保存版
2026年度版

台东区

水灾 灾害地图

“紧急时刻”请善用本地图

请提前确认避难地点

荒川泛滥时的避难地点	内涝・神田川泛滥・暴潮时的避难地点	土石流灾害时的避难地点 ※仅限部分地区

不仅可在灾害发生时使用，也有助于平时学习防灾知识！

台東防災 台东区防灾App **“台东防灾”**

请扫描右侧二维码下载安装。

支持 iPhone/Android

“本地图经东京都知事批准，使用东京都1:2500地形图制作。（批准编号）7都市基交测第217号”

避难信息（督促避难的信息）〈台东区指定地区发布〉

当可能发生风水灾害时，区政府将根据警戒等级发布避难信息。
避难信息是在综合气象厅等发布的防灾气象信息基础上，于必要时发布的。

警戒等级	避难信息等	必须采取的行动
等级 5	紧急确保安全	已处于灾害发生状态 **请采取保护生命的最佳行动！**
等级 4	避难指示	从危险区域 **所有人员立即避难！**
等级 3	老年人等避难	从危险区域 **老年人等尽早避难！**

在预计荒川发生泛滥时
将在发布警戒等级3之前，发布自主广域避难信息。
请撤离至预计浸水区域外避难！

防灾气象信息（天气及河川信息）〈日本气象厅等发布〉

防灾气象信息是与居民避难行动相对应的信息，但其中也包含与台东区没有直接关系的信息。
避难时，请不要仅依据防灾气象信息，还应确认区政府发布的避难信息，并采取适当的避难行动。

	河川泛滥 1级河川等大型河川的泛滥	大雨 低处浸水及大型河川以外的泛滥	土石流 陡坡地崩塌和泥石流	暴潮 因海平面上升及海浪冲击造成的海水	（按警戒水准）应该采取的行动
相当于警戒等级5	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	等级5 暴潮特别警报	生命危险　立即确保安全！
〈请务必在相当于警戒等级4之前完成避难！〉					
相当于警戒等级4	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	等级4 暴潮危险警报	所有人远离危险场所，进行避难
相当于警戒等级3	等级3 泛滥警报	等级3 大雨警报	等级3 土石流警报	等级3 暴潮警报	老年人等远离危险场所，进行避难（行动不便者请尽早撤离）
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	等级2 暴潮注意报	确认自己的避难行动（避难场所、避难路线、避难时机等）
警戒等级1	早期注意信息				提高防灾意识

■自2026年5月下旬起，已开始采用新的防灾气象信息制度。

- 防灾气象信息（河川泛滥、大雨、土石流、暴潮）已对应5级警戒等级进行发布。
- 新增了相当于警戒等级4的“危险警报”。
- 发布时，将在信息名称前标注相应警戒等级。
（例如：警戒等级4　大雨危险警报 等）

