

豪雨災害から わが家を守る

気候変動によって

各地で豪雨災害が激甚化・頻発化し、
東京でも、近年時間50ミリを超える

降雨が多発しています。

私たちの大切な命と

財産を守るため

まず、できることを始めましょう。



近年、気候変動に伴い全国の豪雨災害は激甚化・頻発化しており、東京においても50mmを超える降雨が増加傾向にあります。気候変動の影響は顕在化しており、世界平均気温は2050年頃までには約1.5~2℃上昇するとされ、この場合の関東地方における降雨量は1.1倍になると試算されています。

東京都内の土地利用については、多摩部においても既に市街化が進み、農地や森林など浸透能力の高い土地が減少している傾向があ

ります。このため短時間に多量の雨が降ると雨水は地下にしみこまず、舗装された地表を流れて一気に下水道や河川に流れ込み、この量がこれらの処理能力を超えると水害が発生してしまいます。

私たちの毎日の生活を一瞬にして壊す水害から、大切な命と財産を守るため、あなたにもできることがあります。豪雨対策の基本を知り、一つひとつ身の回りのことから始めてください。



「流す」+「貯める」+「しみこませる」

東京都内では、下水道等の施設整備が進んでいるものの、市街化に伴う雨水流出量の増大等により依然として浸水被害が発生しています。

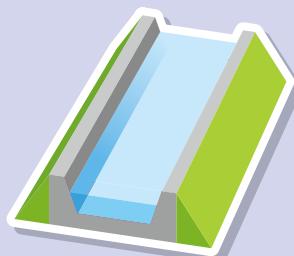
これに対応するため、都や各自治体では河川整備・下水道整備を引き続き進めるとともに、雨水の流出を抑えるための流域対策を進めています。

水害を防ぐためには「流す」・「貯める」・「しみこませる」という3つの考え方が必要です。

なかでも「貯める」・「しみこませる」対策は、家庭ごとにできる対策を積み上げることで、大きな効果が期待できます。

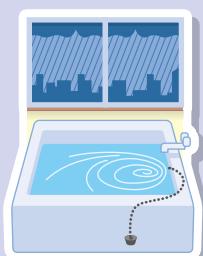
豪雨対策を推進するために、自治体にできる対策に加え、都民の皆様一人ひとりのご協力を
お願いします。

自治体にできること

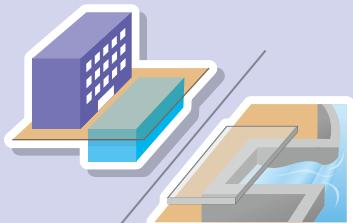


河川や海にスムーズに水を流すため、下水道や河川を整備します。

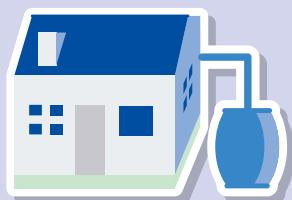
個人にできること



豪雨の際に水を大量に排出することを控えます。



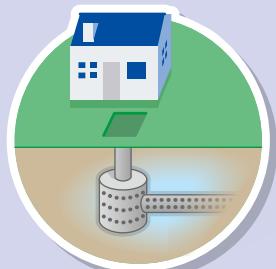
雨水が下水道や河川に一気に流れ出ないよう、一時的に雨水を貯める施設を整備します。



