

在宅・車中泊**避難**の てびき



～自宅や車で**避難生活**をすることになったら～



令和8年3月

秋田県

総務部総合防災課

1 はじめに

近年の災害においては、住宅の被害や電気・水道をはじめとするインフラの供給停止など、生活に支障がある環境の中で、「避難所に居場所を確保できない」、「家族や自分の健康状態により自宅から離れられない」など、様々な事情により、やむをえず「在宅」や「車中泊」で避難生活を送る方(在宅・車中泊避難者)が少なくありません。

こうした方は、市町村が指定した避難所に避難した方に比べ、支援の手が届きにくく、健康面での問題が発生しやすい傾向にあり、避難生活などが原因で亡くなる、いわゆる災害関連死につながるおそれがあります。

本県においても、近年、自然災害が激甚化・頻発化しており、このような在宅・車中泊避難者の災害関連死のリスクを少しでも減らすことができるよう、このてびきを作成しました。

まずは、次ページの避難行動判定フローを参考に、「自らの命は自らが守る」という意識を持って、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。

※自宅が安全であることの確認ができ、住宅の被害やインフラの供給停止などもなかった場合には、このてびきによらず、普段どおりの生活を送っていただいで構いません。



避難行動判定フロー 台風・豪雨の例

あなたがとるべき避難行動は？ **必ず取り組みましょう**

ハザードマップ*で自分の家がどこにあるか確認し、印をつけてみましょう。

※ハザードマップは浸水や土砂災害が発生するおそれの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

家がある場所に色が塗られていますか？

いいえ

色が塗られていなくても、周り比べて低い土地や崖のそばなどにお住まいの方は、市町村からの避難情報を参考に必要に応じて避難してください。

はい

災害の危険があるので、**原則として*** 自宅の外に避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊又は崩落してしまうおそれの高い区域の外側である。
②浸水する深さよりも高いところにいる。
③浸水しても水がひくまで我慢できる、水・食糧などの備えが十分にある場合は自宅に留まり安全確保をすることも可能です。

ご自身または一緒に避難する方は避難に時間がかかりますか？

いいえ

はい

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル3が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル3が出たら、市町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人はいますか？

はい

警戒レベル4が出たら、**安全な親戚や知人宅に避難**しましょう(日頃から相談しておきましょう)

いいえ

警戒レベル4が出たら、市町村が指定している**指定緊急避難場所**に避難しましょう

※国土交通省が運営する「ハザードマップポータルサイト(P21参照)」の「重ねるハザードマップ」により、洪水や土砂災害などの様々な災害リスクの情報を地図や写真に自由に重ねて表示・確認することができます。

内閣府政策統括官(防災担当)「避難行動判定フロー」より抜粋

2

在宅・車中泊避難を始める前に

- 市町村から避難情報が発令され、避難行動が必要となった場合には、まずは安全な場所への避難を考えましょう。
- 在宅・車中泊避難者には、行政などからの情報や支援物資が十分に届きにくいいため、自分で積極的に避難所などの支援拠点へ出向いて情報の収集や支援物資の受け取りなどをする必要があります。

- 在宅避難の場合は、災害関連死が避難所滞在中と比較して高い比率で発生することが内閣府の調査から明らかになっています。
- 車中泊避難の場合は、必要な物資や情報が届かずに孤立してしまったり、無理な生活を続けたことで健康被害が発生したりするリスクが指摘されています。



3

在宅避難の注意点



1 自宅が安全であることを確認しましょう

重要

ハザードマップや市町村からの避難情報を確認して、自宅が安全であることを確認し、身の安全を確保するために「立退き避難※」などの避難行動をとります。

警戒レベル	避難情報等	とるべき行動
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
4	ひなんしじ 避難指示	危険な場所から 全員避難
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	危険な場所から 高齢者等は避難
2	大雨・洪水・高潮 注意報（気象庁）	避難行動の確認
1	早期注意情報 （気象庁）	災害への心構えを高める

※避難行動は、安全な場所への「立退き避難」が最も望ましいとされていますが、洪水や高潮の場合は上階への移動や高層階での待機といった「屋内安全確保」も可能です。内閣府のガイドラインによれば、「屋内安全確保」を行うためには少なくとも以下の条件が満たされている必要があります。

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室が高い
- ③水がひくまで我慢でき、水・食料などの備えが十分

