

练马区

洪水灾害风险图

编辑·发行 令和7年(2025年)7月 练马区危机管理室 危机管理课
电话 03-5984-1327

发生洪水时的避难场所

平时请确认最近的避难场所位置及路线。

避难场所	
设施名	
地址	
电话	

1. 练马区洪水灾害风险图是什么？

此风险图基于东京都的预测(※)，标示练马区因洪水(外水泛滥)和内涝(内水泛滥)可能导致的浸水风险区域。预测降雨量为最大小时雨量153毫米、总雨量690毫米。

外水泛滥风险区(红色框线)：区内河流(石神井川、白子川、江古田川)因发生洪水(外水泛滥)可能引发浸水的区域。其他区域也可能因内涝导致浸水。

风险图浸水，未标注区域也可能发生浸水，敬请注意。

※东京都预测依据
《神田川流域浸水预测区域图(2018年3月)》
《石神井川及白子川流域浸水预测区域图(2019年5月)》
《隅田川及新河岸川流域浸水预测区域图(2021年3月)》

2. 了解洪水类型！

什么是外涝？

因河流溢流或堤坝决口引发的洪水。街道常见的小河与大型河川(河岸带运动场的河流)因其流域面积不同，泛滥速度和灾害规模各异。即使本地无雨，上游降雨亦可能导致水位上涨，需警惕。

什么是内涝？

暴雨超出排水能力，导致道路积水。因水流入地下室、井盖被冲起等，请务必注意移至高层、避免涉水行走。



3. 防灾气象信息

气象特别警报、警报、警戒

警戒、警报、特别警报	发布标准
大雨 特别警报	预测极有可能发生几十年不遇的大雨，特大泥石流灾害及淹水灾害时
警报	大雨警报 因受大雨影响发生特大泥石流及淹水灾害时 洪水警报 因河流水位上涨且泛滥等发生特大洪水灾害时
警戒	大雨警戒 因受大雨影响发生泥石流及淹水灾害时 洪水警戒 因河流水位上涨且泛滥等发生洪水灾害时

泥石流灾害警戒信息

发布条件：大雨警报(泥石流灾害)后风险进一步升高时发布。练马区有15处指定泥石流灾害警戒区。

相关风险图可在区危机管理课(区政府主办公楼7楼)、防灾学习中心、各区民事事务所(陈练马区外)、区民信息广场等处领取。

洪水泛滥灾害信息

发布条件：河流可能因暴雨泛滥时。

水位监测站

东京都及练马区在各河流设监测点，监测从防护堤到水面的水位。调节池水位是指从池底地面至水面的垂直高度。实时数据可通过《练马区防灾气象信息》查询。

河流	水位监测站名称	水位	
		警戒1(警戒水位)	警戒2(危险水位)
石神井川	溜洲桥	-100cm	-50cm
	富士见池	-80cm	-30cm
	稻荷桥	-100cm	-50cm
	爱宕桥	-100cm	-50cm
	清白桥	-100cm	-50cm
白子川	神路桥	-100cm	-50cm
	官宿桥	-100cm	-50cm
	松野桥	-100cm	-50cm
	三桥	-158cm	-50cm
	比丘尼桥上流调节池	—	50cm
越后山桥	越后山桥	-100cm	-50cm
	子安桥	-100cm	-50cm

