

キャンピングカーユーザー
ではない人にもおすすめの1冊



くるまの 防災 ハンドブック



R I S K M A N A G E M E N T B O O K W I T H C A R





2024年1月、能登半島に集合したキャンピングカー。日本RV協会が手配したキャンピングカーが応援自治体職員の宿泊所として活用されていた

はじめに

日本のすべてのクルマに 車載してほしい一冊

ご存じのように日本は災害大国と言われ、世界と比べて自然災害の発生割合が高い国です。

また、災害時の避難先として「車の中」を選択される方は

キャンピングカーユーザーのみならず多くいることが分かっております。

ペットと一緒に過ごしたい、プライバシーを重視したい、避難所が満員。

車中泊避難を行う理由は様々かと思います。

そんな車中泊避難をすることになった方の支えになるような一冊にしたい。

今後、車中泊避難をすることになるかもしれない人に万全の準備をしてほしい。

そんな思いで製作した一冊。ぜひともご活用ください。

JRVA®



くるまの防災ハンドブック

キャンピングカーユーザーではない人にもおすすめの一冊

CONTENTS

| | |
|----|---|
| 4 | 熊本地震でのアンケートから読み解く 被災者が車中泊を行った場所と選んだ理由 |
| 6 | 車中泊避難の注意とストロングポイント エコノミークラス症候群の原因と予防 |
| 7 | 個別の空間が確保できる |
| 8 | 緊急時に助けてくれる! 車載しておく物 |
| 10 | 被災時、まずはとるべき行動を把握する 災害発生! その時どう動く? |
| 12 | “いざ”というとき役立つ イエローページ |
| 14 | 各都道府県の防災WEBサイト&アプリ |
| 16 | 日本RV協会の防災に関する取り組み |
| 18 | 災害時のキャンピングカー活用事例・報告 |



ここで紹介している「車中泊避難」は、緊急時にクルマで避難することを推奨するものではありません。被災後に避難所生活を送る際、いかにクルマを活用するかを紹介するものです。



熊本地震のアンケートを読み解く

被災者が車中泊避難を行った場所と選んだ理由

2016年に起こった熊本地震にて、車中泊避難が大きくクローズアップされたのを覚えている人も多いだろう。避難所の駐車場や路肩、自宅の庭など、クルマで寝泊まりする人たちがメディアを大きく賑わせた。なぜ、当時の被災者は車中泊を選んだのか？ 今回、熊本県が行った被災者アンケートの結果を踏まえて、その一部を抜粋。その内容を紹介することにしよう。※細かな数値は左ページの表を参照。

まずは「避難した場所」。アンケートに答えた2297人（複数回答）のなかで、じつに68・3%の人が、「自動車の中」と答えている。これは、その他の項目の件数を大きく上回っており、熊本地震を象徴する結果といえる。さらに、「車中泊避難を行った場所」としては、「自宅の駐車場や周辺の道路」が36・2%と多い。全壊もしくは半壊した自宅では就寝できないが、その場所からあまり離れたくないという気持ちの表れのようなのだ。

では、「車中泊避難をした理由」は何だったのか？ それは79・1%が答えている「余震が続く、クルマが一番安全と思ったため」。この項目は約8割が回答しているが、複数回答のため、この理由だけでは無いのがアンケートから読み取れる。「プライバシーの問題」、「小さな子どもや体の不自由な家族がいたから」、「ペットがいたから」、そして「避難所のキャパの問題」などが、車中泊避難の理由として考えられる。最後は車中泊避難を行った場所。「トイレや水道が使えなかった」というように、ライフラインの確保が理由の第一位として挙げられた。

熊本地震被災者アンケート要項（熊本県が実施）

| | |
|-------|--|
| 実施部署 | 熊本県知事公室 危機管理防災課 |
| 調査目的 | 防災体制の強化に活かすため、県民の方々の日頃から災害にどのように備え、熊本地震の際にどのように行動したのか、行政に対して、どのようなニーズをお持ちなのかなど、その実態を調査する。 |
| 調査方法 | くまもと電子申請窓口「よろず申請本舗」を活用したインターネット調査と、郵送調査 |
| 調査対象者 | インターネット調査／熊本県民（限定なし） 郵送調査／揺れの大きい（震度6強以上を観測した）市町村居住者（熊本市／宇城市／宇土市／菊池市／合志市／大津町／南阿蘇村／西原村／嘉島町／益城町） |

| | |
|-------|--|
| 回答標本数 | インターネット調査／有効回収 2204件 郵送調査／有効回収 1177件（配布数2000件。回答率58.9%） |
| 調査期間 | インターネット調査／平成28年8月3日（水）～9月15日（木） 郵送調査／平成28年8月31日（水）～9月23日（金） |
| 出典 | 「平成28年熊本地震に関する県民アンケート調査 結果報告書」、熊本県知事公室 危機管理防災課、平成29年3月13日 |