ただし、①家屋倒壊等氾濫想定区域や③水がひくまでの時間（浸水継続時間）はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住まいの市町村へお問い合わせください。

2 避難所などで各種支援を受けましょう

在宅避難をされている方も、避難所などでの炊き出しや各種支援物資を受け取ることができますが、令和5年7月の大雨では「支援物資の情報を知らなかった」という声もありました。いざという時のために、情報の入手方法を事前に確認しておきましょう。

3 必要に応じて他の場所へ移動しましょう

- 在宅避難は、避難所で生活する場合より、災害関連死が発生しやすいことが知られています。体調の変化には特に注意が必要です。
- 自力での生活が困難な場合や、自宅の生活環境（冷暖房など）に不安がある場合は、市町村に相談したり、安全な親戚宅や知人宅に避難したりして、必要なサポートを受けるようにしましょう。
- このほか、健康状態や生活環境が悪化したときや介護や生活支援が必要になったときには、避難所の運営スタッフや災害派遣福祉チーム（詳細はP13参照）に相談しましょう。



4

車中泊避難の注意点



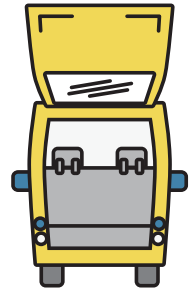
1 エコノミークラス症候群を予防しましょう

重要

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、エコノミークラス症候群になりやすくなります。予防のためには、次のような点を心掛けることが大切です。

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う。
- ② 十分な水分をこまめにとる。
- ③ アルコールを控える。できるかぎり禁煙する。
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトはきつく締めない。
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする。
- ⑥ 足を高くして寝る。

※このほか弾性ストッキングなども有効です。



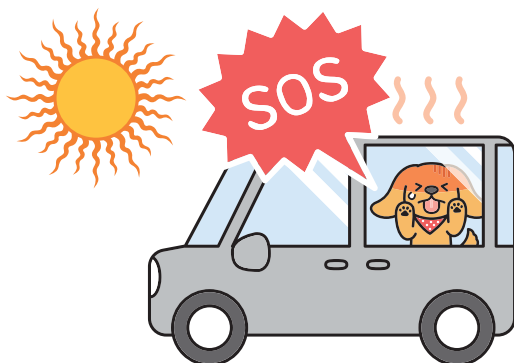
エコノミークラス症候群とは

車の運転や車中泊など、長時間足を動かさず同じ姿勢でいると、足に血のかたまりができ、このかたまりが肺の血管を閉塞してしまう症状です。



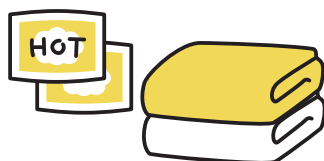
2 夏季は熱中症や脱水症状に注意しましょう

- 日陰や風通しの良い場所への駐車や、サンシェードなどの活用が有効です。
- 十分な水分をこまめにとるようにしましょう。
- 窓を開ける場合は、犯罪や害虫に注意が必要です。
- 乳幼児やペットなどを車の中に放置しないようにしましょう。



3 冬季は一酸化炭素中毒や低体温症に注意しましょう

- 車のマフラーが雪で埋もれてしまうと、一酸化炭素中毒になるおそれがあります。積雪時にはマフラー周りの除雪をこまめに行い、エンジンをかけっぱなしにしないように注意しましょう。
- 防寒着や毛布、使い捨てカイロなど、暖を取るための物資を用意しましょう。





4 必要に応じて他の場所へ移動しましょう

- 避難場所はハザードマップ上で災害リスクがないか、近くにトイレがあるか、支援物資が手に入るかなどを考慮して場所を選びましょう。
- 車中泊避難者も、在宅避難者と同様に、生活環境に不安がある場合は、市町村に相談したり、安全な親戚宅や知人宅に避難したりして、必要なサポートを受けるようにしましょう。
- 車中泊避難をされている方も、避難所などでの炊き出しや各種支援物資などを受け取ることができます。
- このほか、健康状態や生活環境が悪化したときや介護や生活支援が必要になったときには、避難所の運営スタッフや災害派遣福祉チーム（詳細はP13参照）に相談しましょう。

