



东京都北区 洪灾防灾地图

荒川等大大小小的河川均流经北区。虽然此类水滨空间为城市带来了风光明媚的景色，但一旦因台风等而下起大雨，也可能引发河川泛滥等洪灾。此外，在因东西高低差而形成的崖线部分，不仅有公园和林地等，还分布着大雨时有可能发生陡坡塌陷的区域。

本防灾地图介绍了各种洪灾的对策。与地震不同，洪灾的发生是可以预测的。为了实现发生洪灾时的“零遗漏避难”，请在平时就做好灾害对策和避难行动的确认。

目录

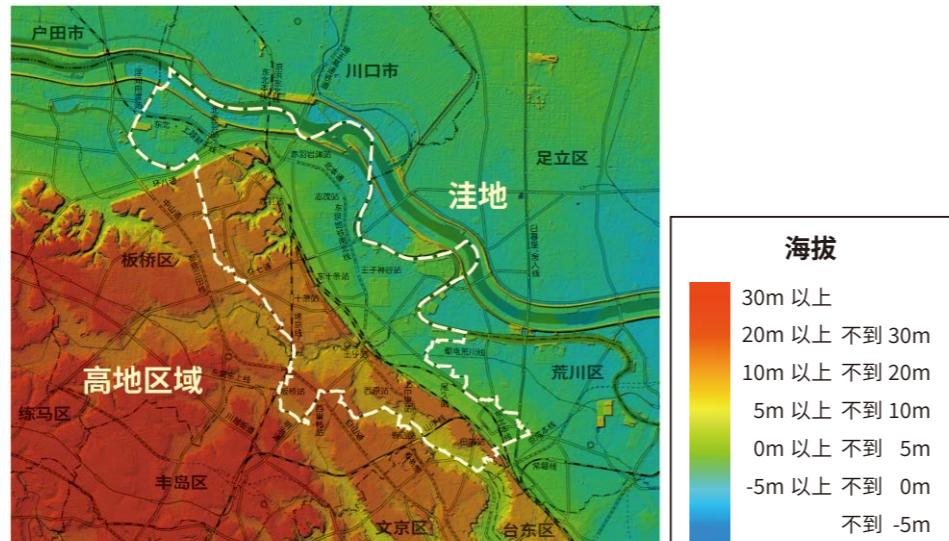
北区地势、治水事业	P2	避难须知	P14
北区的河川与洪灾、岩渊水闸附近	P3	淹水房屋的卫生措施和消毒方法	P15
洪灾种类与发生方式	P4~5	大潮防灾地图	P16~17
伴有荒川泛滥的大规模洪灾时的避难思维	P6~7	关于土砂灾害	P18~19
北区开设的防洪避难场所一览	P8~9	土砂灾害防灾地图	P20~21
平时的准备与须知	P10~11	My Timeline (我的防灾行动预案)	P22~23
信息的传递路线与收集	P12	应急携带物品、 灾害用留言电话“171”	封底
避难信息的种类与大家的行动的关系、 大规模洪灾时的避难行动注意事项	P13		

北区地势

● 地形特征

北区地形明显地分为西部高地区域和东部洼地。海拔差异最大达 25m 左右, 相当于 8 层楼高。

因此, 清楚地分为荒川泛滥时预想会淹水的区域和淹水可能性较低的区域。



立体凹凸海拔图(北区内的情况) 对地理院地图(各色海拔图与立体凹凸图)修改而成

● 荒川的影响

荒川泛滥时, 预计淹水灾害将波及生活着大约 20 万区民的洼地部一带, 有些地方的水量可能达到 3 层或更高且 2 周以上都不会减少。此外, 如果荒川附近区域堤坝决口, 泥石混杂的浊流会一下子奔涌而出, 其冲击力还可能导致房屋倒塌(房屋倒塌等泛滥预想区域)。

治水事业

● 荒川的治水对策

对于荒川, 在其上游的埼玉县修建了大型调蓄池, 当河川水位升高时, 将河水引入该调蓄池, 控制水位。增加荒川调蓄池的事业也已启动, 竣工后, 荒川的洪水风险将进一步降低。

● 石神井川的治水对策

对于石神井川, 在考虑其周边自然环境的同时, 推进着河川整治。目前正从下游开始依次实施河道展宽工程和河床整治工程。此外, 还在修建环状七号线地下广域调蓄池等调蓄池。

● 新河岸川的治水对策

通过朝霞调蓄池的临时蓄水, 减少下游区间的河川流量。此外, 由于新河岸川的洪水高峰一般会早于荒川, 因此, 通过打开朝霞水闸使新河岸川的洪水分流至荒川, 可以减轻新河岸川流域的淹水灾害。



朝霞水门的照片
照片提供: 国土交通省关东地方整备局

北区的河川与洪灾

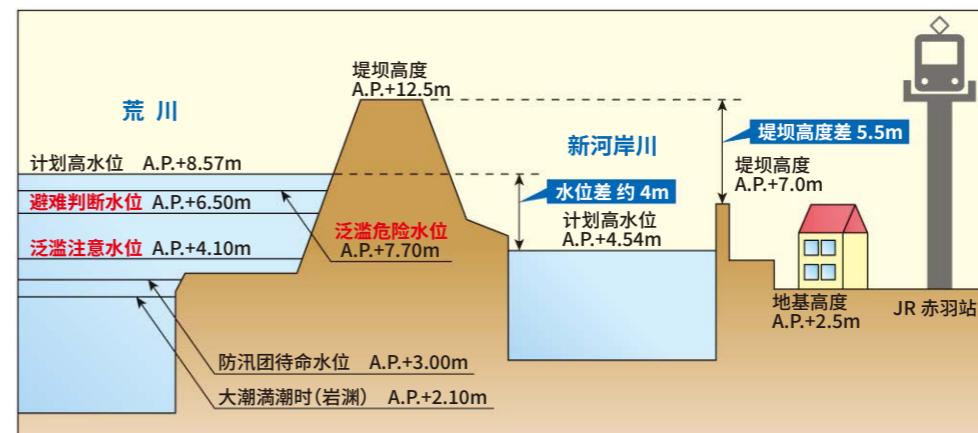
近年来, 日本各地每年都会发生前所未有的暴雨等导致的大规模灾害, 防备洪灾已变得越来越重要。北区于 2019 年第 19 号台风期间在荒川岩渊水闸(上)水位观测站记录的水位达战后第 3 高。石神井川等中小河川也曾因集中暴雨导致的水位急剧上升而发生过泛滥灾害。

2015 年(平成 27 年)9 月关东、东北暴雨 鬼怒川的洪水灾害
照片提供: 国土交通省关东地方整备局



岩渊水闸附近

● 截面图



A.P. 是 Arakawa Peil 的缩写, 是表示荒川水系水平面的单位。当前全日本的高度标准 T.P.(东京湾中等潮位=所谓的海拔)被规定为 A.P.+1.1344m。

计划高水位指的是有可能发生堤坝决口的水位。此外, 岩渊水闸(上)的泛滥危险水位是荒川下游(横跨埼玉县户田市与板桥区的笹目桥~河口)任何一处达到计划高水位的水位(※水位与避难信息的关系请参照第 13 页)。



岩渊水闸(上)水位观测站的水位标识

● 岩渊水闸



位于荒川与隅田川分岔处的岩渊水闸会在荒川涨水时(超过 A.P.+4m 时)关闭, 藉此起到防止荒川洪水流入隅田川和在洪灾时守护区民生活的重要作用。

● 荒川航拍照



正常时



涨水时

由于 2019 年东日本台风(2019 年第 19 号台风)在荒川流域的创纪录大雨, 岩渊水闸(上)水位观测站在台风于 10 月 12 日 21:00 左右过境后的 10 月 13 日 9:50 记录的水位为 A.P.+7.17m, 达战后第 3 高。

