

# 車中泊避難

## ハンドブック



### 車中泊避難ハンドブック

令和4年3月作成

●製 作 豊田市地域振興部市民安全室防災対策課  
●問合せ 豊田市地域振興部市民安全室防災対策課  
〒471-8501 豊田市西町3丁目60番地  
電話:0565-34-6750 FAX:0565-34-6048  
E-mail:bousai@city.toyota.aichi.jp

令和4年3月作成

豊田市



## 車中泊の心得

### 心得1 エンジンをかけっぱなしにしない

一酸化炭素中毒に陥り、命を落とす危険があります。寒いときは着込む、断熱素材で覆うなど対策をとることが大切です。



### 心得3 近くのお店やガソリンスタンドの場所を把握しておく

店舗の販売営業が再開した後、必要なものを買うことができます。また、ガス欠に対する不安が軽減します。災害時は、ガソリン不足が発生することがあります。「半分以下になったら給油する」習慣を身につけておきましょう。



### 心得5 周りに誰もいない場所には極力停めない

車内で寝ているときは無防備な状態です。車中泊で車上荒らしやいたずらをされる可能性は否定できません。周囲に人の気配がない暗い場所での駐車は避けましょう。



### 防犯対策

トイレや周囲に人の気配がない暗い場所は、痴漢やいたずらなど犯罪のリスクが高まります。女性や女の子だけでなく、小さな男の子も犯罪の対象になりうることを意識して、油断しないことが大切です。

### 心得2 座席にそのまま寝るのはNG! とにかくフラット(水平)に

エコノミークラス症候群を発生する可能性があります。車内が狭い場合は、隙間をタオルで埋めるなどして、寝る場所が水平になるよう工夫が必要です。



### 心得4 やむを得ず傾斜地や駐車場に停める際は細心の注意を

まずは安全な場所であることを確認しましょう。傾斜地への駐車をしてはいけません。やむを得ず駐車しなければならない場合は、タイヤに踏み板を行い、忘れずにサイドブレーキをかけましょう。また、駐車場の出入口に止めてはいけません。



### 心得6 車中泊をしている者同士マナーを守ること

車中泊の車が押し寄せた場所では、騒音トラブルや、ペットボトルを置いて場所取りを行っていた方も見えました。災害時でも同じ環境にいる者同士マナーは守りましょう。



ひとりの時間を  
つくらない

夜は極力  
出歩かない

おしゃべりより  
安全重視

長い髪は  
帽子で隠す

## 車中泊の手順

### 1 滞在場所(駐車スペース)の決定

駐車する場所が、安全な場所か否か周囲の状況の確認と、ハザードマップなどで災害リスクを確認した後に、滞在場所を決めましょう。

### 2 まずは、避難所で受付、健康チェックを受ける(世帯単位)

避難所に「避難者名簿」を提出して、健康チェックを受け物資の支給を受けます。避難所で受け取れる物資としては、水、食料、毛布、着圧ソックス等となりますが、避難所の物資の備蓄は十分ではありません。支給品を受けられる準備が整うまで時間を要する場合があります。

### 3 車中泊の注意点の説明を受ける

・目が届きにくく、情報を取得する方法や伝えるための工夫が必要となります。  
・エコノミークラス症候群などの心配もあるため、なるべく避難所の建物内へ移動するようすすめられます。

#### エコノミークラス症候群とは

足や下半身などにできた血のかたまり(血栓)が、血流に乗って肺の血管につまり、胸の痛みや呼吸困難などをきたす病気を「肺血栓塞栓症」といい、よく「エコノミークラス症候群」と呼ばれる病気です。近年は、車中泊による災害関連死の原因のひとつで、命にかかわるため十分に注意をする必要があります。

#### どんな症状なの?

片側の足の痛み・赤くなる・むくみ・胸の痛み・呼吸困難などの症状がおこります。この症状は中年以上の方や肥満体質の方に出やすいといわれています。

#### 予防のポイント?

##### 足首などの運動をしましょう!

- ・かかとの上げ下ろし・ふくらはぎを軽く揉む・足の指を開いたり閉じたり
- 座ったままで足首をまわしたり、つま先を上げたり下げたりしましょう。
- ・できるだけ歩くように心がけましょう。

