災害時に、避難所などへ避難できるとよいのですが、
それが叶わない場合があります。
避難できたとしても、必ずしも快適という訳ではありません。
そんな中、車中泊避難を選択する人もいます。
推奨される避難方法ではありませんが、
やむを得ず車中泊避難をする時に、
気を付けるべきことをまとめました。

災害時

車中泊避難 GUIDE

発行
あいち・なごや強靱化共創センター
名古屋大学減災連携研究センター 自治体研究会

どうして？

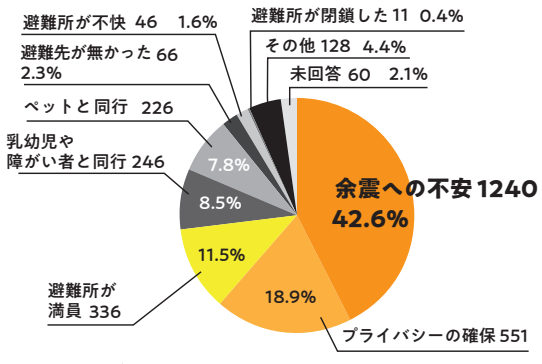
車中泊避難を選ぶ理由

「避難所に入りきれない」「余震が怖い」
「プライバシーを確保したい」「幼児や障がい者と一緒に避難するため」
などの理由から車中泊避難が選択されています。

余震への不安など、理由は様々

車中泊避難を選ぶ理由は、避難者が置かれた環境や被災状況などにより異なりますが、過去の災害では「余震への不安」「避難所におけるプライバシーの確保」「乳幼児や障がい者との同行」が多く挙げられています。

熊本地震　車中泊をした理由



※複数回答（全 2910 回答）

出典：平成 28 年　熊本地震に関する県民アンケート調査／熊本県

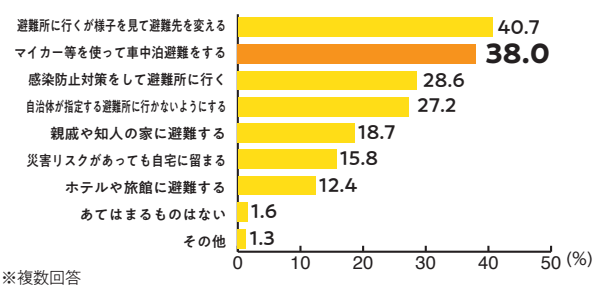
感染症の影響

これまでもインフルエンザやノロウイルスなどの感染症は避難者が密集する避難所の課題でした。

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、感染リスクを避ける傾向は高くなると考えられます。

これにより車中泊避難を選ぶ人も増える可能性があります。

新型コロナウイルス感染拡大と避難行動への影響



※複数回答

※新型コロナウイルス感染拡大が避難行動に影響すると答えた 1641 人

出典：災害時の避難における新型コロナ感染症対策等に関する国民の意識や行動調査集計結果（速報）／環境防災総合防災政策研究機構

知っておこう!

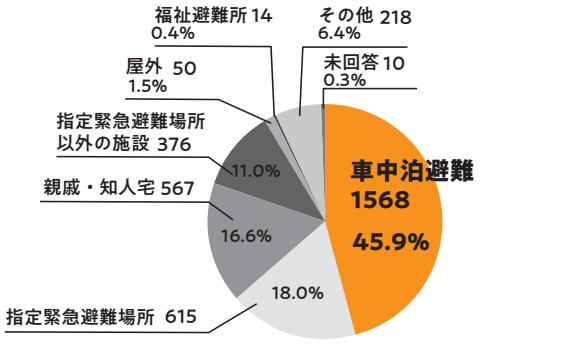
災害のときの車中泊避難って、どんな感じ？

過去の災害では非常に多くの人が車中泊避難を選択したケースもあり、
また、車中泊避難者の災害関連死が多数発生したこともありました。

最も多かった車中泊避難

熊本地震では、8割以上の人が指定緊急避難場所以外に避難し、その半数は車中泊避難を選択しました。

熊本地震　避難した場所



※避難した方 2297 人　複数回答 (全 3418 回答)

