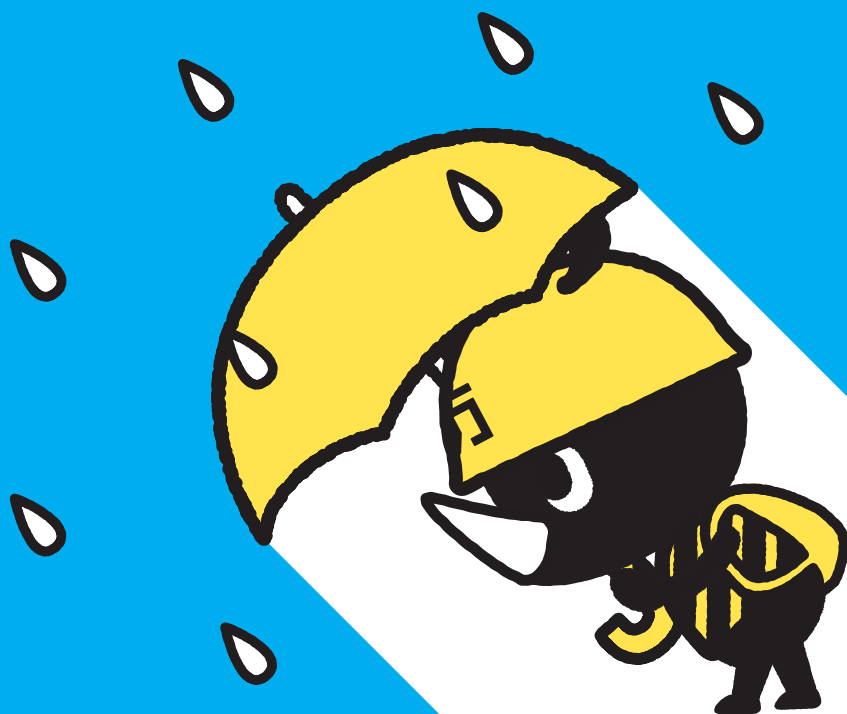


DISASTER PREPAREDNESS TOKYO

# 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

# 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。

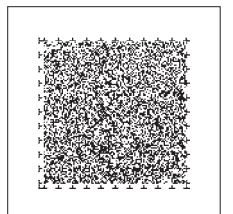
# 目次

## 風水害を知る

東京で起こりやすい風水害ってなに？	006
風水害を知る	008
河川の氾濫とは？	
土砂災害とは？	
高潮による氾濫とは？	
過去に東京で起こった風水害から学ぶ	012
風水害に対する取組	014
都内の地形について	015

## マイ・タイムラインをつくる

東京マイ・タイムラインってなに？	016
どんなときに使うの？	017
気象状況を確認する	018
マイ・タイムラインをつくろう	020
ハザードマップを確認する	022
防災気象情報を確認する	024
つくり方を確認する	026
1 避難する場所を記入する	
2 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える	
3 避難準備の開始・避難開始・避難完了のシールを貼る	
4 避難開始までの行動を考えてシールを貼る	
5 地域に対しての行動を考える	
避難をすることを考える	031
【漫画】東京マイ・タイムラインでいざというときに備えよう	032



# 東京で起こりやすい風水害ってなに？

- まずは、東京で起こりやすい風水害について知りましょう。
- 風水害とは、雨や風により発生する災害です。
- 東京で起こりやすい風水害は、大きく3種類です。



東京防災  
146～147ページを  
見てみよう



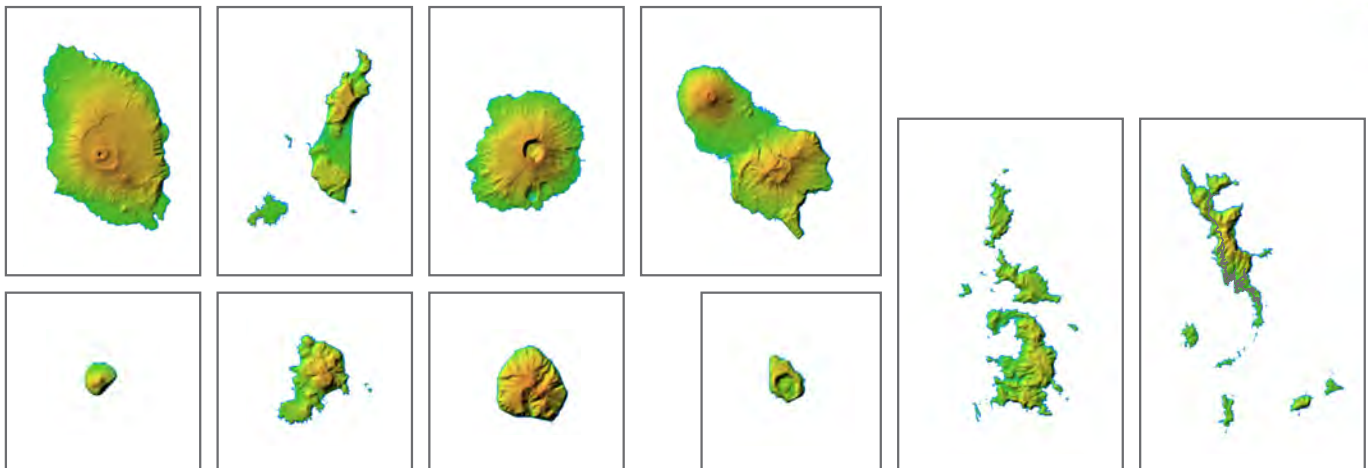
## 土砂災害

山や谷、がけから  
土砂が押し寄せること

東京には、山際まで住宅が広がっている地域もあり、このような所でも土砂災害が発生するおそれがあります。



## 島しょ地域



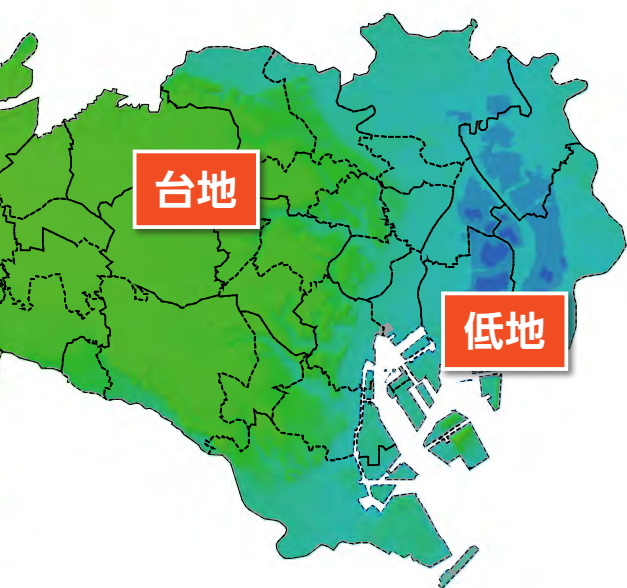
島しょ地域では、沢から水があふれることや土砂災害が起こることもあります。

- 東京は山地、丘陵地<sup>\*</sup>、低地、大きな川、小さな川など、多様な地形を有しているため、様々な風水害が発生するおそれがあります。
- 『河川の氾濫』と『土砂災害』は、大雨や豪雨などが原因となり、ほとんどの地域で発生するおそれがあります。

都内には、計107の河川が流れています。(延長距離は約857km)

土砂災害のおそれがあると想定される箇所は約15,000箇所あります。(P.15参照)