雨水タンクで屋根に降った雨を貯め、雨水流出を抑えます。貯めた水は庭の水まきにも使えます。



道路などの透水性能を高くすることや、緑地を保全することにより、雨水を地中に浸透させます。



雨水浸透ますや雨水浸透トレーンで、雨水を地中に浸透させます。

水害の発生を防ぐための、3つの考え方があります。

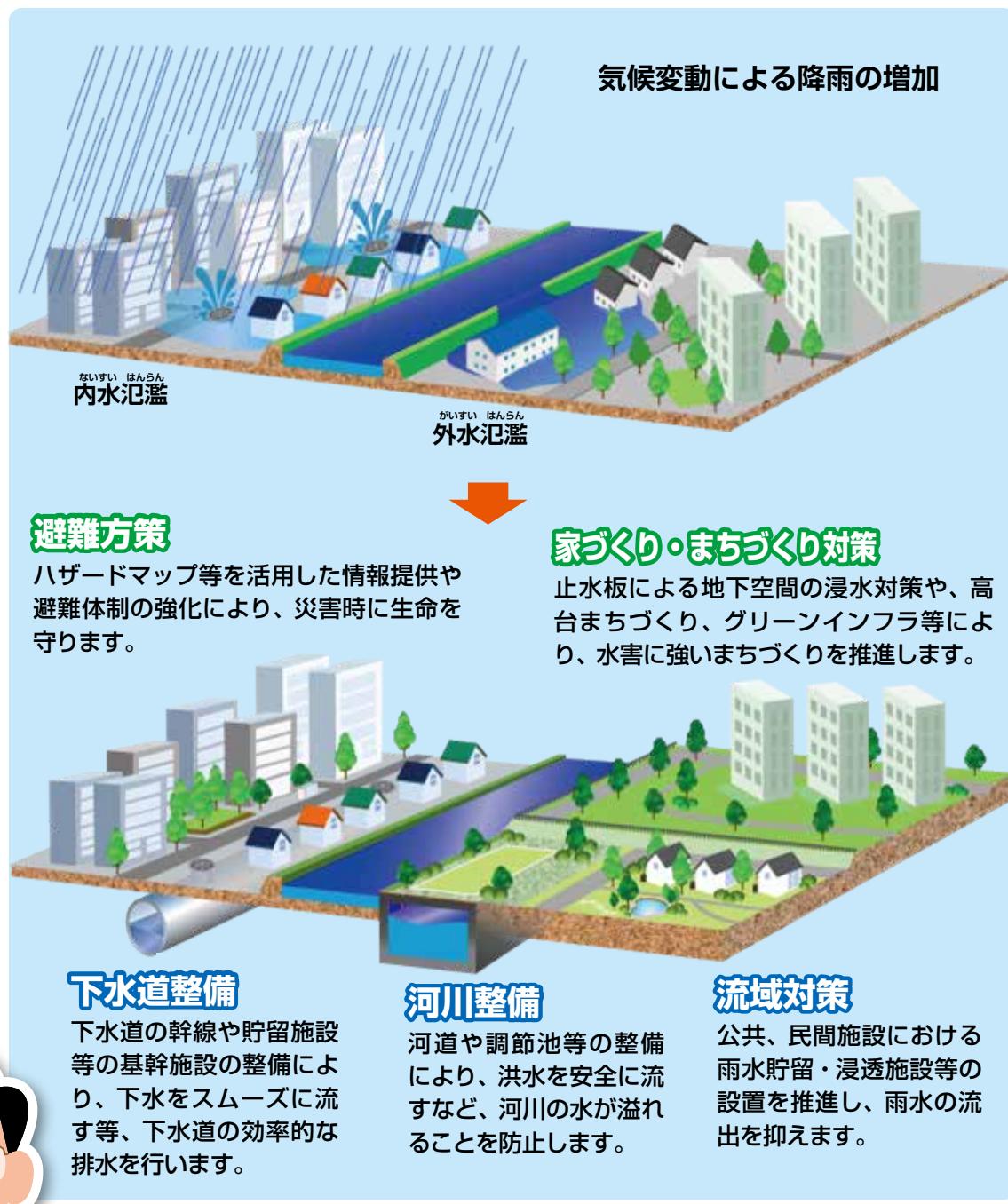
気候変動による降雨の増加に対応する豪雨対策を推進

都では、2023年に「東京都豪雨対策基本方針」を改定し、気候変動を踏まえた降雨に対応するため、豪雨対策の目標降雨を都内全域で10mm/h引き上げました。（区部では時間最大85mmの降雨であり、これは1年間に発生する確率が1/20（5%）となります。）

