

車中避難用備蓄リスト

(水害時の事前避難・短期避難用)

車に常備しておくといよもの

※トイレの平均的な使用回数は1日5回(目安)
内閣府(防災担当)「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」より

用途	必要なもの	大人1泊分	
トイレ	災害用トイレ	簡易トイレ	1セット
		携帯トイレ(凝固剤もしくは吸収シート、処理袋)	5回分※
	トイレと一緒に備えるもの	トイレトーパー	1ロール
		ウェットティッシュ	1袋
		ヘッドランプ or LEDランタン	1個
		ふたつきの容器	1個
車内	プライバシー確保	目隠しシート	車1台分
		剥がせるテープ	1個
衣類		防寒着、着替え、タオル	1日分
その他		スマートフォンの充電コード	1式
		袋類(ゴミ袋、圧縮袋、給水袋)	各1式
		救急セット	1式
		補修ツール(軍手、テープ類、ヒモ類、マルチツール)	1式

避難する際に自宅から持ち出すといよもの(車の中での保管を避けた方がよいもの)

用途	必要なもの	大人1泊分	
水・食料	飲料水	水	3リットル
	エネルギー	アルファ化米、レトルト食品など	3食分
	タンパク質	肉・魚・豆の缶詰など	3食分
	ビタミン	野菜ジュース、乾燥野菜、ドライフルーツなど	3食分
	心の栄養	お菓子	適量
	食器	皿、はし、コップなど	1人分
	調理器具	カセットコンロ、鍋など	1式
口腔ケア	普段使っている歯磨きセット	歯ブラシ、歯間ブラシ、義歯ケア用品など	1式
	水が使えないときの歯磨きセット	液体歯磨き、洗口液、口腔用ウェットティッシュなど	1式
車内	寝床	クッション、マットなど	1人分
	寝具	寝袋、毛布、バスタオルなど	1人分
医薬品		常備薬、おくすり手帳	1式
情報収集		バッテリー、ラジオなど	1個
感染対策		マスク、消毒液、体温計	1式
貴重品		現金、保険証、免許証など	1式
女性向け		生理用品、化粧品	1式
エンターテイメント		本、ゲームなど	1式

乳児が一緒の場合

母子健康手帳、オムツ、おしりふき、授乳用ケープ・ミルクセット、哺乳瓶(紙コップ・スプーン)、離乳食、お菓子、ガーゼ、抱っこひも、おもちゃ、着替え

ペットが一緒の場合

キャリーケース、トイレシート・猫の砂、暑さ・寒さ対策用品、水・ペットフード、首輪・リード、おもちゃ、薬、ペット情報カード
※車やキャリーケースでの生活に慣れさせておくことが重要

オンラインショップから商品検索・購入することもできます

<http://www.cainz.com/> ▶▶▶

車中避難

ACTION BOOK

車中避難の「課題」と必要な「アクション」をまとめました

企画・編集: Labo.
日本トイレ研究所

監修: 群馬大学 大学院理工学府 金井昌信教授

なぜ、車中避難を選ぶの？

他人の目を気にせず過ごせる

プライバシーを確保できる

多くの荷物を持ち出せる

車中避難は、迅速な移動と比較的安全な空間を確保できる利点があります。

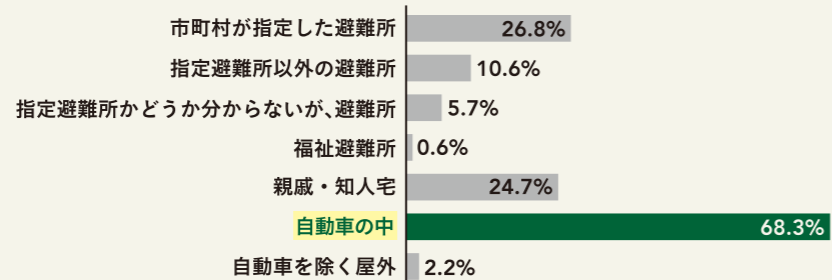
災害が発生し、自宅にとどまれないと判断した場合、どこに避難するかは自身や家族の安全確保に直結します。そこで、日ごろからハザードマップを確認し、必要に応じ避難先(公共の避難所、親戚・友人宅、ホテル、自宅2階など)を考えておくことが重要です。