出典 : 平成 28 年　熊本地震に関する県民アンケート調査 / 熊本県

エコノミークラス症候群の危険性

中越地震発生から14日間までを調査したところ、車中泊避難者に14件の肺塞栓症(エコノミークラス症候群※)での入院が確認され、そのうちの7人、つまり半数の死亡が確認されました。

※動作が少なく、長時間同じ姿勢でいると、下肢の血流が悪くなり、血栓 (血の固まり) ができ、それが肺の血管を詰まらせてしまうことで起きる疾患が「エコノミークラス症候群」です。胸痛・呼吸困難・心肺停止などの症状をおこし、最悪は死に至ります。

中越地震後の肺塞栓症

(新潟県内 100 床以上の病院調査)

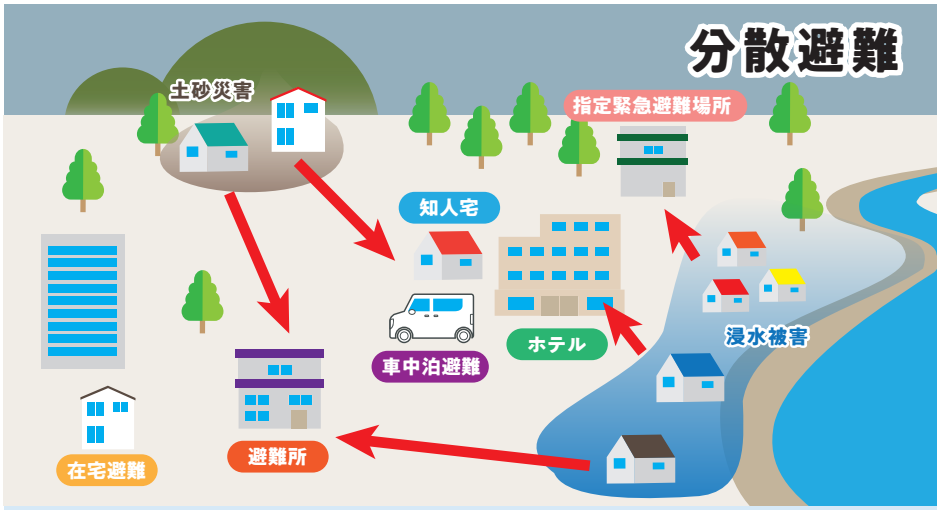
年齢	性別	車中泊	車種	乗車位置	予後	夜間トイレ
79	女	14 日	セダン	後部	生存	有
76	女	2 日	セダン	後部	生存	有
75	女	3 日			生存	
71	女	1 日以上			死亡	
67	女	2 日			生存	
64	女	5 日			生存	
64	女	4 日			生存	
60	女	14 日	セダン	後部	生存	有
50	女	6 日	軽自動車		死亡	無
50	女	2 日			死亡	
48	女	5 日	ワゴン	運転席	死亡	無
47	女	5 日			死亡	足が不自由
46	女	2 日			死亡	
43	女	4 日	軽自動車	後部	死亡	無

出典 : 新潟県中越地震時における急性肺・静脈血栓塞栓症
/ 新潟大学大学院 医学博士　榛沢和彦

教えて!

ところで避難って、いつ、どこへ？

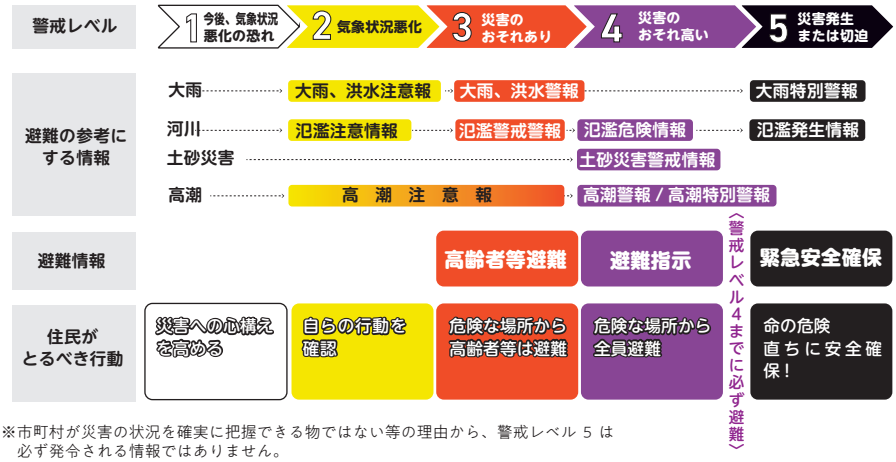
危険な場所で「避難指示」が出たら必ず避難を！
まずは避難場所などの安全な場所への移動を検討しましょう。
それでもやむを得ない場合は、車中泊も選択の一つ。



