我家的防灾备忘录

避难场所和或联系方式等写在防灾备忘录上。携带电话无法使用时也放心。另外，在备忘录栏内写好宿疾、食物过敏药物过敏等，有助于急救医疗时提供信息。

台风水灾发生时的避难所（安全的亲戚・熟人家等）	
水灾发生时的避难所	泥沙灾害发生时的避难所

家人的联系方式等

姓名	电话	邮箱地址	血型
姓名	电话	邮箱地址	血型
姓名	电话	邮箱地址	血型
姓名	电话	邮箱地址	血型
姓名	电话	邮箱地址	血型

紧急情况下的联系方式（亲戚・熟人等）

姓名	电话	邮箱地址
姓名	电话	邮箱地址
姓名	电话	邮箱地址

备忘录

紧急情况下的电话号码

通话时，说清地点和或姓名等，并尽量详细说明状况和或应对的事情。

关于中野区	中野区役所 03-3389-1111（总机）　※防灾行政无线的确认 03-3228-5726
火灾・急救报警	东京消防厅 119 犹豫是否呼叫救护车时拨打急救咨询中心 #7119
事故・事件	警视厅 110 咨询窗口警视厅综合咨询中心 #9110
关于座机	NTT 东日本 113 或者 0120-444-113
关于电力	东京电力能源网（株式会社）客户中心　0120-995-007 或 03-6375-9803
关于瓦斯	东京瓦斯客户中心　0570-002211 或 03-3344-9100
关于水道	水道局客户中心　03-5326-1101

中野区役所
2026年9月发行
总务部 防灾危机管理课　●电话 03-3228-8933　●FAX 03-3228-5647
制作・印刷／（株）武揚堂
「測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 8JHs 168」

中野区 灾害地图（台风水灾・泥沙灾害）

2026年度版的主要修订内容

- 防灾气象信息的变更 P2、P39
- 风灾、水灾时间线的变更与新增 P9～P11
- 因学校合并、撤销而进行的避难所变更 P14～P32、P34、P35
- 房屋倒塌等洪水泛滥预估区域（洪水流动、河岸侵蚀）的追加 P36、P37

自2026年5月29日起，日本气象厅发布的防灾气象信息已发生变更。详情请查看此处。

关于避难所

发生水灾时的避难所为区民活动中心。



目录

水灾

关于中野区的水灾 …… 1
灾难・避难信息的种类和获取方法 …… 2
平日的准备・联络方法 …… 4
家庭会议和灾害地图的活用方法 …… 6
避难行动的时机 …… 8
避难方法・避难生活 …… 12
水灾灾害地图索引图 …… 14
水灾灾害地图①南中野 …… 16
水灾灾害地图②弥生 …… 18
水灾灾害地图③东部 …… 19
水灾灾害地图④锅横・⑤桃园 …… 20
水灾灾害地图⑥昭和・⑦东中野 …… 22
水灾灾害地图⑧上高田・⑨新井 …… 24
水灾灾害地图⑩江古田・⑪沼袋 …… 26
水灾灾害地图⑫野方・⑬大和 …… 28
水灾灾害地图⑭鹭宫 …… 30
水灾灾害地图⑮上鹭宫 …… 32
对于需要关照的人士的对应 …… 33
浸水持续时间预想区域图 …… 34
房屋倒塌等洪水灾害预想区域图（泛滥流・河岸侵蚀） … 36

泥沙灾害

泥沙灾害是什么・防灾信息和避难行动 …… 38
泥沙灾害地图索引图 …… 40
泥沙灾害地图① …… 42
泥沙灾害地图② …… 43
泥沙灾害地图③ …… 44

水灾・泥沙灾害

近年的台风水灾被害一览 …… 45

●认知　●察觉

水灾　关于中野区的水灾

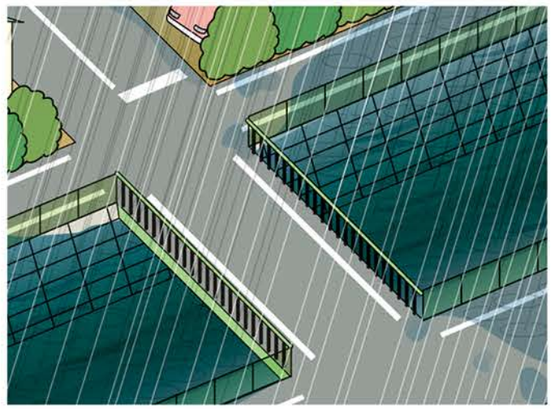
中野区的特性（水灾对策）

过去台风和集中暴雨造成以神田川・善福寺川・妙正寺川・江古田川等流域为中心的河川发生泛滥等，经常受到重大的灾害。
近年通过河川改修和神田川・环状七号线地下调整池的整备等，因河川泛滥造成的巨大受灾基本上未发生，但**道路淹水和来自下水道的内陆水泛滥所造成的对于住宅的浸水受灾等，都市型水灾频繁发生**。
另外，伴随近年的气候变动，各地都观测到以台风为首，集中暴雨等，超出治水能力的破纪录似的大雨，因其受灾也愈发严重，对于区内的水灾发生也需要保持危机感。

在中野区预想的水灾

■外水泛滥
【神田川・善福寺川・妙正寺川・江古田川流域】

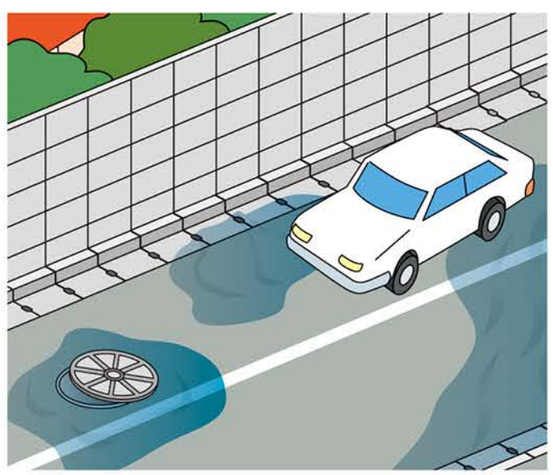
【外水】指流淌于堤防之间的河川的水。
外水泛滥指大雨等使河川的水位增加，堤防崩溃和或河水溢出等大量的水流入市街区等，短时间内发生人的・物的灾害。



注意点
即使自己的周围地区未下大雨，也有因河川上流地区下大雨，造成下流水位上升，发生外水泛滥的情况。大雨持续的情况下，收集大范围的气象信息・河川信息非常重要。

■内水泛滥【区内全域】

将河川里的水称为【外水】，市街区等由堤防守护的土地内的水称为【内水】。
当超出下水道和或雨水口等的排水能力的大雨降落，河川的水位上升【内水】无法排水，水从下水井盖等溢出，土地和或道路等发生浸水称为内水泛滥。



注意点
随着都市开发的进展，土壤的地面越来越少，成为雨水难于渗透入地面的环境。因此，成为集中暴雨等局部性的大雨容易引起内水泛滥的状况。
内水泛滥即使不在河川附近也有发生的可能性。

水灾 灾难・避难信息的种类和获取方法

防灾气象信息（天气及河流信息）<由气象厅等发布>

气象厅发布关于台风和或大雨的信息。

气象厅和国土交通省或者都道府县的机关共同发布指定河川的水位和或流量等的信息。

警戒等级	大雨	河流泛滥	区民的行动
等级5（相当）	等级5 大雨特别警报	等级5 泛滥特别警报	灾害发生或者迫在眉睫的状况（未必是发布的信息）有生命危险・马上确保安全
等级4（相当）	等级4 大雨危险警报	等级4 泛滥危险警报	注意中野区发布的**避难指示**的指示，**避难指示**即使未发布，自己判断为危险的情况下，也请开始避难。
等级3（相当）	等级3 大雨警报	等级3 泛滥警报	注意中野区发布的**高龄人士等避难**的指示，避难费时间的人士，请判断是否主动避难。
等级2	等级2 大雨注意报	等级2 泛滥注意报	通过灾害地图等，请确认灾害预想发生的区域和或避难目的地，以及避难途径。
等级1	早期注意信息（警报级的可能性）		确认最新的防灾・气象信息等，请充分做好面对灾害的思想准备。

※有关河流泛滥的信息，仅针对神田川、妙正寺川和善福寺川发布。

避难信息（督促避难的信息）<由中野区指定地区后发布>

警戒等级	避难信息等	区民的行动
等级5	紧急确保安全（未必是发布的信息）	有生命危险 马上确保安全！
	～～<请务必在达到警戒等级4前进行避难！>～～	
等级4	避难指示（于以往发布避难劝告的时机发布）	从危险的场所 所有人都避难
等级3	高龄人士等避难	从危险的场所 高龄人士等避难※

※高龄人士等以外的人士也要根据需要，依据平常的行动主动进行避难。

根据以上气象信息・河川的信息等，中野区进行发布避难信息的判断。因此并不是相同等级的避难信息与气象信息・河川的信息同时发布。

请保持自己的性命自己保护的意识，请参考气象信息，采取适当的避难行动。

灾难・避难信息等的获取方法

中野区发布的信息（避难信息等）

■中野区官方主页

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/
大规模灾害发生时，切换为灾害时用主页。



■中野区官方SNS

X（原推特）… 名称：东京都中野区（广报系），注册名（ID）：@tokyo_nakano
LINE … 名称：中野区，用户名（ID）：@nakanoku
脸书（Facebook）… 名称：中野区区役所，注册名（ID）：@nakano.city.tokyo
发布灾害等的紧急时期的信息和或中野区的PR信息等。