从岩渊水闸上空拍摄
照片提供: 国土交通省关东地方整备局

洪灾种类与发生方式

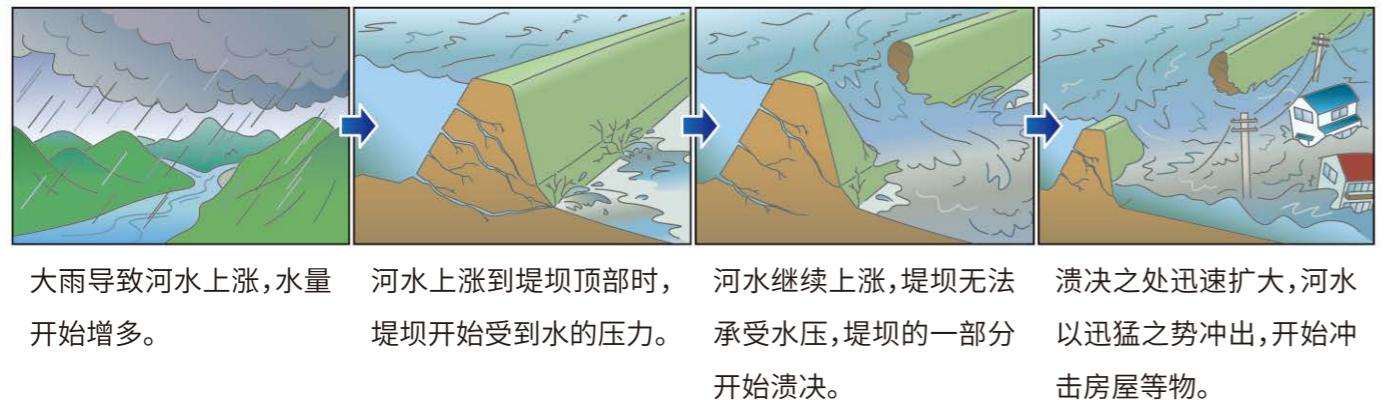
洪灾可大致分为“外水泛滥”、“内水泛滥”及“大潮引起的泛滥”。

外水泛滥

- 河水从堤坝溢出。
- 堤坝溃决。



外水泛滥

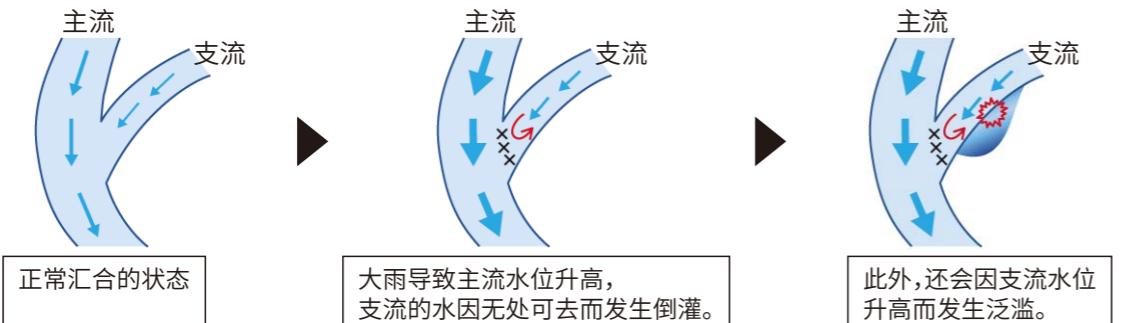


多条河川同时泛滥的可能性

除了荒川外,还有石神井川、新河岸川、隅田川等中小河川流经北区。大型台风来临时,不仅荒川会发生泛滥,中小河川还可能同时发生泛滥。由于中小河川能承载的水量较少,因此可能会早于荒川发生泛滥。尤其是在河川汇合处,随着主流水位的升高,支流的水可能会因无处可去而发生倒灌或泛滥(回流现象)。此外,高地区域还可能发生土砂灾害。

如果只注意荒川泛滥,觉得“还不要紧”,那么在准备紧急避难时,周围区域可能已经因中小河川泛滥而被水淹没,或者从自己家前往高地的避难路线已被切断。台风来临时,请注意尽早避难。

◆ 什么是回流现象



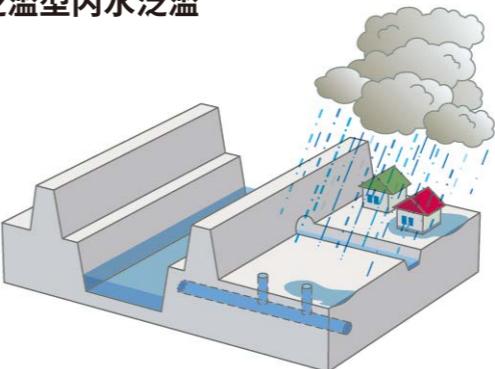
回流现象往往是因洪水时支流(小河川)的水无法在支流汇入主流(大河川)的地方等流入主流而发生的。北区有石神井川汇入隅田川的地方,该处就存在回流导致泛滥的危险性。

内水泛滥

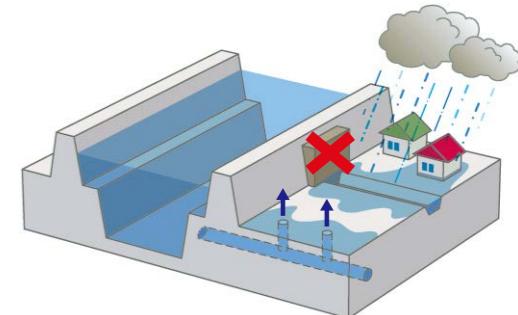
- 降下的雨水淤积不动。
- 降雨量超过下水道的排水能力后,水会溢出。
- 排水目的地河川的水位太高,无法排水。

内水泛滥

泛滥型内水泛滥



蓄水型内水泛滥



- 短时强降雨等导致**雨水排水能力跟不上**而发生的淹水。
- 与河川周边地区**不同的地方也会发生**。

- 河川周边雨水因**河川水位升高**而无法排水时发生。
- 发生地区仅限堤坝较高的河川周边。

大潮引起的泛滥

台风或已形成气旋过境时,海平面(潮位)可能会大幅上升,这被称为“大潮”。如果满潮与大潮同时发生,大潮水位就会进一步升高,且容易发生重大灾害。

大潮发生的主要原因有下列 2 种。

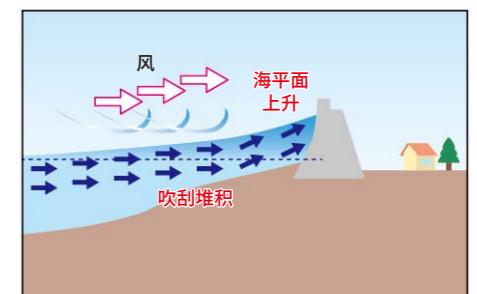
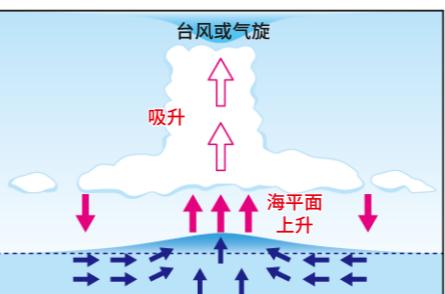
① 气压降低导致的海面吸升

因为台风或气旋的中心气压比周围低,所以周围的空气会挤压海面,起到如中心附近的空气将海面吸上来般的作用,从而导致海面上升。

如果气压降低 1hPa(百帕),则海面上升 1cm 左右。

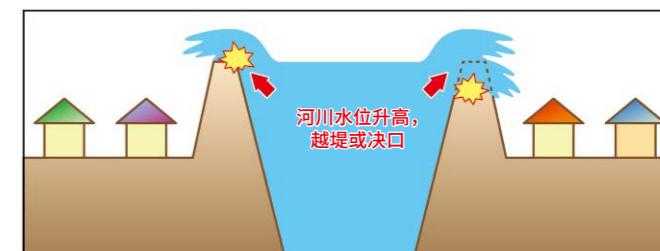
② 风的吹刮堆积

如果台风导致的强风从洋面吹向海岸,则海水会被吹刮至海岸发生堆积,导致海岸附近的海面异常上升。水深越浅,风的吹刮堆积作用就越强,越容易发生大潮。



◆ 为什么即使远离海洋也会发生大潮灾害?

区内河川水位会随着大潮导致的海面上升而升高。再加上大型台风雨导致的水位升高,就可能发生因无法完全消化降雨量而导致河川泛滥的淹水灾害。北区也可能会发生河川水位升高导致的泛滥。



伴有荒川泛滥的大规模洪灾时的避难思维

近年来,日本各地都在发生大雨和台风等导致的大规模洪灾。北区于2020年3月制定了“假设东京都北区发生大规模洪灾的避难行动基本方针”,整理了为防备荒川泛滥等大规模洪灾而应采取的避难行动,又于2025年4月对这一方针进行了修订。

此处将对特别重要的第2条和第3条进行说明。基本方针已在北区主页上公开。

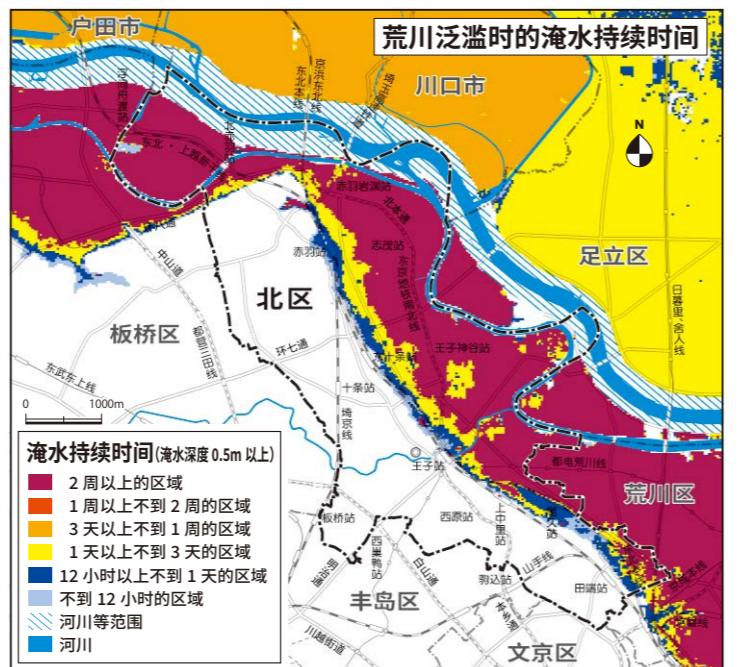
<https://www.city.kita.lg.jp/safety/disaster/1018237/1018239/1002615.html>



基本方针第2条 请了解灾害。

大部分洼地部持续淹水2周以上!!