5 車中泊避難のポイント



- エコノミークラス症候群を予防するためには、足が伸ばせる空間を作ることが大切です。例えば、次のページで紹介するような「シートアレンジ」を試してみるのも有効です。
※運転する場合は、安全のためシートアレンジを元に戻すようにしてください。

【参考情報】

- ①メーカーによっては、シートを倒してフルフラットにしたり、ルーフテントを装備したりできるほか、リビングルームやベッドルーム機能など、車中泊に適したオプションを選択できる車種もあります。
- ②ハイブリッド車やEV車などでは、ライフラインが復旧するまでの間、応急的に電気を取り出し、使用することが可能です。

シートタイプ別

シートアレンジ方法

タイプ別

アレンジ方法

▼ シートリクライニング



前席のシートを利用し座面は一番後ろへスライド、背もたれは最大までリクライニングさせます。座面の高さが調整できる場合は一番下までさげてください。シートの傾斜や凹凸はタオルやクッションで埋めると寝返りが打ちやすくなります。エコノミークラス症候群予防に足元スペースを荷物で埋め、足を上げて休むようにしましょう。

▼ ラゲージ利用



シートを収納したり、後席の背もたれを前倒させラゲージと連結する事でフラットに利用する事ができます。最前席のシートを一番前にスライドするとさらに広く使えます。就寝するには、床面が硬いためマット等の使用がお勧めですが、足を伸ばして休むには適しています。

後席前倒部分に傾斜が残る場合

厚めのマット利用や畳んだダンボール・エアマットで傾斜を解消しましょう。

ラゲージに凹凸がある場合

生活用品の衣類やタオル等を入れたりして、凹みを補いましょう。くぼみが大きい場合は荷埋めした上に畳んだ段ボールを敷くと安定します。

▼ シート連結



車種は限られますが、ヘッドレストを外し後席とシートを連結させます。シート形状の凹凸はありますが、シート自体にクッション性があるため、そのまま足を伸ばして休めます。凹凸をクッションやタオルで埋めてフラットにすれば、寝返りも打ちやすくなります。連結のため3列目の収納が必要な場合がありますが、車種により方法が異なるため、普段から確認しておいてください。

もしもの時の
ために

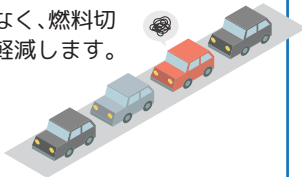
満タン&灯油プラス1缶運動

(満タン運動)

普段から燃料の備蓄をしておこう

😊 パニックバイを回避できる

混雑するガソリンスタンドに
並ぶ必要がなく、燃料切れの心配も軽減します。



😊 クルマを避難所にできる

冷暖房が使えるプライベートスペースとなり、車内ラジオからの情報収集やスマホの充電もできます。



注意

積雪などで車のマフラーが塞がると、排気ガスが車体に入り込み一酸化炭素中毒で死亡事故が発生するケースもあります。長時間車内で過ごす場合は、マフラーの周辺を定期的に除雪するなど注意が必要です。眠る時はエンジンを切るようにしましょう。

😊 供給断絶時の備えになる

灯油をプラス1缶備えることで暖かい空間を長時間維持でき、災害時の安心度が高まります。



災害時は燃料の入手が困難になる場合があります

☹️☹️☹️ ガソリンスタンドに大行列

東日本大震災など過去の災害では、ガソリン、軽油、暖房用の灯油を求める人がガソリンスタンドに殺到しました。



☹️☹️☹️ 供給不足が発生

交通網の遮断によってタンクローリーでの配送が困難になったり、一時的な在庫不足などで、希望の量を購入できない事態が発生する可能性があります。



☹️☹️☹️ ガソリンスタンドが営業不能

大雨による冠水や地震・大雪による道路の寸断などで、ガソリンスタンドが営業していない場合があります。



災害に強いガソリンスタンド

ガソリンスタンドは消防法が定める厳しい安全基準でつくられており、建物は不燃構造となっています。また、停電時も営業ができるように全国のガソリンスタンドの半数(約1万5千か所)が緊急用発電機を備えた「住民拠点SS」になっています。

