目　录

了解风灾和水灾

东京容易发生哪些风灾和水灾？ …… 006
了解风灾和水灾 …… 008
　什么是河川泛滥？
　什么是土石流？
　什么是暴潮引起的泛滥？
从东京曾经发生的风灾和水灾中吸取教训 …… 012
治理风灾和水灾的举措 …… 014
关于东京的地形 …… 015

制作My Timeline（我的时间行动计划）

什么是东京My Timeline（我的时间行动计划）？ …… 016
什么时候用呢？ …… 017
确认气象情况 …… 018
制作My Timeline（我的时间行动计划） …… 020
确认灾害预测地图 …… 022
确认防灾气象信息 …… 024
确认制作方法 …… 026
　1 填写避难场所
　2 根据避难信息和气象信息思考何时避难
　3 粘贴开始准备避难、开始避难、避难结束的贴纸
　4 思考开始避难前的行动并粘贴贴纸
　5 思考对地区应采取的行动
思考避难 …… 031
【漫画】利用东京My Timeline（我的时间行动计划）为紧急情况做好准备 …… 032

东京容易发生哪些风灾和水灾？

●首先，让我们了解一下东京较可能发生的风灾和水灾。
●风灾和水灾是由雨和风造成的灾害。
●东京较可能发生的风灾和水灾主要有3种。



土石流

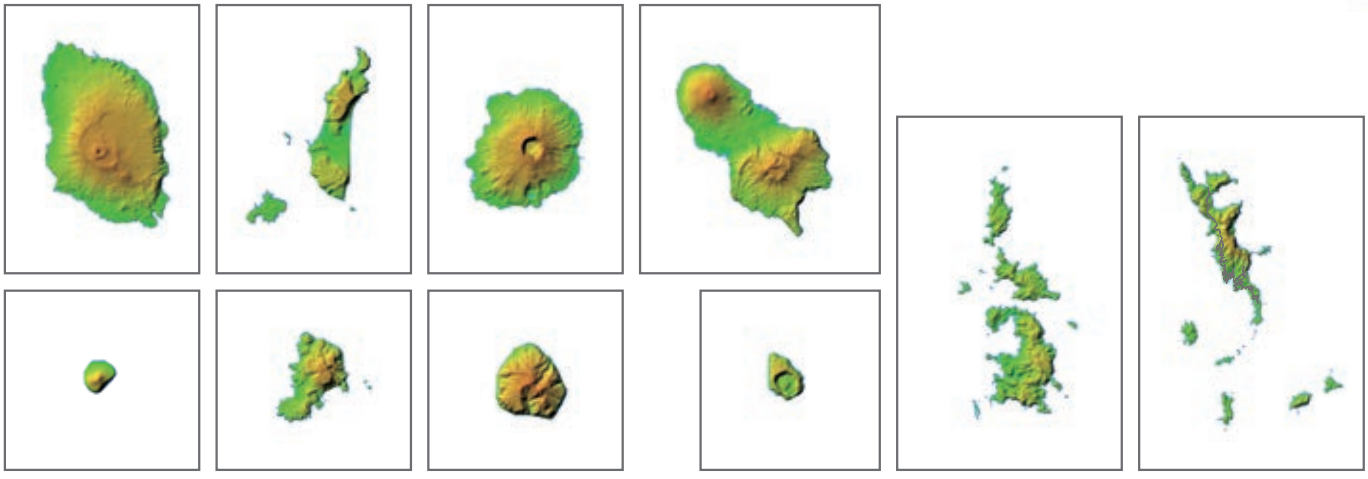
土砂从山、谷或山崖处涌下

在东京也有住宅蔓延到山边的地区，
这些地区也存在发生土石流的风险。



※平缓小山连绵
起伏的地形

岛屿地区



在岛屿地区，也会发生溪流溢水和土石流。

- 东京由于地形多种多样，有山地、丘陵地※、低地、大河川、小河川等，因此可能发生各种风灾和水灾。
- “河川泛滥”和“土石流”会成为大雨和暴雨等的原因，几乎在所有地区都可能发生。

东京共有107条河川。(总长距离约858公里)
预计可能发生土石流的场所约16,000 处。(参见P.15)

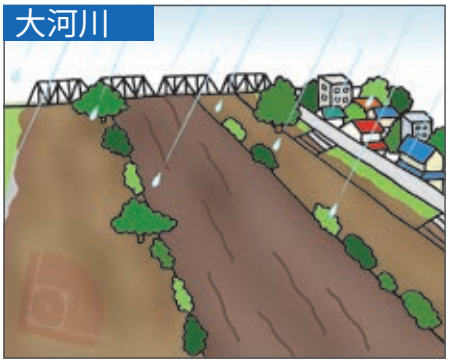
- “暴潮”的原因为台风等，主要可能发生在沿海地区低洼地带。
- 请在下一页确认风灾和水灾是如何发生的。



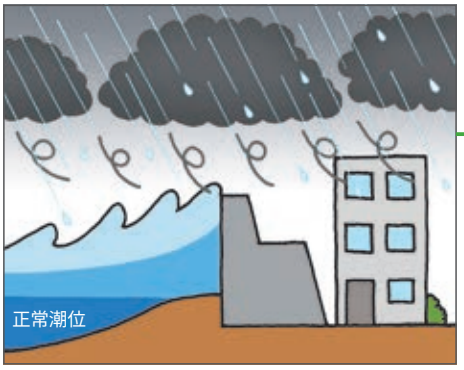
河川泛滥

水从河川溢出





- 如果在荒川、江户川下游低于海水面的广阔地带发生泛滥，将有可能发生大面积淹水。
- 如果在城市地区发生超出下水道排水能力的突降暴雨等，将有可能发生淹水。



暴潮引起的泛滥

水从海洋流入陆地

台风接近时，风会导致海浪升高，同时大气压下降会使海面上升，可能导致海水流入陆地。

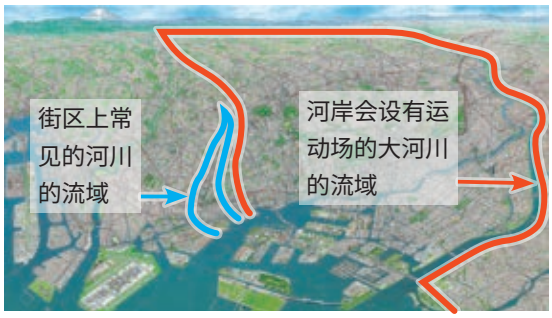
了解风灾和水灾

什么是河川泛滥?

