目次

東京の大雨を知ります

台風や大雨のとき、東京はどうなりますか？……006
危ない！東京はこうなるかもしれません……008
川の氾濫とは何ですか？
土砂災害とは何ですか？
高潮で起こる氾濫とは何ですか？
東京で起こったことを知りましょう……012
東京都は、何をしましたか？……014
東京都で危ないところは、どこですか？……015

マイ・タイムラインをつくります

東京マイ・タイムラインとは、何ですか？……016
いつ、使いますか？……017
台風や雨のとき、どうなりますか？……018
マイ・タイムラインをつくりましょう……020
ハザードマップを見ましょう……022
逃げるための情報とは、何ですか？……024
どうやって、つくりますか？……026
1 逃げるところを書きましょう
2 いつ逃げるか考えましょう
3 逃げることのシールを貼りましょう
4 逃げる準備のシールを貼りましょう
5 近所の人と一緒に考えましょう
逃げるとき、何を持ちますか？……031
【漫画】東京マイ・タイムラインで、安全に逃げましょう……032

台風や大雨のとき、東京はどうなりますか？

- まず、台風や大雨のとき、東京はどうなるかを知りましょう。
- 台風や大雨のとき、とても危ないです。
- 台風や大雨のとき、東京で起こることは、3つあります。



土砂災害

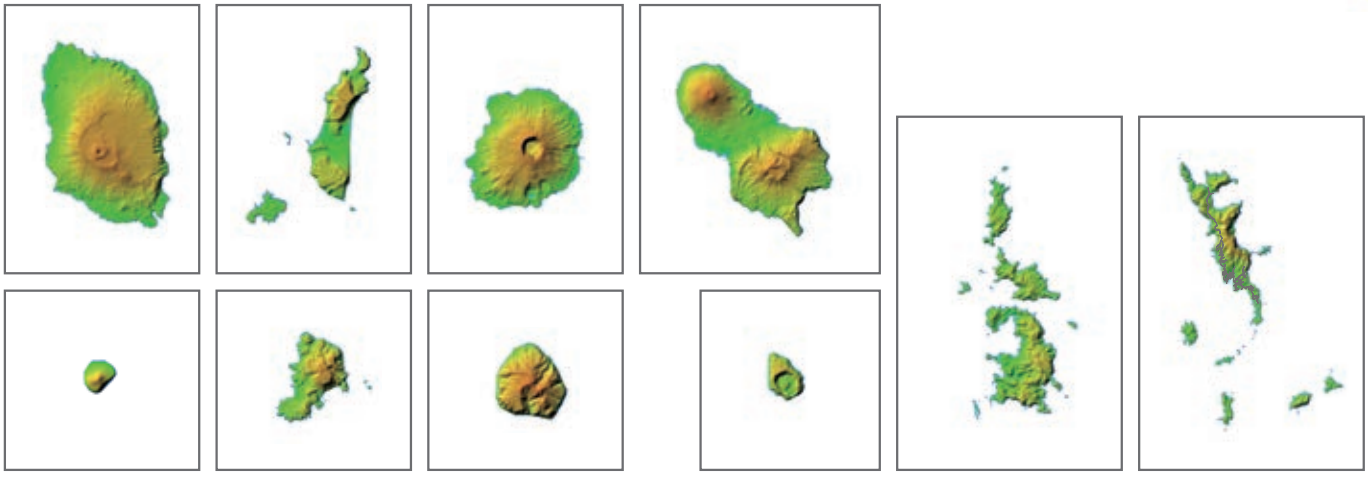
山や坂から土や石がたくさん落ちます

東京には、山のすぐ近くに家がたくさんあるところがあります。こういうところでは、大雨のとき、土や石がたくさん落ちて、家が壊れるかもしれません。そして、住んでいる人が、けがをするかもしれません。



※1 小さい山が続いているところ

東京の島



島では、山の小さい川の外に水が出たり、山や坂から土や石がたくさん落ちるかもしれません。

● 東京には、山地〈山〉、丘陵地※1、台地※2、低地※3、大きい川、小さい川があるので、台風や大雨のとき、いろいろな危ないことが起こるかもしれません。

● 大雨のとき、『川の氾濫〈川の外に水が出ること〉』と『土砂災害〈山や坂から土や石が落ちること〉』になるかもしれません。

東京都には、107の川があります。（長さを合わせると約858kmです。）
山や坂から土が落ちるかもしれないところは、約16,000あります。（P.15も見ましょう）

● 『高潮〈海の水の高さが高くなって、海から水がくること〉』は、台風のとき、海の近くの低いところで起こるかもしれません。

● 次のページを読むと、台風や大雨のとき東京で起こることがよくわかります。

※2 まわりよりも高いところ



※3 まわりよりも低いところ

川の氾濫

川の外に水が出ます





● 荒川、江戸川の海に近い方で川の外に水が出ると、川から遠いところまで水がくるかもしれません。

● 人や建物が多いところで、急にたくさんの雨が降ると、雨の水を流すのが間に合わなくなって、道に水がきたり、家に水が入るかもしれません。



高潮で起こる氾濫

海からたくさんの水がきます

台風がくると、海の水の高さが高くなって、海からたくさんの水がくるかもしれません。

危ない！東京はこうなるかもしれません

川の氾濫とは何ですか？



- 大雨で、川の水が増えて、川の外に水が出ます（「外水氾濫」も同じです）。家に水が入って、とても危ないです。
- 小さい川は大きい川より早く川の外に水が出ます。また、大きい川は小さい川より、たくさんの川の水が出て、水が遠くまで行きますから、遠くの人も危ないです。
- 川の上の方で雨が降ると、海に近い方も水が高くなります。気をつけてください。

小さい川の水が増えます（神田川、目黒川、石神井川、空堀川など）

❶晴れています



いつもは、川の水の高さは低いです。

❷雨が降ります



雨が降るとすぐに、川の水が汚くなって、速く流れます。

❸もっと雨が降ります



短い間に、川の水が急に増えて、川の外に水が出そうです。危ないです。

❹川の外に水がでます



【小さい川の水が外に出ました（神田川）】

- 川の近くの家に水が入ります。
- 雨がやんだ後、川の水はすぐに少なくなります。

内水氾濫とは何ですか？

●急にたくさんの雨が降ると、雨の水を流すのが間に合わなくなって、道に水がくるかもしれません。とても危ないです。

●道から地下へ水が入るかもしれないので、地下から出てください。また、水がある道はとても危ないので、水がある道を歩かないでください。



外水氾濫
(8ページ)



