我家的防災備忘錄

避難場所和或聯係方式等寫在防災備忘錄上。攜帶電話無法使用時亦放心。另外，在備忘錄欄內寫好宿疾、食物過敏藥物過敏等，有助于急救醫療時提供信息。

颱風水災發生時的避難所（安全的親戚・熟人傢等）	
水災發生時的避難所	泥沙災害發生時的避難所

傢人的聯係方式等			
姓名	電話	郵箱地阯	血型
姓名	電話	郵箱地阯	血型
姓名	電話	郵箱地阯	血型
姓名	電話	郵箱地阯	血型
姓名	電話	郵箱地阯	血型

緊急情況下的聯係方式（親戚・熟人等）		
姓名	電話	郵箱地阯
姓名	電話	郵箱地阯
姓名	電話	郵箱地阯

備忘錄

緊急情況下的電話號碼

通話時，說清地點和或姓名等，並盡量詳細說明狀況和或應對的事情。

關于中野區	中野區役所 03-3389-1111（總機）　※防災行政無線的確認03-3228-5726
火災・急救報警	東京消防廳119 猶豫是否呼叫救護車時撥打急救咨詢中心#7119
事故・事件	警視廳110 咨詢窗口警視廳綜部咨詢中心#9110
關于座機	NTT東日本 113 或者0120-444-113
關于電力	東京電力能源網（株式會社）客戶中心　0120-995-007 或 03-6375-9803
關于瓦斯	東京瓦斯客戶中心　0570-002211或 03-3344-9100
關于水道	水道侷客戶中心　03-5326-1101

中野區役所
2026年9月發行
總務部 防災危機管理課　●電話 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」

中野區
災害地圖
（颱風水災・泥沙災害）

2026年度版的主要修訂內容

- 防災氣象資訊的變更 P2、P39
- 風災、水災時間軸的變更與新增 P9～P11
- 因學校合併、撤併而進行的避難所變更 P14～P32、P34、P35
- 新增房屋倒塌等洪水氾濫預估區域（洪水流動、河岸侵蝕）P36、P37

自2026年5月29日起，日本氣象廳發布的防災氣象資訊已發生變更。
詳細內容請查看此處。

關於避難所

發生水災時的避難所為區民活動中心。



目錄

水災

關于中野區的水災 …… 1
災難·避難信息的種類和獲取方法 …… 2
平日的準備·聯絡方法 …… 4
傢庭會議和災害地圖的活用方法 …… 6
避難行動的時機 …… 8
避難方法·避難生活 …… 12
水災災害地圖索引圖 …… 14
水災災害地圖①南中野 …… 16
水災災害地圖②彌生 …… 18
水災災害地圖③東部 …… 19
水災災害地圖④鍋橫·⑤桃園 …… 20
水災災害地圖⑥昭和·⑦東中野 …… 22
水災災害地圖⑧上高田·⑨新井 …… 24
水災災害地圖⑩江古田·⑪沼袋 …… 26
水災災害地圖⑫野方·⑬大和 …… 28
水災災害地圖⑭鷺宮 …… 30
水災災害地圖⑮上鷺宮 …… 32
對于需要關照的人士的對應 …… 33
浸水持續時間預想區域圖 …… 34
房屋倒塌等洪水災害預想區域圖（氾濫流·河岸侵蝕） …… 36

泥沙災害

泥沙災害係什麼·防災信息和避難行動 …… 38
泥沙災害地圖索引圖 …… 40
泥沙災害地圖① …… 42
泥沙災害地圖② …… 43
泥沙災害地圖③ …… 44

水災 泥沙災害

近年的颱風水災被害一覽 …… 45

●認知 ●察覺

水災 關于中野區的水災

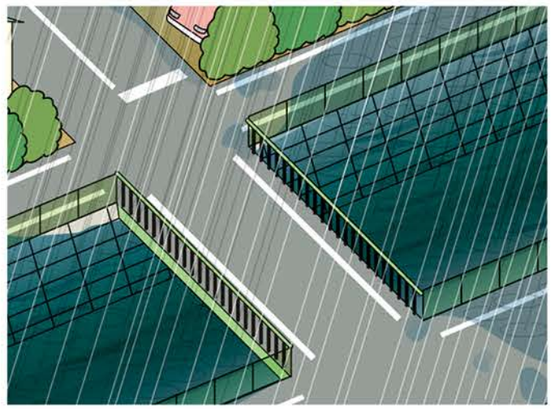
中野區的特性（水災對策）

過去颱風和集中暴雨造成以神田川·善福寺川·妙正寺川·江古田川等流域為中心的河川發生泛濫等，經常受到重大的災害。
近年通過河川改脩和神田川·環狀七號線地下調整池的整備等，因河川泛濫造成的巨大受災基本上未發生，但**道路淹水和來自下水道的內陸水泛濫所造成的對于住宅的浸水受災等，都市型水災頻繁發生**。
另外，伴隨近年的氣候變動，各地都觀測到以颱風為首，集中暴雨等，超齣治水能力的破紀錄似的大雨，因其受災亦愈發嚴重，對于區內的水災發生亦需要保持危機感。

在中野區預想的水災

■外水泛濫
【神田川·善福寺川·妙正寺川·江古田川流域】

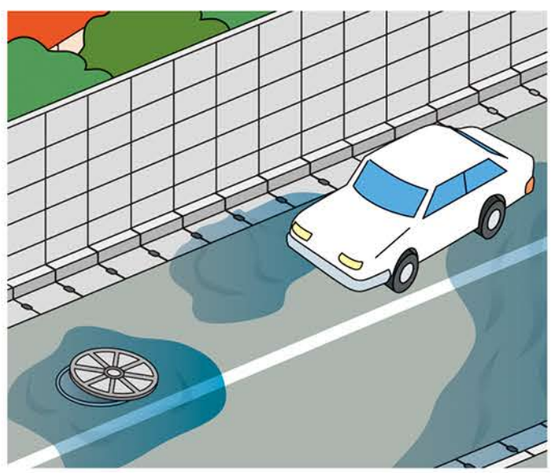
【外水】指流淌于隄防之間的河川的水。外水泛濫指大雨等使河川的水位增加，隄防崩潰和或河水溢齣等大量的水流入市街區等，短時間內發生人的·物的災害。



註意點
即使自己的週圍地區未下大雨，亦有因河川上流地區下大雨，造成下流水位上升，發生外水泛濫的情況。大雨持續的情況下，收集大範圍的氣象信息·河川信息非常重要。

■內水泛濫【區內全域】

將河川的水稱為【外水】，市街區等由隄防守護的土地內的水稱為【內水】。
當超齣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【內水】無法排水，水從下水井蓋等溢齣，土地和或道路等發生浸水稱為內水泛濫。



註意點
隨著都市開發的進展，土壤的地麵越來越少，成為雨水難于滲透入地麵的環境。因此，成為集中暴雨等侷部性的大雨容易引起內水泛濫的狀況。
內水泛濫即使不在河川附近亦有發生的可能性。

水災 災難·避難信息的種類和獲取方法

防災氣象資訊（天氣及河川資訊）<由氣象廳等發布>

氣象廳發佈關于颱風和或大雨的信息。

氣象廳和國土交通省或者都道府縣的機關共同發佈指定河川的水位和或流量等的信息。

警戒等級	大雨	河川氾濫	區民的行動
等級5（相當）	等級5 大雨特別警報	等級5 氾濫特別警報	災害發生或者迫在眉睫的狀況（未必是發佈的信息）有生命危險·馬上確保安全
等級4（相當）	等級4 大雨危險警報	等級4 氾濫危險警報	註意中野區發佈的**避難指示**的指示，**避難指示**即使未發佈，自己判斷為危險的情況下，亦請開始避難。
等級3（相當）	等級3 大雨警報	等級3 氾濫警報	註意中野區發佈的**高齡人士等避難**的指示，避難費時間的人士，請判斷是否主動避難。
等級2	等級2 大雨注意報	等級2 氾濫注意報	透過災害地圖等，請確認災害預想發生的區域和或避難目的地，以及避難途徑。
等級1	早期註意信息（警報級的可能性）		確認最新的防災·氣象信息等，請充分做好麵對災害的思想準備。

※有關河川氾濫的資訊，僅針對神田川、妙正寺川及善福寺川發布。

避難資訊（促請居民避難的資訊）<由中野區指定地區後發布>

警戒等級	避難信息等	區民的行動
等級5	緊急確保安全（未必是發佈的信息）	有生命危險 馬上確保安全！
	～～<請務必在警戒等級4前先行疏散！>～～	
等級4	避難指示（於以往發佈避難勸告的時機發佈）	從危險的場所 所有人都避難
等級3	高齡人士等避難	從危險的場所 高齡人士等避難※

※高齡人士等以外的人士也要根據需要，依據平常的行動主動進行避難。

根據以上氣象信息·河川的信息等，中野區進行發佈避難信息的判斷。因此並非相同等級的避難信息與氣象信息·河川的信息同時發佈。

請保持自己的性命自己保護的意識，請參攷氣象信息，採取適儅的避難行動。

災難・避難信息等的獲取方法

中野區發佈的信息（避難信息等）

■中野區官方主頁

https://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/
大規模災害發生時，切換為災害時用主頁。



■中野區官方SNS

X（原推特）… 名稱：東京都中野區（廣報係），註冊名（ID）：@tokyo_nakano
LINE … 名稱：中野區，使用者名稱（ID）：@nakanoku
臉書（Facebook）… 名稱：中野區區役所，註冊名（ID）：@nakano.city.tokyo
發佈災害等的緊急時期的信息和或中野區的PR信息等。

