

車中泊避難所設置・運営ワーク 説明書



熊本地震:熊本県益城町



東日本大震災:岩手県大槌町



車中避難所受入訓練:高知県日高村

高知防災プロジェクト / さんすい防災研究所

も く じ

はじめに	1
準備物・グループ分け・タイムスケジュール	2
講義資料	6
ワーク1 車中泊避難所候補地の選定	7
ワーク2 車中泊エリアの再配置	8
ワーク2-1 エリアカード	9
ワーク2-2 車中泊避難者 状況カード	10
施設図面	11
ワーク3-1 対応事例表	13
ワーク3-2 支援策の検討	14
参考資料	
災害対策基本法での位置づけと解釈	15
車中泊希望者への配布チラシ	16
高知防災プロジェクトについて	18

はじめに

車中泊避難が大きくクローズアップされたのは 2016 年の熊本地震でした。熊本地震は震度 7 が 2 回発生(益城町、西原村)し、大きな余震が続いたことで、避難所に入りきれない人、避難所を敬遠した人が車中避難を選択し、グランメッセ熊本では 2000 台(3000 人)以上が車中避難をしたと言われています。その中で 50 代の女性がエコノミークラス症候群で死亡するという痛ましい事故がおきました。それ以降、車中泊＝エコノミークラス症候群のリスク大となり、車中泊避難は推奨されないとされ、在宅避難者と同様、自己責任の名のもとに支援対象から外れています。

エコノミークラス症候群は個人の対策及び支援を行うことで、予防は可能と考え、車中泊避難所設置の検討時期にきたとの思いから、研修教材を開発しましたので以下の点に留意しご活用いただければ幸いです。

- ・緊急避難は含まず：車での避難リスクや災害発生中での避難のあり方など検証すべき課題が多いことから、災害発生後の避難生活における車中泊避難所に特化した内容としています。一般的には車中避難という言葉で緊急避難も避難所も一括りにされていますが、差別化を図るため車中泊避難所という言葉にしています。
- ・受け入れ側の研修：車中泊避難を支援するすることで課題解決が可能になることから、避難所運営側の内容としています。

1. 避難生活における車中泊避難所の設置について

1) 車中泊避難所が必要と考える背景

①災害対応の基本は多様な選択肢

熊本地震の例を見るまでもなく、車中避難を選択せざるを得ない状況を想定し、多様な形の避難所を想定しておく必要がある。

②臨時情報(南海トラフ地震:半割れ)時には車中避難所の設置は必須。

臨時情報(南海トラフ地震の発生の可能性が高まった時に発出)が出されると、津波浸水想定区域の住民は、車で高台や山間部に避難するのは確実で、通常の避難所のキャパを遥かに超えることが想定される。

③避難生活における車中泊避難希望者の増加

ペットの同伴避難や家族の問題など、車中避難を希望する人は増加傾向にあるという現実を直視した対策が必要である。

④体育館避難所とのリスク比較

エコノミークラス症候群は水分補給や適度な運動など個人で予防可能な課題に対し、体育館の温度・湿度管理は解決困難。体育館避難所と車中避難所の健康リスクについての比較評価が重要である。

⑤自治体による支援(自己責任ではリスク回避はできない)

トイレや水道などの公的支援は欠かせない。車中泊避難者を集約し支援することでエコノミークラス症候群などの課題解決が可能となる。

⑥体育館避難所と比較してコスト・運用面でも優れている

個人・世帯ごとに必要なベッド、間仕切りは備蓄コスト、保管場所、運搬など、コスト面・運用面においても大きな負担となる。一方、車中泊避難所は駐車場所、トイレ、水道があれば足りるとされ、着圧ストッキング（ソックス）の備蓄は安価で場所もとらず、運搬も容易である。体育館と車中の分散避難を検討したほうが効果的と考える。

2) 車中泊支援の課題

①エコノミークラス症候群

エコノミークラス症候群は個人（水分補給、適度な運動）と支援（着圧ストッキングや医療班の巡回支援）で予防可能であるが、対策を怠ると死亡に直結するハイリスク課題である。

②キャパシティ以上の車中泊希望者が見込まれる

駐車場のキャパを遥かに超える車中泊避難希望があった場合、先着順とするか、一定の条件を満たす者を許可するかの検討が必要。

③車中泊希望者受け入れの条件設定

希望者全員の受け入れか、フラットな状態を保持できる人数分のみを許可するかなど条件設定が必要で、事前広報をしないと混乱を生む。（通常の避難所同様、受付をして車中泊避難専用の駐車場所を指定）