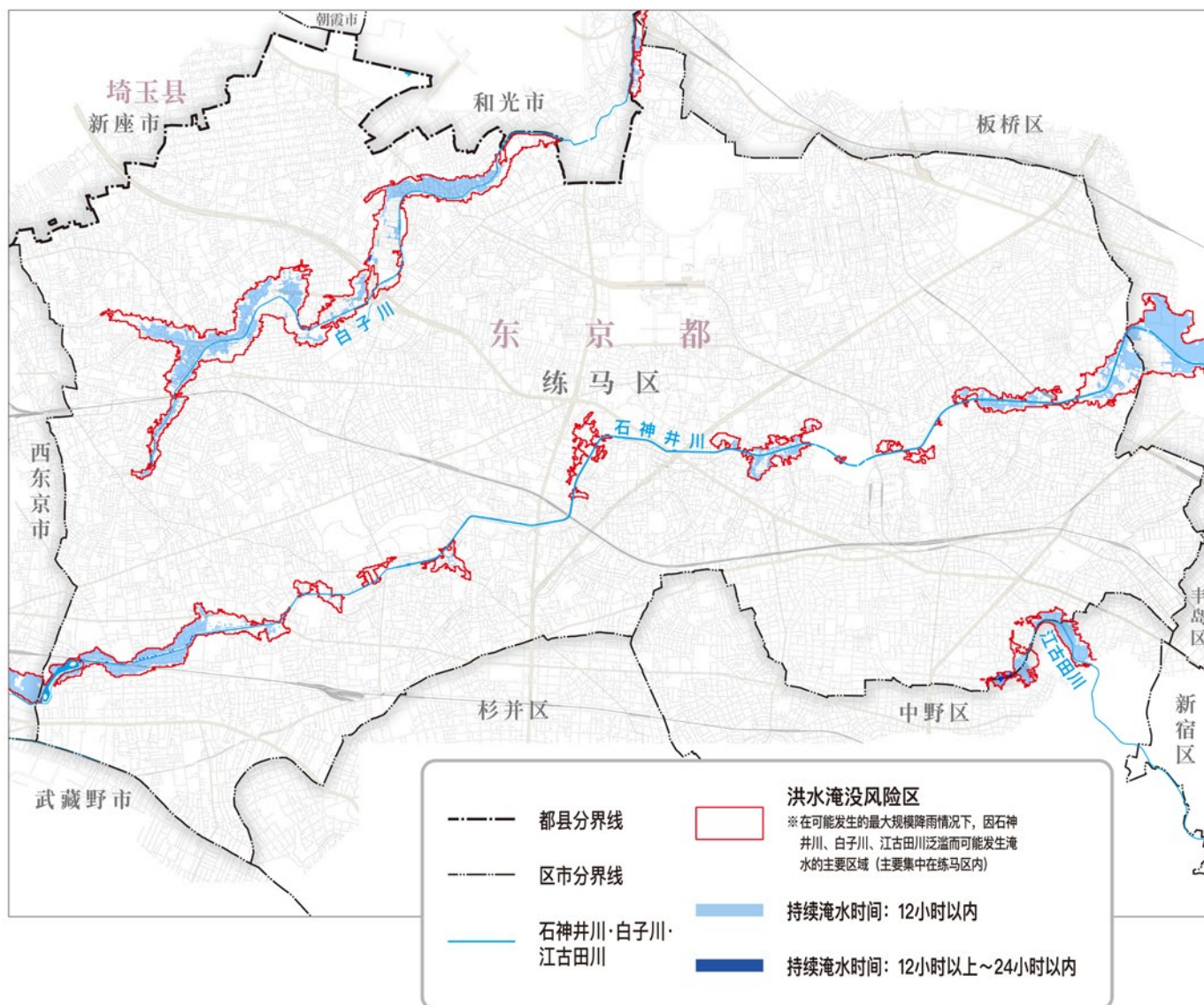
水位警报装置

练马区沿河设有水位警报器，可在水位超限时向周边居民发出洪涝预警。

以富士见池·稻荷桥为例	水位监测站	概要
警戒水位警报 5分 指示音：连续音 语言广播：“石神井川水位正在上涨，请注意。” 危险水位警报 10分 指示音：连续音 语言广播：“石神井川可能即将泛滥。” 危险水位警报 2分	关町 (水位计：富士见池、稻荷桥) (石神井川流域·关町段) 清白桥 (水位计：清白桥) (石神井川流域·富士见池/高野台段) 神路桥 (水位计：神路桥) (石神井川流域·向山/高松段) 比丘尼桥上流调节池 (水位计：三桥、比丘尼桥上流调节池) (白子川流域·比丘尼桥段)	当任一水位监测点达到预设警戒水位时，自动启动语音广播警报，同步发送自动通报至练马区政府及石神井消防署关町分署。 当水位到达预设警戒水位时，自动启动语音广播警报，同步发送自动通报至练马区政府。 当水位到达预设警戒水位时，自动启动语音广播警报，同步发送自动通报至练马区政府。 当三桥监测点达到预设警戒水位时，自动启动语音广播警报，同步发送自动通报至练马区政府。

石神井川、白子川、江古田川泛滥时的持续淹水时间(淹水深度 50 厘米以上)

此图显示了在可能发生最大规模降雨(小时最大降雨量 153 毫米、总降雨量 690 毫米)导致石神井川、白子川、江古田川泛滥时，淹水深度超过 50 厘米的持续淹水时间。