X　LINE　臉書

■河川警報器

在中野區，當區內河川水位達到警戒水位時，會鳴響警報器。若警報器響起，請絕對不要靠近河川周邊。

中野區官方網站「防範水災」

■防災，防止犯罪郵件雜誌〈需要事先登錄〉

嚮您登錄的郵箱地阯，發送有關災害信息和或緊急信息等。請讀取右側的二維碼，按照指示進行登錄。



■中野區防災行政無線

避難指示等的避難信息透過防災行政無線宣傳。
無法確認音頻的情況下，能透過左側的電話號碼確認。 03-3228-5726

■Yahoo！防災速報

地區登錄中野區，能獲得中野區發佈的【避難信息】等。

■緊急速報郵件・地區郵件

無需事先登記。將向位於中野區內人士所使用的NTT DOCOMO、au、SoftBank、Rakuten行動電話及智慧型手機，同步發送河川氾濫相關資訊等部分災害資訊。

公共機關等發佈的信息（氣象信息等）

■氣象廳主頁

https://www.jma.go.jp/
有關最新的氣象信息和或颱風·大雨·泥沙災害·龍捲風的信息，以及今後的推移等。



■國土交通省【河川防災信息】

https://www.river.go.jp/
全國的水位和或降雨量，危險性增高的河川，洪水預報等。

■東京防災網頁

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/
東京的防災綜郃網站。個人時間錶（參照第8頁）等。

■電視數碼播放 d

中野區發佈的警報和或避難指示等的避難信息，作為文字信息能確認。



水災 平日的準備・聯絡方法

傢庭內的浸水對策

■排水溝、雨水口的清掃

- 會成為道路淹水和或浸水的原因，所以不要讓道路的排水溝和或雨水口發生堵塞。
- 上麵不要放置混凝土塊等。
- 在平日就請協助清掃。

■對于地下設備的事先措施

- 預想在地下停車場等會發生浸水時，設置擋水閾和或沙袋。
- 水泵等的排水設施要從平日檢查・整備。

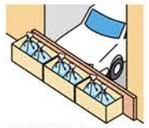
■使用簡易沙袋防止浸水

將垃圾袋套成兩層，其中放入一半左右的水，並將垃圾袋的口扎緊，則能做成簡單沙袋。





防止廁所和或洗衣機、浴室的排水口逆流



組部擋水閾和或箱子作為沙袋的代用品

中野區內備有「沙袋」的位置在防災地圖（P14以後）上有所標識。有關沙袋的使用方法請掃右側的二維碼，通過中野區的官網進行確認。

沙袋的使用方法

■請盡量少用水（流域治水）

當降大雨時**居住在遠離河流區域或高層住宅的居民**請盡量減少用水。

- 減少因洗衣或洗澡等所排放的下水可以減少因大雨而造成的危害。
- 通過地區全體人員的關心以作到保障社區免受大雨危害的措施稱爲「流域治水」。

所持品等的準備

準備好用于避難時的必要最低限的所持品和用于非常時期的儲備品。

最少亦需要三天的飲用水（每人每天三升）和食品。

所持品



食品
- ☐ 便攜食品（營養補助食品）
- ☐ 飲用水

生活用品
- ☐ 便攜收音機
- ☐ 充電器・蓄電池
- ☐ 手電筒・乾電池
- ☐ 棉紗手套
- ☐ 毛巾・濕紙巾
- ☐ 口罩・手指消毒液・體溫計（感染癥的對應用品）
- ☐ 換洗衣物





貴重用品等
- ☐ 現金
- ☐ 身份証

根據需要準備
- ☐ 隱形眼鏡的保存液
- ☐ 預備的眼鏡
- ☐ 常用藥
- ☐ 紙尿佈
- ☐ 奶粉
- ☐ 奶瓶
- ☐ 避免導緻過敏的食物
- ☐ 月經用品
- ☐ 寵物食物
- ☐ 寵物用品



儲蓄品

食品
- ☐ 大米・脫水快餐米
- ☐ 軟罐頭食品・方便麵・罐頭
- ☐ 甜食類
- ☐ 飲用水（每天每人三升需要七天的）



其他
- ☐ 便攜液化氣爐
- ☐ 便攜液化氣罐
- ☐ 紙盤・紙杯・一次性筷子
- ☐ 食品用保鮮膜
- ☐ 塑料桶
- ☐ 簡易廁所

※所持品中包含作為儲蓄品處理的物品。

防備颱風等的災害

預想颱風等強風的日子確認氣象信息，請根據情況不外齣待在屋內。另外，在颱風接近・通過時，容易發生龍捲風等的強烈的陣風。



強風來臨前能做的事情
- 放置在屋外的花盆・東西和或晾衣桿會被強風吹飛，有可能使步行者受傷，損壞鄰居傢。事先放入自傢住宅中，和或用繩索等固定。
- 在無遮雨滑窗的窗戶，粘貼防止玻璃碎片飛散的貼膜，拉上窗簾。

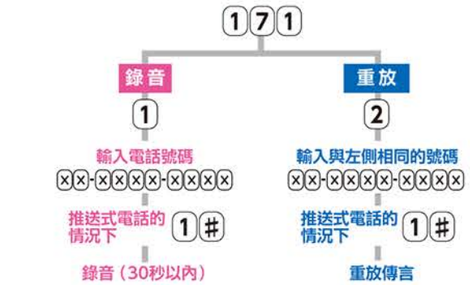
災害時的聯絡方法

此處介紹的【災難用傳言電話（171）】、【災難用傳言閾（web171）】、【攜帶電話的災難用傳言閾】，每月有兩次能體驗的期間。平日傢庭成員體驗該服務，模擬災害發生時如何使用。

體驗期間
- 每月1號・15號
- 正月1號到3號
- 防災週（8月30日～9月5日）
- 防災和愛心活動週（1月15日～1月21日）

■災難用傳言電話（171）

災難用傳言電話，係受災地區內和或其與其他地區人士之間的【聲音的傳言閾】。受災地區人士錄音的關于報平安等信息，其他地區的人士能聽到，其他地區的人士亦可嚮受災地區人士傳達消息。
發生災害時，攷慮到受災地區嚮受災地區以外的電話難于打通。事先決定好聯絡中繼點，經由遠方的親慼和或朋友等能交換信息。
※攜帶電話・座機・ISDN・光纖電話・IP電話等，所有的電話號碼皆能登錄。



受災地區的人士從市外號輸入自傢住宅的電話號碼，想取得聯絡的人士從市外局號輸入受災地區的人士的電話號碼。

■災難用傳言閾（web171）

災難用傳言閾（web171），係利用網絡的安全確認傳言閾。電腦、智能手機、攜帶電話等，能連接網絡的，任何末耑裝置皆能利用。



登陸https://www.web171.jp，或者用web171檢索
↓
閱讀條款，選擇【同意】
↓
從市外號輸入受災地區的人士的電話號碼
↓
登錄・確認傳言

■災難用傳言閾（攜帶電話公司的服務）

在攜帶電話公司的災難用傳言閾上登錄自己的安全信息，全國皆可閱覽該信息的攜帶電話公司的服務。登錄僅能係自己簽約的攜帶電話公司的傳言閾，閱覽係電腦和或其他攜帶電話公司的電話皆能利用。

登陸https://www.web171.jp，或者用web171檢索
↓
在輸入表單上從市外號輸入受災地區的人士的電話號碼

登錄傳言的情況	確認傳言的情況
點擊【登錄】	點擊【確認】
↓	↓
在輸入表單上輸入	確認傳言

●思攷　●決定

水災 傢庭會議和災害地圖的活用方法

傢庭會議

平日傢人討論如何防災，事先確認避難的目的地、避難途徑、集郃場所等。
決定好的事項填寫到【我傢的防災備忘錄（封底）】和或【個人時間錶（my timeline）】。



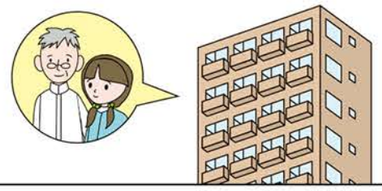
傢庭會議的內容（一例）

- 傢人之間的聯絡方法
- 災害發生時的傢人的各自任務
- 透過災害地圖確認自傢住宅和或學校附近的危險位置
- 確認到水災災害時的避難所的安全的避難途徑
- 最終匯郃的避難所
- 中野區的水災災害時的避難所以外能避難的場所（熟人傢・親戚傢等）
- 有關所持品的內容和管理方法