内水氾濫

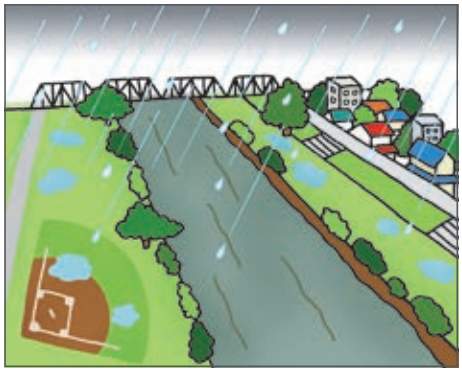
大きい川の水が増えます（荒川、江戸川、多摩川など）

❶晴れています



いつもは、川の水がゆっくり流れています。

❷雨が降ります



川の水が増えて、少しずつ水の高さが高くなります。

❸たくさんの雨が、長い時間降ります



川の水がもっと増えて、川の外に水が出そうです。危ないです。

❹川の水が外に出ます



平成27年9月豪雨
（茨城県常総市）
（提供：国土交通省関東地方整備局）

【大きい川の水が外に出ました（鬼怒川）】

●川から遠い所まで、家に水が入ります。

●雨がやんだ後、ずっと水があります。

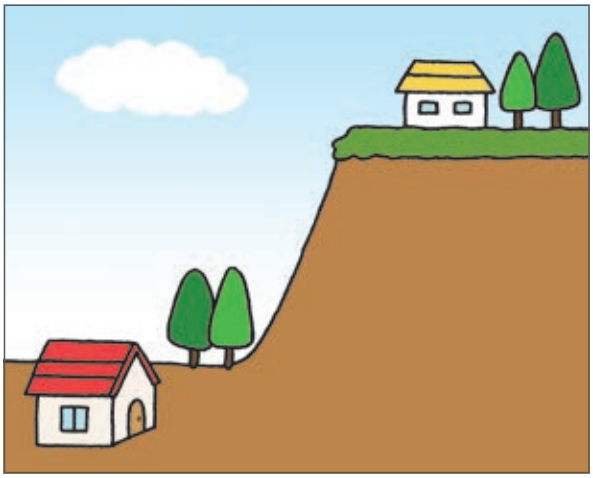
危ない！東京はこうなるかもしれません

土砂災害とは何ですか？

- 大雨のとき、山や坂から土や石がたくさん落ちます。土や石がたくさん家の中に入るかもしれません。とても危ないです。
- 雨が多くなると、土が柔らかくなるので、もっと危なくなります。

山や坂の近く

❶晴れています



山や坂の土は乾いています。

❷雨が降ります



雨の水が、少しずつ土の中に入ります。

❸もっと雨が降ります



土が柔らかくなります。小さい石が落ちたり、山や坂の途中から水が出たり、変な音が聞こえたら、すぐに逃げてください。

❹山や坂から土や石が落ちます



【たくさんの土や石が落ちました】

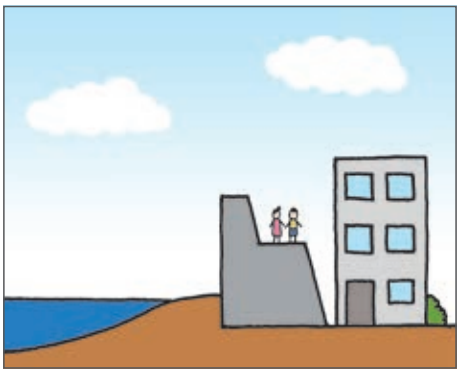
たくさんの土や石で、家が壊れます。また、道を通ることもできません。

高潮で起こる氾濫とは何ですか？

- 台風のとき、海の水の高さが高くなります。これが、高潮です。
- 海の水の高さが高くなって、海からたくさんの水が町の方にくるかもしれません。そして、家の中に水が入るかもしれません。とても危ないです。
- 海の水が高くなるとき、とても強い風がふきます。強い風のときは、とても危ないので、逃げることができません。風が弱い間に、すぐ逃げてください。

海の近く

❶晴れています



海は静かです。

❷台風がきて、強い風がふきます



強い風がふいて、海の水の高さが高くなります。

❸台風がもっと近くにきて、もっと強い風がふきます



とても強い風がふいて、海の水が危ない高さになります。

❹急に海の水がたくさんきます



平成30年9月台風21号
町の中に水が入りました。
（兵庫県芦屋市）



提供：大阪湾港湾等における高潮対策検討委員会（第1回尼崎西宮芦屋港部会）

東京で起こったことを知りましょう

● 今は、前より、よく大雨が降ります。東京で、大雨が降って、下の写真と同じことが起こるかもしれません。大変なことが起こったときに困らないために、よく準備しましょう。

東京の土砂災害〈山や坂から土や石が落ちること〉



平成20年8月末の大雨
(八王子市初沢)



平成19年9月台風9号
(檜原村藤原地区)



平成25年10月台風26号(大島町)
たくさんの土や石が水と一緒に落ちました。
亡くなった人・いなくなった人の数：39人



平成28年8月台風9号
奈良橋川(東大和市)の外に水が出ました。
水が入った家の数：403



令和元年10月台風第19号
(日の出町)



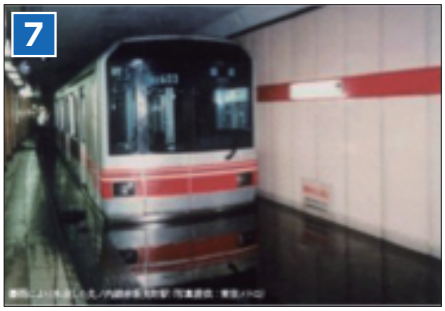


令和7年10月台風第22号
(八丈町)

