目　錄

了解風災和水災

東京容易發生哪些風災和水災？ …… 006

了解風災和水災 …… 008

什麼是河川氾濫？

什麼是土石流？

什麼是暴潮引起的氾濫？

從東京曾發生的風災和水災中記取的教訓 …… 012

針對風災和水災的措施 …… 014

關於東京的地形 …… 015

製作My Timeline（我的時間行動計畫）

什麼是東京My Timeline（我的時間行動計畫）？ …… 016

什麼時候使用呢？ …… 017

確認氣象狀況 …… 018

製作My Timeline（我的時間行動計畫） …… 020

確認災害潛勢地圖 …… 022

確認防災氣象資訊 …… 024

確認製作方法 …… 026

1 填寫避難場所

2 根據避難資訊和氣象資訊思考避難的時機

3 貼上開始準備避難、開始避難、避難結束的貼紙

4 思考開始避難前的行動並貼上貼紙

5 針對地區思考應該採取的行動

思考避難 …… 031

【漫畫】利用東京My Timeline（我的時間行動計畫）為緊急狀況做好準備 … 032

東京容易發生哪些風災和水災?

●首先,讓我們來了解東京有可能發生的風災和水災。
●風災和水災是雨和風造成的災害。
●東京有可能發生的風災和水災主要有3種。



土石流

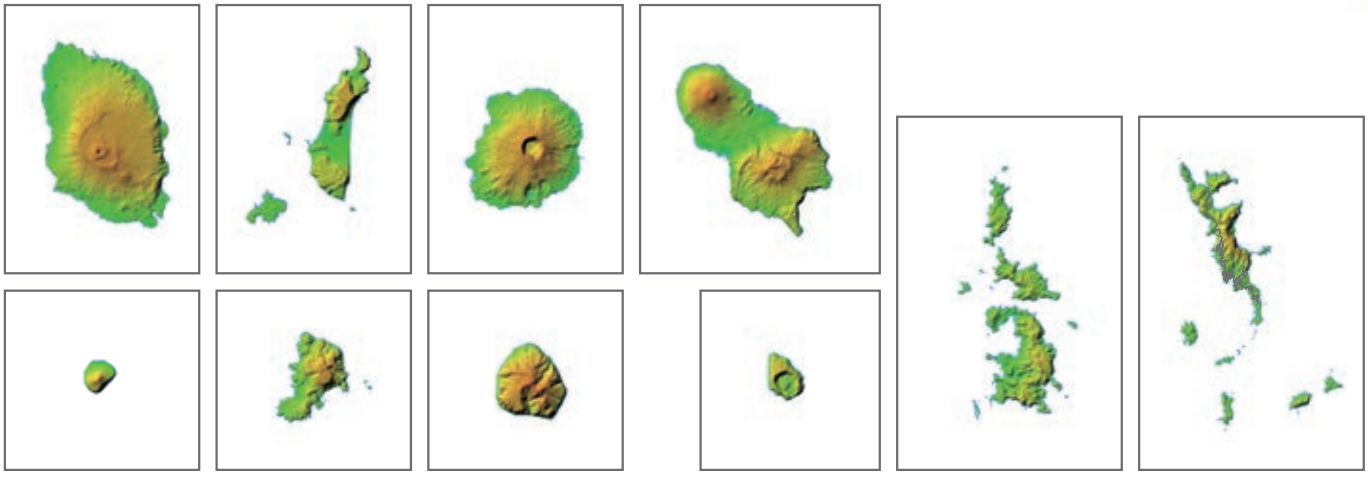
土石從山上、山谷或山崖邊沖刷下來

在東京也有住宅延伸到山邊的地區,這些地區也有發生土石流的風險。



※平緩小山連綿起伏的地形

島嶼地區



在島嶼地區,也會發生溪流氾濫和土石流。

●由於東京擁有各式各樣的地形，有山區、丘陵※ 、低地、大河川、小河川等，因此可能發生各種風災和水災。

● 「河川氾濫」和「土石流」是大雨和暴雨等原因所造成，幾乎在所有地區都可能發生。

東京共有107條河川。（總長距離約858公里）
預計可能發生土石流的場所約16,000處。（參閱P.15）

● 「暴潮」是颱風等原因所造成，主要可能發生在沿海地區低窪地帶。

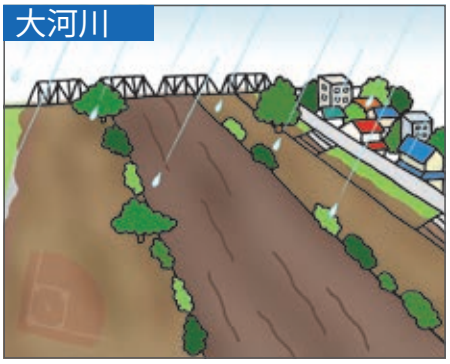
●請在下一頁確認風災和水災是如何發生的。



河川氾濫

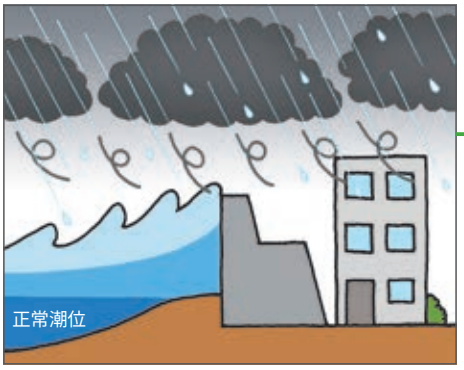
洪水從河川溢出





●如果在荒川、江戶川下游低於海水面的寬廣地帶發生氾濫，將有可能發生大面積淹水。

●如果在城市地區發生急遽豪雨超過下水道系統的排水能力等，將有可能發生淹水。



暴潮引起的氾濫

水從海洋流入陸地

當颱風接近時，風勢會導致海浪升高，同時氣壓下降會造成海面上升，可能導致海水流入陸地。

了解風災和水災

什麼是河川氾濫?

●指大雨導致河水水位上升，超過堤防高度或潰堤，導致洪水溢出的現象（稱為外水氾濫）。

●街區上常見的小河川與河岸用地設有運動場的大河川，因流域面積不同，受災程度大小和氾濫所需時間也不同。

●上游降雨也會發生水位上升，因此必須注意。



※流域是指降雨匯集於河川的區域

街區上常見的小河川（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川底部，水流平穩。

❷開始下雨



一下雨就變得混濁，看不到河川底部，水流變快。

❸雨勢更大



由於雨水在狹窄流域一下子匯集起來，水位急速上升到住宅地面的高度

❹洪水從河川溢出



【神田川的氾濫狀況】

●河川沿岸淹水

●雨停後水位急速下降

什麼是內水氾濫?

