

やむを得ず 車中泊避難をする方のための

車中泊避難

ガイド



このガイドは、[!]やむを得ず車中泊を一時的な避難手段として検討せざるを得ない状況下で、少しでも安全に、健康に過ごすために本書を作成しています。車中泊は、エコノミークラス症候群、熱中症、低体温症、防犯上の問題など、多くの健康上・安全上のリスクを伴います。**決して推奨される避難方法ではありません。**

! やむを得ない場合は、大規模災害時に自宅が被災し、特別な配慮が必要な状況下で、他に安全な避難場所がない場合に限ります。

最優先

命の安全を最優先に考え、在宅避難が不可能な場合、まずは、金沢市が指定する避難所への避難を検討してください。

車中泊避難 **3**つの視点と **11**のポイント



場所の選定



健康管理



備品の確保

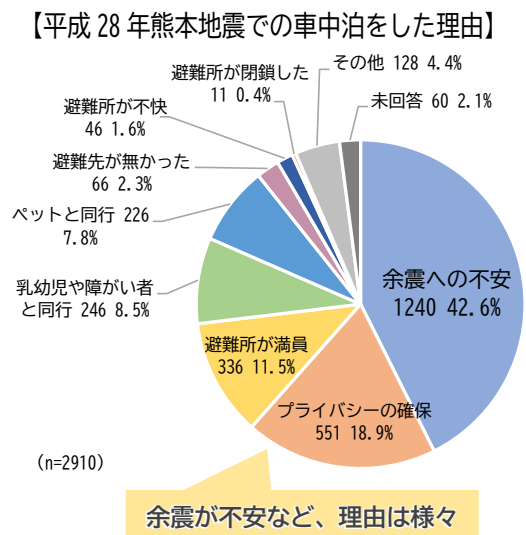
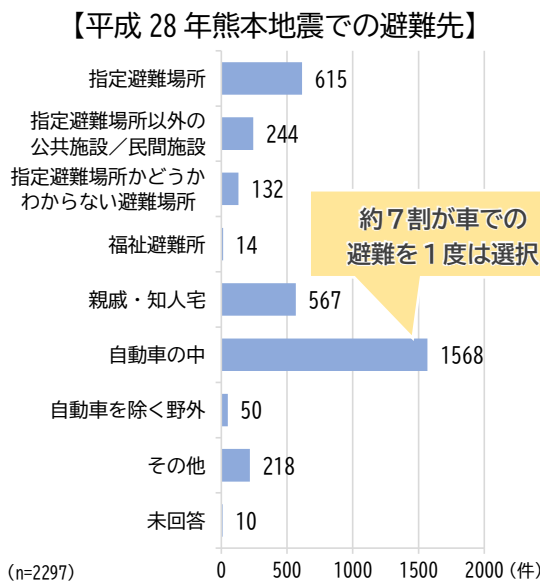
〈目次〉

1. はじめに	1
1) 車中泊避難を選択する理由	1
2. 安全な場所の選定	2
1) 避難先の選び方	2
2) 安全な駐車場所選び	3
3. 車中泊避難での健康管理	5
1) 少しでも安全で快適な車内環境づくり	5
2) エコノミークラス症候群への対策	6
4. 車中泊避難に必要な備品	8
1) 必要な備品の確保	8
5. 情報収集の方法・連絡先	9

