

洪水灾害风险图

编辑·发行 令和8年(2026年)6月 练马区危机管理室 危机管理课
电话 03-5984-2762

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，基于日本防水灾法，依据东京都的预测(※)，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。

发生强降雨时，各区域未必完全按风险图浸水，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。



河流水位变化示例(以石神井川等小河为例)

1 晴天

水位低，河底清晰可见。

2 降雨初期

河水变浑浊，流速加快。

3 暴雨持续

水位急速上升至地面高度。

4 泛滥

河水溢出，沿岸住宅浸水。

3. 最新防灾气象信息 (令和8年(2026年)5月~)

为了让居民采取适当的避难行动，在有可能发生大雨及台风等灾害时，日本气象厅针对所发布的防灾气象信息的名称，更便于理解的进行了更改。

主要变更点

- 信息名称中标注“警戒级别”
- 与避难行动相结合，快速理解警戒级别，使避难行动更加明确化
- “相当于警戒级别4”的信息将作为“危险警报”被发布

警戒等级	河流泛滥	大雨	土石流
警戒等级5相当	等级5 泛滥特别警报	等级5 大雨特别警报	等级5 土石流特别警报
警戒等级4相当	等级4 泛滥危险警报	等级4 大雨危险警报	等级4 土石流危险警报
警戒等级3相当	等级3 泛滥警报	等级3 大雨警报	等级3 土石流警报
警戒等级2	等级2 泛滥注意报	等级2 大雨注意报	等级2 土石流注意报
警戒等级1	早期警戒信息		

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	蒲洲桥	-100cm	-50cm
	富士见池	-80cm	-30cm
	稻荷桥	-100cm	-50cm
	菱岩桥	-100cm	-50cm
白子川	清白桥	-100cm	-50cm
	神路桥	-100cm	-50cm
	宫宿桥	-100cm	-50cm
	松尾桥	-100cm	-50cm
比丘尼桥上流调节池	比丘尼桥上流调节池	-	50cm
	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。

警戒水位警报

以富士见池·稻荷桥为例

显示：警戒、注意、危险

语音广播：“石神井川水位正在上涨，请注意。”

危险水位警报

显示：警戒

语音广播：“石神井川可能即将泛滥。”

水位监测站

名称	概要
关町(水位计:富士见池、稻荷桥)(石神井川流域-关町段)	当任一水位监测点达到警戒水位时，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。
清白桥(水位计:清白桥)(石神井川流域-富士见池/高野台段)	当水位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。
神路桥(水位计:神路桥)(石神井川流域-向山/松尾段)	当水位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。
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。

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。

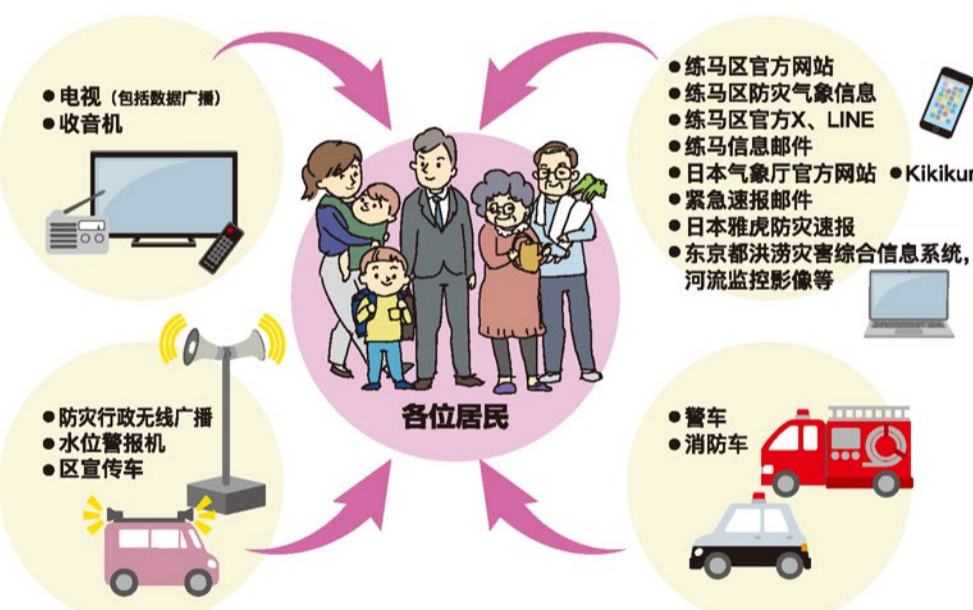
警戒级别	避难行为等	本区发布的避难信息	本区参考的防灾气象信息
警戒级别5	当生命受到威胁时，尽快前往安全场所。	紧急安全措施 ※发生灾害、避难所发生灾害时，在尽可能范围内进行发布	大雨特别警报 泛滥特别警报 土石流特别警报
警戒级别4	及时撤离危险场所的所有人员，前往避难场所。若前往本区指定避难场所的途中存在危险，可选择前往附近安全场所或在家中更安全的地方避难。	避难指示	大雨危险警报 泛滥危险警报 土石流危险警报
警戒级别3	请协助在危险场所无法快速避难的人群(老年人、残障人士、婴幼儿等)一同避难。做好安全避难的准备。	老年人等的避难	大雨警报 土石流警报
警戒级别2	避难时，通过携带灾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