●指大雨导致河川水位上涨,超过堤防高度或决堤溢水的现象(这被称为外涝)。

●街区上常见的小河川与河岸会设有运动场的大河川,因流域面积不同,受灾程度大小和发生泛滥所需时间也不同。

●上游降雨也会发生水位上升,因此需要注意。



※流域是指降雨汇集于河川的区域

街区上常见的小河川(神田川、目黑川、石神井川、空堀川等)

❶晴天



水位低到可以看到河底,水流平稳。

❷开始下雨



一下雨就变得浑浊,看不到河底,水流变快。

❸雨下得更大



由于水在狭窄流域一下子汇集,
水位迅速上升到房屋所在地面的高度

❹水从河川溢出



【神田川的泛滥情况】

●沿河淹水

●雨停后水位迅速下降

什么是内涝？

●发生突降暴雨，雨量超出下水道等的排水能力时，道路可能会被淹没。

●水会从道路流入地下室或冲飞井盖，因此需要注意要往楼上走、不要在被淹没的道路上行走等。



外涝



内涝

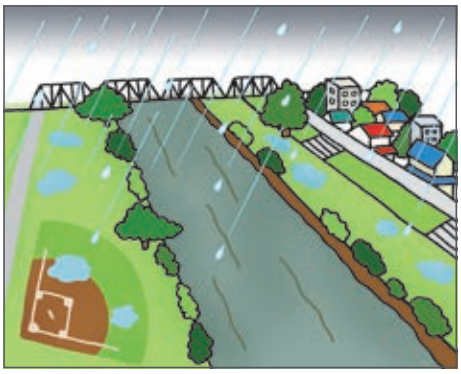
河岸会设有运动场的大河川（荒川、江户川、多摩川等）

❶晴天



缓慢流经大型水路。

❷开始下雨



开始下雨后，随着时间流逝，水位逐渐上升

❸雨下得时间更长，强降雨持续不断



由于水在广阔流域汇集，水位缓慢上升（上升到堤防上方附近）

❹水从河川溢出



2015年9月暴雨（茨城县常总市）
（提供：国土交通省关东地方整备局）

【鬼怒川的泛滥情况】

●大范围淹水

●雨停后淹水仍长时间持续

了解风灾和水灾

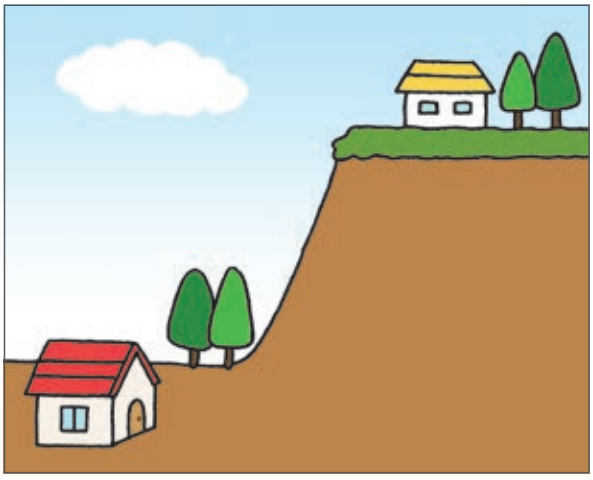
什么是土石流?

