

車中避難・車中泊の皆様へ

エコノミークラス症候群に気を付けましょう

日頃からの備えについて

エコノミークラス症候群の予防のためにも水分を取ることは重要になります。
日頃から車両等へ、少なくとも3日分の飲料水の備蓄を心掛けましょう。
また、アルコール、コーヒーなどは利尿作用があり、飲んだ以上に水分となって体外に出てしまうので避けるようにしましょう。

支援物資の受け取り方について

車中避難時等に飲料水が不足した場合には開設中の避難所において、物資を受け取ることができます。

避難所の開設状況・混雑状況等の確認方法

郡山市では、株式会社バカンとの協定により運用しております避難所のリアルタイム空き情報配信プラットフォーム「VACAN」により、マップ上で各避難所の位置や開設状況、リアルタイムの混雑状況を確認することができます。

VACAN表示画面



郡山市全体エリア

未開設の場合には、Closed（利用停止中）と表示されます。

※避難所の開設状況は、市ウェブサイト、防災メールマガジン、テレビのデータ放送等でも確認することができますので、御活用いただくようお願いします。

⇒次ページへ「エコノミー症候群の予防のために」

エコノミークラス症候群の予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、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、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- 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 眠るときは足をあげる

などを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



厚生労働省HP

「エコノミークラス症候群の予防のために」 参照

その他車中泊避難における注意点

一酸化炭素中毒への備え

アイドリング状態や暖房を使用しているとき、車のマフラー（排気口）が雪や荷物などでふさがれると、排気ガスが車内に逆流し、一酸化炭素中毒を引き起こす危険性があります。一酸化炭素中毒は無色・無臭で気づきにくいいため、以下の点に気をつけましょう。

1. エンジンを使用する際は、排気ガスがこもらないよう、周囲に十分な通気スペースを確保し、他の車とも距離をとって駐車しましょう。
2. 就寝時はエンジンを停止し、毛布などを活用して暖をとりましょう。
3. 定期的に窓やドアを開け、車内の空気を入れ替えましょう。
4. 雪に埋もれた場合は、特にマフラー周りの雪をしっかりと取り除き、排気ができる状態を確保しましょう。

熱中症および低体温症への備え

夏の暑さによる熱中症や、冬の寒さによる低体温症は、命に関わる場合があります。身の危険を感じる前に、次の点に注意しましょう。

●熱中症対策

1. サンシェードなどを使い、直射日光を防ぎましょう。
2. こまめに水分や塩分を補給しましょう。
3. 日中はできるだけ車内にとどまらず、[ふくしま涼み処](#)や商業施設などの建物の中へ移動しましょう。
4. どうしても暑い日は、ためらわずエアコン（冷房）を使用しましょう。

●低体温症対策

1. 車用カーテンなどを活用し、窓からの冷気を遮りましょう。
2. 定期的に窓を開けるなどして、窓の結露を防ぎましょう。
3. カイロや寝袋、保温インナー、ダウンなどを使用し、しっかり体を保温しましょう。
4. どうしても寒い日は、ためらわずエアコン（暖房）を使用しましょう。

安全な場所の確保

車内で就寝しているときは、周囲への注意が行き届かず、どうしても無防備な状態になります。少しでも安心して過ごせるよう、車中泊避難を行う場所を選ぶ際は、次の点に注意しましょう。

1. 車や歩行者等の通行の妨げにならない場所に駐車しましょう。
2. なるべく平坦な場所に駐車しましょう。傾斜がある場所では必ずサイドブレーキをかけ、タイヤに輪止めをして安全を確保しましょう。
3. 車上荒らしなどの被害防止のため、人気のない場所や暗い場所での駐車は避けましょう。

⇒次ページへ「トイレの利用について」

トイレの利用について

車中避難場所のトイレを利用しましょう

公園内に備え付けのトイレを利用することが可能です。また、郡山市では、株式会社ニラク様と「災害時における車両避難場所等提供協力に関する協定」を締結しており、各店舗の水道水とトイレ等の提供をいただけることとなっておりますので、有効にご活用ください。

避難所のトイレを利用しましょう

開設中の避難所のトイレを利用することが可能です。「避難所の開設状況・混雑状況等の確認方法」から開設中の避難所を確認し、有効にご活用ください。

郡山市HP
(郡山市の避難所及び駐車場所等について)



車中避難等駐車場一覧（位置図入り）抜粋

緊急避難公園カルテ

○公園名：平成記念郡山こどものもり公園 ○面積：A=14.2ha ○指定管理者

【公園の位置図】

【車両避難可能箇所】

◇駐車場（舗装、砂利） ◇広場 ○台

約190台 約0台

【施設】

◇トイレ：男子トイレ2棟：大便器3、小便器6、手洗い
女子トイレ2棟：便器6、手洗い
多目的トイレ2棟：洋式2、手洗い

◇水飲み：1基

【駐車場の位置図】

【避難車両の配列（例）】

※ 広場の約0台については、上記の配列（例）をベースに縦横に組み合わせてカウントした台数

2 公園				
No	名称等	所在	想 定 駐車台数	備 考
1	開成山公園	開成一丁目5番地	182	
2	屋敷前公園	並木二丁目7番地	32	
3	大島西公園	並木四丁目2番地	31	
4	島中央公園	島一丁目425番地	53	
5	荒池西公園	池ノ台203番	59	
6	東部中央公園	緑ヶ丘西一丁目17番1	146	
7	緑ヶ丘公園	緑ヶ丘東七丁目36番1	37	
8	八山田公園	八山田五丁目468番	76	
9	八山田西公園	八山田西二丁目196番	32	
10	静公園	中野二丁目103番地	26	
11	大槻公園	大槻町漆棒70番地1	307	
12	荒井中央公園	安積北井一丁目49番	53	
13	平成記念 郡山こどものもり公園	富久山町福原字左内5番2	190	
14	大安場史跡公園	田村町大善寺字大安場 160番地	120	トイレ有（2か所）
			計 1,344	

3 協定締結先 民間駐車場				
NO	店舗名	住 所	駐車台数	備 考
1	ニラク 郡山新さくら通り店	島一丁目27-5	290	
2	ニラク 郡山日和田店	日和田町字西中島22-1	147	
3	ニラク 郡山並木店	並木三丁目2番地21	349	※立体駐車場付
4	ニラク 郡山大槻店	大槻町字針生西16-1	208	
5	ニラク 郡山南店	南一丁目88番地	376	※立体駐車場付
6	ニラク 安積店	安積三丁目209番地	375	
7	ニラク 郡山図景店	図景一丁目17-27	368	※立体駐車場付
8	ニラク 郡山荒井店	安積町荒井一丁目44番地	387	
9	ニラク 郡山大町店	大町二丁目3-2	730	※立体駐車場付（664台）
			計 3,230	