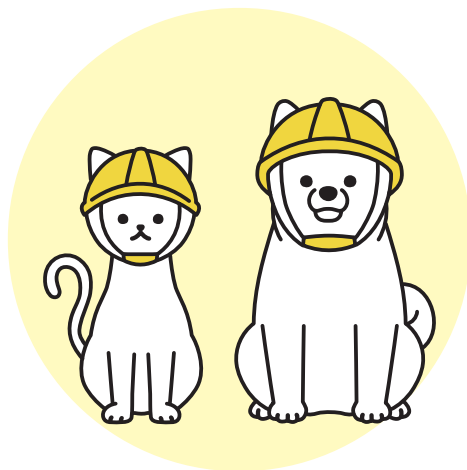
全国石油業共済協同組合連合会「満タン&灯油プラス1缶運動」より抜粋

6

ペットがいる場合は

1 ペットを守るため日頃から備えましょう

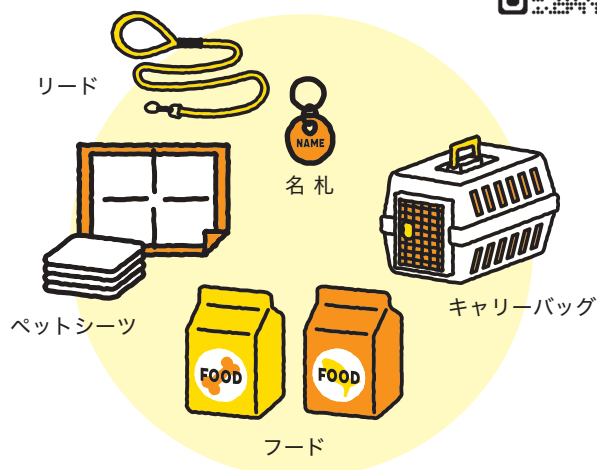
- 災害が起こったときは、飼い主自身や家族の安全確保が第一ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え、備えておきましょう。
- ペットの災害時の備えは基本的に飼い主の責任です。避難所などにおいては、動物が苦手な方やアレルギーを持っている方などへの配慮が求められます。
- また、災害や避難生活はペットにとっても大きなストレスとなるので、普段から基本的なしつけや健康管理をし、ペットを様々な環境に慣らしておくことが、災害時の備えの基本になります。
- ケージが苦手な場合も、家の中にペットが逃げ込める安全な場所を作りましょう。
- 親戚や友人など、ペットを預けられる方を複数探しておきましょう。



2 ペットと避難する場合の注意点

- 速やかな避難のため、ペット用ケージやキャリーバッグを準備し、日頃から慣らしておきましょう。
- 5日分以上の餌や水、薬など、ペットのための備蓄品を準備しましょう。
- 迷子札やマイクロチップ（個人情報登録も忘れずに）の装着により所有者明示を行うほか、飼い主の連絡先やペットの情報を記録したものを持っておきましょう。
- 食欲や排便排尿の様子などを確認し、いつも以上に健康管理に気をつけましょう。

※参考：環境省 関連資料 パンフレット・報告書等
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph.html

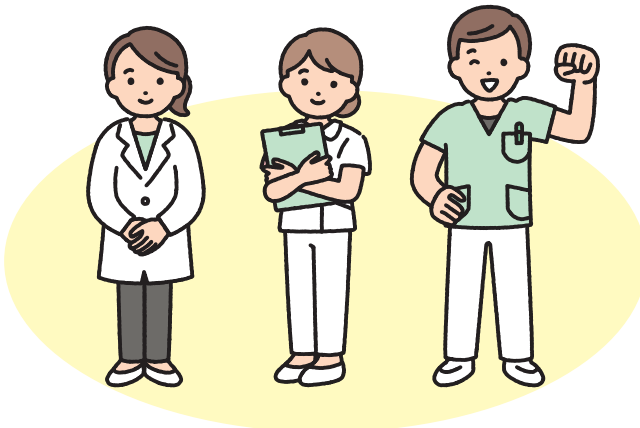


7

災害派遣福祉チーム (DWAT:ディーワット)の活動

1 DWATとは

- 避難所での生活や被災によるストレスなどから、特に高齢の方や障がいのある方、乳幼児などの「要配慮者」は心身の健康を崩しやすくなります。
- DWATは、このような要配慮者が安心して避難生活を送れるよう、福祉の専門家(社会福祉士、介護福祉士、保育士など)で構成され、活動するチームです。
- 避難所をはじめ、必要に応じて在宅避難者や車中泊避難者への福祉的な支援に取り組みます。
- 避難生活で困ったことや、特に配慮が必要だと感じた場合は、避難所の運営スタッフやDWATに遠慮なく声をかけてください。