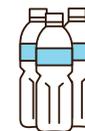


##### 水分を十分にとりましょう!

水分は、アルコールやコーヒー以外のものでとりましょう。

できるだけゆったりした服を着て、からだをしめつけないようにしましょう。

たばこは、血管を収縮させるので、注意が必要です。できれば禁煙しましょう。





# 車中泊避難場所の選択肢

緊急避難場所は災害のリスクによって指定されていない場合があります。

災害時に安全に行くことができる最寄りの緊急避難場所又は避難所の開設情報・状況を確認して使用して下さい。

**緊急避難場所** 切迫した災害の危険から命を守るために避難する場所

**避難所** 災害発生後、施設の安全が確認された後に被災者が生活する場所

## 避難所等一覧

地区	避難場所名	緊急避難場所の開設の有無		避難所
		地震	風水害	
崇化館	崇化館中学校	○	○	○
	挙母小学校	○	×	○
	元城小学校	○	×	○
	朝日小学校	○	○	○
梅坪台	梅坪台中学校	○	○	○
	梅坪小学校	○	○	○
浄水	浄水中学校	○	○	○
	浄水小学校	○	○	○
	浄水北小学校	○	○	○
	豊田高等学校	○	○	○
朝日丘	朝日丘中学校	○	○	○
	童子山小学校	○	○	○
	根川小学校	○	×	○
	衣丘小学校	○	○	○
	豊田西高等学校	○	○	○
逢妻	逢妻中学校	○	○	○
	小清水小学校	○	○	○
	美山小学校	○	○	○
	衣台高等学校	○	○	○
高橋	高橋中学校	○	○	○
	寺部小学校	○	×	○
	平井小学校	○	○	○
	矢並小学校	○	○	○
	市木小学校	○	○	○
美里	美里中学校	○	○	○

地区	避難場所名	緊急避難場所の開設の有無		避難所
		地震	風水害	
美里	野見小学校	○	○	○
	東山小学校	○	○	○
	広川台小学校	○	○	○
益富	益富中学校	○	○	○
	古瀬間小学校	○	○	○
	五ヶ丘小学校	○	○	○
	五ヶ丘東小学校	○	○	○
豊南	豊南中学校	○	○	○
	前山小学校	○	○	○
	山之手小学校	○	○	○
末野原	平和小学校	○	○	○
	末野原中学校	○	○	○
	寿恵野小学校	○	○	○
	大林小学校	○	○	○
	豊野高等学校	○	○	○
上郷	上郷中学校	○	○	○
	高嶺小学校	○	○	○
	畷部小学校	○	×	○
	上郷コミュニティセンター	○	○	○
	電神中学校	○	○	○
電神	竹村小学校	○	○	○
	土橋小学校	○	○	○
	豊田工科高等学校	○	○	○
	高岡中学校	○	○	○
若林	若林東小学校	○	○	○

地区	避難場所名	緊急避難場所の開設の有無		避難所
		地震	風水害	
若林	若林西小学校	○	○	○
	豊田南高等学校	○	○	○
前林	前林中学校	○	○	○
	堤小学校	○	○	○
	駒場小学校	○	×	○
	堤ヶ丘こども園	○	○	○
若園	堤こども園	○	○	○
	若園中学校	○	○	○
	若園小学校	○	○	○
猿投台	猿投台中学校	○	○	○
	青木小学校	○	○	○
	西広瀬小学校	○	×	○
	越戸こども園	○	×	○
井郷	井郷中学校	○	○	○
	四郷小学校	○	○	○
	井上小学校	○	○	○
猿投北	猿投農林高等学校	○	○	○
	猿投中学校	○	○	○
	加納小学校	○	○	○
保見	南山国際高等・中学校	○	○	○
	保見中学校	○	○	○
	大畑小学校	○	○	○
石野	伊保小学校	○	○	○
	東保見小学校	○	○	○
	西保見小学校	○	○	○
	トヨタスポーツセンター	○	○	○
	石野中学校	○	○	○
松平	東広瀬小学校	○	○	○
	中金小学校	×	(土砂災害)	○
	上鷹見こども園	○	×	○
	ルネサンス豊田高等学校	×	(土砂災害)	○
	松平こども園	○	○	○
滝脇	幸海小学校	×	(土砂災害)	○
	岩倉小学校	○	○	○
	九久平小学校	○	○	○
	滝脇小学校	○	○	○

