

# 熊本市車中泊避難マニュアル 避難者向け

## 発災時避難編 (車中泊避難場所内)

熊本市

# 目次

## 1 車中泊避難の注意点…P.3

- (1)指定された車中泊避難場所へ避難
- (2)健康リスクの周知
- (3)車中泊避難場所の運営に参加

## 2 車中泊避難場所に着いたら…P.4

- (1)受付から調査票
- (2)トリアージシート
- (3)車内アレンジ
- (4)車中泊避難場所でやる事の確認

## 3 車中泊避難のルールとマナー…P.9

- (1)ルール
- (2)マナー

## 4 車中泊避難場所の運営への協力…P.10

## 5 エコノミークラス症候群への対応…P.11

- (1)エコノミークラス症候群とは
- (2)エコノミークラス症候群を防ぐには
- (3)エコノミークラス症候群の予防

## 6 車中泊避難場所での一日の流れ…P.13

# 1 車中泊避難の注意点

災害時の避難は、基本的に市が指定する避難所へ避難してください。

やむを得ず車中泊避難をする場合は、次の点を考慮して慎重に行ってください。

## (1)指定された車中泊避難場所に避難

車中泊避難をする場合は、できるだけ市が指定する車中泊避難場所で行ってください。車中泊避難場所では健康観察や物資の支援などを実施します。

## (2)健康リスクの周知

車中泊避難は、エコノミークラス症候群などの健康リスクが発生します。しっかり水分を摂って、トイレを我慢せず、定期的に体を動かして下さい。

## (3)車中泊避難場所の運営に参加

食事の準備や巡回などは避難している皆さんで協力して行ってください。

車中泊避難場所の運営に参加してもらうことが体を動かし、エコノミークラス症候群等の健康リスクの低減にも繋がります。

## 2 車中泊避難場所に着いたら

車中泊避難場所に着く前に、車中泊避難場所での流れを確認しましょう。





## 2 車中泊避難場所に着いたら

### (2) トリアージシート

調査票に回答するとトリアージシートの色が表示されます。表示されたシートを本部テントなどへ取りに行ってください。取ったトリアージシートは車のワイパーに挟むなど見やすい場所においてください。健康観察時を効率的に実施するために、必ず行うようにしてください。

健常



医療配慮



至急対応



要介護



## 2 車中泊避難場所に着いたら

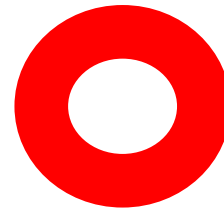
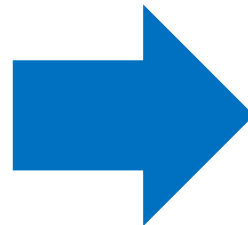
### (3)車内アレンジ

車内のシートアレンジを行います。エコノミークラス症候群を予防する上でとても重要です。

- ・足を伸ばして休息できるようにしましょう
- ・サンシェードやタオル等で車の中が見えない様に目隠しをしましょう(事前に準備)

### エコノミークラス症候群の予防

- ・座った状態で寝ない
- ※座った体勢でいるとエコノミークラス症候群になる可能性が高くなります



- ・足を伸ばして寝る



## 2 車中泊避難場所に着いたら

### (4)車中泊避難場所で行う事の確認

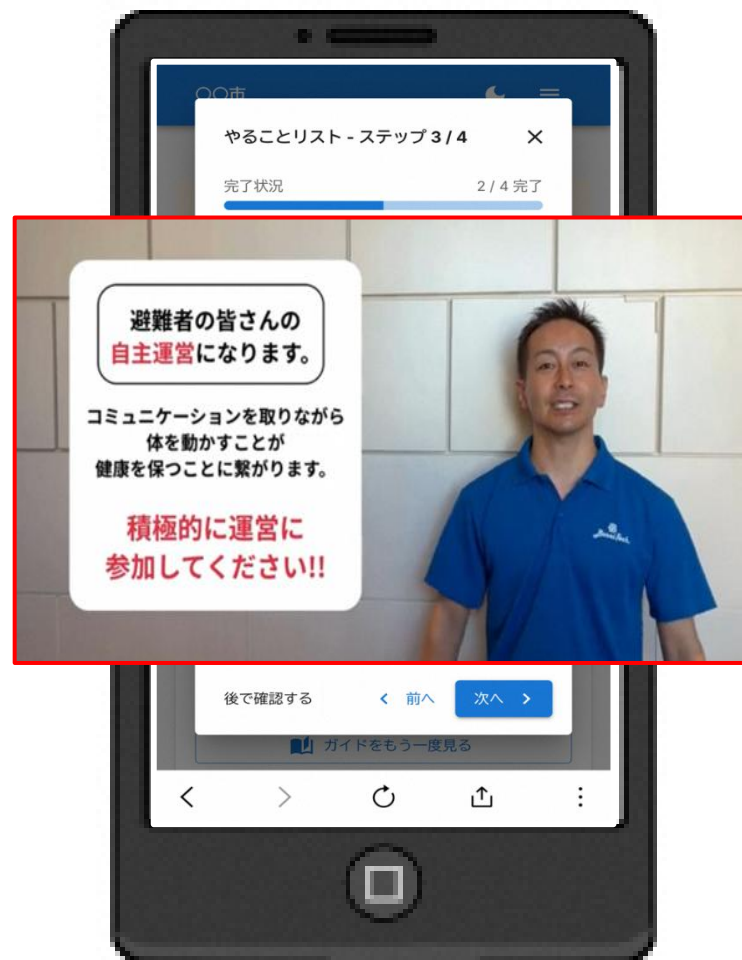
車中泊避難場所では、なるべく普段の生活を心がけてください。車内で座ったまま長時間過ごすことは、エコノミークラス症候群のリスクが高まります。体を動かす行動を心がけましょう。

