

# 災害時における 車中泊避難ガイド

---

---



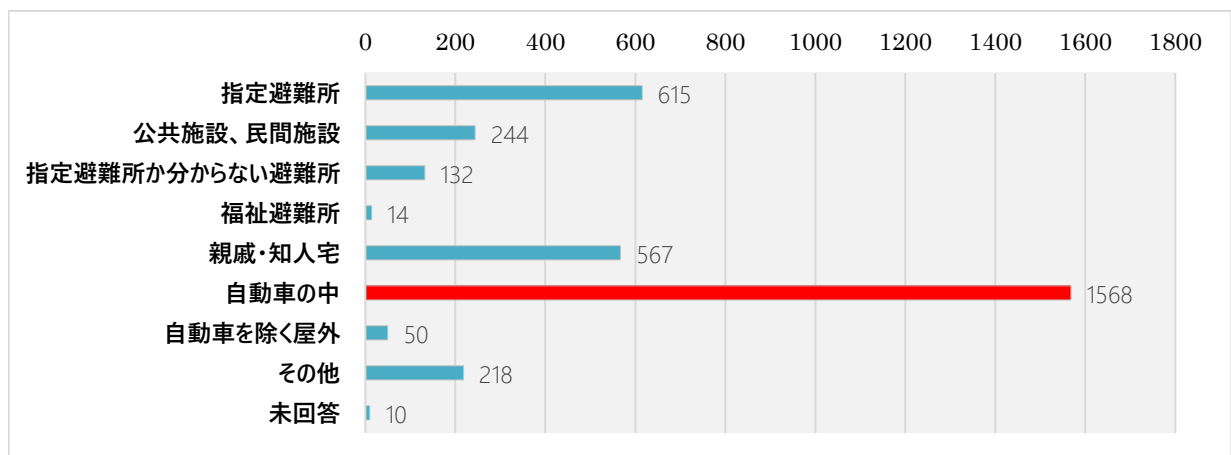
# 1 災害時の車中泊避難とは

災害時には、大雨による自宅の浸水や、地震発生時における家屋の倒壊などによって自宅で避難生活を行うことができない状況になる可能性があります。発災後の避難先として、在宅避難、親戚・知人宅への避難、避難所等への避難がありますが、その他に「車中泊避難」という方法があります。車中泊避難とはその名の通り、避難生活を車内で行うことです。

車中泊避難は、同じ姿勢をとり続けることによるエコノミークラス症候群の危険性が指摘されていること、点在する車中泊避難者一人ひとりの状態を正確に把握することが難しいこと、正確な情報を届けることが難しいこと等から、一般的には推奨されていない避難方法となっています。

一方で、平成28年に発生した熊本地震では、避難者の8割以上の人指定緊急避難場所以外に避難し、その半数は車中泊避難を選択したとの調査結果が報告されました。「余震への不安」や「プライバシーの確保」、「乳幼児や障害者との避難」、「ペットとの同行避難」等の理由で、車中泊避難を選択する人が増えていることが分かっています。また、密になりやすい避難所を避けるため車中泊避難を選ぶ人が増える可能性があります。