- 『高潮』は台風などが原因となり、主に沿岸部低地帯で発生するおそれがあります。
- 次のページで風水害がどのように発生するのかを確認しましょう。

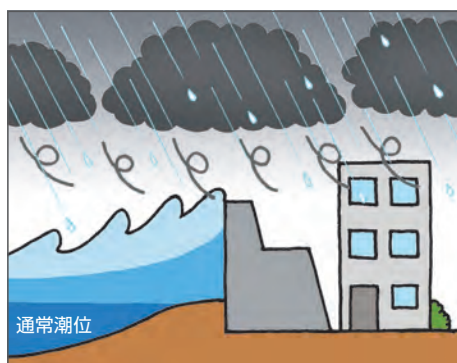


## 河川の氾濫<sup>はんらん</sup>

川から水があふれること



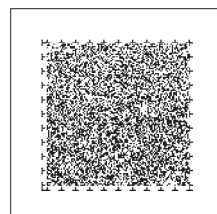
- 荒川、江戸川の下流域に広がる海水面より低い地帯で氾濫が起きると、広範囲に渡って浸水するおそれがあります。
- 都市部では、下水道の排水能力を超える急激な豪雨等が起きると、浸水するおそれがあります。



## 高潮による氾濫<sup>はんらん</sup>

海から陸地に水が流れ込むこと

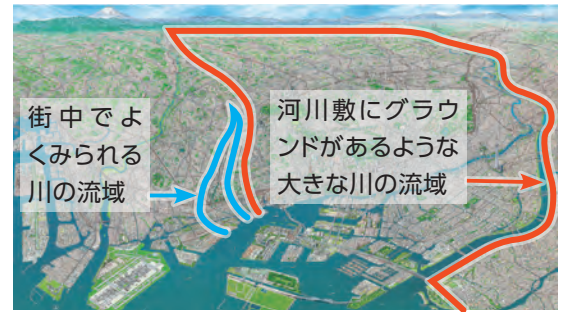
台風が接近すると、風によって波が高くなるとともに、大気圧の低下により海面が上昇して、海水が流れ込むおそれがあります。





## 河川の氾濫とは？

- 大雨で川の水位が上がって、堤防の高さを越えたり、堤防が壊れて、水があふれる現象です（これを外水氾濫といいます）。
- 街中でよく見られる小さな川と、河川敷にグラウンドがあるような大きな川では、流域面積が異なることで、被害の大きさや、氾濫までの時間が違います。
- 上流で降った雨でも水位が上がるので、注意が必要です。



※流域とは降った雨が川に集まる区域

## 街中でよく見られる小さな川（神田川、目黒川、石神井川、空堀川など）

### ① 晴れている



川底が見えるくらいの水位で、さらさらと流れている。

### ② 雨が降り始める



降り始めるとすぐにごって川底が見えなくなり、流れが速くなる。

### ③ さらに、雨が強くなる



狭い流域から水が一気に集まるため、家が建っている地面の高さまで水位が急上昇

### ④ 川から水があふれる



#### 【神田川の氾濫の状況】

- 川沿いで浸水
- 雨が止むと急速に水位が低下

## 内水氾濫とは？

- 急激な豪雨が発生し、雨量が下水道等の排水能力を超えたとき、道路が冠水することがあります。
- 道路から地下室へ水が流れたり、マンホールの蓋が吹き上げられたりするので地上階以上へ上がる、冠水した道路を歩かないなどの注意が必要です。



外水氾濫



内水氾濫

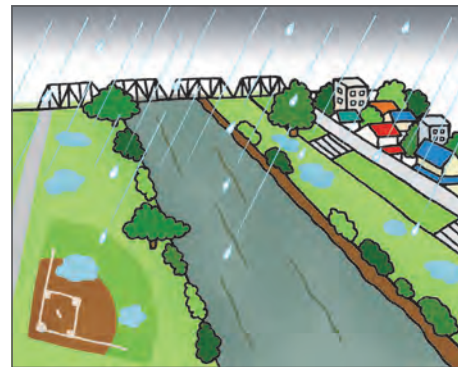
## 河川敷にグラウンドがあるような大きな川(荒川、江戸川、多摩川など)

### ①晴れている



大きな水路をゆったりと流れている。

### ②雨が降り始める



降り始めてから時間の経過とともに、少しずつ水位が上昇

### ③さらに長い時間、強い雨が降り続く



広い流域から水が集まるため水位がゆっくり上昇し、堤防の上の付近まで上昇

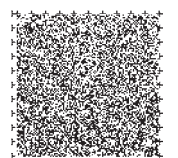
### ④川から水があふれる



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)

#### 【鬼怒川の氾濫の状況】

- 広範囲に渡り、浸水
- 雨が止んでも浸水が長く続く



# 風水害を知る



東京防災

152～153ページを  
見てみよう

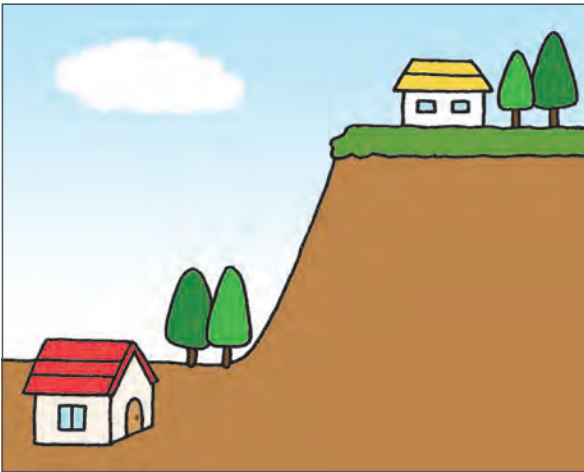


## 土砂災害とは？

- 大雨によって山や谷、がけが崩れて、土砂が押し寄せてくる現象です。
- しみ込んだ雨水が多くなるほど、地面は柔らかくなって崩れやすくなります。

## 山やがけの近く

### ①晴れている



斜面やがけの地面が乾いている。

### ②雨が降り始める



降り始めると、雨水が地面にしみ込んでいく。

### ③さらに、雨が降り続く



斜面やがけの地面が柔らかくなり、小石がぱらぱらと落ちる、斜面から水が噴き出す、地鳴りがするなどの前兆現象が発生する可能性がある。

### ④斜面やがけが崩れる



#### 【がけ崩れの状況】

じゅうか 住家に近接した斜面が崩壊し、土砂が道路を閉塞





東京防災  
146ページを  
見てみよう

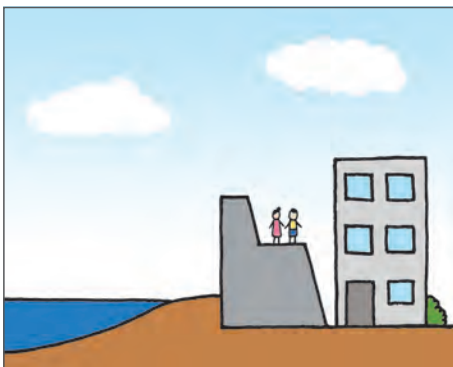


## 高潮による氾濫とは？

- 高潮とは、台風などにより海面の高さが平常時よりも高くなる現象です。
- 台風が接近すると、強い風や大気圧の低下によって海面が上昇して、海水が流れ込むおそれがあります。
- 高潮は台風による強風を必ず伴うため、転倒することがないように風が弱いうちに避難を始めることが重要です。