目標とする降雨に対し、「河川整備」「下水

道整備」「流域対策」によって浸水被害を防ぎ、目標を超えるような雨に対しても、「家づくり・まちづくり対策」「避難方策」に取り組み、もしもの備えを進めていきます。

都民の皆様一人ひとりのご協力が豪雨対策の推進に大きくつながります。水害に強い東京の実現に向けてみんなで取り組んでいきましょう。



都や自治体では都民の皆様と目標を共有し、豪雨対策を推進しています。

浸水被害を軽減する「家づくり・まちづくり」 生命身体を守る「避難方策」

水害はひとたび発生すると広範囲に渡り被害が生じます。物理的・経済的な損害はもとより、大切な命にも危険が及ぶ恐ろしい災害です。

現在、わが国では、少子高齢化が急速に進み、災害が起こったときの「自助」能力の低下が危惧されています。同時に、自治会や消防団とい

った地域コミュニティを担う人々が減少し、「共助」能力も低下することが考えられます。

私たちの大切な命と財産を守るため、浸水被害を軽減する「家づくり・まちづくり」、生命身体を守る「避難方策」は急務です。必要な知識を蓄え、常に防災意識を高く保ちましょう。

地域としての防災力向上



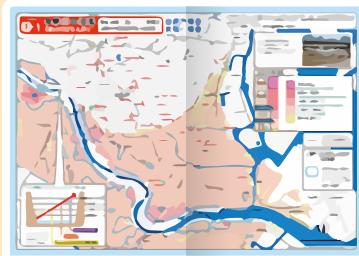
防災学習の事例（雨ます模型実験、地下室水圧体験、地下調節池見学など）

浸水被害から身を守るために情報提供

▶降雨情報Webサービス
東京アメッシュ



▶各区市町で作成している洪水ハザードマップ
洪水ハザードマップ



▲洪水ハザードマップ

▼東京アメッシュ

▶大雨時における浸水予想を示しています
浸水予想区域図



▶過去の浸水実績を掲載しています
過去の水害記録～浸水実績図～



▶河川水位や雨量などの情報を
リアルタイムで提供しています
東京都水防災総合情報システム



一人
ひとりに

できる
ことが
あります

まず水害を防ぐために

浸水被害を防ぐために私たちができることがあります。

私たち一人ひとりにできることがある

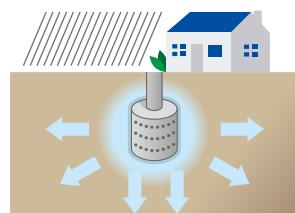
水害から大切な命と財産を守るために、普段の生活の中で私たち一人ひとりができること、それは、**雨水を「貯める」・「しみこませる」**ため、**雨水浸透ますや雨水浸透トレーンチ、雨水タンク、レインガーデンといったグリーンインフラなど**の**雨水貯留浸透施設を設置すること**です。また、建物の地下への浸水を防ぐ止水板や土のうの準備もあります。

一般に、直径25cmの雨水浸透ます1個は、1時間にお風呂1杯分程度の雨水を地中に浸透でき、その分水害の危険性を下げることができます。

設置に当たっては、助成制度を設けている自治体もあります。新築や改築の際はもちろん、いまお住まいの住宅にも設置できますので、ぜひご検討をお願いします。

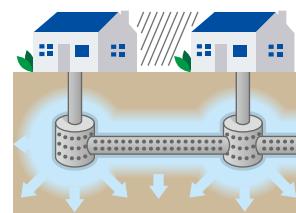
雨水浸透ます

雨水ますの中に雨水を一時的に貯留し、底面と側面に空いた穴から雨水を地中へ浸透させていきます。



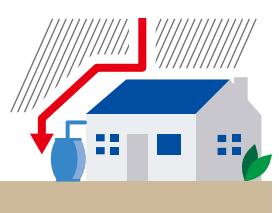
雨水浸透トレーンチ

雨水浸透ます同士をつなぐ穴の開いたパイプです。この穴から雨水を地中へ浸透させていきます。



雨水タンク

屋根に降った雨を貯めておく施設です。主流は200～300Lクラスですが、より省スペースでコンパクトなものもあります。



止水板（防水板）・土のう

土地や建物の入口部などに設置することで、建物への浸水を抑えることができます。さまざまな形があり、中には花壇のプランターとして利用できるものもあります。

※土のうステーション（土のう置場）の設置や土のうの配布を行う自治体もあります。



グリーンインフラの導入

建物の庭で雨を地中にしみこませるレインガーデンを設置して、水害対策と豊かな自然環境を享受することもできます。



写真提供：(一財)世田谷トラストまちづくり

お住まいの地域の

助成
を確認して
みましょう

雨水を「貯める」「しみこませる」のご協力をお願いします。

雨水流出抑制事業等に関する各区市町村助成制度一覧

助成には対象住宅・対象区域・上限(下限)金額・負担率などさまざまな条件があります。

詳細はお住まいの区市町村にご確認ください。

(2025年11月現在)