避難した場所（最も長い期間避難した場所を含む）はどこですか。（複数回答）



※出典：熊本県知事公室危機管理防災課 平成28年熊本地震に関する県民アンケート調査結果報告書

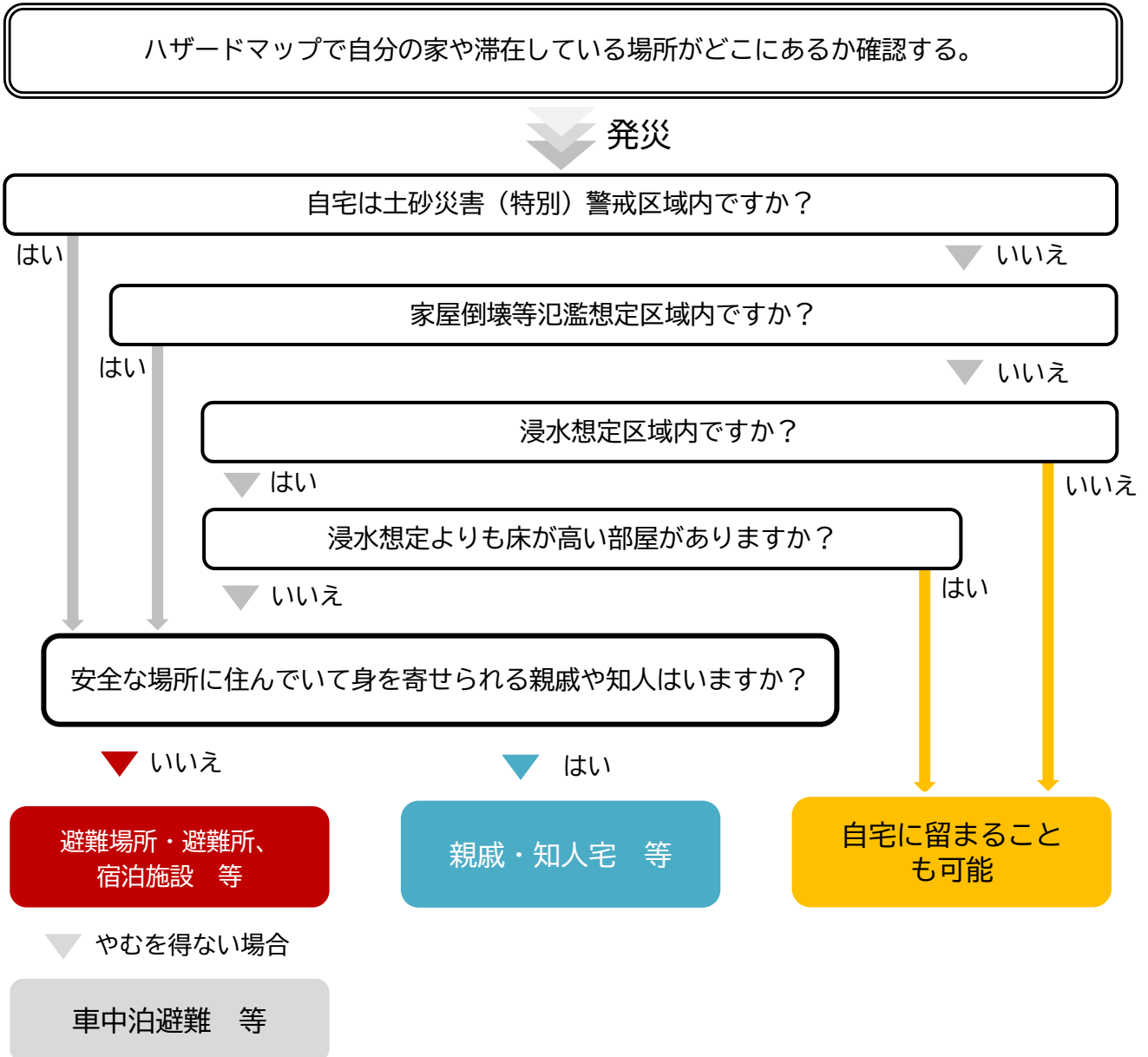
本書では、やむを得ず、避難先として「車」を選択するときに、避難者が事前に行うべき備蓄や気を付けるべき対策、注意事項等をまとめました。