## 堤防の近く

### ① 晴れている



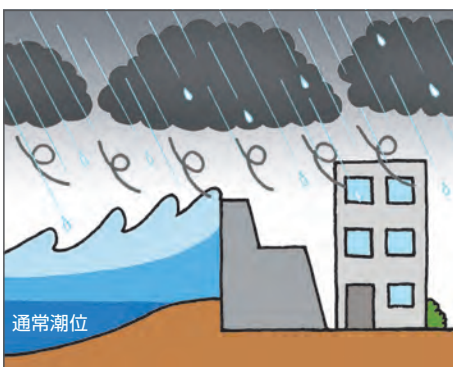
おだやかな波

### ② 台風が近づいて風が強くなる



風が強くなるにつれ、波が高くなり、陸側に勢いよく迫ってくる。

### ③ 台風がより近づき、風がさらに強くなる



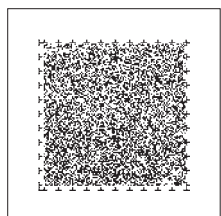
大気圧の低下に伴う「吸い上げ効果」と、陸に向かって吹く強風による「吹き寄せ効果」によってさらに海水面が上がる。

### ④ 高潮で浸水する



平成30年9月台風21号  
高潮浸水の状況  
(兵庫県西宮市)

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)



# 過去に東京で起こった風水害から学ぶ

- 地球温暖化に伴い、豪雨がより頻繁になる可能性が高いといわれており、東京でもいつ大規模な水害が起きても不思議ではありません。



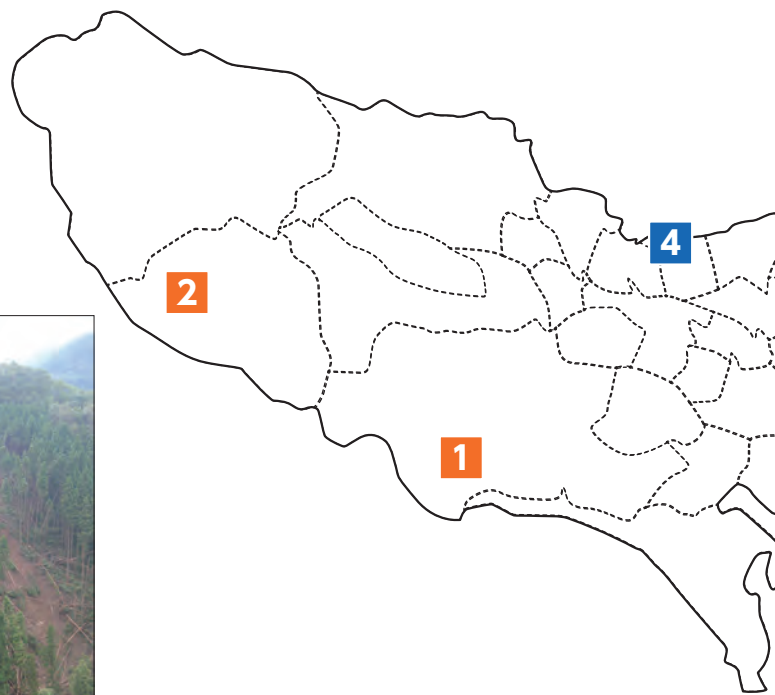
## 東京で起こった土砂災害



**平成20年8月末豪雨**  
(八王子市初沢)



**平成28年8月台風9号**  
奈良橋川(東大和市)  
浸水被害: 403棟



**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)**  
大島町元町地区を襲った土石流の状況  
死者・行方不明者: 39名



- 区部東部の低地帯で河川や高潮による氾濫が発生すると大きな被害となるおそれがあります。

## 東京で起こった河川の氾濫など

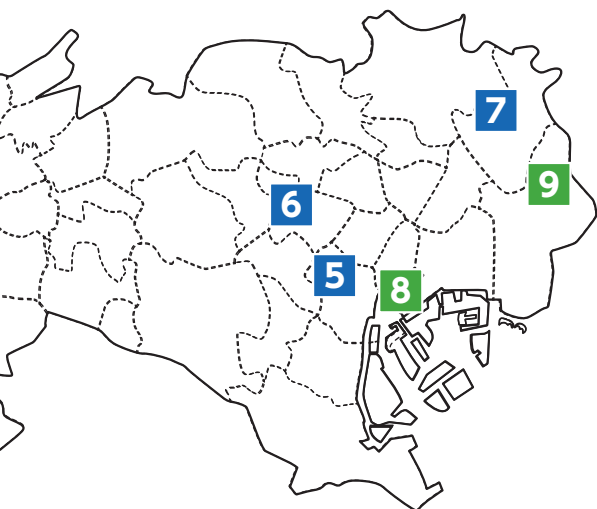


**平成5年8月台風11号(港区)**  
東京メトロ赤坂見附駅構内の浸水  
浸水被害: 7,533棟

※急激な豪雨が発生した場合、下水道等で排水できなかった雨水が地下へ流れ込むことがあるので注意が必要



**昭和56年7月豪雨**  
神田川(新宿区) 浸水被害: 13,662棟



**昭和22年9月カスリーン台風(葛飾区)**  
亀有駅周辺での浸水状況  
死傷者: 11名、浸水被害: 約12万棟

## 東京で起こった高潮

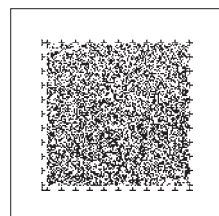


**大正6年10月台風(中央区)**  
銀座付近の高潮浸水状況  
死傷者: 1,524名、浸水被害: 約18万棟



**昭和24年8月キティ台風(江戸川区)**  
平井駅周辺の高潮浸水状況  
死傷者: 122名、浸水被害: 約14万棟

※本ページで記載の被害状況は東京都内の被害であり、他県等の被害は含まない。



# 風水害に対する取組

## 河川の氾濫に対する取組

川幅を広げたり、河床を掘り下げる「河道整備」や、洪水の一部を貯留する「調節池」などの整備を進めてきました。



河道整備



地下調節池

## 土砂災害に対する取組

上流から流れてくる土砂を捕捉する施設や、急斜面が崩れないように抑える施設などの整備を進めてきました。



土石流対策(砂防堰堤)