●指大雨导致山、谷或山崖崩塌,土砂涌下的现象。

●渗入的雨水越多,地面就会变得越软,容易崩塌。

山或山崖附近

❶晴天



斜坡和山崖的地面干燥。

❷开始下雨



开始下雨后,雨水渗入地面。

❸雨继续下个不停



会发生斜坡和山崖的地面变软、小石块噼里啪啦掉落、水从斜坡喷出、出现地鸣等前兆现象。

❹斜坡和山崖崩塌



【山崖崩塌情况】

靠近住宅的斜坡崩塌,土砂堵塞道路

什么是暴潮引起的泛滥？

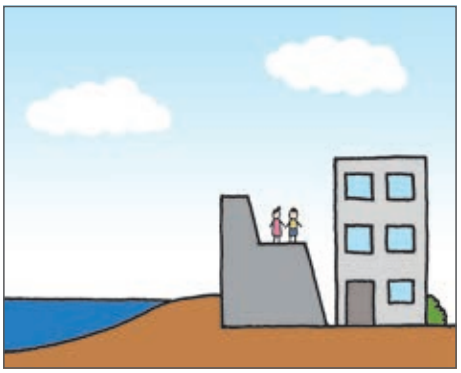
●暴潮指台风等导致海面高度高于正常水平的现象。

●台风接近时，强风和大气压下降会使海面上升，可能导致海水流入陆地。

●暴潮必然会伴随台风引起的强风，因此为了避免摔倒，最好在风力较弱时开始避难。

堤防附近

❶晴天



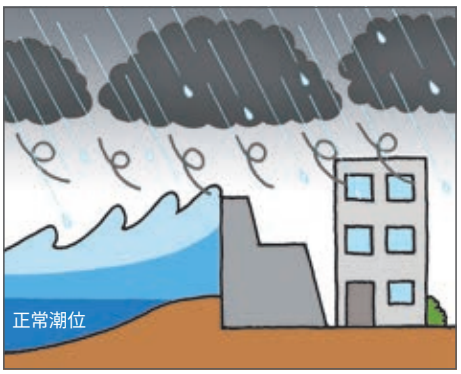
海浪温和

❷台风接近，风力变强



随着风力增强，海浪升高、猛烈逼近陆地。

❸台风进一步接近，风力变得更强



伴随大气压下降发生的“逆气压效应”和吹向陆地的强风引起的“风增水效应”导致海水面进一步上升。

❹暴潮导致淹水





2018年9月台风21号
暴潮淹水的情况
（兵库县芦屋市）

提供：大阪湾港湾等的暴潮对策检讨委员会（第1次尼崎西宫芦屋港部会）

从东京曾经发生的风灾和水灾中吸取教训

●随着全球变暖，据称暴雨非常可能会变得更加频繁，东京在任何时候发生大规模水灾都不足为奇。

东京曾发生的土石流



2008年8月末暴雨
（八王子市初泽）



2007年9月台风9号
（桧原村藤原地区）



2013年10月台风26号（大岛町）
大岛町元町地区遭受的土石流情况
死亡、失踪：39人



2016年8月台风9号
奈良桥川（东大和市）
淹水受灾：403栋



2019年10月台风19号
（日出町）



2025年10月台风22号
（八丈町）





●东京都23区东部的低洼地带一旦发生河川或暴潮引起的泛滥，就可能造成重大灾害。

东京曾发生的河川泛滥等

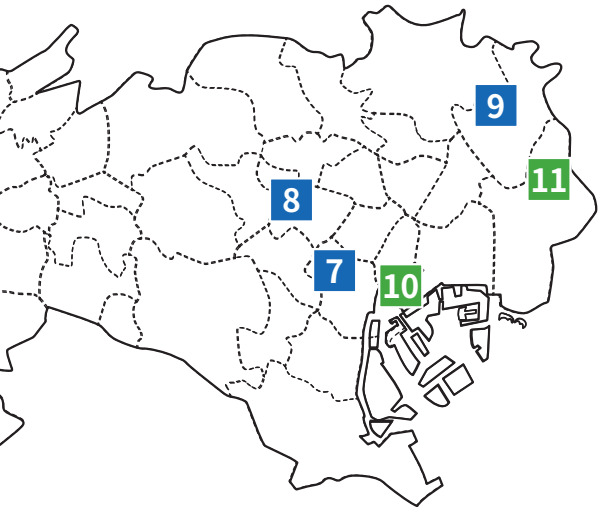
※发生突降暴雨时，下水道等无法排出的雨水可能会流入地下，因此需要注意



1993年8月台风11号（港区）
东京地铁赤坂见附站站内淹水
淹水受灾：7,533栋



1981年7月暴雨
神田川（新宿区） 淹水受灾：13,662 栋





1947年9月凯瑟琳台风（葛饰区）
龟有站周边地区的淹水情况
伤亡：11人、淹水受灾：约12万栋

东京曾发生的暴潮



1917年10月台风（中央区）
银座附近的暴潮淹水情况
伤亡：1,524人、淹水受灾：约18万栋



1949年8月凯蒂台风（江户川区）
平井站周边地区的暴潮淹水情况
伤亡：122人、淹水受灾：约14万栋

※本页所记载的受灾情况为东京都内的情况，不包括其他县等的受灾情况。

治理风灾和水灾的举措

治理河川泛滥的举措

推进了拓宽河道、开挖河床的“河道完善”，以及储存部分洪水的“调节池”等的完善工作。



河道完善


地下调节池

治理土石流的举措

推进了捕捉从上游流下的土砂的设施，以及抑制陡坡崩塌的设施等的完善工作。


土石流对策（谷坊）



陡坡对策

治理暴潮的举措

推进了能应对伊势湾台风级暴潮的防潮堤、水闸，以及与沿河城建一体化的超级堤防等的完善工作等。


水闸


超级堤防

其结果是……

通过治理风灾和水灾的举措减少了受灾。

（例）2017年台风21号，引发了与1949年造成巨大淹水灾害的凯蒂台风程度相同的暴潮，但设施发挥了效果并预防了淹水灾害

然而……

风灾水患频发且日益严重

最近，也被认为是受全球变暖现象的影响，破纪录的暴雨频繁出现，每小时超过50毫米的降雨呈增加趋势。

近年来，日本各地都在发生大规模水灾，而东京在任何时候发生也不足为奇。

为此……

需要东京My Timeline（我的时间行动计划）来为保护自己的生命做好准备。

关于东京的地形

东京的河川

❶ 多摩川水系

多摩川	大田川	御灵谷川	冰泽川
海老取川	程久保川	山入川	鲤川
谷泽川	浅川	小津川	玉之内川
野川	汤殿川	醍醐川	北大久野川
仙川	兵卫川	残堀川	大荷田川
丸子川	山田川	谷地川	鸢巢川
入间川	川口川	秋川	日原川
三泽川	南浅川	养泽川	小菅川
大栗川	案内川	北秋川	大泽川
乞田川	城山川	平井川	三泽川分水路

❷ 利根川水系

江户川
旧江户川
新川
中川
绫濑川
新中川
大场川
传右川
垳川
毛长川

❸ 荒川水系

荒川	大横川支川	江古田川	霞川
旧中川	仙台堀川	善福寺川	成木川
隅田川	平久川	石神井川	黑泽川
月岛川	古石场川	新河岸川	北小曾木川
大横川	小名木川	白子川	旧绫濑川
大岛川西支川	竖川	黑目川	芝川
大岛川东支川	神田川	落合川	新芝川
大横川南支川	日本桥川	柳濑川	直竹川
北十间川	龟岛川	空堀川	
横十间川	妙正寺川	奈良桥川	

❹鹤见川水系

鹤见川	真光寺川
恩田川	麻生川



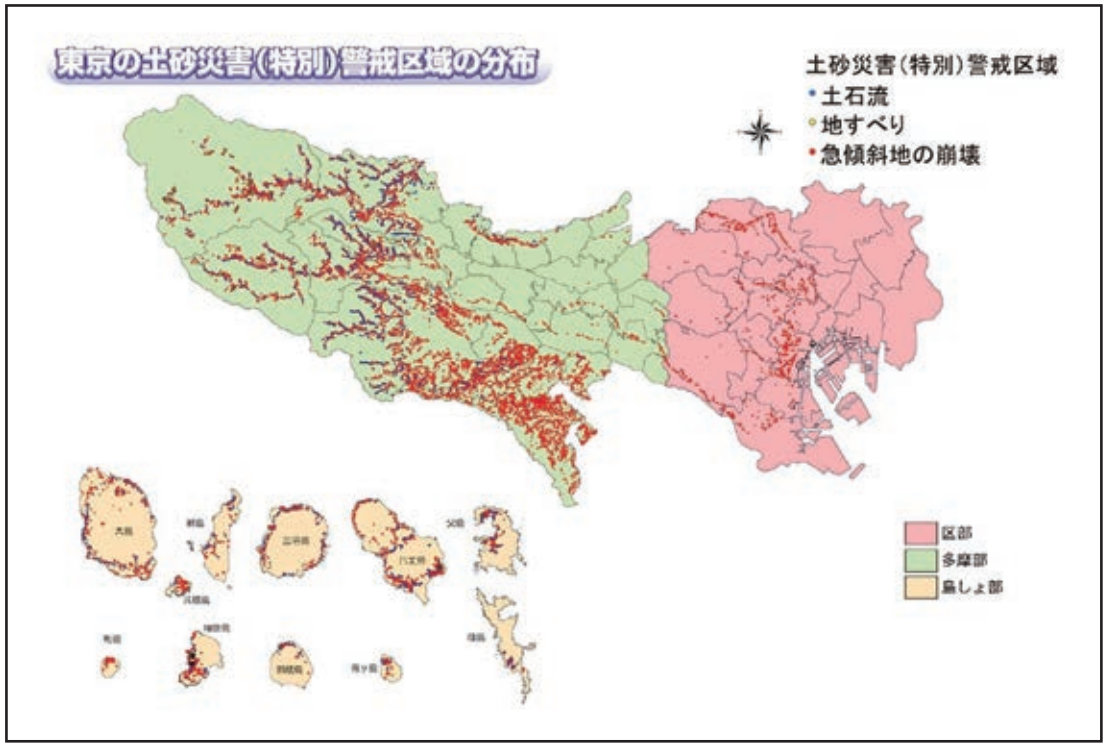
❺二级河川

目黑川	境川
蛇崩川	内川
北泽川	立会川
乌山川	越中岛川
吞川	筑地川
九品佛川	汐留川
古川	八瀨川
涩谷川	

东京的土石流(特别)警戒区域

什么是土石流(特别)警戒区域

指被认定为在发生土石流时可能出现建筑物损坏、对居民的生命或身体造成危害的区域中,为防止土石流,尤其需要完善警戒避难体制的土地所在区域



(截至2025年9月)
最新信息,请访问东京都建设局网站。

通过东京都土石流风险信息,您可确认暴雨期间泥石流灾害的风险。

制　作
My Timeline

什么是东京My Timeline(我的时间行动计划)?