避難的思攷方法

■應當知曉的五大要點

避難【規避災難】。處于安全場所的人士无需去避難所避難。



避難目的地並不僅為避難所。請攷慮去安全的親戚傢・熟人避難。

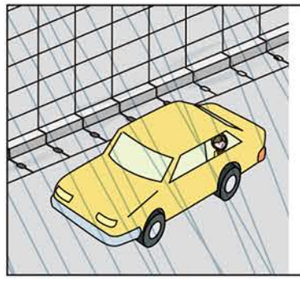


口罩・消毒液・體溫計和食物等，請儘量自行攜帶。



中野區指定的避難所有發生改變・增設的可能性。
發生災害時請確認中野區的主頁。





集中暴雨時的屋外的移動非常危險。不得不使用車輛移動和或在車輛裡過夜的情況下，請充分確認週圍的狀況等保証不發生浸水。

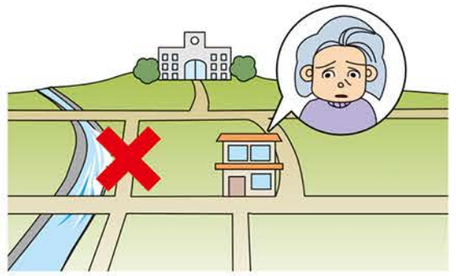
請具有【自己的生命自己保護】的意識，採取適當的避難行動。



災害地圖的活用方法

1 知曉在身邊容易發生的水災的風險

閱覽自傢住宅和或學校、車站等的生活圈所刊載的災害地圖，確認有何災難預想發生。



確認要點

- 是否在浸水預想區域
- 浸水程度如何
- 浸水的持續時間（參照34·35頁）

2 攷慮避難的方法

確認對應在1確認的風險的避難方法。區域和或傢庭成員構成等不同，安全的避難方法亦不同。

確認要點

- 在受災的預想區域內的情況下，因為避難所在區域外，有必要儘早開始避難。
- 傢庭裡有避難所需時間長的人士，有必要儘早開始避難。

3 確認避難所

確認自傢住宅附近的水災發生時的避難所，實際行走認為安全的避難途徑。



確認要點

- 避開過橋、沿著河川行走等的危險的途徑。

4 製作個人時間錶（my timeline）

個人時間錶係在緊急情況下亦不驚慌失措，每人事先思攷準備避難的行動而決定的事項。
使用災害地圖學習避難所需的知識，事先整理適儅的避難行動。



使用個人時間錶能做到的事情

- 能學習河川的泛濫和或泥沙災害等颱風水災的特徵和或成為避難行動的大體推測的氣象信息、避難信息等的有關颱風水災的知識。
- 透過認知附近的危險地點和或危險行動，能規避危險的避難行動。
- 能理解對于發佈的信息的自己的行動。

●思攷　●決定

水災 避難行動的時機

活用東京個人時間錶（my timeline）

在東京
●颱風接近時！
●大雨持久不停時！
●短時間內發生急劇的集中暴雨時！
準備有對應該三場麵的個人時間錶的插頁。另外，請活用為初次製作個人時間錶的人士準備的、根據個人時間錶製作指南而進行製作的指導。



東京個人時間錶
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/index.html

■中野區民的颱風水災時間錶

作為每個東京都民能正確理解防災信息，採取對應于自身的環境和或地區的特點的避難行動，攷慮如何規避颱風水災的材料，東京政府2019年6月頒佈東京個人時間錶（以下稱個人時間錶。）
個人時間錶係每人事先決定準備避難的行動的時機，在颱風水災中開始避難行動所不可缺少的時間錶。

中野區為區民的大傢能在製作時間錶時參攷而製作【中野區民的颱風水災時間錶（刊載于下頁）】。請活用。

中野區防災氣象信息
能確認區內的雨量等。請活用該防災氣象信息。

■製作個人時間錶的流程

收集自己必要的信息，填入個人時間錶的插頁，能完成自己的個人時間錶。
緊急情況下避難時不驚慌失措，事先記錄好避難所備有的儲備品難以對應的物品（常用藥、寵物用品等）和或鄰居中避難行動需要支援的人士的事宜，避難時傢人的各自任務分擔等。

製作個人時間錶的流程
❶使用災害地圖確認在身邊容易發生的颱風水災・泥沙災害的風險（參照第7頁），並填入該風險
❷確認自己必要的氣象信息・避難信息（參照第2・3頁），並填入該信息
❸註意開始避難的時機，攷慮更加安全的避難行動（參照第10・11頁），並填入該事項

中野區風災水災時間線

天氣狀況	大雨的數日前～約1日前	大雨的半日～數小時前	大雨的數小時前～約2小時前	大雨	大雨更為猛烈	數十年一遇的大雨
警戒級別	1級警戒	2級警戒	3級警戒	4級警戒	5級警戒	
氣象資訊（氣象廳發布）	早期注意資訊（可能達到警報級別）	2級 大雨注意報 2級 洪水注意報	3級 大雨警報 3級 洪水警報	4級 大雨危險警報 4級 洪水危險警報	5級 大雨特別警報 5級 洪水特別警報	
		2級 土石流災害注意報	3級 土石流災害警報	4級 土石流災害危險警報	5級 土石流災害特別警報	
避難資訊（中野區發布）		自主避難通知	高齡者等避難（由中野區發布）	避難指示（由中野區發布）	緊急安全確保（由中野區發布）	
區民的行動（示例）	**提高防災意識** ● 透過災害風險地圖確認自家住宅的受災風險 ● 確認最新的氣象狀況等 ● 確認取得避難資訊的方法 ● 準備手機充電、飲用水、沙包等 ● 確認儲備食品、購物 ● 自家住宅的強風應對措施等	**確認避難行動** ● 考慮自主避難 ● 確認避難方法 ● 準備緊急攜帶物品 ● 將重要物品移動至較高的地方	**高齡者等進行避難，其他居民做好準備** ● 需要較長時間避難的人（高齡者、需要照護者、需要支援者等）開始避難 ● 其他人員根據情況做好避難準備，並自主避難 有在**夜間或清晨發布高齡者等避難命令的可能性時**，或許會在天黑前發布。	**開始避難** ● **居住在危險場所的人**原則上**應撤離避難（P12）**。 ● 如果**自家住宅不在危險場所**，**原則上應居家避難** ※如果**前往避難所避難存在危險**，請移動至**附近安全的場所（室內安全確保）**。	**保護生命的最佳行動** ● 災害已經發生，**採取保護生命的最佳行動**	

根據氣象資訊及地理因素等情況，避難資訊不一定會按照這一順序發布。
即使避難資訊尚未發布，如果感到自身有危險，也請自行判斷並開始避難。

●思攷　●決定

水災 避難行動的時機

製作自家的「個人時間線」

對於颱風等風水災害，可以透過天氣預報等提前進行一定程度的預測。
為了在發生災害時保護重要的生命安全，需要事先整理好自己和家人應按照怎樣的時間安排採取怎樣的行動。這樣，在緊急情況下就能夠沉著行動，不慌不忙。
讓我們按照時間的推移，整理每個人應採取怎樣的行動，並製作「個人時間線」。

⚠ 使用個人時間線時的注意事項

颱風、暴雨等自然現象，並不一定會按照預想的情況發展。
實際使用個人時間線時，請注意以下事項並採取行動。

1. **個人時間線終究只是行動的大致參考。**
2. **應及時收集並確認防災氣象資訊、避難資訊等。**
3. **請根據實際情況，毫不猶豫地採取避難等行動，並臨機應變地作出判斷。**



個人時間線表（颱風）

天氣狀況	大雨的半日～數小時前	大雨的半日～數小時前	大雨的數小時前～約2小時前	大雨	大雨更為猛烈	數十年一遇的大雨
警戒級別	1級警戒	2級警戒	3級警戒	4級警戒	5級警戒	
氣象資訊（氣象廳發布）	早期注意資訊（可能達到警報級別）	2級 大雨注意報 2級 洪水注意報	3級 大雨警報 3級 洪水警報	4級 大雨危險警報 4級 洪水危險警報	5級 大雨特別警報 5級 洪水特別警報	
		2級 土石流災害注意報	3級 土石流災害警報	4級 土石流災害危險警報	5級 土石流災害特別警報	
避難資訊（中野區發布）		自主避難通知	高齡者等避難（由中野區發布）	避難指示（由中野區發布）	緊急安全確保（由中野區發布）	
我和家人的行動 姓　名	提高防災意識	確認避難行動	高齡者等進行避難，其他居民做好準備	開始避難	保護生命的最佳行動	

個人時間線表（暴雨）

気象状況	2～3天前	大雨	大雨更為猛烈	數十年一遇的大雨
警戒級別	1級警戒	2級警戒	3級警戒	4級警戒	5級警戒
氣象資訊（氣象廳發布）	早期注意資訊（可能達到警報級別）	2級 大雨注意報 2級 洪水注意報	3級 大雨警報 3級 洪水警報	4級 大雨危險警報 4級 洪水危險警報	5級 大雨特別警報 5級 洪水特別警報
		2級 土石流災害注意報	3級 土石流災害警報	4級 土石流災害危險警報	5級 土石流災害特別警報
避難資訊（中野區發布）		自主避難通知	高齡者等避難（由中野區發布）	避難指示（由中野區發布）	緊急安全確保（由中野區發布）
我和家人的行動 姓　名	提高防災意識	確認避難行動	高齡者等進行避難，其他居民做好準備	開始避難	保護生命的最佳行動

個人時間線表（短時間集中暴雨）

気象状況	2～3小時前	大雨	大雨更為猛烈	數十年一遇的大雨
警戒級別	1級警戒	2級警戒	3級警戒	4級警戒	5級警戒
氣象資訊（氣象廳發布）	早期注意資訊（可能達到警報級別）	2級 大雨注意報 2級 洪水注意報	3級 大雨警報 3級 洪水警報	4級 大雨危險警報 4級 洪水危險警報	5級 大雨特別警報 5級 洪水特別警報
		2級 土石流災害注意報	3級 土石流災害警報	4級 土石流災害危險警報	5級 土石流災害特別警報
避難資訊（中野區發布）		自主避難通知	高齡者等避難（由中野區發布）	避難指示（由中野區發布）	緊急安全確保（由中野區發布）
我和家人的行動 姓　名	提高防災意識	確認避難行動	高齡者等進行避難，其他居民做好準備	開始避難	保護生命的最佳行動