急傾斜地対策

## 高潮に対する取組

伊勢湾台風級の高潮に対応できる防潮堤・水門や沿川のまちづくりと一体となったスーパー堤防等の整備を進めてきました。



水門



スーパー堤防

その結果・・・

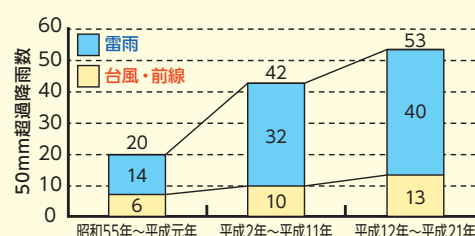
### 風水害に対する取組により被害は減少しています。

(例)平成29年台風21号では、昭和24年に甚大な浸水被害をもたらしたキティ台風と同程度の高潮が発生したが、施設の効果を発揮し浸水被害を防止

しかし・・・

最近では、地球温暖化現象の影響ともいわれる記録的な豪雨が頻発しており、時間50mmを超える降雨は増加傾向にあります。

近年、全国で大規模な水害が発生しており、いつ東京で起きてもおかしくありません。



そういうときのため・・・

自分でいのちを守る備えとなる東京マイ・タイムラインが必要です。

# 都内の地形について

## 都内の河川

**① 多摩川水系**

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

**② 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
垢川
毛長川

**③ 荒川水系**

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

**④ 鶴見川水系**

鶴見川	真光寺川
恩田川	麻生川



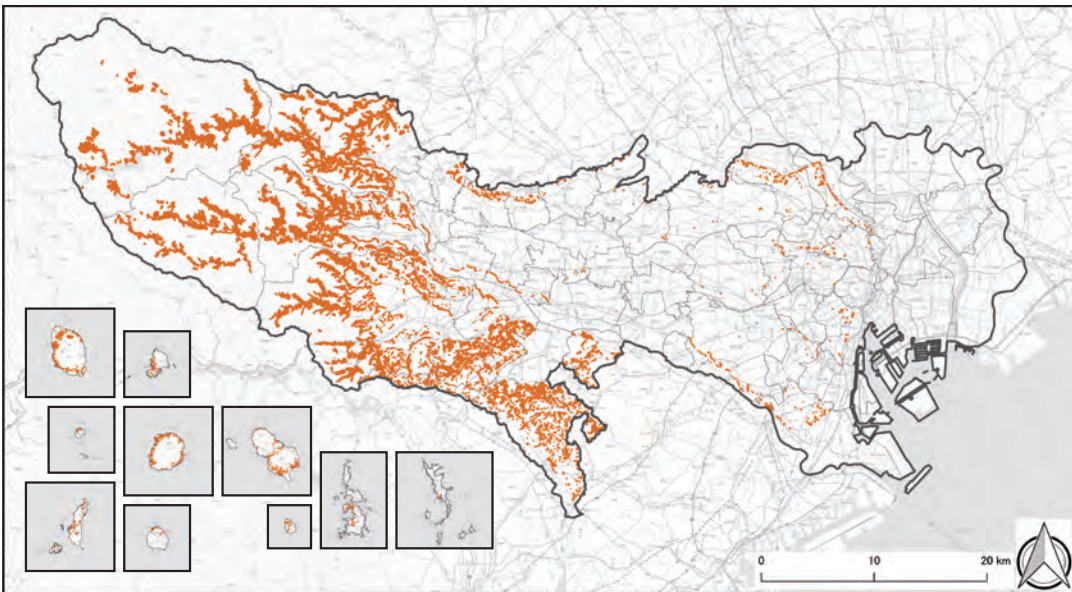
**⑤ 二級河川**

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

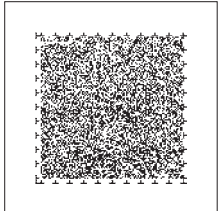
## 都内の土砂災害(特別)警戒区域

### 土砂災害(特別)警戒区域とは

土砂災害が発生した場合に、建築物の損壊や、住民の生命または身体に危害が生ずるおそれがあると認められる区域で、土砂災害を防止するために警戒避難体制を特に整備すべき土地の区域



土砂災害警戒区域・特別警戒区域 (平成31年3月現在)  
最新の情報は東京都建設局のホームページをご覧ください。



# マイ・タイム ラインを つくろう。

## 東京マイ・タイムラインってなに？

- 雨や風は事前に予測できるので、風水害が発生する前に避難をすることができます。
- 避難に備えた行動を一人ひとりがあらかじめ決めたものが、マイ・タイムラインです。
- 一人ひとりで、家族で、地域で、それぞれのマイ・タイムラインをつくってみましょう。
- このマイ・タイムラインの作成を通じて、しっかり準備をすすめて、風水害から身を守りましょう。

# どんなときに使うの？

東京マイ・タイムラインは、風水害が発生するかもしれない「3つの気象状況」が、まさに身の回りに起こりそうな場合に使います。



## 台風が近づいているとき

ニュースで3～5日後に台風が直撃するおそれがあると報道されたときは、**河川の氾濫・土砂災害・高潮の発生のおそれ**が考えられます。



## 大雨が長引くとき

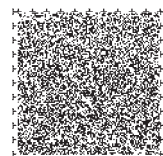
天気予報で、大雨がまだ2～3日続くと予想されているときは、**河川の氾濫・土砂災害の発生のおそれ**が考えられます。



## 短時間の急激な豪雨が発生するとき

天気予報で、夕方、突発的に大雨や雷を伴った豪雨が降る可能性があると呼びかけたときは、**河川の氾濫・土砂災害の発生のおそれ**が考えられます。

●それでは次のページで3つの気象状況を確認してみましょう。



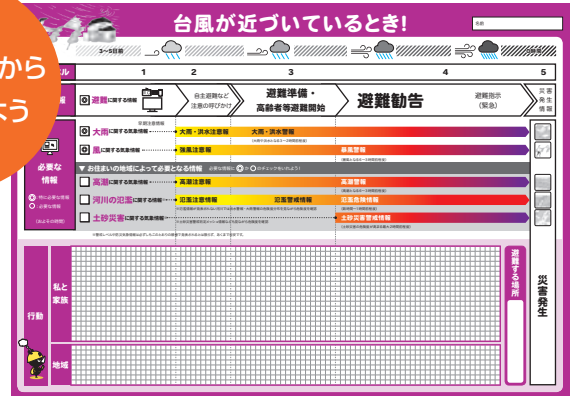
# 気象状況を確認する

## 台風が近づいているとき

- 台風が接近・上陸すると強風や大雨を伴い、高潮を引き起こすこともあります。
- 台風の経路は、予報と変わる可能性があるため、天気予報をこまめに確認しましょう。

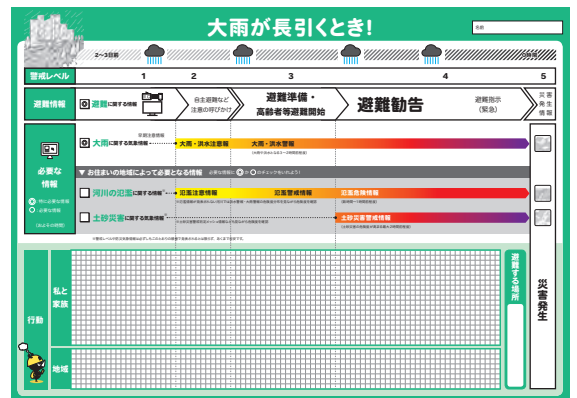


まずは台風から 作ってみよう



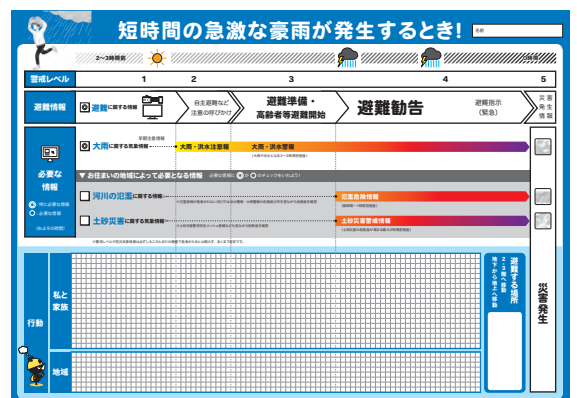
## 大雨が長引くとき

- 梅雨前線、秋雨前線が同じ場所から動かないとき、または線状降水帯が発生したときは大きな災害に結びつくことがあります。
- 天気予報で「梅雨前線、秋雨前線、線状降水帯」という言葉を聞いたら、注意が必要です。