1. はじめに

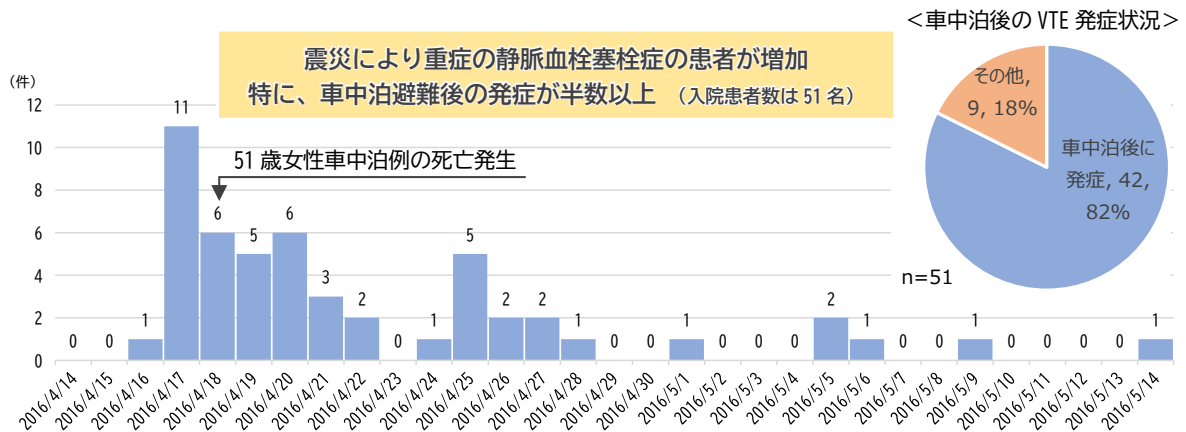
1) 車中泊避難を選択する理由

- これまでの大規模地震では、車のなかで避難生活を送る、車中泊避難者が多数発生してきました。
- 車中泊では、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おり、その他にも、一酸化炭素中毒、防犯面などにも留意しながら過ごす必要があります。
- 本ガイドでは、避難先として「車」を選択する場合の注意事項や対策をまとめたものであり、万が一の車中泊避難に備えるものです。



出典：熊本県「平成 28 年熊本地震に関する県民アンケート調査」を基に作成

【平成 28 年熊本地震発生後の県内医療機関における静脈血栓塞栓症（VTE）関連入院患者数】



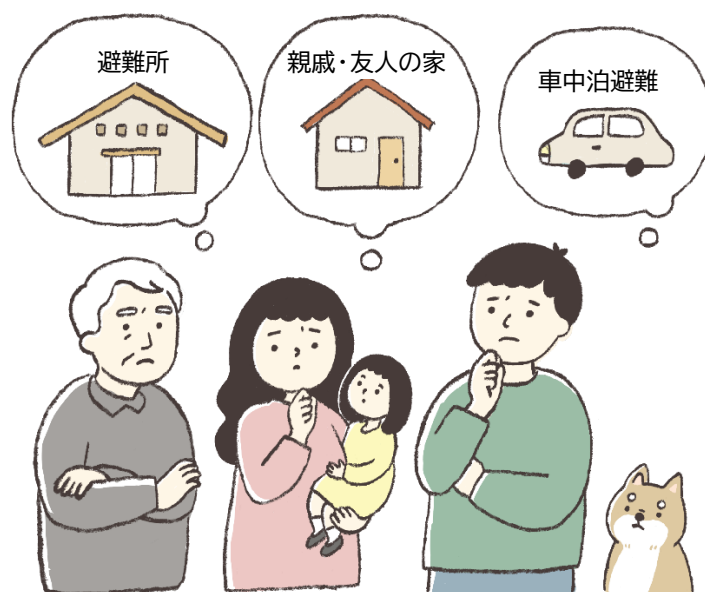
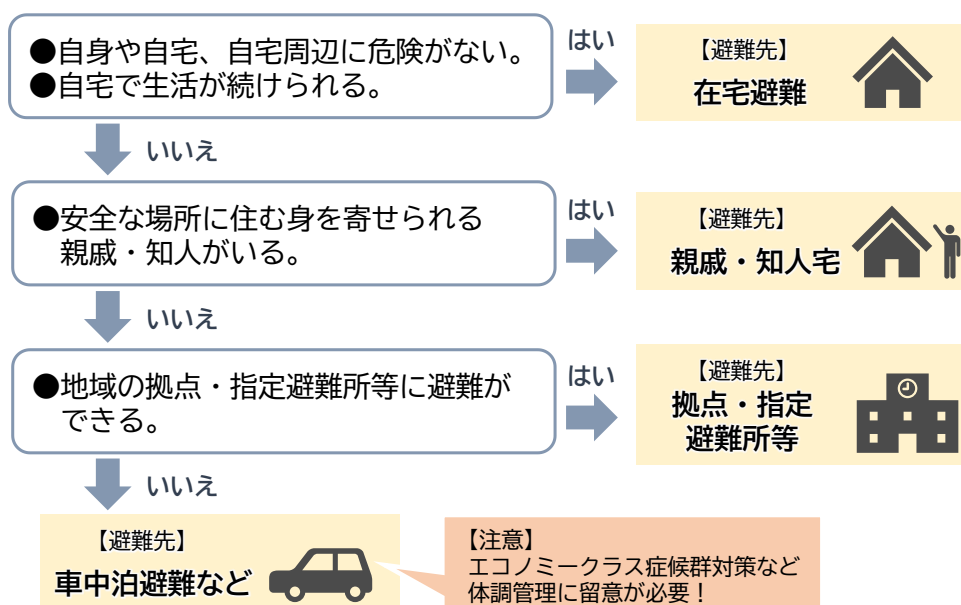
出典：熊本地震血栓塞栓症予防プロジェクト資料を一部加工して作成
(<https://keep2017.umin.jp/img/juen/manual.pdf>)