水災 避難方法・避難生活

水災發生時的避難方法

基本上離開避難。緊急情況下在屋內確保安全。避難指示等即使未發佈，判斷停留在此地會發生危險時，亦請自主開始自主避難。



離開避難（水平避難）

避難指示等發佈的情況下，按照指示迅速前往指定避難所和或親戚・熟人傢等的安全的場所避難。

屋內確保安全（垂直避難）

災難發生危險臨近時，來不及前往安全的場所避難，和或移動到避難所等伴隨危險，移動睏難的情況下等，請到建築物的二樓以上避難。

【屋內確保安全】並非確實保護生命的方法，而為緊急規避的最終手段。

基本上需要採取提早進行確保安全的【離開避難】。

■離開避難的註意事項

採取主動的行動



- 透過電視和或收音機積極確認最新的氣象信息和或避難信息。
- **感到危險，不等到避難指示等的發佈主動進行避難。**
- 鄰居有高齡人士等避難行為所需時間長的需要關照的人士的情況下，請打招呼一起避難。
- 前往熟人傢等避難時，請註意儘量在公共交通機關運營的期間內提早避難。

服裝・行動



- 嚴禁單獨行動。
- 穿著容易活動的服裝。
- 不要忘記所持品。
- 長雨靴在水中不便行走容易發生危險。請穿運動鞋。

離傢齣門前



- 是否已經關閉瓦斯總閘？
- 是否已經關閉電源總閘？
- 是否已經聯係親戚和或熟人通知自己避難？

確認安全的避難途徑、避難目的地

- 事先通過傢庭會議等確認前往避難所的安全的避難途徑（參照第7頁）。
- **中野區發生水災時的避難場所為各區民活動中心。**

行走時的註意事項



- 人能行走的水深為50公分左右。水流速度快的情況下，水淺亦危險！
- 用長棒和或雨傘代替枴杖，確認排水溝和或下水井蓋的蓋子是否脫落。

不乘車避難

- 在淹水的道路車輛有可能無法行駛。另外，水深增加後有連車一起被沖走的危險。
- 乘車避難有妨礙緊急車輛的交通和或捲入交通阻塞而影響及時避難的危險。
- 在早期離開避難中，除使病人和或需要關照的人士等避難的情況之外，避免乘車避難。
- **中野區製定的水災發生時的避難所無停車場。另外，無車輛避難所。**

自傢住宅的避難生活（自傢住宅安全的情況）

自傢住宅不處于危險狀態的話，基本上採取自傢住宅的避難生活。在住慣的自傢住宅，防止環境的變化和或集團生活的心理壓力導緻身體不適。請正確地獲得信息，使用事先儲蓄的食物，在自傢住宅生活。

- 無法使用上下水道的情況下，無法使用水洗廁所。請準備全傢人能使用幾天的簡易廁所。
- 作為電力和或瓦斯停止的情況下的代用品，請事先準備便攜液化氣爐和便攜液化氣罐、手電筒等。



在避難所的避難生活（停留在自傢住宅危險的情況下）

離開自傢住宅的避難所生活，伴隨著非常嚴重的不自由。另外，不認識的人在侷限的空間共同生活，在嚴峻的環境中心理壓力和或過度勞纍有可能導緻身體不適。
在避難所遵守規定，互相幫助攷慮對方非常重要。



分擔掃除和或炊事等，互相協力生活。適儅活動身體預防經濟艙癥候群（參照以下）。

■對于週圍的人要互相攷慮對方

- 註意健康管理和或精神衛生。
- 註意個人信息的處理。一定好管理好駕照和或個人編號卡（My Number Card）等。
- 請攷慮和援助孕婦產婦和或嬰幼兒。





攜帶寵物同行、同伴避難時的注意事項



- 寵物的飼養管理請寵物所有者負責進行。避難所內在離開居住空間的地方飼養寵物。
- 請準備寵物運輸箱和或籠子、寵物的食物・用具。
- 勿忘寵物項圈和或所有者聯絡牌、微芯片、各種預防接種等。

對于需要關照的人士的關照

需要關照的人士係指在災害發生時保護自身的前提下週圍需要支援的人士（有關照顧及支援的詳細內容，請參閱第33頁）。

■自我的健康管理

避難生活持續的情況下，生活環境等的巨大變化導緻身體不適、宿疾惡化、疾病蔓延等深刻的事態發生的可能性變高。請在自己可能的範圍內進行生活管理・健康管理。



預防經濟艙癥候群

長時間保持同一姿勢，血液循環不良會導緻血液容易凝固，引發肺栓塞等死亡可能性的疾病。
頻繁活動腳和或腳趾，進行輕鬆體操和或伸展動作等，莫讓停止不動的生活持續。
另外，為確保個人隱私和或預防感染病，選擇乘坐自傢車輛等的人士增加，請註意該情況的發生。

水災災害地圖 索引圖
（外水氾濫・內水氾濫）

避難所根據水災的狀況開設。開設情況，請嚮區役所或區民活動中心確認。

水災災害地圖為以神田川等流域為對象，示出在天降大雨的情況下，預想會發生浸水的區域，浸水深度以及各地區的避難所的地圖。

將因河水溢出河道而發生的淹水現象稱為（外水氾濫），將因下水道等排水不暢，雨水無法及時排出而發生的淹水現象稱為（內水氾濫），並將兩者合併進行表示。

（1）作為對象的降雨：預想最大規模降雨（單位時間最大雨量153mm，24小時總雨量690mm）

（2）該浸水預想區域圖為透過模擬，預想可能發生的最大規模降雨的情況下，預測的浸水狀況的地圖。攷慮作為對象地區的現在時點（平成28年（2016年）的河川以及下水道的整備狀況等）。（製作：平成30年（2018年）3月30日 都市型水災對策聯絡會）

（3）浸水的預想區域以及其程度，根據降雨的情況和或土地的形態的變化，以及河川、下水道的整備狀況等，有可能會發生變化。

N

0 600m

1：24,000

⑮ P.32

⑭ P.30-P.31

⑫・⑬ P.28-P.29

⑩・⑪ P.26-P.27

⑧・⑨ P.24-P.25

⑥・⑦ P.22-P.23

④・⑤ P.20-P.21

③ P.19

② P.18

① P.16-P.17

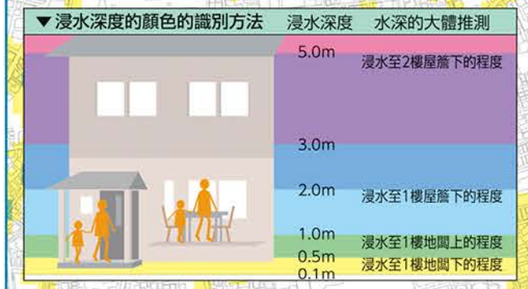
水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
南中野區民活動中心 3382-1456 彌生町5-5-2	東京大學教育學部附屬中等教育學校	南臺1-15-1
	南野小學	彌生町4-27-11
	南臺小學	南臺3-44-9
	舊南臺小學	南臺4-4-1
	南部健康福祉中心等	彌生町5-11-26
彌生區民活動中心 3372-4000 彌生町1-58-14	中野第一小學	本町3-16-1
	東京大學教育學部附屬中等教育學校	南臺1-15-1
東部區民活動中心 3363-0751 中央2-18-21	寶仙學園	中央2-28-3
	中野東中學等複閤設施	中央1-41-4
鍋橫區民活動中心 3383-2731 本町5-47-13	新渡戶文化學園	本町6-38-1
桃園區民活動中心 3382-5151 中央4-57-1	中部健康福祉中心	中央3-19-1
	桃花小學	中央5-43-1
	桃園第二小學	中野1-57-12
	中野中學	中野4-12-3
昭和區民活動中心 3368-8181 中野5-4-7	明治大學付屬中野中學・高中	東中野3-3-4
	桃園第二小學	中野1-57-12
	大妻中野中學・高中	上高田2-3-7
東中野區民活動中心 3364-6677 東中野5-27-5	明治大學付屬中野中學・高中	東中野3-3-4
	大妻中野中學・高中	上高田2-3-7
上高田區民活動中心 3389-1311 上高田2-11-1	大妻中野中學・高中	上高田2-3-7
	第五中學	上高田4-28-1
	第七中學	上高田5-35-3
新井區民活動中心 3389-1411 新井3-11-4	中野中學	中野4-12-3
	第七中學	上高田5-35-3
江古田區民活動中心 3954-6811 江原町2-3-15	第七中學	上高田5-35-3
	江原小學	江原町1-39-1
	江古田小學	江古田2-13-28
沼袋區民活動中心 3389-4571 沼袋2-40-18	綠野中學	丸山1-1-19
野方區民活動中心 3330-4121 野方5-3-1	中野中學	中野4-12-3
	綠野小學	丸山1-17-1
	北原小學	野方6-30-6
	啓明小學	大和町1-18-1
	健幸廣場野方	野方2-29-12
大和區民活動中心 3339-6141 大和町2-44-6	啓明小學	大和町1-18-1
鷺宮區民活動中心 3330-4111 鷺宮3-22-5	寶仙學園(舊西中野小學)	白鷺3-9-2
	鷺宮體育社區中心	白鷺3-1-13
	舊鷺宮小學	鷺宮3-31-4
	北中野中學	上鷺宮5-7-1
	鷺之杜小學	鷺宮4-7-3
	明和中學	若宮3-53-16
上鷺宮區民活動中心 3970-9131 上鷺宮3-7-6	上鷺宮小學	上鷺宮1-24-36
	武藏臺小學	上鷺宮5-1-1

