災害時に健康と安全を守るために

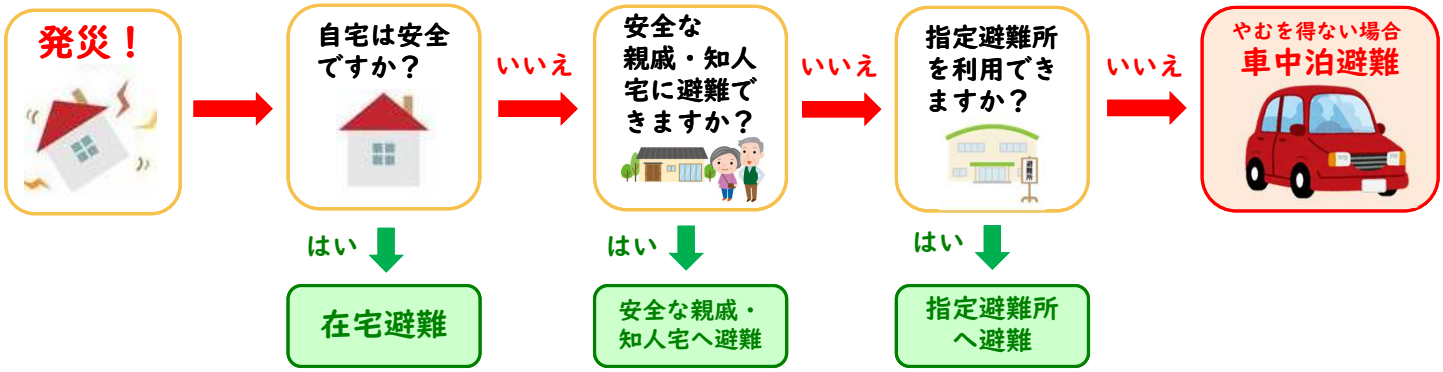
やむを得ず

車中泊避難を行う場合の注意事項



車中泊避難は、プライバシーの確保などの利点がある一方で、
エコノミークラス症候群や熱中症、一酸化炭素中毒などの健康リスクがあります。
避難所や親戚・知人宅等の利用が難しい場合に、やむを得ず行うものです。

1　避難先を検討しましょう（車中泊避難は最後の選択肢です）



※安全が確保できる避難先がある場合は、車中泊避難を行わないでください。
※車中泊避難は支援が行き届かない場合があります。車中泊避難を継続する際は、
　支援を受けられるよう、近くの避難所で避難者登録を行ってください。

2　安全な駐車場所を選びましょう

○選ぶ場所(例)
- 平坦で広い場所(駐車場・運動場など)
- 周囲に人や明かりがある場所
- ハザードマップで安全が確認できる場所
- 市が案内する避難車両受入場所　など



×避ける場所(例)
- 河川や水路の近く
- 津波や洪水の浸水想定区域
- 土砂災害警戒区域、崖の近く
- 倒壊のおそれのある建物や看板の近く
- 人気のない場所　など



※市ホームページに掲載しているハザードマップを事前に確認しておきましょう。

3　健康管理を心がけましょう(エコノミークラス症候群を予防しましょう)

こまめに水分をとる
水分補給で血流を保ちましょう。



同じ姿勢を続けない
1～2時間ごとに歩いたり、体を動かしたりしましょう。



足を伸ばして休む
足を動かしたり、ストレッチをしたりしましょう。



着圧ソックスの活用
血液の改善に役に立ちます。



こんな症状は要注意！
✓足の腫れや痛み　✓息苦しさ　✓胸の痛み　など
→症状がある場合は、速やかに医療機関に相談してください。



4　暑さ・寒さへの対策

夏の対策



・サンシェードで日差しを遮る
・こまめに換気する
・水分、塩分を補給する
・日中は車外や涼しい施設の利用も検討する
・無理をせず冷房を使用する

冬の対策



・毛布や寝袋を使用する
・防寒着を着用する
・窓からの冷気を遮る
・必要に応じて暖房を使用する
・体調不良時は建物内への避難を検討する

5　一酸化炭素中毒に注意！

×やってはいけないこと



長時間のアイドリング



排気口が雪や荷物で塞がれた状態でのエンジン使用

○注意すること



定期的に換気する



排気口周辺を確認する
(積雪時はこまめに除雪)



他の車の排気ガスが入らない位置に駐車する

6　防犯対策を忘れずに



ドアは必ず施錠する



車内が見えないよう目隠しをする



貴重品を見える場所に置かない



困ったときは周囲の人や避難所へ相談する

7　車中泊避難に備えておきたいもの

□飲料水 
□救急用品 
□非常食 
□毛布・寝袋 
□携帯トイレ 
□サンシェード 
□モバイルバッテリー 
□着替え・下着 
□懐中電灯・LEDランタン 
□マット・クッション 
□ラジオ 
□ウェットティッシュ 
□常備薬・お薬手帳 
□ゴミ袋・ビニール袋 

8　要配慮者の方への配慮

次の方は体調悪化のリスクが高くなります。
可能な限り、避難所や親戚・知人宅など、より安全で快適な避難先を優先して検討してください。


高齢者


妊産婦


乳幼児


障害のある方


持病のある方

やむを得ず車中泊避難を行う場合は、体調の変化に十分注意し、体調不良時は早めに避難所や医療機関に相談しましょう。

平常時から確認・準備しておきましょう

・ハザードマップの確認



・指定避難所の場所

・非常持出品、備蓄品の準備



・家族との連絡方法、集合場所の決定

災害時の避難は「命を守る行動」が最優先です

・体調が悪いときは、無理をせず避難所や医療機関を利用しましょう
・自治体からの支援情報は、防災行政無線、SNS、市のホームページなどで確認しましょう
・避難生活が長期化する場合は、早めに相談しましょう。

【問い合わせ先】
大船渡市　総務部危機防災対策課
TEL　0192-27-3111
FAX　0192-26-4477
mail　ofu_bousai@city.ofunato.iwate.jp