熊本地震被災者アンケート結果の抜粋

※一部、質問をわかりやすくするために変更しています

避難した場所はどこですか？

(回答者2297人・複数回答)

| | |
|------------------------|-------|
| 自動車の中 | 68.3% |
| 市町村が指定した避難所(指定避難所) | 26.8% |
| 親戚・知人宅 | 24.7% |
| 指定避難所以外の避難所(公共施設、民間施設) | 10.6% |
| 指定避難所かどうか分からないが、避難所 | 5.7% |
| 自動車を除く屋外 | 2.2% |
| 福祉避難所 | 0.6% |
| その他 | 9.5% |
| 未回答 | 0.4% |

最も長く避難した場所は「自動車の中」が68.3%で最も多く、「市町村が指定した避難所」が26.8%で続いている

どの場所で車中泊避難を行ったか？

(回答者1568人・複数回答)

| | |
|------------------|-------|
| 自宅の駐車場や周辺の道路 | 36.2% |
| 避難所の駐車場 | 26.0% |
| スーパーなど店舗や遊技場の駐車場 | 10.3% |
| 医療機関や福祉施設の駐車場 | 1.6% |
| 上記以外 | 7.8% |

※上記表内のみ、「%」は「避難した人の全回答者2297人」に対しての比率

全体を通して見ても「自宅の駐車場や周辺の道路」で車中泊避難を行った人は36.2%で最も多く、「避難所の駐車場」で車中泊避難を行った人は26.0%で2番目に多い

車中泊避難をした理由は何ですか？

(回答者1568人・複数回答)

| | |
|-------------------------------------|-------|
| 余震が続き、自動車が一番安全と思ったため | 79.1% |
| プライバシーの問題により、避難所より車中泊避難のほうが良いと思ったから | 35.1% |
| 小さい子どもや体が不自由な家族がいたから | 15.7% |
| ペットがいたから | 14.4% |
| 避難しようとした施設に避難者が殺到して避難できないと思ったから | 11.1% |
| 避難所が満員で入れなかったから | 10.3% |
| 他に近隣で避難できる場所がなかったから | 4.2% |
| 一度は避難所に避難したが、避難所に居づらくなったため | 2.9% |
| 一度は避難所に避難したが、避難した避難所が閉鎖されたから | 0.7% |
| その他 | 8.2% |
| 未回答 | 3.8% |

「余震が続き、自動車が一番安全と思ったため」が79.1%で最も多く、「プライバシーの問題により、避難所より車中泊避難のほうが良いと思ったから」が35.1%で続いている

なぜ、その駐車場に避難しましたか？

(回答者1568人・複数回答)

| | |
|--------------------------|-------|
| トイレや水道が使えたから | 44.2% |
| 自宅や職場、子どもの学校などが近いから | 41.7% |
| 周囲に避難者がいたから | 33.7% |
| 食事の提供などのサービスを受けることができたから | 15.6% |
| 被災者支援の情報が得やすいから | 8.2% |
| その他 | 15.3% |
| 未回答 | 6.7% |

「トイレや水道が使えたから」が44.2%で最も多く、「自宅や職場、子どもの学校などが近いから」が41.7%と僅差で続いている

緊急時にクルマを活用するためのチェックポイント

車中泊避難の注意とストロングポイント

ここが注意点！

エコノミークラス症候群の原因と予防

車中泊避難と聞いて、まず思い浮かべるネガティブな要素はエコノミークラス症候群だろう。長時間同じ体勢で過ごしたあと、歩き始めたときに急に呼吸困難やショックを起こす病気だ。車中泊避難だけでなく、避難所においても要注意。健康な人でもひと晩で発症することもあり、動脈硬化を有する老人や糖尿病患者などは特にケアが必要だ。

血栓ができやすくなる条件

| | |
|-------------|------------------------|
| 血液の流れが滞る | 車中泊や、雑魚寝などの避難所で体を動かさない |
| 血液が固まりやすい | 水分摂取不足による脱水傾向 |
| 血管が傷ついてしまった | 被災時に負った足のケガや打撲 |

発症する原因を知る

これがOK!



これがNG!



エコノミークラス症候群はなぜ発症するのか？ 上記にもその原因の一部を書いたので繰り返しになるが、まずは姿勢の問題。同じ体勢で長時間過ごさないこと。膝を曲げたままイスに座り、足を下にして寝ないこと。なぜなら、血管（静脈）の中に血栓ができ、歩行などをきっかけに血栓が肺に流れて、血管を詰まらせてしまうからだ。

さらに、運動不足や水分不足なども原因のひとつといわれている。被災すると、車中泊避難に限らず、どうしても気持ちがふさがちになる。同じ場所で動かないのは心身ともによくない。意識的に運動することを心がけたい。

KEY POINT

エコノミークラス症候群は、同じ姿勢で長時間過ごしたり、水分不足や運動不足で起こる

こんな症状が出たら要注意

エコノミークラス症候群は、呼吸困難がおもな症状だ。急に立ち上がったときに呼吸が苦しくなる。そういった症状の場合は、すぐに医師に連絡を。自分自身もそうだが、周りの人にも気を配りたい。

血液の塊が小さい場合は、症状を感じない場合もあるという。初期段階では、下肢の赤み、腫れ・むくみ、だるさなどが挙げられる。一度できた血栓は、簡単には消えない。気になる病状が出たら、早めに医師に相談してほしい。

KEY POINT

足のむくみから、呼吸困難まで段階あり

覚えておきたい3大予防法

1. 姿勢&ウェア

- ・長時間同じ姿勢でない
- ・水平就寝が基本。足を高くして寝る
- ・サポートソックスの着用

2. 水分補給

- ・水やスポーツ飲料の補給（アルコールはNG）
- ・簡易トイレの準備（水分補給をがまんしないように）

3. 運動

- ・数時間おきに歩く
- ・適度な体操や足まわりの運動
- ・ふくらはぎのマッサージ

ここが強み!