2 DWATの主な活動内容

DWATは、被災された方が避難生活を安心して送れるよう、福祉の専門的な視点から次のような支援を行います。



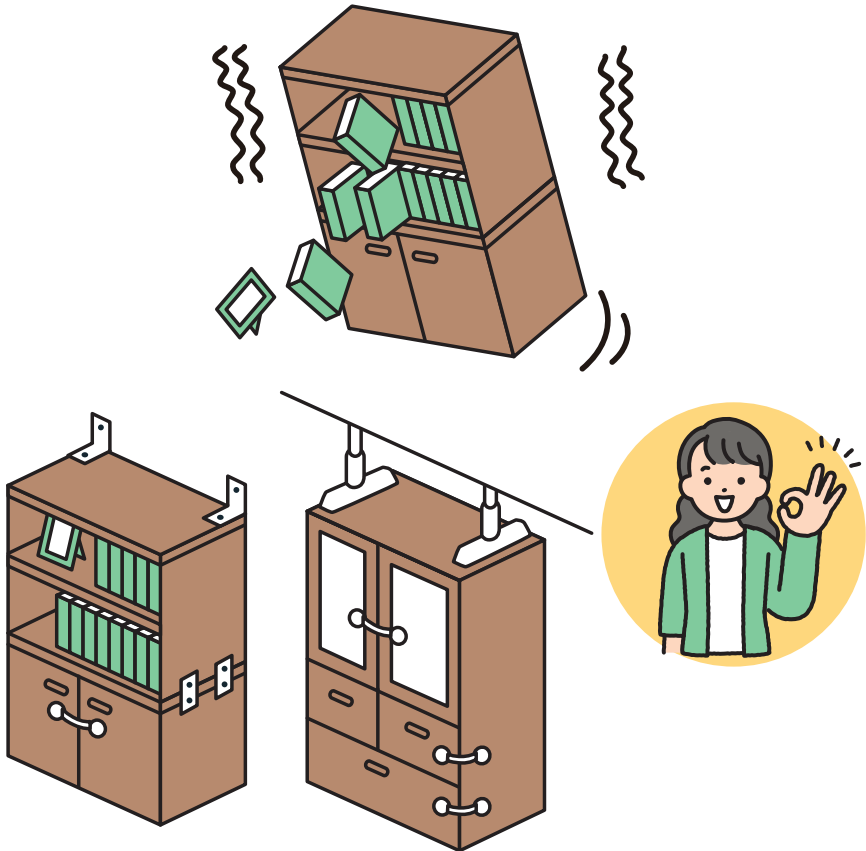
活動内容	どのような支援か
避難者の状況把握 (ニーズの確認)	避難所などを巡回し、体調や生活環境に特に配慮が必要な方（要配慮者）がいないかを確認します。
生活環境の改善	避難所内でプライバシーが確保できる場所や、福祉的な配慮が必要な方のための空間（福祉避難室など）の設置を提案・調整します。
専門的な 相談・支援	介護や育児、障がいに関することなど、福祉的な悩みや困りごとの相談に乗ります。
福祉避難所 への誘導	一般の避難所での生活が困難な方を、より専門的なケアを受けられる福祉避難所へ移送したり、受け入れの調整を支援したりします。
関係機関 との連携	医師や看護師のチーム、行政、社会福祉施設などと協力し、切れ目のない支援につなげます。

8

災害が起きる前にできること

1 家具の置き方を工夫しましょう

- 過去の大規模災害時には、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大怪我をしたりしました。大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、家具を固定したり、倒れたときに入出口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。



2 日頃から食料などを備蓄しましょう

- 電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、次のページで紹介するチェックリストなどを参考に、普段から3日分以上の飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
※大規模災害に備えるためには、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- 防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。
- また、普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらずその分を買い足す「ローリングストック」もおすすりめです。
- 季節に応じて、夏季であれば暑さや熱中症対策のための物資、冬季であれば防寒対策や暖房のための物資なども必要になります。