X　LINE　脸书

■河流警报器

在中野区，当区内河流水位达到警戒水位时，会鸣响警报器。如果警报器响起，请绝对不要靠近河流周边。

中野区官网“防备水灾”

■防灾，防止犯罪邮件杂志〈需要事先登录〉

向您登录的邮箱地址，发送有关灾害信息和或紧急信息等。
请读取右侧的二维码，按照指示进行登录。



■中野区防灾行政无线

避难指示等的避难信息通过防灾行政无线宣传。
无法确认音频的情况下，能够通过左侧的电话号码确认。 03-3228-5726

■Yahoo！防灾速报

地区登录中野区，能够获得中野区发布的【避难信息】等。

■紧急速报邮件・地区邮件

无需事先登记。将向位于中野区内人员所使用的NTT DOCOMO、au、SoftBank、Rakuten手机及智能手机统一发送河流泛滥相关信息等部分灾害信息。

公共机关等发布的信息（气象信息等）

■气象厅主页

https://www.jma.go.jp/
有关最新的气象信息和或台风・大雨・泥沙灾害・龙卷风的信息，以及今后的推移等。



■国土交通省【河川防灾信息】

https://www.river.go.jp/
全国的水位和或降雨量，危险性增高的河川，洪水预报等。

■东京防灾网页

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
东京的防灾综合网站。个人时间表（参照第8页）等。



■电视数码播放 d

中野区发布的警报和或避难指示等的避难信息，作为文字信息能够确认。

水灾 平日的准备・联络方法

家庭内的浸水对策

■排水沟、雨水口的清扫

- 会成为道路淹水和或浸水的原因，所以不要让道路的排水沟和或雨水口发生堵塞。
- 上面不要放置混凝土块等。
- 在平日就请协助清扫。

■对于地下设备的事先措施

- 预想在地下停车场等会发生浸水时，设置挡水板和或沙袋。
- 水泵等的排水设施要从平日检查・整备。

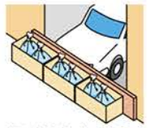
■使用简易沙袋防止浸水

将垃圾袋套成两层，其中放入一半左右的水，并将垃圾袋的口扎紧，则能够做成简单沙袋。





防止厕所和或洗衣机、浴室的排水口逆流



组合挡水板和或箱子作为沙袋的代用品

中野区内备有「沙袋」的位置在防灾地图（P14以后）上有所标识。有关沙袋的使用方法请扫右侧的二维码，通过中野区的官网进行确认。

沙袋的使用方法

■请尽量少用水（流域治水）

当降大雨时**居住在远离河流区域或高层住宅的居民**请尽量减少用水。

- 减少因洗衣或洗澡等所排放的下水可以减少因大雨而造成的危害。
- 通过地区全体人员的关心以作到保障社区免受大雨危害的措施称为「流域治水」。

所持品等的准备

准备好用于避难时的必要最低限的所持品和用于非常时期的储备品。

最少也需要三天的饮用水（每人每天三升）和食品。

所持品



食品

- ☐ 便携食品（营养补助食品）
- ☐ 饮用水

生活用品



- ☐ 便携收音机
- ☐ 充电器・蓄电池
- ☐ 手电筒・干电池
- ☐ 棉纱手套
- ☐ 毛巾・湿纸巾
- ☐ 口罩・手指消毒液・体温计（感染症的对应用品）
- ☐ 换洗衣物



贵重用品等

- ☐ 现金
- ☐ 身份证

根据需要准备



- ☐ 隐形眼镜的保存液
- ☐ 预备的眼镜
- ☐ 常用药
- ☐ 纸尿布
- ☐ 奶粉
- ☐ 奶瓶
- ☐ 避免导致过敏的食物
- ☐ 月经用品
- ☐ 宠物食物
- ☐ 宠物用品

储蓄品

食品

- ☐ 大米・脱水快餐米
- ☐ 软罐头食品・方便面・罐头
- ☐ 甜食类
- ☐ 饮用水（每天每人三升需要七天的）



其他

- ☐ 便携液化气炉
- ☐ 便携液化气罐
- ☐ 纸盘・纸杯・一次性筷子
- ☐ 食品用保鲜膜
- ☐ 塑料桶
- ☐ 简易厕所

※所持品中包含作为储蓄品处理的物品。

防备台风等的灾害

预想台风等强风的日子确认气象信息，请根据情况不外出待在屋内。另外，在台风接近・通过时，容易发生龙卷风等的强烈的阵风。



强风来临前能够做的事情

- 放置在屋外的花盆・东西和或晾衣杆会被强风吹飞，有可能使步行者受伤，损坏邻居家。事先放入自家住宅中，和或用绳索等固定。
- 在无遮雨滑窗的窗户，粘贴防止玻璃碎片飞散的贴膜，拉上窗帘。

灾害时的联络方法

这里介绍的【灾难用传言电话（171）】、【灾难用传言板（web171）】、【携带电话的灾难用传言板】，每月都有两次能够体验的期间。平日家庭成员体验该服务，模拟灾害发生时如何使用。

体验期间

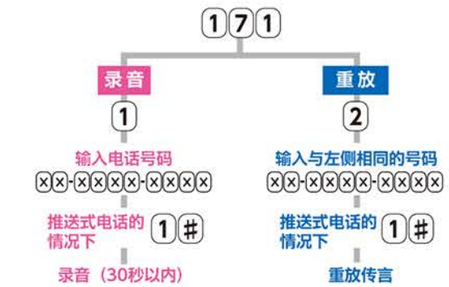
- 每月1号・15号
- 正月1号到3号
- 防灾周（8月30日～9月5日）
- 防灾和爱心活动周（1月15日～1月21日）

■灾难用传言电话（171）

灾难用传言电话，是受灾地区内和或其与其他地区人士之间的【声音的传言板】。受灾地区人士录音的关于报平安等信息，其他地区的人士能够听到，其他地区的人士也可以向受灾地区人士传达消息。

发生灾害时，考虑到受灾地区向受灾地区以外的电话难于打通。事先决定好联络中继点，经由远方的亲戚和或朋友等能够交换信息。

※携带电话・座机・ISDN・光纤电话・IP电话等，所有的电话号码都能够登录。



受灾地区的人士从市外局号输入自家住宅的电话号码，想取得联络的人士从市外局号输入受灾地区的人士的电话号码。

■灾难用传言板（web171）

灾难用传言板（web171），是利用网络的安全确认传言板。电脑、智能手机、携带电话等，只要能够连接网络，哪种末端装置都能够利用。



登陆https://www.web171.jp，或者用web171检索

↓

阅读条款，选择【同意】

↓

从市外局号输入受灾地区的人士的电话号码

↓

登录・确认传言

■灾难用传言板（携带电话公司的服务）

在携带电话公司的灾难用传言板上登录自己的安全信息，全国都可以阅览该信息的携带电话公司的服务。登录只能是自己签约的携带电话公司的传言板，阅览是电脑和或其他携带电话公司的电话都能够利用。

登陆https://www.web171.jp，或者用web171检索

↓

在输入表单上从市外局号输入受灾地区的人士的电话号码

登录传言的情况	确认传言的情况
点击【登录】	点击【确认】
↓	↓
在输入表单上输入	确认传言

●思考　●决定

水灾 家庭会议和灾害地图的活用方法

家庭会议

平日家人讨论如何防灾，事先确认避难的目的地、避难途径、集合场所等。
决定好的事项填写到【我家的防灾备忘录（封底）】和或【个人时间表（my timeline）】。



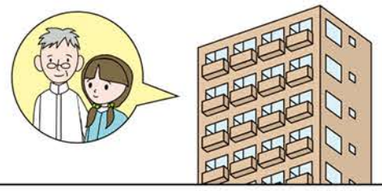
家庭会议的内容（一例）

- 家人之间的联络方法
- 灾害发生时的家人的各自任务
- 通过灾害地图确认自家住宅和或学校附近的危险位置
- 确认到水灾灾害时的避难所的安全的避难途径
- 最终汇合的避难所
- 中野区的水灾灾害时的避难所以外能够避难的场所（熟人家・亲戚家等）
- 有关所持品的内容和管理方法