災害からの避難先は避難場所だけとは限りません。近年では密を避けるために、安全な親戚・知人宅やホテル・旅館等を活用することが提案されています。
屋内の安全が確保できる場合は、在宅避難（水害時は2階へ避難など）や車中泊避難も、次善の策として避難行動に含まれます。

風水害の避難

台風や大雨などの風水害の場合は、市町村から発令される避難情報の警戒レベル４までに必ず避難しましょう。



※市町村が災害の状況を確実に把握できる物ではない等の理由から、警戒レベル５は必ず発令される情報ではありません。

地震の避難

揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた場合は、身の安全を最優先に行動しましょう。

また、地域に大規模な火災の危険が迫ったり身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所へ避難しましょう。沿岸部で大きな揺れを感じたり津波警報が出されたら、高台などの安全な場所へ移動しましょう。

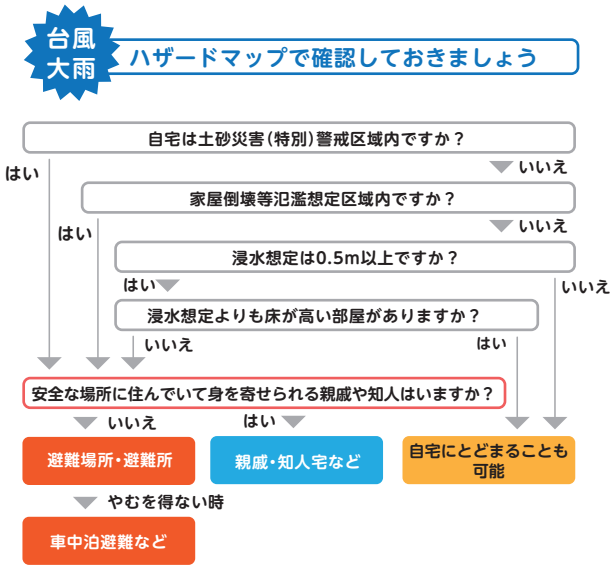
地震時は、徒歩での避難が原則となります。主要幹線道路などは、消火や救急活動のため、閉鎖されることもあります。

どこに逃げる？

災害の種類や状況に合わせて、行動しましょう。

例えば感染症が流行している状況では３密を防止し、感染症による２次被害を防ぐため、また行政からの避難情報を待たずに早めの避難や、避難場所に避難する以外の方法 (分散避難) も考えましょう。