2. 安全な場所の選定

1) 避難先の選び方

- 災害が発生した場合や自宅で危険が予想される場合は、「自宅等の危険」や「自宅での生活の可否」、「地域の避難所へ移動できるか」などを考慮して、避難先を検討しましょう。
- やむを得ない場合は車中泊避難も選択肢の1つですが、健康面などの危険性に留意して、検討する必要があります。

【避難先選定のフロー】



2) 安全な駐車場所選び

- 防犯の観点から周囲の安全を確認しつつ、車が水平になる場所に駐車しましょう。
- 大雪の際は、車内で一酸化炭素中毒にならないよう注意しましょう。

ポイント① | 建物の倒壊などの被害、災害リスクがない場所を選ぶ

- ・地震の際は、建物や電柱、看板などが倒れてくる危険性があります。周辺に倒れてきそうなものがないか、駐車前に確認しましょう。
- ・洪水や土砂災害などのハザードマップを確認して、駐車場や避難経路の安全性を確認しましょう。

▶平時からの駐車場所選び

- ・どこで車中泊避難が可能かどうか、5. 情報収集の方法・連絡先（P9）を参考に調べておきましょう。滞在場所の候補として、安全な場所にある知人や親戚宅、地域で協定を結んだ民間施設なども利用できるか確認してみましょう。

(金沢市が指定する車中泊避難が可能な場所)

城北市民運動公園（南駐車場）	金沢市磯部町ハ55
南総合運動公園（駐車場）	金沢市富樫3丁目8番30号

※避難所位置図は裏表紙を参照してください。

※発災直後は、上記の場所で食料、物資の支給を受けることができません。4. 車中泊避難に必要な備品（P8）を参考に自助による車中泊避難用の備蓄を準備しましょう。

※大規模災害時、災害の状況に応じて市から開設の発表があった場合に限り、利用可能です。

※各拠点・指定避難所の駐車場については、地域の運営状況により対応を行います。

ポイント② | やむを得ず傾斜地や駐車場に駐車する際は細心の注意を

- ・まずは安全な場所であることを確認しましょう。傾斜地への駐車をしてはいけません。やむを得ず駐車しなければならない場合は、タイヤに車輛止めを行い忘れずにサイドブレーキをかけましょう。また、駐車場の出入口に停めてはいけません。

ポイント③ | 周りに誰もいない場所には極力駐車しない

- ・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。周囲に人の気配がない暗い場所での駐車は避けましょう。