●發生急遽豪雨，雨量超過下水道等的排水能力時，道路可能會被淹沒。

●水會從道路流入地下室或沖飛水溝蓋，因此必須注意要往樓上走、不要走在淹水的道路上等。



外水氾濫



內水氾濫

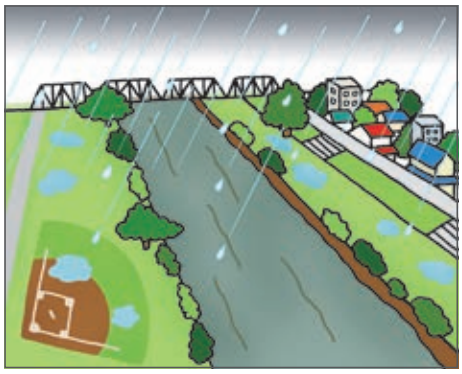
河岸用地設有運動場的大河川(荒川、江戶川、多摩川等)

❶晴天



緩慢流經大型水路。

❷開始下雨



開始下雨後，隨著時間流逝，水位逐漸上升

❸降雨時間較長，強降雨持續不斷



由於雨水在廣闊流域匯集，水位緩慢上升(上升到堤防上方附近)

❹洪水從河川溢出



2015年9月暴雨(茨城縣常總市)
(提供:國土交通省關東地方整備局)

【鬼怒川的氾濫狀況】

●大範圍淹水

●雨停後，淹水仍持續很長時間

了解風災和水災

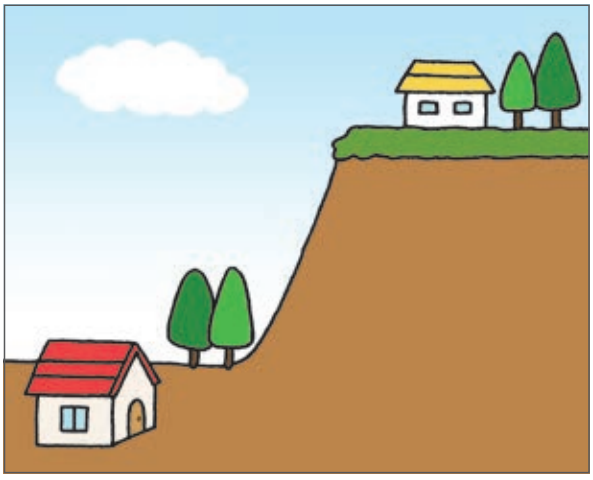
什麼是土石流?

●指大雨導致山上、山谷或山崖邊的土石崩塌，土石沖刷下來的現象。

●滲入的雨水越多，地面就變得更鬆軟，容易崩塌。

山上或山崖附近

❶晴天



邊坡和山崖的地面乾燥。

❷開始下雨



開始下雨後，雨水滲入地面。

❸雨勢持續不斷



邊坡或懸崖的地面變得鬆軟，可能會出現小石頭零星掉落、坡面湧出水流、地面發出轟鳴聲等前兆現象。

❹邊坡和山崖崩塌



【山崖崩塌狀況】

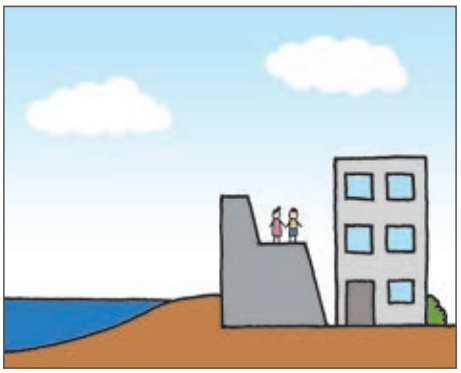
靠近住宅的邊坡崩塌，土石堵塞道路

什麼是暴潮引起的氾濫?

- 暴潮指颱風等導致海面比平常還要高的現象。
- 當颱風接近時,強風和氣壓下降會造成海面上升,可能導致海水流入陸地。
- 暴潮必定伴隨著颱風引起的強風,因此為了避免摔倒,最好在風力較弱時開始避難。

堤防附近

❶晴天



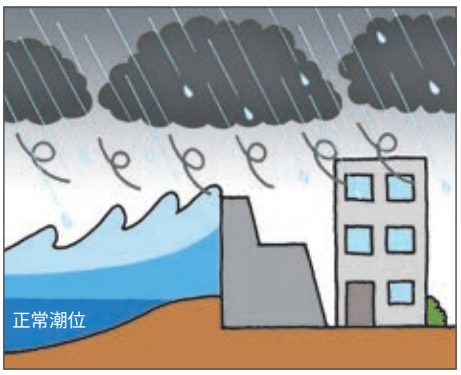
海浪平穩

❷颱風接近,風力變強



隨著風力增強,海浪升高、猛烈逼近陸地。

❸颱風進一步接近,風力增強



伴隨氣壓下降出現的「倒轉氣壓效應」和吹向陸地的強風引起的「推升效應」導致海水面進一步上升。

❹暴潮導致淹水





2018年9月颱風21號
暴潮淹水的狀況
(兵庫縣蘆屋市)

提供:大阪灣港灣等的暴潮對策檢討委員會(第1次尼崎西宮蘆屋港部會)