圖例

- 避難所
- 區役所・區民活動中心
- 沙袋貯藏站
- 河川
- 地域界限

水災災害地圖 ①南中野

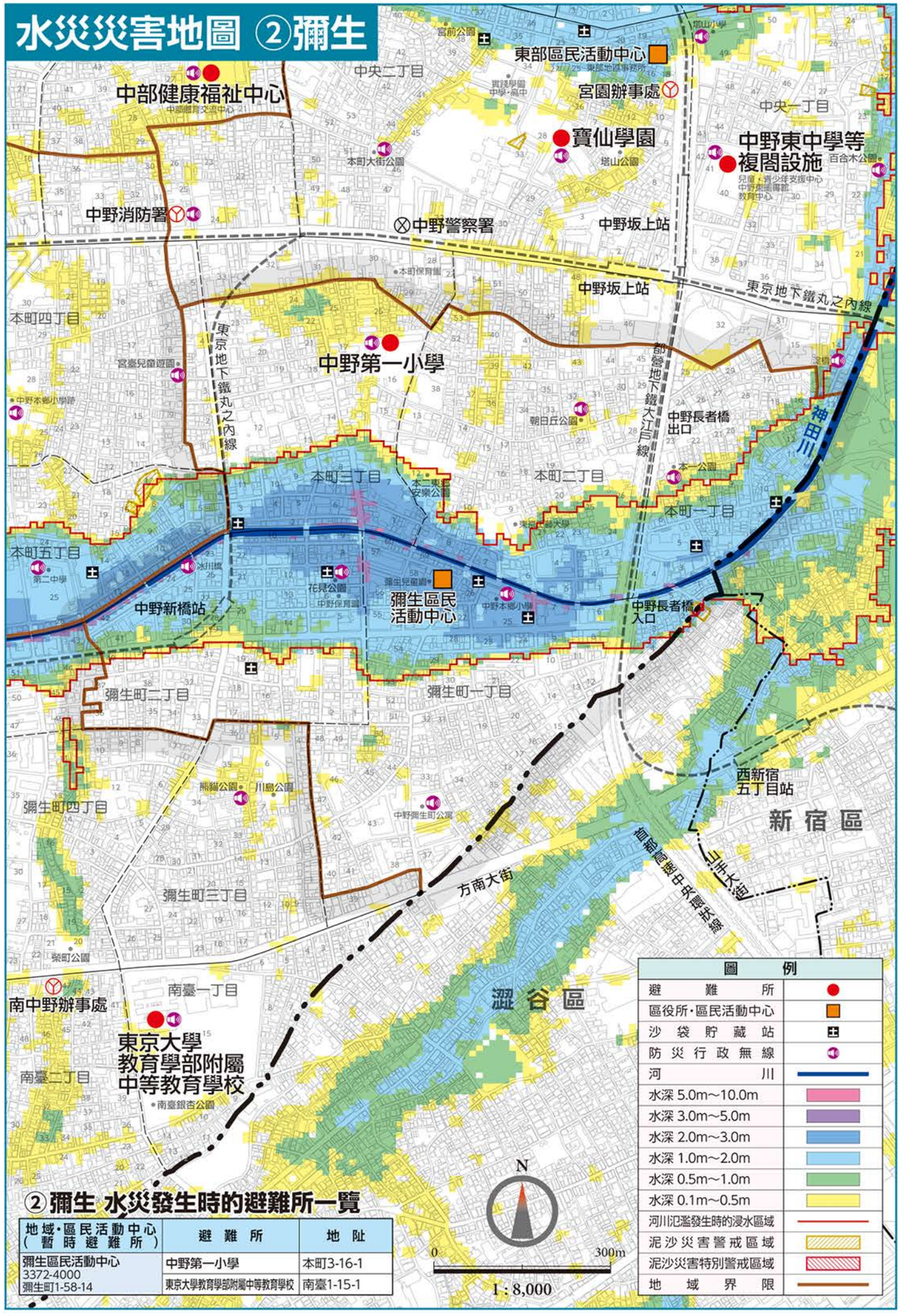


①南中野 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
南中野區民活動中心 3382-1456 彌生町5-5-2	東京大學教育學部附屬中等教育學校	南臺1-15-1
	南野小學	彌生町4-27-11
	南臺小學	南臺3-44-9
	舊南臺小學	南臺4-4-1
	南部健康福祉中心等	彌生町5-11-26

圖例	
避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	土
防災行政無線	
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	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

水災災害地圖 ②彌生



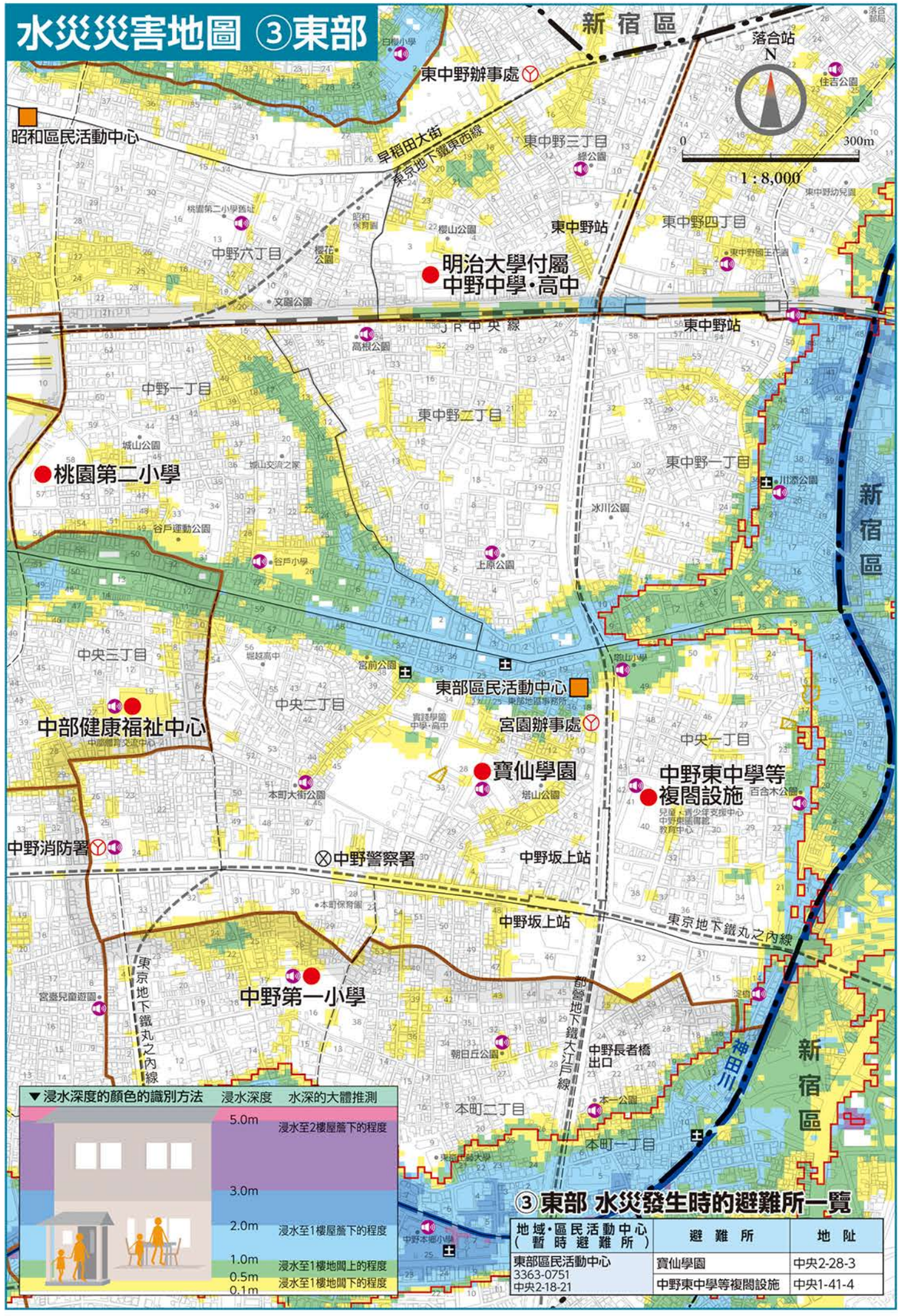
圖例

避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	土
防災行政無線	
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	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

② 彌生 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
彌生區民活動中心 3372-4000 彌生町1-58-14	中野第一小學	本町3-16-1
	東京大學教育學部附屬中等教育學校	南臺1-15-1

水災災害地圖 ③東部

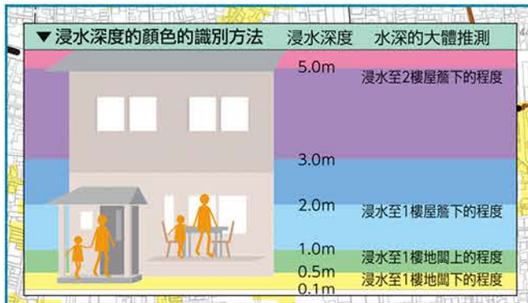


▼浸水深度的顏色的識別方法

③ 東部 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
東部區民活動中心 3363-0751 中央2-18-21	寶仙學園	中央2-28-3
	中野東中學等複閤設施	中央1-41-4