一旦荒川泛滥,有些地方淹水高度可能会达5m以上,且水量2周以上都不会减少。而且,发生荒川泛滥这种规模的洪灾时,中小河川(石神井川、新河岸川等)泛滥、土砂灾害等各种灾害的发生可能会早于荒川泛滥。在荒川泛滥的避难时,还需要考虑这些灾害的发生。请在平时就掌握这些灾害相关知识并规划避难行动。



基本方针第3条 请尽可能前往远方高地避难,不要待在家中。

● 避难思维

因为北区地形的关系,如果荒川泛滥,大部分洼地部都可能会淹水,所以原则上“**应尽可能前往远方高地避难**”。

预计会发生大规模洪灾时,北区将在高地部开设避难场所,但避难场所空间有限,绝对称不上环境舒适。**请所有区民配合,尽早前往安全地区分散避难(最推荐的避难方式),包括区外避难。**

● 分散避难思维 / 亲友避难等

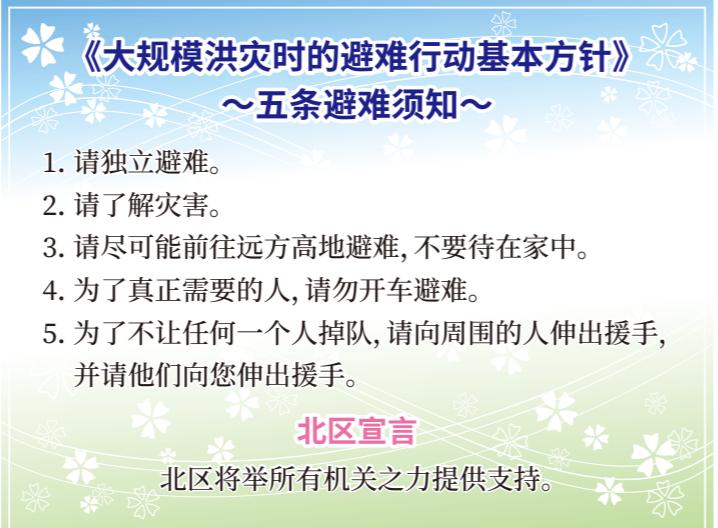
避难目的地不仅限于成为避难场所的公共设施。请同时考虑前往住在安全地区的亲戚朋友家避难的亲友避难,并在平时与避难目的地的亲友保持联系。此外,利用民营旅馆等的避难方式也属于分散避难。



伴有荒川泛滥的大规模洪灾时的避难思维

近年来,日本各地都在发生大雨和台风等导致的大规模洪灾。北区于2020年3月制定了“假设东京都北区发生大规模洪灾的避难行动基本方针”,整理了为防备荒川泛滥等大规模洪灾而应采取的避难行动,又于2025年4月对这一方针进行了修订。

此处将对特别重要的第2条和第3条进行说明。基本方针已在北区主页上公开。



● 推荐的避难方式

最推荐的避难方式

在风雨变大之前,尽可能前往远方高地(北区以外)避难。



请尽早前往北区以外的远方高地避难。

其次推荐的避难方式

前往位于北区内高地的避难场所(高地防洪避难场所)避难。



居家避难(在室内确保安全)

指的是通过自主判断,选择在家里等建筑物的上层或其他安全区域停留(待避),从而有计划地确保自身的安全。

满足右方所列3个条件时,可以选择居家避难。

2025年度基本方针修订要点

- (1) 家里等建筑物不在房屋倒塌等泛滥预想区域内。
- (2) 家里等建筑物内有不会被淹没的房间。
- (3) 所在地区的淹没持续时间少于3天,并且在家里等建筑物周边被淹没的一定期间内,已做好充分的物资与设备储备,能够在家中维持避难生活。(但若周边被淹没持续时间为3天以上的地区所包围,则不适用)

● 紧急情况下(不得已情况下)的避难

前往淹没地区公寓等的高层避难时,一旦发生淹水,水量可能2周以上都不会减少,生命线也可能全部停摆,因此,有时会在没有水电和食物等的环境下长期逗留。

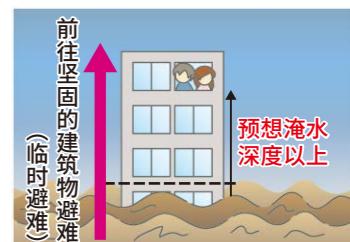
此外,荒川泛滥时,不只是北区,许多地方政府也会同时受灾,因此,有时救助无法立即到达。因此,**除了没有充裕避难时间的情况外,请勿实施**。

▲ 请前往远方高地避难,以免发生这种情况



紧急安全确保

只有在没有充裕时间前往高地的情况下,才前往坚固的高层建筑(混凝土、重型钢结构等)的高层避难。



※请绝对不要前往不坚固的建筑物高层避难。

北区开设的防洪避难场所一览

开设的避难场所因预想洪灾而异

北区将用于洪灾避难的避难场所分为(A)预想荒川泛滥时(高地防洪避难场所)、(B)预想石神井川泛滥 / 土砂灾害(悬崖塌陷)时(防洪避难场所)进行了整理。

发生洪灾的危险性增大时,将根据预计会发生的河川泛滥和洪灾规模开设(A)或(B)的避难场所。

避难场所的开设信息可以通过北区防灾门户网站或应用程序、北区邮件杂志等确认。

A 预想荒川泛滥 高地防洪避难场所

在判断可能发生荒川泛滥时开设,例如包括荒川上游流域在内的大范围地区会下大雨的大型台风来临等。

因为淹水期较长、台风的来临等可以提前预测,所以只在淹水危险较低的区域开设避难场所。

此外,还需注意的是,避难时可能同时发生石神井川泛滥、土砂灾害等其他灾害。

◆ 避难目的地思维

一旦荒川泛滥,大部分洼地区域都被认为会发生淹水,尤其是荒川附近地区,可能淹水达5m以上。因此,可能发生荒川泛滥时,原则上应尽可能前往远方高地避难。

※详情请参照第6~7页。

A 高地防洪避难场所

荒川洪水淹没预想区域



(预想灾害)

- 荒川泛滥、新河岸川泛滥、隅田川泛滥、石神井川泛滥
- 土砂灾害(悬崖塌陷)

(预想天气情况)

- 大型台风登陆关东

(预想受灾 / 地区)

- 荒川 / 石神井川 / 新河岸川等洪水淹没预想区域等发生淹水
- 土砂灾害警戒区域发生土砂灾害

<最危险的居住形式与居住场所>



[高地防洪避难场所]

号码	设施名称	所在地
1	桐丘中学	桐丘 2-6-11
2	桐丘乡小学	桐丘 1-10-23
3	赤羽台西小学	赤羽台 2-1-34
4	西丘小学	西丘 1-12-14
5	梅木小学	西丘 2-21-15
6	旧清水小学	十条仲原 4-5-17
7	王子第三小学	上十条 5-2-3
8	王子第五小学	上十条 2-18-17
9	旧富士见中学	上十条 3-1-25
10	泷野川枫叶小学	泷野川 3-72-1
11	东京国际法兰西学园分馆	泷野川 5-44-15
12	谷端小学	泷野川 7-12-17
13	泷野川第二小学	泷野川 6-19-4
14	北区政府泷野川分厅舍	泷野川 2-52-10
15	泷野川第三小学	泷野川 1-12-27
16	西原小学	西原 4-19-21
17	飞鸟中学	西原 3-5-12
18	泷野川小学	西原 1-18-10
19	旧田端中学	田端 6-9-1
20	田端小学	田端 5-4-1

[准补充型福祉避难所]

号码	设施名称	所在地
1	稻付中学	赤羽西 6-1-4
2	十条富士见中学	十条台 1-9-33
3	泷野川红叶中学	泷野川 5-55-8
4	田端中学	田端 4-17-1

截至 2025 年 4 月 1 日

※详细地图请查看折叠图。

※避难所有时会因设施大修工程等原因而发生变更,最新信息请通过北区主页或防灾应用程序确认。



B 预想石神井川泛滥 / 土砂灾害(悬崖塌陷) 防洪避难场所

在预想会发生石神井川泛滥或土砂灾害时开设。

因为预计淹水时间较短、集中暴雨等难以提前预测、受灾预想区域等有限,所以将在有可能发生灾害的地区附近开设避难场所。

需要注意的是,避难时可能会有强降雨。

(预想灾害)

- 石神井川泛滥
- 土砂灾害(悬崖塌陷)

(预想天气情况)

- 东京都内出现线状降水带和集中暴雨(骤雨)

(预想受灾 / 地区)

- 石神井川洪水淹没预想区域(石神井川周边)发生淹水
- 土砂灾害警戒区域发生土砂灾害



◆ 避难目的地思维

在土砂灾害警戒区域 / 土砂灾害特别警戒区域、以及石神井川沿岸的房屋倒塌等泛滥预想区域中时,需要转移至附近的安全地区避难。

此外,在房屋倒塌等泛滥预想区域外的石神井川淹水预想区域中时,转移至不淹水区域避难是最好的应对措施,但因为石神井川泛滥的淹水持续时间比荒川短、洪灾的发生难以提前预测,所以也可以考虑前往淹水区建筑物的高层(高于预想淹没深度的楼层)避难等方法。

号码	设施名称	所在地
1	堀船小学	堀船 2-11-9
2	明樱中学	※1 王子 6-3-23
3	泷野川红叶中学	泷野川 5-55-8
4	第四岩渊小学	※1 赤羽 3-24-23
5	梅木小学	西丘 2-21-15
6	袋小学	※1 赤羽北 2-15-3
7	赤羽台西小学	赤羽台 2-1-34
8	旧清水小学	十条仲原 4-5-17
9	田端小学	田端 5-4-1
10	十条台交流馆	中十条 1-2-18
11	桐丘中学	桐丘 2-6-11
12	北区防灾中心	西原 2-1-6