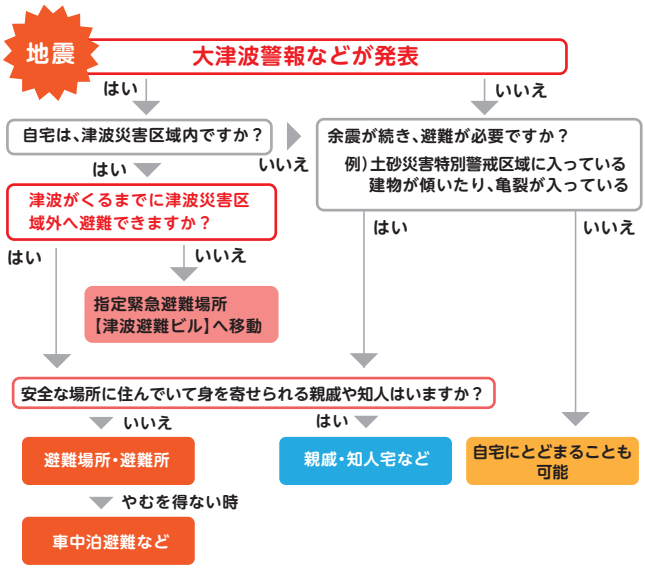
《風水害の場合》



※土砂災害の危険があっても、十分堅牢なマンションなどの上層階に住んでいる場合は、自宅にとどまり、安全確保することも可能です。

※浸水時間が長い場合は、家から外に出れなくなったり、ライフラインが使えず衛生環境が悪化したりするなど、生活に支障がでてくることがあります。

《地震の場合》



やむを得ず車中泊避難を選ぶ事例

余震の不安や感染症などを理由として、車中泊避難を選ぶ事例がありますが、避難所までの経路が危険などの理由で車中泊避難を選ぶ場合もあります。

COLUMN

車中泊避難の法的な位置づけ

災害基本法において、「車中泊避難者は、災害対策基本法第 86 条の７の『やむを得ない理由により避難所に滞在できない被災者』に該当する」（衆議院質問主意書への答弁）

「車中泊避難」については、「地震への恐怖、プライバシーの確保など様々な理由から選択されており、今後の災害においても生じる避難形態」と位置づけ

「平成 28 年熊本地震に係る初動対応の検証レポート」（内閣府防災担当）

※豪雨時の屋外の移動は車を含め危険です。やむを得ず車中泊をする場合は、周囲の状況等を十分確認して下さい。

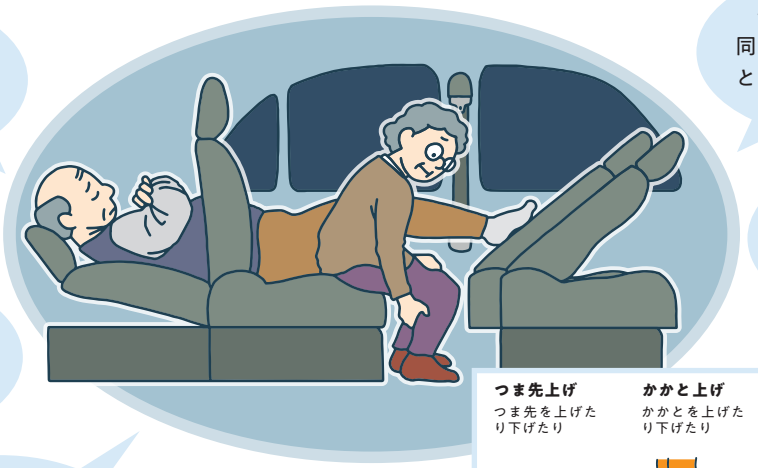
車中泊を選ぶならば..