## 短時間の急激な豪雨が発生するとき

- 短時間の急激な豪雨(ゲリラ豪雨とも呼ばれています)は7月~9月頃に発生しやすく、1時間に50mm以上の非常に激しい雨が降ることがあります。
- 街中で見られる川で、急激に水位が上昇し短時間であふれたり、道路が冠水し、地下室へ流れ込んだりすることもあります。
- 晴れていても、天気予報で、「大気の状態が不安定」や「雷注意報発表」などという言葉が聞いたら、注意が必要です。





## 避難のポイントになること

- 台風による大雨や高潮で避難が必要な場合は、風が強くなる前に避難しましょう(強風のときは移動が困難となります)。



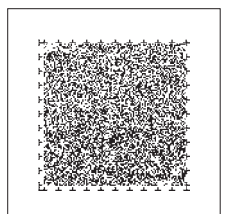
## 避難のポイントになること

- 荒川や江戸川などの大きな河川の上流で大雨が降り続いた場合、たとえ下流部で晴れていても水位の上昇により浸水するおそれがあります。このため、上流の水位情報にも注意が必要です(台風の時も同じです)。



## 避難のポイントになること

- 急に強い雨が降りだすため、避難の準備のための時間はほとんどありません。
- 雨水が地下に流れ込むと、水の力で扉が開かなくなるなど、閉じ込められてしまうおそれがありますので、地上階へ避難しましょう。



# マイ・タイムラインをつくろう

●東京マイ・タイムラインセットには、下記のものが入っています。

ケース

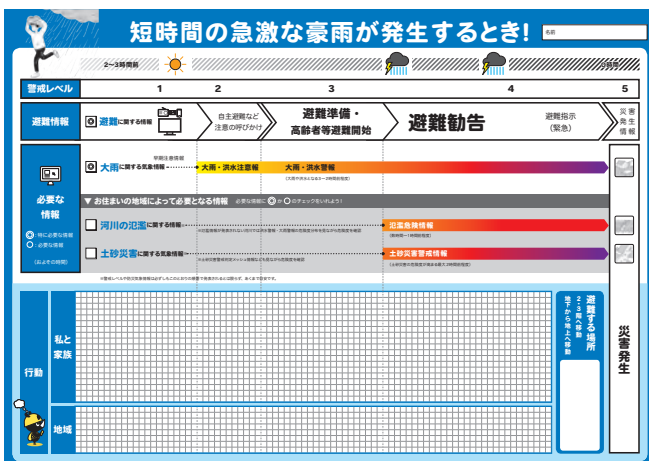
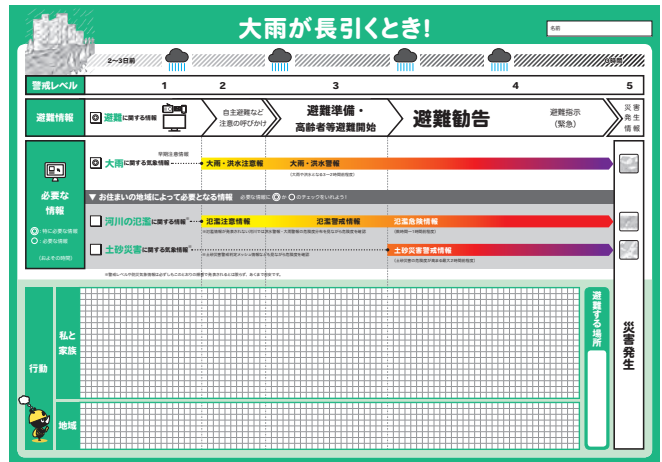
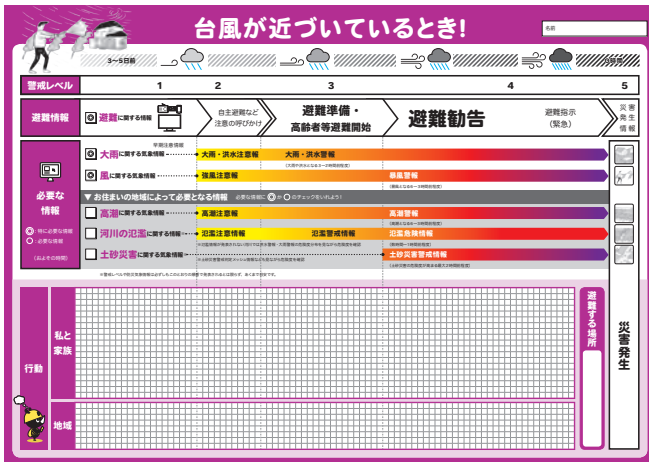
ガイドブック(本冊子)



マイ・タイムラインをつくるためのガイドブックです。

※内側にマイ・タイムラインの作成例を載せています。

## マイ・タイムラインシート



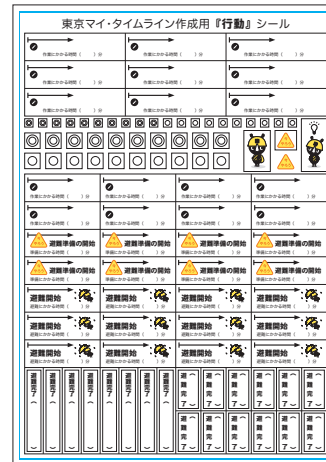
台風、大雨、急激な豪雨の3種類が入っています。

## 必要な情報

必要な情報			
情報の種類	主な入手先	二次元バーコード	お住まいの地域で必要な情報 ※お住まいの地域を選択してください
避難情報	お住まいの区市町村のホームページや防災無線の放送などを確認		<input type="checkbox"/> 台風のとき <input type="checkbox"/> 大雨のとき <input type="checkbox"/> 雪用のとき
気象情報	①「気象庁 警報・注意報」を検索 ②「気象庁 気象情報」を検索 ③「気象アマチュア」(観しよ部除く)を検索	①  ②  ③	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
台風 (高潮・暴風) に関する気象情報	④「気象庁 台風情報」を検索	④	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
河川の氾濫 に関する情報	⑤「国土交通省 川の防災情報」を検索 ⑥「東京都市防災総合情報システム」を検索 ⑦「洪水警報・大雨警報(浸水害)の危険度分布」を検索	⑤  ⑥  ⑦	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
土砂災害 に関する気象情報	⑧「気象庁 土砂災害警戒情報」を検索 ⑨「土砂災害警戒判定メッシュ情報」を検索	⑧  ⑨	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

風水害に備えて、必要となる情報を紹介しています。

## シール



シールは貼り剥がし可能なので一度作成したマイ・タイムラインは何度でも見直すことができます。



マイ・タイムラインを簡単につくるためのシールです。

## マイ・タイムラインをつくるための3つのポイント

### ポイント①

避難のための情報を取得する

自分の身に起こりやすい災害のリスクがわかると、どの情報を入手すれば良いか分かります。(P.22～23参照)

### ポイント②

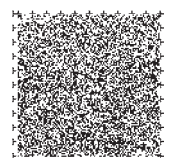
避難の準備をする

気象情報や避難情報が、避難の準備や開始のタイミングを決める目安となります。

### ポイント③

避難を開始する

情報の意味や入手方法を確認しましょう。(P.24～25参照)