個別の空間で避難生活が送れる

ペット同伴の避難生活を送れる

避難所に入らず車中泊避難を選んだ人のなかには、「ペットと一緒に避難生活を送るため」という人も多い（P.4～5参照）。体育館や公民館などで共同生活を送らなければいけない場合、ペット不可の避難所であったり、避難所の中でも離れたスペースとなる場合も多い。

しかし、車中泊避難では個別の空間で、まわりを気にせず一緒に避難生活を送ることができる。ただし、クルマでの移動や生活に不慣れだと不調をきたすペットも少なくない。日ごろからペットも車内生活でのケージやリードに慣れさせておくことが大切だろう。

KEY POINT

日ごろから
車内での
ケージやリードのク
セ付けを!



プライベート空間を確保できる

プライベート空間を確保できる車中泊避難は、特に女性や乳幼児がいる場合、大きな強みになる。窓を塞ぐ「目隠し」などを施せば、着替えや授乳、場合によっては緊急時の携帯トイレの使用などでも重宝するからだ。

さらに、ドアをロックできるのも大きなポイントだろう。女性ひとりや、母親と乳幼児だけで寝るときなど、セキュリティ面でも安心できる。車内での就寝人数に注意は必要だが、「独立した動く寝室」で寝られることがメンタルにも好影響を及ぼすはず。

KEY POINT

女性や乳幼児がいる場合は
セキュリティ面でも安心



キャンピングカーなら電気も使える

避難生活に使用する車両がキャンピングカーなら、さらにアドバンテージになるのが「電気」だろう。サブバッテリーを積んでいるモデルも多く、走行充電やソーラーパネルで発電できるので、ライフラインとなる電源をクルマで補うことも可能だ。命綱となるスマホの充電も問題ない。キャンピングカーによっては、FFヒーターが装備されていたり、外部電源に接続せずに家庭用エアコンを使用できる。



緊急時に助けてくれる！ 車載しておく物

衣類やタオル、毛布類をクルマに積むのに、圧縮袋を使用してコンパクトに収納する。再利用することを考えて、掃除機などを使用しないタイプがおすす。ゴミ袋にもなる。



圧縮袋

ドライバーなどもあるので「補修」用として活躍する。ナイフや缶切り、栓抜きなどもあり「飲食」用としての用途もあり、幅広く使える。いまや100円均一ショップでも販売



マルチツール

量販品でOKだが、厚さ5mm以上あるものが望ましい。就寝用マット、目隠し用シェード、防寒用シートなどとして、使用例は多数。かさばらないのでクルマに1〜2枚は積んでおきたい。



銀マット

夏はタオルを多めに、冬は毛布を多めに積んでおく。便利。睡眠時にも活躍する。シートの段差を埋めたり、簡易カーテンとしても使える。ひとり1枚×家族の人数分が目安



毛布&タオル

慣れない車中泊で眠れない人も少なくない。いつもは気にならない光や音が原因になることも。念のためアイマスクと耳栓があると対処できる。これは避難所でも同様



アイマスク&耳栓

被災時は電気の供給が間に合わないことも想定しておきたい。そこでヘッドライトなども重要アイテム。乾電池は入れたままにせず、予備電池も1セット準備して一緒に保管する



LEDライト

水分補給はエノミークラス症候群の防止にも役立つ。傷を洗い流すこともできる。普通の「水」がいい。ひとり1日2〜3日分×家族の人数分を、できれば500mlボトルを用意



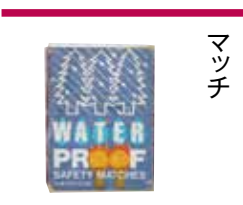
飲料水

救援が届くまでをしのぐ非常食。フリーズドライやアルファ米、缶詰、レトルト食品などの保存食を、3日×家族の人数分を準備。水や火を使わなくても食べられるものがあるとベター