2. 準備・グループ分け

1) グループ

- ・1 グループ 6 人程度。(男女や世代間のバランスに配慮してください)
- ・長机を 3 つ程度。体育館は床面を利用。

2) 事務用品

- ・3 色マジック、セロテープ、付箋、A4 白紙(付箋、A4 白紙は自由に使用してください)

3) 講義資料:1 ページ 2 スライド、両面コピー

4) ワーク資料(グループごと)(A1,A3,A4 は用紙サイズ)

①ワーク1 候補地の選定 A3

②ワーク2 車中泊避難所の再配置

- ・施設航空写真:A4(可視化目的でワークでは使用しません)
- ・施設案内図①A3(施設全体図)、②:A1(駐車場拡大図)
- ・ワーク 2-1 エリアカード:A4 1 ページ 6 スライド(切り取り後封筒①に)
- ・ワーク 2-2 希望者カード:A4 1 ページ 6 スライド(切り取り後封筒②に)

③ワーク3 対応事例表・支援検討・感想

- ・ワーク 3-1:対応事例表:A3 横、両面コピー
- ・ワーク 3-2:支援検討:A3 横
- ・ワーク 3-3:感想 :A3 横

3. ワークの流れ

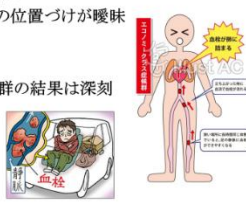
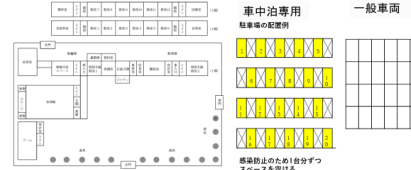
一般的なタイムスケジュール(210 分:休憩 15 分含む)

- ・講義(45 分)
- ・ワーク1 車中泊避難所の候補地選定(30 分)
- ・ワーク2 車中泊避難所の再配置(60 分)
- ・ワーク3 対応事例表(40 分)
- ・振り返り(20 分)

※地域施設の見取り図を使用する場合は以下の作業を行ってください。

- 1) 一般避難者用駐車場と車中泊避難所用駐車場のエリア分け。
- 2) 駐車位置に駐車番号を記入
- 3) トイレ、排水溝の位置の確認
- 4) 実際のゾーニングでは駐車位置に番号を付し(チョーク、養生テープ)、勝手に駐車しないようコーン・ロープ等を使って規制します。

