

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。



東京都総合治水対策協議会

1 知る

増加する豪雨、深刻化する被害

近年、気候変動の影響により、全国各地で豪雨災害が激甚化・頻発化しています。東京においても、1時間に50mmを超える大雨の発生回数が増加傾向にあります。また、世界平均気温は2050年頃までに約1.5~2℃上昇すると予測されており、この場合、関東地方の降雨量は現在の約1.1倍になると試算されています。

一方、東京都では市街化の進展により、農地や森林など雨水を地中へしみ込ませる土地

が減少しています。このため、短時間に大量の雨が降ると、雨水は地下に十分浸透せず、道路や建物などの地表を流れて一気に河川や下水道へ集まります。その量がこれらの処理能力を超えると、浸水被害が発生します。

浸水被害は、住民の生命や身体に危険を及ぼすだけでなく、住宅や家財などの財産に大きな被害をもたらし、日常生活や社会経済活動にも深刻な影響を与えます。



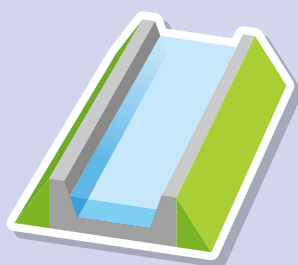
ひとごとではありません。明日、被害に遭うかもしれないのです。

水害を防ぐためには、「流す」「貯める」「しみこませる」という3つの考え方に基
いた対策が重要です。東京都や区市町村では、
河川や下水道の整備、雨水貯留・浸透施設の
設置などを進めています。また、水害に強い
地域づくりには、行政による取組だけでなく、
各家庭や事業所における取組も重要です。そ

