

# いざというとき、 クルマが 避難所になる!?

もし、災害にあったら？

その影響で自宅が使えなくなったら？

実は、家族の事情やペットなどがいる場合、

クルマを避難所にする人が増えています。

もしものとき、安全に快適に過ごせるよう

車中泊の基礎知識を覚えておきましょう。

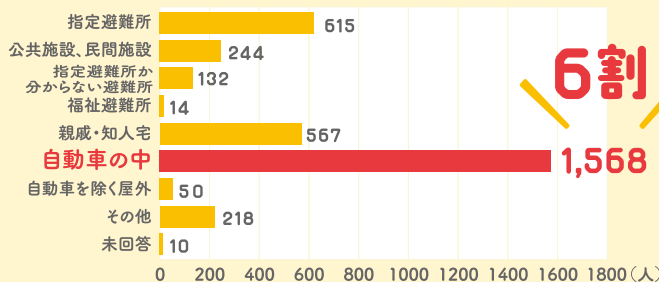


知っていましたか？ 避難者の約6割が車中泊避難なんです!!

## なぜ車中泊を選んだの？

- ✓ 余震が続くので、建物の中は不安
- ✓ 避難所ではプライバシーが守れない
- ✓ 小さい子ども、高齢者、障がいのある家族がいて周囲に気づかうため
- ✓ ペットがいたので

最も長い期間避難していた場所別の人数



参考データ：熊本県知事公室 危機管理防災課 平成28年 熊本地震に関する県民アンケート調査 結果報告書

もしもの時のために、クルマにこのチラシを入れておいてね!

# ／ 車中泊避難キホンのキ ／



駐車場所のキーワードは  
平坦、灯り、人通り、トイレ

## 【最適な場所】

- ✓ 平坦で安全
- ✓ 灯りと人通りがある
- ✓ 近くにトイレがある



## 【クルマの状態】

- ✓ エンジンはストップ
- ✓ ドアはロック
- ✓ マフラーが壁や草、雪で塞がれないように



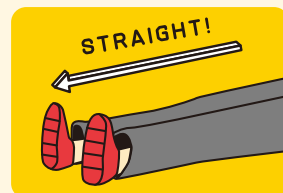
津波や水害時、車での避難は渋滞や水没などで逃げ遅れることも。  
避難時は周囲の状況や自治体の指示に従って冷静に！



エコノミークラス症候群を  
予防するために



こまめに水分をとる  
※（1日1L程度）



寝る時は足を  
伸ばして休む



ときどき、  
適度な運動を行う



着圧ソックスが  
おすすめ

エコノミークラス症候群とは？長時間動かない事で血行不良によりふくらはぎに血栓ができやすくなります。そしてその血栓が血液によって流れ、肺の血管を詰まらせると呼吸困難を引き起こします。



車中泊シートアレンジの  
ポイント

- ① どんなクルマも  
大人は2人まで！
- ② 足を伸ばして  
休める姿勢をつくる
- ③ 眠るときはなるべく  
水平になるように

クルマのタイプ  
別のアレンジ  
方法についての  
詳細はこちら



## ／ 車中泊のワンポイントアイデア！ ／

足元にものを置き、  
足をリラックス



シートの凸凹は  
タオルで解消！



夏は、  
ドアネットで換気！  
冬は、  
断熱シートで防寒！



光や人の目を  
さえぎって、  
ホッとできる  
空間に



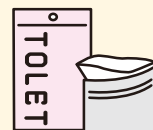
車中泊避難に欠かせない  
アイテムはコレ！



水  
（＋非常食）



バスタオル  
（複数枚あると便利）



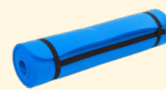
携帯トイレ



懐中電灯



カセットコンロ



ヨガマット



新聞紙



ラップ

さらに  
備えるなら  
こちら



車中泊避難は、やむをえない時の手段です。

安全な避難先が整ったら、1日でも早く移動することをおすすめしています。