講義資料例：一部を抜粋

本日のねらい 1. 緊急避難ではなく、災害発生後の避難所生活を想定 2. 車中泊はエコノミークラス症候群のリスクが高いが車中泊避難希望者は増加傾向 3. 避難所に車中泊希望者を集約して支援を行うことでリスクを軽減 4. 災害対策は複数の選択肢(多様な避難) 5. 車中泊避難のメリット・デメリットを検証	これまでの避難所：3蜜(密室・密閉・密集)  東日本大震災 岩手県大槌高校：1,051人  雑魚寝→数日後にベッド・パーテーションが届く	避難所(体育館)の三大課題 「温度・湿度・衛生」 1. 温度：暑さ・寒さ対策 2. 湿度：体育館に網戸は希 3. 衛生：手洗い消毒の徹底 土足厳禁 
車中泊避難者の増加 1. 避難所がいっぱいで入れない 2. 知的障害・喘息・夜泣きなど体育館環境 3. プライバシー空間がほしい 4. ペットとの同伴避難ができない 	熊本地震ではグランメッセ熊本に2000台を超える車中泊避難者が集中 ・震度5程度の余震が続く、家は無事でも屋根の下は不安という恐怖心で車中泊避難者が急増 ・個々に分散避難していたために全体像が把握できていない(全体を把握するためには集約が必要)  益城町 撮影：山崎水紀夫	車中泊避難の課題 1. エコノミークラス症候群のリスク コロナウィルスに感染すると血栓ができやすくなりリスクが高まることが報告されている 2. 災害対策基本法での位置づけが曖昧 3. 全体の管理が困難 ※エコノミークラス症候群の結果は深刻だが対策は容易 ・フラット(後部座席) ・水分補給と運動 ・着圧ストッキング 
エコノミークラス症候群対策 ～結果は重大だが対策は容易～ ・水分補給と適度な運動・マッサージを心がける。 ・足を下にして長時間同じ体勢で過ごさない(寝ない)。 ・ストレスをためない 	車中泊支援事前準備(ゾーニング) 1. 車中泊専用と一般車両のエリア分け 2. 感染予防のため1台分ずつスペースを空ける 3. 駐車位置に番号表示 	車中泊の支援について 1. 巡回支援 ・8時(点呼)と10時から18時までの1時間ごと ・天候や温度で柔軟に対応 2. 仮設トイレや洗面所の設置 ・感染予防のため避難所との利用導線は分ける ・トイレの設置や待つ場所は蜜にならないように 3. 弾性(着圧)ストッキングの備蓄も検討 ・ベッド、間仕切りより安価で ・保管も場所をとらない 4. 支援は一般の避難所と同じ 
車中泊避難者は食料はもらえない？ 1. 災害救助法での食料・飲料水の配布 1) 食料：避難所に収容された者、自宅が全半壊・床上浸水で炊事ができない者 2) 飲料水：飲料水が得られない者全員 2. 熊本地震での国会質問と政府答弁では・・・ 車中避難者は同法第八十六条の七の「やむを得ない理由により避難所に滞在することができない被災者」に該当し生活環境の整備に必要な措置を講ずる 	災害時車中泊の条件 1. トイレ、水道(排水溝) トイレが不便(水分を控える) ＝エコノミークラス症候群、持病の悪化など高リスク。 2. フラットな状態 (エコノミークラス症候群予防) 3. 積雪時、車庫など密閉空間 は一酸化炭素中毒の恐れ 	車中泊を快適に I 1. 窓の目隠し：プライバシー確保、寒さ対策 古新聞、バスタオルなどでも代用 ※安否確認用に1カ所は外から見えるように 2. クッション性：マット、布団、銀マット 凸凹は衣類やバスタオルで埋める 3. 広い空間を確保：荷物整理 荷物が多い場合は面倒でも就寝時は車外に出す。 (夜露に注意！) 
車中泊を快適に II 4. 天井を有効利用 市販のネットと結束バンドで対応 5. 運転席等の足元を埋める 2L飲料水6本入りの箱が高さとして最適。 また荷物入れにも活用可能。 	アイドリングについて 1. 基本的にアイドリングストップだが暑さ・寒さ対策としては必要。(暑い日中は車外で過ごす) 2. 網戸の活用、ペットボトル(冷・温)温を脇に挟むなどの工夫でアイドリングは最低限に。 3. ガソリンはこまめに給油。 南海トラフ地震などでは、給油ができなくなる状況を想定して、半分になったら給油。 	最後に 1. コロナ禍がなくても車中泊は増加傾向 ・体育館等は温度・湿度・衛生管理が困難 2. エコノミークラス症候群がなければ分散避難に有効 ・エコノミークラス症候群の結果は重大、予防は容易 ・フラットにできれば問題はない 3. 避難所は多様な選択肢と柔軟性を持つ ・避難所・宿泊施設・車中泊 4. 車中泊支援を導入するならば事前啓発を ・車中泊受入避難所の場所と収容台数 ・後部座席等、水平な状態でのみ許可 ・着圧ストッキング等の個人備蓄

ワーク1. 車中泊避難所の候補地選定

あなたの町で車中泊避難所になりそうな場所を記入してください。

候補地選びなのでより多くを出すようにしてください。

※指定避難所と近接していると、施設や運営体制を共有できるので運営は簡素化されます。(駐車場単独施設は運営が大変)

1) 必須条件

・トイレ(緊急時 50 人/1 基、通常時 20 人/1 基が目安。

仮設トイレの設置も検討)

・洗面(水道)、排水溝

2) 候補地の状況

・隣接状況:避難所の駐車場利用は○、駐車場のみの独立型は×

・水はけの状況を(コンクリ○・砂利△・土×)を記入します。

・備考欄に災害ごとの使用の可否を記入してください。

水害浸水域、土砂災害、津波浸水域等

場所・名称	駐車台数	隣接状況	トイレ	水道	排水溝	水はけ	備考欄
例1:市総合運動公園: 体育館前駐車場	約 100 台	○	△	○	○	○	津波浸水× 水害は○
例2:大型商業施設場 ○○モール立体駐車場	約 250 台	×	○	○	○	○	土砂災害× 水はけ悪い△

トイレ:○外にトイレや水道がある △:近接する屋内避難所と共用できる

ワーク2. 車中泊避難所の再配置

- ・災害発生から3日が経過。隣接する体育館は混み合い、温度湿度管理ができない状態が続いています。体育館から車中泊避難への切り替えを希望する人も多いが車中泊避難者用駐車場は満車状態です。
- ・避難当初は受付順で駐車位置を決めたが、人の状態に配慮して再配置を行うこととしました。
- ・再配置に伴い仮設トイレやプレハブ棟など、新たな機能を追加して全体のレイアウトも変更してください。