	助成制度の有無			
	浸透施設 (ます、トレチ)	雨水タンク (雨水貯留槽)	止水板 (防水板)	グリーン インフラ (雨庭など)
千代田区	—	—	—	●
中央区	—	—	—	—
港区	—	—	●	—
新宿区	—	—	—	—
文京区	—	●	●	—
台東区	—	—	—	—
墨田区	●	●	—	—
江東区	—	—	—	—
品川区	●	●	●	—
目黒区	●	●	●	—
大田区	●	●	—	—
世田谷区	●	●	—	—
渋谷区	—	—	—	—
中野区	—	—	—	—
杉並区	●	●	●	—
豊島区	—	●	—	—
北区	●	●	●	—
荒川区	—	—	●	—
板橋区	●	●	●	—
練馬区	●	●	—	—
足立区	—	—	●	—
葛飾区	—	—	●	—
江戸川区	—	—	—	—
八王子市	●	●	●	—
立川市	●	—	—	—
武蔵野市	●	●	—	—
三鷹市	●	—	●	—
青梅市	●	●	—	—
府中市	●	●	—	—
昭島市	●	●	—	—
調布市	●	●	●	—
町田市	●	—	—	—
小金井市	●	●	—	—
小平市	●	—	—	—
日野市	—	—	—	—
東村山市	●	●	—	—
国分寺市	●	—	—	—
国立市	●	—	—	—
福生市	●	●	—	—
狛江市	●	●	●	—
東大和市	●	—	—	—
清瀬市	●	—	—	—
東久留米市	●	●	—	—
武蔵村山市	●	●	—	—
多摩市	—	●	—	—
稻城市	—	—	—	—
羽村市	●	●	—	—
あきる野市	—	—	—	—
西東京市	●	●	—	—
瑞穂町	—	—	—	—
日の出町	—	—	—	—
檜原村	—	—	—	—
奥多摩町	—	—	—	—
	★	—	—	—

●…助成もしくは補助のある区市町村 ●…助成もしくは補助のある区市町村(既存住宅対象)

※グリーンインフラは、雨水流出抑制機能を持つものとする。

各自治体の取組については担当窓口(裏面)にお問い合わせください。

区市町村連絡先(2024年7月現在)