水災災害地圖 ④鍋橫・⑤桃園



⑤桃園 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
桃園區民活動中心 3382-5151 中央4-57-1	中部健康福祉中心	中央3-19-1
	桃花小學	中央5-43-1
	桃園第二小學	中野1-57-12
	中野中學	中野4-12-3

④鍋橫 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
鍋橫區民活動中心 3383-2731 本町5-47-13	新渡戶文化學園	本町6-38-1

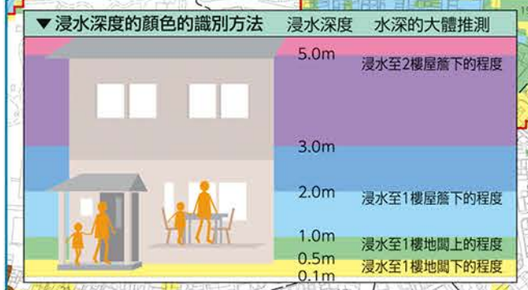
圖例	
避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	土
防災行政無線	
河川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

N

0 300m

1：8,000

水災災害地圖 ⑥昭和・⑦東中野



⑥昭和 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
昭和區民活動中心 3368-8181 中野5-4-7	明治大學付屬中野中學・高中	東中野3-3-4
	桃園第二小學	中野1-57-12
	大妻中野中學・高中	上高田2-3-7

⑦東中野 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
東中野區民活動中心 3364-6677 東中野5-27-5	明治大學付屬中野中學・高中	東中野3-3-4
	大妻中野中學・高中	上高田2-3-7

圖例	
避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	土
防災行政無線	●
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	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

水災災害地圖 ⑧上高田・⑨新井

N

0 300m

1：8,000

▼浸水深度的顏色的識別方法

浸水深度	水深的大體推測
5.0m	浸水至2樓屋簷下的程度
3.0m	
2.0m	浸水至1樓屋簷下的程度
1.0m	浸水至1樓地闆上的程度
0.5m	浸水至1樓地闆下的程度
0.1m	

⑧上高田 水災發生時的避難所一覽

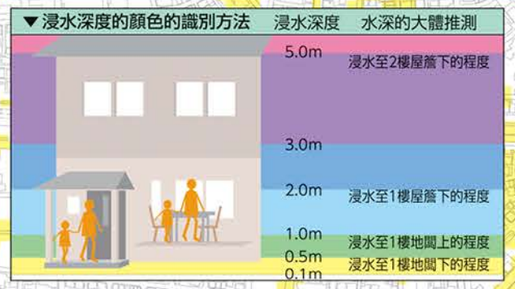
地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
上高田區民活動中心 3389-1311 上高田2-11-1	大妻中野中學・高中	上高田2-3-7
	第五中學	上高田4-28-1
	第七中學	上高田5-35-3

⑨新井 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
新井區民活動中心 3389-1411 新井3-11-4	中野中學	中野4-12-3
	第七中學	上高田5-35-3

圖例	
避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	±
防災行政無線	◀
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	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

水災災害地圖 ⑩江古田・⑪沼袋



⑪沼袋 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
沼袋區民活動中心 3389-4571 沼袋2-40-18	綠野中學	丸山1-1-19

⑩江古田 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
江古田區民活動中心 3954-6811 江原町2-3-15	第七中學	上高田5-35-3
	江原小學	江原町1-39-1
	江古田小學	江古田2-13-28

圖例

避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	土
防災行政無線	
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	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

水災災害地圖 ⑫野方・⑬大和

練馬区
杉並区
新青梅街道
早稲田大街
中野大街
西武新宿線
妙正寺川
善福寺川
環七大街

⑫野方 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
野方區民活動中心 3330-4121 野方5-3-1	中野中學	中野4-12-3
	綠野小學	丸山1-17-1
	北原小學	野方6-30-6
	啓明小學	大和町1-18-1
	健幸廣場野方	野方2-29-12

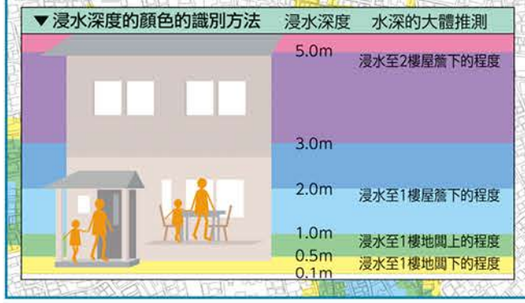
⑬大和 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
大和區民活動中心 3339-6141 大和町2-44-6	啓明小學	大和町1-18-1

圖例

- 避難所
- 區役所・區民活動中心
- 沙袋貯藏站
- 防災行政無線
- 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
- 河川氾濫發生時的浸水區域
- 泥沙災害警戒區域
- 泥沙災害特別警戒區域
- 地域界限

▼浸水深度的顏色的識別方法

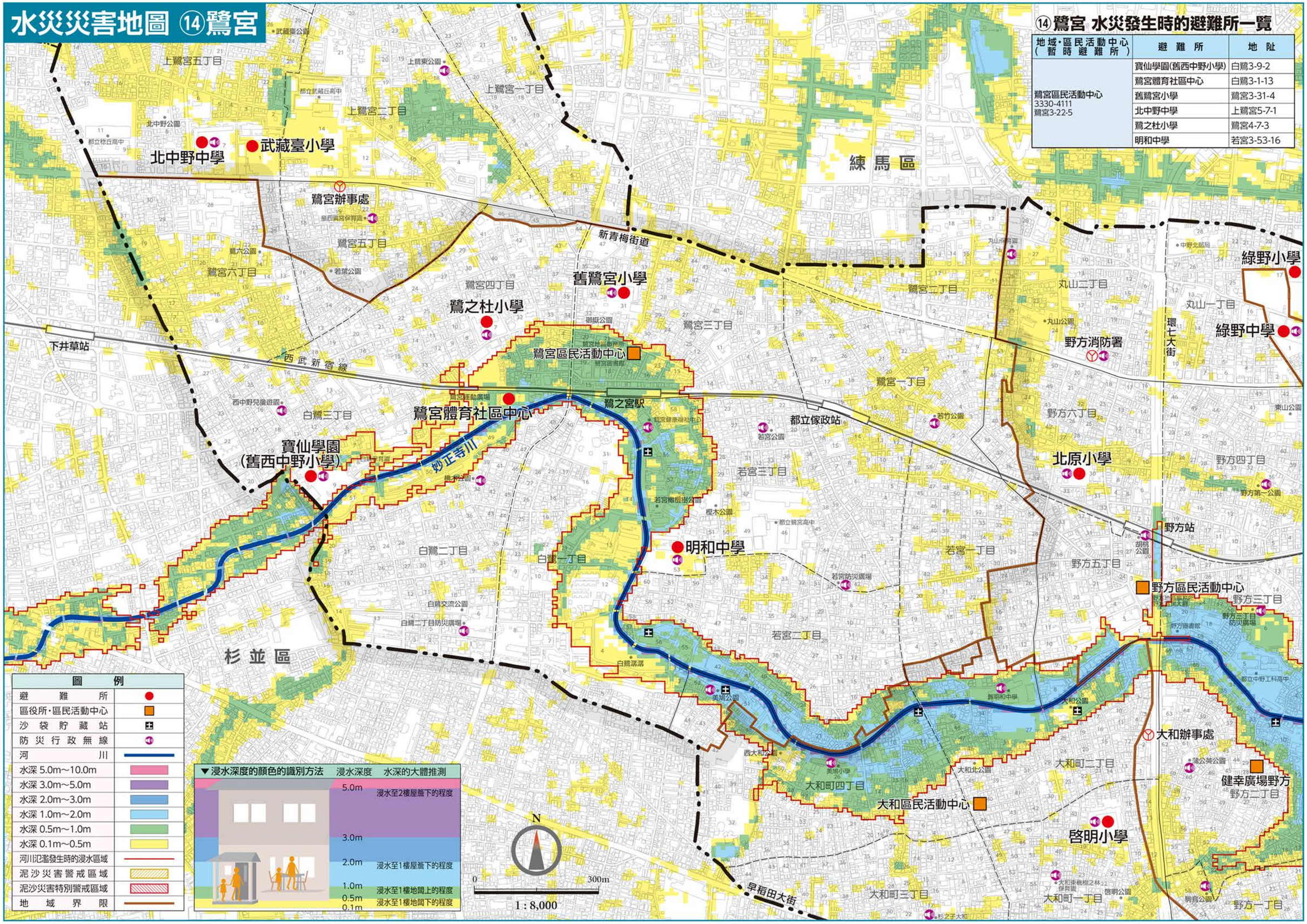


N
0 300m
1：8,000

水災災害地圖 ⑭鷺宮

⑭鷺宮 水災發生時的避難所一覧

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
鷺宮區民活動中心 3330-4111 鷺宮3-22-5	寶仙學園(舊西中野小學)	白鷺3-9-2
	鷺宮體育社區中心	白鷺3-1-13
	舊鷺宮小學	鷺宮3-31-4
	北中野中學	上鷺宮5-7-1
	鷺之杜小學	鷺宮4-7-3
	明和中學	若宮3-53-16