●可以提前预测雨和风,因此可以在风灾和水灾发生前做好准备。

●My Timeline(我的时间行动计划)用来让每个人提前制定防备风灾和水灾的行动。

●请以每个人、家庭、地区为单位,制作各自的My Timeline(我的时间行动计划)。

●通过制作这份My Timeline(我的时间行动计划),充分开展准备,保护自己免受风灾和水灾的伤害。

何时使用？

东京My Timeline（我的时间行动计划）是在可能发生风灾和水灾的“3种气象情况”正要在身边发生时使用的。



台风接近时

当新闻报道称台风可能在3～5天后直接袭击时，**则可以认为有可能发生河川泛滥、土石流和暴潮。**



大雨持续不停时

当天气预报预测大雨仍将持续2～3天时，**则可以认为有可能发生河川泛滥、土石流。**



发生短时突降暴雨时

当天气预报警告可能会在傍晚突降大雨或伴有雷电的暴雨时，**则可以认为有可能发生河川泛滥、土石流。**

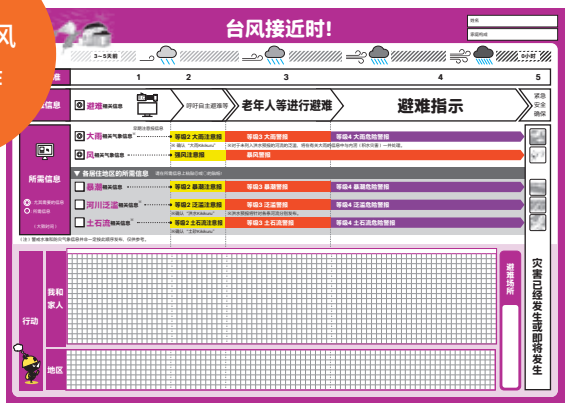
●接下来，让我们在下一页确认3种气象情况。

确认气象情况

台风接近时

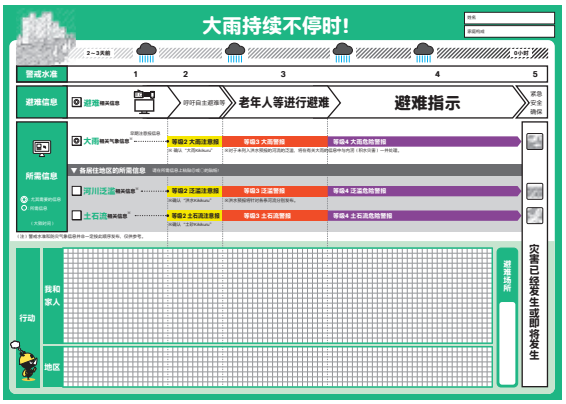
- 台风接近和登陆后会伴随强风和大雨，还可能引起暴潮。
- 台风路径可能会与预报不同，因此请经常确认天气预报。

首先从台风开始制作



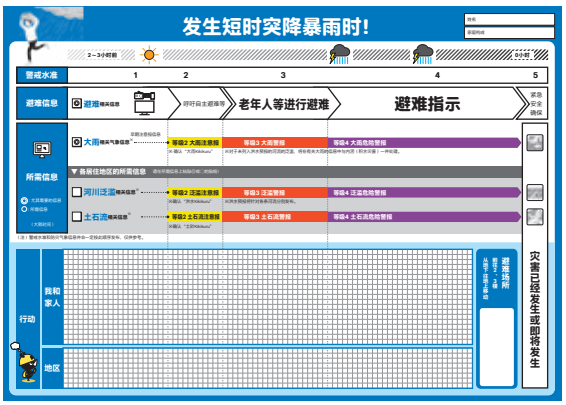
大雨持续不停时

- 梅雨锋、秋雨锋保持同一地点不动时，或形成带状结构雨带时，会导致重大灾害发生。
- 如果在天气预报中听到“梅雨锋、秋雨锋、带状结构雨带”等单词，则需要注意。



发生短时突降暴雨时

- 短时突降暴雨（也称为“游击型暴雨”）在7月～9月左右很容易发生，会出现每小时50毫米以上的特大降雨。
- 街区上常见的河川也会出现迅速水位上升在短时间内溢出、淹没道路，或流入地下室的情况。
- 即使天气晴朗，只要在天气预报中听到“大气状态不稳定”或“发布雷电注意报”等单词，就需要注意。



避难的要点

●因台风引起的大雨或暴潮而需要避难时，请在风力增强前避难（强风时行动会变困难）。



避难的要点

●荒川和江户川等大河川上游大雨持续不停时，即使下游地区天气晴朗，也可能因水位上升而发生淹水。因此，还需要注意上游的水位信息（台风时亦如此）。



避难的要点

●由于会突然发生强降雨，因此几乎没有准备避难的时间。

●雨水一旦流入地下，水流的力量会导致门无法打开等，可能会被困在其中，因此请往楼上避难。



制作My Timeline(我的时间行动计划)

●东京My Timeline(我的时间行动计划)套装中包括以下内容。

书套

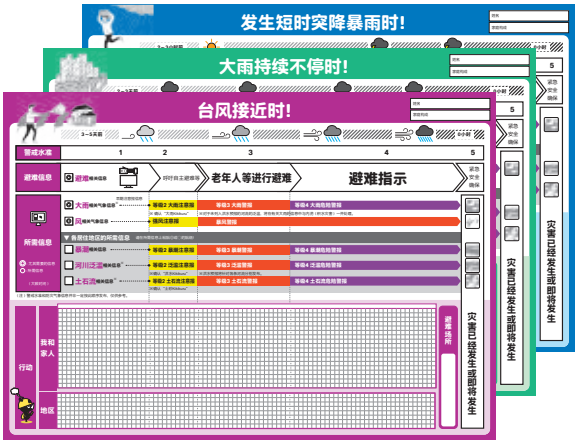


用于制作My Timeline(我的时间行动计划)的指南。

指南(本手册)