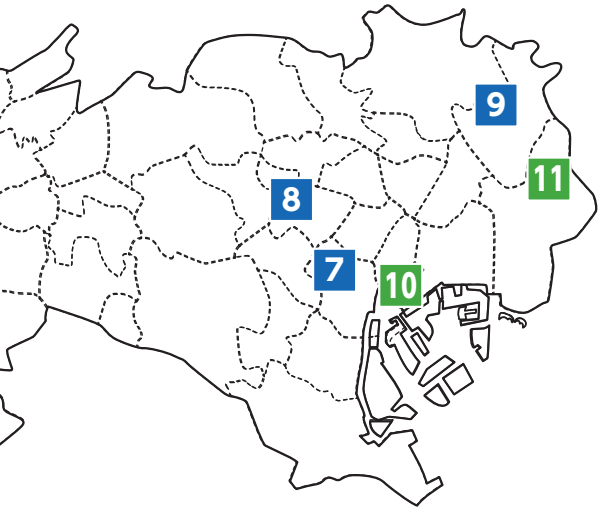


●東京23区の東側は、低いところが多いです。台風や大雨のとき、低いところに川や海の水が入って、大変なことが起こるかもしれません。気をつけてください。

東京の川の氾濫〈川の外に水が出ること〉



平成5年8月台風11号（港区）
地下鉄赤坂見附駅の中に水が入りました。
水が入った家の数：7,533



※短い時間にたくさんの雨が降ったとき、雨の水が地下へたくさん入るかもしれません。気をつけてください。



昭和56年7月の大雨
神田川（新宿区）　水が入った家の数：13,662



昭和22年9月カスリーン台風（葛飾区）
亀有駅の周りに水がきました。
亡くなった人・けがをした人：11人
水が入った家の数：約12万

東京の高潮〈海の水がくること〉



大正6年10月台風（中央区）
銀座に海の水がきました。
亡くなった人・けがをした人：1,524人
水が入った家の数：約18万



昭和24年8月キティ台風（江戸川区）
平井駅の周りに海の水がきました。
亡くなった人・けがをした人：122人
水が入った家の数：約14万

※このページに書いてある人や家の数は、東京都の中だけの数です。

東京都は、何をしましたか？

川の氾濫のためにしたこと
〈川の外に水が出ること〉

川を広くしたり、深くしました。また、増えた川の水を入れるところをつくりました。



川を広くしました。


増えた水を入れるところ

土砂災害のためにしたこと
〈山から土や石が落ちること〉

山や坂から落ちる土や石を、途中で止めるものをつくりました。また、山や坂の土や石が落ちないために、土や石を固くしました。


土や石を止めました。


土や石を固くしました。

高潮のためにしたこと
〈海から水がくること〉

大きい台風のとき、海の水が町に入らないための壁をつくりました。また、海の水が川に入らないための門をつくりました。


海と川の間の門


川の周りを高くしました。

そして、どうなりましたか？

危ないところをよくしたので、大変なことは減っています。

平成29年台風21号のとき、昔の大きい台風と同じ位の高潮〈海の水がくること〉が起こりました。
でも、危ないところをよくしたので、海の水はきませんでした。

でも・・・

台風や大雨が、前より多く起きて、大変なことも大きくなっています。

今は、今までに降ったことがないくらい、たくさんの雨がよく降ります。大雨が降るときが増えています。日本のいろいろなところで、台風や大雨で大変なことになっています。東京でもなるかもしれません。

台風や大雨で大変なときのために・・・

安全に逃げるために、マイ・タイムライン〈安全に逃げる準備〉をつくりましょう

東京都で危ないところは、どこですか？

東京都の川

❶ 多摩川水系

多摩川
海老取川
谷沢川
野川
仙川
丸子川
入間川
三沢川
大栗川
乞田川
大田川
程久保川
浅川
湯殿川
兵衛川
山田川
川口川
南浅川
案内川
城山川
御霊谷川
山入川
小津川
醍醐川
残堀川
谷地川
秋川
養沢川
北秋川
平井川
氷沢川
鯉川
玉の内川
北大久野川
大荷田川
鳶巣川
日原川
小菅川
大沢川
三沢川分水路

❷ 利根川水系

江戸川
旧江戸川
新川
中川
綾瀬川
新中川
大場川
伝右川
垳川
毛長川

❸ 荒川水系

荒川
旧中川
隅田川
月島川
大横川
大島川西支川
大島川東支川
大横川南支川
北十間川
横十間川
大横川支川
仙台掘川
平久川
古石場川
小名木川
竪川
神田川
日本橋川
亀島川
妙正寺川
江古田川
善福寺川
石神井川
新河岸川
白子川
黒目川
落合川
柳瀬川
空堀川
奈良橋川
霞川
成木川
黒沢川
北小曽木川
旧綾瀬川
芝川
新芝川
直竹川

❹ 鶴見川水系

鶴見川
恩田川
真光寺川
麻生川



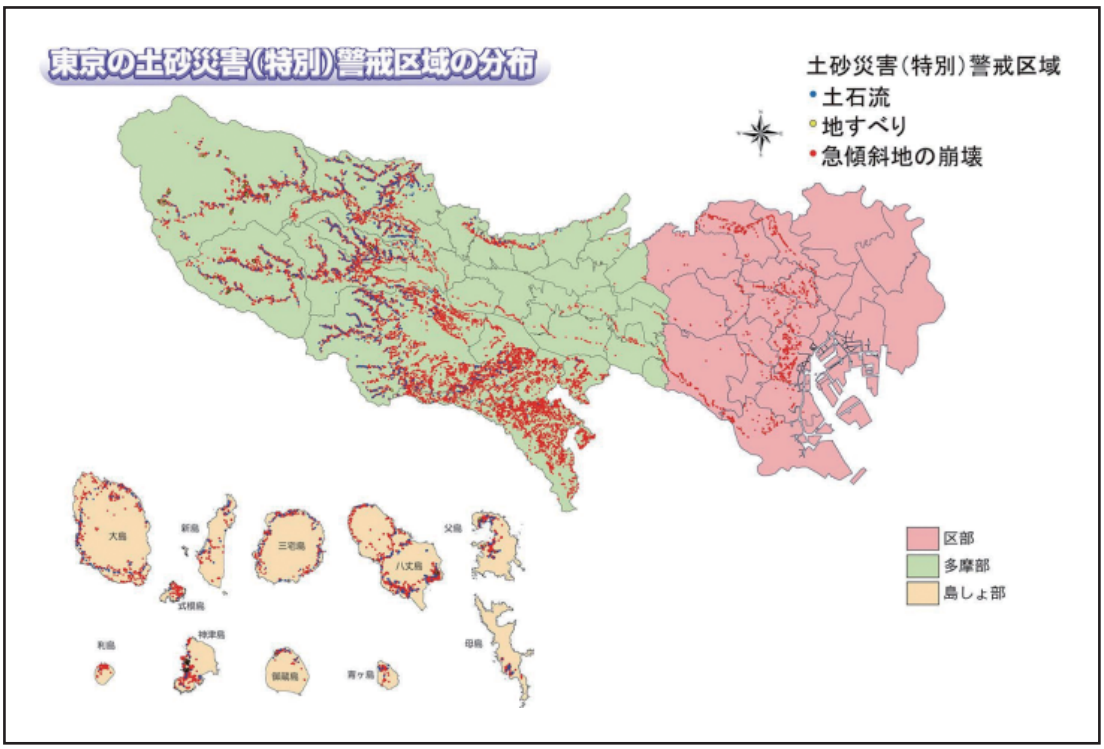
❺ 二級河川

目黒川
蛇崩川
北沢川
烏山川
呑川
九品仏川
古川
渋谷川
境川
内川
立会川
越中島川
築地川
汐留川
八ツ瀬川

東京都の土砂災害（特別）警戒区域〈危ない山や坂が多いところ〉

土砂災害（特別）警戒区域とは何ですか？

大雨が降って、山や坂から土や石がたくさん落ちたとき、命が危ないところです。
家が壊れたり、けがをするかもしれません。



（令和7年9月のもの）
新しい情報は、東京都建設局のホームページを見ましょう。
東京都土砂災害危険度情報では、大雨のときに土砂災害〈山や坂から土や石が落ちること〉の危なさを確認できます。

マイ・タイムラインをつくります。

東京マイ・タイムラインとは、何ですか?