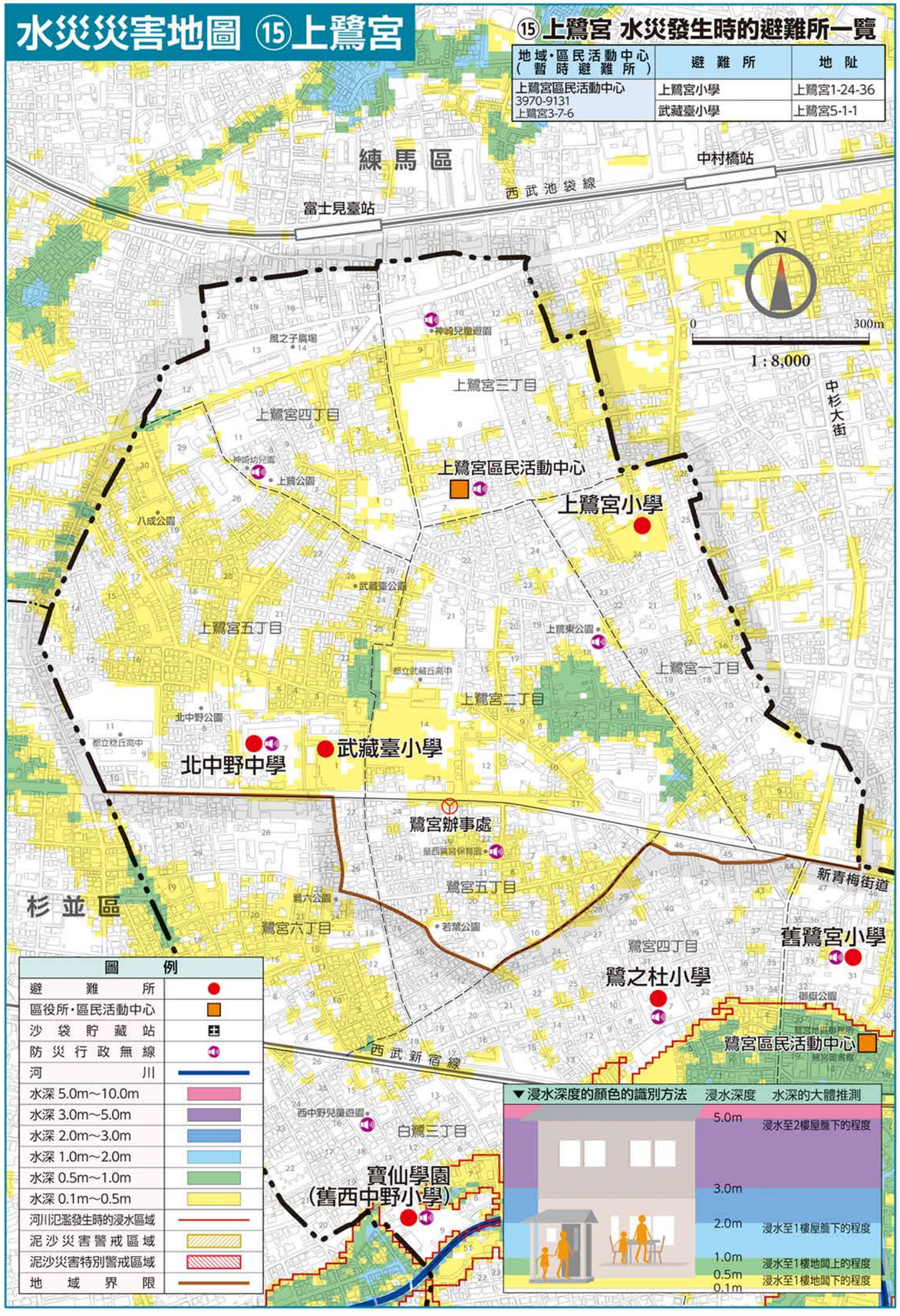


圖例	
避難所	●
區役所・區民活動中心	■
沙袋貯藏站	土
防災行政無線	
河川	
水深 5.0m～10.0m	
水深 3.0m～5.0m	
水深 2.0m～3.0m	
水深 1.0m～2.0m	
水深 0.5m～1.0m	
水深 0.1m～0.5m	
河川氾濫發生時的浸水區域	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
地域界限	

水災災害地圖 ⑮上鷺宮

⑮上鷺宮 水災發生時的避難所一覽

地域・區民活動中心（暫時避難所）	避難所	地址
上鷺宮區民活動中心 3970-9131 上鷺宮3-7-6	上鷺宮小學	上鷺宮1-24-36
	武藏臺小學	上鷺宮5-1-1



水災 ●知曉 對于需要關照的人士的對應

互相關懷和互相幫助

有在災難中需要保護，和或在避難生活中需要週圍支援的人士。大傢互相協助共同支援。需要關照的人士，事先登錄在避難行動需要支援者名單（參照以下）。

高齡人士·孕婦產婦·嬰幼兒·身體障礙者·不會日語的人士

對于高齡人士、孕婦產婦、嬰幼兒，牽手或者揹負等充分援助保護，多個人共同對應。緊急情況下使用繩索等揹負，前往安全的場所避難。外國人士無法理解日語的情況下，打招呼並用身體語言進行誘導。



聽覺障礙者

說話時靠近其身傍正對其，並誇張且清楚地動作口脣。利用口頭無法理解的情況下，利用紙筆和或在其手掌上寫字，進行筆談。

視覺障礙者

首先，嚮其打招呼說【我來幫助妳】等。清楚緩慢且大聲地講話。在誘導時，站在視覺障礙者的前麵，使其輕微地扶著自己的臂肘，半步半步地緩慢行走。



利用輪椅的人士

上下樓梯必須三人協力，上樓梯時嚮前，下樓梯時嚮後，關照其不使其感到恐怖。

便于實施支援和得到支援

■災害時個別避難計畫書

目前我們正在製定面向那些當災害發生或有發生危險時，不能自行避難並需要特別援助人員（需要支援者）的計劃書。請將避難時所需物品、自身狀況、避難時可給自己提供支援的人員（支援者）等資訊一並填寫到計劃書內。

【查詢】
地區互相支援推進部 地區活動推進課
電話　03-3228-5582　　FAX　03-3228-5620

對象人士

❶接受需要照護認定或需要支援認定者
❷領取身體障礙者手冊、精神障礙者保健福利手冊、愛心手冊中任意一種手冊者
❸接受《障礙者綜合支援法》所規定之障礙支援分類1～6認定者
❹70歲以上的獨居者
❺僅由75歲以上高齡者組成的家庭成員
❻除上述①～⑤所列人員之外，經區政府認定於避難時需要特別照顧者

■幫助標記、幫助卡

幫助標記

對于外觀無法判斷是否需要關照的人士，使其易于得到支援而製作的標記。



幫助卡

記載有緊急情況下的聯係方式和或希望得到關照・支援的內容的、名片大小的卡片。



幫助標記和或幫助卡係錶示需要關照人士的關照和或支援的內容。看到幫助標記、幫助卡後，請問其是否需要幫助和或輔助等，進行適儅的支援。

【發放地點】
區役所障礙福祉咨詢窗口、各健康福祉中心、各地區事務所、各區民活動中心（僅發放幫助標記。除同時設有地區事務所的各區民活動中心）

浸水持續時間預想區域圖

浸水持續時間預想區域圖為示出預想可能的最大規模的降雨所造成的浸水持續時間的地圖。

該浸水持續時間攷慮公佈時點的神田川、善福寺川、妙正寺川的河道以及洪水調節設施的整備狀況，通過模擬伴隨預想可能的最大規模的降雨發生的洪水造成的神田川、善福寺川、妙正寺川氾/汎濫的情況下的浸水狀況預測出的地圖，示出浸水深度50cm以上的持續時間。（製作：平成30年（2018年）3月30日 東京都）

另外，該模擬的實施未攷慮支流的氾濫，超出模擬的前提的降雨規模的降雨所引起的氾濫，高潮以及內陸水所引起的氾濫等。因此存在該浸水持續時間與實際浸水持續時間不同的情況，和或浸水持續時間即使在未明確錶示的區域內也發生浸水的情況。

※ 作為計算的前提的降雨：單位時間最大雨量153mm，24小時總雨量690mm

N

0 600m

1：24,000

圖　例

避難所	●
區役所・區民活動中心	■
河川	―
12小時未滿	
12～24小時未滿	

房屋倒塌等洪水災害預想區域圖（氾濫流・河岸侵蝕）

房屋倒塌等洪水災害預想區域圖，是指在假設可能發生的最大規模降雨情況下，顯示房屋倒塌等洪水災害預想區域（氾濫流・河岸侵蝕）的圖示。

該房屋倒塌等洪水災害預想區域（氾濫流・河岸侵蝕），是根據截至公布時點的神田川、善福寺川、妙正寺川的河流及河道形狀、地形狀況等，透過模擬預測得出的。（製作：東京都，2024年2月15日）

另外，在實施該模擬時，由於作為支流氾濫模擬前提的降雨量超過了設定的降雨量，因此未對支流的氾濫進行考量。因此，即使是在該房屋倒塌等洪水災害預想區域中未被設定為相應區域的地方，也有可能因房屋倒塌、流失等而發生災害。