※如有意向避难场所，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。

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，按不同时间节段明确“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、广播等渠道密切关注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，以确保双手自由，选择系带运动鞋而非雨鞋进行避难。避难时务必两人以上结伴行动，并相互提醒确认避难场所及疏散路线。
- 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保安全。

避难时携带物品

应急物资清单

- 饮用水
- 食品
- 贵重物品
- 换洗衣物
- 手机/充电宝
- 常用药品

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。

注册请点击此处

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

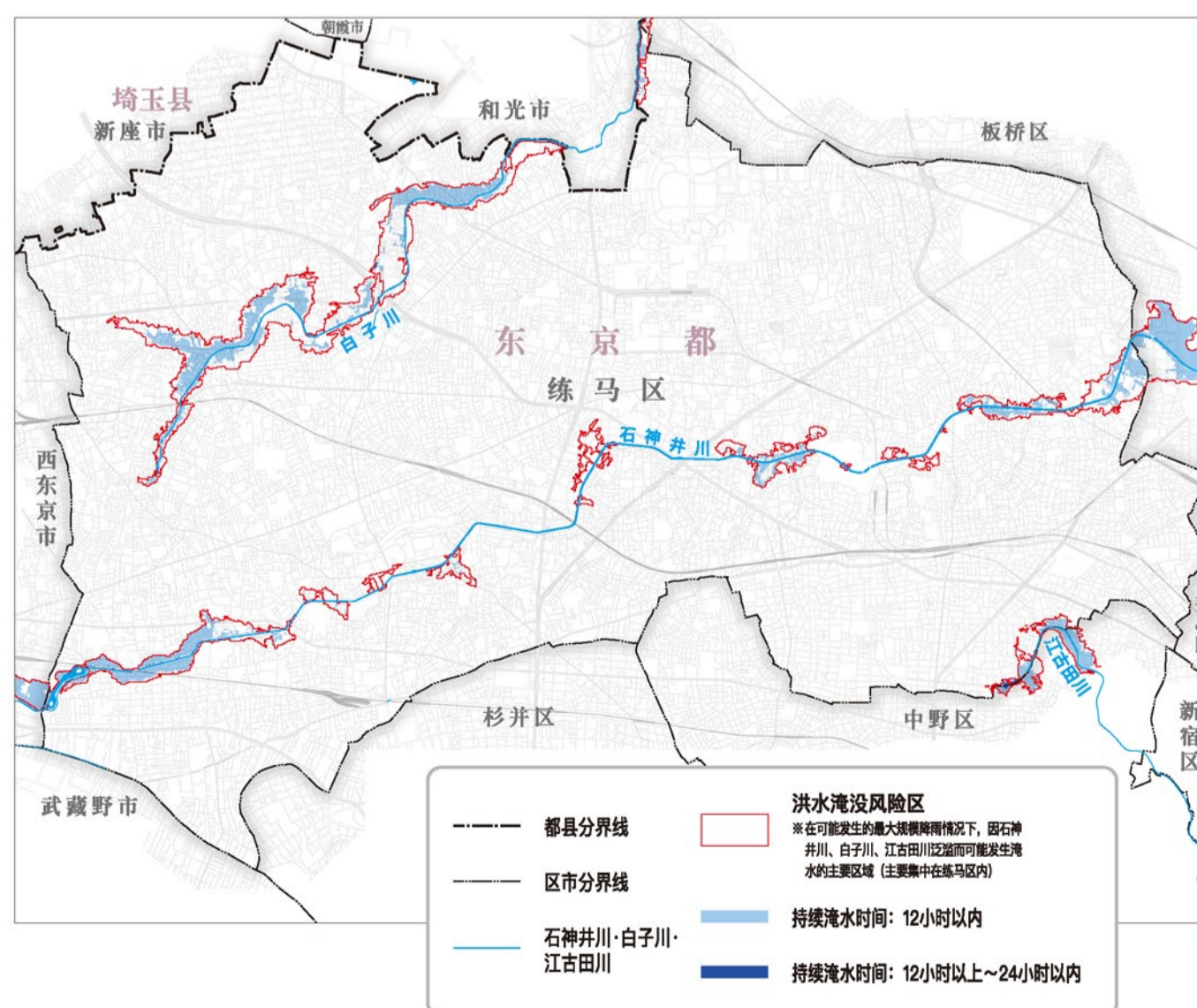
地下设施请提前准备沙袋和挡水板

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

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。



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、中村地区建成大型排水管，而2021年则在田柄地区完成第二田柄川主干排水管线的建设。

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6-12-1	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3-28-8	3994-0083
西部土木办事处	石神井町3-30-26	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6-17-26	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5-16-8	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4-15-1	5999-5650
日本红十字会东京支部	新宿区久保1-2-15	5273-6741