非常食

被災時にマッチがあると心強い。お湯を沸かしたり調理もできる。冬は廃材で焚き火をして体を温めることも。量販品で構わないが、使用可能定期的にチェックしたい



マッチ

夏は着替え用、冬は防寒具として家族の衣類も積んでおく。できればアウトドア用のウェアのほうが、吸水速乾性が高かったり、抗菌・防臭だったり、緊急時に向いた機能が多い



ウェア類

非常時だけでなく平時のレジャーでも使えるので、車載しておいてもむだにはならない。家族の人数×3日分くらいあると安心だ。「大・小」それぞれ準備しておきたい



携帯用トイレ

お尻をふいたりするのはもちろん、汗ばむ夏に体をふいたり、水が使えない場合に食器をふくのにも使える。感染症対策の除菌用としても、常時車内に準備しておきたい



ウェットティッシュ

いくら携帯トイレ（大用）があってもトイレトペーパーがないと困る。さらに、除菌スプレーとセットで車内清掃に使用したり、血洗いのふき取りなど、意外と汎用性は高い



トイレトペーパー

車載アイテムは定期的に入れ替える「ローリングストック」が大切

便利なアイテムを車内に積んでいても、定期的に入れ替えやチェックを行わないと、いざというときに使用できない……なんてことも多々ある。特に注意したいのは、食料品の消費期限切れ、ウェア類のサイズ変更、乾電池や絆創膏などの消耗品の補充忘れ、そしてゴムやプラ製品の経年劣化だろう。入れ替えや補充などの「メンテナンス」をお忘れなく。

非常食や水は「車検」で入れ替え

車載アイテムのメンテナンスは、忘れないように「記念日」をつくること。例えば、「非常食は車検のタイミングで入れ替える」と決める。そうすれば非常食や水が何年も入ったままにはならない。

ウェア類は「衣替え」で入れ替え

ウェア類は「衣替え」を設定。3〜4月は災害の報道も増える。そのニュースを見たら冬物から夏物へ。9月1日の防災の日も夏物から冬物へ、というように覚えやすい日にちを決めておく。子ども用ウェアのサイズアップはこのときに。

燃料の補給を忘れずに

ガソリンや灯油があれば暖房・冷房にも使えるが、停電になってしまえばガソリンスタンドは稼働できない。災害への備えの基本として、燃料が半分になったら「満タン」にすることを心がけよう。



上はファーストエイドキット。持病の薬は年齢で変わる。予備は必要だが入れたままはよくない。さらに、消耗品は使ったら補充するクセをつけたい。右はプラ製の洗濯ひも。プラスチック製品は経年劣化で硬くなり、すぐに割れる



KEY POINT

家族と季節の移り変わり、
非常食や水の消費期限に
気をつける

生活スタイルで変わってくる 状況別の車載しておく物

高齢者のいるご家庭



弾性ストッキング

過去の災害関連死の年齢を見てみると高齢者が多い。
弾性ストッキングを着用することで災害関連死の一種であるエコミークラス症候群の対策になる。



老眼鏡・メガネ

目が見えにくくなると、避難行動がおくれたり避難生活が不便になったりします。
メガネが必要な方は防災セットの中に予備を用意しておくことで安心できる。



持病の薬・お薬手帳のコピー

災害時は医療機関がマヒすることもあるので、常備薬のある方は非常用に最低3日分、出来れば7日分を備えておくようにする。
避難先で薬が足りなくなった場合、お薬手帳を持っていればいつもと同じ薬を出してもらうことができる。

ペットのいるご家庭



ペットフード

ペット用の物資の配給は送れる可能性があるが、ペットフードを5〜7日分用意しておく。
環境が変わると食欲が落ちる心配もあるので、食べなれたものだと安心だ。



ペット用オムツ

キャンピングカーならトイレスペースが取れるが、一般車ではオムツが便利。
防臭効果があるものがおススメ。



首輪やリード

はぐれないように首輪やリードは用意しておく。
犬だけではなく猫等の場合も用意をする。
はぐれた時のために、首輪やリードに名前や飼い主の連絡先を記入しておく。

大雪で立ち往生に巻き込まれたら…… こんなアイテムもあると心強い

近年、大雪による立ち往生がとて増えている。凍てつく気温のなか、降り積もる雪から命を守るために、一般車ならぜひとも積んでおきたいアイテムがある。車中泊の基本はアイドリングストップ。特に降雪・積雪時は、雪がマフラーを塞ぐことがあり、排気ガスが車内に逆流して一酸化炭素中毒を発症することもある。最悪の場合、死に至ることもある。とはいえ、低体温症になっては元も子もない。細心の注意を払って、短時間だけでもエンジンをオンにする必要があるかもしれない。そんな状況を踏まえて、以下の準備があると心強い。

- ① 防寒具。毛布などでもいいが、厳冬期用の寝袋などがベスト
- ② 水や食料。水や火を使用しないものがベター
- ③ ポータブル電源（モバイルバッテリーでも可）。スマホやPCなど充電用として
- ④ 雪かき用のスコップや長靴、アウターなど。特にマフラーまわりの除雪はこまめに
- ⑤ 携帯用トイレ&ペーパー類。特に女性は必須

FFヒーターやエアコンなどが装備されているキャンピングカーなら、1と3は必要ないことも。やはり、頼りになるのはキャンピングカーの各種装備。ただしサブバッテリーの残量には注意が必要だ。天候不良でソーラー充電ができないことも想定される。

また、意外に盲点なのは燃料の残量。暖をとるためにやむを得ずエンジンオンにしたい場合でも、燃料が少ないと厳しい。立ち往生解消後に動けないと、今度は自分が立ち往生の原因となってしまうこともあるので、平時より、残量が半分を切ったら給油するクセをつけよう。電気自動車の場合は、最後まで目盛りは残しておきたい。

※ ここでは「車中泊」用途ではないスタッドレスタイヤやタイヤチェーンは省いています。

小さなお子様のいるご家庭

ベビーフードやミルク
調理するためのお湯などが手に入らないこともあるので、調理不要の缶ミルクなどそのまますくべられるものを備蓄しよう。



一般社団法人 日本RV協会 顧問

大塚 和典

- 元熊本市危機管理課職員
- 元総務省 災害マネジメント統括支援員
- 1級危機管理士（日本危機管理士機構）
- Disaster Manager ゴールド（人と防災未来センター）
- 防災士



被災時、まずはとるべき行動を把握する 災害発生! その時どう動く?