マニュアル動画で行動

メール等



一日の流れ  
を確認



- ◎ 食事の準備
- ◎ 水分補給
- ◎ トイレ
- ◎ 体操・散歩
- ◎ 就寝・起床  
など

## 3 車中泊避難のルールとマナー

### (1)ルール

#### ア 車中泊避難場所のトイレやゴミ出し場所の確認

- ・原則 ゴミは持ち帰りましょう。
- ・夜間、一人でトイレに行くのは危険です。事前に街灯があるか確認してください。また、懐中電灯などを使うようにしましょう。

#### イ 車中泊避難場所の支援物資の受取場所を確認

- ・食事や生活用品など支援物資の受取場所を確認してください。
- ・何か困った事や、体調が悪い場合は、近くの避難所に相談してください。

### (2)マナー

- ・出入口を塞ぐように駐車しないようにしましょう。
- ・できるだけエンジンは切って駐車してください。  
※暑さや寒さでどうしても我慢できない場合はエンジンを始動させ冷暖房を入れてください。
- ・車内で大きな声で話したり、音楽を聴いたりしないようにしましょう。
- ・車内にいる時や寝る時はドアの鍵をロックしましょう。
- ・場所取りは行わないでください。

## 4 車中泊避難場所の運営への協力

食事や物資配布の準備、配布への協力 ※担当を決めましょう

- ・食事の配布や調理などへの協力
- ・支援物資の搬入や配布、在庫管理への協力

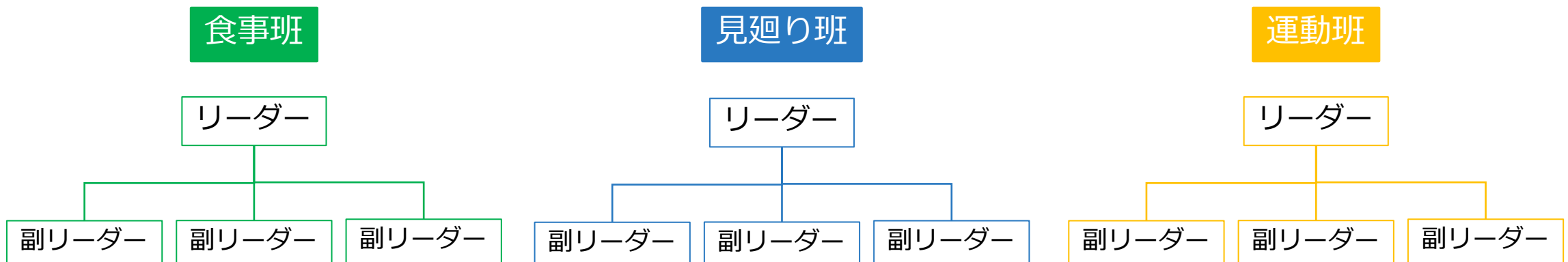
警備、見回りへの協力 ※担当を決めましょう

- ・不審者や迷惑行為の見回りへの協力

車中泊避難場所のトイレやゴミ出し場所の清掃

- ・共用で使用するトイレや駐車場などの清掃活動

### 避難者による自主運営体制の事例



※リーダーに副リーダー3名から5名を中心に、動ける避難者は協力して避難生活をすごしましょう

## 5 エコノミークラス症候群への対応

### (1)エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に摂らない状態で、車などの狭い座席に長時間座って、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。

### (2)エコノミークラス症候群を防ぐには

車内で出来るエコノミークラス症候群を防ぐ運動です。積極的に行いましょう。

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



## 5 エコノミークラス症候群への対応

### (3) エコノミークラス症候群の予防

狭い車内に同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群を発症するリスクがあります。  
エコノ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、足を高くするか、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
- 定期的に車外に出て歩いたり、体操したりして体を動かす
- 積極的に運営に参加し体を動かす



物資運搬の風景

## 6 車中泊避難場所での一日の流れ(生活モデル例)

- 6:00～ 7:00 起床(散歩、朝食の準備・配布の手伝い)
- 7:00～ 8:00 朝食(朝食の配布、片付けの手伝い)
- 8:00～12:00 自由行動(清掃の手伝い)
- 11:00～12:00 昼食(昼食の準備・配布の手伝い)
- 12:00～13:00 昼食(昼食の配布、片付けの手伝い)
- 13:00～17:00 自由行動(清掃の手伝い)
- 17:00～18:00 夕食(夕食の準備・配布の手伝い)
- 18:00～19:00 夕食(夕食の配布、片付けの手伝い)
- 19:00～22:00 自由行動(清掃の手伝い)
- 22:00～06:00 消灯・就寝

エコノミークラス症候群予防のため、なるべく体を動かすように心がけましょう。



起床後の散歩の風景