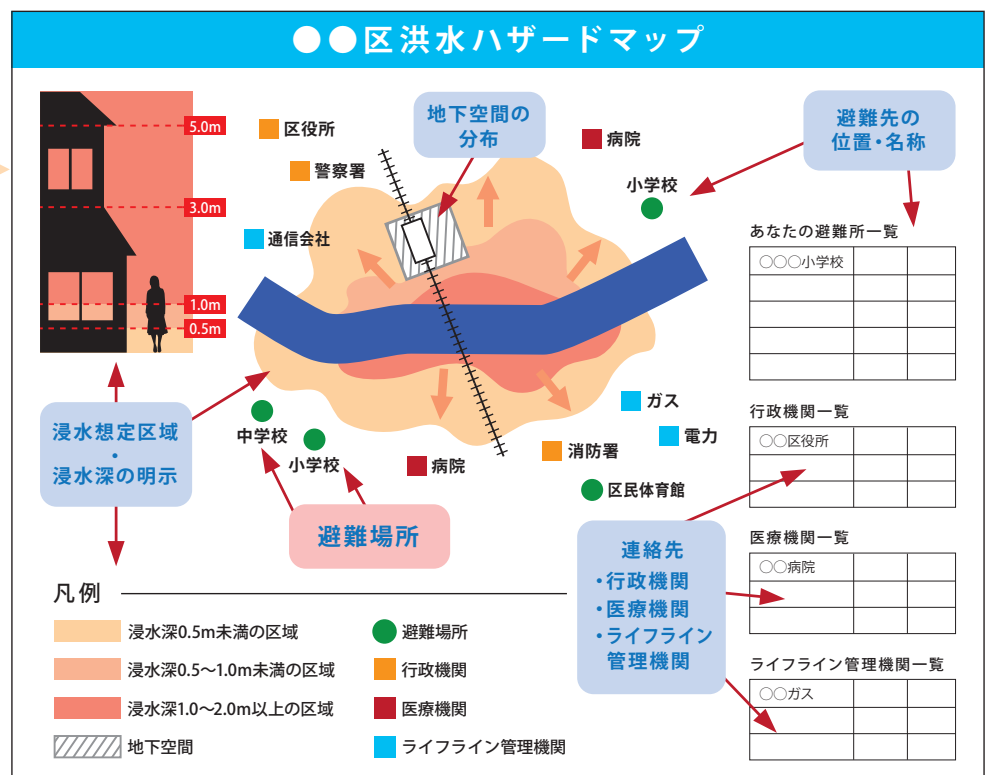


# ハザードマップを確認する

**ハザードマップ**※とは **ポイント①** ※防災マップなどと呼ばれることもあります。

- 被害が想定されるエリアや避難する場所などを表示した地図のことで、区市町村ごとに作成されています。
- 洪水、内水氾濫、土砂災害、高潮によって被害が異なるので、ハザードマップは災害種別ごとに確認しましょう。
- 自宅にハザードマップがあるか確認してみましょう。自宅にない場合は、役所またはホームページなどで入手できます。

エリアごとに浸水する深さが示されています。例えば、浸水する深さが3.0mのエリアであれば、1階相当が水没、5.0mであれば2階相当が水没することが示されています。



## ハザードマップの入手方法

- お住まいの地域のハザードマップ検索
- 東京都のハザードマップポータルサイト
- 国土交通省ハザードマップポータルサイト

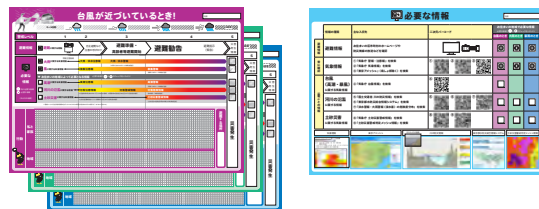
〇〇区 ハザードマップ 検索



## 自分の住んでいる地域に起こりうる災害を確認する

### ポイント①

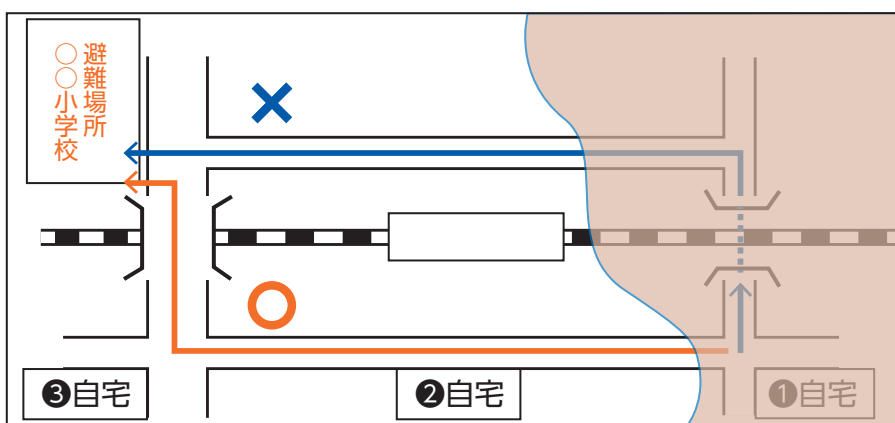
- ハザードマップを見て、「①自宅が浸水や土砂災害のおそれがある」、「②自宅が浸水や土砂災害のおそれがあるエリアに近い」※場合は、マイ・タイムラインシートと「必要な情報」のシートのチェック欄に◎のシールを貼りましょう。



※ハザードマップはあくまでも想定なので②の場合もチェック欄に◎のシールを貼りましょう。

- 「③自宅が被災の可能性のあるエリアから離れている場合」でもお住まいの区市町村で被災が想定されるエリアがある場合は、自宅への影響がなくても、チェック欄に○のシールを貼って、お住まいの区市町村の情報に注意しましょう。

- ◎の場合はあてはまる災害に関する情報は必ず確認し、○の場合は状況に応じて確認しましょう。(P.25参照)

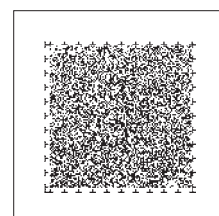


※避難する際はできるだけ被災の可能性のあるエリアを避けましょう。

### ● 東京都防災アプリ



2019年6月以降に、洪水、高潮、土砂災害のリスクを表示するマップを東京都防災アプリに搭載する予定



# 防災気象情報を確認する



東京防災  
246～247ページを  
見てみよう



## 風水害から身を守るためには気象情報に注意

### ポイント②③

● 台風、大雨などに関する警報や注意報等は、気象庁から発表されます。

※警戒レベル：防災情報を5段階にレベルで表示し、情報の意味を直感的に理解しやすくしたもの

### 【気象特別警報・警報・注意報】

発生のおそれがある気象災害の重大さや可能性に応じて特別警報・警報・注意報が発表されます。

種類	気象状況	内容	警戒レベル (相当)
特別警報	大雨(土砂災害、浸水害)、暴風、高潮など	重大な災害の起こるおそれが著しく大きい場合に発表	5
警報	大雨(土砂災害、浸水害)、洪水、暴風、高潮など	重大な災害の起こるおそれがある場合に発表	3～
注意報	大雨、洪水、強風、高潮など	災害の起こるおそれがある場合に発表	2～

※早期注意情報は警戒レベル1

### 【指定河川洪水予報】

あらかじめ指定された河川の区間について水または流量を示して発表される警報や注意報です。

洪水予報の標題(種類)	求める行動の段階	警戒レベル (相当)
〇〇川氾濫発生情報(洪水警報)	氾濫水への警戒を求める段階	5
〇〇川氾濫危険情報(洪水警報)	いつ氾濫してもおかしくない状態 避難等の氾濫発生に対する対応を求める段階	4
〇〇川氾濫警戒情報(洪水警報)	避難準備などの氾濫発生に対する警戒を求める段階	3
〇〇川氾濫注意情報(洪水注意報)	氾濫発生に対する注意を求める段階	2

