

やむを得ず車中泊避難を される方へ **安全**に過ごすためのガイド

災害時、車内で避難生活を送る際は、以下の点に十分注意してください。
適切な対策をとることで、防げるリスクがあります。



1 エコノミークラス症候群を予防する

車内で長時間同じ姿勢を続けると、足の血流が悪くなり、血栓ができることがあります。血栓が肺に詰まると肺塞栓症などを誘発する恐れがあります。

こまめに水分を摂る



トイレを気にして水分を控えるのは危険です。

足を動かす



つま先を引き上げたり、足首を回したり、ふくらはぎを軽く揉んだりしましょう。

寝る時は足を上げる



可能であればシートをフラットにし、クッション等で足を高くして休みましょう。

定期的な運動



外に出て、軽いストレッチや歩行をしてください。

2 一酸化炭素中毒に注意

エンジンを使用する場合は安全確認を！

○原則、エンジンは停止

排気ガスの車内流入による一酸化炭素中毒を防ぐため、可能な限りエンジンを停止しましょう。



○ただし、健康維持のため必要な場合

夏場など、エンジンを停止すると熱中症のおそれがある場合は、安全を確認したうえで、必要に応じてエアコンを使用しましょう。



○積雪時は特に注意

マフラーが雪や水で埋まると、短時間で車内に一酸化炭素がたまり、命にかかわる危険があります。



【エンジンをかけるときの注意ポイント】

- ◎マフラー周辺の安全を確認し、排気口をふさがない
- ◎定期的に換気する
- ◎長時間の使用は避ける

3 熱中症・低体温症を防ぐ



日中の車内温度は急上昇します。
サンシェードの使用や、車内の換気を徹底してください。



エンジンをかけず、毛布、寝袋、カイロ、断熱シートなどで体温を維持してください。

4 周囲とのつながりを保ちましょう

- 最寄りの避難所に車中泊避難していることを届け出てください。



○定期的な連絡

家族や知人と連絡を取り合い、自身の居場所を共有しておきましょう。



車中泊避難の備えリスト (例)



飲料水
(多めに)



非常食
(調理不要なもの)



携帯トイレ



モバイル
バッテリー



防寒・防暑グッズ
(毛布、サンシェード等)



厚手のマット
など



車中泊避難が長期化すると健康リスクが高まります。
体調に異変を感じた場合や避難所利用が可能な場合は、早めの避難所利用を検討しましょう。



お問い合わせ

東大阪市危機管理室

TEL:06-4309-3130 FAX:06-4309-3858

この画像はAIによる生成画像です