- 雨や風は、いつくるかわかるので、危なくなる前に、逃げることや準備ができます。
- マイ・タイムラインは、台風や大雨のとき、安全に逃げるための準備です。逃げるためにすることを決めましょう。
- 家族や近所の人と一緒に、あなたのマイ・タイムラインをつくりましょう。
- マイ・タイムラインをつくって、よい準備をしましょう。よい準備をすると、安全に逃げることができます。

いつ、使いますか？

東京マイ・タイムラインは、下の3つのことが、あなたの近くで起こるときに使います。



もうすぐ台風がくるとき

ニュースで、3～5日後に台風がくると見たとき、**川の氾濫**〈川の外に水が出ること〉・**土砂災害**〈山や坂から土や石がたくさん落ちること〉・**高潮**〈海から水がくること〉**が起こるかもしれません。**



ずっと大雨が降るとき

ニュースで、2～3日ずっと大雨が降ると見たとき、**川の氾濫**〈川の外に水が出ること〉・**土砂災害**〈山や坂から土や石がたくさん落ちること〉**が起こるかもしれません。**



短い時間にたくさんの雨が降るとき

ニュースで、急に大雨や雷になると見たとき、**川の氾濫**〈川の外に水が出ること〉・**土砂災害**〈山や坂から土や石がたくさん落ちること〉**が起こるかもしれません。**

●次のページを読むと、上の3つのときどうなるか、よくわかります。

台風や雨のとき、どうなりますか？

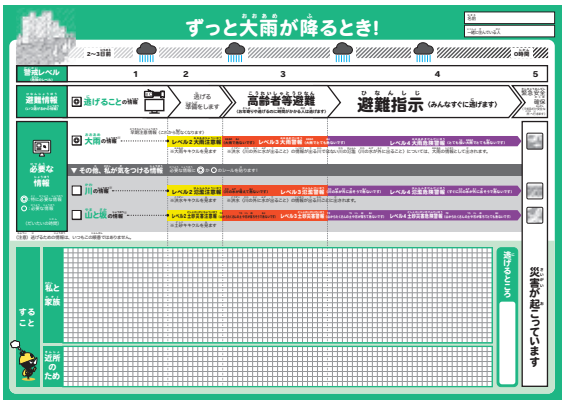
もうすぐ台風がくるとき

始めに台風の紙をつくりましょう



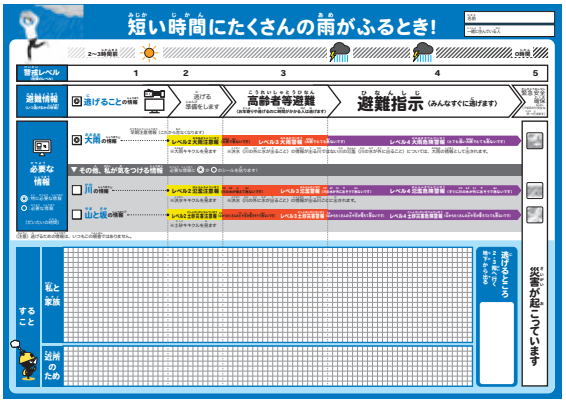
- 台風がくると、強い風がふいて、大雨が降ったり、高潮〈海から水がくること〉になるかもしれません。
- 台風が行くところは、途中で変わるかもしれません。いつも新しいニュースを見ましょう。

ずっと大雨が降るとき



- 梅雨（6～7月）や秋雨（9～10月）のときや、線状降水帯〈大雨が降る雲〉があるとき、ずっと大雨が降るかもしれません。大雨でとても危ないかもしれません。
- ニュースで、「梅雨前線〈梅雨の雲〉、秋雨前線〈秋の雨の雲〉、線状降水帯〈大雨が降る雲〉」の言葉を聞いたときは、気をつけてください。危なくなるかもしれません。

短い時間にたくさんの雨が降るとき



- 7月～9月には、短い時間にたくさんの雨がよく降ります（「ゲリラ豪雨」といいます）。とても危ない大雨（1時間に50㎜以上）が降るかもしれません。
- 町で、小さい川の水の高さが、急に高くなって、川の外に水が出るかもしれません。また、川の水が道にきて、地下に入るかもしれません。
- 晴れの日に、ニュースで「大気の状態が不安定」や「雷注意報発表」の言葉を聞いたら、大雨が降るかもしれませんから、気をつけてください。

逃げるときに、気をつけること



●台風がきて、大雨や高潮〈海から水がくること〉で危ないときは、風が強くなる前に逃げてください。強い風のとき、外はとても危なくて、歩くのが、難しいです。

逃げるときに、気をつけること



●荒川や江戸川などの大きな川の上の方で大雨が降ったとき、海に近い方は晴れていますが、川の水が増えて、川の外に水が出るかもしれません。海に近い方が晴れのときも、川の上の方の情報に気をつけてください（台風のときも、気をつけてください）。