從東京曾發生的風災和水災中記取的教訓

●隨著全球暖化，據說暴雨很可能更頻繁地發生，東京隨時有可能發生大規模水災也不足為奇。

東京曾發生的土石流



2008年8月末暴雨
（八王子市初澤）



2007年9月颱風9號
（檜原村藤原地區）



2013年10月颱風26號（大島町）
大島町元町地區所遭受的土石流狀況
死亡、失蹤：39人



2016年8月颱風9號
奈良橋川（東大和市）
淹水災情：403棟



2019年10月颱風19號
（日之出町）

2025年10月颱風22號
（八丈町）





●東京都23區東部的低窪地帶一旦發生河川或暴潮造成的氾濫，就可能釀成重大災害。

東京會發生的河川氾濫等

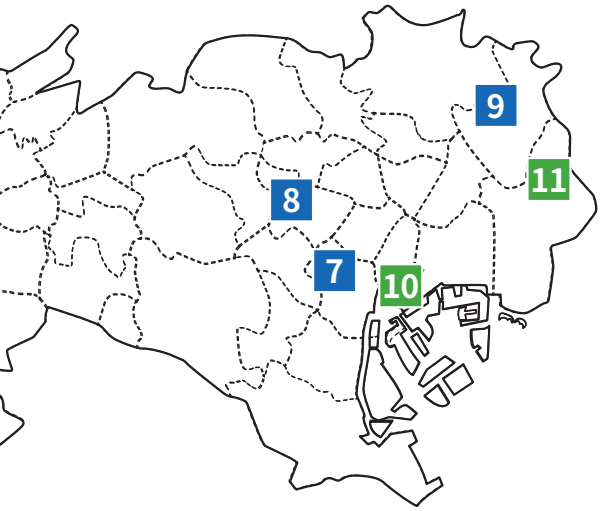
※當發生急遽豪雨時，下水道等無法排出的雨水可能會流入地下，因此必須注意



1993年8月颱風11號（港區）
東京地鐵赤坂見附站站內淹水
淹水災情：7,533棟



1981年7月暴雨
神田川（新宿區）淹水災情：13,662 棟





1947年9月凱瑟琳颱風（葛飾區）
龜有站週邊地區的淹水狀況
傷亡：11人、淹水災情：約12萬棟

東京會發生的暴潮



1917年10月颱風（中央區）
銀座附近的暴潮淹水狀況
傷亡：1,524人、淹水災情：約18萬棟



1949年8月凱蒂颱風（江戶川區）
平井站週邊地區的暴潮淹水狀況
傷亡：122人、淹水災情：約14萬棟

※本頁所記載的災情狀況為東京都內的狀況，不包括其他縣等的災情狀況。

針對風災和水災的措施

針對河川氾濫的措施

持續推動了拓寬河道、挖深河床的「河道整治」，以及設置用於蓄洪的「調節池」等設施的整備工程。



河道整治


地下調節池

針對土石流的措施

持續推動了設置攔截上游流下土石的設施，以及防止邊坡崩塌的設施等的整備工程。


土石流對策（谷坊）



邊坡對策

針對暴潮的措施

持續推動了能夠應對伊勢灣颱風等級的暴潮的防潮堤、水門，以及與河川沿岸城市建設一體化的超級堤防等設施的整備工程。


水門


超級堤防

其結果是……

透過針對風災和水災的措施減少了災情。

（例）2017年颱風21號，造成了與1949年造成巨大水災的凱蒂颱風程度相同的暴潮，但設施發揮了效果並預防了水災

然而……

風水災害頻繁化·嚴重化

最近，也被認為在全球暖化的影響之下，破紀錄的暴雨頻繁發生，每小時超過50毫米的降雨有增加的趨勢。

近年來，日本各地都在發生大規模水災，東京隨時都有可能發生也不足為奇。

為此……

需要東京My Timeline（我的時間行動計畫），為保護自己的生命安全做好萬全準備。

關於東京的地形

東京的河川

❶ 多摩川水系

多摩川	大田川	御靈谷川	冰澤川
海老取川	程久保川	山入川	鯉川
谷澤川	淺川	小津川	玉之內川
野川	湯殿川	醍醐川	北大久野川
仙川	兵衛川	殘堀川	大荷田川
丸子川	山田川	谷地川	鳶巢川
入間川	川口川	秋川	日原川
三澤川	南淺川	養澤川	小菅川
大栗川	案內川	北秋川	大澤川
乞田川	城山川	平井川	三澤川分水路

❷ 利根川水系

江戶川
舊江戶川
新川
中川
綾瀨川
新中川
大場川
傳右川
垳川
毛長川

❸ 荒川水系

荒川	大橫川支川	江古田川	霞川
舊中川	仙台堀川	善福寺川	成木川
隅田川	平久川	石神井川	黑澤川
月島川	古石場川	新河岸川	北小曾木川
大橫川	小名木川	白子川	舊綾瀨川
大島川西支川	豎川	黑目川	芝川
大島川東支川	神田川	落合川	新芝川
大橫川南支川	日本橋川	柳瀨川	直竹川
北十間川	龜島川	空堀川	
橫十間川	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