※都内で指定されている河川(洪水予報河川)

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、目黒川、渋谷川、古川、野川、仙川、芝川、新芝川

※その他、水位情報のない河川は、洪水警報の危険度分布で確認しましょう。

### 【土砂災害警戒情報】

大雨警報(土砂災害)の発表後、土砂災害発生危険度がさらに高まったときに、対象となる区市町村を特定して警戒を呼びかける情報です(警戒レベルは4相当)。

※土砂災害警戒判定メッシュ情報で確認しましょう。

※これらの情報の詳細は気象庁のホームページを確認してみましょう。



東京くらし防災  
70～71ページを  
見てみよう



東京防災  
128～129ページを  
見てみよう



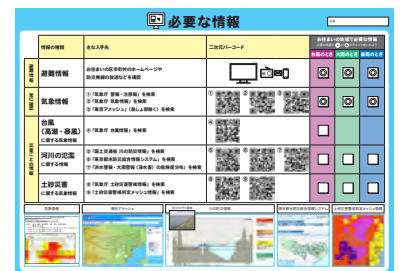
## 区市町村からの避難情報にも注意 **ポイント②③**

- 避難に関する情報は、区市町村から発表されます。

種類	内容	警戒レベル
避難準備・高齢者等 避難開始	いつでも避難ができるよう準備しましょう。 高齢者など、避難に時間を要する方は避難を開始しましょう。	3
避難勧告	立退き避難が必要な居住者等は全員避難する段階です。速やかに避難 場所等へ避難しましょう。 外に出ることによってかえって命に危険が及ぶような状況では、近くや 自宅内のより安全な場所(例えばより高い所)等へ避難しましょう。	4
避難指示(緊急)	災害が発生するおそれが極めて高い状況で緊急に避難する必要があります。 避難場所等への避難に限らず、状況に応じて、近くや自宅内のより安全 な場所(例えばより高い所)等へ避難しましょう。 ※地域の状況に応じて緊急的又は重ねて避難を促す場合に発令される ものであり、必ず発令されるものではありません。	
災害発生情報	既に災害が発生している状況であり、命を守る最善の行動をとりましょう。 ※災害が実際に発生したことが確実に把握された場合に発令されるも ので、必ず発令されるものではありません。	5

## 情報の入手方法 **ポイント①②③**

- 情報の入手方法をおさえておくことも重要であり、  
ハザードマップで確認した、地域で起こりうる災害  
に該当する情報について、「必要な情報」シートに  
チェックをして、入手方法を確認してみましょう。



※ シートに書いてある方法以外でも入手できます。自分や家族に合った方法を決めておきましょう。

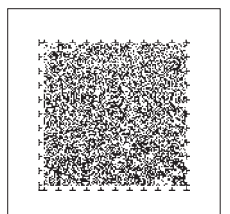
テレビ・ラジオ



区市町村のホームページ  
東京都防災アプリ



自治体のメール配信サービス  
緊急速報メール

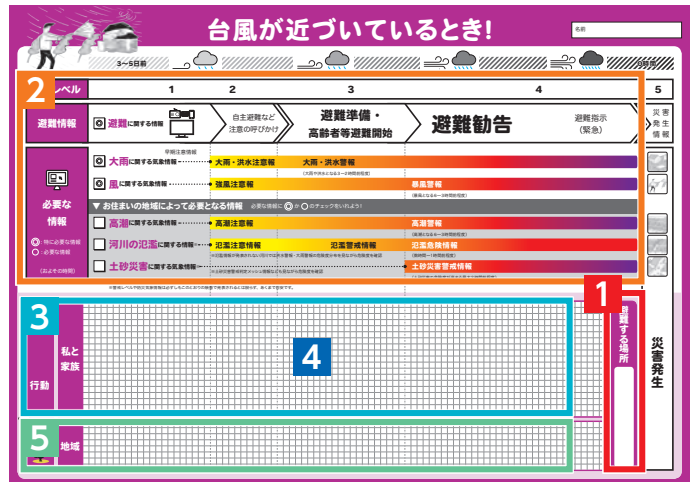


区市町村は、防災無線、テレビ等でも情報を出しますので、注意しましょう！

# つくり方を確認する

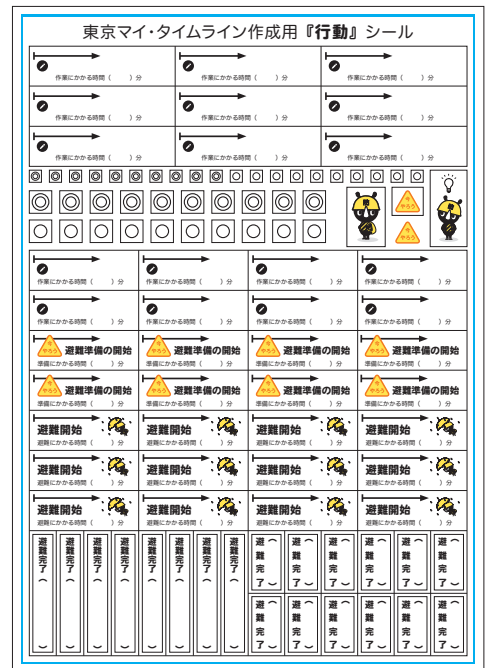
次の**1**～**5**の手順でシールを貼って、マイ・タイムラインを完成させましょう。

- 1** 避難する場所を記入する。
- 2** 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える。
- 3** 避難準備の開始・避難開始・避難完了のシールを貼る。
- 4** 避難開始までの行動を考えてシールを貼る。
- 5** 地域に対しての行動を考えてシールを貼る。



## 「行動」シールの使用方法

- マイ・タイムラインシートの行動欄に貼るシールには、「避難準備の開始」、「避難開始」、「避難完了」が書かれたシールと空白のシールがあります。
- 空白のシールは、自分で必要と思うことを自由に書き込んで使用します。



## 「入手情報チェック」シールの使用方法

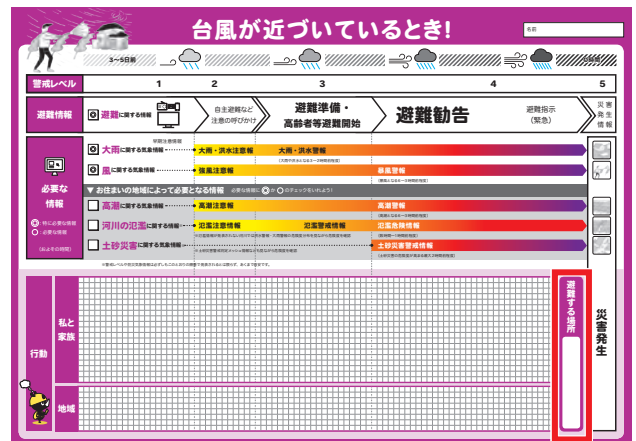
- ◎のシールは自宅が災害の想定区域内にあるときに、○のシールはお住まいの区市町村で災害が想定される場合に必要な情報の該当する災害のチェック欄に貼りつけるものです。  
(P.23参照)



# 1 避難する場所を記入する

シートに書いてみよう!