▶車内の目隠しをしましょう！

- ・防犯対策として、鍵をかけて窓に断熱マットや段ボールを貼り付けて、車内が見えないようにする方法があります。



ポイント④ | 近くのトイレや物資が手に入る場所を確認する

- ・駐車場所の近くに、トイレがあるのか、食料や飲料水などが手に入る施設や店舗があるのかを確認しておきましょう。

▶ガソリン不足に注意しましょう

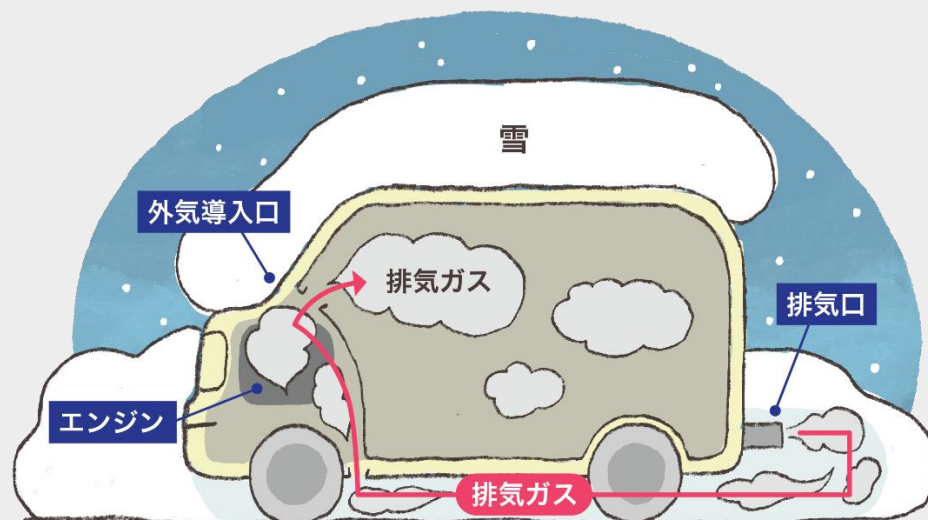
- ・店舗の販売営業が再開した後、避難生活に必要なものを買に行くことができます。災害時はガソリンが不足して、補給が難しい可能性があり、いくつかのガソリンスタンドの位置を把握しておきましょう。

ポイント⑤ | エンジンをかけっぱなしにしない

- ・一酸化炭素中毒に陥り、命を落とす危険性があります。寒いときは着込む、断熱素材で覆うなど対策をとることが大切です。

▶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。



注意事項①

- ・一晩中のアイドリングは避け、また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。

注意事項②

- ・こまめに車の窓やドアを開けて、空気の入れ替えを行う。(降雪時は特に注意)

注意事項③

- ・車が雪で埋もれた場合はマフラー周りを除雪する。

ポイント⑥ | 車中泊をしている者同士マナーを守ること

- ・これまでの災害で車中泊の車が押し寄せた場所では、騒音トラブルや、ペットボトルを置いての場所取りなどの迷惑行為がみられました。災害時でも同じ環境にいる者同士マナーを守りましょう。

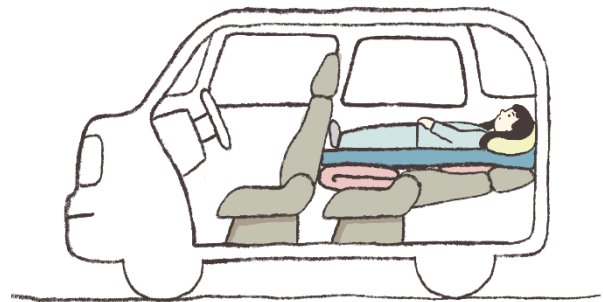
3. 車中泊避難での健康管理

1) 少しでも安全で快適な車内環境づくり

- 車中泊避難には様々なリスクがあります。特に車中泊では、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高まります。
- 暑さや寒さ対策をしつつ、防犯にも気を使う必要があります。

ポイント⑦ | 車の座席がフラットになるか確認する

- ・水平に寝られる環境確保はエコノミークラス症候群への有効な対策です。
- ・シートがフラットにならない場合は、段差にクッションや服などを重ねて、シートの凸凹を解消してください。さらにマットを敷けば快適性が上がります。



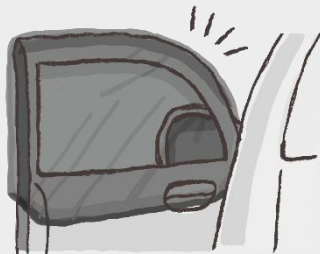
ポイント⑧ | 暑さ・寒さ対策と防犯対策

▶暑さ対策

- ・サンシェードなどで強い日差しを防ぐ。窓にウィンドーネットを取り付ければ、外気を取り込むことができます。ただし、防犯上の注意が必要。
- ・日中は、できるだけ屋内に居るようにする。
- ・どうしても暑い日は、エアコンの冷房を使用する。