※車中泊避難所は自由解放ではなく、受付で駐車位置を指定します。

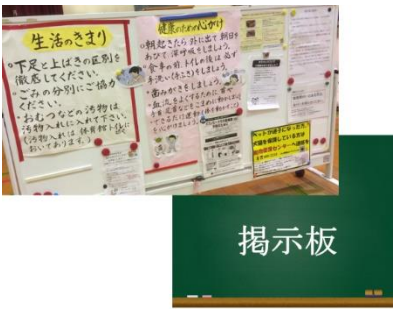
ワーク 2-1 エリアカード

- 1) エリアカードにある各機能を施設案内図に配置(セロテープで貼付)
- 2) 必要な支援物資があれば自由記入カードに記入して配置ください。

ワーク 2-2 車中避難者状況カード

- 1) 特殊な事情や配慮が必要なA～Mの配置を決め駐車場に記号を記入。
例(駐車位置⑤)にAと記入。
- 2) 要望を必ずしも受け入れる必要はありません(折衷案も考える)

ワーク 2-1 エリアカード

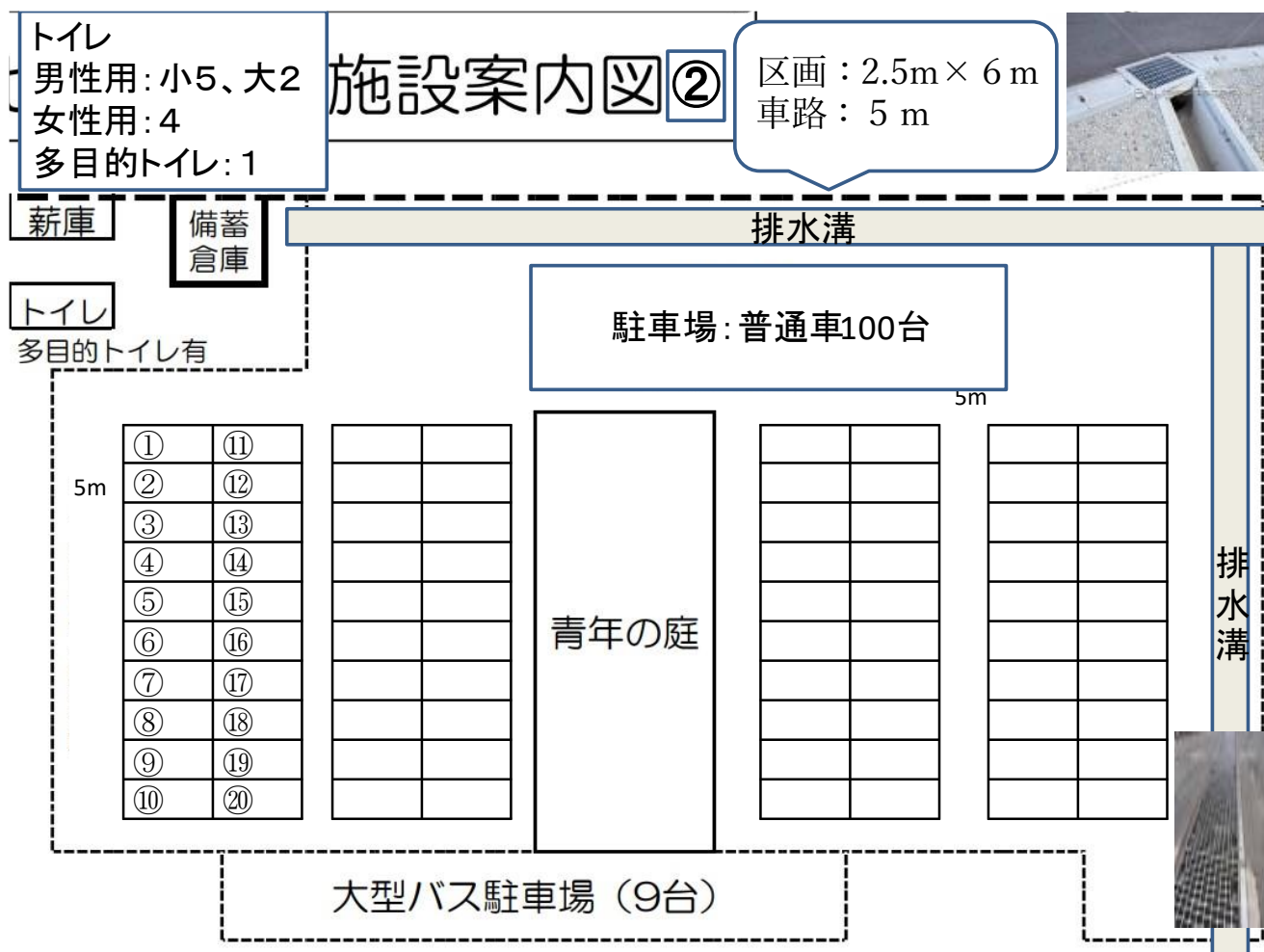
 車中避難者支援班・受付	 掲示板	
 車中泊者用 休憩所	 喫煙所 火の後始末はしっかりと!	 給水所
 仮設トイレ	 簡易シャワーブース	給電車：1500Wまで対応可能 
テント：2張 ・本部 ・休憩所 ・物資置き場 	プレハブ 1 棟 ・本部 ・休憩所、救護所 ・その他 電気を引くことで 休憩所など多目的 利用が可能 	あったらいいもの～自由記述～
あったらいいもの～自由記述～	あったらいいもの～自由記述～	あったらいいもの～自由記述～