被災時、動揺してパニックになってしまうことも少なくないだろう。
そんなとき、まずは何を、どこへ行けばいいのかを考えておくことが重要だ。
ここでは、被災した場合の避難行動をフローチャートなどで紹介しよう。

参考資料/レディオキューブFM三重『防災ハンドブック』

地震発生時の行動の注意

クルマの運転中

- ◆ハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停車し、エンジンを切る
- ◆カーラジオなどで地震情報を聞き、規制に従って行動する
- ◆キーは付けたまま、施錠をせず徒歩で避難する

デパート・スーパー

- ◆バッグなどで頭を守り、係員の指示に従い避難する
- ◆窓やショーケースから離れる
- ◆エレベーターやエスカレーターは使用せず、非常階段で避難する
- ◆よく行くところは、普段から避難階段などの位置を確認しておく

街中・路上

- ◆窓ガラスや看板などの落下物に注意し、バッグなどで頭を守る
- ◆ブロック塀や自動販売機、電柱などに近づかない

電車やバスの中

- ◆手すりや吊り革に両手でしっかりとつかまる
- ◆乗務員の指示に従って、落ち着いて避難する

マンション・住宅

- ◆すぐに丈夫なテーブルなどの下にもぐり、身を守る
- ◆落ち着いて初期消火を行う
- ◆ガラスなどを踏むことがあるので、必ず靴を履いて避難する
- ◆扉を開けて、出口を確保する
- ◆階下には降りないようにする
- ◆エレベーターは使用せず、非常階段で避難する
- ◆トイレ、浴室は比較的安全。すぐに脱出できるようにドアを開けて揺れがおさまるのを待ってから避難する

オフィス・学校

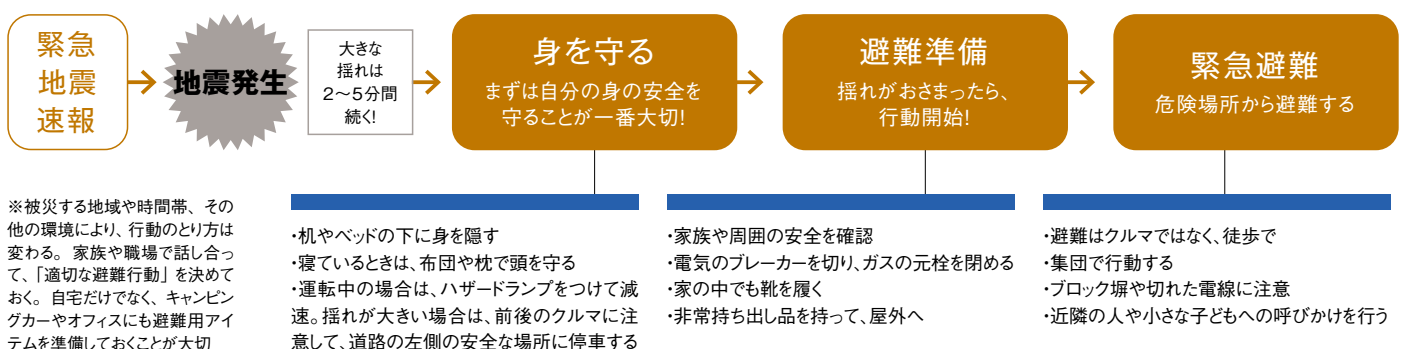
- ◆本棚・ロッカーなどの大型備品の転倒、机の移動やOA機器の落下に注意する
- ◆身のまわりにあるもので頭を守り、机や作業台の下にもぐる
- ◆エレベーターは使用せず、非常階段で避難する
- ◆ビル火災が発生した場合は、炎や煙に注意し、ハンカチやタオルで口と鼻を覆い、できるだけ低い姿勢で避難する

帰宅困難者

遠距離通勤・通学をしている人は、交通規制などで帰宅が困難になる場合がある。
「帰宅困難」にならないためにも平常時から徒歩ルートの確認等十分な備えが必要。

地震発生時の行動チャート

日ごろから重要なことは「被災時のシミュレーション」だ。地震発生から避難まで短時間ですべきことを紹介しよう。



津波に関して（垂直避難と率先避難）

津波注意報、津波警報、大津波警報など、予想される津波の高さによって分かれているが、重要なことは、「ここなら安全と思わず、より高い場所を目指して避難する（垂直避難）」こと。そして、「揺れたら避難」を徹底する。津波は一度で終わりではなく、繰り返し襲ってくる。警報が解除されるまで安全な場