截至 2025 年 4 月 1 日

B 防洪避难场所

■ 石神井川洪水淹没预想区域
■ 土砂灾害警戒区域
土砂灾害警戒区域详情请参照第 20~21 页。



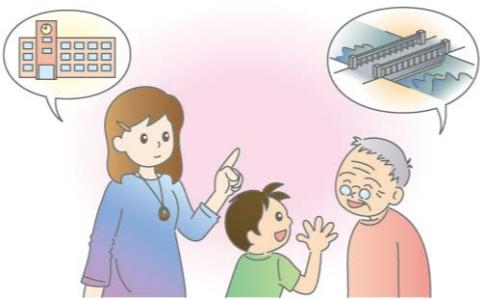
※1 因为在荒川泛滥时位于淹水预想区域,所以不会作为预想荒川泛滥的“高地防洪避难场所”开设。

※2 有时会根据气象等情况提前开设部分防洪避难场所作为自主避难场所。

平时的准备与须知

● 确认洪水时的避难场所和安全的避难路线

- 请在平时就看着防灾地图确认避难场所和避难路线。
- 请试着实际步行前往避难场所，确认避难时有没有危险的地方或难以通行的地方。
- 请在与家人讨论洪灾准备后，创建 My Timeline。请参照第 22~23 页。



● 确认避难时的携带物品

请利用封底所列的应急携带物品确认清单。

请参考清单，根据家庭结构事先进行准备。

● 检查房屋周围并做好准备

- 请固定可能会被吹走的物品或放入屋内。
- 请确认防雨窗、导雨水管、天线、车库屋顶等是否损坏或是否已固定结实。
- 请清扫路沟和集水口，不要在上面放置物品。



● 准备沙袋和排水泵

- 请事先准备沙袋等。
- 如果是半地下结构的房屋，请准备排水泵。



◆ 淹水灾害准备(沙袋免费出借等)

为了预防淹水，北区实施沙袋出借，以防备台风时等的大雨。有时无法当天处理，请事先联系。此外，区内设有 14 处沙袋站，需要时可以使用里面存放的沙袋。

另外，北区主页上还刊登了安装在住宅等中有助于淹水对策的防水板和雨水收集系统补贴制度的信息等，敬请确认。

<https://www.city.kita.lg.jp/safety/disaster/1018237/1002602/1002603.html>



【咨询处】 道路公园课 河川系 电话 03-3908-9213



沙袋站设置地点

地 点	所 在 地	存 放 数 量	备 注
① 北区政府	王子本町 1-15-22	80 个	正门前
② 岛下公园	赤羽西 6-10	80 个	公园内
③ 丰岛公园	丰岛 2-25	80 个	公园内
④ 堀船公园	堀船 2-10	80 个	公园内
⑤ 观音桥旁	泷野川 5-53	80 个	道路旁
⑥ 浮间一丁目绿地	浮间 1-8-1	80 个	公园内
⑦ 赤羽台樱花井木公园	赤羽台 4-17-5	80 个	公园内
⑧ 赤羽三和儿童游园	赤羽西 4-27-27	80 个	公园内
⑨ 志茂三丁目小柳川公园	志茂 3-26-5	80 个	公园内
⑩ 神谷堀公园	王子 5-21	80 个	公园内
⑪ 南谷端公园	泷野川 7-42-1	80 个	公园内
⑫ 西原大家的公园	西原 4-51	80 个	公园内
⑬ 东中里公园	中里 1-12-2	80 个	公园内
⑭ 田端新町南睦公园	田端新町 1-5-13	80 个	公园内

● 参加当地活动

◆ 当地社区的重要性

大规模灾害时，不只是居民，行政机关也会同时受灾，这可能会导致公助（行政、消防、警察、医疗机构等）无法顺利发挥功能。因此，与邻里街坊和当地民众互帮互助的共助会变得很重要，为了能在灾害时相互帮助，应在平时就事先熟络起来。



堀船地区防灾运营协议会



※如果希望加入町会 / 自治会，请通过下述方式联系我们。

地域振兴课 地域振兴系 电话 03-5390-0092

<https://www.city.kita.lg.jp/living/community/1017287/1017291.html>

◆ 町会 / 自治会的活动

町会 / 自治会是由各地区的居民自行组织的团体。平时实施避难训练、灾害时与区政府合作构建防灾活动体制等，在当地的防灾活动中发挥着核心作用。

请积极参加町会 / 自治会实施的避难训练，做好防灾准备。



田端新町二丁目自治会联合防洪训练



浮间东町会避难训练(确认淹水深度)



丰岛联合町会高地转移训练

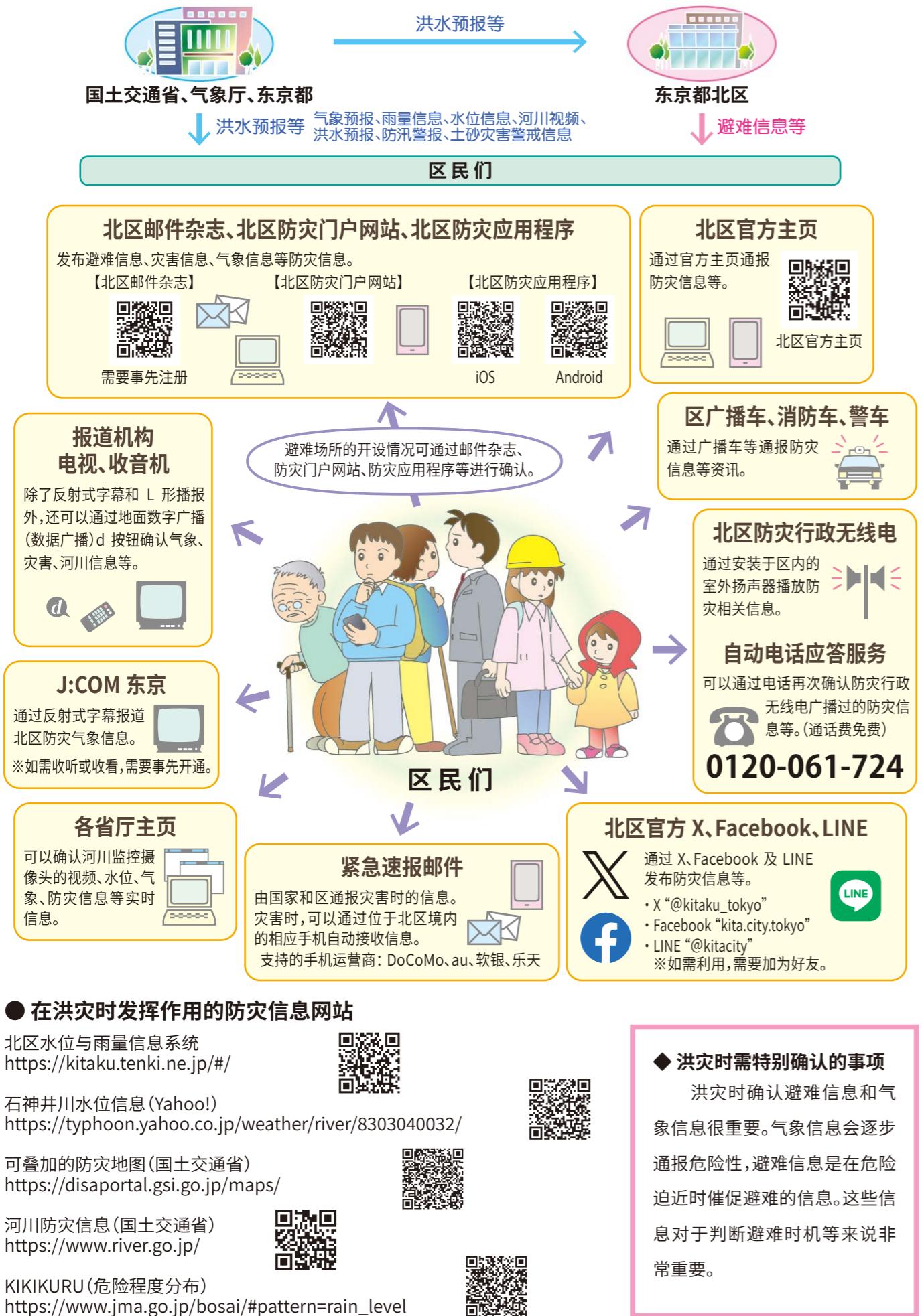


浮间地区町自治会联合会高地转移训练

◆ 对老弱病残者避难的帮助

残疾人、高龄人士等老弱病残者需要提前避难。请注意建立点头之交，例如，在避难时打个招呼、平时讨论一下避难目的地等。

信息的传递路线与收集



避难信息的种类与大家的行动的关系

气象信息和避难信息将根据情况进行如下表所示的宣布或发布。避难信息的发布顺序不一定与表中相同。此外, 即使这些信息尚未发布, 也请采取适当的行动, 例如, 如果觉得危险就进行避难等。

警戒等级	应采取的行动	避难信息等	作为避难信息等的宣布 / 发布标准的水位 (示意图)
警戒等级 5	灾害已经发生或逼近。立即采取保命行动 (垂直避难等), 如进屋紧急避难等。	紧急安全确保	北区发布 (河川侧) 气象厅宣布
警戒等级 4	立即前往不淹水区域开始全员避难 (前往高地等避难)。	避难指示	
警戒等级 3	高龄者等开始避难。其他人做好避难准备。	高龄者等避难	
警戒等级 2	查看防灾地图, 确认避难行动, 为避难做好准备。	提醒信息	
警戒等级 1	查看天气预报等, 提高对灾害的思想准备。	早期提醒信息 (警报级的可能性)	

- ▶ 高龄者等避难 (警戒等级 3) 发布后, 高龄者等需要花时间避难的人开始避难!
- ▶ 避难指示 (警戒等级 4) 发布后, 所有人开始避难!
- ▶ 紧急安全确保 (警戒等级 5) 发布后, 立即采取保命行动!