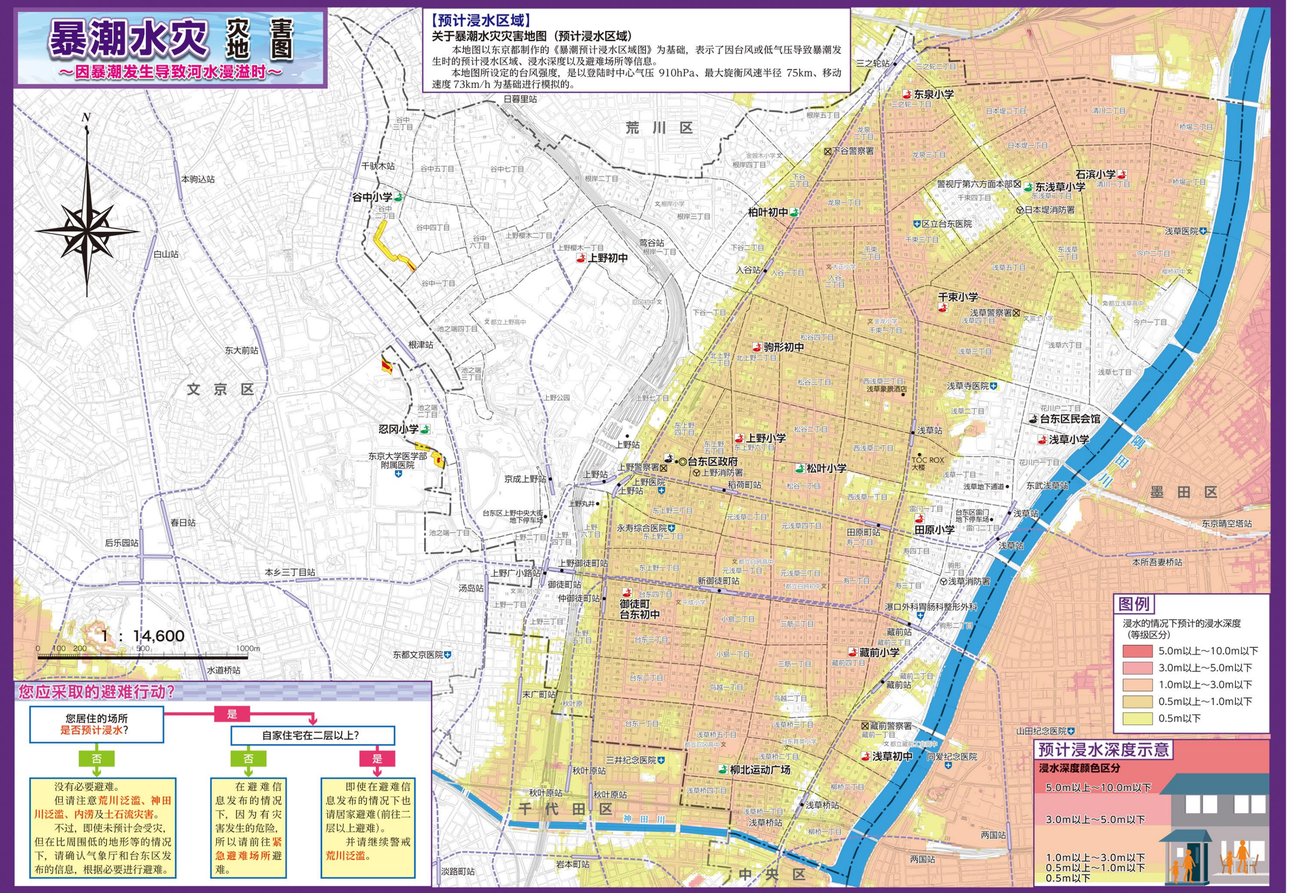
气象厅 KIKKURU官网

台东区　危机・灾难对策课（5246）1092
令和８年（2026年）年６月发行　令和８年登录第 24 号

暴潮水灾 灾害地图

～因暴潮发生导致河水漫溢时～

【预计浸水区域】
关于暴潮水灾灾害地图（预计浸水区域）
本地图以东京都制作的《暴潮预计浸水区域图》为基础，表示了因台风或低气压导致暴潮发生时的预计浸水区域、浸水深度以及避难场所等信息。
本地图所设定的台风强度，是以登陆时中心气压 910hPa、最大旋衡风速半径 75km、移动速度 73km/h 为基础进行模拟的。



您应采取的避难行动？

- 您居住的场所是否预计浸水？
  - 否 → 没有必要避难。但请注意荒川泛滥、神田川泛滥、内涝及土石流灾害。不过，即使未预计会受灾，但在比周围低的地形等的情况下，请确认气象厅和台东区发布的信息，根据必要进行避难。
  - 是 → 自家住宅在二层以上？
    - 否 → 在避难信息发布的情况下，因为有灾害发生的危险，所以请前往紧急避难场所避难。
    - 是 → 即使在避难信息发布的情况下也请居家避难（前往二层以上避难）。并请继续警戒荒川泛滥。

图例
浸水的情况下预计的浸水深度（等级区分）
- 5.0m以上～10.0m以下
- 3.0m以上～5.0m以下
- 1.0m以上～3.0m以下
- 0.5m以上～1.0m以下
- 0.5m以下