避难的思考方法

■应当知晓的五大要点

避难是【规避灾难】。处于安全场所的人士没必要去避难所避难。



避难目的地并不仅为避难所。请考虑去安全的亲戚家・熟人避难。

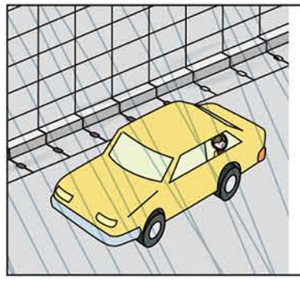


口罩・消毒液・体温计和食物等，请尽量自行携带。



中野区指定的避难所有发生改变・增设的可能性。
发生灾害时请确认中野区的主页。





集中暴雨时的屋外的移动非常危险。不得不使用车辆移动和或在车辆里过夜的情况下，请充分确认周围的状况等保证不发生浸水。

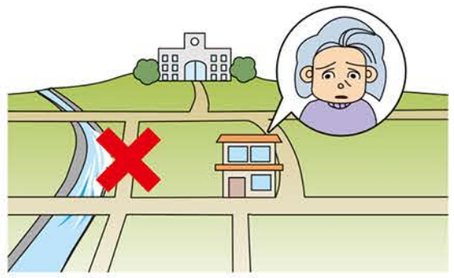
请具有【自己的生命自己保护】的意识，采取适当的避难行动。



灾害地图的活用方法

1 知晓在身边容易发生的水灾的风险

阅览自家住宅和或学校、车站等的生活圈所刊载的灾害地图，确认有何灾难预想发生。



确认要点

- 是否在浸水预想区域
- 浸水程度如何
- 浸水的持续时间（参照34・35页）

2 考虑避难的方法

确认对应在1确认的风险的避难方法。区域和或家庭成员构成等不同，安全的避难方法也不同。

确认要点

- 在受灾的预想区域内的情况下，因为避难所在区域外，有必要尽早开始避难。
- 家庭里有避难所需时间长的人士，有必要尽早开始避难。

3 确认避难所

确认自家住宅附近的水灾发生时的避难所，实际行走认为安全的避难途径。



确认要点

- 避开过桥、沿着河川行走等的危险的途径。

4 制作个人时间表（my timeline）

个人时间表是在紧急情况下也不惊慌失措，一个人一个人事先思考准备避难的行动而决定的事项。
使用灾害地图学习避难所需的知识，事先整理适当的避难行动。



使用个人时间表能够做到的事情

- 能够学习河川的泛滥和或泥沙灾害等台风水灾的特征和或成为避难行动的大体推测的气象信息、避难信息等的有关台风水灾的知识。
- 通过认知附近的危险地点和或危险行动，能够规避危险的避难行动。
- 能够理解对于发布的信息的自己的行动。

●思考　●决定

水灾 避难行动的时机

活用东京个人时间表（my timeline）

在东京
●台风接近时!
●大雨持久不停时!
●短时间内发生急剧的集中暴雨时!
准备有对应这三个场面的个人时间表的插页。另外，请活用为初次制作个人时间表的人士准备的、根据个人时间表制作指南而进行制作的指导。



东京个人时间表
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html

■中野区民的台风水灾时间表

作为每个东京都民能够正确理解防灾信息，采取对应于自身的环境和或地区的特点的避难行动，考虑如何规避台风水灾的材料，东京政府2019年6月颁布了东京个人时间表(以下称个人时间表。)
个人时间表是每个人事先决定准备避难的行动的时机，在台风水灾中开始避难行动所不可缺少的时间表。

中野区为了区民的大家能够在制作时间表时参考而制作了【中野区民的台风水灾时间表 (刊载于下页)】。请活用。

中野区防灾气象信息
能够确认区内的雨量等。请活用该防灾气象信息。

■制作个人时间表的流程

收集自己必要的信息，填入个人时间表的插页，能够完成自己的个人时间表。
紧急情况下避难时不惊慌失措，事先记录好避难所备有的储备品难以对应的物品 (常用药、宠物用品等) 和或邻居中避难行动需要支援的人士的事宜，避难时家人的各自任务分担等。

制作个人时间表的流程

❶使用灾害地图确认在身边容易发生的台风水灾・泥沙灾害的风险(参照第7页)，并填入该风险
❷确认自己必要的气象信息・避难信息(参照第2・3页)，并填入该信息
❸注意开始避难的时机，考虑更加安全的避难行动(参照第10・11页)，并填入该事项

中野区风灾水灾时间线

天气状况	大雨的数日前～约1日前	大雨的半日～数小时前	大雨的数小时前～约2小时前	大雨	大雨更为猛烈	数十年一遇的大雨
警戒级别	1级警戒	2级警戒	3级警戒	4级警戒	5级警戒	
气象信息（气象厅发布）	尽早注意信息（可能达到警报级别）	2级 大雨注意报 2级 洪水注意报	3级 大雨警报 3级 洪水警报	4级 大雨危险警报 4级 洪水危险警报	5级 大雨特别警报 5级 洪水特别警报	
		2级 泥石流灾害注意报	3级 泥石流灾害警报	4级 泥石流灾害危险警报	5级 泥石流灾害特别警报	
避难信息（中野区发布）		自主避难通知	老年人等避难（由中野区发布）	避难指示（由中野区发布）	紧急安全确保（由中野区发布）	
区民的行动（示例）	**提高防灾意识** ● 通过灾害风险地图确认自家住宅的受灾风险 ● 确认最新的气象状况等 ● 确认获取避难信息的方法 ● 准备手机充电、饮用水、沙袋等 ● 确认储备食品、购物 ● 自家住宅的强风应对措施等	**确认避难行动** ● 考虑自主避难 ● 确认避难方法 ● 准备紧急携带物品 ● 将重要物品转移到较高的地方	**老年人等进行避难，其他居民做好准备** ● 需要较长时间避难的人（老年人需要照护者、需要支援者等）开始避难 ● 其他人员根据情况做好避难准备，并自主避难 预计有可能在**夜间或清晨发布老年人等避难令时**，有时会在天黑前发布。	**开始避难** ● **居住在危险场所的人**原则上**应撤离避难（P12）**。 ● 如果**自家住宅**不**在危险场所**，**原则上应居家避难** ※如果**前往避难所避难存在危险**，请转移到**附近安全的场所（室内安全确保）**。	**保护生命的最佳行动** ● **灾害已经发生，采取保护生命的最佳行动**	

根据气象信息及地理性因素，避难信息不一定会按照这一顺序发布。
即使避难信息尚未发布，如果感到自身有危险，也请自行判断并开始避难。

水灾 避难行动的时机

制作自家的“个人时间线”

台风等风水灾害是可以通过天气预报等提前进行一定程度预测的灾害。
为了在发生灾害时保护重要的生命安全，需要事先整理好自己和家人应按照怎样的时间安排采取怎样的行动。这样，在紧急情况下就能够沉着行动，不慌不忙。
让我们按照时间的推移，整理每个人应采取怎样的行动，并制作“个人时间线”。

使用个人时间线时的注意事项

台风、暴雨等自然现象，并不一定会按照预想的情况发展。
实际使用个人时间线时，请注意以下事项并采取行动。

1. **个人时间线终究只是行动的大致参考。**
2. **应及时收集并确认防灾气象信息、避难信息等。**
3. **请根据实际情况，毫不犹豫地采取避难等行动，并灵活地作出判断。**



个人时间线表（台风）

天气状况	大雨的数日前～约1日前	大雨的半日～数小时前	大雨的数小时前～约2小时前	大雨	大雨更为猛烈	数十年一遇的大雨
警戒级别	1级警戒	2级警戒	3级警戒	4级警戒	5级警戒	
气象信息（气象厅发布）	尽早注意信息（可能达到警报级别）	2级 大雨注意报 2级 洪水注意报	3级 大雨警报 3级 洪水警报	4级 大雨危险警报 4级 洪水危险警报	5级 大雨特别警报 5级 洪水特别警报	
		2级 泥石流灾害注意报	3级 泥石流灾害警报	4级 泥石流灾害危险警报	5级 泥石流灾害特别警报	
避难信息（中野区发布）		自主避难通知	老年人等避难（由中野区发布）	避难指示（由中野区发布）	紧急安全确保（由中野区发布）	
我和家人的行动	姓　名	提高防灾意识	确认避难行动	老年人等进行避难，其他居民做好准备	开始避难	保护生命的最佳行动

个人时间线表（暴雨）

气象状况	2～3天前	大雨	大雨更为猛烈	数十年一遇的大雨
警戒级别	1级警戒	2级警戒	3级警戒	4级警戒	5级警戒
气象信息（气象厅发布）	尽早注意信息（可能达到警报级别）	2级 大雨注意报 2级 洪水注意报	3级 大雨警报 3级 洪水警报	4级 大雨危险警报 4级 洪水危险警报	5级 大雨特别警报 5级 洪水特别警报
		2级 泥石流灾害注意报	3级 泥石流灾害警报	4级 泥石流灾害危险警报	5级 泥石流灾害特别警报
避难信息（中野区发布）		自主避难通知	老年人等避难（由中野区发布）	避难指示（由中野区发布）	紧急安全确保（由中野区发布）
我和家人的行动	姓　名	提高防灾意识	确认避难行动	老年人等进行避难，其他居民做好准备	开始避难	保护生命的最佳行动

个人时间线表（短时间集中暴雨）

气象状况	2～3小时前	大雨	大雨更为猛烈	数十年一遇的大雨
警戒级别	1级警戒	2级警戒	3级警戒	4级警戒	5级警戒
气象信息（气象厅发布）	尽早注意信息（可能达到警报级别）	2级 大雨注意报 2级 洪水注意报	3级 大雨警报 3级 洪水警报	4级 大雨危险警报 4级 洪水危险警报	5级 大雨特别警报 5级 洪水特别警报
		2级 泥石流灾害注意报	3级 泥石流灾害警报	4级 泥石流灾害危险警报	5级 泥石流灾害特别警报
避难信息（中野区发布）		自主避难通知	老年人等避难（由中野区发布）	避难指示（由中野区发布）	紧急安全确保（由中野区发布）
我和家人的行动	姓　名	提高防灾意识	确认避难行动	老年人等进行避难，其他居民做好准备	开始避难	保护生命的最佳行动