ワーク 2-2 車中泊避難者状況カード

・Aさん、独身女性 1) 世帯の状況・避難人数 ・女性(30歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・軽乗用車(後部座席はフラットにできない) ・1人 3) 特記事項 ・避難所(ホール)に案内され場所を割り当てられたが、隣の男性が大きないびきをかいて昼寝しており、音に敏感なので夜、眠れないと思い、車中泊希望。 ・後部座席は荷台に倒せないで運転席と助手席を使って寝ると主張している。 	Bさん、ペット連れ2人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(28歳)、妻(30歳) ・トイプードル(室内犬) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・普通車 ・2人と1匹 3) 特記事項 ・ペット同伴のため車中泊希望。見知らぬ人を見ると吠えることがある。 	Cさん、4人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(50歳)、妻(48歳) ・母(75歳)、長男(17歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・普通車 ・4人 3) 特記事項 ・夫と長男が運転席と助手席、妻と母が後部座席をフラットにして寝ると主張。 ・夫と長男は避難所に促すも車で寝ると言い張る。 ・母は夜中にトイレに2回ほどおきるので、建物の近くの駐車スペースを希望 
Dさん、4人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(45歳)、妻(40歳) ・長女(18歳)、長男(17歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・普通車 ・4人 3) 特記事項 ・夫と長男が運転席と助手席、妻と長女が後部座席をフラットにして寝ると主張。弾性ストッキングを前座席で寝る2人分を持っている ・妻の両親(Lさん)も車中避難しているが車が離れており再配置で隣にほしい 	Eさん、6人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(50歳)、妻(52歳)、父(72歳) ・母(69歳)、長男(27歳)、次男(18歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・ステップワゴン ・6人 3) 特記事項 ・テントを持参。車とテントに分かれて寝たい。 ・テント分も含めて3台分の駐車スペースがほしい ・長男に軽度の知的障害、次男が喘息、父が糖尿病なので一般避難所は無理。車中泊と避難所に分散すると一人に負担が集中するので家族全員でいたい 	Fさん、単身世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・男(55歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・軽自動車 ・1人 3) 特記事項 ・頻尿(1時間に1回) ・夜中にトイレに何回か起きるのでトイレの近くを希望 
Gさん、6人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(45歳)、妻(40歳) ・長女(12歳)、長男(10歳) ・祖父(75歳)、祖母(70歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・キャンピングカー ・6人 3) 特記事項 ・車にトイレあり ・炊事可能 ・給水可ならシャワーもあり 	Hさん、単身世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・男(65歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・軽トラック ・1人 3) 特記事項 ・軽トラックの荷台にテントを張って生活するとのこと 	Iさん、3人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(30歳)、妻(28歳) ・長男(0歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・普通車 ・3人 3) 特記事項 ・赤ちゃんが夜泣きがひどく、体育館だと迷惑がかかるので車中泊を希望している。 
Jさん、3人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(56歳)、妻(56歳) ・母(86歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・普通車 ・3人 3) 特記事項 ・母が認知症で自分の車が分からなくなり、周囲の覗きこんだり、ノックをしてくるなどの苦情あり。 	Kさん、2人世帯(ヤギを同伴) 1) 世帯の状況・避難人数 ・男(25歳)、女性(28歳) ・ヤギ 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・箱バン ・2人 3) 特記事項 ・ペットのヤギを空きスペースにつないでいる。おとなしい性格で避難者のアイドルになっている。 	Lさん、2人世帯 1) 世帯の状況・避難人数 ・夫(75歳)、妻(72歳) 2) 車の種類と車中泊希望人数 ・普通車 ・2人 3) 特記事項 ・嫁夫婦(Dさん)も車中避難している。再配置隣にしてほしい。 