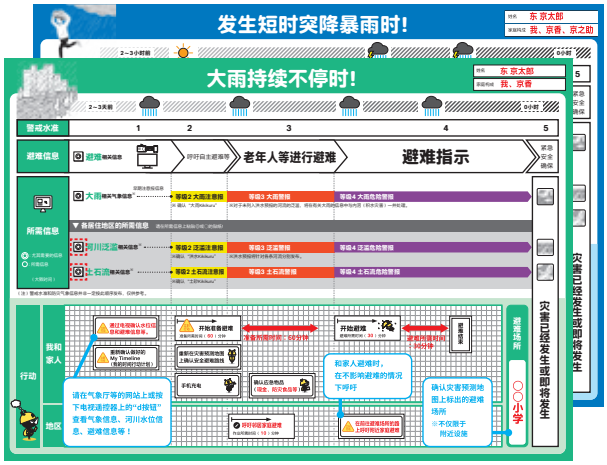


My Timeline(我的时间行动计划)表



包含了台风、大雨和突降暴雨3种。

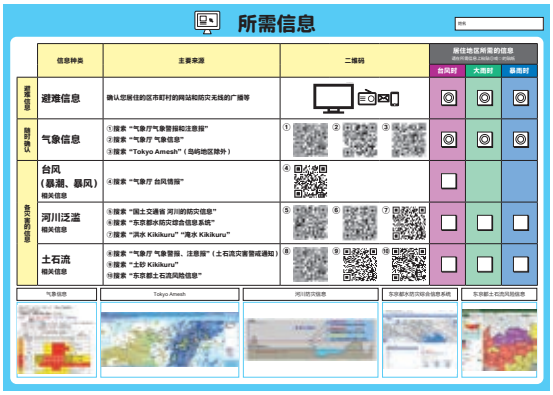
My Timeline(我的时间行动计划)制作示例



制作My Timeline(我的时间行动计划)时可以用来参考的制作示例。

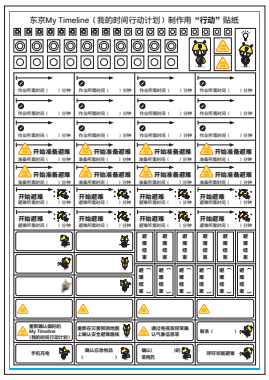
※书套内侧也有制作示例。

所需信息



介绍了为风灾和水灾做准备所需的信息。

贴纸



用于轻松制作My Timeline(我的时间行动计划)的贴纸。



贴纸在粘贴后是可撕除的,因此制作好的My Timeline(我的时间行动计划)可以反复修改。

制作My Timeline(我的时间行动计划)的3个要点

要点❶

获取避难信息

了解自己身边可能发生的灾害风险,就能知道需要获取哪些信息。(参见P.22～23)

要点❷

准备避难

气象信息和避难信息是决定避难准备和开始时间的参考标准。

要点❸

开始避难

请确认信息的含义和获取方法。
(参见P.24～25)

请参阅视频“东京My Timeline(我的时间行动计划)制作指导”,通过视频可以了解风灾和水灾的基本知识以及My Timeline(我的时间行动计划)的制作方法。

▶可在东京都防灾网站上观看。

东京My Timeline
(我的时间行动计划)制作指导 搜索

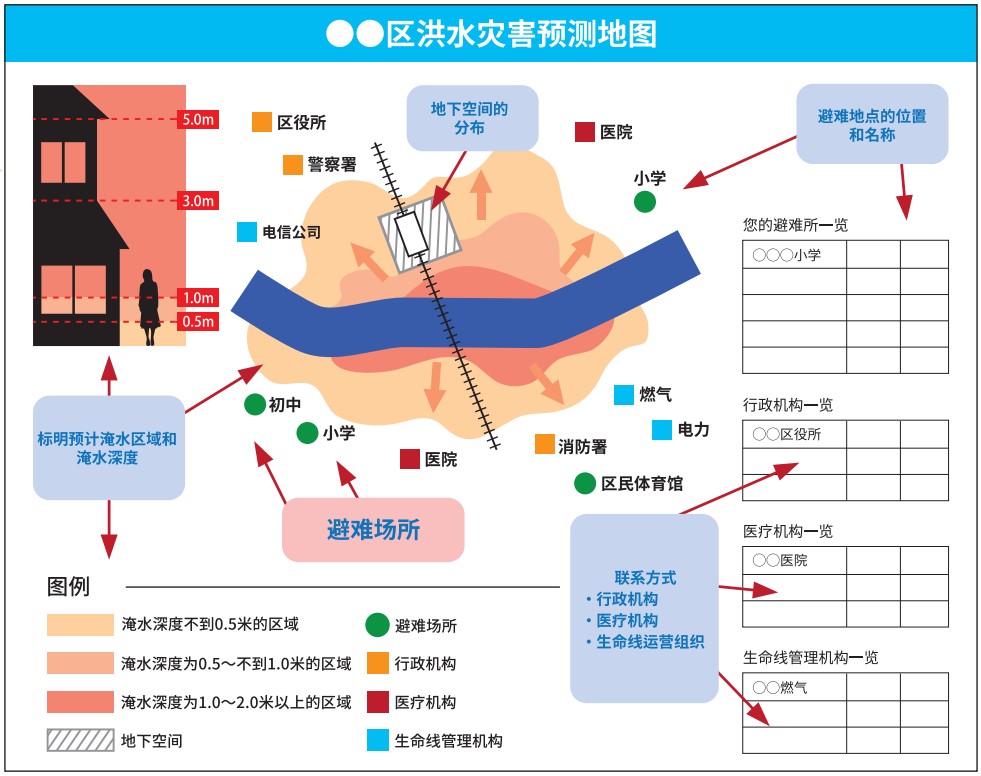
确认灾害预测地图

什么是灾害预测地图※ 要点❶

※也会被称为防灾地图等。

- 是指显示了预计会受灾的地区和避难场所等的地图，由各区市町村负责制作。
- 洪水、内涝、土石流、暴潮造成的受灾情况各不相同，因此请务必根据各灾害种类确认灾害预测地图。
- 请确认家中是否备有灾害地图。若家中没有，可在区市町村的窗口或其官方网站等处获取。