水灾 避难方法・避难生活

水灾发生时的避难方法

基本上离开避难。紧急情况下在屋内确保安全。避难指示等即使未发布，判断停留在此地会发生危险时，也请自主开始自主避难。



离开避难（水平避难）

避难指示等发布的情况下，按照指示迅速前往指定避难所和或亲戚・熟人家等的安全的场所避难。

屋内确保安全（垂直避难）

灾难发生危险临近时，来不及前往安全的场所避难，和或移动到避难所等伴随危险，移动困难的情况下等，请到建筑物的二楼以上避难。

【屋内确保安全】并非确实保护生命的方法，而为紧急规避的最终手段。

基本上需要采取提早进行确保安全的【离开避难】。

■离开避难的注意事项

采取主动的行动



- 通过电视和或收音机积极确认最新的气象信息和或避难信息。
- **感到危险，不等到避难指示等的发布主动进行避难。**
- 邻居有高龄人士等避难行为所需时间长的需要关照的人士的情况下，请打招呼一起避难。
- 前往熟人家等避难时，请注意尽量在公共交通机关运营的期间内提早避难。

服装・行动



- 严禁单独行动。
- 穿着容易活动的服装。
- 不要忘记所持品。
- 长雨靴在水中不便行走容易发生危险。请穿运动鞋。

离家出门前



- 是否已经关闭瓦斯总闸?
- 是否已经关闭电源总闸?
- 是否已经联系亲戚和或熟人通知自己避难?

确认安全的避难途径、避难目的地

- 事先透過家庭会议等确认前往避难所的安全的避难途径（参照第7页）。
- **中野区发生水灾时的避难场所为各区民活动中心。**

行走时的注意事项



- 人能够行走的水深为50公分左右。水流速度快的情况下，水浅也危险!
- 用长棒和或雨伞代替拐杖，确认排水沟和或下水井盖的盖子是否脱落。

不乘车避难

- 在淹水的道路车辆有可能无法行驶。另外，水深增加后有连车一起被冲走的危险。
- 乘车避难有妨碍紧急车辆的交通和或卷入交通阻塞而影响及时避难的危险。
- 在早期离开避难中，除了使病人和或需要关照的人士等避难的情况之外，避免乘车避难。
- **中野区制定的水灾发生时的避难所无停车场。另外，无车辆避难所。**

自家住宅的避难生活（自家住宅安全的情况）

自家住宅不处于危险状态的话，基本上采取自家住宅的避难生活。在住惯的自家住宅，防止环境的变化和或集团生活的心理压力导致身体不适。请正确地获得信息，使用事先储蓄的食物，在自家住宅生活。

- 无法使用上下水道的情况下，无法使用水洗厕所。请准备全家人能够使用几天的简易厕所。
- 作为电力和或瓦斯停止的情况下的代用品，请事先准备便携液化气炉和便携液化气罐、手电筒等。



在避难所的避难生活（停留在自家住宅危险的情况下）

离开自家住宅的避难所生活，伴随着非常严重的不自由。另外，不认识的人在局限的空间共同生活，在严峻的环境中心理压力和或过度劳累有可能导致身体不适。
在避难所遵守规定，互相帮助考虑对方非常重要。



分担扫除和或炊事等，互相协力生活。适当活动身体预防经济舱症候群（参照以下）。

■对于周围的人要互相考虑对方

- 注意健康管理和或精神卫生。
- 注意个人信息的处理。一定好管理好驾照和或个人编号卡（My Number Card）等。
- 请考虑和援助孕妇产妇和或婴幼儿。





携带宠物同行、同伴避难时的注意事项



- 宠物的饲养管理请宠物所有者负责进行。避难所内在离开居住空间的地方饲养宠物。
- 请准备宠物运输箱和或笼子、宠物的食物・用具。
- 勿忘宠物项圈和或所有者联络牌、微芯片、各种预防接种等。

对于需要关照的人士的关照

需要关照的人士是指在灾害发生时保护自身的前提下周围需要支援的人士（有关照顾及支援的详细内容，请参阅第33页）。

■自我的健康管理

避难生活持续的情况下，生活环境等的巨大变化导致身体不适、宿疾恶化、疾病蔓延等深刻的事态发生的可能性变高。请在自己可能的范围内进行生活管理・健康管理。



预防经济舱症候群

长时间保持同一姿势，血液循环不良会导致血液容易凝固，引发肺栓塞等死亡可能性的疾病。
频繁活动脚和或脚趾，进行轻松体操和或伸展动作等，莫让停止不动的生活持续。
另外，为了确保个人隐私和或预防感染病，选择乘坐自家车辆等的人士增加了，请注意该情况的发生。

水灾灾害地图 索引图
(外水泛滥・内水泛滥)

避难所根据水灾的状况开设。开设情况，请向区役所或区民活动中心确认。

水灾灾害地图是以神田川等流域为对象，表示在天降大雨的情况下，预想会发生浸水的区域，浸水深度以及各个地区的避难所的地图。

将因河水溢出河道而发生的淹水现象称为（外水泛滥），将因下水道等排水不畅，雨水无法及时排出而发生的淹水现象称为（内水泛滥），并将两者合并进行表示。

(1) 作为对象的降雨：预想最大规模降雨(单位时间最大雨量153mm，24小时总雨量690mm)

(2) 该浸水预想区域图是通过模拟，预想可能发生的最大规模降雨的情况下，预测的浸水状况的地图。考虑作为对象地区的现在时点(平成28年(2016年)的河川以及下水道的整备状况等)。(制作：平成30年(2018年)3月30日 都市型水灾对策联络会)

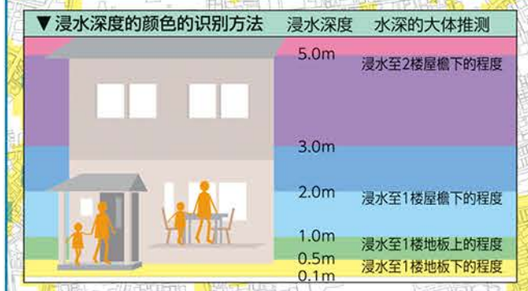
(3) 浸水的预想区域以及其程度，根据降雨的情况和或土地的形态的变化，以及河川、下水道的整备状况等，有可能会发生变化。

⑮ P.32
⑩•⑪ P.26-P.27
⑧•⑨ P.24-P.25
⑥•⑦ P.22-P.23
⑭ P.30-P.31
⑫•⑬ P.28-P.29
④•⑤ P.20-P.21
③ P.19
② P.18
① P.16-P.17

水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
南中野区民活动中心 3382-1456 弥生町5-5-2	东京大学教育学部附属中等教育学校	南台1-15-1
	南野小学	弥生町4-27-11
	南台小学	南台3-44-9
	旧南台小学	南台4-4-1
	南部健康福祉中心等	弥生町5-11-26
弥生区民活动中心 3372-4000 弥生町1-58-14	中野第一小学	本町3-16-1
	东京大学教育学部附属中等教育学校	南台1-15-1
东部区民活动中心 3363-0751 中央2-18-21	宝仙学园	中央2-28-3
	中野东中学等复合设施	中央1-41-4
锅横区民活动中心 3383-2731 本町5-47-13	新渡户文化学园	本町6-38-1
桃园区民活动中心 3382-5151 中央4-57-1	中部健康福祉中心	中央3-19-1
	桃花小学	中央5-43-1
	桃园第二小学	中野1-57-12
	中野中学	中野4-12-3
昭和区民活动中心 3368-8181 中野5-4-7	明治大学付属中野中学・高中	东中野3-3-4
	桃园第二小学	中野1-57-12
	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7
东中野区民活动中心 3364-6677 东中野5-27-5	明治大学付属中野中学・高中	东中野3-3-4
	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7
上高田区民活动中心 3389-1311 上高田2-11-1	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7
	第五中学	上高田4-28-1
	第七中学	上高田5-35-3
新井区民活动中心 3389-1411 新井3-11-4	中野中学	中野4-12-3
	第七中学	上高田5-35-3
江古田区民活动中心 3954-6811 江原町2-3-15	第七中学	上高田5-35-3
	江原小学	江原町1-39-1
	江古田小学	江古田2-13-28
沼袋区民活动中心 3389-4571 沼袋2-40-18	绿野中学	丸山1-1-19
野方区民活动中心 3330-4121 野方5-3-1	中野中学	中野4-12-3
	绿野小学	丸山1-17-1
	北原小学	野方6-30-6
	启明小学	大和町1-18-1
	健幸广场野方	野方2-29-12
大和区民活动中心 3339-6141 大和町2-44-6	启明小学	大和町1-18-1
鹭宫区民活动中心 3330-4111 鹭宫3-22-5	宝仙学园(旧西中野小学)	白鹭3-9-2
	鹭宫体育社区中心	白鹭3-1-13
	旧鹭宫小学	鹭宫3-31-4
	北中野中学	上鹭宫5-7-1
	鹭之杜小学	鹭宫4-7-3
	明和中学	若宫3-53-16
上鹭宫区民活动中心 3970-9131 上鹭宫3-7-6	上鹭宫小学	上鹭宫1-24-36
	武藏台小学	上鹭宫5-1-1

