

# 台風・大雨時の車両避難（車中泊）について

## ■避難するまえの事前準備

### 1 避難ルートを確認する



大雨や台風の際には、海岸や増水した川、急傾斜地など、危険な場所には近づかないようにしましょう。避難するときも安全なルートを通って移動できるよう、日頃から、「藤沢市土砂災害・洪水ハザードマップ」を活用して、危険箇所を確認しておきましょう。

なお、地震が起こった際は車で避難すると、避難場所やその周辺が車で混雑したり、救護活動もできなくなってしまうので、車での避難は止めましょう。



## ■避難の際に気をつけるべき事項

### 2 正確な情報収集と 早めの避難



テレビ、ラジオ、インターネット等での最新の気象情報、災害情報、避難情報に注意しましょう。危険を感じたら、早めの避難をしましょう。

### 3 危険な場所を通らない



台風や大雨の際は、急な道路の冠水や川の増水が起こりやすくなっています。避難時には、川沿いや海岸沿いの他、高架下や立体交差のアンダーパスなど周囲より低い場所には絶対に進入せず、迂回しましょう。

### 4 水位が上がった時の 車両避難はしない



水位が上がってからは、自動車での避難は大変危険なため、控えましょう。

## ■避難後の過ごし方

1

### 避難所で受付をする

避難して車を止めたら、避難所に行って受付をしてください。受付時にお渡しするこのチラシを必ず読むようにしてください。

3

### 周りに誰もいない場所には、極力止めない

車内で寝ているときは無防備な状態です。できるだけ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。

2

### こまめな換気を

一酸化炭素中毒を避けるために、こまめな換気をすることや、温度対策として「服装での体温調節ができるように」しましょう。

4

### 基本的なマナーを守る

騒音を出したり、ごみをその場に捨てて帰るなどをしないようにしましょう。

## エコノミークラス症候群を防ぐために

● 長時間、車内で同じ姿勢でいることを避ける

● ゆったりした服装で、ベルトもきつく締め付けない。

● 血流を改善する弾性ソックスなども効果的

● 眠るときは、足を上げるか、できるだけ体を水平にする

● 適度に水分を取る（アルコールは控える）

● かかとを動かしたり、ふくらはぎをマッサージしたりする

● 時々車外に出て、歩いたり、体操したりして体を動かす



【厚生労働省】  
エコノミークラス症候群の予防のために

気温が高い季節は「**熱中症**」にも注意し、適度な換気や水分補給を心がけてください

問合せ：藤沢市危機管理課 0466-25-1111 (内 2432)