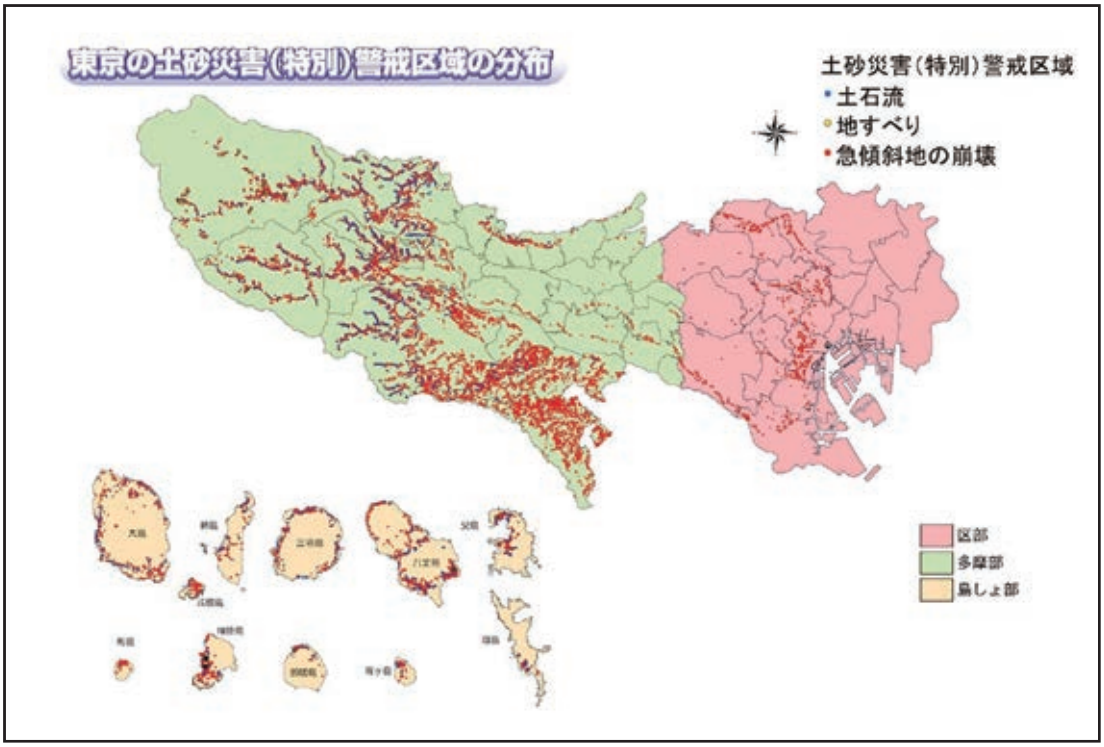
❺二級河川

目黑川	境川
蛇崩川	內川
北澤川	立會川
烏山川	越中島川
呑川	築地川
九品佛川	汐留川
古川	八瀨川
澀谷川	

東京的土石流(特別)警戒區域

什麼是土石流(特別)警戒區域

指認定為土石流發生時可能出現建築物毀損、對居民的生命或身體造成危害,為防止土石流,特別需要建立警戒避難體制的土地區域



(截至2025年9月)
最新資訊,請上東京都建設局網站確認。

"東京都土石流風險信息"可以幫助您查詢暴雨期間發生山崩的風險。

制　作
My Timeline

什麼是東京My Timeline（我的時間行動計畫）？

●由於風雨能夠事先預測，因此可以在風災和水災發生前做好準備。

● My Timeline（我的時間行動計畫）用來讓每個人提前製定防備風災和水災的行動。

●請以每個人、家庭、地區為單位，製作各自的My Timeline（我的時間行動計畫）。

●透過製作這份My Timeline（我的時間行動計畫），充分做好準備，保護自己免受風災和水災的傷害。

何時使用？

東京My Timeline（我的時間行動計畫）是在可能發生風災和水災的「3種氣象狀況」正要在身邊發生時使用。



颱風接近時

當新聞報導颱風可能在3～5天後直接襲擊時，**則可以認為有可能發生河川氾濫、土石流和暴潮。**



大雨持續不斷時

當天氣預報預測大雨將會持續2～3天時，**則可以認為有可能發生河川氾濫、土石流。**



發生短時間內的急遽豪雨時

當天氣預報警告可能會在傍晚驟降大雨或伴隨雷電的暴雨時，**則可以認為有可能發生河川氾濫、土石流。**

●接下來，讓我們在下一頁確認3種氣象狀況。

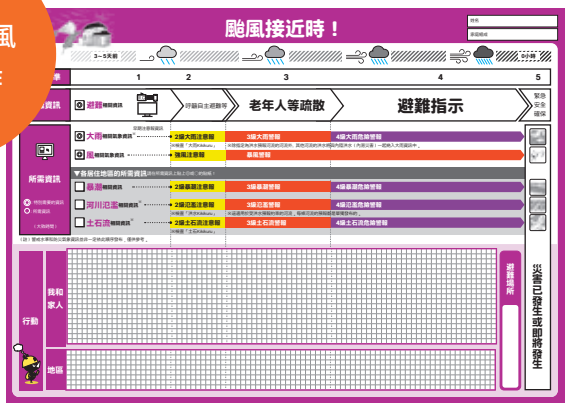
確認氣象狀況

颱風接近時

●颱風接近和登陸後會伴隨強風和大雨，也可能引起暴潮。

●颱風路徑可能與預報不同，因此請經常確認天氣預報。

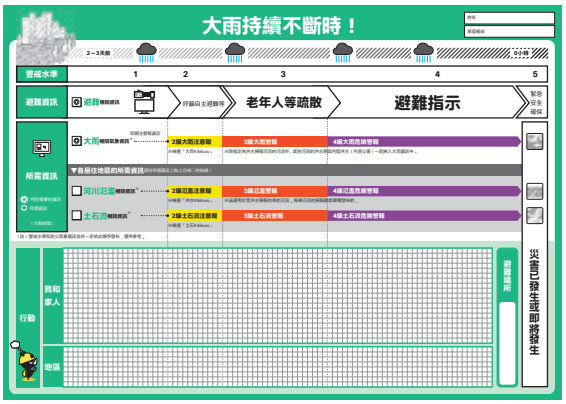
首先從颱風開始製作



大雨持續不斷時

●當梅雨鋒面、秋雨鋒面滯留在同一地點不移動時，或線狀降水帶發生時，可能導致重大災害。

●若在天氣預報中聽到「梅雨鋒面、秋雨鋒面、線狀降水帶」等單字，則必須注意。

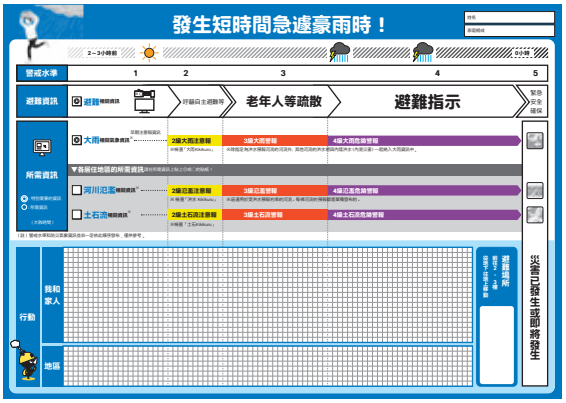


發生短時間內的急遽豪雨時

●短時間內的急遽豪雨（也稱為「遊擊型暴雨」）在7月～9月左右很容易發生，會出現每小時50毫米以上的特大降雨。

●街區上常見的河川也會出現水位急速上昇，在短時間內溢出、淹沒道路，或流入地下室的狀況。

●即使天氣晴朗，只要在天氣預報中聽到「大氣狀態不穩定」或「發布閃電注意報」等單字，就必須注意。