逃げるときに、気をつけること



●急に大雨が降るので、逃げる準備をする時間がとても短いです。

●雨の水が地下に入って、水の力でドアが開かないかもしれません。出られなくなるので、水が入る前に、地下から出ましょう。

マイ・タイムラインをつくりましょう

●東京マイ・タイムラインの箱の中に、下のものが入っています。

箱

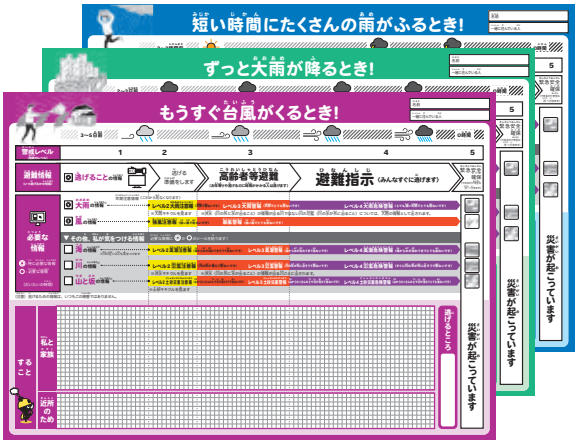


つくり方の本（この本）



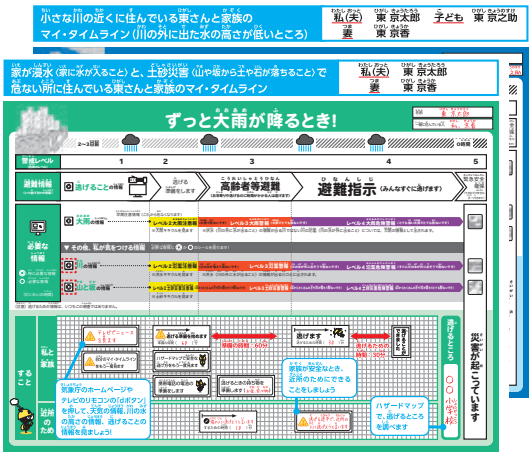
マイ・タイムラインのつくり方が書いてあります。

マイ・タイムラインを書く紙



台風、大雨、短い時間にたくさんの雨の3つがあります。

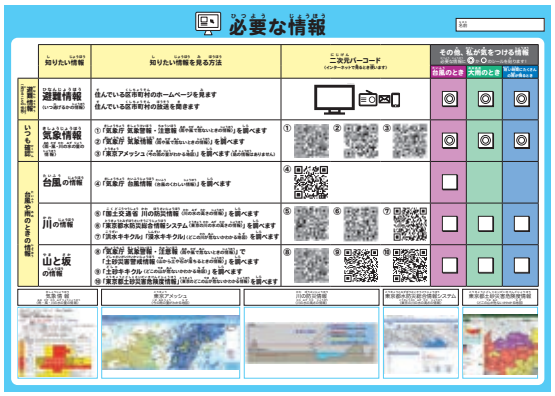
東京太郎さんのマイ・タイムライン



マイ・タイムラインをつくるときに見ると、つくり方がよくわかります。

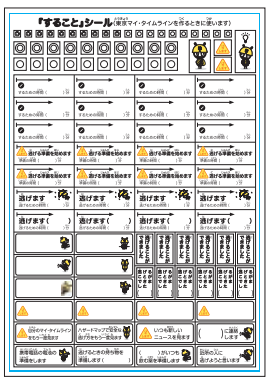
※箱の中にも書いてあります。

必要な情報の紙



台風や大雨で危ないときに必要な情報が書いてあります。

シール



マイ・タイムラインを簡単につくるためのシールです。



シールですから、貼ったり取ったりすることができます。一度、マイ・タイムラインをつくった後で、あとから直すこともできます。

マイ・タイムラインをつくるとき、大切なことが3つあります

大切なこと❶

逃げるための情報を調べます

家や会社の周りが、大雨のときに危ないかどうか調べましょう。逃げるために、気をつける情報がわかります。(P.22～23を見ましょう)

大切なこと❷

逃げる準備をします

ニュースで、天気の情報や避難情報〈いつ逃げるかの情報〉を見て、逃げる準備をしたり、いつ逃げるかを決めましょう。

大切なこと❸

逃げます

逃げるための情報の名前と意味を知って、情報を見る方法を調べましょう。(P.24～25を見ましょう)

マイ・タイムラインのつくり方がわかるビデオ「東京マイ・タイムライン作成ナビ」も見ましょう。大雨のとき危ないこともわかります。

▶ビデオは、東京都防災ホームページで見ることができます。

東京マイ・タイムライン作成ナビ

ハザードマップを見ましょう

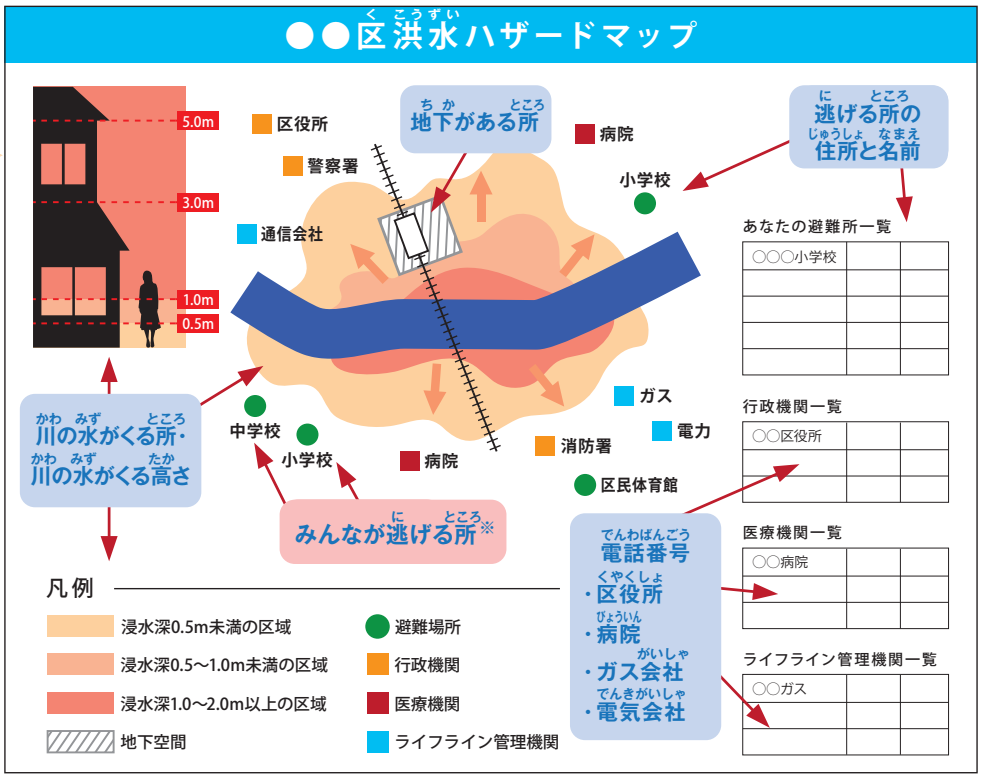
ハザードマップ※とは、何ですか？ 大切なこと❶

※防災マップというときもあります。

- ハザードマップは、台風や大雨のとき危ないところや、みんなが逃げるところが書いてある地図です。区・市・町・村の地図があります。
- ハザードマップは、洪水〈川の外に水が出ること〉、内水氾濫〈道にたくさんの水がくること〉、土砂災害〈山や坂から土や石が落ちること〉、高潮被害〈海から水がくること〉で違います。全部見て、あなたの家が安全かどうか調べましょう。
- あなたの家にハザードマップがないとき、区・市・町・村の役所かホームページにあります。

ハザードマップの色で、どこにどの高さの水がくるかわかります。川の外に出た水がくる高さが3mのところは、1階が全部水の中になります。水がくる高さが5mのところは、2階が全部水の中になります。

※みんなが逃げる所（避難所）は、小学校や中学校が多いです。お金はいりません。誰でも行くことができます。



ハザードマップは、どこにありますか？

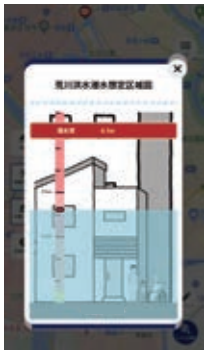
- 住んでいるところのハザードマップをインターネットで探しましょう



- 国土交通省ハザードマップポータルサイト（インターネット）



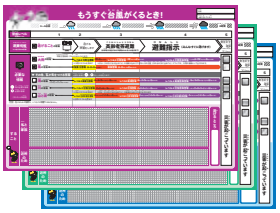
- 東京都防災アプリ（水害リスクマップ）（スマートフォン）



東京都防災アプリの中に「水害リスクマップ（大雨のとき危ないところがわかる地図）」があります。川から出た水がくる高さや、大雨のときに危ないことがよくわかります。

ハザードマップで、あなたの家が安全かどうか調べましょう

大切なこと❶



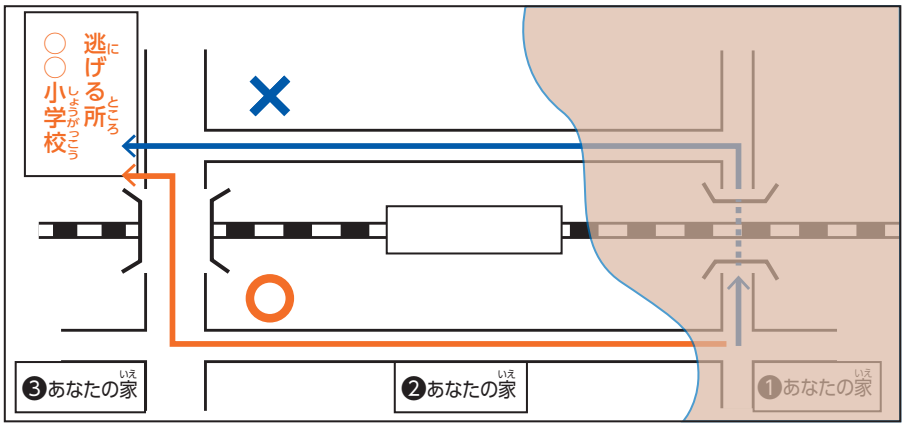


●ハザードマップを見て、あなたの家が、「❶あなたの家に、川の水や、山や坂の土が入るかもしれません(色があるところ)」や、「❷水や土が入るかもしれないところ(❶)に近いです」※のとき、マイ・タイムラインを書く紙と、「必要な情報」の紙の□の中に◎のシールを貼りましょう。