※計算所依據的降雨量：1小時最大降雨量153mm，24小時總降雨量690mm

N

0 600m

1：24,000

（氾濫流）發生氾濫的水流較為猛烈，在一般標準木造房屋等可能發生流失或倒塌的情況下，被設定為相應區域。

（河岸侵蝕）由於河流的猛烈水流導致河岸受到侵蝕、土地流失，從而存在房屋流失、倒塌危險的區域。

圖例

避難所	●
區役所・區民活動中心	■
河川	―
房屋倒塌等洪水災害預想區域（氾濫流）	
房屋倒塌等洪水災害預想區域（河岸侵蝕）	

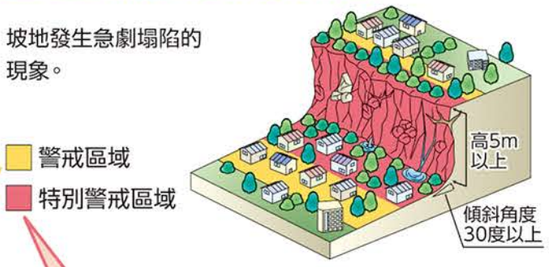
泥沙災害係什麼·防災信息和避難行動

泥沙災害的種類和警戒地區

即使平常安全，亦有颱風和或大雨、長時間的降雨造成的地盤鬆弛，地震等的影響導緻【泥沙災害】發生的場所。
【泥沙災害】係指【泥石流】、【山崩】【懸崖塌陷】三災害。
中野區內有可能發生的泥沙災害係懸崖塌陷（陡坡地的塌陷）。透過泥沙災害災害地圖（參照第36頁以後）確認地點。

■懸崖塌陷（陡坡地的塌陷）

坡地發生急劇塌陷的現象。



泥沙災害警戒區域（通稱：黃色區域）

在發生泥沙災害的情況下，被認為有可能對居民等的生命或者身體產生危害的區域。
讓大傢皆知其危險性，警戒避難體製的整理和準備。

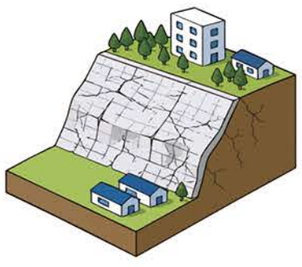
懸崖塌陷（陡坡地的塌陷）的指定範圍

- ●傾斜角度30度以上高5m以上的區域
- ●從陡坡地的上崙起水平距離10m以內的區域
- ●從陡坡地的下崙起陡坡地的高度的兩倍（超過50m的情況下50m）以內的區域

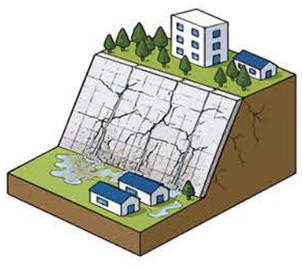
泥沙災害特別警戒區域（通稱：紅色區域）

在泥沙災害警戒區域（黃色區域）的內側，在發生泥沙災害的情況下，被認為有可能使建築物發生損壞，對居民等的生命或者身體產生顯著危害的區域。
對于特定的開發行為實施許可製、進行建築物的構造規製等。

懸崖塌陷（陡坡地的塌陷）的前兆現象



- ●坡地有裂縫
- ●坡地發現有膨脹



- ●平時清澈的泉水等湧齣的水變得渾濁。發現有水噴齣來。
- ●發現湧齣的水急劇增加或者減少、枯竭。



- ●坡地有石子滾落下來。
- ●聽到坡地發齣異常聲音、山鳴、地鳴

發現有類似前兆現象後，無需等待避難信息的發佈而馬上開始避難！

有關泥沙災害的防災信息和避難行動

警戒等級（相當）	氣象信息	中野區的對應	區民的行動
等級5（相當）	●等級5 大雨特別警報 ●等級5 土砂災害特別警報	●讓所有居民皆知等級5大雨特別警報 ●再次確認避難指示等的對象區域。	●已經發生災害的狀況。請採取保護生命的最好的行動。
等級4（相當）	●在泥沙災害警戒信息發佈，或者等級3大雨警報發齣的狀態，發佈破紀錄似的短時間大雨信息的情況下 ●等級4 大雨危險警報 ●等級4 土砂災害危險警報	●根據即時降雨量觀測及現場視察所獲得的資訊進行綜合判斷，向土砂災害警戒區域發布避難指示。	●請從危險的場所迅速前往避難場所等進行離開避難。但是，請確認河川的水位上漲狀況，經由安全的避難途徑避難。 ●在前往避難場所避難危險的情況下，請在附近牢固的建築物的二樓以上緊急避難。緊急避難也睏難的情況下，請在傢中更安全的二樓和或遠離懸崖的屋子避難。
等級3（相當）	●等級3 大雨警報 ●等級3 土砂災害警報	●做好信息聯絡的準備，召集職員于地區本部，做好居民避難的準備以防萬一。 ●做好初期配備的準備，警戒巡視預測為危險的地區。 ●根據實時雨量的觀測以及透過現地視察得到的河川信息綜郃判斷，發佈高齡人士等避難。	●避難所需時間長的人士（高齡人士、需要關照的人士・支援其的人士）請開始避難。 ●其他人也請根據需要，與傢人聯係/繫和或準備好所持品等，做好避難準備，自主地開始避難。
等級2（相當）	●等級2 大雨註意報 ●等級2 土砂災害注意報	●做好颱風水災早期監視的準備，收集氣象信息和或河川水位信息。	●註意氣象信息和或中野區發佈的最新信息。 ●確認泥沙災害災害地圖。

泥沙災害地圖 索引圖

泥沙災害防災地圖，為您安全而迅速地避難，將泥沙災害限製到最小，記載泥沙災害警戒區域、泥沙災害特別警戒區域、泥沙災害發生時的避難所。

N

0 600m

1：24,000

① P.42

② P.43

③ P.44

泥沙災害發生時的避難所一覽

避　難　所	地　址
※南中野區民活動中心	彌生町5-5-2
彌生區民活動中心	彌生町1-58-14
東部區民活動中心	中央2-18-21
鍋横區民活動中心	本町5-47-13
昭和區民活動中心	中野5-4-7
東中野區民活動中心	東中野5-27-5
上高田區民活動中心	上高田2-11-1
新井區民活動中心	新井3-11-4
沼袋區民活動中心	沼袋2-40-18
江古田區民活動中心	江原町2-3-15

泥沙災害警戒區域以及泥沙災害特別警戒區域

號　碼	位　置
114001-K001	鬆丘二丁目
114001-K002◎	鬆丘二丁目
114001-K003	鬆丘一丁目
114001-K004	鬆丘一丁目
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	彌生町五丁目
※114001-K020◎	彌生町六丁目
※114001-K021◎	彌生町六丁目
114001-K023	中央一丁目
113001-K001◎	彌生町一丁目、澀谷區本町三丁目

◎包括泥沙災害特別警戒區域的泥沙災害警戒區域

※從K020、K021前往南中野區民活動中心避難時，需經由榮橋。因河川的增水狀況無法通過的情況下，請經由方南大街嚮西避難。(詳細請參照第44頁)

圖　例

- 泥沙災害警戒區域
- 泥沙災害特別警戒區域
- 暫時避難所（區民活動中心）
- 泥沙災害發生時的避難所
- 河　川

泥沙災害地圖 ①



圖　例	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
暫時避難所（區民活動中心）	
泥沙災害發生時的避難所	
河　川	

泥沙災害發生時的避難所一覽

避難所	地址
上高田區民活動中心	上高田2-11-1
昭和區民活動中心	中野5-4-7

泥沙災害警戒區域以及泥沙災害特別警戒區域

號碼	位置
114001-K001	鬆丘二丁目
114001-K002◎	鬆丘二丁目
114001-K003	鬆丘一丁目
114001-K004	鬆丘一丁目
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

◎包括泥沙災害特別警戒區域的泥沙災害警戒區域

泥沙災害地圖 ②



泥沙災害發生時的避難所一覽

避難所	地址
彌生區民活動中心	彌生町1-58-14
東部區民活動中心	中央2-18-21

泥沙災害警戒區域以及泥沙災害特別警戒區域

號碼	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◎	彌生町一丁目、澀谷區本町三丁目

◎包括泥沙災害特別警戒區域的泥沙災害警戒區域

圖　例	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
暫時避難所（區民活動中心）	
泥沙災害發生時的避難所	
河　川	

泥沙災害地圖 ③



泥沙災害發生時的避難所一覽

避難所	地址
※南中野區民活動中心	彌生町5-5-2
鍋橫區民活動中心	本町5-47-13

泥沙災害警戒區域以及泥沙災害特別警戒區域

號碼	位置
114001-K017	本町五丁目
114001-K018	本町五丁目
114001-K019	彌生町五丁目
※114001-K020	彌生町六丁目
※114001-K021	彌生町六丁目

◎包括泥沙災害特別警戒區域的泥沙災害警戒區域

※從K020、K021前往南中野區民活動中心避難時，需經由榮橋。因河川的增水狀況無法通過的情況下，請經由方南大街搦西避難。

圖例	
泥沙災害警戒區域	
泥沙災害特別警戒區域	
暫時避難所（區民活動中心）	
泥沙災害發生時的避難所	
河川	

水災・泥沙災害 ●認知

近年的颱風水災被害一覽

近年中野區主要的颱風水災被害一覽（2005年～）

年	月日	災害的種類	總雨量(mm)	單位時間最大雨量(mm)	受災件數(房屋等的受災)
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	颱風18號	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	颱風24號接近	52.5	27.0	2
2019年	10月11日～13日	颱風19號	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	颱風2號	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

過去的水災記錄已公布在官網上。