避難的重點

●因颱風造成的大雨或暴潮而需要避難時，請在風力增強前避難（強風時移動會更加困難）。



避難的重點

●當荒川和江戶川等大河川上游大雨持續不斷時，即使下游地區天氣晴朗，也可能因水位上升而造成淹水。因此，也必須注意上游的水位資訊（颱風時亦然）。



避難的重點

●由於會突然發生強降雨，因此幾乎沒有準備避難的時間。

●雨水一旦流入地下，水流的力量會導致門扇無法打開等，有可能受困其中，因此請往樓上避難。



製作My Timeline（我的時間行動計畫）

●東京My Timeline（我的時間行動計畫）組合中包含以下內容。

書套

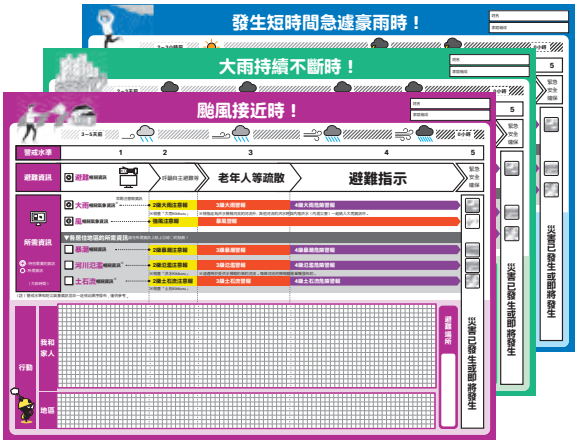


用於製作My Timeline（我的時間行動計劃）的指南。

指南（本手冊）

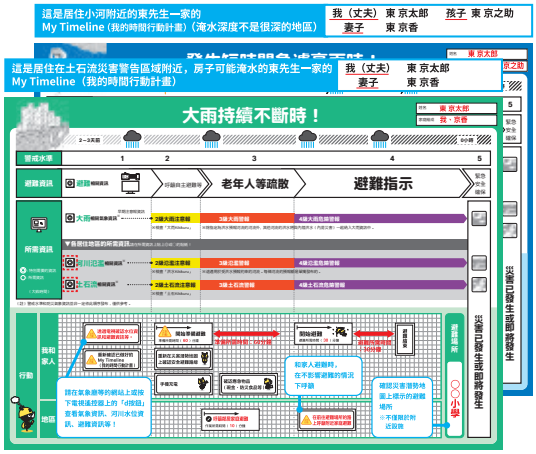


My Timeline（我的時間行動計畫）表



包含了颱風、大雨和急遽豪雨3種。

My Timeline（我的時間行動計畫）製作範例



製作My Timeline（我的時間行動計畫）時可參考的製作範例。

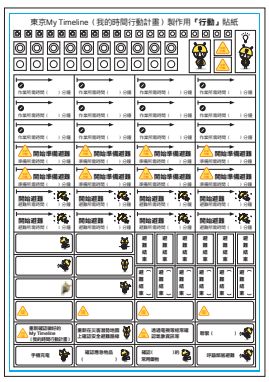
※書套內側也有製作範例。

所需資訊



介紹了為風災和水災做準備所需的資訊。

貼紙



用於輕鬆製作My Timeline（我的時間行動計劃）的貼紙。



貼紙在貼上後是可撕除的，因此製作好的My Timeline（我的時間行動計劃）可以一再修改。

製作My Timeline（我的時間行動計畫）的3大重點

重點❶

獲取避難資訊

了解自己身邊可能發生的災害風險，就能知道需要取得哪些資訊。（參閱P.22～23）

重點❷

準備避難

氣象資訊和避難資訊是決定避難準備和開始時間的參考標準。

重點❸

開始避難

請確認資訊的含義和取得方法。
（參閱P.24～25）

請觀看影片「東京My Timeline（我的時間行動計劃）製作指導」，透過影片可以了解風災和水災的基本知識以及My Timeline（我的時間行動計劃）的製作方法。

▶可在東京都防災網站上觀看。

東京My Timeline
（我的時間行動計畫）製作指導　搜尋

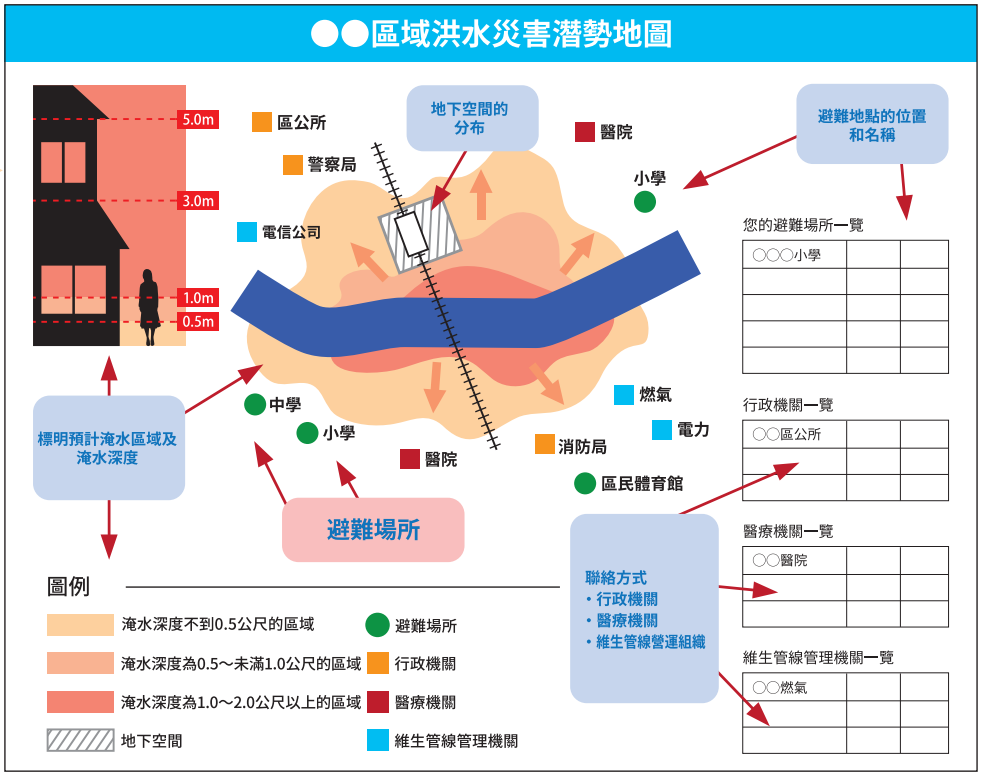
確認災害潛勢地圖

什麼是災害潛勢地圖※ 重點❶

※也會稱為防災地圖等。

- 是指顯示了預計會發生災害的地區和避難場所等的地圖，由各區市町村負責製作。
- 洪水、淹水、土石流、暴潮造成的災情狀況各不相同，因此請務必根據各災害類種確認災害潛勢地圖。
- 如果在家中沒有，可以在區市町村的櫃檯或其首頁上獲取。