## 2 避難のタイミング

### ■風水害時の避難

台風や大雨などの風水害の場合、浸水リスクの高い地域など危険な場所にいる人は、市から発令される避難情報の避難指示（警戒レベル4）までに必ず避難しましょう。

《フローチャート》



※自宅に留まり安全確保する場合は、食料などの備えが十分である必要があります。

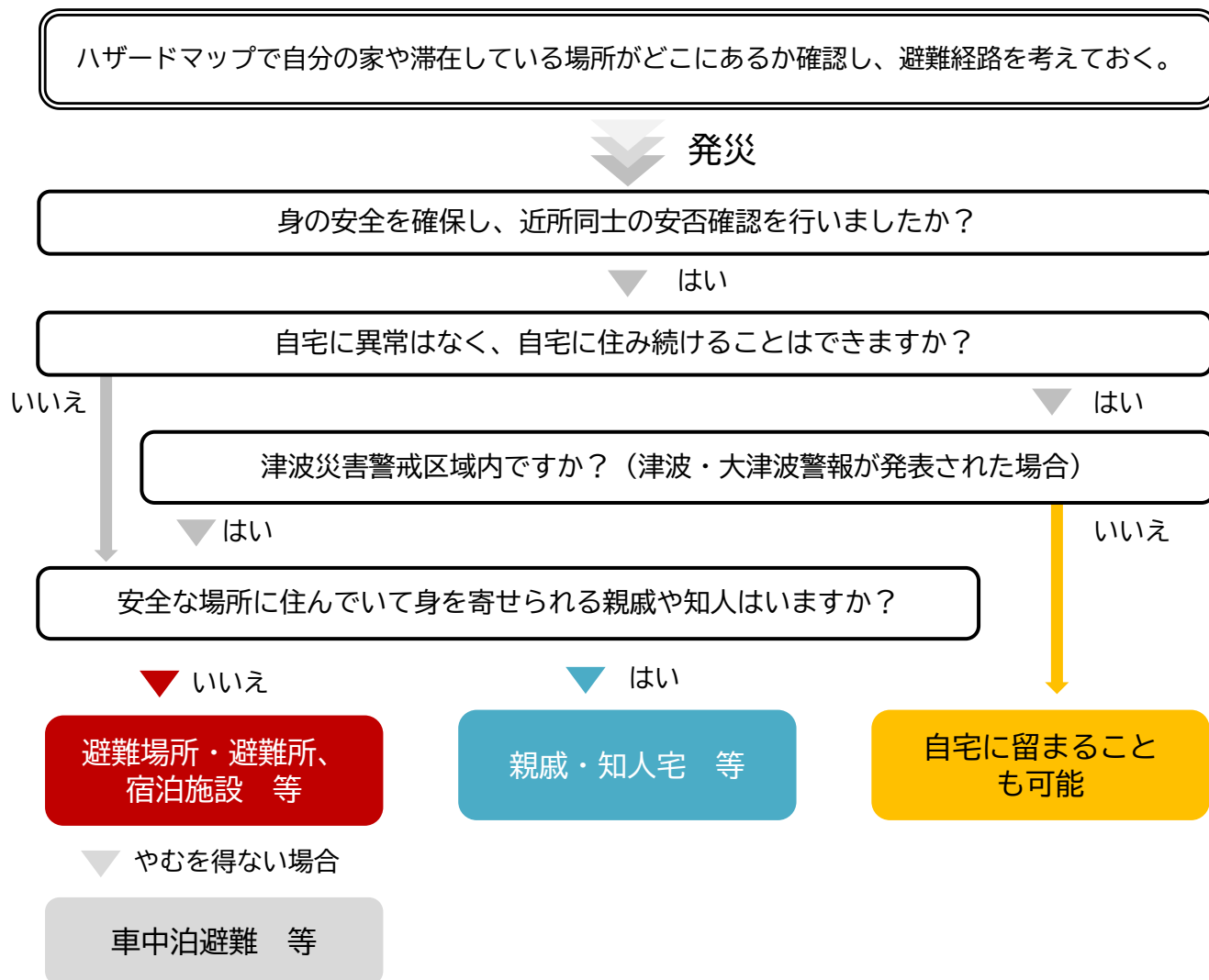
## ■地震の避難

大きな揺れを感じたときは、まずは身の安全を最優先に行動し、近所同士の安否確認を行った後、一時避難場所等安全な場所へ避難しましょう。また、津波警報や大津波警報が発表された場合、津波の危険性が高い地域に住んでいる人は、安全な場所へ移動しましょう。

※地震発生時は、徒歩での避難が原則となります。

※身の安全を確保した後に、安全に移動することができる場合に、やむを得ず車中泊避難を選択するタイミングで、車を利用してください。

《フローチャート》



※自宅に留まり安全確保する場合は、食料などの備えが十分である必要があります。

# 3 車中泊避難の備え

## ■必要な備蓄品チェックリスト

車中泊避難時には、非常食や水などの一般的な備蓄品に加え、エコノミークラス症候群の対策に必要な物資等、車の中での生活を考えた備蓄が必要となります。さまざまなグッズを用意することで快適に過ごすことも可能となるため、いざというときに必要な物を積み込めるように準備しておきましょう。