预计浸水深度示意
浸水深度颜色区分
5.0m以上～10.0m以下
3.0m以上～5.0m以下
1.0m以上～3.0m以下
0.5m以上～1.0m以下
0.5m以下

土石流 灾害地图

～发生土石流灾害时～

东京都依据《土石流灾害防止法》，于2019年3月在谷中地区指定了2处土石流灾害警戒区域，其中1处为特别警戒区域。此外，于2019年9月在池之端地区，对跨越区界的指定区域中，指定了3处土石流灾害警戒区域。
本灾害地图是在因大雨等影响预计可能发生土石流灾害，或实际发生土石流灾害时，为帮助各位区民采取“保护生命的行动”而制作的。
请为紧急情况做好准备，平时确认避难场所及避难方法。

索引图

避难流程

自家
※请提前将应急携带物品放置在玄关、卧室等便于携出的地方。

土石流灾害发生时，避难行动原则上应采取“撤离避难”。
特别是对避难行动感到不安的人，请尽量在暴雨加剧前的较早阶段进行避难。
即使尚未发布避难指示，也应参考气象信息，自行判断是否需要避难，这一点同样重要。
此外，为了在紧急情况下能够安全避难，请事先确认避难路线等。

紧急避难场所
为避免土石流灾害而设置的避难设施

设施名称	所在地
谷中小学	谷中2-9-16
忍冈小学	池之端2-1-22

※除紧急避难场所以外，也请事先确认亲属、熟人住宅、住宿设施、工作单位等可供避难的安全场所，并作为避难地点提前做好确认。

图例
- 崩塌（陡坡地崩塌）
- 土石流灾害警戒区域
- 土石流灾害特别警戒区域
- 自主避难场所／紧急避难场所／避难所
- 避难方向

居家避难

除荒川以外的水灾中，区内不会发生浸水至２层以上的情况，并且大多数地区会在12小时以内退水。
由于道路可能发生积水，且避难场所存在难以保障隐私等问题，因此请尽量进行居家避难。

居家避难的要点

❶平时储备３天以上的饮用水和食品
❷通过App等确认自家周边的浸水深度
❸通过电视等收集防灾气象信息

储备品

紧急情况下，由于生命线中断等原因，可能无法获得居家避难所需物品。平时做好准备，即使在灾害发生时，也能维持接近平时的生活。尤其推荐采用“循环储备”方式。

饮用水・食品
- □ 饮用水
- □ 大米、速食米饭
- □ 即食食品、罐头、干货、调味料

用餐所需用品
- □ 纸盘、纸杯、一次性筷子
- □ 食品保鲜膜
- □ 开罐器、多功能折叠刀
- □ 水桶
- □ 卡式炉、备用燃气罐

生活用品
- □ 牙刷、口腔护理用品
- □ 衣物（适合季节的衣物）、毛毯
- □ 防水塑料布（用于防雨）
- □ 工具类用品（撬棍、锤子等）
- □ 胶带及油性记号笔
- □ 塑料袋（小、中、大）、手提袋
- □ 报纸（用途广泛）
- □ 毛巾
- □ 干电池
- □ 蜡烛
- □ 纸箱
- □ 养生胶带
- □ 便携式厕所

请准备至少３天份（最好１周份）的储备品

通过“循环储备”方式进行日常储备

“循环储备”是一种日常防灾方法，即平时适当多储备一些日常食用的食品，并在食用后及时补充。通过这种方式，不仅能够保持储备食品的新鲜度，还能在灾害发生时尽量维持接近平时的生活状态。

应急携带品

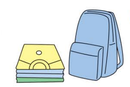
贵重品
- □ 现金
- □ 身份证明文件
- □ 银行卡、信用卡等
- □ 备用钥匙（住宅、车辆等）

饮用水与食品
- □ 饮用水（便于携带）
- □ 应急食品（压缩饼干、罐头等）

获取信息的工具
- □ 携便携式收音机
- □ 手机等设备的充电器
- □ 干电池（备用）
- □ 文具及记事本

卫生用品
- □ 口罩
- □ 纸巾、湿纸巾
- □ 便携式厕所

生活用品
- □ 手电筒（含电池）
- □ 棉质手套、皮手套
- □ 毛巾、包袱布
- □ 塑料袋
- □ 多功能折叠刀
- □ 雨衣、雨具、简易防寒用品
- □ 换洗衣物、拖鞋
- □ 一次性暖宝宝