【ウィンドーネット】



▶寒さ対策

- ・夜間の底冷えを防ぐためにシートを敷き、寝袋などでしっかりと体を保温する。
- ・アウトドア用のダウンや、発熱・保温インナーなどの衣類で体を保温する。
- ・どうしても寒い日は、エアコンの暖房を使用する（一酸化炭素中毒に注意）。



【断熱マット】



▶暑さ・寒さ共通の対策

- ・窓ガラスや床下から熱や冷気が入ってくることを防ぐため、断熱マット（バスタオルや古新聞、段ボールでも代用可）などを活用する。窓ガラスを覆うことで、プライバシー確保や防犯対策にもなる。
- ・車内は密閉性が高いため、こまめに換気を行い、新鮮な空気を取り入れる。

2) エコノミークラス症候群への対策

- エコノミークラス症候群の予防に向け、ご自身の状況、対処方法を把握しましょう。
- 症状に該当する場合は、速やかに医療機関または救護所に行きましょう。

【エコノ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、車内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。



ポイント⑨ | 自身のリスクを確認する

- ・エコノミークラス症候群のリスクがある状況項目を確認し、ご自身の状況を把握しましょう。無症状でも突然に命に関わる場合があるため、予防対策が大切です。

【リスクと考えられる状況】

- 車で足を下ろして4時間以上座っている、寝ている。
- トイレを我慢することが多い。
- 足が少しむくんでいる。
- 水分不足である。
(日中の水分、食事が6時間以上とれていない(水分なら半日で500ml)、汗をたくさんかいた、下痢や嘔吐が続いている、唇や手足がカサカサしている)
- 現在、足にケガ(打撲を含む)・骨折・やけどを負っている。
または3か月以内に手術を受けた。
- 被災前から治療中である。
(抗がん剤服用、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病、腎臓病、医師より血栓が出来やすいと説明を受けているなど)
- 感染症にかかっている。
(インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、ノロウイルスなど)
- 過去にエコノミークラス症候群と診断されたことがある。
- 女性である。
※日本の災害後では男性よりも女性の方が1.5倍程度多く発症した結果に基づいています。
- 妊娠中、または出産後2か月以内である。
- ピルまたは女性ホルモン剤を服用している。

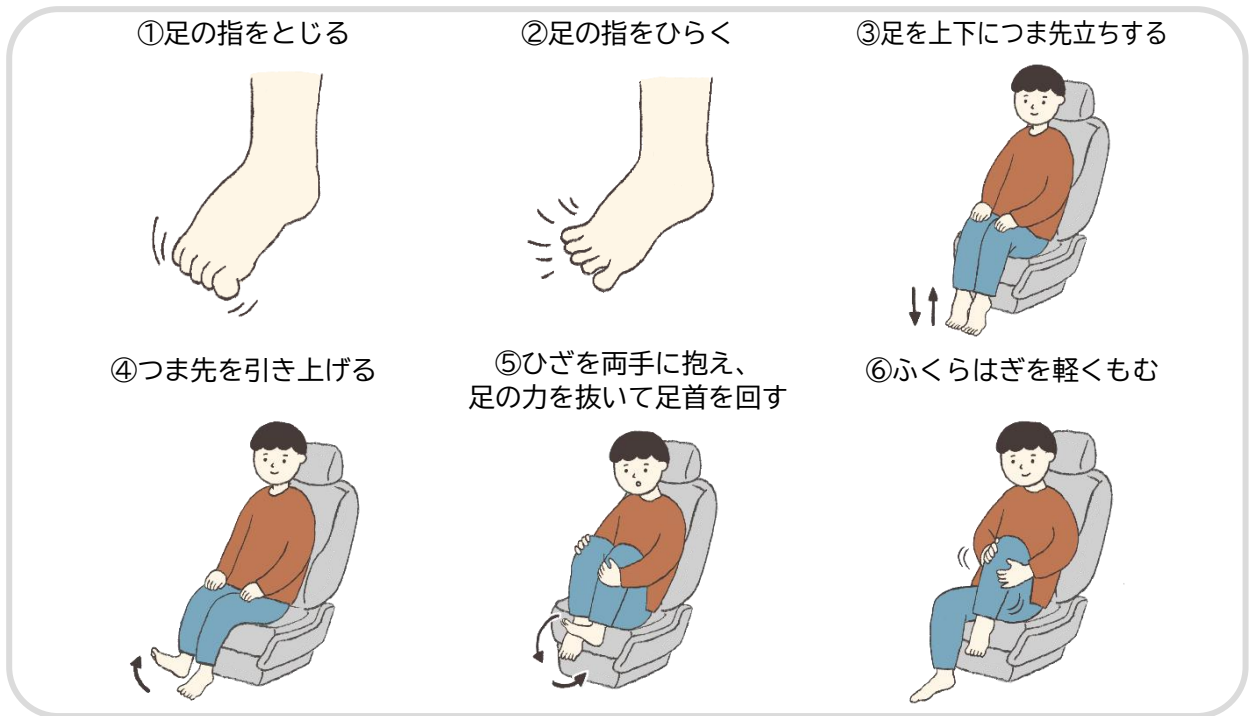
※過去の傾向を項目化しており、災害の避難状況・環境によって異なる場合があります。