每个地区都显示了淹水深度。例如：淹水深度为3.0米的地区，相当于1楼被淹没；如果为5.0米，则相当于1楼、2楼都被淹没。



灾害预测地图的获取方法

●搜索居住地区的灾害预测地图

○○区 灾害预测地图 搜索

●国土交通省灾害预测地图门户网站



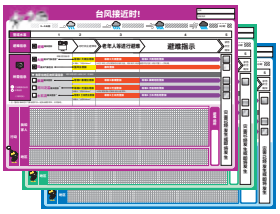
●东京都防灾应用程序（水灾风险地图）

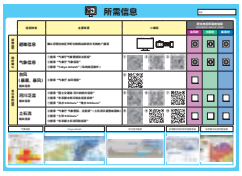


在东京都防灾App中可查看水灾风险地图。可以通过视觉形式简单易懂地确认河川泛滥、暴潮导致的淹水、土石流等预计会在东京发生的水灾风险。

确认自己居住地区可能发生的灾害

要点❶



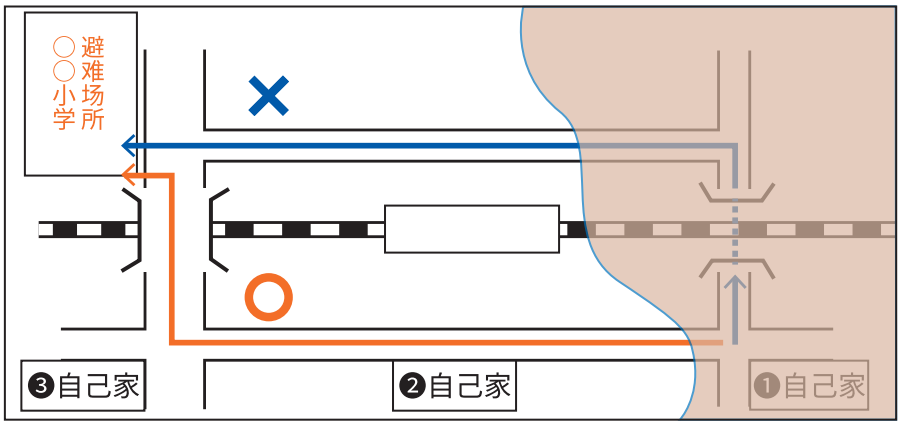


●查看灾害预测地图，如果“❶自己家有可能淹水或遭遇土石流”或“❷自己家靠近可能淹水或遭遇土石流的地区”※，则请在My Timeline（我的时间行动计划）表和“所需信息”表的勾选框处粘贴◎贴纸。

※灾害预测地图只是预计，因此即使是❷的情况，也请在勾选框处粘贴◎贴纸。

●“❸自己家距离可能受灾的地区较远时”，但只要您居住的区市町村中有预计会受灾的地区，即使对自己家没有影响，也请在勾选框处粘贴○贴纸，并注意您居住的区市町村的信息。

●如果贴有◎，则请务必确认适用的灾害相关信息；如果贴有○，则请根据情况进行确认。（参见P.25）



※避难时，请尽量选择避开可能受灾的区域。

灾害种型	淹水深度等
大河川	米
中小河川、内水	米
暴潮	米
土石流	有・无



※另外，也请确认房屋倒塌等泛滥预计区域。

※普通房屋平均每层高度约为3米。请比较一下居室的高度与预计淹水深度。

※若选择不撤离房屋进行避难（确保室内安全），则需满足以下条件：① 房屋不位于可能发生房屋倒塌等灾害的区域；② 居室高度高于预计的浸水深度；③ 能够坚持到洪水退去，并有充足的饮用水和食物等储备。

※有关大河川和中小河川的区别，请参阅指南P.8～9。

确认防灾气象信息

为保护自己免受风灾和水灾的伤害，应注意气象预报

要点②③

●台风、大雨等相关警报和注意报等由气象厅发布。

※警戒水准：防灾信息分为五个等级，易于直观地理解信息的含义

【防灾气象信息的信息体系与名称】

	河流泛滥 一级河川等大河流的泛滥	大雨 低地积水及非大河流的泛滥	土石流 陡坡地滑坡及泥石流	暴潮 海水面上升及波浪拍打造成的浸水	各警戒级别下居民应采取的行动
相当于警戒等级 5	等级 5 泛滥特别警报	等级 5 大雨特别警报	等级 5 土石流特别警报	等级 5 暴潮特别警报	生命危险，立即确保安全 ！
〈在警戒等级达到 4 级之前，务必从危险区域撤离〉					
相当于警戒等级 4	等级 4 泛滥危险警报	等级 4 大雨危险警报	等级 4 土石流危险警报	等级 4 暴潮危险警报	从危险区域全体撤离
相当于警戒等级 3	等级 3 泛滥警报	等级 3 大雨警报	等级 3 土石流警报	等级 3 暴潮警报	需要较长时间才能撤离的人员请尽早撤离，做好撤离准备等
相当于警戒等级 2	等级 2 泛滥注意报	等级 2 大雨注意报	等级 2 土石流注意报	等级 2 暴潮注意报	确认避难行动（避难场所、避难路线、避难时机等）
相当于警戒等级 1	早期注意信息				提高应对灾害的心理准备

●河川泛滥

针对易发洪水河流（由国土交通省或地方政府与气象厅共同预先指定、洪水可能造成重大损害的河流），将发布河流洪水信息，具体以各河流专项预报形式发布。※洪水预报河流：利根川上游、江户川、中川、绯川、荒川、入间川、多摩川、浅川、神田川、涩谷川、古川、野川、千川、涩川、新涩川、妙正寺川、釈迦寺川、目黑川、善福寺 ※ 洪水预报河流：利根川上游、江户川、中川、绫濑川、荒川、入间川、多摩川、浅川、神田川、涩谷川、古川、野川、千川、涩川、新涩川、妙正寺川、釈迦寺川、目黑川、善福寺川

●大雨

在洪水预报中，河流洪水将与内陆洪水（洪水灾害）一同作为降雨相关信息处理。天文台不会按地区、城市或县发布洪水警告或警报。

●土石流

等级3 土石流警报在以下情况发布：预计未来3小时内将达到等级4 土石流危险警报。※若预计4至6小时内将达到四级标准，亦可发布此警报。

●暴潮

当可能发生洪水时，将依次发布等级4 暴潮危险警报、等级3 暴潮警报等级2 暴潮注意报。当洪水正在发生或即将发生时，将发布等级5 暴潮特别警报。

还要注意来自区市町村的避难信息 要点❷❸

●避难相关信息由区市町村发布。

警戒水准	情况	居民应采取的行动	督促行动的信息 （避难信息）
5	灾害已经发生 或即将发生	有生命危险 立即确保安全！	紧急安全确保 ※ 1、※ 2
		< 警戒水准到 4 级为止必须避难！ >	
4	**发生灾害 可能性高**	**所有人离开危险场所进行避难**	**避难指示**
3	**有发生灾害 可能性**	**老年人等离开危险场所进行避难 ※ 3、※ 4**	**老年人等进行避难**

※1　在避难太晚或突发灾害即将发生且无法避难时等，督促紧急前往自己家或设施等的较不易淹水的高处、尽可能远离山崖的房间或附近高大坚固的建筑物等的信息。（但是，即使采取了这种行动，也不一定能确保人身安全。为避免发生这种情况，需要尽早进行避难。）

※2　区市町村在掌握了灾害已经发生或即将发生时才会发令，并不是肯定会发令。

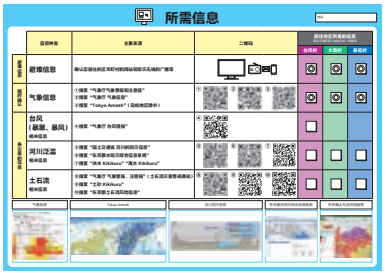
※3　请老年人、残障人士等移动需要时间的人员或其援助者避难。

※4　老年人等以外的人员也请根据需要，开始暂停平时的行动，或在感觉到危险时自主避难。此外，居住在水位可能急速上升的中小河川沿岸、避难路线可能无法通行变得孤立的场所等最好提早避难的场所的人员，也请考虑自主避难。