その時に気をつけること

車中泊避難には、様々なリスクがあります。
リスクに気をつけながら過ごしましょう。

エコノミークラス症候群への対策

狭い車内に同じ姿勢でいると、エコノミークラス症候群を発症するリスクがあります。エコノミークラス症候群を予防するために、以下について心がけましょう。



眠る時は、足をあげるか、できるだけ体を水平にする。

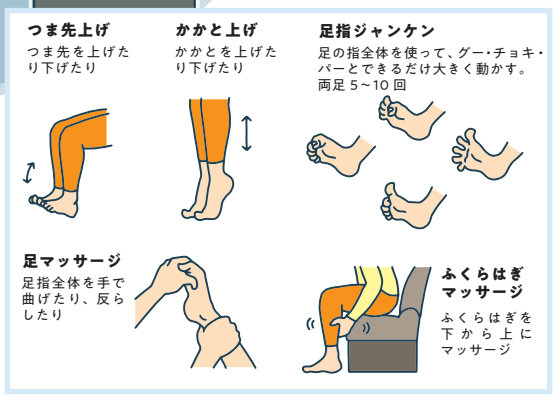
長時間、車内に同じ姿勢でいることを避ける。

時々、車外に出て歩いたり、体操したりして体を動かす。

ゆったりとした服装で過ごす。ベルトを緩める。

適度に水分をとる。（アルコールは控える）

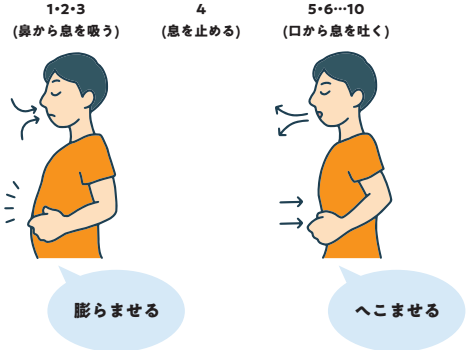
かかとを動かしたり、ふくらはぎをマッサージしたりする。



体調管理・心と体のケアに努める

巨大地震などの災害が起きると、様々なストレスがかかります。そんな時に心と体をリラックスさせる方法の一つに「10 秒呼吸法」があります。

《10 秒呼吸法》



① 姿勢を整える、椅子の背もたれに軽くもたれる。
② 手はおなかの上で静かに目をとじる。
③ 口から息を全部吐き出す。
④ 1、2、3と鼻から息を吸いながらおなかをふくらませる。
⑤ 4、で息をとめる。
⑥ 5、6、7、8、9、10 で、口から細く息を吐き出しながらおなかをへこませる
⑦ ④～⑥を 2 分程度繰り返す、息を吸ったり吐いたりのペースは、自分のペースで数を数えながら行う。

出典 :10 秒呼吸法 / 名古屋大学こころの減災研究会
http://kokoro-gensai.educa.nagoya-u.ac.jp/wordpress/?page_id=11

一酸化炭素中毒への対策

車の中に避難して、長時間アイドリング状態にしていると、一酸化炭素中毒の危険性が高まります。一酸化炭素中毒になることを避けるために、以下のことを心がけましょう。

POINT

一晩中のアイドリングは避け、また他の車の排気ガスを取り込まないように距離をとって駐車する。

こまめに車の窓やドアを開けて、空気の入れ替えを行う。（降雪時は特に注意する。）

車が雪で埋もれた場合はマフラー周りを除雪する。

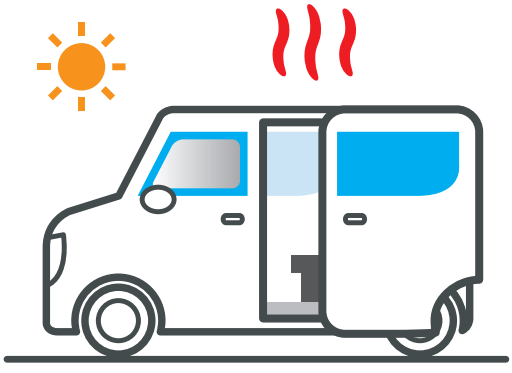
熱中症、低体温症への対策

夏の熱中症や冬の低体温症など、車中泊避難は気候に注意する必要があります。

つまり車中泊避難では、寒暖差の小さい環境を作ることが重要です。もし身の危険を感じるほどの悪天候に遭遇した場合は、決して無理をせず早めに建物に避難しましょう。

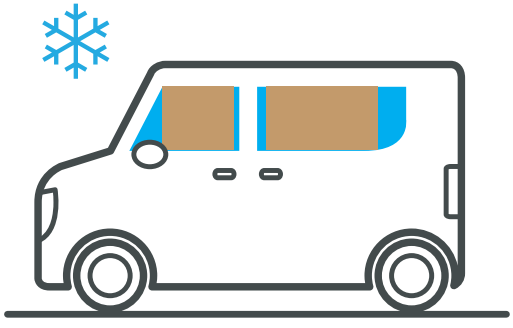
《暑さ対策》

・サンシェードなどで夏の日差しを防ぐ。
・防犯対策をしっかりしたうえで、車の窓やドアを開けておく。日中は、できるだけ車内に居ないようにする。
・どうしても暑い日は、エアコンの冷房を使用する。



《寒さ対策》

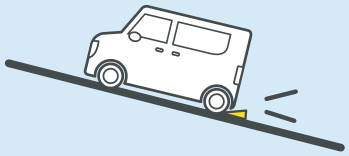
・ウィンドシェードやカーテンなどを使ってガラスから伝わる冷気を遮る。
・夜間の底冷えを防ぐためにシートを敷き寝袋などでしっかりと体を保温する。
・アウトドア用のダウンや、発熱＆保温インナーなどの衣類で体を保温する。
・どうしても寒い日は、エアコンの暖房を使用する。