- 请提前将避难时所需携带的物品整理放入背包等容器中，以备紧急情况时使用。
- 眼镜、常备药、奶粉等物品会因个人及家庭情况不同而有所差异，请提前准备自己真正需要的物品。

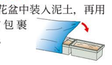
以防万一，做好准备（减轻浸水灾害）

①减轻住宅浸水
如果浸水较浅，可利用家中现有物品，防止住宅或地下停车场等进水。

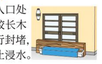
利用塑料袋制作简易挡水袋
将塑料袋套两层后装入水并扎紧，再放入纸箱等容器中，以防止浸水。

塑料桶与防水布
在塑料桶中装满水，并用防水布包裹后使用。

花盆与防水布
在花盆中装入泥土，再用防水布包裹后使用。



挡水板
在出入口处使用较长木板进行封堵，以防止浸水。



②减轻财产损失
请将重要物品转移至不会被浸水的位置。
- 贵重物品及重要文件等，请转移至较高、不易被浸水的位置。
- 可移动的家电产品请转移至高处。
- 汽车请尽早移至不会被浸水的位置。
- 能够带走相册等具有纪念意义的物品，也请一并转移。

③防范自来水、电力、燃气、厕所等生命线停止供应
生命线停止供应可能持续较长时间。
请提前准备在生命线恢复之前数日所需的饮用水、食品等储备物资。
- 请将部分储备物资也转移至不会被浸水的位置。
- 请提前准备好数日份可携带外出的替换衣物。

信息收集

台东区防灾App“台东防灾”
作为台东区官方App，不仅可在灾害发生时使用，也有助于平时学习防灾知识。
通过该防灾App，可确认自己居住地的预计浸水深度。
此外，还具有以下功能。

●灾害发生时
・确认避难设施开放情况，并通过GPS引导避难路线
・在地图上确认避难信息发布区域
・通过Google、LINE、电子邮件等确认亲友安全情况
・确认区政府通过防灾行政无线发布的广播内容等通知

●平时防灾学习
・查看防灾地图、灾害地图等防灾指南
・通过聊天机器人形式确认避难行动流程

请扫码下载

不擅长操作智能手机的人请参阅如下

防灾行政无线
通过室外扬声器播放紧急信息。
（因大雨或建筑物遮挡等原因，可能会出现难以听清的情况）

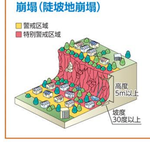
电话自动语音服务
可通过电话确认防灾行政无线广播内容。
24小时365天　☎ 03-5246-4057

电视数字数据广播 d
关于台东区发布的避难信息等，在电视遥控器上按“d按钮”，选择“地区防灾信息”后，即可通过文字信息进行确认。

何谓土石流灾害

土石流灾害包括泥石流、崩塌（陡坡地崩塌）及滑坡三种现象。在台东区，这其中存在因台风、大雨、持续降雨导致地盘松动，以及地震等影响而发生崩塌（陡坡地崩塌）的危险。
所谓崩塌（陡坡地崩塌）是指斜坡的土体突然剧烈崩落的现象。

崩塌（陡坡地崩塌）



土石流灾害警戒区域（通称：黄色警戒区域）
是指在发生土石流灾害时，被认为可能危及居民等生命或身体安全的区域，并将实施危险告知及警戒避难体制建设等措施。
◆崩塌（陡坡地崩塌）的指定范围
・坡度30度以上且高度5米以上的区域
・从急斜坡顶部起水平距离10米以内的区域
・从急斜坡下方起，按急斜坡高度的2倍（超过50米时按50米计算）以内的区域

土石流灾害特别警戒区域（通称：红色警戒区域）
属于土石流灾害警戒区域的一部分。是指在发生土石流灾害时，可能导致建筑物受损，并对居民等生命或身体造成严重危害的区域。
该区域将实施针对特定开发行为的许可限制及建筑结构规范等措施。