4. 防灾信息与警戒级别

当洪水风险升高时，区政府将根据气象厅和东京都发布的防灾信息，**针对性发布区域**避难指令。



“避难”即“避”开灾“难”之意。避难方式多样，不仅可前往避难场所、投靠亲友，若自家安全亦可留在家中。请务必提前制定好防灾行动计划。

防灾信息

警戒级别	避难行为等	本区发布的避难信息	本区参考的防灾气象信息
警戒级别 5	当生命受到威胁时，尽快前往安全场所。	紧急安全措施 ※发生灾害、危险即将发生时，在尽可能范围内进行发布	大雨特别警报 等
警戒级别 4	及时撤离危险场所的所有人员，前往避难场所。 若前往本区指定避难场所的途中存在危险，可选择前往附近安全场所或在家中更安全的地方避难。	避难指示	洪水泛滥灾害信息 泥石流警戒通知 等
警戒级别 3	请协助在危险场所无法快速避难的人群(老年人、残障人士、婴幼儿等)一同避难。做好安全避难的准备。	老年人等的避难	大雨警报 洪水警戒 等
警戒级别 2	避难时，通过携带灾害风险图， 确认自己的避难行为是否正确。	——	大雨警戒 洪水警戒 等
警戒级别 1	提高对灾害的危机意识。	——	早期警戒信息

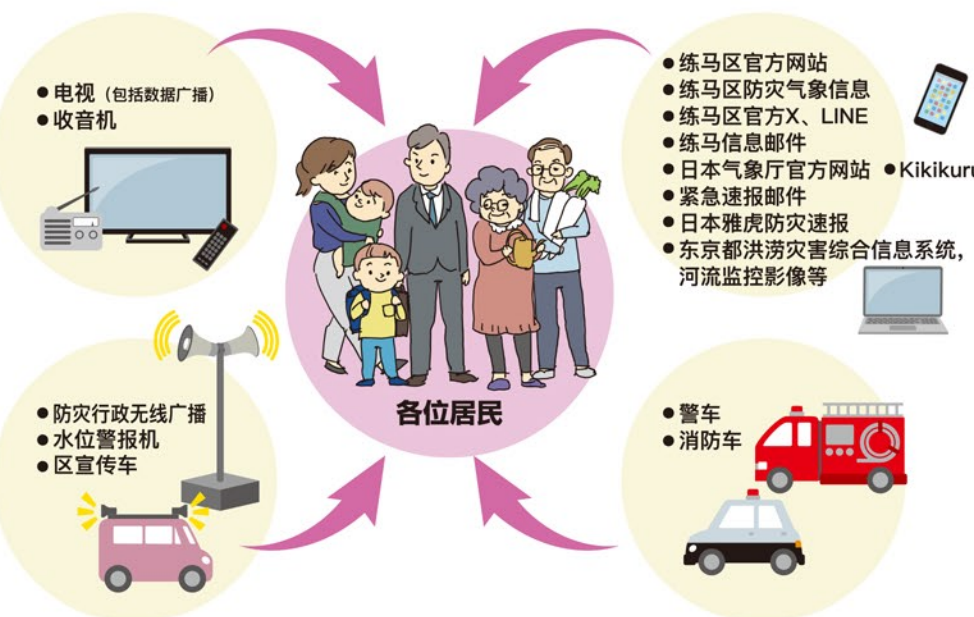
※ 如有意前往避难场所，请务必通过区政府官网等渠道确认避难场所的开放情况。

5. 信息收集

台风临近时，原则上会提前2天公布避难场所开放信息、区内公共服务及区属设施的暂停情况。此外，将在台风来临前一天开设水灾应急专线服务中心。

水灾应急专线服务中心
☎ 03-5984-2569

请居民朋友平时就注意确认各类灾害信息的获取渠道。



信息获取渠道	
练马区官方网站 可查询避难场所的开放情况。	
练马区防灾气象信息 可查询本区天气预报、降雨量监测数据、河流水位观测数据等。	
练马区官方X※原推特 练马区官方LINE 将实时推送各类灾害信息。	
练马信息邮件 本区通过多种渠道推送防灾气象信息(包括气象预警、泥石流警戒通知或警戒通知、河流水位监测数据等)、避难指引以及防灾广播内容等。	
日本气象厅官方网站 即可实时查询当前发布的各项防灾气象信息。	
河道实时监控画面(实时摄像头) 石神井川和白子川的河道实时监控画面可通过YouTube平台观看。	
Kikikuru(日本气象厅) 可查看积水、土砂、洪水的危险程度分布。	

6. 全面做好水灾防范准备！

现在就制定灾害应对行动方案！

为防范水灾，请根据家庭成员构成和生活环境，按不同时间节点明确“何时”、“由谁”、“采取什么措施”。这样在紧急时刻就能从容不迫地采取安全的避难行动。推荐使用由东京都政府制作的《东京个人防灾时间表》(东京 My Timeline)来制定您的防灾计划。