2016年の熊本地震の際には、多くの方が車中避難を選択されましたが、**一部はエコノミークラス症候群などが原因の災害関連死につながった**と報告されています。

参考

●熊本地震の際に避難した場所

避難した方(自宅が被災していない人含む)：2,297名回答



熊本県「平成28年熊本地震に関する県民アンケート調査結果報告書」をもとに作成

■本アクションブックの目的

本アクションブックは、車中避難時に必要な「アクション」と「ポイント」を家族と自身を守るため「自助」の観点からまとめています。

車中避難に必要な5つのアクション(備え)

- 1 トイレ
- 2 食料(栄養)
- 3 口腔ケア
- 4 水分と運動
- 5 睡眠環境

■「自助」が求められるとき

災害時の被害を最小限にするため、**自ら家族と自身の安全を守る「自助」、地域や近所で助け合う「共助」、国や自治体の支援「公助」**の三つの取り組みが重要です。

特に、**災害発生の直前・直後**は、「公助」が本格化するまでの時間を要する場合がありますので、「自助」が必要不可欠です。

災害発生(水害・地震)直前・直後の避難と自助・公助

	事前避難 (24時間)	発災	短期避難 (72時間)	中長期避難 (3日超~)
水害	自助	自助	公助	公助
地震	自助	自助	公助	公助

…本ハンドブックの対象範囲

column

水害発生前の早めの車中避難

事前に安全な避難経路や駐車場所をハザードマップなどで確認したうえで、交通渋滞や移動中の被災を防ぐために、早めの避難(「警戒レベル4 避難指示発令」の前)を心掛けることが重要です。

なお、車中避難の対応は自治体で異なるため、事前の確認が必要です。

※群馬県避難ビジョンをもとに作成

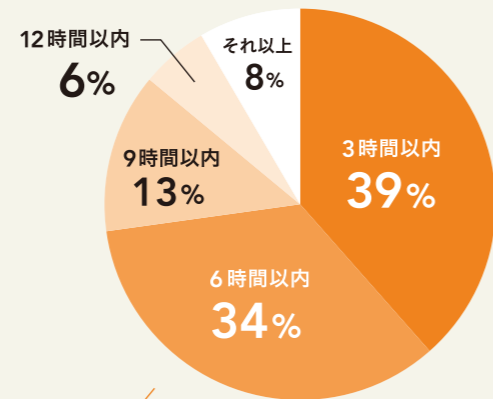
1

Topic

水や食料よりも先に、トイレが必要

熊本地震、発生後6時間以内に被災者の7割以上がトイレに行きたくなった

水洗トイレは、給水・電気・排水・処理が機能して、成り立つ仕組みです。災害により、どれかひとつでも機能が停止すると水洗トイレは使えなくなります。また、仮設トイレが、すぐに避難所や地域に設置されるとは限りません。水や食料は我慢できますが、排泄は待たない、我慢することができません。



岡山朋子(大正大学人間学部人間環境学科)
「平成28年熊本地震 避難生活における
トイレに関するアンケート」をもとに作成

Q. 地震発生後に最初にトイレに行きたいと感じた時間は？

Topic

トイレが使えないことによる健康被害

水洗トイレが使えなくなっても、人は無理やりトイレを使ってしまうため、あっという間に便器が排泄物で満杯になります。不衛生なトイレを共用することで集団感染のリスクが高まります。

また、ひどく汚れたトイレには行きたくないで、トイレに行く回数を減らそうとして、水分の摂取を控えるようになります。そうすることで体調を崩し、最悪の場合、**エコノミークラス症候群**となり、命を落とす可能性もあります。



写真：NPO法人日本トイレ研究所

エコノミークラス症候群とは

狭い空間で長時間同じ姿勢で座ること、トイレを控えるために水を飲まないこと、避難時の足のケガは、血の流れが悪くなり、血のかたまり(血栓)ができやすくなります。血の固まりが血管の中を流れ、肺の血管を閉塞させ、死に至ることがあります。このような症状を「エコノミークラス症候群」といいます。