出典：新潟県「やむをえずクルマで避難生活するときのリスクとソナエ」を基に作成

ポイント⑩ | 予防方法

・予防対策としては、足の運動や定期的な運動、水分補給、節酒・禁煙などを行きましょう。

【予防のための足の運動】



【予防のための避難生活の習慣】



ポイント⑪ | エコノミークラス症候群の症状

- ・エコノミークラス症候群の症状としては、片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状が生じます。
- ・下記の症状に1つでも該当する場合は、速やかに医療機関または救護所に行きましょう。

【症状チェックシート】

症状項目	チェック
片側の足がひどくむくんで痛い、またはひどくむくんで発赤している。	<input type="checkbox"/>
片側の足に痛みがある（運動していないのに筋肉痛のような痛み）	<input type="checkbox"/>
息苦しい、呼吸が早い、駆け足をした時のような息切れ感がある。唇の色が悪い。	<input type="checkbox"/>

出典：新潟県「やむをえずクルマで避難生活するときのリスクとソナエ」を基に作成

4. 車中泊避難に必要な備品

1) 必要な備品の確保

- 車中泊避難のための基本的な備品を用意することで、短期の避難生活は少しでも快適になります。一方で、避難生活が長期化することも視野に入れて、必要なグッズの積み込みを検討しましょう。
- 食料や飲料水、救急セット、現金などは非常持ち出し用の袋に準備しておきましょう。また、ペットも一緒に避難する場合は、ペットフード、リード、ケージ、トイレなども準備しましょう。

【車中泊避難のための基本的な備品】

<input type="checkbox"/> 寝袋・マット	<input type="checkbox"/> 毛布・クッション	<input type="checkbox"/> ウィンドーネット	<input type="checkbox"/> 断熱マット
<input type="checkbox"/> 除菌シート	<input type="checkbox"/> テープ・ひも	<input type="checkbox"/> 耳栓・アイマスク	<input type="checkbox"/> ハンガー
<input type="checkbox"/> 給水タンク	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> LED ランタン	<input type="checkbox"/> クーラーボックス
<input type="checkbox"/> ヘッドランプ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 弾性ストッキング

【あると便利な備品】

<input type="checkbox"/> テント	<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> マルチツール	<input type="checkbox"/> ミニテーブル
<input type="checkbox"/> 車内加湿器	<input type="checkbox"/> シガーソケット接続型充電器	<input type="checkbox"/> 携帯バッテリー	

