車中泊避難で注意すべきこと。

【場所選び】

①平坦で安全な場所

②灯りと人通りがある場所

③近くにトイレがある場所

④川岸や急傾斜地では車中泊しない



【エコノミークラス症候群の予防】

①水分補給

（トイレを我慢しない）

②足を伸ばせる空間づくり

（足は上半身と同じ高さ）

③足の運動

（足指グーパー、ストレッチ）



【周囲の確認】

①エンジンを停止し、近くに可燃物がないか確認

②マフラーが雪や草などでふさがれていないか確認



【安否報告と情報収集】

定期的に避難所に顔を出し、安否報告や復旧情報の確認をしてください。



【プライバシーの確保】

①カーテンやサンシェード、銀マットで窓をふさぐ

②ドアは必ずロック

③貴重品は携行



塩竈市総部部危機管理課（０２２－３５５－６４９１）

車中泊避難に必要なもの。

車中泊避難必需品



目隠し	目隠しカーテン、遮光サンシェード
寝　具	寝袋、毛布、段差解消クッション
衛生用品	携帯トイレ、ウエットティッシュ、除菌シート
水	水（1人3ℓを3日分）
携帯充電	スマホ充電器、モバイルバッテリー
照　明	ランタン、懐中電灯
その他	ごみ袋、ロープ、虫よけスプレー

