地区	避難場所名	緊急避難場所の開設の有無		避難所
		地震	風水害	
松平	豊松小学校	○	○	○
	松平高等学校	○	○	○
藤岡	石畳小学校	○	○	○
	藤岡中学校	○	○	○
	藤岡体育センター	○	○	○
	御作小学校	○	○	○
藤岡南	加茂丘高等学校	○	○	○
	中山小学校	○	○	○
小原	本城小学校	○	○	○
	小原福祉センター	○	○	○
	小原北部生活改善センター	○	×	○
	小原町勤労者研修センター	○	○	○
	小原交流館	○	○	○
足助	足助中学校	○	○	○
	足助小学校	○	○	○
	冷田小学校	○	○	○
	霧山多目的集会所	×	○	○
下山	萩野小学校	○	○	○
	新盛小学校	○	○	○
	大蔵小学校	○	○	○
	花山小学校	○	○	○
旭	下山中学校	○	○	○
	下山基幹集落センター	○	○	○
	下山保健福祉センター	○	○	○
	巴ヶ丘小学校	○	○	○
	旭支所	○	○	○
稲武	笹戸会館	○	○	○
	敷島会館	○	○	○
	築羽会館	○	○	○
	浅野会館	×	(土砂災害)	○
稲武	稲武交流館	○	○	○
	野入集会所	○	○	○
	押山地区振興施設	○	×	○
	稲武中学校	○	○	○
	稲武小田木老人憩の家	×	(土砂災害)	○

(令和4年3月時点)



# 大規模な災害が想定され市から発表があった場合に限り 一時的に駐車できる施設

※一時車両退避場所は、指定緊急避難場所が浸水により使用できない場合など、災害の状況等に応じて最大で10施設の開設を想定

一時車両退避場所	市民文化会館	猿投公園(駐車場)
	毘森公園(駐車場)	土橋公園(駐車場)
	西山公園(駐車場)	井上公園(駐車場)
	新生公園(駐車場)	丸山公園(駐車場)
	鞍ヶ池公園(駐車場)	石野運動広場(駐車場)

- ◆一時車両退避場所は、「最大で7日間(7日以内に収束した場合はその時点)で閉鎖」されます。
- ◆一時車両退避場所では食料、物資の支給を受けることができません。食料や物資等の支給が必要な場合には、原則、自身が最寄りの指定緊急避難場所まで支給を受けてください。
- ◆地域のライフラインの復旧状況や避難状況に応じて、一時車両退避場所に避難した方に対して、市災害対策本部から指定緊急避難場所等へ移動してもらうよう指示をされることがあります。

## 避難者名簿記入例

ひなんしゃめいぼ 避難者名簿		避難所名	記入例(表面)
記入日	令和4年4月1日(月) 20時 00分	避難種別	自主避難 / 高齢者等避難 / 避難指示
住所	豊田市西町3丁目60番地 マンション豊田630号 自治区名【 〇〇自治区 】	滞在を希望する場所	<input type="checkbox"/> 避難所 <input type="checkbox"/> テント(避難所敷地内に設置) <input checked="" type="checkbox"/> 車両(避難所敷地内に駐車) <input type="checkbox"/> 避難所以外の場所 【 自宅 / 他: 】
電話	(0565) 31 - 1212	緊急で配慮が必要な事項	<input checked="" type="checkbox"/> 人工呼吸器 <input type="checkbox"/> 酸素療法 <input type="checkbox"/> 人工透析 <input type="checkbox"/> 病気 <input type="checkbox"/> 高齢者
携帯電話	(090) △△△△-xxxx	安否確認への対応	公開
避難所を利用する人 (避難所以外の場所に滞在する人も記入)		氏名	緊急を要する人工呼吸器、酸素療法、人工透析患者が必ず確認してチェック →早急に市災害対策本部(医療保健対策部)に連絡
代表者	ふりがな 豊田 花子 生年月日・年齢 42年5月20日 (50歳) 性別 男	氏名	公開
2	ふりがな 豊田 一郎 生年月日・年齢 7年2月14日 (22歳) 性別 女	氏名	公開
3	ふりがな 豊田 じろう 生年月日・年齢 明/大/昭/平/令/西暦	氏名	公開

