

マイ・タイムラインのすすめ

今、あなたの住む地域に避難情報が発令されたら、すぐに避難することができますか？

避難ルートや避難先の確認は大丈夫ですか？ 非常持出し品の用意はできていますか？

マイ・タイムラインとは、台風などに伴う大雨によって川の水位が上昇し、氾濫の危険が迫るまでに、自分や家族が、「いつ」「何をするのか」を整理しておき、いざという時にあわてずに行動できるようにする、自分自身や家族の避難計画です。

マイ・タイムラインを作る過程では、市の水害ハザードマップを確認することや、気象情報の意味、洪水のリスクなどを知ることができます。

自分や家族の命を守るため、風水害時の避難行動を考えて
マイ・タイムラインを作ってみませんか。

マイ・タイムライン



マイ・タイムラインは
ここからダウンロード
できるよ

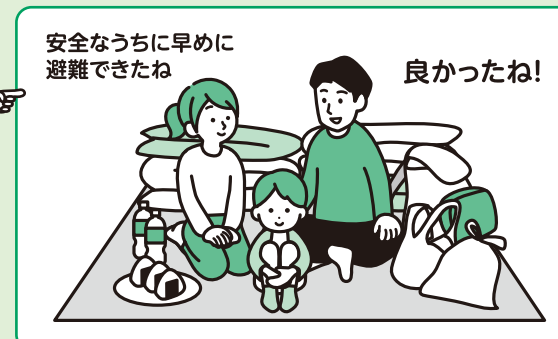


3日前

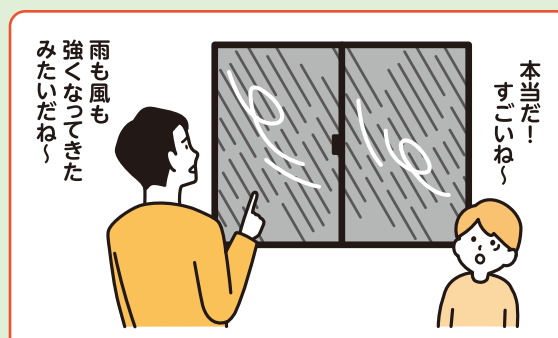
避難情報が発令されました

氾濫発生

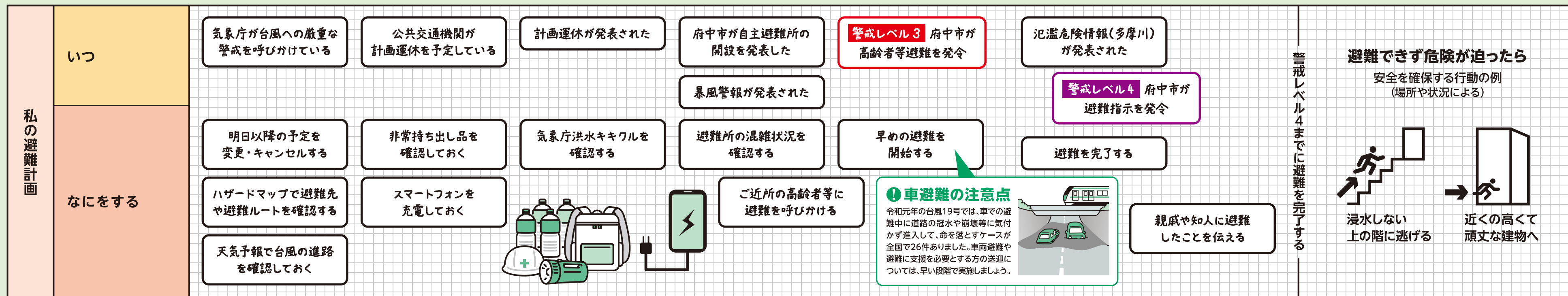
マイ・タイムラインが
あるとき



マイ・タイムラインが
ないとき



警戒レベル	1 災害への心構えを高める 早期注意情報 (警報級の可能性)	2 自らの避難行動を確認 大雨注意報、洪水注意報	3 移動に時間がかかる人は避難 高齢者等避難	4 危険な場所にいる人は全員避難 避難指示	5 命の危険 直ちに安全確保! 緊急安全確保
府中市からの情報	市HPやSNSで注意の呼びかけ ※災害の発生するおそれがある台風の接近が予想された場合	市HPやSNSで注意の呼びかけ	高齢者等避難 ※自主避難所 (早期開設避難所) の開設情報	避難指示	災害発生情報
警戒レベルに相当する 防災情報	台風の進路や災害の発生に厳重に 警戒するよう気象庁が呼びかけている	・大雨注意報 ・洪水注意報 (野川) ・氾濫注意情報 (多摩川) ・強風注意報	・大雨警報 ・洪水警報 (野川) ・氾濫警戒情報 (多摩川) ・暴風警報	・土砂災害警戒情報 ・氾濫危険情報 (多摩川)	・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 (多摩川)
基本的な行動	☐ 天気予報を確認 ☐ 非常持出し品の確認 ☐ ハザードマップで市の避難所を確認 ☐ 避難のタイミングを確認しておく ☐ 知人宅やホテルなどの避難先を確認	☐ 公共交通機関の運休情報を確認する ☐ 移動手段を確保しておく ☐ ペットをクレートに入れて避難の準備 ☐ 気象庁キキクルなどを見るようにする	☐ 自主避難所の開設情報で避難開始 ☐ 避難所の開設状況や混雑状況を確認 ☐ ペットをペットホテルに預ける ☐ 車での避難は早めに行う ☐ 移動に時間がかかるので避難開始	☐ 避難開始 暴風雨や公共交通機関の運休により避難が困難になる前に避難指示などの発令を待たずに自発的な避難を行う方を受け入れるため早期に避難所を開設します。	! 命の危険 直ちに安全確保 ! 命を守る最善の行動をとって ! 屋内の安全な場所へ避難して



この雨大丈夫? 迫る災害を一目で確認

雨による災害発生の危険度を
地図上にリアルタイム表示

災害危険度
+
地図

自分がある場所の災害の危険
度を地図上で確認できます。

気象庁「キキクル」を使おう!

危険度を
警戒レベルに
合わせて
5段階で表示

高
危険度
低

土砂災害



土砂災害・浸水害・洪水害の3種類

浸水害



資料提供: 東京管区気象台 令和6年台風10号による大雨 8月30日 午前10時30分のキキクルでの状況

洪水害



気象庁ホームページや
インターネット検索
からアクセスしよう

「東京マイ・タイムライン」

東京都では、マイ・タイムラインを作成
するための専用シートやシール、作成
ガイドブックをセットにした冊子を配布
しています。

お問合せ
東京都総務局総合防災部防災計画課
03-5388-2486まで