- ハザードマップなどを確認しながら避難する場所を決めて、マイ・タイムラインシートに記入しましょう。
- ※災害の種類によって、避難する場所が変わることがあるため注意が必要



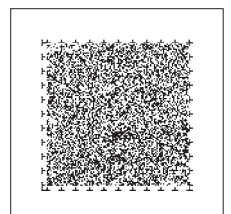
ここに避難する場所を記入します。

## 浸水の深さ、浸水が続く時間から避難する場所を考える

- ハザードマップを確認した結果、浸水の深さが浅く、浸水が続く時間も短いという場合でも床上浸水が想定される場合は2・3階以上の居室へ避難しましょう。
- ※平屋建てにお住まいの方は近くの2・3階以上の建物へ避難。マンションの高層にお住まいの方は、自宅で待機など。
- 大河川の洪水、高潮による氾濫は、浸水の深さが深く、浸水する時間も長期化する傾向にあります。特に、海水面より低い土地が広がる荒川下流域では、浸水エリアが広範囲になるため、居住する区の外への避難(広域避難)を検討する必要があります。
- ※高層住宅で居室が浸水するおそれがない場合でも、長期間、電気や水道などのライフラインが使用できない厳しい生活が強いられることから、広域避難を検討する必要があります。



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

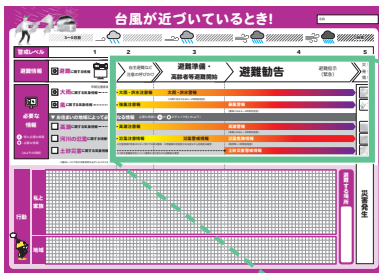


# 2

## 避難情報や気象情報から避難のタイミングを考える

### 【避難情報】

- 最も重要な情報は、区市町村が発表する避難情報です。
- 赤い線で囲まれた気象情報が発表された場合、区市町村から、状況に合わせて避難情報が発表されます。  
※たとえ避難情報が発表されていない場合でも、同じ赤い線で囲まれた気象情報が出たら、避難を検討してください。
- 避難情報や気象情報をもとに、避難の準備や開始のタイミングを考えてみましょう。



※避難情報は必ずしもこの順番で発表されるとは限りません。



### ●避難準備

避難の準備を始めましょう。

### ●高齢者等は避難開始

移動に時間のかかる方は早めに避難を始めましょう。

### ●避難開始

遅くともこの時には避難を始めましょう。

### ●緊急避難

逃げ遅れた人は、ただちに浸水しない階に避難しましょう。

# 3

## 避難準備の開始・避難開始・避難完了のシールを貼る

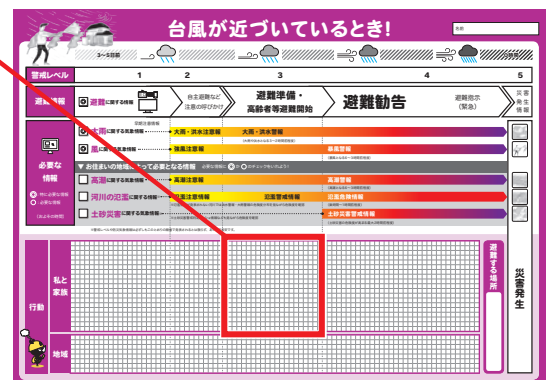


シートに書いてみよう!

- 避難情報や気象情報を踏まえて、「避難準備の開始」「避難開始」のシールを貼りましょう。
- 高齢者など早めの避難が必要な家族がいる場合、「私」の避難も合わせて、早いタイミングで、「避難開始」のシールを貼りましょう。

例えば、「おじいちゃんと避難開始」と空白のシールに記入し、「避難準備・高齢者等避難開始」の下に貼りましょう。

- 避難開始から避難する場所に到着するまでに要する時間を踏まえて、「避難完了」のシールを貼りましょう。



# 4

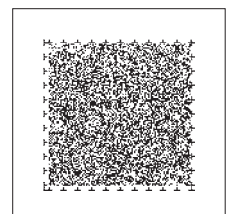
## 避難開始までの行動を考えてシールを貼る



シートに書いてみよう!

- 避難開始までに何をすべきか考えましょう。  
例えば、「避難する親せき宅へ連絡する」や「常用薬を用意する」など準備の内容を空白のシールに記入して貼りましょう。
- 準備開始の前でも、必要な行動があれば、「避難準備の開始」のシールよりも前に貼りましょう。

例えば空白のシールに「常用薬を用意する」と書いて、貼りましょう。



## 5 地域に対しての行動を考える

- まずは自らの身を守ることが最優先です。
- その上で、地域の人々の助け合いについても、このマイ・タイムラインを通じて、地域でコミュニケーションを取りながら、事前に考えておきましょう。
- 助け合いにより、情報の聞き逃しや、逃げ遅れなどを防げるかもしれません。



例えば、

- ・手助けが必要な方について、誰が手伝うのか、また、誰に手伝ってもらうのか、事前に決めておく。
- ・近所に、避難の呼びかけをする。
- ・情報を取ることが難しい方に対して、自分が入手した情報を教えてあげる。
- ・高齢者や障がい者など一人での行動が難しい方の手助けを行う。
- ・一人での避難が難しい方は、一緒に避難できるように、近所の親しい人に連絡する。
- ・職場の同僚の避難を受け入れる。



### ポイント

- 普段から地域の人々とコミュニケーションを持ちましょう。また、いざというときの行動について話し合うことができれば良いでしょう。
- 話し合いの中で、地域での役割をはっきりできたり、気づかなかったことがわかったり、いざというときにお願いをしやすくなるなどの効果もあります。
- 是非、あなたのマイ・タイムラインに話し合いでわかったことなどを反映してみましょう。

# 避難をすることを考える



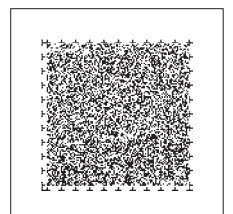
- 水害から命を守るという観点から避難が一番大事です。
- 避難の際に持っていくものは現金や常用薬など必要最低限のものとしましょう。
- ただし、大河川の洪水や高潮による氾濫発生のおそれがある場合などは、避難が長期間に及ぶ可能性があります。長期間の避難を想定した持ち出し品を考えましょう(動きにくくなるほどの重さにならないように注意しましょう)。

## 長期間の避難が想定される際の持ち出し品の例

- 現金 ●常用薬 ●食料 ●飲料
- 着替え ●ウェットティッシュ ●生理用品 ●紙おむつ など

※避難準備に時間をかけられない場合は現金や常用薬など必要最低限のものだけ持ち出しましょう。

自分の生活にとって無いと不安になるようなものは持ち出し品に入れておくと良いでしょう。



できたよ

# 東京マイ・タイムラインで いざというときに備えよう。

これで  
安心だね

風水害に備えて、東京マイ・タイムラインをつかって、  
いざというときに、あわてないで行動できるようにしておきましょう。  
風水害に巻き込まれないように、もっと安全、もっと安心を手に入れましょう。





## 東京マイ・タイムライン

2019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 凸版印刷株式会社

印刷物規格	第1類
印刷番号	(30)76

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 国立研究開発法人土木研究所水災害・  
リスクマネジメント国際センター・主任研究員

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 准教授

気象庁東京管区气象台

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

※掲載の情報は2019年3月現在のものです。

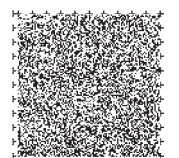
※実際の災害時には、必ずしも本冊子掲載のとおりになるとは限りません。

※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。

「東京マイ・タイムライン」のご意見・ご感想は下記からお寄せください。



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。





 東京都

