

車中泊避難の必要物品・注意点

(岡山市危機管理室)

1. 車中泊避難に必要なもの

■ 寝具・快適グッズ(最重要)

- ☐ 車中泊用マットまたは極厚クッション(シートの段差を平らにするため)
- ☐ 寝袋、または毛布(車内は外気の影響で冷え込みやすいため)
- ☐ サンシェード、または車用カーテン(防犯対策・プライバシー確保・遮熱防寒用)
- ☐ 首枕(ネックピロー)または使い慣れた枕

■ 健康・衛生管理グッズ

- ☐ 着圧ソックス(弾性ストッキング:エコノミークラス症候群の予防に有効)
- ☐ 携帯用トイレ・簡易トイレ(1人1日5回分を目安に多めに用意)
- ☐ ウェットティッシュ、おしりふき(洗顔や体拭き、衛生維持用)
- ☐ アルコール消毒液または除菌シート
- ☐ 常備薬、お薬手帳のコピー、マスク

■ 電源・情報・その他

- ☐ ポータブル電源、または大容量モバイルバッテリー(車のバッテリー上がりを防ぐ)
- ☐ 乾電池式または手回し式の携帯ラジオ(車の電力を消費せずに情報収集するため)
- ☐ 飲料水(1人1日3リットルが目安)
- ☐ 非常食(調理不要で、車内で食べやすいもの)
- ☐ 懐中電灯、またはLEDランタン(車内の照明用)

2. 車中泊避難で気を付けるべきこと(注意点)

①健康被害の予防

■ エコノミークラス症候群の対策

- ・シートを可能な限りフラットにして、就寝時は手足を伸ばせる環境を作る。
- ・こまめに水分を補給する。
- ・足首の曲げ伸ばしや、軽い車外ウォーキングなどの運動を定期的に行う。

■ 一酸化炭素中毒の対策

- ・就寝時は基本的にエンジンを停止(アイドリングストップ)する。
- ・特に降雪時は、排気管(マフラー)が雪で埋まると排気ガスが車内に逆流するため非常に危険。

■ 寒暖差・熱中症の対策

- ・日中は車内の温度が急上昇しやすいため、できるだけ車外の安全な場所で過ごす。
- ・避難所の支援(冷暖房や物資)も並行して利用する。

②駐車場所の選定と防犯

■ 安全な場所の選定

- ・土砂災害、浸水、電柱・看板の落下リスクがない平坦な場所を選ぶ。
- ・自治体が指定した「車中泊避難者用の駐車場」を利用する。

■ 生活インフラの確保

- ・近くに使えるトイレがあり、給水や物資配布の拠点となる避難所の近くに駐車する。

■ 防犯対策の徹底

- ・周囲に誰もいない孤立した場所は避け、人目の届く明るい場所を選ぶ。
- ・在車中も必ずすべてのドアをロックし、窓を大きく開けたまま眠らない。

③車のメンテナンスとマナー

■ 燃料を常に満タンにする

- ・普段から燃料ゲージが半分程度になったら満タンにする習慣をつけておく。

■ 周囲への配慮

- ・夜間の騒音(ドアの激しい開閉音やエンジンの排気音)に注意する。
- ・周囲の車と適度な距離を保って駐車する。