所から離れないようにする。

また、自ら率先して避難することを「率先避難」という。率先避難者がいれば、周囲にも必死さが伝わり、自分の命だけでなく周囲の命を助けることにつながる。ぜひとも率先して避難行動を起こしてほしい。

水害・土砂災害の防災情報について

避難情報とは、災害の発生が差し迫った状況で、地方行政から発令されるもの。
「まだ大丈夫」ではなく、先回りして早め早めの避難を。「警戒レベル3、4」が発令された地域は、速やかに避難すること。

| 警戒レベル | 避難情報と状況 | 居住者等がとるべき行動 | 住民が自ら行動をとる際に参考となる情報 (警戒レベル情報) |
|---------------|------------------------------------|-------------------|---|
| 5 | 緊急安全確保 ※1 (状況：災害発生または切迫) | 命の危険 ただちに安全確保! | ・大雨特別警報 ・氾濫発生情報 |
| 警戒レベル4までに必ず避難 | | | |
| 4 | 避難指示 ※2 (状況：災害のおそれが高い) | 危険な場所から全員避難 | ・土砂災害警戒情報 ・危険度分布「非常に危険」 ・氾濫危険情報 ・高潮特別警報 ・高潮警報 |
| 3 | 高齢者等避難 ※3 (状況：災害のおそれあり) | 危険な場所から高齢者等は避難 | ・大雨警報（土砂災害） ・洪水警報 ・危険度分析「警戒」 ・氾濫警戒情報 ・高潮注意報（警報に切り替える可能性が高いことを言及されているもの） |
| 2 | 気象庁の 大雨・洪水・高潮注意報 (状況：気象状況悪化) | 自ら避難行動を確認 | ・危険度分布「注意」 ・氾濫注意情報 ・大雨注意報 ・洪水注意報 ・高潮注意報（警報に切り替える可能性に言及されていないもの） |
| 1 | 気象庁の早期注意情報 (状況：今後、気象状況悪化のおそれ) | 災害への心構えを高める | ・早期注意情報（警報級の可能性） 注：大雨に関して、「高」または「中」が予想されている場合 |

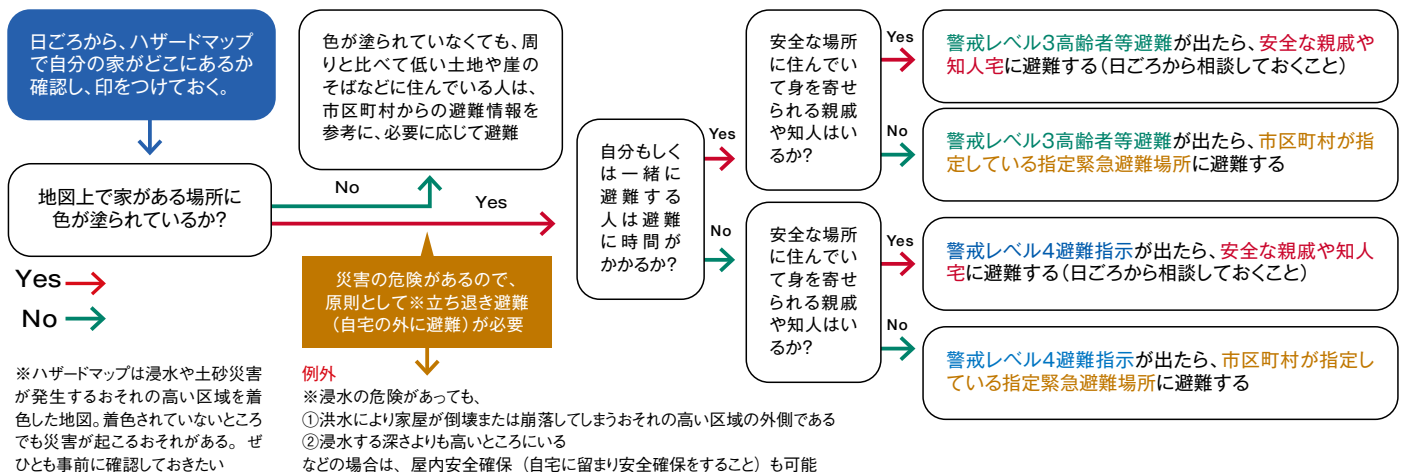
※1 市町が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません

※2 避難指示は、これまでの「避難勧告」のタイミングで発令されることになります

※3 警戒レベル3は、「高齢者等」以外の人も必要に応じて、普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです

台風・豪雨時の避難行動判定フロー

あなたがとるべき避難行動は？



“いざ”というときに役立つ

2025
保存版

イエローページ

災害時は通話もデータ通信も集中して、なかなか欲しい情報を集められない。
あらかじめアプリをダウンロードしたり、地域の防災情報が集まったWEBサイトをブックマークしておくなど、
“いざ”というときに備えておこう。

災害時に役立つアプリ・サイト

Yahoo!防災速報

<https://emg.yahoo.co.jp>

登録地域の防災情報をプッシュ通知。「防災手帳」の情報も優秀



WEB サイトで検索してもいいけれど、
信頼できる情報の取捨選択が難しい。
事前にアプリをダウンロードしておけば検索の手間が省け、
防災情報や避難場所などをプッシュ通知してくれるのも便利だ。

