

# 避難所で車中避難をされる方へ

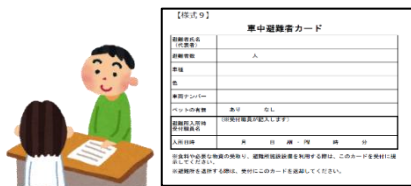
避難所で車中避難をされる方も、非常食の配布や情報提供を受けられますので必ず受付をしてください。  
車中での避難生活の注意点を載せているので必ず目をとおしてください。

## はじめに

### 受付

「車中避難者カード」を避難所内にある受付で受け取り、必要事項を記入して受付に提出してください。

- ※食料の受取りなどの際にこのカードが必要です。
- ※避難所退所時は受付に返却していただきます。



### 駐車

原則、避難所の駐車場に駐車してください。  
※なるべく間を詰めた駐車にご協力ください。また、路上や、指定されていないスペースへ許可なく駐車することは禁止します。  
※施設との調整によりグラウンド等の通常駐車スペースではない場所が駐車スペースに変更される場合もあります。

路上駐車は絶対にやめてください！



## 避難後について

### 食料の配布

- ◆朝食…7:00～8:00
- ◆昼食…12:00～13:00
- ◆夕食…17:00～19:00

※配付時間は状況によって変更する場合があります。

※食料は避難所内で配付します。受取りの際は「車中避難者カード」の提示が必要なので忘れずにお持ちください。



### 一時的に避難所から離れる場合

受付にお声掛けください。

※一時的な帰宅や買い物などで避難所を離れる場合は、必ず受付にその旨と戻る時間などを伝えてください。



### 《移動をお願いする場合があります》

- ・救急車などの緊急車両や支援車両が到着した際に、車の移動をお願いする場合があります。
- ・駐車スペース付近に浸水のおそれが発生した際は、車中避難が危険となるため、より安全な避難を呼びかける場合がありますので、指示に従って避難してください。



# 【車中避難の心得】

## ◆マナー編

### ■その1 大きな音を出さないようにしましょう。

空ぶかしをしないのはもちろん、車内スピーカーから大きな音を出さないようにし、周りの方への配慮をお願いします。

### ■その2 ごみは各自でしっかり処理しましょう。

ごみはしっかり分別し、避難所のごみ箱に入れるか、各自で処理をお願いします。



### ■その3 周りに誰もいない場所での車中泊は避けましょう。

車内で寝ているときは、大変無防備な状態です。車上荒らしや性暴力などの犯罪被害に遭わないように、なるべく固まって駐車しましょう。



## ◆命にかかわる症状編

### ■熱中症に注意！



暑い日は少し窓を開け、換気をよくしこまめに水分補給をしましょう。

・車内に熱がこもり、熱中症にかかる危険性があります。換気をしながらこまめに水分補給をしましょう。

### ■冬は一酸化炭素中毒に注意！



降雪が予想される場合は、寝袋など防寒グッズで暖を確保し、日中も含めてエンジンを切りましょう。

・積雪で車のマフラーが埋まり、車内に排気ガスが逆流すると、一酸化炭素中毒になるおそれがあります。

やむを得ずエンジンをかける際は、マフラー付近の点検と除雪をこまめに行いましょう。

### ■エコノミークラス症候群に注意！



ときどき体を動かし、こまめに水分補給をし、寝るときは足を高い位置にあげるか、シートをフラットにしましょう。

エコノミークラス症候群とは？ …水分を十分にとらず、車などの狭い環境で長時間座り足を動かさない状態が続くと、血行不良により血液が固まりやすくなります。その結果、血のかたまり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まり肺閉塞などさまざまな症状を誘発する病気のことです。

## 予防 6 ポイント

### ①軽い体操やストレッチを行う



### ④かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする



### ②こまめに水分をとる



### ⑤寝るときは足をあげる



### ③ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない



### ⑥車内のシートをフラットにする