施設航空写真(参考資料)





※駐車スペースは 2.5m × 6m 車路は5mを確保

軽(2.0m × 3.6m)、小型(2.3m × 5.0m)、普通車(2.5m × 6.0m)

前後に車が来る場合(①～⑳)は前進駐車して排気ガスが後方の車に行かないよう配慮

ワーク 3-1：車中泊支援対応事例表

- 1) 車中泊避難支援本部に寄せられる様々な苦情・要望・提案(時間軸とともに記載)への対処方法を協議し、ワークシートの対応欄に協議結果を記入してください。
- 2) ほかに考えられる苦情/要望があれば記入してください。
- 3) 多くの問題を協議するため、結論が出ない問題はスルーして次に進んでください。(1問3分程度)

ワーク 3-1：車中泊避難所対応事例表

	問 合 せ 等	時間軸/内容
1	災害支援 NPO から足湯支援の申し出があった。テントと場所の提供をしてほしいとのこと。	初日/提案
2	体育館の避難所管理班とは別に車中避難支援班を別に設置してください。なお、体育館と青年センターの建物は防犯のため 21 時以降は夜間施錠します。	2 日目/提案
3	日中は仕事に行くが父（80 歳）に居場所がない。日中休憩できるところを構えてほしい。	2 日目/要望
4	体育館のシャワーで並んでいると体育館避難者（知人）から車中泊者は使うなと言われた。使用してはいけないのか。	2 日目/苦情
5	自動車会社からキャンピングカー 2 台と、給電車の無料貸し出しの申し入れがあった。使途を考えてください。	2 日目/提案
6	再配置で優先配置の後には駐車番号順は受付順という意見と駐車番号ごとに抽選すべきとの意見が出ている。	2 日目/提案
7	エコノミークラス症候群対策として車中泊と体育館を 3 日ごとに交代してハイブリッド運用をするべきではないか。	3 日目/要望
8	車中泊駐車場は満車。体育館避難者から自分たちも車中泊に切り替えたい。車中泊の限度日数を決め入れ替え制にしてはどうかとの要望が出た。	3 日目/要望
9	エコノミークラス症候群は死亡リスクがあるため運転席・助手席は禁止し、後部座席でフラットな状態にできる人数分だけに車中泊を許可すべきだ。	3 日目/要望
10	エコノミークラス症候群対策として医療救護の巡回支援（エコー検査・問診）を要請してはどうか。	3 日目/要望
11	アウトドア仕様の人たちが、通路（車路）にテーブルやイスを出して、キャンプのように盛り上がっている。不謹慎だ。	3 日目/苦情
12	夜酒を飲んで騒いでいる人がいる。避難所と同様、飲酒禁止にするべきでは。	3 日目/苦情
13	朝定時に点呼をとって安否確認をしてはどうか。ラジオ体操もしてみてもいい。	3 日目/提案
14	隣の車が夜もエンジンをかけてうるさく排ガスが入ってくる。夜はアイドリング禁止にするべきだ。	4 日目/苦情
15	仮設トイレが男女共用だ。女性専用のもほしい。	4 日目/要望
16	隣のペット（室内犬）の鳴き声が気になる。犬は大嫌いだ。なんとかしてくれ。	4 日目/苦情
17	隣の車の男性がいつも車を覗くように見てきて気になる。駐車位置を変えてほしい（現在満車）。	4 日目/苦情
18	日中家の片付けをして戻ってきたら自分の駐車スペースに別の車が駐車している。中に人はいない。	4 日目/苦情
	以下の欄には気づいた課題・トラブル事案・必要な支援を記入	課題/苦情/提案

※多くの問題を協議するため、結論が出ない問題はスルーして次に進んでください。（1 問 3 分程度）

ワーク 3-2 車中泊避難支援検討

支援項目を協議しワークシートの対応欄に記入してください。

- 1)エコノミークラス症候群の個人の予防啓発と支援できることを協議してください。
- 2)車中泊避難を条件付きで認める場合の条件。
(受け入れない条件)を協議してください。
- 3)通常の避難所では想定されない車中泊でのルールを協議してください。

	支 援 項 目
1	エコノミークラス症候群リスク対策 ・ 個人への予防啓発、予防のための支援方法、朝の点呼や巡回
2	車中泊避難所受入条件 ・ 希望者は無条件？許可制？ ・ フラットな状態を保てる人数のみ。 例：4 人家族、フラットな状態の保持は 2 人分。残る 2 人が運転席と助手席で寝る場合、2 人は避難所（体育館）への移動をお願いする。
3	車中泊避難所ルール ・ アイドリング、飲酒、ペット（原則車中？外繋ぎ禁止？）、夜間の会話 駐車位置の確保、その他ルール ※基本は通常の避難所ルールと同じ