水灾灾害地图 ①南中野



①南中野 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
南中野区民活动中心 3382-1456 弥生町5-5-2	东京大学教育学部附属中等教育学校	南台1-15-1
	南野小学	弥生町4-27-11
	南台小学	南台3-44-9
	旧南台小学	南台4-4-1
	南部健康福祉中心等	弥生町5-11-26

水灾灾害地图 ②弥生

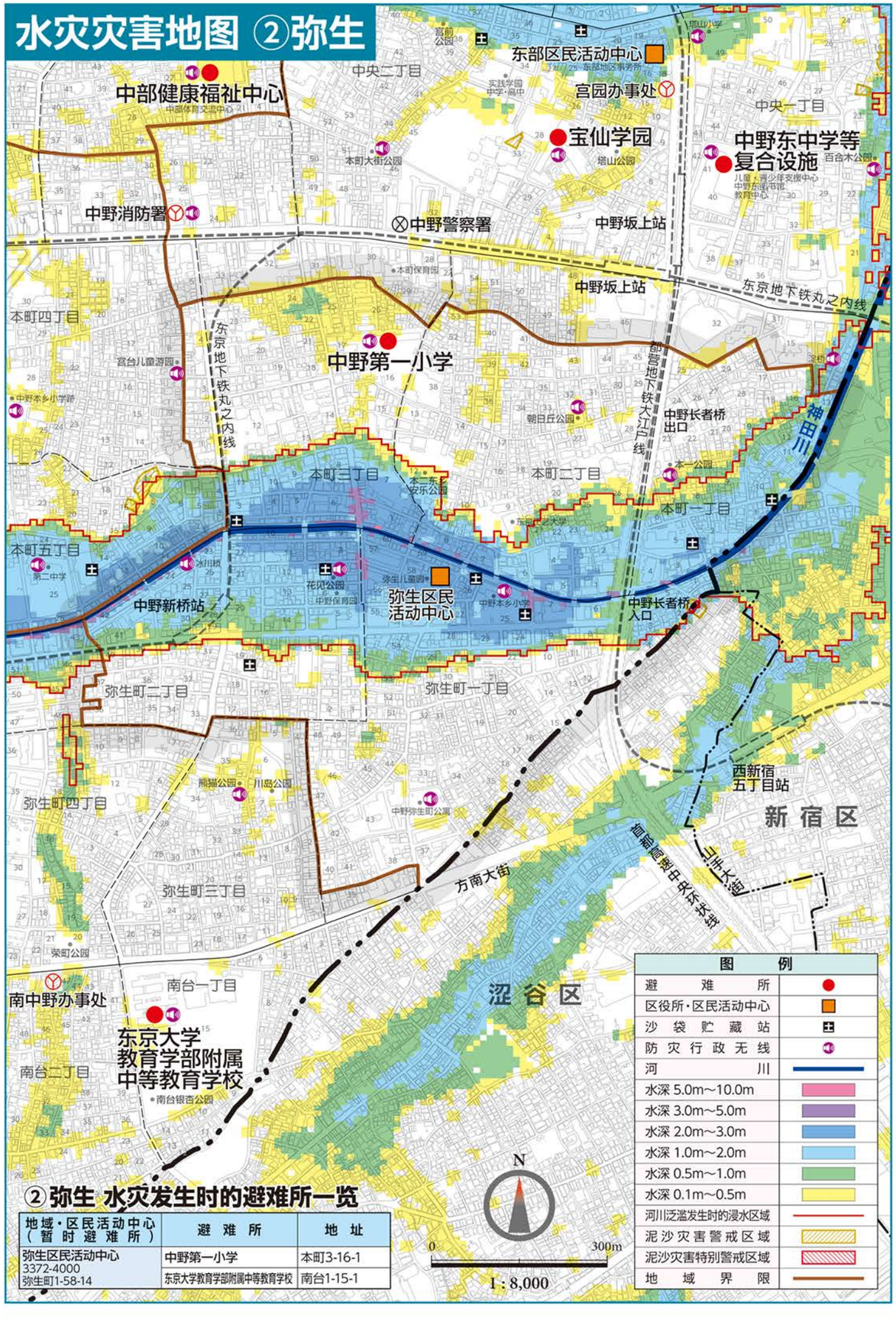
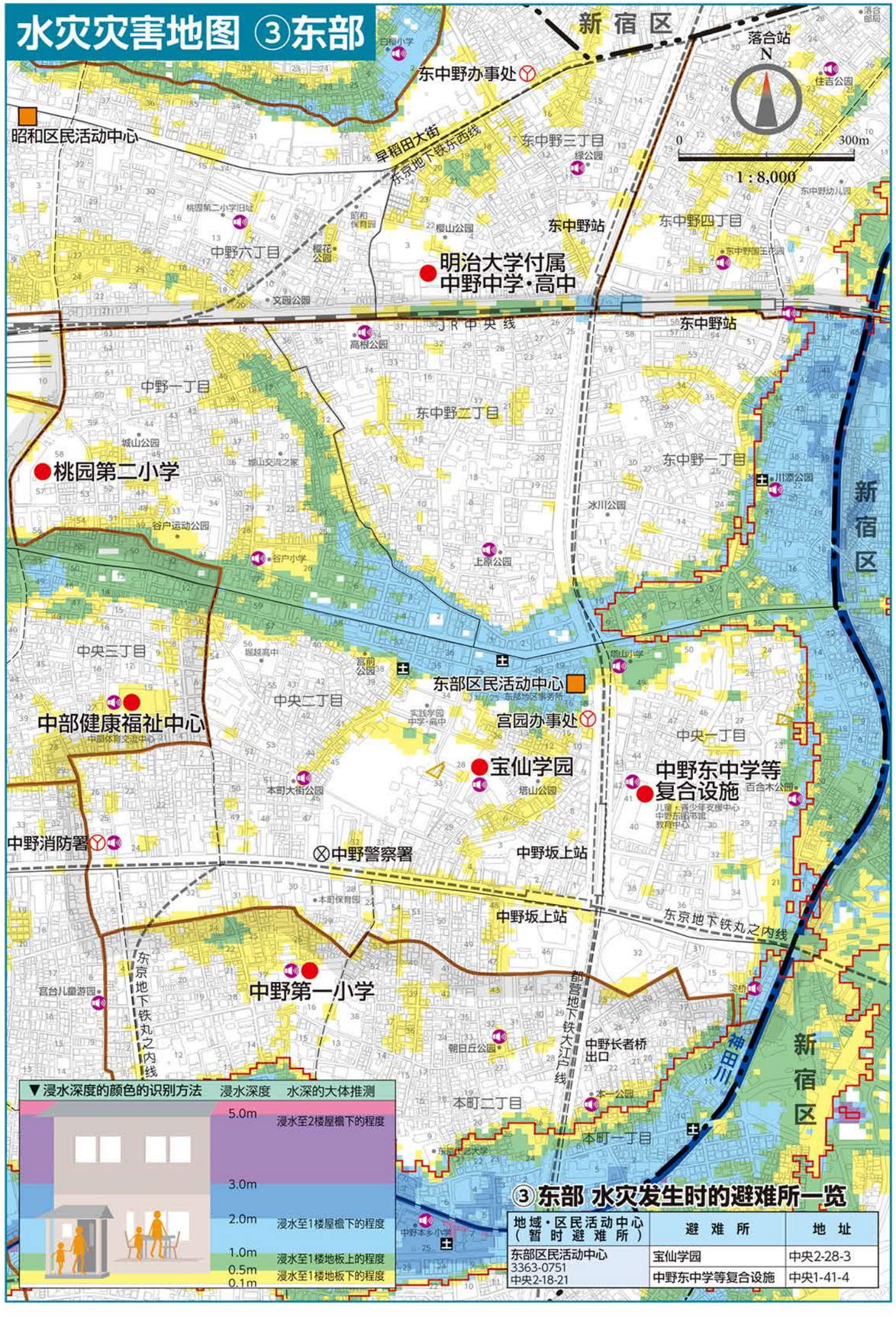


图　例	
避　难　所	●
区役所·区民活动中心	■
沙　袋　贮　藏　站	土
防　灾　行　政　无　线	◀
河　川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川泛滥发生时的浸水区域	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
地　域　界　限	

② 弥生 水灾发生时的避难所一览

地域·区民活动中心（暂时避难所）	避　难　所	地　址
弥生区民活动中心 3372-4000 弥生町1-58-14	中野第一小学	本町3-16-1
	东京大学教育学部附属中等教育学校	南台1-15-1

水灾灾害地图 ③东部

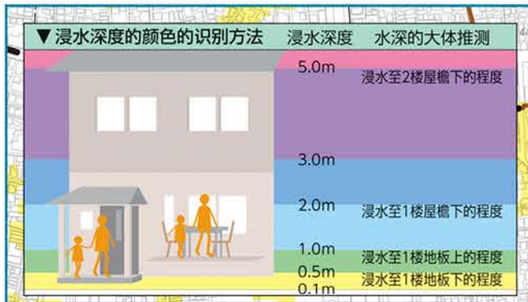


▼浸水深度的颜色的识别方法

③ 东部 水灾发生时的避难所一览

地域·区民活动中心（暂时避难所）	避　难　所	地　址
东部区民活动中心 3363-0751 中央2-18-21	宝仙学园	中央2-28-3
	中野东中学等复合设施	中央1-41-4