### 《車中泊避難の基本グッズ》

携帯トイレ



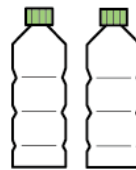
平時のレジャーでも使えるので備蓄しましょう。

着圧ソックス



着用するとエコノミークラス症候群のリスクが軽減します。

水



水分補給はエコノミークラス症候群の防止にも役立ちます。

テープ、ひも



ひもで服やタオルを吊るすことができ、目隠しをする時に便利。

マット、寝袋



車室内の凹凸を軽減させることで負荷がかからず快適な睡眠になります。

タオル・毛布



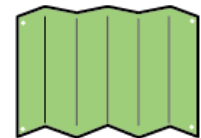
汗拭き用・防寒用に。目隠しをする時にも利用できます。

耳栓・アイマスク



慣れない環境の中でもリラックスできるような環境を整えましょう。

サンシェード



日差しを避け、プライバシー保護の目隠しにも使えます。

ウィンドウネット



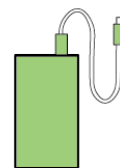
夏場など窓を全開にしても虫等の侵入が軽減できます。

LEDランタン



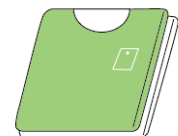
車内のルームライトではなく、ランタンで明かりの確保を。

モバイルバッテリー



携帯電話等の通信機器が充電できるよう準備しましょう。

着替え・防寒着



夏は着替えを、冬は防寒着を用意しておきましょう。

### 《あると便利なもの》

ウェットティッシュ

ラジオ

マルチツールナイフ

クーラーボックス

レジャーシート

ゴミ袋

テント

クッション

この他、食料や現金、カセットコンロなどは非常用持出品として準備しておき、いざという時に車に持ち出せるようにしておきましょう。また、家族構成、性別や年齢等、同じ家族でも必要な品は人それぞれ違うので、各自で必要なものをよく考えて用意しておきましょう。

## 4 車中泊避難を行う前にすべきこと

### ■車中泊避難が可能な場所を調べておく

普段使用している駐車場所以外にも、安全な場所にある知人宅や親戚宅等、車中泊避難する場所を予めいくつか決めておくことが大切です。

### ■近くのお店やガソリンスタンドの場所を把握しておく

店舗の販売営業が再開した後、必要なものを買うことができます。また、ガス欠に対する不安が軽減します。災害時は、ガソリン不足が発生することがあるため「半分以下になったら給油する」習慣を身につけておきましょう。

### ■車中泊避難の見通しを立てる

災害時、どのような種類の災害で、どんな状況の時に車中泊避難を始めるのかを日頃から家族で話しあっておきましょう。車中泊での避難生活をどのように過ごすのかシミュレーションし、必要な物品を備蓄しておけば、いざという時に慌てずに対応できます。

### ■自動車の座席がフルフラットになるかどうかを確認する

エコノミークラス症候群を予防するためには、足が伸ばせる空間を作ることが大切です。シートを倒したり、荷室を使ったりして車内をアレンジし、座席がフルフラットになるか確認しましょう。フルフラットにならない場合は、段差やすき間を埋めるクッションやタオル、キャンプ用のマット等を利用し、水平に近づけましょう。

#### 自動車の座席をフラットにするためのアイデア

シートリクライニングで就寝する場合は、足元を座面の高さと同じになるように荷物やクッションで調節しましょう。



後席を倒した場合、連結部に段差や溝が生じることがあります。アウトドア用マットを用意すれば段差をカバーすることができます。



# 5 車中泊避難で安全に過ごすポイント

## ■指定避難所における避難所登録票の提出

災害時、物資等を受け取るためには、指定避難所で「避難所登録票」を提出することが必要です。登録すると、水、食料、毛布等を受けることが可能になります。

車中泊避難者を把握するためにも、最寄りの指定避難所で登録をお願いします。

ひなんじょうとうろくひょう 避難所登録票		おわてめん ひなんしやきにゆうよう 表面：避難者記入用		避難所名	受付番号
記入日	年 月 日 ( )	記入者氏名			
住所	〒 - -	地区名			
電話	( ) -	自宅の被害状況		全壊 / 半壊 / 一部損壊 全焼 / 半焼 / 床上浸水	
携帯電話	( ) -	流出/その他( )			
FAX	( ) -	潜伏場所		<input type="checkbox"/> ①避難所(グループ) <input type="checkbox"/> ②テント(避難所敷地内設置) <input type="checkbox"/> ③車内(避難所敷地内駐車) <input type="checkbox"/> ④避難所以外の場所 (自宅 / 市民館 / 他( ))	
メール	◎	避難所を利用する人			
その他連絡先(親戚など)	〒 - -	滞在場所上記			
(避難所以外の場所に滞在する人も記入する。 別々の避難所に登録する人は記入しない。)		けがや病気・障害・アレルギー・妊婦中、使用できる言語、国籍など、特に配慮が必要なこと		運営に協力できること(特扶・免許)	必ず確認! 安否確認への対応※
氏名	生年月日・年齢	性別	①② ③④		公開 番号
ふりがな	年 月 日				

## ■エコミークラス症候群への対策

狭い車内に同じ姿勢でいると、エコミークラス症候群を発症するリスクがあります。エコミークラス症候群を予防するために、以下について心がけましょう。

- 眠る時は、足をあげるか、できるだけ体を水平にする。
- 適度に水分をとり、アルコールは控える。
- 長時間、車内に同じ姿勢でいることを避ける。
- 時々、車外に出て歩いたり、体操したりして体を動かす。

### エコミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

①足の指でグーをつくる



②足の指をひらく



③足を上下につま先立ちする



④つま先を引き上げる



⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



⑥ふくらはぎを軽くもむ



出典：厚生労働省 HP エコミークラス症候群の予防のために



## ■暑さ、寒さ対策

夏の熱中症や冬の低体温症など、車中泊避難は気候に注意する必要があります。身の危険を感じるほどの悪天候に遭遇した場合は、決して無理をせず早めに建物に避難しましょう。

### 【暑さ対策】

- サンシェードなどで夏の日差しを防ぐ。
- 防犯対策を講じた上で、車の窓やドアを開ける。
- 日中はできるだけ車内に居ないようにする。
- どうしても暑い日は、エアコンの冷房を使用する。

### 【寒さ対策】

- ウィンドウシェードやカーテンなどを使ってガラスから伝わる冷気を遮る。
- 夜間の底冷えを防ぐためにシートを敷き、寝袋や保温インナー・ダウン等でしっかりと体を保温する。
- どうしても寒い日は、エアコンの暖房を使用する。

## ■一酸化炭素中毒への対策

車の中に避難して、長時間アイドリング状態にしていると、一酸化炭素中毒の危険性が高まります。一酸化炭素中毒になることを避けるために、以下のことを心がけましょう

- 一晩中のアイドリングは避け、他の車の排気ガスを取り込まないように距離をとって駐車する。
- こまめに車の窓やドアを開けて、空気の入れ替えを行う。

## ■安全な場所の確保と防犯対策

- 傾斜地への駐車をしない。
- 駐車場の出入口に止めない。
- 周囲に人の気配がない暗い場所での駐車を避ける。



# 7 車中泊避難が可能な場所

災害リスク等によって指定されていない場所や、災害の状況によっては使用できない場合がありますので、事前に避難所の開設情報・状況を確認してください。自宅の駐車場や知人・友人宅の駐車場での車中泊避難も選択肢の一つです。

※地域のライフラインの復旧状況や避難状況に応じて、市災害対策本部から別の指定避難所等へ移動してもらうよう指示をされることがあります。

※学校については、授業が再開されるタイミングで別の指定避難所等へ移動していただきます。

## ■車中泊避難が可能な指定避難所

No	避難所名	車中泊の可否	
		風水害	地震
1	愛知教育大学	○	○
2	刈谷高等学校	○	○
3	刈谷北高等学校	○	○
4	刈谷工科高等学校	○	○
5	刈谷東高等学校	×	○ ※津波の場合は不可
6	刈谷南中学校	○	○
7	刈谷東中学校	○	○
8	富士松中学校	○	○
9	雁が音中学校	○	○
10	依佐美中学校	○	○
11	朝日中学校	○	○
12	亀城小学校	○	○
13	小高原小学校	○	○
14	日高小学校	○	○
15	衣浦小学校	○	○
16	住吉小学校	○	○
17	かりがね小学校	○	○
18	平成小学校	○	○
19	富士松南小学校	○	○
20	富士松北小学校	○	○
21	富士松東小学校	○	○
22	小垣江小学校	○	○
23	小垣江東小学校	○	○
24	双葉小学校	○	○
25	東刈谷小学校	○	○
26	朝日小学校	○	○

27	夢と学びの科学体験館	○	○
28	子ども相談センター	○	○
29	東刈谷市民センター	○	○
30	富士松市民センター	○	○
31	小垣江市民センター	○	○
32	北部市民センター	○	○
33	産業振興センター	×	×
34	南部生涯学習センター	○	○
35	北部生涯学習センター	○	○
36	産業技術センター	×	×
37	総合文化センター (帰宅困難者用)	×	×

## ■車中泊避難が可能な公園、グラウンド

大規模災害により指定避難所等の避難スペースが不足する場合や、浸水等により使用できない場合等、災害の状況に応じて開設することを想定しています。

No.	名称	No.	名称
1	青山公園グラウンド	5	狩野公園グラウンド
2	野田公園グラウンド	6	金山運動広場
3	原崎公園グラウンド	7	小垣江公園
4	日高公園グラウンド		

※上記の場所では食料、物資の支給を受けることができません。最寄りの指定避難所で避難所登録票を提出し、登録した指定避難所で物資を受け取ってください。