每個地區都顯示了淹水深度。例如：淹水深度為3.0公尺的地區，相當於1樓被淹沒；如果為5.0公尺，則相當於1樓、2樓都被淹沒。



災害潛勢地圖的取得方法

●搜尋居住地區的災害潛勢地圖

○○區災害潛勢地圖 搜尋

●國土交通省災害潛勢地圖入口網站



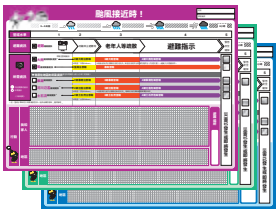
●東京都防災App（水害風險地圖）



在東京都防災App中可查看水災風險地圖。可以透過視覺化效果簡單並容易明瞭，如何確認河川氾濫、暴潮導致的淹水、土石流等預計在東京發生的水災風險。

確認自己居住地區可能發生的災害

重點❶



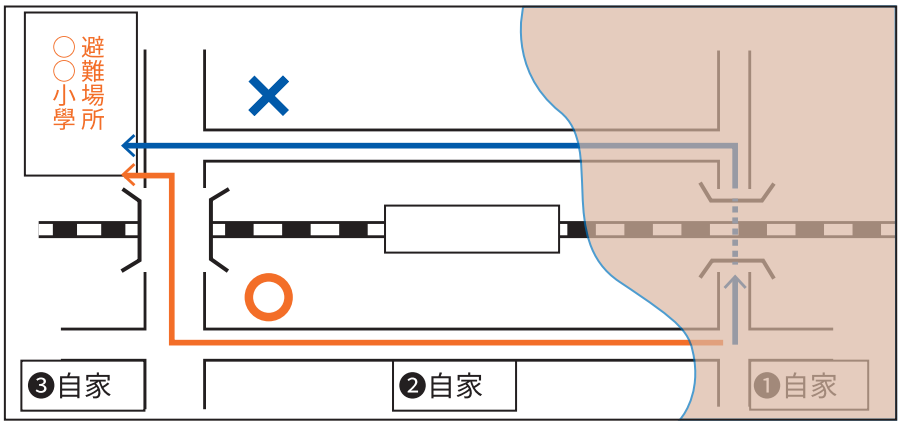


●查看災害潛勢地圖，如果「❶自己家有可能淹水或遭受土石流」或「❷自己家靠近可能淹水或遭受土石流的地區」※，則請在My Timeline（我的時間行動計劃）表和「所需資訊」表的勾選框處貼上◎貼紙。

※災害潛勢地圖只是預計，因此即使是❷的狀況，也請在勾選框處貼上◎貼紙。

●「❸自己家距離可能發生災害的地區較遠時」，但只要您居住的區市町村中有預計會發生災害的地區，即使對自己家沒有影響，也請在勾選框處貼上○貼紙，並注意您居住的區市町村的資訊。

●若貼有◎，則請務必確認適用的災害相關資訊；如果貼有○，則請依狀況進行確認。（參閱P.25）



※避難時請盡量選擇避開可能受災的區域的路線。

災害類種	淹水深度等
大河川	公尺
中小河川、內水	公尺
暴潮	公尺
土石流	有・無



※另外，也請確認房屋倒塌等氾濫預計區域。

※普通房屋平均每層高度約3公尺。請比較一下居室的高度與預計淹水深度

※如果不在家外撤離避難（確保屋內安全），需要滿足以下條件：①不在房屋倒塌等洪水假設區域內，②居室高於淹水深度，③能夠忍耐直到水退，並且水、食物等準備充足。

※有關大河川和中小河川的區別，請參閱指南P.8～9。

確認防災氣象資訊

為保護自己免受風災和水災的傷害，應注意氣象預報

重點② ③

●颱風、大雨等相關警報和注意報等由氣象廳發布。

※警戒水準：防災資訊分為五個等級，易於直觀地理解資訊的意義

【防災氣象資訊系統及其名稱】

	河川氾濫 一級河川等的大河流氾濫	大雨 低地的淹水與大河以外的氾濫	土石流 陡坡地的山崩和土石流	暴潮 海平面上升及波浪衝擊造成的淹水	各警戒等級下居民應採取的行動
警戒等級 5相當	5級 氾濫特別警報	5級 大雨特別警報	5級 土石流特別警報	5級 暴潮特別警報	生命危險，立即確保安全！
〈在警戒等級4之前，一定要從危險地點避難〉					
警戒等級 4相當	4級 氾濫危險警報	4級 大雨危險警報	4級 土石流危險警報	4級 暴潮危險警報	所有人從危險地區撤離
警戒等級 3相當	3級 氾濫警報	3級 大雨警報	3級 土石流警報	3級 暴潮警報	需要較多時間疏散的人應提前疏散、準備疏散等
警戒等級 2相當	2級 氾濫注意報	2級 大雨注意報	2級 土石流注意報	2級 暴潮注意報	確認避難行動（避難地點、避難路線、避難時機等）
警戒等級 1相當資訊	等級1 早期注意信息				提高對災害的心理準備

●河川氾濫

河川洪水資訊適用於被指定為洪水預報河流的河流（由國土交通省或都道府縣政府與日本氣象廳事先共同指定，可能因洪水造成重大損失的河流）。每條河流都會發布相關資訊。

※洪水預警區域內指定的河流：

利根川上游、江戶川、中川、綾瀨川、荒川、入魔川、玉川、淺川、神田川、澀谷川、古川、野川、仙川、芝川、新芝川、妙照寺川、石神井川、目黑川、善福寺川

●大雨

除指定洪水預報河流以外的其他河流的洪水，將與內陸洪水（內澇災害）一起納入大雨資訊處理。

氣像台不會針對個別區、市、鎮或村莊發布洪水預警或建議。

●土石流

當預計三小時內將達到 4級土石流危險警報的標準時，將發布 3級土石流警報。

※如果預計在 4 到 6 小時內達到 4 級標準，也將發佈公告。

●暴潮

4級暴潮危險警報、3級暴潮警報、2級暴潮注意報，會在可能發生淹水災害的情況下提前發布。5級暴潮特別警報，則在發生或迫近氾濫時發布。

也要注意來自區市町村的避難資訊 重點❷ ❸

●避難相關資訊由區市町村發布。

警戒水準	狀況	居民應採取的行動	督促行動的資訊（避難資訊）
5	災害已發生或即將發生	有生命危險立即確保安全！	緊急安全確保 ※1、※2
		< 警戒水準至 4 級為止必須避難！ >	
4	發生災害可能性高	**所有人離開危險場所進行避難**	**避難指示**
3	有發生災害可能性	**高齡者等離開危險場所進行避難** ※3、※4	**老年人等疏散**

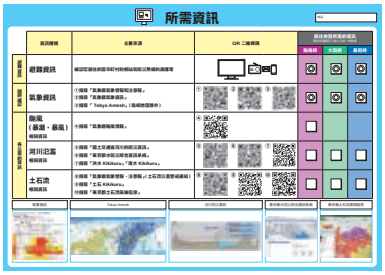
※1　在避難太晚或突發災害即將發生且無法避難等情況時，促使緊急移動到自宅或設施等相對不易淹水的高處、盡可能遠離山崖邊的房間或鄰近高聳堅固的建築物等的資訊。（但是，即使採取了這種行動，也未必能確保人身安全。為避免發生這種狀況，需要盡早進行避難。）

※2　區市町村在掌握了災害已經發生或即將發生時才會發布，並不是絕對會發布。

※3　請高齡者、身心障礙者等移動需要時間的人員及其協助者應進行避難。

※4　高齡者等以外的人員也請依照需要，開始暫停平時的行動，或在感覺到危險時自主避難。此外，居住在水位可能急速上升的中小河川的沿岸、避難路線因道路封閉有可能孤立等場所，居住在這些最好提早避難的地方的人，也請考慮自主避難。

