

# 災害発生時の注意点！！

## 車での移動や車中泊を考えられている方へ

豪雨時の屋外の移動は大変危険です。昨年の台風第19号においても車での避難中に多くの方が亡くなっています。

また、車中泊については、安全な避難場所の選定やエコノミークラス症候群などに注意する必要があります。

★車での移動や車中泊を考えられている方は次の点に注意してください！！

### ◇ 事前に準備していただきたいこと

- ① 車中泊が可能な安全な避難場所を確認してください。(指定避難所の駐車場等を活用するなど。)
- ② 車での移動に当たっては、避難場所までの経路が冠水しないか、浸水想定区域にないかなど安全性を確認してください。
- ③ 車中泊に必要な物資を準備しておいてください。  
例) 日除けなどの暑さ対策グッズ・熱中症対策グッズ、ブザー等の防犯グッズ、水・食料・衣類・薬・携帯トイレ等の生活物資
- ④ エコノミークラス症候群(※)を予防するため、できる限り弾性(着圧)ストッキングを準備してください。  
(※) 血栓が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓等になり死に至る可能性があります。
- ⑤ 移動時にガス欠とならないよう、日頃から給油に心がけてください。

### ◇ 災害時に行っていただきたいこと

- ① 気象情報や市町村が出す避難情報を収集し、雨が降っていない場合でも、必要に応じて早めの避難を行ってください。豪雨時の車での移動は大変危険です。
- ② 車中泊では、一酸化炭素中毒対策として、車のエンジンは切ってください。
- ③ 車中泊におけるエコノミークラス症候群対策として次の点に注意してください。
  - ・ できる限り弾性ストッキングを着用する。
  - ・ 車内の座席をフラットにし、足を伸ばせるスペースを確保する。
  - ・ とまどき足の指先、足首やふくらはぎを動かす体操やマッサージをする。
  - ・ こまめに水分補給を行う。アルコール、カフェインを含む飲料や喫煙は控える。
  - ・ 高齢、妊娠中・出産直後、外傷や骨折の治療中、がん、慢性の心肺疾患等がある方は、可能な限り車中泊を避けてください。