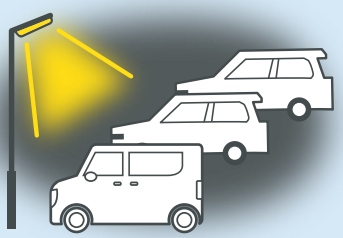
安全な場所の確保と防犯対策

車内で寝ている時は無防備な状態です。駐車する場所や防犯対策にも心がけましょう。

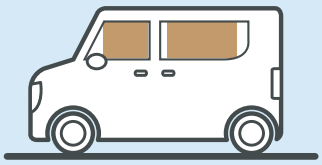
傾斜地では駐車しない。やむを得ず駐車する場合はタイヤに輪止めをしてサイドブレーキをかけておく。



車中泊避難で、車上荒らしやいたずらにあう可能性は否定できません。人気（ひとけ）のない暗い場所での駐車は避ける。



防犯対策として、鍵をかけて窓に断熱マットや段ボールを貼り付けて中が見えないようにしておく。



マナー違反のトラブル防止

過去の被災地で、車中泊の車が押し寄せた場所では騒音トラブルがおきたり、ペットボトルなどで場所取りをするなどのマナー違反があったようです。

周囲の人と協力しながら、必要に応じて生活ルールを定めるなど、助け合う気持ちを持ちましょう。

車中泊をするかも…と思うなら

事前にしておくといいこと

車中泊避難の基本は、事前に地域の情報や
自分の車の特徴を調べておく事です。

車中泊避難の場所を予めいくつか決めておく

まずは具体的にどこの場所やスペースで車中泊避難が可能なのか、調べておきましょう。
普段の駐車場所以外にも、安全な場所にある知人宅や親戚宅、災害時に避難を許可している民間企業など、車中泊避難する場所を予めいくつか決めておくことが大事です。水や食料、お風呂やトイレ、情報などが手に入りやすい場所であるかどうかも、あわせて確認しましょう。
道の駅やサービスエリアは、消防や自衛隊といった応急活動部隊の活動拠点となっている場合がありますので、利用する際は注意が必要です。
また、車での通勤中や旅行中に被災する場合も想定しておきましょう。

近くのお店やガソリンスタンドの場所を把握しておく

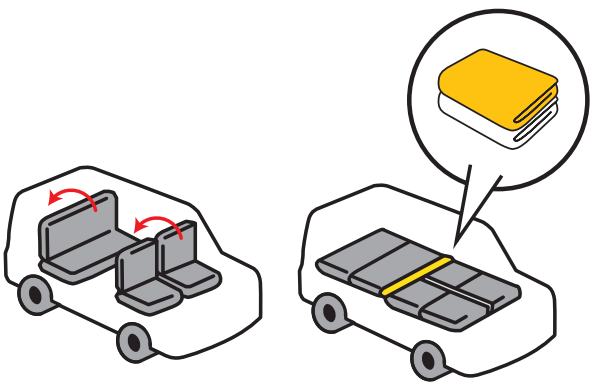
災害時はガソリンが不足し、補給困難になるため、いくつかのガソリンスタンドの位置を把握しておきましょう。
「ガソリンが半分以下になる前に給油する」という習慣を日頃から身につけておきましょう。

車中泊避難の見通しを立てる

災害時、どのような種類の災害で、どんな状況の時に車中泊避難をはじめるのかを日頃から家族で話しあっておきましょう。また車中泊をどのように過ごし、いつ終えるのかという事までシミュレーションしておけば、いざという時に慌てずに対応できます。

自動車の座席がフルフラットになるかどうかを確認する

水平に寝られる環境をつくることは、エコノミークラス症候群への有効な対策です。ポイントは足を伸ばして休めること。座席がフルフラットにならない場合は、段差やすき間を埋めるクッションやタオルを利用すると良いでしょう。



準備しておこう!