資訊的取得方法 重點❶ ❷ ❸



●掌握資訊的取得方法也很重要，針對在災害潛勢地圖上確認到可能在地區發生的災害的相關資訊，請在「所需資訊」表中打勾，並確認取得方法。

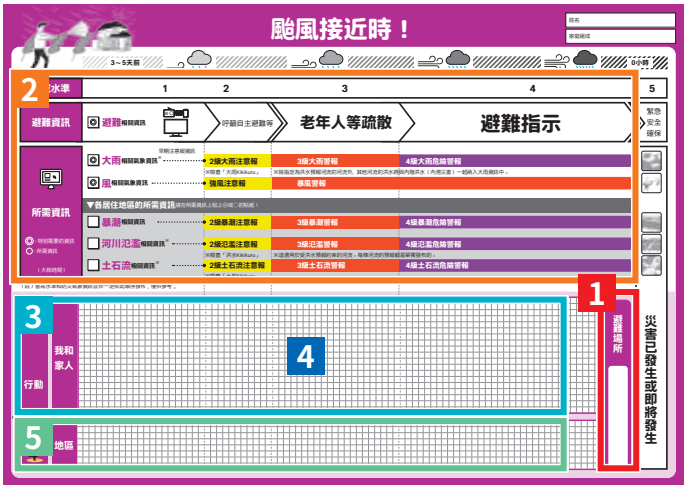
※也可以透過表上沒有寫的方法來獲得。請決定適合自己和家人的方法。

電視、廣播	區市町村的網站 東京都防災App	自治體的發送郵件服務

區市町村也會透過防災無線、電視等發布資訊，請注意！

確認製作方法

請按照以下1～5的步驟貼上貼紙，完成My Timeline（我的時間行動計畫）。



1 填寫避難場所。

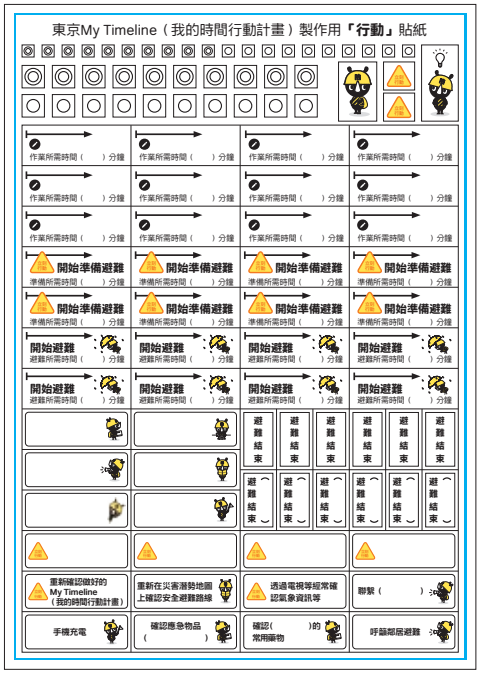
2 根據避難資訊和氣象資訊思考避難的時機

3 貼上開始準備避難、開始避難、避難結束的貼紙。

4 思考開始避難前的行動並貼上貼紙。

5 思考對地區應採取的行動並貼上貼紙。

「行動」貼紙的使用方法



- 用來貼在My Timeline（我的時間行動計畫）表上的行動欄的貼紙包括寫有「開始準備避難」、「開始避難」、「避難結束」的貼紙，以及空白貼紙。
- 空白貼紙用在自由填寫自己覺得有必要的內容。

「檢查所需資訊」貼紙的使用方法

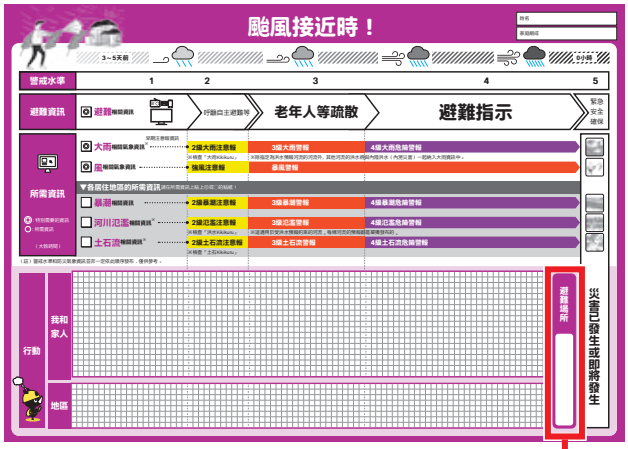
- ◎貼紙用於自己家為預計發生災害的區域內時、○貼紙用於所居住的區市町村預想可能發生災害時，並貼在符合所需資訊的災害勾選框內。
（參閱P.23）

1 填寫避難場所

寫在表上！

●請一邊確認災害潛勢地圖等，一邊決定避難場所，並填寫My Timeline（我的時間行動計畫）表。

※依災害類種，避難場所會發生變化，必須注意



在這裡填寫避難場所。

根據淹水深度和持續淹水時間思考避難場所

●即使災害潛勢地圖的確認結果顯示淹水深度淺、持續淹水時間短，但只要預計會發生地板上淹水，就請至2、3樓以上的居室避難。

※居住在平層建築的人員到附近2、3樓以上的建築物避難。居住在公寓高層的人員，則在家中等待之類。



●大河川的洪水、暴潮引起的氾濫，具有淹水深度深、淹水時間長期化的趨勢。特別是低於海水面、土地廣大的荒川下游地區，由於淹水地區範圍廣，因此也有必要考慮到居住區域的外部避難（廣域避難）。

