DISASTER PREPAREDNESS TOKYO

東京防災

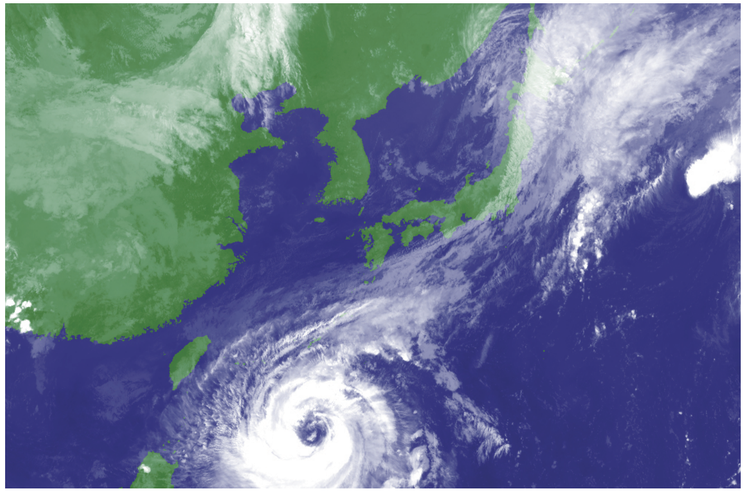
東京マイ・タイムライン

（安全に逃げるための準備）



雨ニモマケズ
風ニモマケズ

東京都



提供：気象庁

Question 質問です

3日後に台風が東京に来ます！ あなたはどうしますか？

1. あなたがつくった東京マイ・タイムラインを見ます
2. 急いで東京マイ・タイムラインをつくります
3. ずっと空を見ます

Answer → 1

東京マイ・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。台風や大雨で大変なときのために、**東京のいろいろなところを知って**、マイ・タイムラインをつくります。マイ・タイムラインは、あなたが逃げるのを助けます。

東京は、こんなところです

いろいろなところがあります

● 東京には、いろいろなところがあります。山地〈山〉、丘陵地〈小さい山が続いているところ〉、台地〈まわりよりも高いところ〉、低地〈まわりよりも低いところ〉、大きい川、小さい川、海の近く、島があります。



⇒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。

〔6、7、12、13ページを見ましょう〕

いろいろな町があります

● 東京には、いろいろな町があります。地下にお店があります。高いビルもあります。町の危ないところは、みんな違います。

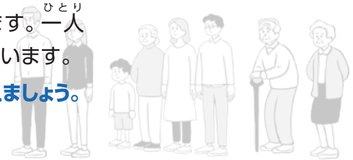


⇒台風や大雨のときに安全なところと安全ではないところを知りましょう。

〔22、23ページを見ましょう〕

いろいろな人がいます

● 東京には、いろいろな人がいます。若い人もお年寄りもいます。日本人も外国人もいます。一人で住んでいる人も家族で住んでいる人もいます。



⇒危ないときのことを、近所の人と一緒に考えましょう。

〔30ページを見ましょう〕

もっと安全、もっと安心。

台風や大雨のとき、大変なことが起こるかもしれません。とても心配です。大変なことが起こったとき、逃げるのが遅いと、とても危ないです。台風や大雨で逃げるときのために、準備しなければいけません。

東京マイ・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。台風や大雨で大変なときのために、マイ・タイムラインをつくりましょう。もっと安全、もっと安心に。東京マイ・タイムラインは、あなたが逃げるのを助けます。



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」の本を読んで思ったことを教えてください。

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。