避难注意事项

准确收集信息，尽早避难 请通过电视、广播等渠道密切注意最新的防灾气象信息和避难指示。如察觉危险，应立即撤离至安全场所。避难场所的开放情况可通过区政府官网等渠道查询。请提前确认避难场所及疏散路线。	开始避难 当区政府发布避难指令时，请立即避难。若前往避难场所的途中存在危险，可选择前往附近安全场所或在建筑物内转移至更安全的房间。	着装轻便，结伴同行 请穿着便于活动的服装，使用双肩背包携带物品以解放双手自由，选择系带运动鞋而非雨靴进行避难。避难时务必两人以上结伴行动，并相互提醒邻里一同避难。	协助特殊群体转移 请协助行动不便人士(老年人、残障人士、伤病员等)安全避难。	避开危险区域 避难时请远离河道、铁路/公路下穿通道等危险地带。如必须通过积水路段，请使用伞杖等工具探路确认安全。
---	---	---	--	--

避难时携带物品

应急物资清单		
☐ 饮用水	☐ 食品 含特殊饮食需求	☐ 贵重物品
☐ 换洗衣物	☐ 手机/ 充电宝	☐ 常备药品
防疫物资		
☐ 口罩	☐ 消毒用品	☐ 温度计
其他所需物品		

请注册[练马区信息邮件]

通过「练马区信息邮件」，您可以接收气象信息、避难信息等推送。诚邀您进行注册。



感谢您平日的配合

保持雨水井周边清洁

请勿在雨水井及排水沟放置物品

地下设施请提前准备沙袋和挡水板

沙袋发放通知

为防范大雨可能引发的住宅进水，现向有需要的居民免费发放沙袋。

发放机构	电话号码	适用区域
东部土木办事处	3994-0083	邮编176、179所属地区
西部土木办事处	3995-0083	邮编177、178所属地区

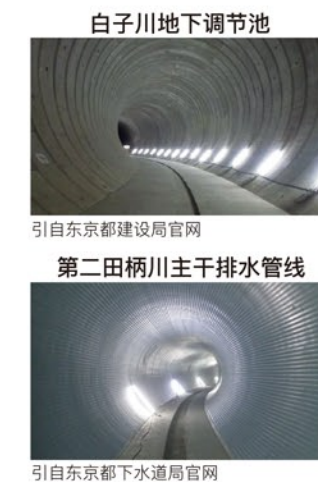
需特殊照顾人群使用设施与避难保障计划的制定及演练

根据 2017 年 6 月修订的《水防法》，位于指定河流淹没区域内的需特殊照顾人群使用设施，必须制定避难保障计划(确保发生洪水时顺利避难的预案)并定期开展演练。

※需特殊照顾人群使用设施：
指老年人、残障人士、婴幼儿等需要避难支援的特殊人群所使用的设施。

多种防洪治理措施

【调节池】
为防止暴雨引发洪水，此类设施可暂时蓄纳并调节来自河流的水量，从而降低河道水位。
白子川沿线设有比丘尼桥上流调节池、白子川地下调节池、比丘尼桥下调节池；石神井川沿线设有富士见池调节池。目前，环状七号线地下广域调节池和城北中央公园调节池两处新设施正在建设中。



【下水道设施】
2012 年在丰玉、中村地区建成大型储水管，而 2021 年则在田柄地区完成第二田柄主干排水管线建设。

防灾相关机构名称一览

机构名称	地址	电话
练马区政府	丰玉北 6-1 2-1	3993-1111
练马区政府(夜间、假日)		3993-1101(夜间、假日)
东部土木办事处	丰玉中 3-2 8-8	3994-0083
西部土木办事处	石神井町 3-30-2 6	3995-0083
练马警察署	丰玉北 5-2-7	3994-0110
光丘警察署	光丘 2-9-8	5998-0110
石神井警察署	石神井町 6-1 7-2 6	3904-0110
练马消防署	丰玉北 5-1-8	3994-0119
光丘消防署	光丘 2-9-1	5997-0119
石神井消防署	下石神井 5-1 6-8	3995-0119
东京电力公司(TEPCO)东京客服中心		0120-995-007
东京瓦斯株式会社 客服中心		0570-00-2211
东京都水道局练马营业所	中村北 1-9-4	5987-5330
东京都下水道局西部第二下水道事务所练马办事处	丰玉北 4-1 5-1	5999-5650
日本红十字会东京都支部	新宿区大久保 1-2-1 5	5273-6741