常用薬を確認



5 地域に対しての行動を考える

●まずは自らの身を守ることが最優先です。
●その上で、地域の人々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。
・近所に、避難の呼びかけをする。
・情報を取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。
・高齢者や障がい者など一人での行動が難しい方の手助けを行う。
・一人での避難が難しい方は、一緒に避難できるよう、近所の親しい人に連絡する。
・職場の同僚や知人の避難を受け入れる。





ポイント

●普段から地域の人々とコミュニケーションを持ちましょう。また、いざというときの行動について話し合うことができれば良いでしょう。
●話し合いの中で、地域での役割をはっきりできたり、気づかなかったことがわかったり、いざというときにお願いをしやすくなるなどの効果もあります。
●是非、あなたのマイ・タイムラインに話し合いでわかったことなどを反映してみましょう。

避難をすることを考える

- 水害から命を守るという観点から避難が一番大事です。
- 避難の際に持っていくものは現金や常用薬など必要最低限のものとしましょう（一時的な避難になりそうなときは、飲食料の提供がないこともあるので、必要最低限の用意を検討する必要もあります）。

- ただし、大河川の洪水や高潮による氾濫発生のおそれがある場合などは、避難が長期間に及ぶ可能性があります。長期間の避難を想定した持ち出し品を考えましょう（動きにくくなるほどの重さにならないように注意しましょう）。

長期間の避難が想定される際の持ち出し品の例

●現　金　●常用薬　●食　料　●飲　料

●着替え　●ウェットティッシュ　●生理用品　●紙おむつ　など

※避難準備に時間をかけられない場合は現金や常用薬など必要最低限のものだけ持ち出しましょう。

自分の生活にとって無いと不安になるようなものは持ち出し品に入れておくと良いでしょう。



できたよ

東京マイ・タイムラインで いざというときに備えよう

これで安心だね

風水害に備えて、東京マイ・タイムラインをつくって、
いざというときに、あわてないで行動できるようにしておきましょう。
風水害に巻き込まれないように、もっと安全、もっと安心を手に入れましょう。