※❷も危ないので、◎のシールを貼りましょう。

●あなたの家は、「❸あなたの家に、水や土は入りません」ですが、住んでいる区・市・町・村の中に危ないところがあるとき、□の中に○のシールを貼りましょう。そして、台風や大雨の情報を見て、気をつけてください。

●◎のとき、台風や大雨の情報を見なければいけません。○のときは、気をつけましょう。(25ページも見ましょう)



※逃げるとき、危ないところを通らないでください。

あなたの家の危ないこと	浸水深(外に出た水の高さ)など
大きい川の氾濫(P9)	m
小さい川の氾濫(P8)、内水氾濫(P9)	m
高潮(P11)	m
土砂災害(P10)	ある　・　ない



※家屋倒壊等氾濫想定区域(川の外に水が出ると、家が壊れるかもしれないところ)も調べましょう。

※ふつうの家の一階の高さは3mです。住んでいるところに、どのくらいの高さまで水がくるか調べて、家の高さと比べましょう。

※①家屋倒壊等氾濫想定区域(川の外に水が出ると、家が壊れるかもしれないところ)ではないとき、②あなたの部屋が、水がくる高さよりも高いとき、③水や食べ物があり、水がなくなるまで待てるとき、外に逃げないで、部屋にいることができます。

※大きい川、小さい川のことは8~9ページを見ましょう。

逃げるための情報とは、何ですか？

台風や大雨のとき、天気のニュースを見ましょう　大切なこと②③

●台風や大雨で危ないとき、気象庁（国の役所）が情報を出します。

※警戒〈危険〉レベル：レベル1～5まであります。5が一番危ないです。

【防災と天気の情報】

	川の氾濫 大きい川の外に水が出ること	大雨 低い所に水がくること、小さい川の外に水が出ること	土砂災害 山から土や石が落ちること	高潮 海の水がくること	しなければいけないこと
警戒〈危険〉レベル５相当	レベル５ 氾濫特別警報	レベル５ 大雨特別警報	レベル５ 土砂災害特別警報	レベル５ 高潮特別警報	命が危ないです！ すぐにできるだけ安全な所へ行ってください
〈警戒〈危険〉レベル４までに、必ず逃げてください！〉					
警戒〈危険〉レベル４相当	レベル４ 氾濫危険警報	レベル４ 大雨危険警報	レベル４ 土砂災害危険警報	レベル４ 高潮危険警報	危ない所からみんなすぐに逃げてください
警戒〈危険〉レベル３相当	レベル３ 氾濫警報	レベル３ 大雨警報	レベル３ 土砂災害警報	レベル３ 高潮警報	お年寄りや逃げるのに時間がかかる人は逃げてください
警戒〈危険〉レベル２	レベル２ 氾濫注意報	レベル２ 大雨注意報	レベル２ 土砂災害注意報	レベル２ 高潮注意報	逃げる準備をしてください
警戒〈危険〉レベル１	早期注意情報				もしものときのために気を付けてください

●川の氾濫〈川の外に水が出ること〉

川の氾濫〈川の外に水が出ること〉の情報は、洪水〈川の外に水が出ること〉の情報が出る川ごとに出されます。

※洪水〈川の外に水が出ること〉の情報が出る川

利根川上流部、江戸川、中川、綾瀬川、荒川、入間川、多摩川、浅川、神田川、渋谷川、古川、野川、仙川、芝川、新芝川、妙正寺川、石神井川、目黒川、善福寺川

●大雨

洪水〈川の外に水が出ること〉の情報が出る川ではない川の氾濫については、大雨の情報として出されます。気象台（国の役所）は区・市・町・村ごとの洪水警報・注意報の情報を出しません。

●土砂災害〈山から土や石が落ちること〉

レベル3土砂災害警報は、3時間後にレベル4土砂災害危険警報になりそうなときに出されます。

※4～6時間後にレベル4になりそうなときにも出されます。

●高潮〈海の水がくること〉

レベル4高潮危険警報、レベル3高潮警報、レベル2高潮注意報は、海からたくさんの水が町の方にくるかもしれなときに出されます。レベル5高潮特別警報は、海からの水が町の方にきているとき、または、海の水がもうすぐ町にくるときに出されます。

避難情報〈逃げることの情報〉に気をつけましょう　大切なこと ❷ ❸

●いつ逃げるかの情報は、区・市・町・村の役所が出します。

警戒レベル〈危険レベル〉	どうなったか	しなければいけないこと	避難情報〈逃げることの情報〉の名前
5	危ないことが起こっています	命が危ないです！ すぐにできるだけ安全な所へ行ってください	緊急安全確保 ※1、※2
＜警戒〈危険〉レベル4までに、必ず逃げてください！＞			
4	とても危ないです	危ない所からみんなすぐに逃げてください	避難指示
3	危ないです	お年寄りや逃げるのに時間がかかる人は逃げてください ※3、※4	高齢者等避難

※1　レベル5・緊急安全確保が出たときは、家の高い階や、山や坂から遠い部屋や、近くの安全な建物に行ってください。（でも、危ないので、警戒〈危険〉レベル4までに逃げてください。）

※2　危ないことが起こったとき、レベル5・緊急安全確保が出るのは、いつもではありません。危ないことが起こったと、役所がわかったときだけです。

※3　お年寄りや、動くのが大変な人など、逃げるのに時間がかかる人は逃げてください。

※4　お年寄りではない人も、危ないと思ったときは逃げてください。急に水が増えるかもしれない小さい川の近くや、逃げる道が危なくて通れなくなるかもしれないところに住んでいる人は、レベル3・高齢者等避難のときに逃げてください。