信息的获取方法 要点❶❷❸

●掌握信息的获取方法也很重要，针对在灾害预测地图上确认到的可能在地区发生的灾害的相关信息，请在“所需信息”表中打勾，并确认获取方法。

※ 也可以通过表上没有写的方法获得。请决定适合自己和家人的方法。

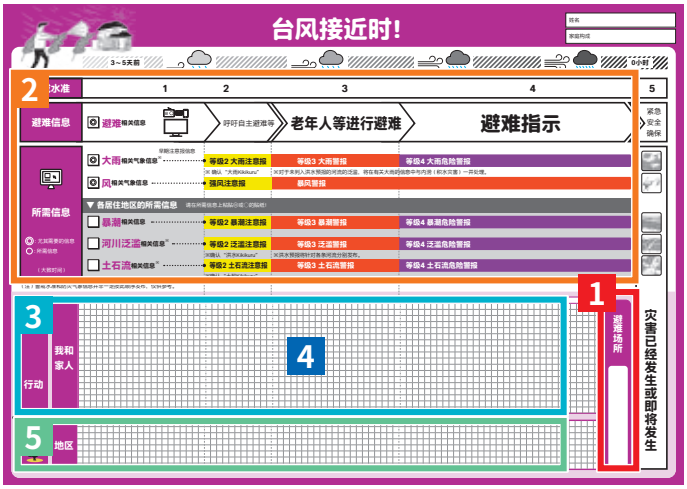


电视、广播	区市町村的网站 东京都防灾App	自治体的邮件发布服务

区市町村还会通过防灾无线、电视等发布信息，请注意！

确认制作方法

请按照以下1～5的步骤粘贴贴纸，完成My Timeline（我的时间行动计划）。



1 填写避难场所。

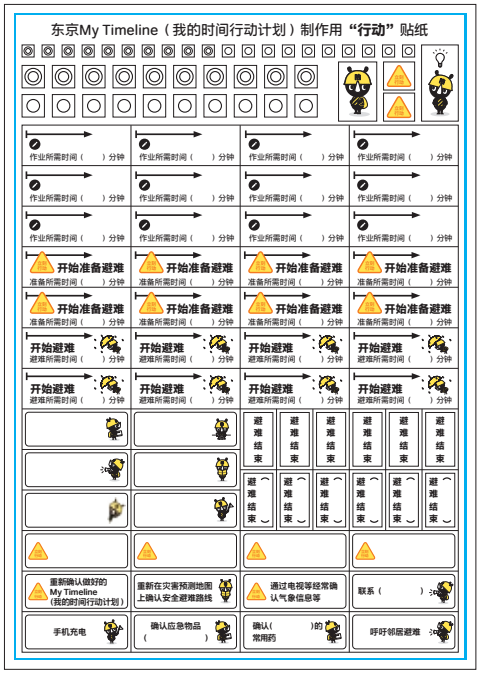
2 根据避难信息和气象信息思考何时避难。

3 粘贴开始准备避难、开始避难、避难结束的贴纸。

4 思考开始避难前的行动并粘贴贴纸。

5 思考对地区应采取的行动并粘贴贴纸。

“行动”贴纸的使用方法



●用来贴在My Timeline（我的时间行动计划）表的行动栏的贴纸包括写有“开始准备避难”、“开始避难”、“避难结束”的贴纸，以及空白贴纸。

●空白贴纸用于自由填写自己觉得有必要的内容。

“检查所需信息”贴纸的使用方法

●◎贴纸用于自己家为预计受灾区域内时、○贴纸用于所居住的区市町村预计会发生灾害时，并粘贴在符合所需信息的灾害勾选框内。

（参见P.23）

1 填写避难场所

写在表上!

●请一边确认灾害预测地图等，一边决定避难场所，并填写My Timeline（我的时间行动计划）表。

※根据灾害种类，避难场所会发生变化，需要注意



在这里填写避难场所。

根据淹水深度和淹水持续时间思考避难场所

●即使灾害预测地图的确认结果显示淹水深度浅、淹水持续时间短，但只要预计会发生地板上淹水，就请至2、3楼以上的居室避难。

※居住在平层建筑的人员到附近的2、3楼以上的建筑避难。居住在公寓高层的人员，则在家里等待等。



●大河川的洪水、暴潮引起的泛滥，具有淹水深度深、淹水时间长期化的趋势。特别是低于海水面、土地广阔的荒川下游地区，由于淹水地区范围广，因此也有必要考虑到居住区外部避难（广域避难）。

※即使是住在高层住宅、居室没有淹水风险时，但由于会被迫长期生活在没有水电等生命线的艰难环境下，因此也有必要考虑广域避难。



来源：中央防灾会议“大规模水灾对策相关专门调查会”报告
参考资料1-2

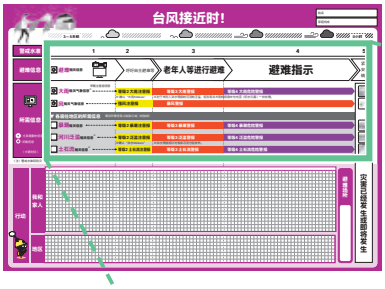
2 根据避难信息和气象信息思考何时避难

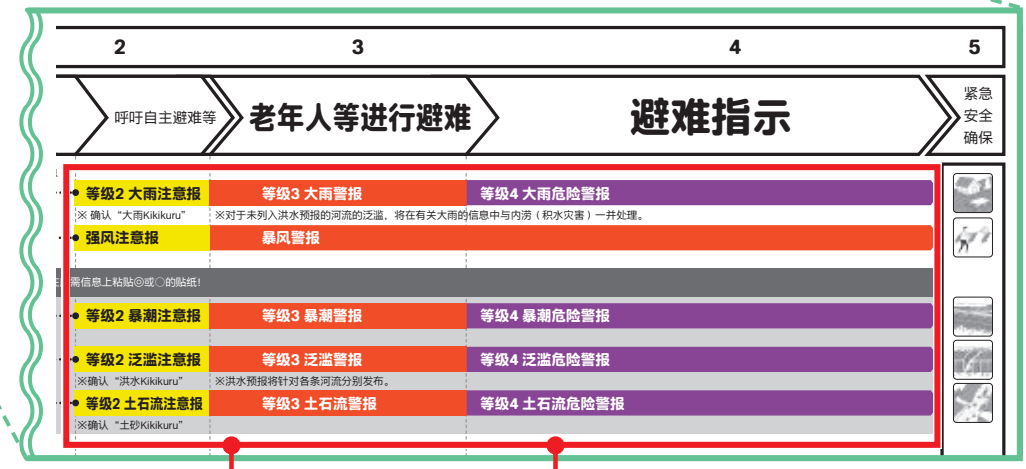
【避难信息】

- 最重要的信息是区市町村发布的避难信息。
- 红线框处的气象信息被发布时，区市町村将根据情况发布避难信息。

※即使避难信息没有被发布，但如果出现了相同警戒水准的气象信息，也请考虑避难。

- 请基于避难信息和气象信息，考虑避难的准备和开始的时间等。





※避难信息并非一定按此顺序发布。

● 老年人等离开危险场所进行避难

- 请移动所需时间较长的人员开始避难。
- 老年人等以外的人员也请根据需要，开始暂停平时的行动，或在感觉到危险时自主避难。
- 居住在水位可能急速上升的中小河川沿岸、避难路线可能无法通行变得孤立的场所等最好提早避难的场所的人员，也请考虑自主避难。