災害時、水洗トイレは使えない！

アクション

01 トイレを備えましょう

避難先でトイレが利用できない可能性があります

ポイント

携帯トイレを車に常備しましょう

日常のトラブルにも備え、携帯トイレをカバンに入れ常に持ち歩きましょう



携帯トイレ

袋の中に排泄し、吸収シートもしくは凝固剤で固めます。建物内の便器などに取りつけて使うことができます。



トイレトーパー

仮設トイレがあったとしても、ティッシュは流せませんので、トイレトーパーを備えましょう。



手指消毒剤

断水したときも手を衛生的に保つためにアルコールやウェットティッシュなどを備えましょう。

携帯トイレと一緒に

備えておくべきもの



簡易トイレ

持ち運びができる便座部分を備えたトイレで、携帯トイレを取り付けることもできます。



ライト

夜間利用に備え、両手が自由になるヘッドランプやLEDランタンなどを用意しましょう。



ふたつきの容器

使用済みの携帯トイレの保管用として備えましょう。

アクション

02 食料(栄養)を備えましょう

災害時は栄養が偏りがちになります

ポイント

普段食べているものを多めに備えましょう
お菓子で子どもの笑顔の栄養を！

優先的に摂取したい栄養素は、エネルギー、たんぱく質、ビタミンです。ビタミンは体内の蓄えが少なく欠乏症状が出やすい栄養素ですので、意識して摂る必要があります。普段の食事に近いものを食べられることが望ましいので、「ローリングストック」もお勧めです。

加えて、温かい食事は食べやすく安らぎを得ることができるので、ガスバーナーやカセットコンロ、鍋などの調理器具の備えもあるとよいでしょう。普段使っているものをうまく活用しましょう。

また、慣れない避難生活の中でもお菓子は子どもの心を元気にする力を持っているので、備えておきましょう。

避難時にも必要な栄養



レトルト食品
(エネルギー)



缶詰
(たんぱく質)



野菜ジュース
(ビタミン類)



食べ慣れたお菓子
(心の栄養)

普段の生活からひと工夫

ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費。消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

備えておくとよい調理器具



ガスバーナー・
カセットコンロ



鍋・その他の
調理器具

03 口の中を清潔に整えましょう

口腔ケアは健康維持の基本です

十分な歯磨きをしないと、口の中に細菌が繁殖しやすくなります。そして、不規則な生活や栄養状態の悪化などによる免疫力の低下と組み合わせると、健康に悪影響を及ぼす可能性が高まります。
唾液が誤って気管に入ると、口の中の細菌が肺の中に入り込み、肺炎やインフルエンザなどを引き起こすことがあります。

普段使っているもの



+

水が使えないとき



ポイント

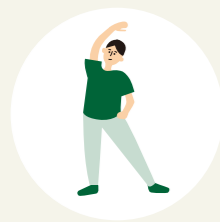
歯ブラシセットは普段使っているものと水が使えないときのものを備えましょう

お子さまの場合は、甘いお菓子は時間を決めて食べるように心がけ、食後にキシリトール入りシュガーレスガムをかむことで、虫歯になりにくくなります。

04 水分補給と適度な運動を行いましょう

窮屈な姿勢、水分不足は、エコノミークラス症候群のリスクを高めます

ポイント 水分をこまめにとり、適度な運動を行いましょう



ときどき軽い体操やストレッチ運動を行いましょう。



ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めないようにしましょう。



かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎをもんだりしましょう。



こまめに十分な水分を摂りましょう。



眠るときは足を上げましょう。



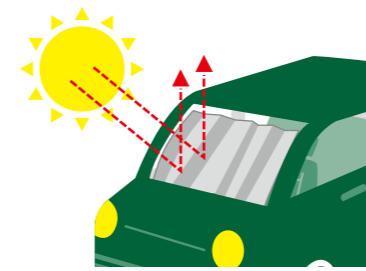
アルコールを控え、できれば禁煙しましょう。

05 安全な場所で睡眠を備えましょう

睡眠の質の低下は、心身の不調につながります

ポイント 快適で安全な睡眠環境を確保しましょう

季節に応じて暑さ対策・寒さ対策を行いましょう。防犯やプライバシー確保をしっかりと行いましょう。また、駐車時の安全確保や一酸化炭素中毒対策も忘れずに。



サンシェードなどで日差しを防ぎましょう。



カーテンなどで窓からの冷気を防いだり、寝袋などを備えましょう。



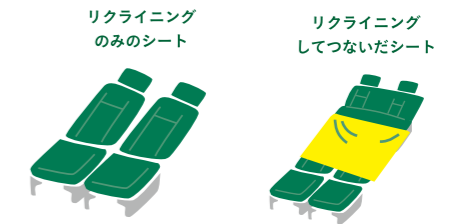
人気のない場所は避けて、銀マットなどで中の様子が見えないようにしましょう。



やむを得ず傾斜地に駐車する場合は踏み板を取り付けましょう。



エンジンはかけっぱなしにせず、エンジンをかけているときはこまめに換気しましょう。降雪時のマフラーの閉塞注意！



車内のフラット化
リクライニングシートをつないだり、市販のシートやクッションなどでフラット化しましょう。