NHKニュース・防災

https://www3.nhk.or.jp/news/news_bousai_app

NHK の公式ニュース。放送中のニュースのライブ配信あり



防災情報「全国避難所ガイド」

<http://www.hinanjyo.jp>

被災時に近くの避難所を教えてくれる。安否登録、安否確認機能もある。マップのみオフライン対応



LINE

<https://line.me>

連絡網として有効。行政からインフォメーションが流れてくることもある



ココダヨ

<https://www.cocodayo.jp>

災害時に自分や家族の居場所を探知して表示、チャットで連絡を取れる。2カ月目以降、月額 180 円～



JAF

<https://jaf.or.jp/common/app>

雪道や大雨の冠水路でも、救援作業ができる安全な場所があれば出勤可能。会員以外でも利用できる。自動車保険と提携している場合があるので事前に確認



radiko

<https://radiko.jp>

信頼できるラジオの情報をスマホから取得できる。緊急時以外でも楽しめるアプリ



EPARKおくすり手帳

<https://okusuritecho.epark.jp>

全国の薬局で使える「おくすり手帳」。災害時は処方せんなしでも持病の薬をもらえるので、登録しておこう



国土交通省「川の防災情報」

<https://www.river.go.jp/index>

全国の河川の水位や降雨の情報など、水災害に関するさまざまな情報を紹介している国土交通省のオフィシャルサイト。河川カメラの映像で平常時との違いを確認できるほか、「氾濫危険情報」や「3 時間以内に氾濫するおそれ」のある河川情報も確認可能。



通報

わかっているのに、慌てていると何番なのか
わからなくなってしまうのが緊急時の通報。落ち着いて連絡しよう

消防車、救急車

119

救急相談センター

#7119

海上保安庁

118

安否確認サービス

被災地の方の安否確認ができるサービスには、NTT が提供する「災害用伝言ダイヤル」「災害用伝言板（web171）」と、携帯電話各社が用意する「災害用伝言板サービス」がある。スマートフォンの場合は、ドコモ「災害用キット」、au「au 災害対策アプリ」、ソフトバンク「災

害用伝言板」などをダウンロードしておくが簡単だ（ただし eSIM など非対応の場合あり）。

さらに、携帯電話会社の災害用伝言板情報、企業や団体が保有する安否情報も利用価値が高い。

災害用伝言ダイヤル「171」

電話で「171」にかける

伝言の録音

- ① 音声ガイダンスが流れるので録音は「1」
- ② 電話番号を入力。携帯電話の番号もOK
- ③ 「1」を入力した後、メッセージを録音する
- ④ 「9」を入力して終了

伝言の再生

- ① 音声ガイダンスが流れるので再生は「2」
- ② 相手（被災地の方）の電話番号を入力。携帯電話の番号もOK
- ③ 「1」を入力すれば伝言が再生される
- ④ 繰り返し再生する場合は「8」、次の伝言を再生するときは「9」
- ⑤ 再生後に相手にメッセージを録音する場合は「3」



災害用伝言板

<https://www.web171.jp>

特定の相手にメールや音声で通知

- ① web171にアクセス
- ② 「伝言板の登録・更新・削除」を選択
- ③ 「新規の伝言板の登録」を選択し、電話番号、メールアドレス、パスワードを入力
- ④ 伝言の通知先を登録

伝言の確認

- ① web171にアクセス
- ② 伝言を確認したい人の電話番号を入力（携帯電話番号であれば、各携帯電話会社の災害用伝言板に伝言が登録されているかを確認できる）
- ③ 伝言登録画面で確認（伝言が登録されていない場合はメールを入力すれば通知してくれる）

簡単伝言登録

- ① web171にアクセス
- ② 電話番号を入力
- ③ 伝言を登録

くるま旅クラブのWEBサイトでは
全国の車中泊専用駐車場が
検索できる！



<https://www.kurumatabi.com/index.php>

災害時に車中泊避難をする場合、被災地によってはライフラインが使用できる場合もある。RV パークなどの車中泊専用駐車場には、電源やトイレ、水道などが完備されている施設も多く、避難場所として活用できることも多い。