車中泊避難の備え

屋根があり、プライバシーの守られる車中泊避難。
必要な備蓄品を準備しておきましょう。

必要な備蓄品チェックリスト

車には屋根があり、ラジオやライトなどが標準装備されていて、短期の避難生活ではさまざまなグッズを用意することで快適に過ごすことが可能です。一方で避難生活が長期化することも視野に入れて、必要な物を積み込めるように準備しておきましょう。

《車中泊避難の基本グッズ》 ※準備してあるものにチェックを入れよう！

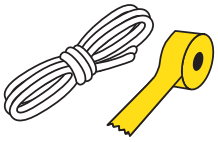
☑ 寝袋、マット

寝袋は真冬を想定した物を用意しておくと便利。

☑ 毛布

寒い日の防寒対策や、布団代わりにシートをフラットにするのに便利。

☑ テープ、ひも



プライバシー確保のために、ひもで服やタオルを吊るし、目隠しをする時に便利。

☑ 携帯トイレ

近くにトイレがない場所や、断水時にも便利。

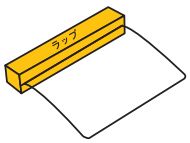
☑ 除菌シート、ウエットティッシュ

身の回りの清潔な環境確保のために、あると便利。

☑ 給水タンク

水を貯めるのに必要。小さく、折り畳めるタイプが便利。

☑ ラップ



食器に被せて使えば、食器を洗う水を節約できる。

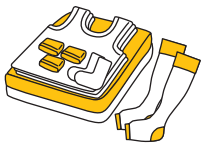
☑ LEDランタン、ヘッドランプ

車内照明として必要。乾電池も忘れずに準備する。

☑ クーラーボックス

食材の保管用のほか、製品によっては椅子としても利用できる。

☑ 着替え



上着や下着に加えて、着圧ストッキングを入れておく。(エコノミークラス症候群の予防)

《あると便利なグッズ》

☑ テント　☑ レジャーシート　☑ マルチツールナイフ　☑ ミニテーブル
☑ 車内加湿器　☑ シガーソケット接続型充電器　☑ 耳栓、アイマスク　☑ 携帯用バッテリー

《自分で考えた必要品》 ※その他、必要なものを記入しよう！

☑ ＿＿＿＿＿＿　☑ ＿＿＿＿＿＿　☑ ＿＿＿＿＿＿　☑ ＿＿＿＿＿＿

食料や水、現金、救急セットなどは非常用持ち出し袋に準備しておき、いざという時に車に持ち出せるようにしておきましょう。また、ペットも一緒に過ごす場合は、ペットフード、トイレ、ケージ等の用意も必要です。

情報が大事!

あなたが「見える」存在でいるために

**車中泊避難者の存在を正確に把握することは、現状では難しく
自治体による支援や物資の配給が困難となる可能性があります。
孤立しないためには、自ら情報提供・情報収集することが必要です。**

居場所と人数を伝える

車中泊避難していることを自治体や必要に応じて地域の人に伝え、自分や家族の構成、健康状態などを把握してもらうことが重要です。

近くの避難所で、車中泊避難をしている家族の人数や構成、場所などを伝えて避難者名簿等に登録しておきましょう。

地域の人から「見える」存在でいることが、後から支援を受けるためにも必要です。

情報を入手する

《情報の入手方法》

各市町村が提供する防災メールなどを調べて登録しておきましょう。

《各市町村が提供する SNS 発信》

公式SNS(LINE、Facebook、Twitter)で、災害情報も配信している自治体があります。

《Yahoo! 防災速報》

スマートフォンなどで、アプリをダウンロードすると、様々な情報を入手できます。

Yahoo!防災速報ダウンロードサイト

iPhone等:https://yahoo.jp/ZBHonpp
android端末:https://yahoo.jp/EaOlzG

《エリア・緊急速報メール》

緊急地震速報や避難指示等の情報が、携帯電話やスマートフォンに届きます。

Yahoo! 防災速報　登録必要

自宅、実家、勤務先など、登録した国内最大3地点と、位置情報を利用した現在地へ、防災情報を通知します。

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

エリア・緊急速報メール　登録不要

気象庁が配信する緊急地震速報や市が配信する災害・避難情報を受信できます。

一部のドコモケータイおよびらくらくホンの対応機種では、エリアメールの受信にあらかじめ設定が必要です。

発行/2022年3月