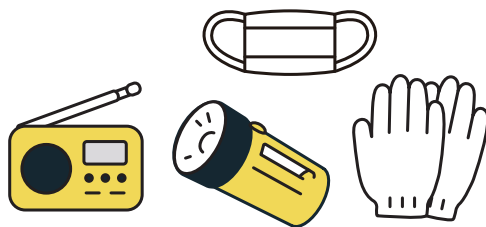
ローリングストック



災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米など)、
レトルト食品、ビスケット、
チョコレート、乾パンなど
：最低3日分の用意！) | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 防災ずきん | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | 感染症対策にも有効です！！ |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯
(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
(※手動充電式が便利) | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | 一緒に持ち出そう!! |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
(ばんそうこう、包帯、
消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> 貴重品
(通帳、現金、パスポート、
運転免許証、病院の診察券、
マイナンバーカードなど) |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |





こどものための備え

- 粉ミルク(アレルギー用含む)
- 又は液体ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- こども用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- こどもの靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- 防犯ブザー/ホイッスル
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋

高齢者のための備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水(最低3日分！できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

9

生活の再建に向けて

- 大規模災害時には、被害の程度に応じて次のような支援が受けられます。

- ① 支援金、義援金などの支給
- ② 税、社会保険料、公共料金などの減免・猶予
- ③ 住宅の応急修理、応急仮設住宅への入居
- ④ 都道府県や市町村独自の支援制度

など

- 多くの支援制度において「罹災証明書」による被害程度の証明が必要となります。一日でも早く住まいを再建するために、お住まいの市町村へ「罹災証明書」の交付を申請し、各種支援を受けるようにしましょう。
- 大規模災害時には相談窓口が開設される場合があります。困ったときは、ひとりで抱え込まず、今後の生活再建に向けたアドバイスを受けてみましょう。



10

在宅・車中泊避難に役立つ
ウェブサイトなど

1 秋田県公式サイト「美の国あきたネット」

秋田県の取組や各種手続き・催しなど、県政情報を発信しています。大規模災害時には、被災された方への支援情報などの重要なお知らせが掲載されます。



<https://www.pref.akita.lg.jp>

2 秋田県防災ポータルサイト

気象情報、災害情報、住民への防災情報の啓発、地域防災計画、地震被害想定調査結果、関係機関の情報などが掲載されます。



<https://www.bousai-akita.jp>

3 秋田県LINE公式アカウント

登録者ご自身が配信を希望する情報や地域を選択できるほか、避難情報や河川の水位情報などの防災情報ははじめとする、様々な県政情報が配信されます。



<https://lin.ee/1nbYcOi>

4 あきた河川(かわ)メール

県内の河川の水位や降雨量の情報をメールでお知らせします。ご自身の避難行動や、離れた場所に住む大切な人の避難への呼びかけなどにも活用できます。



<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/69992>

5 内閣府防災情報のページ

災害状況、被害状況の公表のほか、防災対策情報や内閣府の防災に関する政策などを公開しています。



<https://www.bousai.go.jp/index.html>

6 ハザードマップポータルサイト

国土交通省が運営する、「ハザードマップポータルサイト」です。身の回りでどんな災害が起こりうるのか、調べることができます。



<https://disaportal.gsi.go.jp>

7 耳で聴くハザードマップ

携帯電話の GPS 機能を利用し、気象情報、標高、洪水リスク、避難場所までのナビゲートなどを音声読上げアプリ「Uni-Voice Blind (ユニボイス ブラインド)」を活用して聴くことができます。



https://www.bousai-akita.jp/pages/?article_id=646

8 災害用伝言ダイヤル「171」

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。この災害用伝言ダイヤルのほか、インターネットを利用した「web171」もご活用ください。

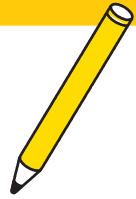


<https://www.web171.jp/web171app>

このほか、災害時には、お住まいの市町村の公式サイトを確認してください。

11

緊急連絡先（メモ用紙）



家族の情報

名前		生年月日	
		年 月 日 血液()型	
電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	その他(アレルギー、持病、薬など)	

名前		生年月日	
		年 月 日 血液()型	
電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	その他(アレルギー、持病、薬など)	

名前		生年月日	
		年 月 日 血液()型	
電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	その他(アレルギー、持病、薬など)	

名前		生年月日	
		年 月 日 血液()型	
電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	その他(アレルギー、持病、薬など)	

親戚・友人など

名前	電話番号

かかりつけ病院

名前	電話番号

本パンフレットは、「新しい地方経済・生活環境創生交付金」を活用し作成されています。