大规模洪灾时的避难行动注意事项

● 多个地方政府同时受灾

大型台风等导致荒川泛滥时, 不只是北区, 荒川流域的其他地方政府也可能同时受灾, 预计许多居民会跨越行政区划同时前往高地避难。



● 发生交通拥堵

如果许多居民同时开车避难, 则狭窄道路、高架下隧道、跨河大桥等处可能会发生拥堵, 需要大量时间才能通过。在因洪灾而需要避难的人群中, 有些人因为步行困难, 没有车辆就无法撤离。为了让真正需要的人能够使用车辆, 请身体健康的人士尽可能选择步行前往避难。

● 公共交通工具可能计划停运

预计大型台风等来临时, 铁路等可能会计划停运。此外, 在地下行驶的铁路可能会暂停车站营业, 并关闭车站的地面出入口。避难时, 请同时注意铁路公司的运行信息。

避难须知

● 收集正确的信息并主动避难



- 注意气象信息和避难信息。
- 注意降雨形式。
- 如果觉得有危险,就主动避难。

● 穿方便行动的服装,至少两人一起避难



- 将携带物品放在背包中,解放双手。
- 穿系鞋带的运动鞋胜过长筒雨靴。
- 在街坊四邻和自主防灾组织中相互打招呼。

● 迅速避难



- 避难指示等的发布意味着是危险迫近之时。
- 遵照北区(地方政府)等的指示。

● 为了真正需要的人,请不要开车避难



- 汽车泡在水中,动不了,门也打不开。
- 发生拥堵,无法前进。
- 妨碍紧急车辆。
- 尽可能利用公共交通工具,在避难时努力确保老弱病残者能乘车避难。

● 帮助高龄人士等避难。



- 高龄人士、小孩、病人等应提前避难。
- 帮助附近的高龄人士等避难。

需特别照顾人群使用的设施请扫码



● 地下设施的危险性



- 如果在地下,就不知道外面的情况。
- 水一下子流进来后就无法爬楼梯。
- 门会因水压而打不开。
- 如果淹水,则灯会熄灭,电梯也无法使用。

● 万一要步行经过淹水区域避难时



- 泛滥之水(尤其是洪水)是茶色且混浊的,看不见水面下的危险。
- 一边用手杖等确认安全一边行走。

● 万一来不及逃离时



- 泛滥之水奔腾汹涌,水深到达膝盖左右,难以行走(如果判断有危险,则不要深入)。
- 来不及避难且危险迫近时,应前往附近坚固的建筑物的高处。

淹水房屋的卫生措施和消毒方法

如果房屋因大雨、洪水、河川泛滥等而淹没,则不仅容易滋生细菌和霉菌,还可能罹患传染病。清扫和干燥对于预防传染病至关重要。请按适当的步骤进行清扫,并在必要时进行消毒。原则上,户外不需要消毒。

① 请事先准备工具和劳保用品,做好作业准备

如果平时就准备好家中可以利用的物品,将在紧急情况下发挥作用。最重要的是以安全的装束进行作业,努力预防受伤。

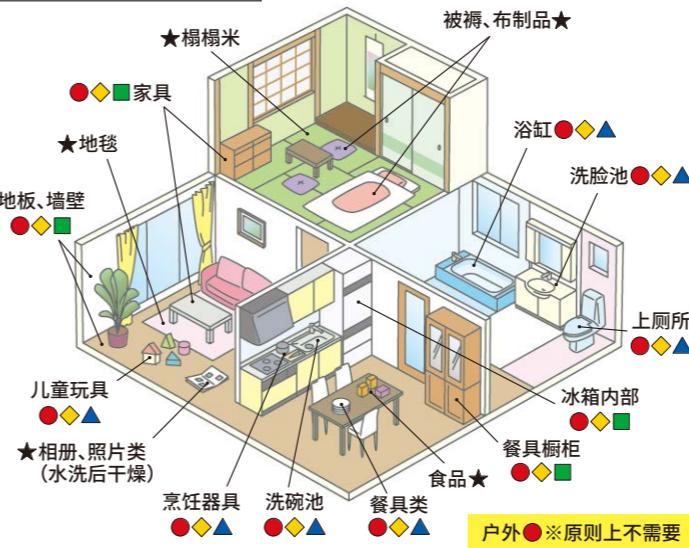
② 请在消毒之前彻底清扫

- 配戴**护目镜和口罩**,在灰尘中保护眼睛和口腔
- 清扫时**戴手套、穿厚底鞋**等,以防受伤
- 打开门窗, **充分通风**
- 彻底清除污泥, **充分干燥**

③ 请使用适合各处的消毒液

消毒液可使用次氯酸钠、乙醇消毒液、苯扎氯铵等,每种溶液都有适用浓度。请在仔细阅读商品的使用注意事项后进行调配。请用布蘸取消毒液或直接浸泡后使用。**因为喷雾有不小心吸入的危险,所以请勿使用。**

红●...苯扎氯铵 0.1%	现金、存折 水洗后,咨询金融机构
黄◆...乙醇消毒液	汽车、家用电器 不要启动发动机并切断电源
蓝▲...次氯酸钠 0.02%	
绿■...次氯酸钠 0.1%	
黑★...不可以再利用或消毒 (最好废弃)	



④ 请彻底干燥

清洗、消毒后,需要彻底干燥。请按至少需要 1 个月的打算充分干燥。

【卫生措施和消毒方法的咨询处】

北区保健所 生活卫生课 环境卫生主管 电话 03-3919-0720

■ 作业时的装束 和 准备的工具类

<input type="checkbox"/> 帽子、安全帽、毛巾	<input type="checkbox"/> 头灯
<input type="checkbox"/> 护目镜	<input type="checkbox"/> 医用口罩等
<input type="checkbox"/> 建议穿长袖 速干 T 恤	<input type="checkbox"/> 毛巾或布手巾
<input type="checkbox"/> 腰包或背包	<input type="checkbox"/> 姓名卡
<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> 长厚橡胶手套 (劳保手套不适用)
<input type="checkbox"/> 迷你急救包	<input type="checkbox"/> 水壶
<input type="checkbox"/> 贵重物品	<input type="checkbox"/> 长裤
<input type="checkbox"/> 铲子	<input type="checkbox"/> 扫帚
<input type="checkbox"/> 水桶	<input type="checkbox"/> 海绵、牙刷
<input type="checkbox"/> 甲板刷	<input type="checkbox"/> 奋箕
	<input type="checkbox"/> 消毒液

■ 消毒液的简易配制方法 和 注意事项

市售消毒液	使用浓度	配制方法
10% 苯扎氯铵 (消毒肥皂)	● 0.1%	用 1L 水稀释 10 mL 消毒液 (稀释 100 倍)
5~6% 次氯酸钠 (家用含氯漂白剂)	▲ 0.02%	用 1L 水稀释 5 mL 消毒液 (稀释 200 倍)
	■ 0.1%	用 1L 水稀释 20 mL 消毒液 (稀释 50 倍)
乙醇消毒液	◆ 76.9~ 81.4%	直接使用