# 避難者名簿 (詳細)

記入例(裏面)

- ・避難生活が長期化することが予想される場合、こちらも記入してください。(1週間を目安)
- ・記入いただいた情報は、食糧や物資の配給、健康管理などの支援を行うため、避難所運営のために必要最低限の範囲で共有します。

ひなんしゃめいぼ 避難所利用者詳細			
代表者	人工呼吸器が必要 病院への搬送が必要	介護福祉士 英語が少し話せる	食事制限 アレルギーの有無・粥 文化・宗教で食べられない物など
2		フォークリフトの運転免許	
3			卵アレルギーあり
<input type="checkbox"/> 全壊 <input checked="" type="checkbox"/> 大規模半壊 <input type="checkbox"/> 半壊 <input type="checkbox"/> 一部半壊 <input type="checkbox"/> 全焼 <input type="checkbox"/> 半焼 <input type="checkbox"/> 流出 <input type="checkbox"/> 床上浸水 <input type="checkbox"/> 床下浸水 <input type="checkbox"/> その他 ( )			
ペットの状況		種類・頭数 犬・1匹、猫・2匹	<input checked="" type="checkbox"/> 同行希望(ペット台帳に記入) <input type="checkbox"/> 置き去り <input type="checkbox"/> 行方不明
自家用車の状況		色 シルバー	ナンバー 〇〇300 さ〇〇-〇〇
住所		氏名	三好 太郎
親族等の連絡先		電話番号	(0561) 〇〇-〇〇〇〇
		携帯	(090) △△△△-xxxx

## ペット登録台帳 記載例

ペット登録台帳		避難所名	受付担当の記入欄
番号	ペットのなまえ	動物の種類	犬のみ記入 狂犬病予防接種
性別	特徴(毛色・体格・避妊去勢の有無など)	品種	飼い主の連絡先
オス	灰色、中型、迷子札あり	ミニチュアプザ	愛知 太郎
去勢済			(000)〇〇〇-〇〇〇〇
			グループ名
			入所日
			退所日
記入例	グレイ	犬	/ /

「命の危機」を脱したら、正確な情報入手して、次に起こす行動を決めましょう。

### 防災行政無線・防災ラジオ

災害には音声や警報音で緊急情報をお知らせします。

### 防災テレホンサービス

防災行政無線で放送した内容を携帯電話で確認することができます。

- 0120-34-0174 (通話料無料)
- 0565-37-3530 (通話料有料)

