

災害時の

車中泊の注意事項

車中泊避難とは

- ・避難所での避難生活が必要な方がやむを得ず車で避難生活を送ること
- ・プライバシーの確保、ペットの世話など様々な理由でやむを得ない場合

リスク

エコノミークラス症候群

ふくらはぎに出来た血栓が移動し肺動脈を詰まらせる

熱中症

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ熱が体に溜まる

低体温症

低温な環境に長時間さらされ体温が下がった状態

一酸化炭素中毒

アイドリング中にマフラーがふさがれる

誤嚥性肺炎

誤嚥により雑菌が肺に入る



そなえ

避難場所

車中泊避難に適した避難先
水・トイレがあるか

燃料

いざという時のために普段から燃料は満タンに

就寝用品

毛布、クッション、タオル、レジャーシート（昼間は外でリフレッシュ）等

衣類・薬

下着、防寒着、薬等

充電ケーブル・便利グッズ

携帯電話充電器、ハサミ、ごみ袋、ウェットティッシュ（おしりふき）、紙コップ等

避難行動注意事項

避難場所は、高い場所、水没の可能性がない場所で。

車での避難はやむを得ない場合に限る。「二次災害も予想される」

避難経路は、水没しない道路で計画

早めに情報収集して、早期避難
水没してからは、避難できない。

※普段から車中泊避難を含めた避難場所を決めておきましょう！！

エコノミークラス症候群リスクチェック

項目	チェック
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。	
足が少しむくんだいる。	
水分が不足している。 (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、肝臓病、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。 ※日本の災害後は男性よりも女性のが1.5倍程度多く発生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。	

おすすめのアイテム「着圧ソックス」

予防には着圧ソックスが有効とされています。
以下のポイントに注意して活用しましょう。

サイズ選び

- きつすぎず、緩すぎず適切なサイズを選びます
- 足首の圧が強く、ふくらはぎの圧が弱いものを選ぶ必要があります



出典元:
株式会社 MEDICAL LABO
「車中履くソックス」

履き方

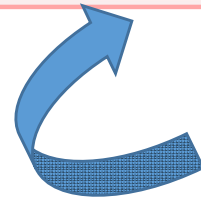
ソックスの中に手を入れ、かかとをつまみ
ながら手を抜き、つま先を残して裏返す



履き口を広げ、
かかとの向きに注意
しながら、かかとまで
着用する



少しずつたくし上げ、
脚をなで、シワやた
るみがないように
馴染ませる



着圧ソックス

災害の備えチェック

クルマに載せておくと良い物 直射日光を避けて、走行に支障が無いよう安全に保管ください。

- | | | |
|---|---|---|
| エコノミークラス症候群
予防用
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 着圧ソックス
<input type="checkbox"/> 水※
プライバシー保護用
<input type="checkbox"/> サンシェード
<input type="checkbox"/> 車用カーテン
<input type="checkbox"/> バスタオル・
レジャーシートを活用 | 就寝用
<input type="checkbox"/> 耳栓
<input type="checkbox"/> アイマスク
<input type="checkbox"/> マット
<input type="checkbox"/> クッション
<input type="checkbox"/> バスタオル など
衣類
<input type="checkbox"/> 下着着替え
<input type="checkbox"/> 靴下
<input type="checkbox"/> 防寒着 など | 他
<input type="checkbox"/> ライト
<input type="checkbox"/> 携帯充電用ケーブル
<input type="checkbox"/> ウィンドウネット
<input type="checkbox"/> 給水袋
<input type="checkbox"/> ゴミ袋
<input type="checkbox"/> ハサミ
<input type="checkbox"/> ペン
<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 非常食※ |
|---|---|---|

※水・非常食は被災直後に必要ですが、車載保管される場合は車載用商品のご用意をお勧めします。

自宅から持ち出すと良い物

- | | | |
|--|--|--|
| 生活用品
<input type="checkbox"/> 水
<input type="checkbox"/> 食品
<input type="checkbox"/> 食器
<input type="checkbox"/> 眼鏡
<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> アルミホイル
<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> 缶切り
<input type="checkbox"/> ハサミ
<input type="checkbox"/> 寝具
感染対策用
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 消毒液
<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ | 貴重品
<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 通帳
<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 保険証
<input type="checkbox"/> 免許証
乳児向け
<input type="checkbox"/> ミルク
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶
<input type="checkbox"/> 離乳食
<input type="checkbox"/> オムツ
<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> おもちゃ
女性向け
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 化粧品
<input type="checkbox"/> ポーチ
要介護者向け
<input type="checkbox"/> オムツ
<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> 杖
<input type="checkbox"/> 入れ歯
<input type="checkbox"/> 補聴器 | 他
<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> お薬手帳
<input type="checkbox"/> ヘッドライト
<input type="checkbox"/> レインコート
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 携帯充電器
<input type="checkbox"/> 充電ケーブル
<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 手袋
<input type="checkbox"/> テープ
<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 圧縮袋
<input type="checkbox"/> カセットコンロ
<input type="checkbox"/> クーラーボックス
<input type="checkbox"/> ポータブル電源
<input type="checkbox"/> テント など |
|--|--|--|



エアクション



なんにでも使える
お尻ふき



携帯トイレ



エア杖



車の外でリフレッシュ
レジャーシート



車用カーテン



防災セット