

熊本市車中泊避難マニュアル 避難者向け

事前準備編

熊本市

目次

1 車中泊避難の心得…P.3

- (1)避難者同士での避難生活
- (2)車中泊避難支援サイトの説明
- (3)車中泊避難の体調管理

2 事前準備(詳細)…P.7

- (1)車内フラット
- (2)薬・お薬手帳
- (3)睡眠・快適性
- (4)飲食・衛生
- (5)暑さ・寒さ対策
- (6)通信・電力
- (7)安全・防犯対策
- (8)その他

3 事例(写真等)…P.14

1 車中泊避難の心得

(1)避難者同士での避難生活

車中泊避難は、エコノミークラス症候群を発症するなどの、災害関連死のリスクを伴うことから避難所での避難が基本となりますが、様々な理由により車中泊を選択せざるを得ない方々は、事前に車中泊避難について学ぶことが、災害時にやむを得ず車中泊をする場合の助けとなることを目的に、「車中泊避難マニュアル 避難者向け 事前準備編」を策定しました。

車中泊避難場所では、避難者同士で生活をする事になります。避難者の皆様で協力して過ごす事が、災害関連死や健康被害を防ぐ事にもつながります。

車中泊避難の参考とするため本マニュアルを活用ください。

1 車中泊避難の心得

(1)避難者同士での避難生活(基本ルール)

- 車中泊避難場所は、震度6弱以上の地震が発生した場合に開設されます。
- 車中泊避難は、避難者同士で運営を協力して行います。
- 車中泊避難には、エコノミークラス症候群などの災害関連死のリスクがあります。高齢者、乳幼児、妊婦、高血圧など血液・血管系疾患をお持ちの方などは、避難所での避難を行きましょう。
- 特に要支援・要介護認定者は、基本的には指定避難所や福祉避難所へ避難してください。
- 災害関連死を防ぐために、定期的に車内から出て運動するなど心がけてください。
- 災害関連死を防ぐために、車中泊避難支援サイト内にある「マニュアル動画」を参考にしてください。(次項)
- 保健師の健康観察は、指定避難所同様に行われます。
- 物資の配布や車中泊避難場所での環境維持などは、避難者同士で協力して行います。
- 車中泊避難場所に入場したら、車中泊避難支援サイト内にある「調査票」を必ず入力してください。(次項)

1 車中泊避難の心得

(2)車中泊避難支援サイトの説明

※サイトイメージ

熊本市 車中泊避難支援サイト

熊本市
車中泊避難支援サイト

災害時の避難はまず近くの避難所へ

**やむを得ず車中泊避難をする場合は、
指定された車中泊避難場所で**

学ぼう 安心・安全な車中泊避難

- 車中泊避難場所一覧
車中泊避難ができる場所を確認
- 新着情報
最新のお知らせをチェック
- 関連リンク
自治体や防災関連のリンク集
- 動画で学ぶ
車中泊避難のポイントを動画で
- ダウンロード資料
避難パンフレット等をダウンロード
- お役立ち記事
車中泊や防災の知識を記事で
- 車中泊の知恵
知っておくと役立つ豆知識

・熊本市が指定する
車中泊避難場所の一覧

・車中泊避難のポイントや
注意点を動画で説明

・避難マニュアルを動画
でわかりやすく説明

・エコノミークラス症候群
などの予防方法

1 車中泊避難の心得

(3)車中泊避難の体調管理

ア エコノミークラス症候群とは(厚生労働省HPより抜粋)

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おそれがあります。

イ 口腔の衛生にも気をつけましょう

平成7年(1995年)の阪神・淡路大震災では、震災関連死のうち多くの方が肺炎だったと考えられています。まずは、平時から口腔内を清潔にし、災害が起きてもすぐに肺炎を起こさない口腔内環境にしておくことが大切です。そして、非常持ち出し袋に口腔衛生用品を準備しておくこと、災害時でも歯みがきができます。避難所などは水が少ないことも考えられますので、歯ブラシのほかに洗口液を準備しておくといいでしょう。

また、ストレスを感じて唾液が少なくなることもありますので、唾液腺マッサージをしたり、シュガーレスガムを噛んだりするなど、お口の中を潤すことも大切です。(参考:第3次健康くまもと21基本計画)

事前準備 詳細

2 事前準備(詳細)

(1)車内フラット

平時から、自動車の座席がフルフラットになるかどうかを確認しましょう。シートアレンジを事前に確認し、できるだけクッションやタオル等で段差をなくし、車内で足を伸ばせるようにしましょう。

また、自家用車に足を伸ばして何人寝れるかを確認してみましよう。エコノミークラス症候群予防のため、座った状態で長時間過ごさない工夫をしましょう。



2 事前準備(詳細)

