DISASTER PREPAREDNESS TOKYO

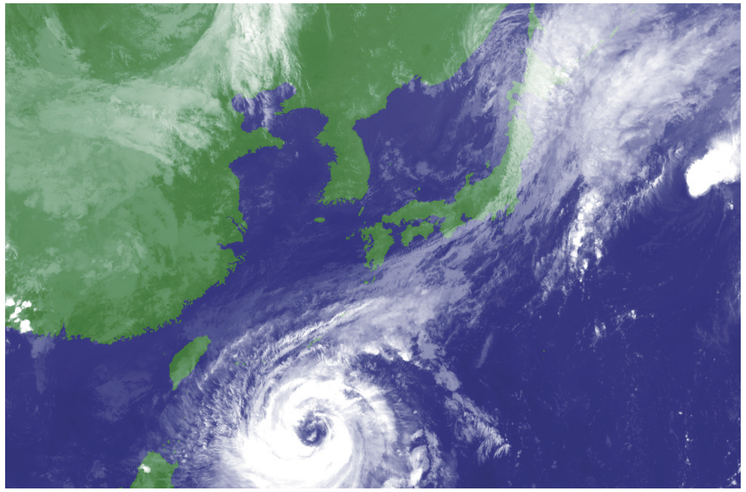
东京防灾

东京My Timeline
（我的时间行动计划）



不惧雨打
不怕风吹

东京都



提供:气象厅

Question

3天后，台风将直接袭击东京！
您该怎么办？

1. 拿出(带来)提前准备好的东京My Timeline（我的时间行动计划）
2. 匆忙开始制作东京My Timeline（我的时间行动计划）
3. 一直仰望天空

Answer 1

东京My Timeline(我的时间行动计划)是考虑到**东京的特征**,用来为风灾和水灾做准备的。为了不在紧急情况下惊慌失措,请提前制作My Timeline(我的时间行动计划),为风灾和水灾做好准备。

东京的特征

多样的地形



●东京地形多种多样,有山地、丘陵地、台地、低地、大河川、小河川,还有东京湾沿岸、伊豆和小笠原群岛等。

⇒地区不同,发生的风灾和水灾也不尽相同。

〔具体信息,参见第6、7、12、13页〕

多样的城市构造

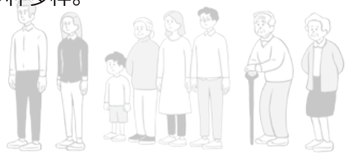


●东京在推进地下街道等地下空间的使用的同时,也开展公寓等大量集合住宅的建造等,形成了多样的城市构造。

⇒有必要提前了解对风灾和水灾来说哪些地方安全,哪些地方不安全。

〔具体信息,参见第22、23页〕

多样的人群



●东京居住着各种年龄、各种国籍的人。此外,还有很多独居老人等单身家庭,家庭构成也多种多样。

⇒地区等的互相帮助也很重要。

〔具体信息,参见第30页〕

更安全、更放心。

大型台风即将来临。大雨持续不断。天气骤变,突然下起了暴雨。没事吧?　到了这种时候才开始考虑各种问题,是无法安全、放心地行动的。为了应对紧急情况,平时就要保持危机意识,时刻做好准备。

东京My Timeline(我的时间行动计划)是为了保护所有人生命不受台风、持续不停的大雨、突发暴雨的危害,而制作的工具。

为了更安全,更放心。请使用东京My Timeline(我的时间行动计划),为风灾和水灾做好准备。



东京My Timeline
(我的时间行动计划)

2026 年 5 月发行

编辑及发行　东京都总务局综合防灾部防灾计划科

邮编163-8001　东京都新宿区西新宿二丁目8番1号

电话　03 (5388) 2486

印刷　三松堂印刷株式会社

印刷物规格	第1类和第4类
印刷编号	(7)56

协助制作(敬称略)

大木圣子　庆应义塾大学环境信息学部准教授

大原美保　东京大学大学院信息学环综合防灾信息研究中心 教授

关谷直也　东京大学大学院信息学环综合防灾信息研究中心 教授

气象厅东京管区气象台

国土交通省关东地方整备局

国土交通省国土地理院关东地方测量部



如果您对"东京My Timeline(我的时间行动计划)"有任何意见或感想,请通过以下方式联系。

这本东京防灾"东京My Timeline(我的时间行动计划)"为了无需考虑个人色觉差异,让尽可能多的人都能方便阅读,在制作时考虑到了彩色通用设计。

※刊登信息截至2025年9月。
※在实际发生灾害时,情况并不一定如本手册所述。
※未经许可,严禁对本手册所刊载的漫画、插图和图表进行复制、转载、复印或借用等,但著作权法规定的例外情况除外。