● 所有人离开危险场所进行避难

- 最迟请在这个时候开始避难。

如果要去远方避难，请预留移动所需时间，尽早避难。

3 粘贴开始准备避难、开始避难、避难结束的贴纸

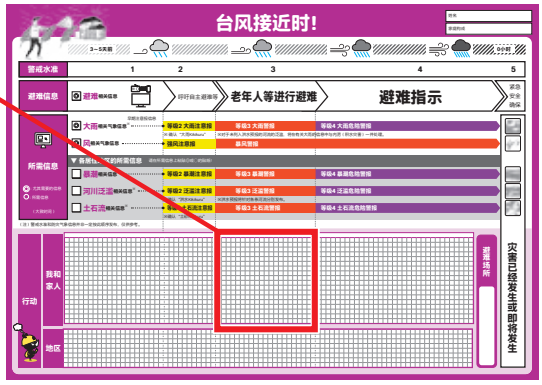
写在表上!

●请根据避难信息和气象信息,粘贴“开始准备避难”“开始避难”的贴纸。

●如果有老年人等需要提前避难的家人,请与“我”的避难一起,在较早的时间,粘贴“开始避难”贴纸。

例如:“和爷爷一起避难”时,请在“老年人等进行避难”下方粘贴“开始避难”贴纸。





●请根据开始避难到到达避难场所的所需时间,粘贴“避难结束”的贴纸。

4 思考开始避难前的行动并粘贴贴纸

写在表上!

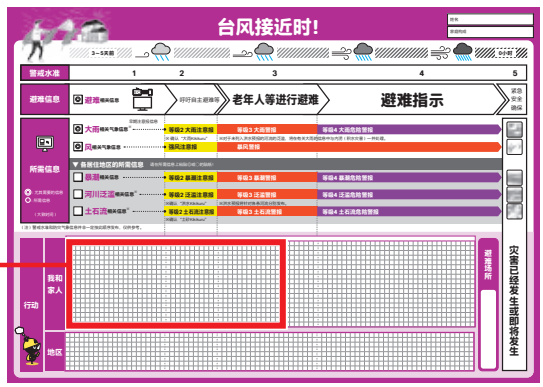
●请思考在开始避难前应该做什么。

例如:在贴纸上填写“联系将前往避难的亲戚家”或“确认妈妈的常用药”等准备内容并粘贴。

●即使在准备开始之前,只要有需要采取的行动,就请粘贴在“开始准备避难”的贴纸之前。

例如:
请粘贴“确认妈妈的常用药”的贴纸





5 思考对地区应采取的行动

●首先，保护自己是首要任务。
●在此基础上，请通过这份My Timeline（我的时间行动计划），一边与地区保持沟通，一边提前思考地区人群互助。
●通过互助，或许可以防止错过信息或来不及逃生等。

例如：





•提前决定谁来帮助或要求谁来帮助需要帮助的人士。
•呼吁邻居避难。
•把自己获取的信息告诉在获取信息方面有困难的人士。
•帮助老年人、残障人士等难以单独行动的人士。
•无法单独避难的人士和附近熟悉的人员联系，以便一起避难。
•接受工作单位的同事和熟人来避难。

要点

●请在平时与地区居民保持联系。此外，如果能彼此讨论发生紧急情况时的行动会更好。
●讨论中，还能实现明确在地区的职责、发现没有意识到的事情、在紧急情况下更容易寻求帮助等效果。
●请务必将讨论中得知的内容等反映到您的My Timeline（我的时间行动计划）中。

思考避难

●从保护生命不受水灾伤害的观点来看，避难是最重要的。

●避难时携带的物品请仅限于现金、常用药等最低限度的必需品（可能是临时避难时，或许不会提供食物和饮料，因此也有必要考虑准备最低限度的必需量）。

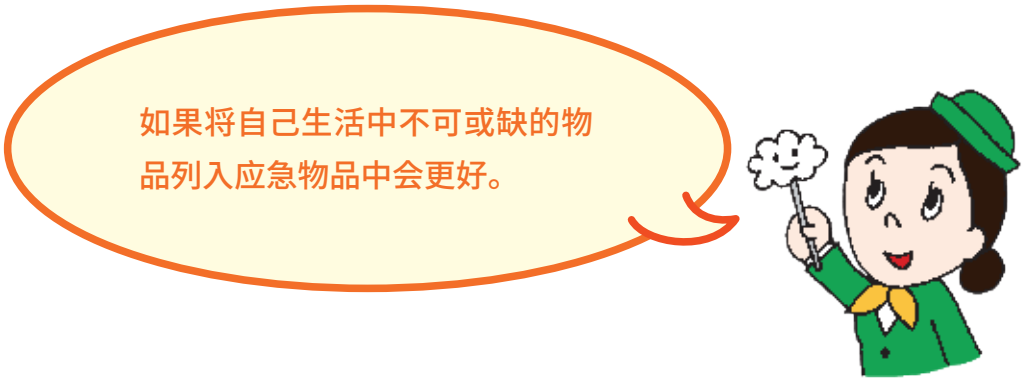
●但是，如果可能发生大河川洪水或暴潮引起的泛滥时等，避难可能变为长期。请想象长期避难并思考应急物品（请注意不要过重，以免导致移动不便）。

预计需长期避难时的应急物品示例

●现　　金　●常用药　　●食　　品　●饮　料

●更换衣服　●湿纸巾　　●生理用品　●纸尿布　　等

※无法抽出时间准备避难时，请只携带现金和常用药等最低限度的必需品。



做好啦

利用东京 My Timeline
（我的时间行动计划）
为紧急情况做好准备

这下可以放心了

为了不在紧急情况下慌张行动，为风灾和水灾做好准备，
请制作My Timeline（我的时间行动计划）。
为了不被卷入风灾和水灾，让我们获得更安全、更放心的保障。