水灾灾害地图 ④锅横・⑤桃园



⑤桃园 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
桃园区民活动中心 3382-5151 中央4-57-1	中部健康福祉中心	中央3-19-1
	桃花小学	中央5-43-1
	桃园第二小学	中野1-57-12
	中野中学	中野4-12-3

④锅横 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
锅横区民活动中心 3383-2731 本町5-47-13	新渡户文化学园	本町6-38-1

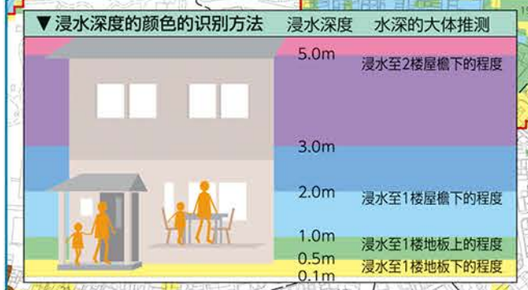
图例	
避难所	●
区役所・区民活动中心	■
沙袋贮藏站	土
防灾行政无线	◀
河川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川泛滥发生时的浸水区域	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
地域界限	

N

0 300m

1 : 8,000

水灾灾害地图 ⑥昭和・⑦东中野



⑥昭和 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
昭和区民活动中心 3368-8181 中野5-4-7	明治大学付属中野中学・高中	东中野3-3-4
	桃园第二小学	中野1-57-12
	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7

⑦东中野 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
东中野区民活动中心 3364-6677 东中野5-27-5	明治大学付属中野中学・高中	东中野3-3-4
	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7



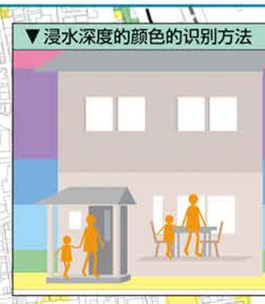
水灾灾害地图 ⑧上高田・⑨新井

N

0 300m

1：8,000

▼浸水深度的颜色的识别方法



⑧上高田 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
上高田区民活动中心 3389-1311 上高田2-11-1	大妻中野中学・高中	上高田2-3-7
	第五中学	上高田4-28-1
	第七中学	上高田5-35-3

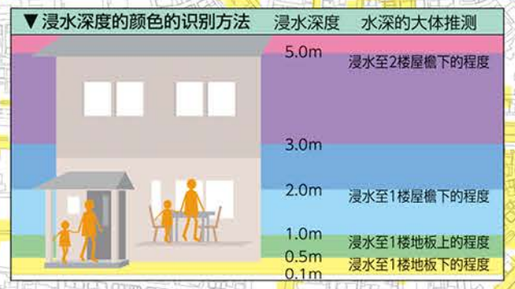
⑨新井 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
新井区民活动中心 3389-1411 新井3-11-4	中野中学	中野4-12-3
	第七中学	上高田5-35-3

图例	
避难所	●
区役所・区民活动中心	■
沙袋贮藏站	✚
防灾行政无线	◀
河川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川泛滥发生时的浸水区域	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
地域界限	

新宿区
中野区
沼袋四丁目
沼袋二丁目
沼袋一丁目
沼袋三丁目
野方四丁目
野方三丁目
野方二丁目
野方一丁目
松丘二丁目
松丘一丁目
新井四丁目
新井三丁目
新井五丁目
新井二丁目
新井一丁目
上高田五丁目
上高田三丁目
上高田二丁目
上高田四丁目
上高田一丁目
中野四丁目
中野五丁目
中野六丁目
中野一丁目
东中野三丁目
东中野四丁目
东中野二丁目
野方站
沼袋站
新井药师前站
中井站
落合站
中野站
东中野站
西武新宿线
三井线
JR中央线
中野大街
山手大街
都营地下铁大江户线
早稻田大街
东京地下铁东西线
妙正寺川
新青梅街道
第七中学
第五中学
大妻中野中学・高中
明治大学付属中野中学・高中
上高田区民活动中心
新井区民活动中心
中野区役所
昭和区民活动中心
野方区民活动中心
健幸广场野方
大和办事处
东中野办事处
野方警察署
上高田北公园
上高田台公园
哲学堂公园
妙正寺川公园
丸山坂公园
东山公园
白观音公园
野方第一公园
沼袋公园
沼袋保育园
沼袋西公园
平和之森公园
新井药师公园
新井东防灾广场
新井南公园
上高田二丁目公园
打越公园
紫阳花公园
中野四季之森公园
园町广场
中野站北口
昭三公园
蚕公园
樱山公园
樱花公园
文园公园
高根公园
绿公园
住吉公园
辛夷公园
上高田图书馆
中野区立中央图书馆
中野区立综合体育馆
旧沼袋小学
平和之森小学
令和小学校
旧上高田小学
旧桃园第二小学旧址
中野ZERO中央图书馆
中野税务署
中野共立病院
都立中野工科高中
东京警察病院
帝京平成大学
明治大学
东亚学园高中
中野上高田公园
上高田保育园
歌舞伎研修中心
产业振兴中心
都下水道局中野水再生中心
横滨病院
胡桃公园
驹鸟公园
蒲公英公园
野方图书馆
野方地区事务所
野方区民活动大厅
野方三丁目防灾广场
野方一丁目公园
新井南公园
新井二丁目公园
新井一丁目公园
上高田一丁目公园
中野税务所
中野区立中央图书馆
东京警察病院

水灾灾害地图 ⑩江古田・⑪沼袋



⑪沼袋 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
沼袋区民活动中心 3389-4571 沼袋2-40-18	绿野中学	丸山1-1-19

⑩江古田 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
江古田区民活动中心 3954-6811 江原町2-3-15	第七中学	上高田5-35-3
	江原小学	江原町1-39-1
	江古田小学	江古田2-13-28

图例

避难所	●
区役所・区民活动中心	■
沙袋贮藏站	土
防灾行政无线	
河川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川泛滥发生时的浸水区域	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
地域界限	

水灾灾害地图 ⑫野方・⑬大和



⑫野方 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
野方区民活动中心 3330-4121 野方5-3-1	中野中学	中野4-12-3
	绿野小学	丸山1-17-1
	北原小学	野方6-30-6
	启明小学	大和町1-18-1
	健幸广场野方	野方2-29-12

⑬大和 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
大和区民活动中心 3339-6141 大和町2-44-6	启明小学	大和町1-18-1

图例

- 避难所
- 区役所・区民活动中心
- 沙袋贮藏站
- 防灾行政无线
- 河川
- 水深 5.0m～10.0m
- 水深 3.0m～5.0m
- 水深 2.0m～3.0m
- 水深 1.0m～2.0m
- 水深 0.5m～1.0m
- 水深 0.1m～0.5m
- 河川泛滥发生时的浸水区域
- 泥沙灾害警戒区域
- 泥沙灾害特别警戒区域
- 地域界限

水灾灾害地图 ⑭鹭宫

⑭鹭宫 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
鹭宫区民活动中心 3330-4111 鹭宫3-22-5	宝仙学园(旧西中野小学)	白鹭3-9-2
	鹭宫体育社区中心	白鹭3-1-13
	旧鹭宫小学	鹭宫3-31-4
	北中野中学	上鹭宫5-7-1
	鹭之杜小学	鹭宫4-7-3
	明和中学	若宫3-53-16

图例

避难所	●
区役所・区民活动中心	■
沙袋贮藏站	土
防灾行政无线	
河川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川泛滥发生时的浸水区域	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
地域界限	

▼浸水深度的颜色的识别方法

浸水深度	水深的大体推测
5.0m	浸水至2楼屋檐下的程度
3.0m	
2.0m	浸水至1楼屋檐下的程度
1.0m	浸水至1楼地板上的程度
0.5m	浸水至1楼地板下的程度
0.1m	