### メール

#### 緊急メールとよた

豊田市が発令する避難情報や気象情報をメールでお知らせします。

### インターネット

#### 豊田市ホームページ

<http://www.city.toyota.aichi.jp/>



携帯電話版

SNS (LINE、Facebook、Twitter等)も活用できます。

## 災害時の連絡手段

災害後は電話がつながりにくなります。伝言ダイヤルや伝言板は毎月1日と15日に体験利用ができるので、試して使えるようにしましょう。

### 災害用伝言ダイヤル

電話を利用して録音・再生で安否情報を確認する「声の伝言板」です。

#### 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

**録音方法**      **再生方法**

1 7 1      1 7 1

ガイダンスが流れます      ガイダンスが流れます

録音は 1      再生は 2

0 5 6 5 □ □ □ □ □ □ □ □

被災地の電話番号を市外局番から入力

1 伝言を録音      1 再生  
9 終了      8 もう一度      9 別の伝言 / 終了

### 災害用ブロードバンド伝言板 web171

パソコンなどから電話番号をキーにして、文字や音声などを登録できます。

携帯サイトのトップページにアクセス

「災害用伝言板を開く」

伝言を登録する

伝言を確認する

「登録」を選択して伝言を入力

「確認」を選択し、被災地の人の携帯番号を入力して伝言を見る

### 災害用伝言板

スマホなどのインターネットから「災害用伝言板」にアクセスして伝言を登録できます。

### インターネットツール

家族と利用するSNSを決めて登録し、普段から使い慣れておきましょう。

## 家族が一緒にいない時の連絡方法を決めておきましょう

- 1 携帯電話のメールやSNSを活用する。
- 2 すぐに、伝言ダイヤルや伝言板に伝言を登録する。
- 3 つながりやすい公衆電話を使う。場所と使いかたを確認する。
- 4 被災地から離れている親戚や知人を連絡先にし、決めた時間に電話する。



# 防災情報一覧

## 豊田市の防災に役立つ情報

### ☑ 緊急メールとよた

豊田市が発令する避難情報のほか、気象や地震、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報などをメールでお知らせ。地域の情報を正確に素早くキャッチできるので、すぐ登録を。



### ☑ ひまわりアプリ

豊田市内の沿道カメラ・河川カメラから道路状況や川の様子を見ることができる。地域の天気や花粉情報、渋滞情報など、日常でも使える。



### ☑ 防災パンフレット(防災虎の巻)

豊田市では、防災の基本をまとめたパンフレットを作成。女性版や外国語版(英語、中国語、ポルトガル語、やさしい日本語)もダウンロードできる。災害弱者の防災に役立つ。



### ☑ ひまわりネットワーク12ch

豊田市・みよし市・長久手市に密着した地域情報を提供するケーブルテレビ局。地域に特化した防災情報が視聴できる。



### ☑ エフエムとよたラジオ・ラフィート78.6MHz

豊田市の地域情報を発信するラジオ局。ラジオ機器だけでなく、スマホ、パソコン、テレビ(ひまわり12ch契約の場合)からも聴くことができる。



### ☑ 豊橋河川事務所

矢作川の各所に設置された河川カメラのライブ映像、各地の観測所における水位・雨量のリアルタイム情報など、水害の際に役立つ情報がわかる。



### ☑ 豊田市 各種ハザードマップ

土砂災害危険箇所等のマップ、および地震・洪水・土砂災害・ため池のハザードマップが確認できます。



### ☑ 豊田市防災カルテ

中学校区ごとに、災害特性や危険箇所等を取りまとめたカルテ。校区の基礎資料や被害予測など、地域に特化した防災情報が閲覧できる。



## 災害時の情報収集

### ☑ NHKニュース・防災

緊急地震速報や災害、避難情報をプッシュ通知。災害や雨雲、台風、河川情報を地図上で確認でき、災害時はライブ放送もする。



### ☑ Yahoo! 防災速報

緊急地震速報や豪雨予報などをいち早く通知。地震によっては揺れる前に通知も。自宅や実家、勤務先の情報も受け取れる。



### ☑ 国土交通省 防災情報提供センター

川の防災情報、気象情報、地震情報、雨雲の動きなどの情報が確認できる。



## 気軽に身につく防災の基本

### ☑ 愛知県防災学習システム

住宅の状態をチェックするだけで、安全度がわかる建物倒壊シミュレーターのほか、防災に関する情報やビデオ教材もわかりやすい。



### ☑ 消防庁 防災マニュアル

屋内や屋外のあらゆるシーンで、地震時にどんな行動をとればいいのかわかりやすく解説。揺れが収まってからの行動も具体的にイメージできる。



### ☑ 消防防災博物館

ネット上の架空の博物館。防災や消防の活動、全国の防災まちづくりの事例も紹介。子ども向けの動画もあり、家族で知識を得られる。



### ☑ 国土交通省 防災ポータル

災害時の全国のバス・鉄道の状況、交通規制、避難所や防災施設の情報を検索でき、いつでもどこに役立つ。防災知識や安否確認などのサイトも集約されている。