ワーク 3-3 車中泊避難所支援の感想

- ・ 課題や感想を付箋に記入し貼ってください。

参考資料

1. 車中泊避難者への災害対策基本法での位置づけと解釈

基本的には在宅避難者と同じ扱いだが、熊本地震を受けて国会での質問と政府答弁では「車中避難者に相当する者に係る措置を直接的に規定してはいないが、車中避難者は災害対策基本法第八十六条の七の「やむを得ない理由により避難所に滞在することができない被災者」に該当すると判断すれば生活環境の整備に必要な措置を講ずるよう努めなければならない

※避難所で一時的に車中泊と判断:避難所滞在者と解釈可能？

2. 車中泊避難所管理カード・駐車許可証(例)

車中泊避難管理カード(本部保管)		駐車許可証(許可書番号)
氏名	利用人数 人	車両 NO:
住所	連絡先(携帯)	駐車番号:
車両 NO	駐車位置	利用人数:
		〇〇避難所管理責任者

3. 車中泊避難希望者への配布チラシ(防災体操と両面印刷)

車中泊避難を希望される方々へ

新型コロナウイルス感染では血栓ができやすいことが判明しており、車中泊はエコノミークラス症候群の危険性を高めるため、避難所を利用してください。やむを得ず車中泊避難をされる方は以下の点に注意してください。

- ◇避難者カード(1人1枚)と避難者世帯票(家族で1枚)の登録を行ってください。車両ナンバーも記入してください。
 - ◇駐車スペースは先着者優先ではなく、状況の変化に応じて移動をお願いすることもあります。
 - ◇エコノミークラス症候群にならないよう以下の点に注意してください。
 - ・寝る場所はフラット(平ら)にする。(タオルや衣類で凸凹を埋める)
 - ・水分補給と適度な運動・マッサージを心がける。
 - ・足を下にして長時間同じ体勢で過ごさない(寝ない)。
 - ◇避難者の皆さんの健康管理のため、適宜点呼をとりに伺います。
 - ◇車内を完全に目隠しせず、1か所は外部から見えるようにしてください。
 - ◇車で外出される際は、駐車されないように各自で対応をお願いします。
 - ◇定期的に窓を開けるなど換気を行ってください。
 - ◇エンジンをかけたアイドリング状態は必要最小限にしてください。
 - ◇就寝の際は必ずエンジンを切るようにしてください。
- ※その他ルールは避難所と同じです。別途配布分をお読みください。

「エコノミークラス症候群」を予防するための足の運動

- ①足の指でグーをつくる ②足の指をひらく ③足を上下につま先立ちをする



- ④つま先を引き上げる



- ⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



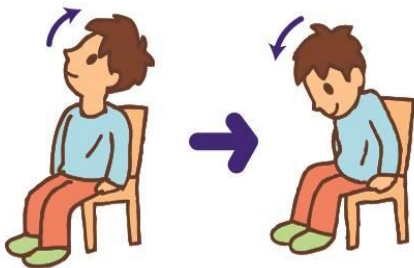
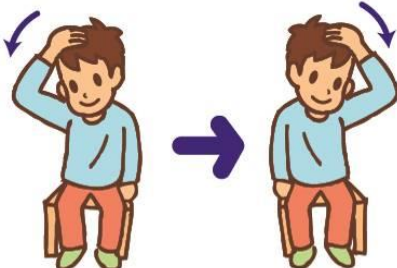
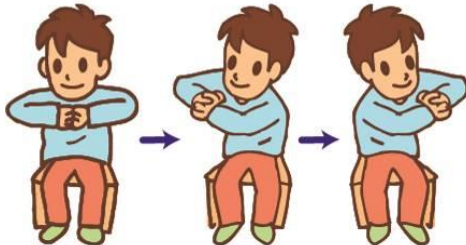
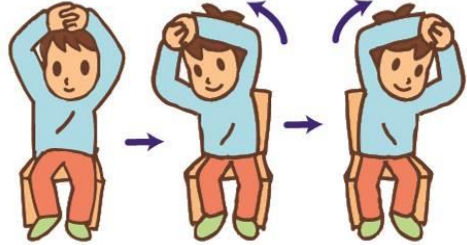
- ⑥ふくらはぎを軽くもむ



出典:厚生労働省(2016年)