N

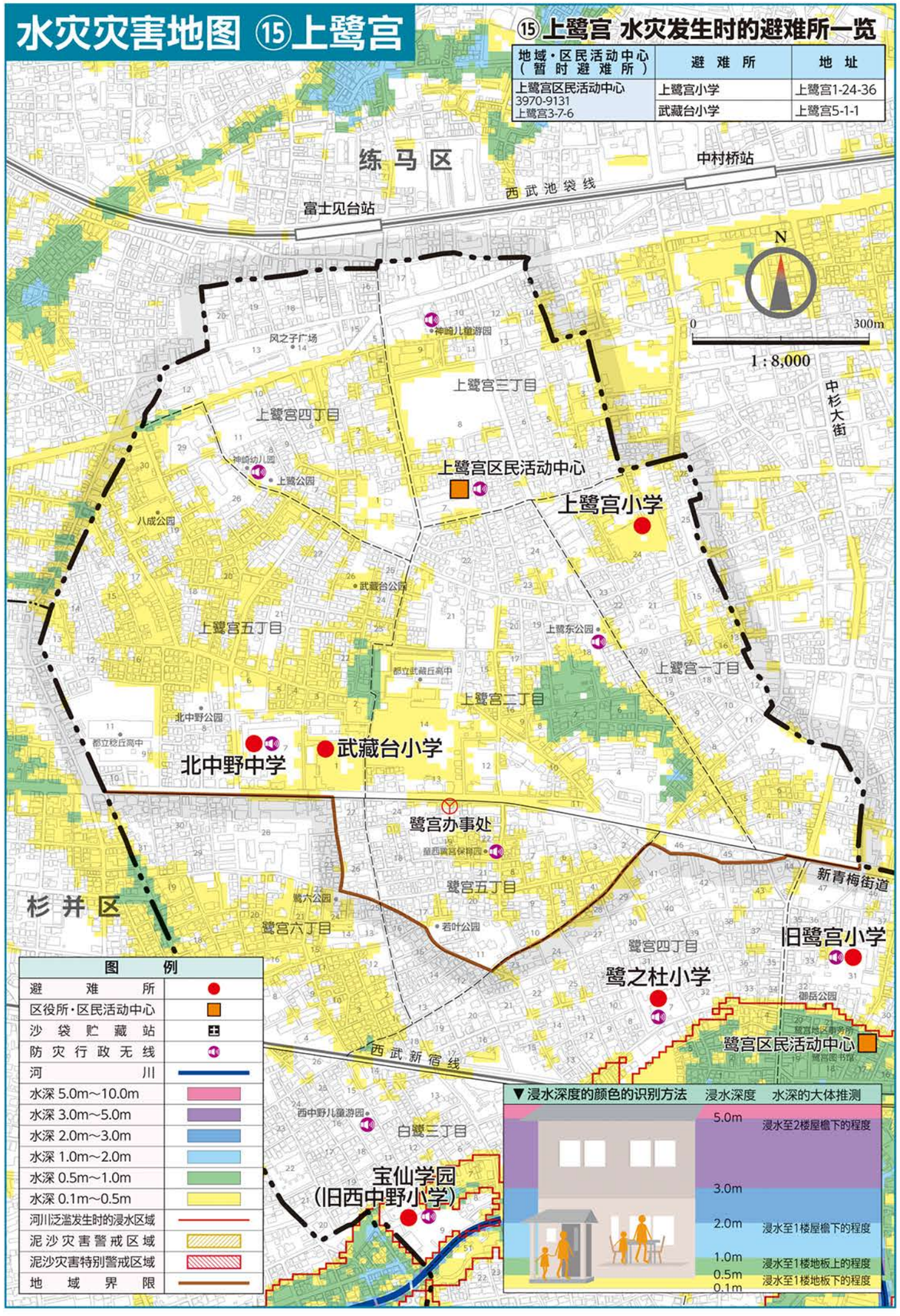
0 300m

1 : 8,000

水灾灾害地图 ⑮上鹭宫

⑮上鹭宫 水灾发生时的避难所一览

地域・区民活动中心（暂时避难所）	避难所	地址
上鹭宫区民活动中心 3970-9131 上鹭宫3-7-6	上鹭宫小学	上鹭宫1-24-36
	武藏台小学	上鹭宫5-1-1



●知晓

水灾 对于需要关照的人士的对应

互相关怀和互相帮助

有在灾难中需要保护，和或在避难生活中需要周围支援的人士。大家互相协助共同支援。需要关照的人士，事先登录在避难行动需要支援者名单（参照以下）。

高龄人士・孕妇产妇・婴幼儿・身体障碍者・不会日语的人士

对于高龄人士、孕妇产妇、婴幼儿，牵手或者背负等充分援助保护，多个人共同对应。紧急情况下使用绳索等背负，前往安全的场所避难。外国人士无法理解日语的情况下，打招呼并用身体语言进行诱导。



听觉障碍者

说话时靠近其身旁正对其，并夸张且清楚地动作口唇。利用口头无法理解的情况下，利用纸笔和或在其手掌上写字，进行笔谈。

视觉障碍者

首先，向其打招呼说【我来帮助你】等。清楚缓慢且大声地讲话。在诱导时，站在视觉障碍者的前面，使其轻微地扶着自己的臂肘，半步半步地缓慢行走。



利用轮椅的人士

上下楼梯必须三个人协力，上楼梯时向前，下楼梯时向后，关照其不使其感到恐怖。

便于实施支援和得到支援

■灾害时个别避难计划书

目前我们正在制定面向那些当灾害发生或有发生危险时，不能自行避难并需要特别援助人员（需要支援者）的计划书。请将避难时所需要的物品、自身的状况、避难时可给自己提供支援的人员（支援者）等信息一并填写到计划书内。

【查询】
地区互相支援推进部 地区活动推进课
电话　03-3228-5582　　FAX　03-3228-5620

对象人士

❶取得需要护理或需要支援认定者
❷领取身体残疾人手册、精神残疾人保健福利手册、爱心手册中任意一种手册者
❸取得残疾人综合支援法规定的残疾支援等级1～6认定者
❹70岁以上的单身者
❺仅由75岁以上老年人组成的家庭成员
❻除上述①～⑤所列人员之外，经区政府认定在避难时需要特别照顾者

■帮助标记、帮助卡



帮助标记

对于外观无法判断是否需要关照的人士，使其易于得到支援而制作的标记。

帮助标记和或帮助卡是表示需要关照人士的关照和或支援的内容。看到帮助标记、帮助卡后，请问其是否需要帮助和或辅助等，进行适当的支援。

帮助卡

记载有紧急情况下的联系方式和或希望得到关照・支援的内容的、名片大小的卡片。



【发放地点】
区役所障碍福祉咨询窗口、各健康福祉中心、各地区事务所、各区民活动中心（仅发放帮助标记。除了同时设有地区事务所的各区民活动中心）

浸水持续时间预想区域图

浸水持续时间预想区域图是表示预想可能的最大规模的降雨所造成的浸水持续时间的地图。

该浸水持续时间考虑公布时点的神田川、善福寺川、妙正寺川的河道以及洪水调节设施的整备状况，通过模拟伴随预想可能的最大规模的降雨发生的洪水造成的神田川、善福寺川、妙正寺川泛滥的情况下的浸水状况预测出的地图，表示浸水深度50cm以上的持续时间。(制作：平成30年(2018年)3月30日 东京都)

另外，该模拟的实施未考虑支流的泛滥，超出模拟的前提的降雨规模的降雨所引起的泛滥，高潮以及内陆水所引起的泛滥等。因此存在该浸水持续时间与实际浸水持续时间不同的情况，和或浸水持续时间即使在未明确表示的区域内也发生浸水的情况。

※ 作为计算的前提的降雨：单位时间最大雨量153mm，24小时总雨量690mm

N

0 600m

1：24,000

图　例

避难所	●
区役所・区民活动中心	■
河川	―
12小时未满	
12～24小时未满	

房屋倒塌等洪水灾害预想区域图(泛滥流·河岸侵蚀)

房屋倒塌等洪水灾害预想区域图，是指在假设可能发生的最大规模降雨情况下，显示房屋倒塌等洪水灾害预想区域(泛滥流·河岸侵蚀)的图示。

该房屋倒塌等洪水灾害预想区域(泛滥流·河岸侵蚀)，是根据截至公布时点的神田川、善福寺川、妙正寺川的河流及河道形状、地形状况等，通过模拟预测得出的。(制作：东京都，2024年2月15日)

另外，在实施该模拟时，由于作为支流泛滥模拟前提的降雨量超过了设定的降雨量，因此未对支流的泛滥进行考虑。因此，即使是在该房屋倒塌等洪水灾害预想区域中未被设定为相应区域的地方，也有可能因房屋倒塌、流失等而发生灾害。

※计算所依据的降雨量：1小时最大降雨量153mm，24小时总降雨量690mm

N

0 600m

1：24,000

(泛滥流) 发生泛滥的水流较为猛烈，在一般标准木结构房屋等可能发生流失或倒塌的情况下，被设定为相应区域。

(河岸侵蚀) 由于河流的猛烈水流导致河岸受到侵蚀、土地流失，从而存在房屋流失、倒塌危险的区域。

凡　例	
避　难　所	●
区役所·区民活动中心	■
河　川	―
房屋倒塌等洪水灾害预想区域(泛滥流)	
房屋倒塌等洪水灾害预想区域(河岸侵蚀)	

泥沙灾害 ●知晓 ●避难

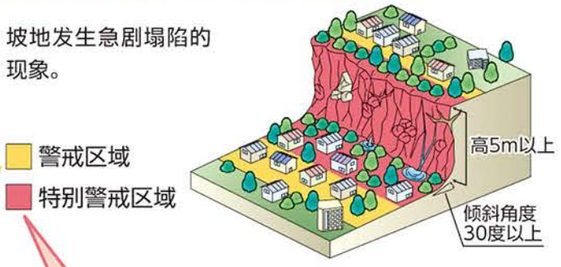
泥沙灾害是什么·防灾信息和避难行动

泥沙灾害的种类和警戒地区

即使平常安全，也有台风和或大雨、长时间的降雨造成的地盘松弛，地震等的影响导致【泥沙灾害】发生的场所。
【泥沙灾害】是指【泥石流】、【山崩】【悬崖塌陷】三个灾害。
中野区内有可能发生的泥沙灾害是悬崖塌陷（陡坡地的塌陷）。通过泥沙灾害灾害地图（参照第36页以后）确认地点。