※即使是住在高層住宅、居室沒有淹水風險時，但由於可能被迫長期生活在沒有水電等維生管線的艱困環境之下，因此也有必要考慮廣域避難。



資料來源：中央防災會議「大規模水災對策相關專門調查會」報告
參考資料1-2

2 根據避難資訊和氣象資訊思考避難的時機

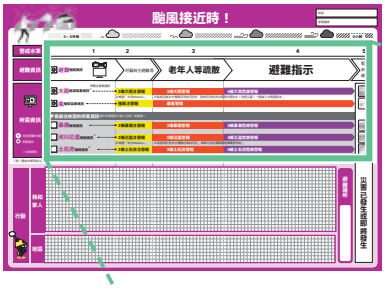
【避難資訊】

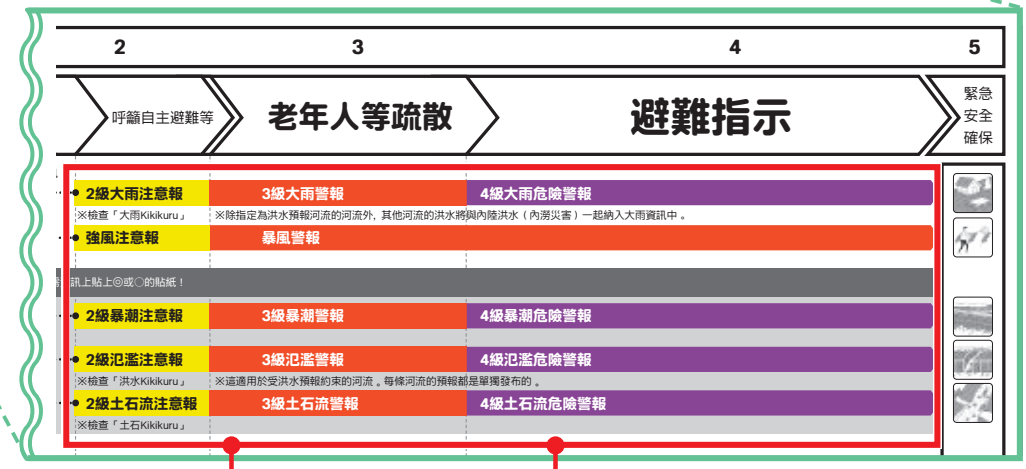
●最重要的資訊是區市町村發布的避難資訊。

●紅線框處的氣象資訊發佈時，區市町村將視狀況發布避難資訊。

※即使避難資訊沒有被發布，但如果出現了相同警戒水準的氣象資訊，也請考慮避難。

●請基於避難資訊和氣象資訊，考慮避難的準備和開始的時間等。





※避難資訊並非一定按此順序發布

●高齡者等離開危險場所進行避難

・請移動所需時間較長的人員開始避難。

・高齡者等以外的人員也請依照需要，開始暫停平時的行動，或在感覺到危險時自主避難。

・居住在水位可能急速上升的中小河川的沿岸、避難路線因道路封閉有可能孤立等場所，居住在這些最好提早避難的地方的人，也請考慮自主避難。

●所有人離開危險場所進行避難

・最遲必須在這個時候開始避難。

如果要去遠方避難，請預留移動所需時間，盡早避難。

3 貼上開始準備避難、開始避難、避難結束的貼紙

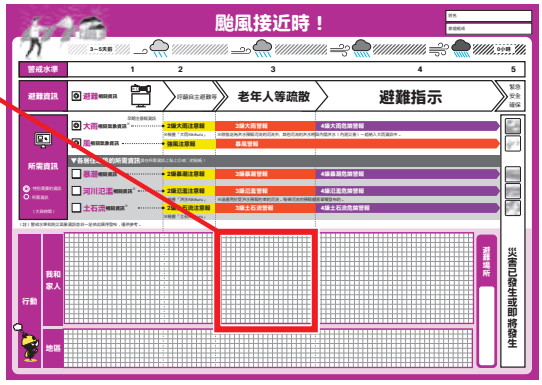
寫在表上！

●請根據避難資訊和氣象資訊，貼上「開始準備避難」「開始避難」的貼紙。

●如果有高齡者等需要提前避難的家人，請與「我」的避難一起，在較早的時間，貼上「開始避難」貼紙。

例如：「和爺爺一起避難」時，請在「老年人等疏散」下方貼上「開始避難」貼紙。





●請依照開始避難到抵達避難場所的所需時間，貼上「避難結束」的貼紙。

4 思考開始避難前的行動並貼上貼紙

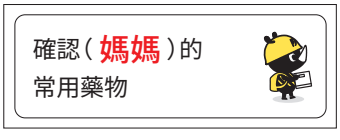
寫在表上！

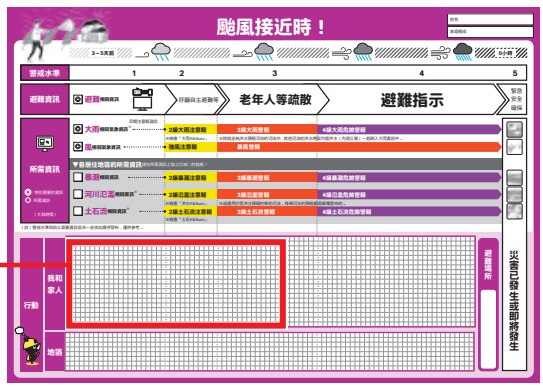
●請思考在開始避難前該做什麼。

例如：在貼紙上填寫「聯絡將前往避難的親戚家」或「確認媽媽的常用藥物」等準備內容並貼上。

●即使在準備開始之前，只要有需要採取的行動，就請貼在「開始準備避難」的貼紙之前。

例如：
請貼上「確認媽媽的常用藥物」的貼紙





5 思考對地區應採取的行動

●首先，保護自己是首要任務。
●在此基礎上，請透過這份My Timeline（我的時間行動計畫），一邊與地區保持交流，一邊提前思考地區之間的人群互助。
●透過互助，或許可以防止錯過資訊或來不及逃脫等。

例如：





・提前決定誰來幫助或要求誰來幫助需要幫助的人士。
・呼籲鄰居避難。
・把自己獲得的資訊告訴在取得資訊方面上有困難的人士。
・幫助高齡者、身心障礙者等難以單獨行動的人士。
・無法單獨避難的人士和附近熟悉的人員聯繫，以便一起避難。
・接受工作單位的同事和熟人來避難。

重點

●請在平時與地區居民保持交流。此外，如果能彼此討論發生緊急狀況時的行動會更好。
●討論中，還能實現明確所在地區的職責、發現沒有意識到的事情、在緊急狀況下更容易尋求幫助等效果。
●請務必將討論中得知的內容等反映到您的My Timeline（我的時間行動計畫）中。

思考避難

●從保護生命不受水災傷害的觀點來看，避難是最重要的。

●避難時攜帶的物品請僅限於現金、常用藥品等最低限度的必需品（可能是臨時避難時，或許不會提供食物和飲料，因此也有必要考慮準備最低限度的食物和水的份量）。

●但是，如果可能發生大河川洪水或暴潮引起的氾濫等情況，就可能會變成長期避難。請預想長期避難並思考緊急物品（請注意不要過重，以免導致移動不便）。

預計需長期避難時的緊急物品範例

●現　　金　●常用藥物　●食　　品　●飲　料

●替換衣服　●濕紙巾　●生理用品　●紙尿布　　等

※無法抽出時間準備避難時，請只攜帶現金和常用藥物等最低限度的必需品。

如果將自己生活中必備的物品列入應急物品中會更好。



做好啦

利用東京My Timeline（我的時間行動計畫）為緊急狀況做好準備

這下可以放心了

為了不在緊急狀況下慌張行動，為風災和水災做好準備，
請製作My Timeline（我的時間行動計畫）。
為了不被捲入風災和水災，讓我們擁有更安全、更放心的保障。