情報は、どうやって見ますか？

大切なこと ❶ ❷ ❸



●台風や大雨のとき、あなたが気をつける情報を見る方法は、「必要な情報」の紙に書いてあります。紙を見て、◎や○をつけた情報を、どうやって見るか調べましょう。

※下に書いてある方法でも、情報を見ることができます。あなたや家族が好きな方法を決めましょう。

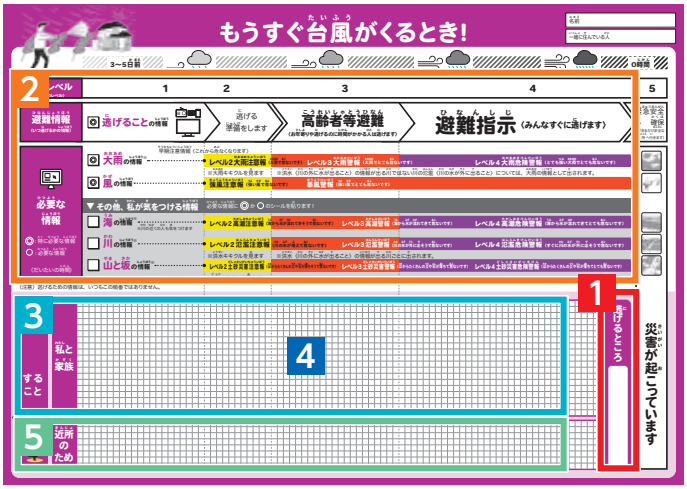
テレビ・ラジオのニュース	区・市・町・村のホームページ 東京都防災アプリ	区・市・町・村の役所が送るメール
		

区・市・町・村の役所は、防災無線〈役所がする放送〉やテレビでも情報を出します。

どうやって、つくりますか？

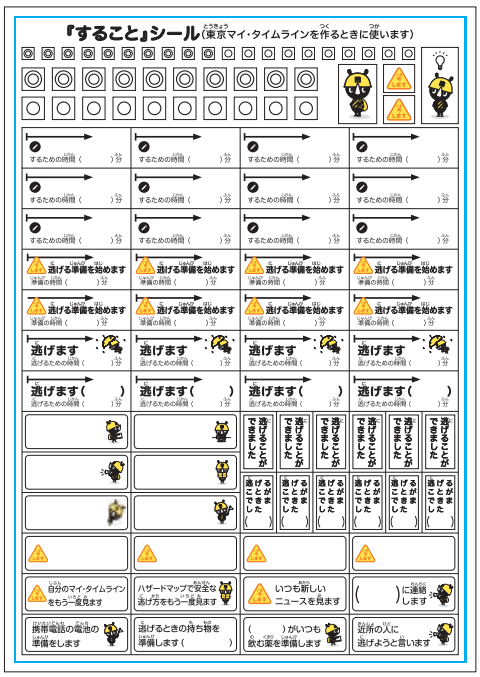
下の1～5の順番でシールを貼って、マイ・タイムラインをつくりましょう。

1 逃げるところを書きます。
2 いつ逃げるか考えます。
3 逃げることのシールを貼ります。
4 逃げる準備のシールを貼ります。
5 近所のためにすることのシールを貼ります。



『すること』シールの使い方

- マイ・タイムラインを書く紙の「すること」のところに、シールを貼りましょう。「逃げる準備を始めます」「逃げます」「逃げることができました」のシールと、白いシールがあります。
- 白いシールに、あなたがすることを書いて、貼りましょう。



◎と○のシールの使い方

- マイ・タイムラインを書く紙の□の中に、シールを貼りましょう。◎のシールは、あなたの家が、台風や大雨で危なくなるところにあるときや、危なくなるところに近いとき使います。○のシールは、あなたが住んでいる区・市・町・村に、台風や大雨で危なくなるところがあるとき使います。

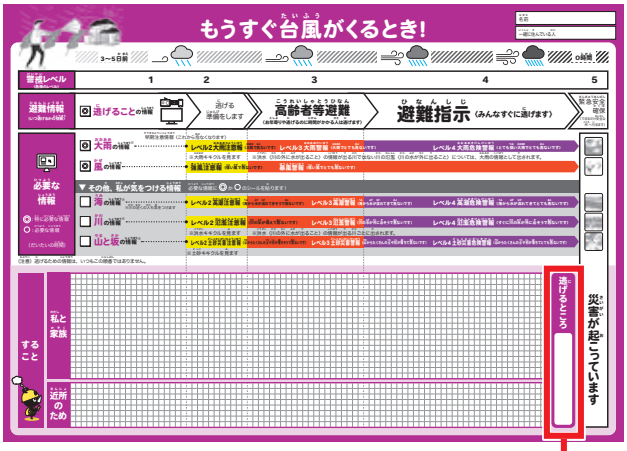
（23ページを見ましょう）

1 逃げるところを書きましょう

紙に書きましょう！

●ハザードマップを見て、逃げるところを決めましょう。そして、マイ・タイムラインを書く紙に、逃げるところを書きましょう。

※大雨のときと、地震のときは、逃げるところが違うかもしれません。気をつけて書きましょう。



ここに逃げるところを書きましょう。

川の水がくる高さ、家の周りに水がある時間を調べて、逃げるところを決めましょう

●ハザードマップを見て、川の外に出た水が、家の周りにある時間は短いですが、あなたの家の1階に水が入るとき、家の2階より高い部屋に逃げてください。

※あなたの家が1階だけのとき、近くの2階より高い建物に逃げてください。マンションの上の階の人は、自分の家にいましょう。



●大きい川の外に水が出たときや、高潮で起こる氾濫〈海からたくさんの水がくること〉のときは、高いところまで川の水がきて、家の周りに水がある時間も長いです。特に、荒川の海に近い方は、川から遠くまで水がくるので、家の近くに逃げることができないかもしれません。広域避難〈あなたが住んでいる区の外に逃げること〉も考えましょう。

※高いビルに住んでいて、部屋まで水がこないときも、広域避難を考えましょう。長い時間、電気や水道が使えなくて、大変だからです。

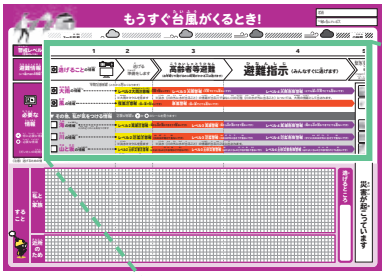


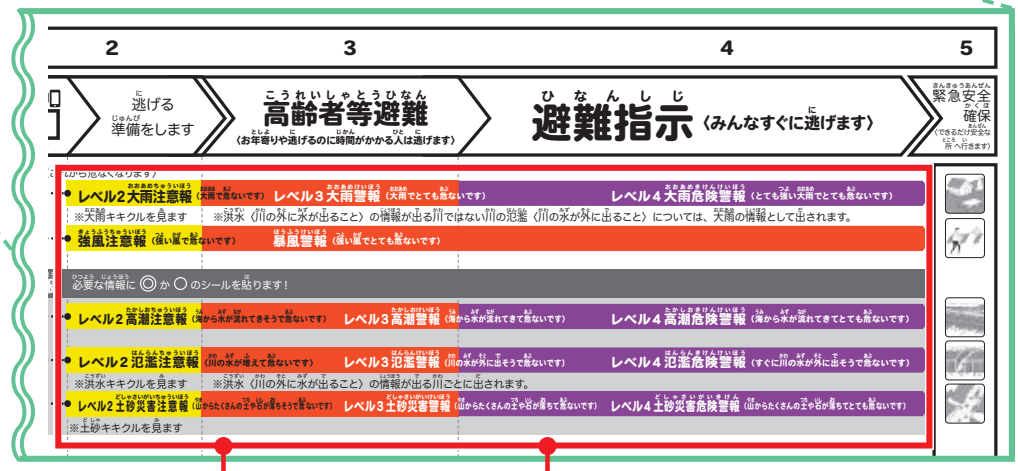
出典:中央防災会議「大規模水害対策に関する専門調査会」報告
参考資料1-2

2 いつ逃げるか考えましょう

【避難情報〈いつ逃げるかの情報〉】

- 区・市・町・村の役所が出す避難情報〈いつ逃げるかの情報〉が、一番大切です。
- 赤い線の中の気象情報〈天気のニュース〉が出たとき、区・市・町・村の役所が、避難情報〈いつ逃げるかの情報〉を出します。
  ※避難情報〈いつ逃げるかの情報〉がまだ出ませんが、レベル3、4の気象情報〈天気のニュース〉が出たとき、逃げる準備をしたり、逃げたりします。
- 避難情報〈いつ逃げるかの情報〉や気象情報〈天気のニュース〉を見て、いつ準備するか、いつ逃げるかを考えましょう。





