

# 在宅避難のすすめ

避難所は家屋の倒壊などにより、自宅で生活することが困難な方々が一時的に身を寄せる場として開設するものです。避難所生活で健康を害される方もいるため、建物が安全であれば、無理して避難所生活を送る必要はありません。住み慣れた我が家で在宅生活が送れるよう日頃から備えを行っておきましょう。

家庭で防災、知って備える  
～おうちキャンプで避難体験～



## 家具の転倒及びガラスの飛散防止対策

建物が耐震化されていても家具の転倒及びガラスの飛散防止の対策を怠ると身の安全は守れず、在宅生活もできません。最低限、寝室として使う部屋の安全対策を行っておきましょう。

## 食料やライフラインの停止に備えた備蓄

インスタント食品など非常食となる食料を少し多めに買って置いて、使用した分を随時、買い足していくローリングストックという備蓄方法があります。ぜひ実践してみましよう。

また、食料があっても、電気・ガス・水道がストップしていたら生活ができません。ライフラインの停止に備えた物資の備蓄を行っておきましょう。

被災者の体験談  
在宅避難で最も役に立ったもの

- ・飲料水
- ・カセットコンロ
- ・ランタン等の照明器具
- ・簡易トイレの備蓄

## 隣近所との顔の見える関係づくり

いざ、災害が発生したときに頼りになるのは隣近所の存在です。一人ではできないことも、近所の方と力を合わせれば苦難を乗り越えることができることを過去の災害が証明しています。まずは挨拶から。できることから始めましよう。



災害時に困ったときは…

### 最寄りの避難所での食料等の調達

断水や流通の麻痺などで水や食料が調達できない場合は、最寄りの避難所で食料等の配給を受けることができます。各避難所では、避難者名簿をもとに物資の補給を行っているため、あらかじめ自治会などを通して必要数量等を伝えましよう。

## 番外編 テント避難(軒先避難)

熊本地震では多くの方がテント避難(軒先避難)を経験されました。

### ポイント

- 安全面や健康面に配慮する
- アウトドア用品を活用する
- 雨風による劣化に注意



益城町でのテント避難の様子

# 正しい車中泊

熊本地震では車の中で避難生活を送る、いわゆる車中泊避難者が多数いらっしゃいました。車中泊では、同じ姿勢をとり続けることによるエコノミークラス症候群の危険性が指摘されていますが、足を伸ばして寝ることができる車種であれば、工夫次第で安全に避難生活を送ることができます。このページでは、車中泊を行ううえでの留意点をご紹介します。

## 車中泊を選んだ理由

- ① 屋内が怖いから
- ② プライバシーが保たれているから
- ③ 子どもやペットがいるから

## 車中泊を行うための絶対条件

- ① フルフラットのシートアレンジができること
- ② 暑さ、寒さ対策が考えられていること
- ③ 防犯対策が考えられていること

## 《 車中泊で安全・快適に過ごす4つのポイント 》

### ① 室内のフラット化



バスタオルや服などを重ねて、シートの凸凹を解消します。この上にマットを敷けば、さらに快適性が増します。

### ② 暑さ対策



窓にウィンドーネットを取り付ければ、外気を取り込むことができます。窓が開放状態なので、人気がない場所での利用は避けましょう。

### ③ 寒さ対策



コンパクトに収納できる寝袋が防寒対策として最適なアイテムです。

### ④ 防犯対策



鍵をかけて、窓に銀マットを張り付けておけば、寒さ対策としても有効。



## 防災キャンプ

福岡市では、野外生活の知識や経験を防災に活かすという考えのもと、備蓄促進ウイーク(9/1～9/7)の期間中に防災キャンプを開催しています。

テントや寝袋などのアウトドア用品は最高の防災グッズです。電気や水道がない屋外生活での知識や経験は、災害時の避難生活にも大いに役立ちます。

遊びの中で防災を考える機会をもうけよう

平成29年度 防災キャンプ  
in 舞鶴公園



# 車中泊の心得

心得  
1

寝るときにエンジンを  
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性があります。寒いときは着込む、断熱素材のシートで覆うなど対策をとりましょう。

心得  
3

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。車中泊で車上荒らしやイタズラにあう可能性は否定できません。人気のない暗い場所での駐車は避けた方が良いでしょう。

心得  
5

近くのお店やガソリンスタンドの  
場所を把握しておく

必要なものをすぐに買いに行くことができます。また、ガス欠に怯える心配もありません。

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(14ページ参照)を発症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を。

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

傾斜地への駐車はご法度。やむを得ず駐車する場合はタイヤに踏み板をし、忘れずにサイドブレーキをかけましょう。また、駐車場に停める場合は進入路を避けるとベター。

心得  
6

車中泊をしている者同士、  
マナーを守る

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する方もいたそうです。

熊本地震では前震で避難したものの、その後の本震で自宅に戻っていた人が被害に遭ったことで、建物への信頼性がなくなり、その不安から車中泊を選ぶ人が多くいました。健康面での危険性がある半面、倒壊の心配はなく、プライベート空間が確保できるなどメリットもあります。防災のためと考えるのではなく、アウトドアの延長のような気持ちで日頃から備えておけば、いつのまにか防災力が磨かれると思います。



車中泊で約1カ月間  
被災生活を送った

熊本 震災復興応援誌 編集者  
米原 正則さん

## 実際に使っていた 車中泊避難に役立つアイテム



▲車内加湿器

ミニテーブル・  
食用ラップ  
(食器にかぶせる)



カーテン・タオルや  
ブランケット

LED ▶  
ランタン



これもあると便利

- ハンガー
- ゴミ袋やビニール袋
- 折りたたみ式水タンク
- ヘッドランプ
- 耳栓・アイマスク
- クーラーボックス
- 除菌シートや汗拭きシート