

忠岡町車中泊避難ガイド（素案）

令和7年3月

忠岡町

1 災害時の車中泊避難とは

災害時、家屋への浸水や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おいて、避難先として、親戚・知人宅や避難所等への避難がありますが、その他「車中泊避難」という方法があり、その名の通り、避難生活を車内で行うことです。

近年は「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おり、また、感染症になりやすい密の環境を避けるために、今後も車中泊避難が増えることが想定されます。

2 避難先選定フローチャート

自宅に異常はなく住み続けることが可能で、自宅付近に災害のリスクがない。または、あっても影響が極めて低い

はい

いいえ

安全な場所に住んでいて親戚や知人宅に身を寄せられる

はい

いいえ

在宅避難

親戚・知人宅

避難所、宿泊施設等

出来るだけ密の状況を避けたい等
やむを得ない事情がある場合

車中泊避難

3-1 車中泊避難の問題点

①エコノミー症候群

狭い座席に長時間座り、同じ姿勢でいることで、血行不良を起こして血が固まりやすくなり、肺塞栓(はいそくせん)などを誘発する恐れがあるエコノミー症候群の発生リスクが大きくなります。

②夏の熱中症や冬の低体温症

密閉された車内では気候による影響を受けやすく上記の症状の発生リスクが大きくなります。

③一酸化炭素中毒

熱中症や低体温症を防ぐため、車を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。

3-2 問題点の対策

①エコノミー症候群

- ・座席を出来る限り水平にしてください。
- ・こまめに水分補給を行い、アルコールは控えてください。
- ・脚の屈伸運動や上下運動などでこまめに体を動かしてください。

②夏の熱中症や冬の低体温症

- ・こまめに水分と塩分補給を行い、適時換気してください。(熱中症)
- ・衣類の重ね着や防寒着、窓やドアからの冷気を遮断し、就寝時は寝袋を使用してください。
(低体温症)

③一酸化炭素中毒

- ・エンジンをかけたままにしないでください。
- ・②の対策を実施してください。

4 車中泊避難の備え（車内に搭載しておく物）

●エコノミークラス症候群 予防用

- 携帯トイレ
- 着圧ソックス
- 水

プライバシー保護用

- サンシェード
 - 車用カーテン
 - バスタオル・レジャーシート
- の活用

●就寝用

- 耳栓
- アイマスク
- マット
- クッション
- バスタオルなど衣類
- 下着等着替え
- 靴下
- 防寒着
- 寝袋 など

●その他

- ライト
- 携帯充電用ケーブル
- ウィンドウネット
- 給水袋
- ゴミ袋
- ハサミ
- ペン
- 防犯ブザー
- 非常食

5 車中泊避難を行う前にすべきこと

●座席が水平になるかの確認

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。シートを倒したりして座席が水平になるか確認してください。車内が狭い場合は、隙間をタオルで埋めるなどして、極力水平になるよう工夫してください。

●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、必要なものを買に行くことができます。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。

●車中泊避難が可能な場所を調べておく

車内で寝ているときは無防備な状態です。車中泊で車上荒らしやいたずらをされる可能性は否定できません。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きましょう。