

開催日  
2023年1月15日

# 車中泊避難のススメ

車中泊で安全に過ごすために

池ノ内自主防災会 みやべゆか

# 車中泊避難を選ぶ理由

- 余震があり自宅での就寝に不安
- 避難所が倒壊の恐れがある
- プライベート空間の確保
- ペットと一緒に



# 車中泊避難のポイント

1

エコノミークラス症候群対策

2

何が必要？車中泊避難の備えについて

3

普段から車中泊に慣れておくこと

1

# エコノミークラス症候群対策

エコノミークラス症候群とは：  
水分や食事を十分に取らない状態で、乗り物の狭い座席で長時間座り続け足を動かさないと、  
血行不良が起こり血栓ができやすくなること

予防対策をすることで、車でも快適に過ごすことが可能です。



## 1

# エコノミークラス症候群対策

予防対策1 就寝時の姿勢を気をつける

血流が悪くなる要因は、足を下ろした状態で長時間寝ることです。

足を心臓と同じ高さにして過ごしたり、同じ向きで寝ないことが大事です。次で詳しく説明します。

予防対策2 水分補給

避難生活では、トイレの事を考えて水分補給を抑えがちですが、水分はしっかり取りましょう。

簡易トイレ、携帯トイレなどの準備をしましょう。

予防対策2 体を動かす

血液の循環を良くするためには、日中に適度な運動を行うことも大事です。マッサージも効果的。

足のむくみを予防する加圧くつしたなども取り入れると◎

1

# エコノミークラス症候群対策

就寝時、体を水平に保つ方法

- ①車のシートアレンジでなるべくフラットにする
- ②段差対策にエアベッドを利用する
- ③エアベッドの上に寝袋で寝る



## 2

# 何が必要？車中泊避難の備えについて

車中泊避難における備えは、非常用持ち出し袋や通常のキャンプ等と基本的には同じです。

夏季・冬季の季節の対策、家族の人数や車種、状況に応じて必要な備えは変化します。



## 2

# 何が必要？車中泊避難の備えについて

必需品	水	食料	携帯トイレ ティッシュ類
必需品	寝具 寝袋・ エアベッド	毛布・タオル	ライト
あると便利	軍手など 作業用グローブ	着替え 加圧くつした	耳栓・アイマスク
季節に応じて	虫除けスプレー 車用網戸	防寒用ウェア 冬用寝袋 カイロ	

あると便利

- ・ 銀マット
- ・ カーテンかシェード
- ・ マルチツール
- ・ マスク
- ・ 筆記具
- ・ ポータブル電源



## 3

# 普段から車中泊に慣れておくこと

たとえ備えを万全に準備していても、車中泊というものを体験していないと慣れない生活には戸惑いが生まれます。

行楽気分で、車中泊をしてみましょう。  
必要なもの・そうでないものが分かってきますし、体験しておくことで、本番でもストレスが少なく過ごすことができます。

シートアレンジの確認、車に積んでおける防災グッズの確認や備えをしておきましょう。



# 車中泊避難訓練について

開催日時：5月20-21日or27-28日 15時～翌9時くらい

場所：池ノ内コミュニティセンター

内容：自家用車で実際に車中泊をしてみよう

ごはんを自分で炊いてみよう

アルファ米アレンジレシピ紹介

- ・トイレは池ノ内コミュニティセンターのトイレを使用（携帯トイレ等の利用は各自判断で）
- ・夕食は各自で準備
- ・鍋・飯盒・メスティンでのご飯の炊き方を教えます。カセットコンロを使用します  
3台ありますが、なるべく家庭用をご持参ください。
- ・