(2)薬・お薬手帳

- 持病があり平時から薬を飲んでいる方は、避難する際に「薬」と「お薬手帳」などを持って避難してください。
- 災害時は、医療機関の閉鎖・薬局の被災・通信障害などで、すぐに処方を受けられないことがあります。普段と同じ薬を持っていれば、医師や薬剤師も薬の種類を直接確認できることから、服薬を中断せずに済みます。
- 大規模災害時には医療チームが避難所を巡回したり、医療救護所が開設されたりするため、お薬手帳などで持病の薬(慢性疾患の薬)を受け取れる可能性があります(期間を要する場合があります)。
- 日頃からお薬手帳などを携帯し、服薬情報を正確に伝えられるようにしましょう。
- 処方については、薬剤師か医師に確認するのが原則ですが、災害時に慢性疾患で継続的な服薬が必要と判断されれば、事後確認を前提に薬剤師の判断で薬を渡すケースもあります。

2 事前準備(詳細)

(3)睡眠・快適性

- サンシェード・カーテン :遮光してプライバシーを確保するとともに、車内の温度上昇・下降を抑えます。
- 車中泊用マット・エアーマット:床の硬さや段差を軽減し、眠りやすくすることができます。
- 毛布・タオル・ブランケット :体温の保温や体を拭くのに役立ち、段差も軽減できます。
- 耳栓・アイマスク :騒音や光から身を守り、睡眠の質を高めます。

(4)飲食・衛生

- 飲料水・非常食 :最低3日分(推奨7日分)の備蓄を確保しましょう。
- 携帯トイレ・ウェットティッシュ:衛生環境の維持に不可欠です。
- ミニテーブル :食事や作業の際に便利です。
- クーラーボックス :食料品や飲料を保管するのに便利です。
- ゴミ袋 :車中泊避難で出たゴミを保管するのに便利です。

2 事前準備(詳細)

(5)暑さ・寒さ対策

夏の熱中症や冬の低体温症などを防ぐため、体調の管理をする必要があります。体調に異変を感じた場合は、決して無理をせず早めに避難所に行きましょう。

暑さ対策

- サンシェードなどで夏の日差しを防ぐ。
- 車の窓やドアを開ける。
- 日中はできるだけ車内にこもらないようにする。
- 暑い時は、車のエアコンを活用する。

寒さ対策

- サンシェードやカーテンなど断熱材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。
- 寒い時は、車のエアコンを活用する。

2 事前準備(詳細)

(6)通信・電力

- ポータブル電源 電子機器などの充電が可能です。
- 充電ケーブル・モバイルバッテリー スマートフォンの充電に有効です。
- 代替電源 ポータブル電源と合わせて、ソーラーパネルを用意しておくことで電力の確保に有効です。

(7)安全・防犯対策

- 傾斜地に駐車しない。
- 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は避ける。
- 一酸化炭素中毒への対策
車の中で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

2 事前準備(詳細)

- 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。(基本的に前後左右一台空けて駐車しましょう)
- こまめに車の窓やドアを開けて、空気の入れ替えを行う。
- ガソリンの残量が半分になったら給油を行い満タンにしましょう。
- 近隣のガソリンスタンドを把握しておきましょう。

(8)その他

- 携帯用LEDライト : 車内の照明や夜間の移動に役立ちます。
- 衣 類 : 季節に合わせた着替えを圧縮袋などに入れておきましょう。
- 防災ラジオ : 情報を得るために重要です。
- マルチツール : テープや針金、携帯できるナイフなどあれば車中泊の際に色々と役立ちます。
- 現 金 : 災害時は停電等でキャッシュレス決済が使えない場合もあります。

3 事例(写真等)

車中泊であつたら便利な物

車中泊をより快適に過ごすには、サンシェードやカーテンが便利です。
車の窓のサイズを計って、窓に合うものを選びましょう。

サンシェード



カーテン



車中泊をする前に確認してください

家で寝る時と同じように快適なベッドを作りましょう。

インターネットで「車中泊 車内のデコボコ」を検索すると色々なアイデアが載ってますので、参考に見ましょう。

フラットにするポイント(1)



シート位置を一番後ろへスライドし間に洗濯籠や段ボールで隙間を埋め足を上げて寝れる態勢を、腰にタオルケット等を置くと、寝返りが打ちやすくなります。

フラットにするポイント(2)



シートの凸凹があるため長時間休んで気になる場合、タオルやタオルケットや衣類、クッションなどを敷くと寝返りも打ちやすくなります。

フラットにするポイント(3)



ラゲージ床は固いので、キャンプ用の銀マットやエアーマットの利用が理想です。断熱効果も期待できます。普段寝ているマットなども代用できます。

「災害時の車中泊避難等の課題解決に向けた研究に関する連携協定」における3者(崇城大学、Bosai Tech株式会社、熊本市)で検討した結果を記載した。