千代田区	環境まちづくり部 道路公園課 事業企画担当 ☎ 03-5211-4239 【グリーンインフラについての連絡先】 環境まちづくり部 環境政策課 エネルギー対策係 ☎ 03-5211-4256	武蔵野市	環境部 下水道課 ☎ 0422-60-1868
中央区	環境土木部 管理調整課 計画調整係 ☎ 03-3546-5420	三鷹市	都市整備部 水再生課 ☎ 0422-45-1151 (内線2873)
港区	街づくり支援部 土木課 土木計画係 ☎ 03-3578-2219	府中市	都市整備部 道路課 整備係 ☎ 042-335-4348
新宿区	みどり土木部 道路課計画係 ☎ 03-5273-3525	昭島市	都市整備部 下水道課 管理係 ☎ 042-544-5111 (内線2552) 【雨水タンクについての連絡先】 水道部 工務課 給水係 ☎ 042-543-6115
文京区	土木部管理課 土木用地調整係 ☎ 03-5803-1246	調布市	都市整備部 道路管理課 維持管理係 ☎ 042-481-7571
台東区	都市づくり部 道路管理課 占用担当 ☎ 03-5246-1302	町田市	下水道部 下水道管理課 指導係 ☎ 042-724-4330
墨田区	都市整備部 都市整備課 庁務・細街区担当 ☎ 03-5608-6290	小金井市	都市整備部 都市計画課 都市計画係 ☎ 042-387-9859
江東区	土木部 河川公園課 工務係 ☎ 03-3647-2538	小平市	環境部 水と緑と公園課 用水担当 ☎ 042-346-9831
品川区	防災まちづくり部 河川下水道課 水辺の係 ☎ 03-5742-6794	日野市	環境共生部 緑と清流課 水路清流係 ☎ 042-514-8309
目黒区	都市整備部 都市整備課 開発係 ☎ 03-5722-9715 【止水板についての連絡先】 都市整備部 道路公園課 補修調整係 ☎ 03-5722-9775	東村山市	まちづくり部 下水道課 施設係 ☎ 042-393-5111 (内線3704)
大田区	まちづくり推進部 建築調整課 地域道路整備担当 ☎ 03-5744-1308	国分寺市	建設環境部 下水道課 下水道係 ☎ 042-325-0111 (内線438)
世田谷区	土木部 豪雨対策・下水道整備課 豪雨対策担当 ☎ 03-6432-7963	国立市	都市整備部下水道課 業務係・工務係 ☎ 042-576-2111 (内線183・186)
渋谷区	土木部 道路課 道路維持係 ☎ 03-3463-2794	福生市	都市建設部 道路下水道課 下水道係 ☎ 042-551-1968
中野区	都市基盤部 道路管理課 土木事業調整係 ☎ 03-3228-5592	狛江市	環境部 下水道課 事業経営係 ☎ 03-3430-1358
杉並区	都市整備部 土木計画課 土木調整グループ ☎ 03-3312-2111 (内線3422)	東大和市	まちづくり部 都市づくり課 都市計画係 ☎ 042-563-2111 (内線1255)
豊島区	都市整備部 道路整備課 道路整備グループ ☎ 03-3981-4878	清瀬市	都市整備部 下水道課 施設計画係 ☎ 042-497-2532
北区	土木部 道路公園課 河川係 ☎ 03-3908-9213	東久留米市	環境安全部 環境政策課 緑と公園係 ☎ 042-470-7777 (内線2613)
荒川区	防災都市づくり部 土木管理課 維持みどり係 ☎ 03-3802-3111 (内線2752)	武蔵村山市	都市整備部 道路下水道課 下水道係 ☎ 042-565-1111 (内線256)
板橋区	都市整備部 都市計画課 開発計画係 ☎ 03-3579-2557	多摩市	下水道部 下水道課 業務係 ☎ 042-338-6842
練馬区	土木部 計画課 総合治水係 ☎ 03-5984-2074	青梅市	環境部 下水道課 ☎ 0428-22-1111 (内線2646)
足立区	都市建設部 都市建設課 企画調整担当 ☎ 03-3880-5349	稻城市	都市環境整備部 下水道課 計画工事係 ☎ 042-378-2111 (内線368)
葛飾区	都市整備部 調整課 事業調整担当係 ☎ 03-3695-1111 (内線2503)	羽村市	上下水道部 上下水道業務課 業務係 ☎ 042-554-2269
江戸川区	土木部 計画調整課 調整係 ☎ 03-5662-1885 (内線3251)	あきる野市	都市整備部 建設課 道路管理・地籍調査担当 ☎ 042-558-1111 (内線2731)
八王子市	水循環部 水環境整備課 ☎ 042-620-7388	西東京市	都市基盤部 下水道課 工務係 ☎ 042-438-4059
立川市	環境資源循環部 下水道管理課 排水設備係 ☎ 042-523-2111 (内線2212)	瑞穂町	都市整備部 下水道課 工務係 ☎ 042-557-7681
		日の出町	建設課 管理係 ☎ 042-588-4103
		檜原村	産業環境課 建設係 ☎ 042-598-1011 (内線124)
		奥多摩町	環境整備課 管理係 ☎ 0428-83-2367

企画・発行：東京都総合治水対策協議会

事務局：東京都都市整備局都市基盤部調整課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

(都庁第二本庁舎11F)

TEL 03-5388-3386

Mail S0000177@section.metro.tokyo.jp



令和6年7月発行
(一部時点更新あり)

水害対策はメンテナンスが大切。施設の目詰まりにご注意下さい。

リサイクル適性④
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。