災害時に活用できる防災体操

①頭を前後に 10 秒ずつ倒す 	②頭を左右に 10 秒ずつ倒す  ※反対側の肩が上がらないように注意	
③肩の高さで手を組み、前にのばして、体を左右に 10 秒ずつひねる  (1 ~ 2 回)	④頭の上で手を組み、体を左右に 10 秒ずつ倒す  (1 ~ 2 回)	
⑤胸の前で片方の腕を伸ばし、反対の腕で肩の方向に引き付ける  (左右)	⑥両手を肩に当て、肘を大きくゆっくりまわす  (前後)	⑦つま先を引き上げる 
⑧足を上下に、つま先立ちする 	⑨足踏みに合わせて、を前後に振る 	⑩ふくらはぎを軽く揉む 

考案：イケあい地域災害学生ボランティアセンター（高知県立大学防災サークル）

高知防災プロジェクトについて

【設立目的と活動の背景】

2016(平成 28)年度より国や県の高知港海岸整備事業で、三重防護をコンセプトとした浦戸湾周辺の地震津波対策が進んでいます。この計画では、防潮堤の嵩上げや液状化対策等により、①発生頻度の高い津波(レベル1津波※)が陸地に入ってくるのを防ぐと共に、②最大クラスの津波(レベル2津波※)が発生した場合には避難時間を稼ぐことが考えられています。

しかし住民が「逃げる」という意識を持ち、行動を取らなければ、身を守ることはできないと考えハードの三重防護に加え、ソフト面での三重防護(逃げる・(命を)つなぐ・伝える)を推進してきました。

1. 避難生活における車中避難所の取り組みの経過と成果

R2. 4 月:「コロナ禍での避難生活における車中泊避難支援について」提言書作成

R2.6月:内閣府防災担当に提言書提出

高知県日高村社会福祉センター(指定避難所)において訓練実施

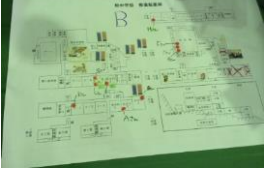
高知市十津小学校において訓練実施(自主防災組織向け)

R2.9 月;内閣府「新型コロナウイルス感染症対策に配慮した避難所開設・運営訓練ガイドライン」に掲載

R3.4 月:内閣官房:「国土強靱化民間の取組事例集」に掲載

2. その他避難所研修のご案内

1)イラストを使った避難所配置ゲーム:210 分

イラストを使った避難所配置ゲーム 1. 目的 自分の学校が避難所になったことを想定し、受付、救援物資置場等の配置、高齢者・障害者等、特別に配慮を要する人の配置、求められる対応事例を協議するなど、考え判断するためのゲーム 2. 実施時間:グループワーク(60分程度) 3. 場 所:高知市三里地域(屋内) 4. 内容:避難所の配置と対応を学ぶ ・通路確保・受付・掲示板等の配置 ・要配慮者の配置を考える ・対応事例表での対応を協議  平成26年度:消防庁長官賞(防災まちづくり大賞)	自分の学校が避難所になった ・体育館の通路は?トイレ使える? ・受付、掲示板、物資はどこに? ・要配慮者は教室?ベットの?  1グループ6~8人で実施 あなたの学校の見取り図をお送りください(全体・校舎・体育館) 
地域の学校の見取り図使用でイメージしやすく、子どもが大人に教室の配置を説明できると好評!   	様々な障害など要配慮者に特化したカードが多いので防災と同時に福祉教育も学べる! A:視覚障害、盲導犬 B:歩行不自由者 C:車いす利用者 D:認知症の高齢者 E:妊娠6ヶ月の女性 F:聴覚障害者 G:夜泣きがひどい H:うつ病患者  ・高知県人権啓発センターの「災害と人権」教材に採用 ・高知県防災士養成講座でも活用

※高知県立大学防災サークル顧問として共同開発

2)HUG再配置研修(HUG 経験者、避難所運営中核スタッフ向け):180 分

地区別、要配慮者別にカードを振り分けて体育館か教室に配置(Excel 一覧表作成済み)

イベントカードは覧表に記入(どの班が対応するか記入)。周知が必要なものは掲示板へ掲示。



高知防災プロジェクト

〒781-0244

高知市横浜南町 6308-3

TEL&FAX 088-831-1168

研修に関する問い合わせ先

高知防災プロジェクト代表 山崎 水紀夫

[TEL:090-3782-6956](tel:090-3782-6956)

メール: yamasaki.mikio@kni.biglobe.ne.jp

さんすい防災研究所

さんすい防災研究所は 2020 年 5 月に設立した防災関係の講演・研修・コンサルティングを行う個人事務所です。

連絡先: 上記携帯、メールと同じ

HP: <https://sansuibousai.com/>

無断複製禁止