※急に危なくなったとき、逃げるための情報は、レベル1の次に2ではなく、レベル3や4が出るかもしれません。

●お年寄りは、危ないところから逃げてください

- お年寄りや、逃げるのに時間がかかる人は逃げてください。
- お年寄りではない人も、危ないと思ったときは逃げてください。
- 急に水が増えるかもしれない小さい川の近くや、逃げる道が危なくて通れなくなるかもしれないところなど、逃げられなくなるところに住んでいる人は、レベル3・高齢者等避難のときに逃げてください。

●危ないところからみんなすぐに逃げましょう

- レベル4で、必ず逃げてください。この後は、外に逃げられなくなるかもしれません。

遠くに逃げるときは、逃げるのに時間がかかるので、早く逃げてください。

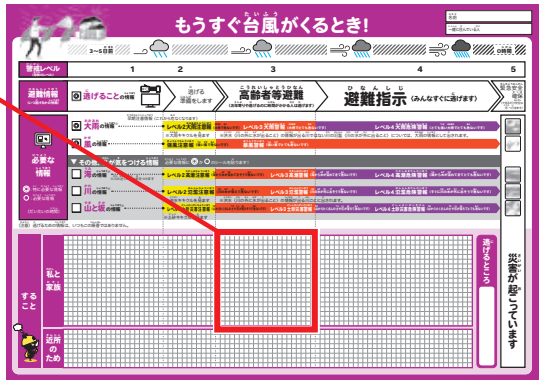
3 逃げることのシールを貼りましょう

紙に書きましょう！

- 避難情報〈いつ逃げるかの情報〉や気象情報〈天気のニュース〉を見て、「逃げる準備を始めます」「逃げます」のシールを貼りましょう。
- 家族の中に、お年寄りや、逃げるのに時間がかかる人がいて、一緒に早く逃げるときは、あなたの「逃げます」のシールも、一緒に逃げる人と同じところに貼りましょう。

「おじいちゃんと逃げる」ときは、「高齢者等避難」の下に「逃げます」のシールを貼りましょう。





- 逃げるために家を出てから、逃げるところに着くまでの時間を、マイ・タイムラインを書く紙に書きましょう。そして、「逃げることができました」のシールを貼りましょう。

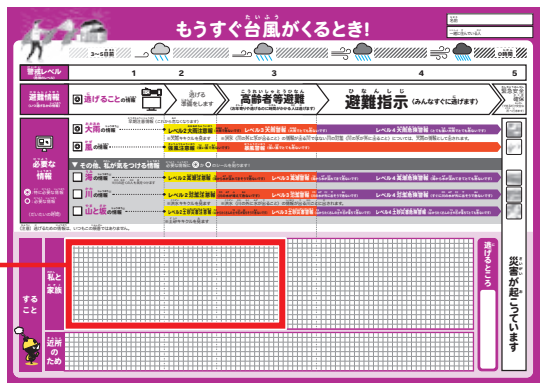
4 逃げる準備のシールを貼りましょう

紙に書きましょう！

- 逃げる前に、何をしなければいけないか考えましょう。
「（　）に連絡します」のシールや、「（　）がいつも飲む薬を準備します」のシールを書きましょう。あなたが準備することをシールに書いて、貼りましょう。
- 逃げる準備を始める前に、しなければいけないことや、できることがあるとき、「逃げる準備を始めます」のシールより前に貼りましょう。

「母がいつも飲む薬を準備します」のシールを貼ります。





5 近所の人と一緒に考えましょう

- 一番大切なことは、あなたの安全です。
- あなたが安全なとき、あなたが近所の人を手伝ったり、近所の人があなたを手伝うことを考えましょう。台風や大雨になる前に、マイ・タイムラインを見て、近所の人と一緒に考えましょう。
- みんなで近所の人のためにすることを決めると、ニュースを知らない人に、教えることができたり、近所のみんなが、早く逃げることができるかもしれません。

近所の人のためにするのは、こんなことです





- 一人で逃げることができない人を、誰が手伝いますか。誰に手伝いをお願いしますか。台風や大雨の前に決めます。
- 危ないとき、近所の人に、逃げてくださいと言います。
- 逃げることの情報がわからない人に、あなたが知っていることを教えます。
- 逃げるとき、お年寄りや一人で逃げることができない人を手伝います。
- 一人で逃げることができない人の友達に、この人と一緒に逃げてくださいと連絡します。
- あなたの家が安全なとき、会社の人や友達が、あなたの家に逃げます。

大切なこと

- いつも、近所の人と、いい関係をつくりましょう。危ないときどうするかを一緒に考えると、もっといいです。
- 近所の人と一緒に考えると、危ないとき、近所の人のために何ができるかわかります。そして、大変なとき、手伝ってくださいとお願いすることができます。
- 近所の人と考えたことを、あなたのマイ・タイムラインに書きましょう。

逃げるとき、何を持ちますか？

- 台風や大雨で危ないとき、一番大切なことは、逃げることです。
- 逃げるとき持つ物は、お金やいつも飲む薬など、どうしても必要なものだけです。たくさんの物を持つことはできません。（短い時間だけ逃げるとき、避難所〈みんなが逃げるところ〉に、飲み物や食べ物がないかもしれません。そのときは、短い時間に必要な飲み物や食べ物を持っていきましょう。）

- 大きい川の外に水が出たときや、高潮で起こる氾濫〈海からたくさんの水がくること〉のとき、長い時間、逃げなければいけないかもしれません。そのときは、長い時間に必要なものを考えて、逃げるとき持つ物を決めましょう。でも、重いので、たくさんの物を持つことはできません。

長い時間逃げるとき持つ物

- お金
- いつも飲む薬
- 食べ物
- 飲み物
- 服や靴
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 紙おむつ　など

※逃げる準備をする時間がないときは、お金や薬など、どうしても必要なものだけ持ちましょう。

逃げるときは、あると安心できるもの、
ないと困るものを持ちましょう。



できたよ

東京マイ・タイムラインで、安全に逃げましょう

これで安心だね

台風や大雨で大変なことが起こるかもしれません。
東京マイ・タイムラインをつくって、安全に逃げる準備をしましょう。
台風や大雨のとき、もっと安全、もっと安心になります。