* 塑料瓶的盖子 1 杯 = 5 mL

【使用注意事项】

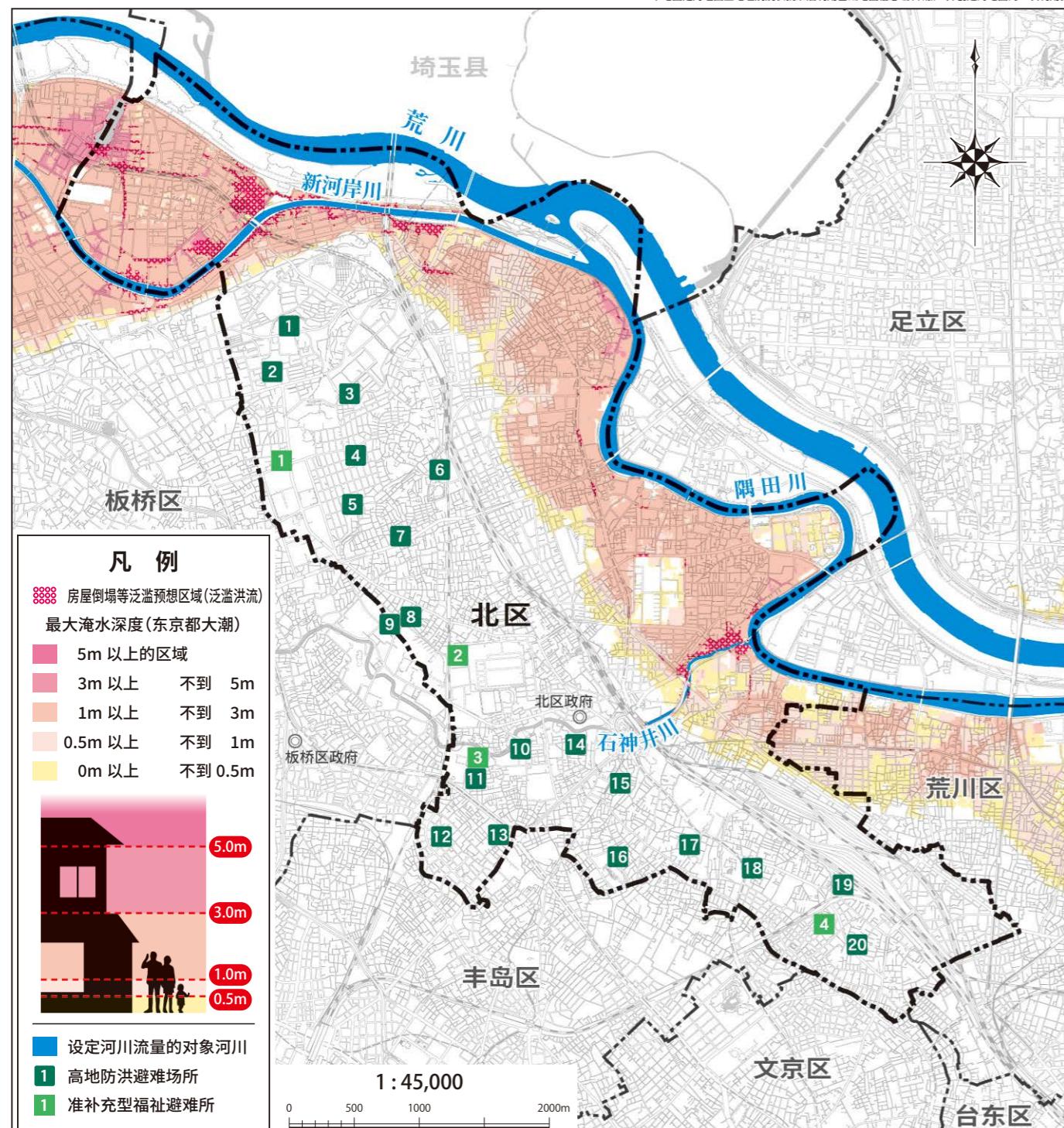
- 用布蘸取消毒液或直接浸泡后使用。因为喷雾有不小心吸入的危险,所以不要使用。
- 污染程度严重时或长时间淹水时,尽可能使用次氯酸钠。
- 因可能掉色或腐蚀等而无法使用次氯酸钠时,使用其他消毒液。
- 不要混合各消毒液或提前配制。作业时打开门窗。
- 在仔细阅读商品的使用注意事项后再使用。

◆ 灾情照片的拍摄与保存

如果房屋等因风灾等而受到破坏,请在进行清理或修理前在可能的范围内拍摄受损情况。它将在取得遭灾证明书或受灾证明书等时发挥作用。

大潮防灾地图

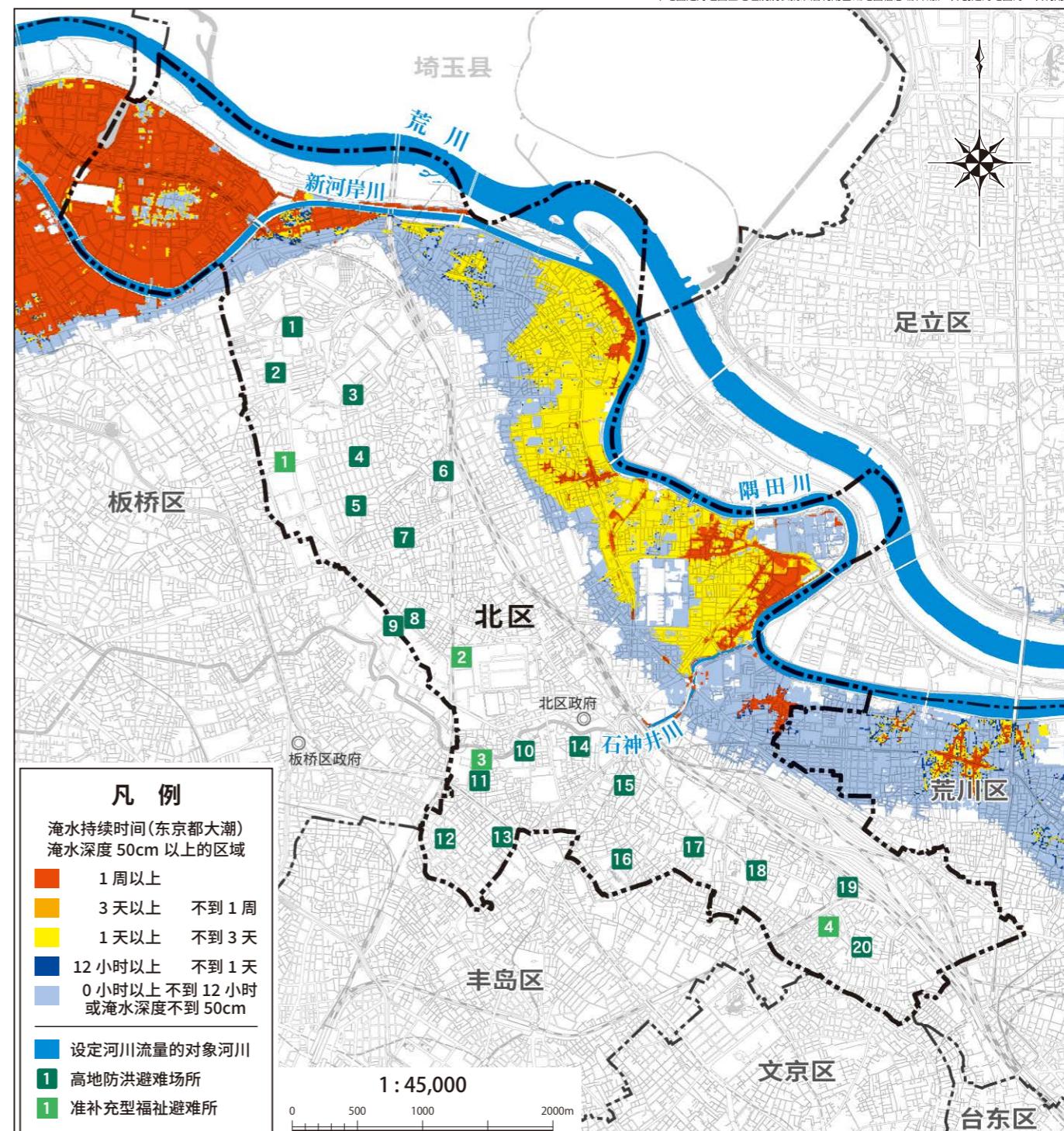
大潮防灾地图(淹水深度)



本图显示了东京湾沿岸(东京都区间)的大潮影响导致河川泛滥时预想到的淹水区和淹水深度、淹水持续时间、避难场所等。反映了《水防法》规定的预想最大规模大潮引起的大潮淹水预想区域图(东京都)。

在预计伴随大潮的大型台风来袭时,原则上应采取预想荒川洪水泛滥时的相同避难行动。此外,为了确保安全避难,请在天气恶化前的早期阶段就开始行动。
※大潮的主要原因请参照第 5 页,预想荒川发生洪水时的避难行动请参照第 8 页。

大潮防灾地图(淹水持续时间)



【淹水预想区域的避难行动】

区域等	避难行动
房屋倒塌等泛滥预想区域 ❀	【需要提前转移】 可能发生足以导致一般建筑物倒塌的强烈洪水流。
无法步行的区域 (0.5m 以上) ❀	【需要提前转移】 水深超过 0.5 米, 导致无法行走的淹水状态将持续较长时间(某些地区可能超过两周)。
其他淹水预想区域 (不到 0.5m) ❀	因为可能发生地板下面淹水的淹水灾害, 所以应考虑前往安全的高地避难。

【高地防洪避难场所】

号码	设施名称	所在地
1	桐丘中学	桐丘 2-6-11
2	桐丘乡小学	桐丘 1-10-23
3	赤羽台西小学	赤羽台 2-1-34
4	西丘小学	西丘 1-12-14
5	梅木小学	西丘 2-21-15
6	旧清水小学	十条仲原 4-5-17
7	王子第三小学	上十条 5-2-3
8	王子第五小学	上十条 2-18-17
9	旧富士见中学	上十条 3-1-25
10	泷野川枫叶小学	泷野川 3-72-1

号码	设施名称	所在地
11	东京国际法兰西学园分馆	泷野川 5-44-15
12	谷端小学	泷野川 7-12-17
13	泷野川第二小学	泷野川 6-19-4
14	北区政府泷野川分厅舍	泷野川 2-52-10
15	泷野川第三小学	泷野川 1-12-27
16	西原小学	西原 4-19-21
17	飞鸟中学	西原 3-5-12
18	泷野川小学	西原 1-18-10
19	旧田端中学	田端 6-9-1
20	田端小学	田端 5-4-1

【准补充型福祉避难所】

号码	设施名称	所在地
1	稻付中学	赤羽西 6-1-4
2	十条富士见中学	十条台 1-9-33
3	泷野川红叶中学	泷野川 5-55-8
4	田端中学	田端 4-17-1

截至 2025 年 4 月 1 日



关于土砂灾害

● 土砂灾害的种类

土砂灾害分为泥石流、滑坡、陡峭斜坡的崩塌(悬崖塌陷)3种。大部分土砂灾害都是因为台风、大雨、梅雨季长时间降雨等而突然发生的。久雨或大雨等情况发生时,大量水分渗入地里,水量越多则斜坡上的土壤阻力就越弱,发生灾害的危险也就越高。