れぞれの敷地や建物で実践できる対策を進め
ることで、地域全体の浸水被害の軽減につな
がります。

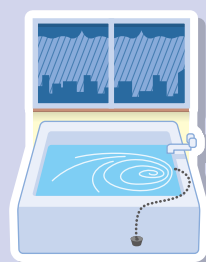
自治体にできること

流す



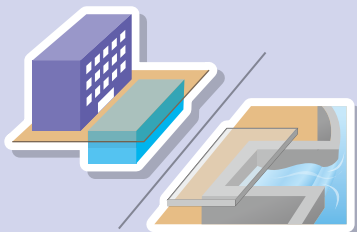
河川や海にスムーズに水を流す
ため、下水道や河川を整備します。

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。

貯める



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

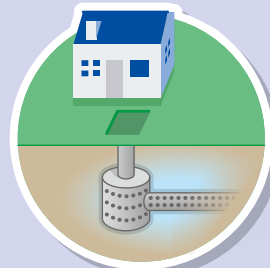


雨水タンクで屋根に降った雨を
貯め、雨水流出を抑えます。貯め
た水は庭の水まきにも使えます。

しみこませる



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レン
チで、雨水を地中に浸透させます。

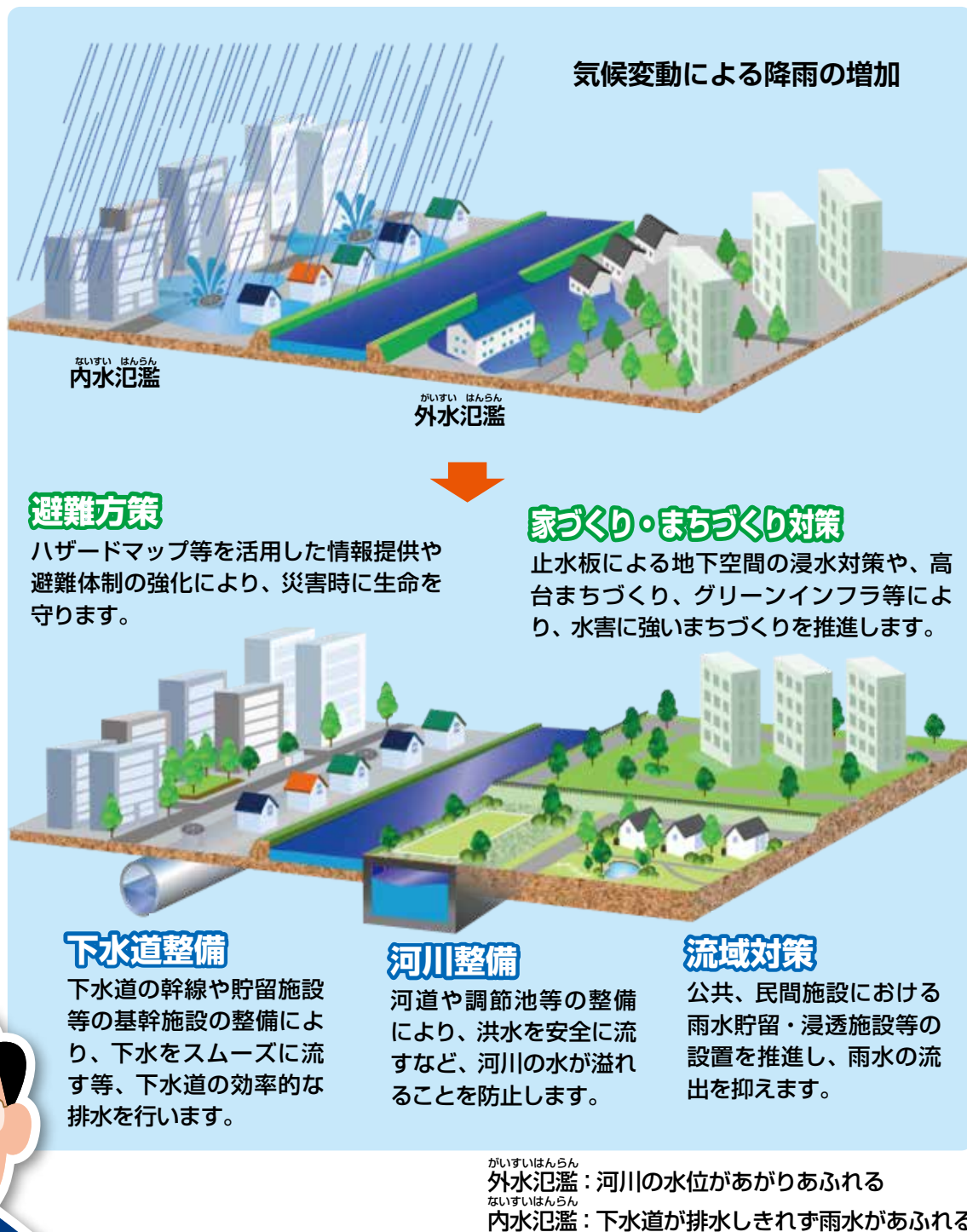
水害の発生を防ぐための、3つの考え方があります。

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、気候変動による豪雨の激甚化・頻発化を踏まえ、2023年に「東京都豪雨対策基本方針」を改定し、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ては、「河川整備」「下水道整備」「流域対策」を推進し浸水被害の防止を図っています。

また、目標を超えるような豪雨に対しても、「家づくり・まちづくり対策」や「避難方策」に取り組み、もしもの備えを進めています。



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」

私たちの大切な命や財産、日々の暮らしを
水害から守るためには、浸水被害を軽減する
「家づくり・まちづくり」と、いざという時
に適切な行動をとるための「避難方策」の両
方が重要です。水害の被害を少しでも減らす
ためには、一人ひとりが日頃から備えを進め

ることが大切です。必要な知識を身につけ、
地域の防災情報やハザードマップを確認する
など、もしもの時に備えましょう。

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の情報提供

▶ 降雨情報Webサービス

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



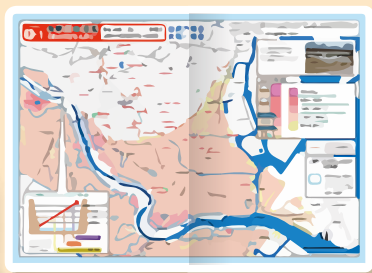
▶ 河川水位や雨量などの情報を
リアルタイムで提供しています

東京都水防災総合情報システム



▶ 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



まず水害を防ぐために

一人
ひとりに

できる
ことが
あります

いざという時に備え、必要な情報を集めましょう。

水害による被害を軽減するため、家庭や事業所などでも取り組める対策があります。

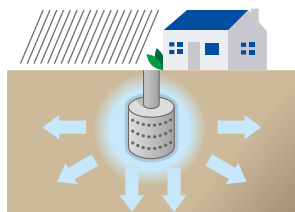
雨水浸透ますや雨水浸透トレンチ、雨水タンク、レインガーデンなどのグリーンインフラを設置することで、雨水を「貯める」「しみこませる」ことができます。例えば、直径25cmの雨水浸透ます1基には、1時間にお風呂約1杯分の雨水を地中へ浸透させる効果が

あります。また、住宅や建物への浸水に備え、止水板や土のうを準備しておくことも有効です。

なお、これらの施設の設置に対して助成制度を設けている自治体もあります。制度の有無は次ページの「雨水流出抑制事業等に関する各区市町村助成制度一覧」をご確認ください。

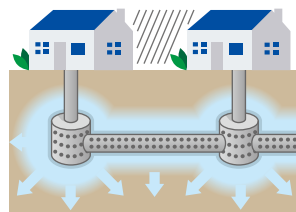
雨水浸透ます

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。



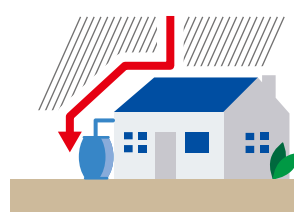
雨水浸透トレンチ

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・土のう

店舗や事業所だけでなく、一般住宅でも活用できる浸水対策です。出入口などからの雨水の流入を抑え、浸水被害の軽減につながります。

※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

庭などに雨水を「貯める」「しみこませる」ことができるレインガーデン等を設置することで、浸水被害の軽減と緑豊かな環境づくりにつながります。



写真提供：（一財）世田谷トラストまちづくり

水害からわが家を守るために

お住まいの地域の

助成
を確認して
みましょう

水害を防ぐために個人にできることがあります。



区市町村助成制度
〔区市町村のHPへのリンク〕

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のHP〔ホームページ〕をご確認ください。

(2026年8月現在)

	助成制度の有無			
	浸透施設 (ます、トレンチ)	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	●	—	●	—

	助成制度の有無			
	浸透施設 (ます、トレンチ)	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)
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	—	●	—	—
稲城市	—	—	—	—
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	—	—	—	—

※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(2026年8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 ☎ 0422-60-1867
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】 環境部 環境課 環境保全係 ☎ 042-544-4334
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 庶務・細街路担当 ☎ 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3506)
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 建設課 下水道係 ☎ 042-497-2531
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 下水道業務係 ☎ 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	稲城市	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 【雨水タンクについての連絡先】 産業環境部 環境政策課 環境政策係 ☎ 042-555-1111 (内線227)
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	環境部 下水道課 ☎ 042-656-2283	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



2026年9月発行

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(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。