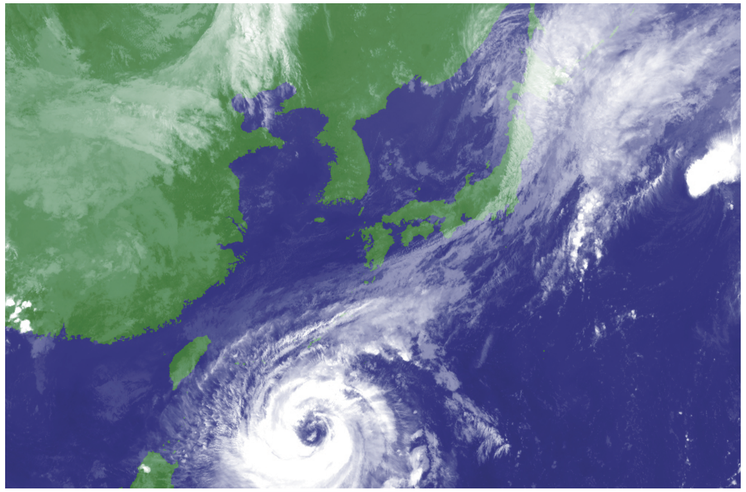
DISASTER PREPAREDNESS TOKYO
東京防災

東京My Timeline
（我的時間行動計畫）



不懼雨打
不怕風吹

東京都



提供：氣象廳

Question

3天後，颱風將直擊東京！
您該怎麼辦？

1. 拿出（帶來）提前準備好的東京My Timeline（我的時間行動計畫）
2. 急急忙忙開始製作東京My Timeline（我的時間行動計畫）
3. 一直仰望天空

Answer 1

東京My Timeline（我的時間行動計畫）是考慮到**東京的特徵**，用來為風災和水災做準備的。為了不在緊急情況下驚慌失措，請提前製作My Timeline（我的時間行動計劃），為風災和水災做好萬全準備。

東京的特徵

多元的地形



●東京地形各式各樣，有山區、丘陵、台地、低地、大河川、小河川，還有東京灣沿岸、伊豆和小笠原群島等。

⇒地區不同，當風災和水災發生時狀況也不盡相同。

〔具體資訊，參閱第6、7、12、13頁〕

多元的城市構造

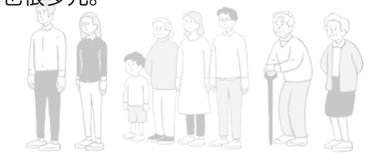


●東京在推動使用地下街道等地下空間的同時，也開展了公寓等大量集合住宅建設等，形成了多元的城市構造。

⇒有必要事先了解對風災和水災哪些地方安全，哪些地方不安全。

〔具體資訊，參閱第22、23頁〕

多元的人群



●東京居住著各種年齡、各種國籍的人。此外，還有許多獨居的高齡者等單身家庭，家庭組成也很多元。

⇒地區等的互相幫助也很重要。

〔具體資訊，參閱第30頁〕

更安全、更放心。

大型颱風即將來臨。大雨持續不斷。天氣驟變，突然下起了豪雨。沒事吧？　到了這種時候才開始考慮各種問題，是無法安全、放心地行動的。為了應對緊急狀況，平時就要擁有危機意識，隨時做好準備。

東京My Timeline（我的時間行動計畫）是為了保護所有人生命不受颱風、持續不斷的大雨、急驟豪雨的危害而製作的工具。

為了更安全，更放心。請使用東京My Timeline（我的時間行動計畫），為風災和水災做好準備。



東京My Timeline
（我的時間行動計畫）

2026 年 5 月發行

編輯及發行　東京都總務局綜合防災部防災計畫科

郵遞區號163-8001　東京都新宿區西新宿二丁目8番1號

電話　03 (5388) 2486

印刷　三松堂印刷株式會社

印刷物規格	第1類和第4類
印刷編號	(7)56

協助製作（敬稱略）

大木聖子　慶應義塾大學環境資訊學部準教授

大原美保　東京大學大學院資訊學環綜合防災資訊研究中心 教授

關谷直也　東京大學大學院資訊學環綜合防災資訊研究中心 教授

氣象廳東京管區氣象台

國土交通省關東地方整備局

國土交通省國土地理院關東地方測量部



如果您對「東京My Timeline（我的時間行動計畫）」有任何意見或感想，請透過以下方式聯絡。

'26 CUD

這本東京防災「東京My Timeline（我的時間行動計畫）」無關個人色覺差異，為了讓更多人都能方便閱讀，在製作時採用了彩色通用設計。

※刊登資訊截至2025年9月。
※當實際發生災害時，情況並不一定如本手冊所述。
※未經許可，嚴禁對本手冊所刊載的漫畫、插圖和圖表進行複製、轉載、複印或借用等，但著作權法規定的例外情況除外。