此外,北区可能发生的土砂灾害只有陡峭斜坡的崩塌。

● 土砂灾害防止法

土砂灾害防止法(※)是以1999年6月广岛市、吴市等地发生的大规模土砂灾害为契机,于2000年5月制定,并于2001年4月施行的法律。该法律旨在从土砂灾害中保护国民生命安全,针对可能发生土砂灾害的区域,推进宣传告知危险情况、整备警戒避难体制、抑制住宅等新建设施的设立、促进现有住宅的迁移等软性对策。

※土砂灾害防止法的正式名称...土砂灾害警戒区域等的土砂灾害防止对策推进相关法律

土砂灾害警戒区域 (黄色区域)

被认为发生陡峭斜坡的崩塌等时可能会对居民的生命或身体造成危害的区域,将宣传告知危险情况并整备警戒避难体制。

指定条件(发生陡峭斜坡的崩塌时)

- 坡度为30度以上且高度为5m以上的区域
- 与陡峭斜坡上端的水平距离为10m以内的区域
- 与陡峭斜坡下端的距离是陡峭斜坡高度的2倍(超过50m时则为50m)以内的区域

土砂灾害特别警戒区域 (红色区域)

被认为发生陡峭斜坡的崩塌等时不仅建筑物会发生损坏且可能会对居民的生命或身体造成显著危害的区域,将对特定开发行为实行许可制,并对建筑物结构进行规范等。

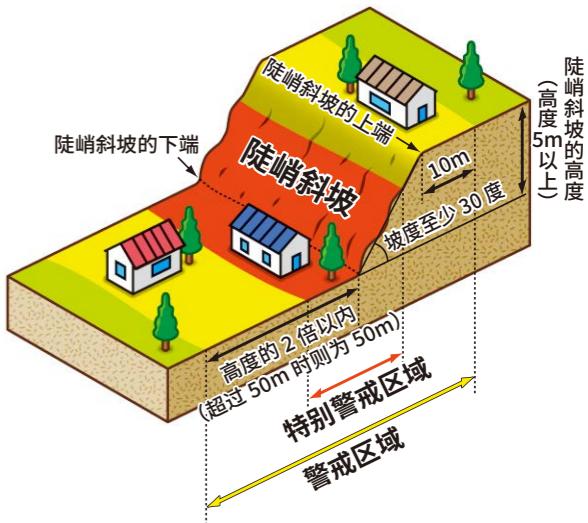
指定条件(发生陡峭斜坡的崩塌时)

发生陡峭斜坡的崩塌时,由土石等移动而产生并作用在建筑物上的力量,超过一般建筑物所受到的土石等移动引起的、在不发生可能对居民生命或身体造成重大危害的崩塌情况下所能承受的力量的区域。

陡峭斜坡的崩塌(悬崖塌陷)

强降雨冲击等导致斜坡突然崩塌的情况被称作陡峭斜坡的崩塌(悬崖塌陷)。因为是突然发生并瞬间崩塌,所以很多人来不及逃离,死亡比例很高。

警戒区域
特别警戒区域
※红色区域的划定是根据高度、坡度、土质等因素通过计算确定的



● 当土砂灾害警戒信息发布时

- 居住在土砂灾害警戒区域内的全体人员应立即前往避难。
- 注意周围山坡等地形状况,如果发现异常情况,应立即前往安全地点避难。
- 请留意区政府发布的避难信息。

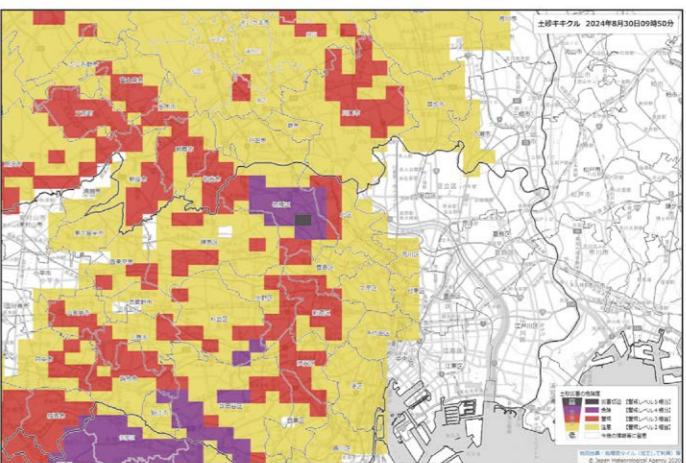
注意报、警报的发布标准

相当于警戒等级 2	大雨提醒信息	在预计可能发生因大雨引发的土砂灾害或内涝时发布
相当于警戒等级 3	大雨警报(土砂灾害)	在预计可能发生因大雨引发的重大土砂灾害或内涝时发布
相当于警戒等级 4	土砂灾害警戒信息	在大雨警报(土砂灾害)发布的情况下,如果土砂灾害发生的风险进一步增加,气象厅与东京都会共同指定受影响的市区町村并发布
相当于警戒等级 5	大雨特别警报	在预计台风或暴雨可能带来数十年一遇的降雨量时发布

● 什么是土砂 KIKIKURU(大雨警报(土砂灾害)危险程度分布)

土砂 KIKIKURU(大雨警报(土砂灾害)危险程度分布)是在地图上以边长1km的正方形区域(网格)为单位用颜色划分为5个等级来显示大雨所导致的土砂灾害发生危险程度之高的信息。平时每10分钟更新一次,在发布了大雨警报(土砂灾害)或土砂灾害警戒信息等时,可以通过土砂 KIKIKURU(大雨警报(土砂灾害)危险程度分布)掌握哪里的危险程度在升高。

※ KIKIKURU 可以扫描下方QR码或通过气象厅主页确认。



<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/>

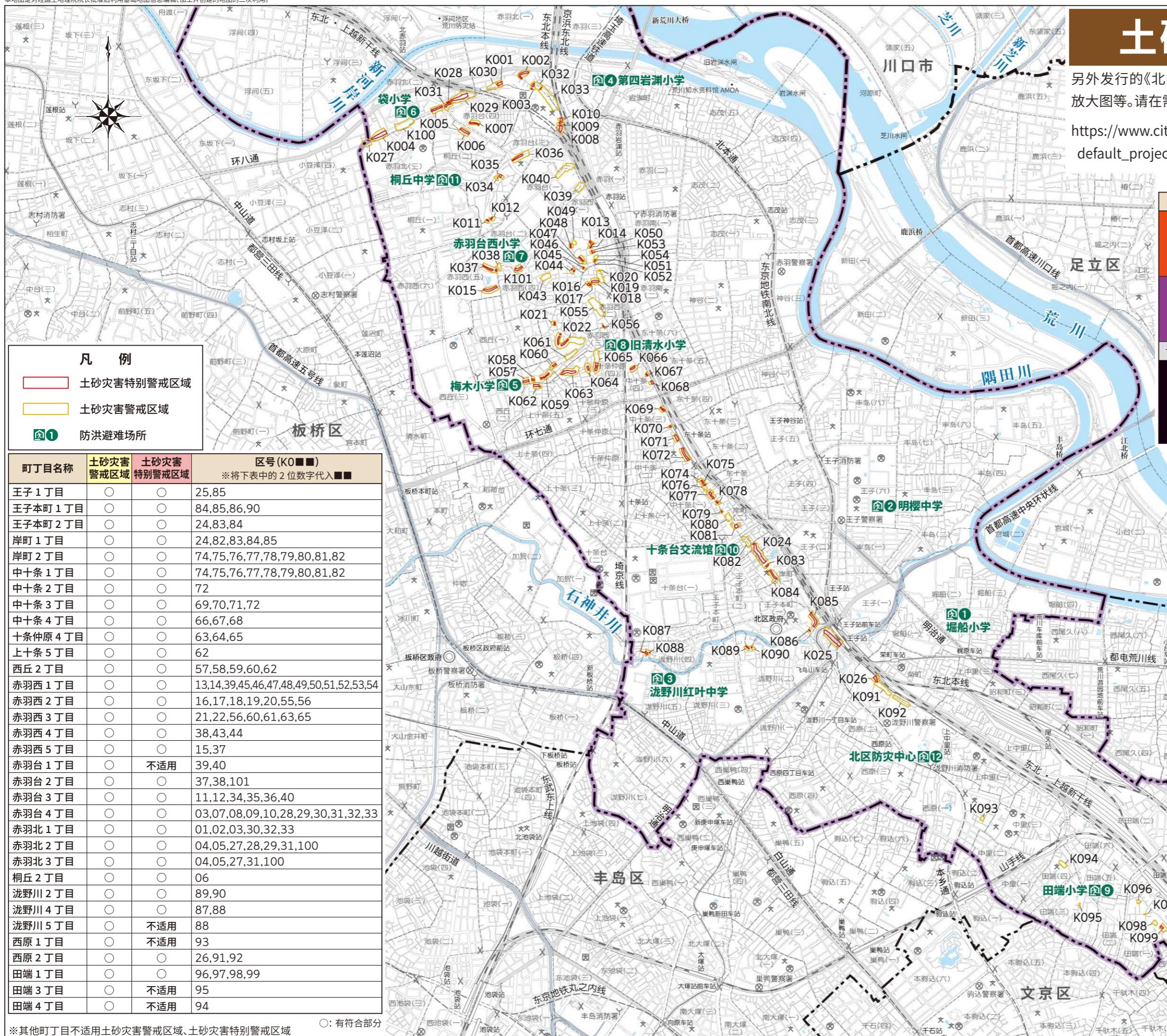
关于指定的咨询方式…… 东京都河川部计划课土砂灾害对策担当 03-5320-5394