■悬崖塌陷（陡坡地的塌陷）

坡地发生急剧塌陷的现象。



泥沙灾害警戒区域（通称：黄色区域）

在发生泥沙灾害的情况下，被认为有可能对居民等的生命或者身体产生危害的区域。
让大家都知道其危险性，警戒避难体制的整理和准备。

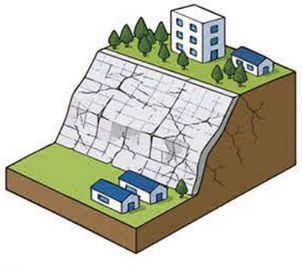
悬崖塌陷（陡坡地的塌陷）的指定范围

- ●倾斜角度30度以上高5m以上的区域
- ●从陡坡地的上端起水平距离10m以内的区域
- ●从陡坡地的下端起陡坡地的高度的两倍（超过50m的情况下50m）以内的区域

泥沙灾害特别警戒区域（通称：红色区域）

在泥沙灾害警戒区域（黄色区域）的内侧，在发生泥沙灾害的情况下，被认为有可能使建筑物发生损坏，对居民等的生命或者身体产生显著危害的区域。
对于特定的开发行为实施许可制、进行建筑物的构造规制等。

悬崖塌陷（陡坡地的塌陷）的前兆现象



- ●坡地有裂缝
- ●坡地发现有膨胀



- ●平时清澈的泉水等涌出的水变得浑浊。发现有水喷出来。
- ●发现涌出的水急剧增加或者减少、枯竭。



- ●坡地有石子滚落下来。
- ●听到坡地发出异常声音、山鸣、地鸣

发现有类似前兆现象后，无需等待避难信息的发布而马上开始避难！

有关泥沙灾害的防灾信息和避难行动

警戒等级（相当）	气象信息	中野区的对应	区民的行动
等级5（相当）	●等级5 大雨特别警报 ●等级5 土砂灾害特别警报	●让所有居民都知道等级5大雨特别警报 ●再次确认避难指示等的对象区域。	●已经发生灾害的状况。请采取为了保护生命的最好的行动。
等级4（相当）	●在泥沙灾害警戒信息发布，或者等级3大雨警报发出的状态，发布破纪录似的短时间大雨信息的情况下 ●等级4 大雨危险警报 ●等级4 土砂灾害危险警报	●根据实时降雨量观测及现场视察所获得的信息进行综合判断，向土砂灾害警戒区域发布避难指示。	●请从危险的场所迅速前往避难场所等进行离开避难。但是，请确认河川的水位上涨状况，经由安全的避难途径避难。 ●在前往避难场所避难危险的情况下，请在附近牢固的建筑物的二楼以上紧急避难。紧急避难也困难的情况下，请在家中更安全的二楼和或远离悬崖的屋子避难。
等级3（相当）	●等级3 大雨警报 ●等级3 土砂灾害警报	●做好信息联络的准备，召集职员于地区本部，做好居民避难的准备以防万一。 ●做好初期配备的准备，警戒巡视预测为危险的地区。 ●根据实时雨量的观测以及通过现地视察得到的河川信息综合判断，发布高龄人士等避难。	●避难所需时间长的人士（高龄人士、需要关照的人士・支援其的人士）请开始避难。 ●其他人也请根据需要，与家人联系和或准备好所持品等，做好避难准备，自主地开始避难。
等级2（相当）	●等级2 大雨注意报 ●等级2 土砂灾害注意报	●做好台风水灾早期监视的准备，收集气象信息和或河川水位信息。	●注意气象信息和或中野区发布的最新信息。 ●确认泥沙灾害灾害地图。

泥沙灾害地图 索引图

泥沙灾害防灾地图，为您安全而迅速地避难，将泥沙灾害限制到最小，记载泥沙灾害警戒区域、泥沙灾害特别警戒区域、泥沙灾害发生时的避难所。

N

0 600m

1：24,000

泥沙灾害发生时的避难所一览

避 难 所	地 址
※南中野区民活动中心	弥生町5-5-2
弥生区民活动中心	弥生町1-58-14
东部区民活动中心	中央2-18-21
锅横区民活动中心	本町5-47-13
昭和区民活动中心	中野5-4-7
东中野区民活动中心	东中野5-27-5
上高田区民活动中心	上高田2-11-1
新井区民活动中心	新井3-11-4
沼袋区民活动中心	沼袋2-40-18
江古田区民活动中心	江原町2-3-15

泥沙灾害警戒区域以及泥沙灾害特别警戒区域

号 码	位 置
114001-K001	松丘二丁目
114001-K002◎	松丘二丁目
114001-K003	松丘一丁目
114001-K004	松丘一丁目
114001-K005◎	上高田五丁目
114001-K006◎	上高田五丁目
114001-K007	上高田五丁目
114001-K008◎	上高田四丁目
114001-K009	上高田四丁目
114001-K010◎	上高田四丁目
114001-K011	上高田四丁目
114001-K012	上高田四丁目
114001-K013◎	上高田四丁目
114001-K015	中央一丁目
114001-K016	中央二丁目
114001-K017	本町五丁目
114001-K018	本町五丁目
114001-K019	弥生町五丁目
※114001-K020◎	弥生町六丁目
※114001-K021◎	弥生町六丁目
114001-K023	中央一丁目
113001-K001◎	弥生町一丁目、涩谷区本町三丁目

◎包括泥沙灾害特别警戒区域的泥沙灾害警戒区域

※从K020、K021前往南中野区民活动中心避难时，需经由荣桥。因河川的增水状况无法通过的情况下，请经由方南大街向西避难。(详细请参照第44页)

① P.42

② P.43

③ P.44

图 例	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
暂时避难所(区民活动中心)	
泥沙灾害发生时的避难所	
河 川	

泥沙灾害地图 ①



图　例	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
暂时避难所（区民活动中心）	
泥沙灾害发生时的避难所	
河　川	

泥沙灾害发生时的避难所一览

避难所	地址
上高田区民活动中心	上高田2-11-1
昭和区民活动中心	中野5-4-7

泥沙灾害警戒区域以及泥沙灾害特别警戒区域

号码	位置
114001-K001	松丘二丁目
114001-K002◎	松丘二丁目
114001-K003	松丘一丁目
114001-K004	松丘一丁目
114001-K005◎	上高田五丁目
114001-K006◎	上高田五丁目
114001-K007	上高田五丁目
114001-K008◎	上高田四丁目
114001-K009	上高田四丁目
114001-K010◎	上高田四丁目
114001-K011	上高田四丁目
114001-K012	上高田四丁目
114001-K013◎	上高田四丁目

◎包括泥沙灾害特别警戒区域的泥沙灾害警戒区域

泥沙灾害地图 ②



泥沙灾害发生时的避难所一览

避难所	地址
弥生区民活动中心	弥生町1-58-14
东部区民活动中心	中央2-18-21

泥沙灾害警戒区域以及泥沙灾害特别警戒区域

号码	位置
114001-K015	中央一丁目
114001-K016	中央二丁目
114001-K023	中央一丁目
113001-K001◎	弥生町一丁目、涩谷区本町三丁目

◎包括泥沙灾害特别警戒区域的泥沙灾害警戒区域

图　例	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
暂时避难所（区民活动中心）	
泥沙灾害发生时的避难所	
河　川	

泥沙灾害地图 ③



泥沙灾害发生时的避难所一览

避难所	地址
※南中野区民活动中心	弥生町5-5-2
锅横区民活动中心	本町5-47-13

泥沙灾害警戒区域以及泥沙灾害特别警戒区域

号码	位置
114001-K017	本町五丁目
114001-K018	本町五丁目
114001-K019	弥生町五丁目
※114001-K020◎	弥生町六丁目
※114001-K021◎	弥生町五丁目

◎包括泥沙灾害特别警戒区域的泥沙灾害警戒区域

图例	
泥沙灾害警戒区域	
泥沙灾害特别警戒区域	
暂时避难所（区民活动中心）	
泥沙灾害发生时的避难所	
河川	

近年的台风水灾被害一览

近年中野区主要的台风水灾被害一览（2005年～）

年	月日	灾害的种类	总雨量(mm)	单位时间最大雨量(mm)	受灾件数(房屋等的受灾)
2005年	8月15日	集中暴雨	126.5	124.0	280
	9月4日	集中暴雨	227.5	104.0	1530
2006年	5月24日	集中暴雨	65.0	43.5	4
2011年	8月26日	集中暴雨	98.5	84.5	94
2013年	8月12日～13日	集中暴雨	43.0	41.5	4
	9月15日～16日	台风18号	165.5	47.0	2
2014年	6月24日	集中暴雨	54.0	51.5	5
	6月29日	集中暴雨	59.5	33.5	2
2015年	9月8日～10日	集中暴雨	319.0	37.5	3
2016年	7月14日	集中暴雨	73.0	46.0	9
	8月 3日	集中暴雨	165.5	47.0	4
2018年	8月27日～28日	集中暴雨	47.0	44.5	3
	9月30日～10月1日	台风24号接近	52.5	27.0	2
2019年	10月11日～13日	台风19号	296.5	37.5	2
2020年	7月23日	集中暴雨	68.5	62.5	1
2021年	8月14日～15日	集中暴雨	182.5	35.0	2
2023年	6月2日	台风2号	291.5	46.0	1
	8月1日	集中暴雨	53.5	53.5	6
2024年	7月10日	集中暴雨	99.5	82.5	9

过去的水灾记录已公布在官网上。