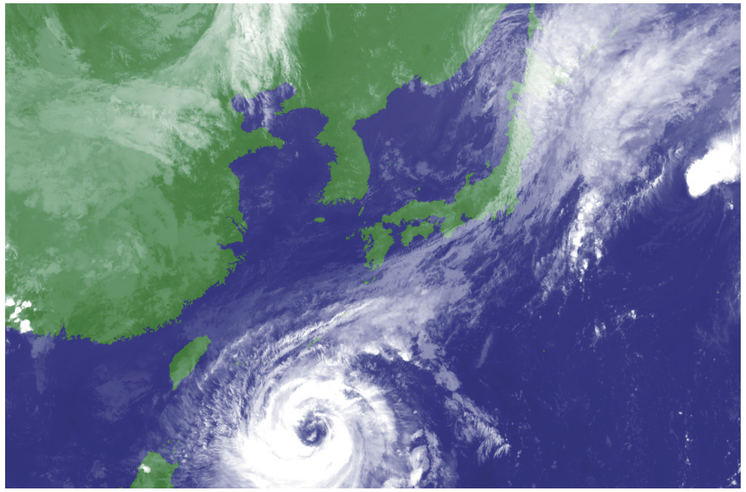
DISASTER PREPAREDNESS TOKYO
東京防災

東京
マイ・タイムライン



雨ニモマケズ
風ニモマケズ

東京都



提供：気象庁

Question

3日後に台風が東京を直撃！
あなたはどうしますか？

1. 準備していた東京マイ・タイムラインを取り出す（持ってくる）
2. 東京マイ・タイムラインをあわててつくり始める
3. ずっと空を見て過ごす

Answer → 1

東京マイ・タイムラインは、**東京の特徴**を考えて、風水害に対する準備をするものです。いざというときにあわてることがないよう、事前にマイ・タイムラインをつくっておき、風水害に備えましょう。

東京の特徴

多様な地形



● 東京は、山地、丘陵地、台地、低地、大きな川、小さな川、さらには東京湾沿岸や伊豆・小笠原諸島など、様々な地形を有しています。

⇒地域によって発生する風水害は様々です。

〔詳しくは、6、7、12、13ページへ〕

多様な都市構造



● 東京は、地下街など地下空間の利用が進むとともにマンション等の集合住宅が数多く建てられるなど様々な都市構造となっています。

⇒風水害に対して安全な場所、安全ではない場所を事前に知っておく必要があります。

〔詳しくは、22、23ページへ〕

多様な人



● 東京には、幅広い年代の人や様々な国籍の人が暮らしています。また、一人暮らしの高齢者などの単身世帯も多く、世帯構成も多様です。

⇒地域などでお互いに助け合うことも大事です。

〔詳しくは、30ページへ〕

もっと安全、もっと安心。

大型の台風がやってくる。大雨がずっと続いている。いきなり天気が変わって豪雨に。大丈夫かな？　そのときになってから、いろいろ考えていては安全、安心な行動はできません。いざというときのため、日頃から危機感を持って備えることが大切です。

東京マイ・タイムラインは、台風、長引く大雨、急な豪雨から、みなさんの命を守るツールです。もっと安全、もっと安心に。東京マイ・タイムラインで風水害に備えましょう。



東京マイ・タイムライン

令和８年５月発行

編集・発行　東京都総務局総合防災部防災計画課

〒163-8001　東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

電話　03(5388)2486

印刷　三松堂印刷株式会社

印刷物規格	第1類及び4類
印刷番号	(7)56

制作協力(敬称略)

大木 聖子　慶應義塾大学環境情報学部 准教授

大原 美保　東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター 教授

関谷 直也　東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター 教授

気象庁東京管区気象台

国土交通省関東地方整備局

国土交通省国土地理院関東地方測量部



「東京マイ・タイムライン」のアンケートにご協力をお願いします。

この東京防災「東京マイ・タイムライン」は色覚の個人差を問わず、より多くの人に見やすいよう、カラーユニバーサルデザインに配慮して作られています。

※掲載の情報は令和7年9月時点のものです。
※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。
※本冊子掲載の漫画・イラスト・図の無断複製・転載・複写・借用などは、著作権法上の例外を除き禁じます。