※ QR码是株式会社DENSO WAVE的注册商标。

土砂灾害防災地図

另外发行的《北区土砂灾害防灾地图》上按区域刊登了
放大图等。请在需要时利用。

[https://www.city.kita.lg.jp/_res/projects/
default_project/_page_/001/002/636/0.pdf](https://www.city.kita.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/002/636/0.pdf)



警戒等级	避难信息	对象	避难行动
警戒等级3	高龄者等避难	老弱病残者	【转移避难】前往土砂灾害警戒区域外的安全地区。前往土砂灾害警戒区域附近开设的防洪避难场所避难,如果时间充裕,则前往位于安全地区的亲戚朋友家避难。
警戒等级4	避难指示	所有人	【保命行动】即使无法跑远,也要及时前往远离土砂灾害警戒区域的地方(附近坚固的建筑物或者离悬崖稍远一点的房间)。
<请务必在达到警戒等级4前进行避难!>			
警戒等级5	紧急安全确保	所有人	

防洪避难場所一覧 (石神井川泛濫 / 土砂灾害)

号码	設施名称	所在地
①	堀船小学校	堀船 2-11-9
②	明桜中学	王子 6-3-23
③	泷野川红叶中学	泷野川 5-55-8
④	第四岩渊小学	赤羽 3-24-23
⑤	梅木小学	西丘 2-21-15
⑥	袋小学	赤羽北 2-15-3
⑦	赤羽台西小学	赤羽台 2-1-34
⑧	旧清水小学	十条仲原 4-5-17
⑨	田端小学	田端 5-4-1
⑩	十条台交流館	中十条 1-2-18
⑪	桐丘中学	桐丘 2-6-11
⑫	北区防灾中心	西原 2-1-6



My Timeline(我的防灾行动预案)

My Timeline 就是为防备洪灾的发生而事先创建的避难行动计划。其目的是通过事先规划好什么时候做什么，以确保灾害发生时能安全避难。请大家也一定要创建一份。

◆ My Timeline 普及负责人养成事业

为了在当地普及 My Timeline，北区自 2019 财年开始从区民中招募 My Timeline 普及负责人并进行认证。此外，还与获得认证的普及负责人一起举办“My Timeline 创建讲座”，向所有区民传授 My Timeline 的创建方法和洪灾知识。



My Timeline 创建讲座

**气象信息
避难信息**

**警戒等级 1
早期提醒信息**

**警戒等级 2
提醒信息**

警戒等级 3

高龄者等避难

警戒等级 4

避难指示

**警戒等级 5
紧急安全确保**

我与家人的行动

填写例

- 确认气象信息
- 联系避难目的地的亲戚

- 确认应急携带物品

- 确认公共交通工具的运行情况

- 确认避难场所的开设情况

- 与邻里街坊合作，将无法靠自身力量避难的老弱病残者带往避难场所

- 所有人前往○○○避难

- 来不及逃离时，前往公寓高层避难

● 日常联系方式

行政机关	北区政府	03-3908-1111
	国土交通省 荒川下流河川事务所	03-3902-2311
	东京都建设局 第六建设事务所	03-3882-1152

警察、消防	王子警察署	03-3911-0110
	赤羽警察署	03-3903-0110
	泷野川警察署	03-3940-0110
	王子消防署	03-3927-0119
	赤羽消防署	03-3902-0119
	泷野川消防署	03-3916-0119

城市生命线管理机构	东京都水道局北营业所	03-5963-6030
	东京都水道局西部第二下水道事务所	03-3969-6490
	NTT 东日本—南关东	0120-444-113
	东京电力 Energy Partner	0120-995-006
	东京燃气客户中心	03-3344-9100

适用的灾害:	<input type="checkbox"/> 荒川洪水	m
预想淹水深度	<input type="checkbox"/> 石神井川洪水	m
	<input type="checkbox"/> 其他河川()	m
	<input type="checkbox"/> 大潮	m
	<input type="checkbox"/> 土砂灾害	m

我家的避难目的地:

家人及亲戚等的联系方式

姓 名	电话号码等	职场・学校等

创建提示

- 有没有充裕的时间避难？
- 避难场所有没有灾害风险？
- 是否已准备好必要的携带物品？
- 是否已做好了获取防灾气象信息和避难信息的准备？
- 平时是否与避难目的地的亲戚或朋友保持联系？
- 知不知道公共交通工具的计划停运日程？

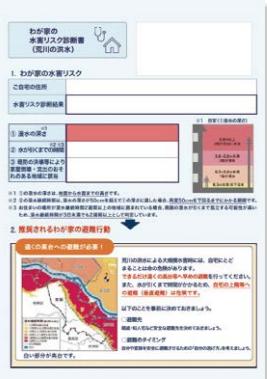
◆ 如果灾害来临

- 请时时确认气象信息
- 请确认河川水位
- 请通过北区主页或防灾应用程序确认避难场所的开设情况等
- 请确认避难信息，掌握灾害发生的危险性
- 请做好能随时避难的准备

※信息的获取方法请参照第 12 页
避难时的携带物品请参照第 24 页

“东京都防灾网站”上不仅通过视频介绍了 My Timeline 的创建方法，还可以创建数字版 My Timeline。

东京都防灾网站: <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/mytimeline/>



北区邮件杂志、北区防灾门户网站、北区防灾应用程序

发布避难信息、灾害信息、气象信息等防灾信息。请在手机上下载安装防灾应用程序。

【北区邮件杂志】



需要事先注册

【北区防灾门户网站】



【北区防灾应用程序】



iOS



Android

应急携带物品

虽然北区也会准备储备食品和生活用品，但数量有限。请尽可能多的区民在避难时携带必要物品，给予配合。



● 应急携带物品确认清单

物 品 名 称	检查日确认栏
<input type="checkbox"/> 应急食品(压缩饼干、罐头、袋装熟食等)	
<input type="checkbox"/> 饮用水、水筒	
<input type="checkbox"/> 便携式收音机(备用电池)	
<input type="checkbox"/> 手电筒(备用电池、灯泡)	
<input type="checkbox"/> 安全帽(防灾兜帽)	
<input type="checkbox"/> 小刀、开罐器、一次性筷子、保鲜膜	
<input type="checkbox"/> 纸巾、湿纸巾	
<input type="checkbox"/> 毛巾、塑料袋、劳保手套、打火机	
<input type="checkbox"/> 换洗衣服(上衣、内衣、袜子等)	
<input type="checkbox"/> 急救医药品(伤药、创可贴、退烧药、感冒药、肠胃药、眼药等)	
<input type="checkbox"/> 常备药、用药手册	

物 品 名 称	检查日确认栏
<input type="checkbox"/> 贵重物品(存折、印章、银行卡等) ※事先复制存折、银行卡等或做成一览表保管。	
<input type="checkbox"/> 现金(包括零钱)	
<input type="checkbox"/> 健康保险证与驾照的复印件(最新版)	
<input type="checkbox"/> 家人 / 亲戚、家庭医生等的联系方式	
<input type="checkbox"/> 手机、充电器、充电宝	
<input type="checkbox"/> 眼镜、假牙、牙刷牙膏套装	
<input type="checkbox"/> 传染病防护用品(口罩、酒精消毒液、体温计)	
<input type="checkbox"/> 简易厕所	
<input type="checkbox"/> 雨具(最好是雨衣)	
<input type="checkbox"/> 生理用品、纸尿裤、奶粉、奶瓶	

● 还需要这些准备

有婴幼儿的家庭 需要准备的物品

奶粉、奶瓶、辅食、汤匙、
纸尿裤、清洁棉、婴儿背带、
浴巾或婴儿毛毯、
纱布或手帕、水桶、
塑料袋、肥皂等。



有孕妇的家庭 需要准备的物品

脱脂棉、纱布、
漂白布、T形绑带、
清洁棉及新生儿用品、
纸巾、一次性浴缸袋、
母子手册、报纸、
肥皂等。



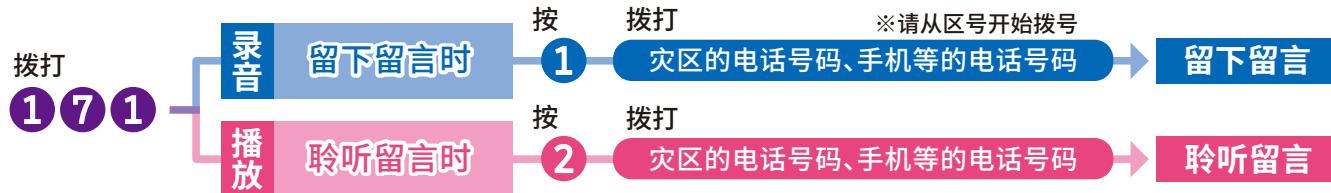
有老弱病残者的家庭 需要准备的物品

换洗衣服、纸尿裤、纸巾、
残疾人手册、辅助器具等的预备、
常备药等。



灾害用留言电话“171”

灾害时电话会难以接通。拨打“171”，可以进行留言的录音和播放。



◆ 灾害用留言板(Web171等)

本留言板在发生灾害时，可以使用手机、智能手机、电脑等进行留言的登记和查看。

NTT东日本 <https://www.web171.jp/>

此外，还有各手机公司的灾害用留言板服务。利用方法请通过各公司网站等确认。

发行：东京都北区 东京都北区王子本町 1-15-22 土木部 道路公园课 河川系 ☎ 03-3908-9213
危机管理室 防灾与危机管理课 ☎ 03-3908-8184

承制：国土地图株式会社 东京都新宿区西落合 2-12-4

令和7年(2025年)9月



出版物注册号码 7-1-062