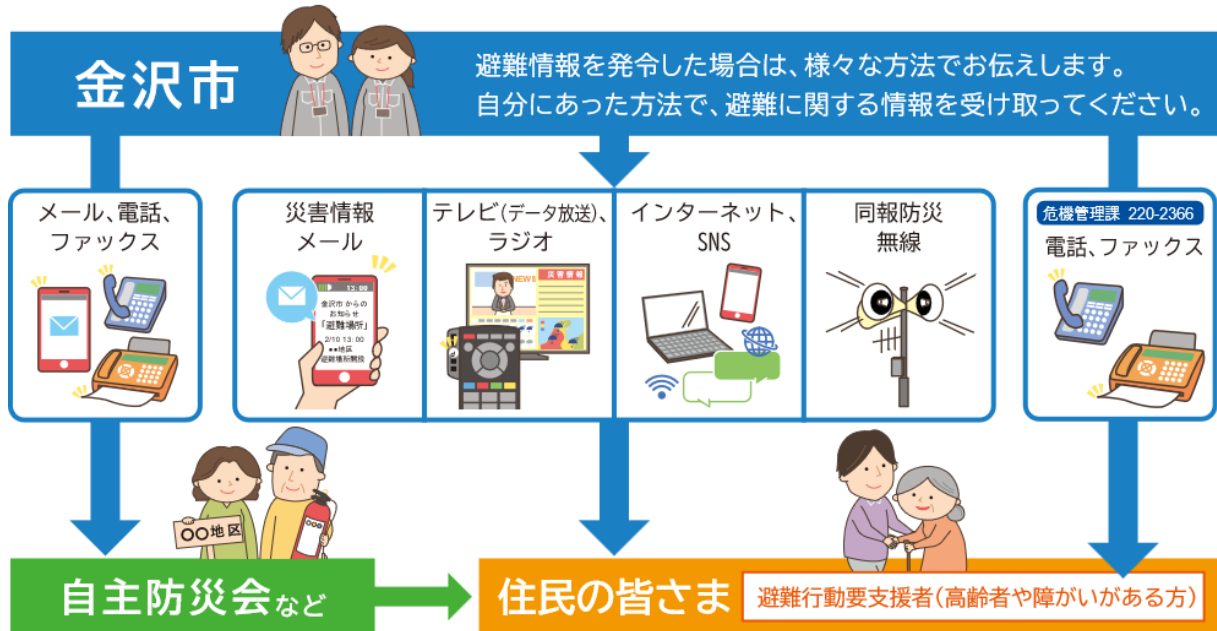
【自分で考えた必需品】

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>












5. 情報収集の方法・連絡先

○市では様々な方法で防災情報を発信します。届く情報、集める情報について確認しましょう。

【市からの情報発信の流れ】



【情報の入手方法など】

情報が届く	情報を集める
<p>災害情報配信サービス 事前登録</p> <p>気象警報、避難指示などが配信されます。登録を希望される方は以下のアドレスに空メールを送信してください。 bousai.kanazawa-city-citizen@raidens3.ktaiwork.jp</p> 	<p>ハザードマップ</p> <p>市内の洪水、津波、土砂災害などのハザードマップを確認できます。</p> 
<p>金沢公式LINE・SNS 事前登録</p> <p>LINE:  </p> <p>X (旧Twitter): @CityofKanazawa  </p>	<p>防災無線情報 AlertQue</p> <p>同報防災無線の放送を聞き逃したときはこちら。 https://city-kanazawa.alertque.net/</p> 
<p>Yahoo!防災速報アプリ 事前登録</p> <p>避難情報等、プッシュ通知で配信されます。</p> 	<p>気象庁キキクル(危険度分布)</p> <p>災害のリアルタイムの危険度がわかります。</p> 
<p>緊急速報メール ※登録不要</p> <p>緊急情報が携帯電話に一齐に配信されます。</p>	<p>かなざわデジタル市民パスポート</p> <p>スマートフォンアプリ「デジタル市民パスポート」を利用すれば、避難所受付・管理にスムーズに対応できます。</p> <p>App Store でダウンロード </p> <p>Google Play でダウンロード </p>

金沢市が指定する車中泊避難が可能な場所

【城北市民運動公園（南駐車場） | 金沢市磯部町ハ55】



【南総合運動公園（駐車場） | 金沢市富樫3丁目8番30号】