携帯電話会社各社の災害用伝言板



ドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>



au

<https://dengon.ezweb.ne.jp>



ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp>

各都道府県の防災WEBサイト&アプリ

政府、自治体の災害に関する問い合わせ窓口と情報収集に役立つWEBサイト&アプリを集めてみた。
自分が住んでいる地域だけでなく、旅先の窓口も確認しておこう。

福井県

危機管理課

☎ 0776-20-0308

福井県防災ネット

<https://www.bousai.pref.fukui.lg.jp>



山梨県

防災局 防災危機管理課

☎ 055-237-1111

やまなし防災ポータル

<https://yamanashi.secure.force.com>



長野県

危機管理防災課

☎ 026-235-7184

長野県防災情報ポータル

<https://nagano-pref-bousai.secure.force.com>



岐阜県

危機管理部防災課

☎ 058-272-1124

岐阜県総合防災ポータル

<https://gifu-bousai.secure.force.com>



静岡県

危機管理部危機情報課

☎ 054-221-2644

静岡県総合防災アプリ

<https://www.pref.shizuoka.jp/bousai/application.html>



愛知県

愛知県庁

☎ 052-961-2111

防災安全局のページ

<https://www.pref.aichi.jp/bousai>



三重県

防災対策部災害対策課

☎ 059-224-2157

防災みえ.jp

<https://www.bosaimie.jp/>



近畿

滋賀県

滋賀県庁

☎ 077-528-3993

滋賀県防災ポータル

<https://dis-shiga.jp/pc/topdis-shiga.html>



京都府

危機管理部災害対策課

☎ 075-414-4475

きょうと危機管理 WEB

<https://www.bousai.pref.kyoto.lg.jp>



栃木県

栃木県庁

☎ 028-623-2323

栃木県危機管理・防災ポータルサイト

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/kurashi/bousai/>



群馬県

総務部危機管理課

☎ 027-226-2255

群馬県防災ポータルサイト

<https://gunma.secure.force.com>



埼玉県

埼玉県庁

☎ 048-824-2111

埼玉県防災ポータルサイト

<https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen>



千葉県

防災危機管理部防災対策課

☎ 043-223-2175

千葉県防災ポータルサイト

<https://www.bousai.pref.chiba.lg.jp/>



東京都

総務局総合防災部防災管理課

☎ 03-5388-2453

東京都防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>



神奈川県

神奈川県庁県民相談デスク

☎ 045-321-6865

神奈川県災害情報ポータル

<https://www.bousai.pref.kanagawa.jp>



中部

新潟県

防災局

☎ 025-282-1604

新潟県防災ポータル

<http://www.bousai.pref.niigata.jp>



富山県

危機管理局防災・危機管理課

☎ 076-444-9670

富山防災 WEB

<https://preftoyama.secure.force.com/bousai2>



石川県

危機管理監室

☎ 076-225-1482

石川県防災ポータル

<https://pref-ishikawa.secure.force.com>



北海道・東北

北海道

総務部危機対策局危機対策課災害対策係

☎ 011-231-4111

北海道防災ポータル

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



青森県

危機管理局防災危機管理課

bosaikikikanri@pref.aomori.lg.jp

あおもり防災ポータル

<https://bousai.pref.aomori.lg.jp>



岩手県

復興防災部 防災課

☎ 019-629-5155

いわて防災情報ポータル

<https://iwate.secure.force.com>



秋田県

総務部総合防災課

☎ 018-860-4562

秋田県防災ポータルサイト

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



宮城県

復興・危機管理部 防災推進課

☎ 022-211-2375

宮城県防災情報ポータル

<https://miyagi-bousai.secure.force.com/>



山形県

防災くらし安心部 防災危機管理課

☎ 023-630-2230

☎ 023-630-2231

こちら防災やまがた!

<https://www.pref.yamagata.jp/020072/bosai/kochibou>



福島県

危機管理部危機管理課

☎ 024-521-8651

ふくしまぼうさいウェブ

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/bousai/>



関東

茨城県

防災・危機管理部 / 防災・危機管理課

☎ 029-301-2885

茨城県防災・危機管理ポータルサイト

<https://www.bousai.ibaraki.jp>



佐賀県

政策部 危機管理防災課
☎ 0952-25-7362



防災・減災さが
<https://www.pref.saga.lg.jp/bousai/>

長崎県

危機管理部 防災企画課
☎ 095-824-3597



長崎県防災ポータル
<https://www.bousai.pref.nagasaki.jp/>

熊本県

知事公室危機管理防災課 災害対策班
☎ 096-383-1111



防災情報くもと
<https://portal.bousai.pref.kumamoto.jp>

大分県

防災対策企画課
☎ 097-506-3139



おおいた防災情報ポータル
<https://oita-bosai.secure.force.com/>

宮崎県

総務部危機管理局危機管理課
☎ 0985-26-7064



宮崎県防災・危機管理情報
https://www.pref.miyazaki.lg.jp/bosai/bosai_kikikanri_joho/index.html

鹿児島県

危機管理防災局災害対策課
☎ 099-286-2276



鹿児島県防災 Web
http://www.bousai.pref.kagoshima.jp/pub_web/portal-top/

沖縄県

知事公室防災危機管理課
☎ 098-866-2143



ハイサイ! 防災で~びる
<https://bousai-okinawa.my.salesforce-sites.com/>

広島県

危機管理監危機管理課
☎ 082-228-2111



広島県防災 Web
<http://www.bousai.pref.hiroshima.jp>

山口県

総務部防災危機管理課
☎ 083-933-2360



防災やまぐち
<http://origin.bousai.pref.yamaguchi.lg.jp>

四国

徳島県

危機管理部危機管理政策課
☎ 088-621-2280



安心とくしま
<https://anshin.pref.tokushima.jp>

香川県

危機管理総局危機管理課
☎ 087-832-3187



かがわ防災 Web ポータル
<https://www.bousai-kagawa.jp>

愛媛県

県民環境部防災局防災危機管理課
☎ 089-912-2335



えひめの防災・危機管理
<https://www.pref.ehime.jp/bosai/>

高知県

危機管理部 危機管理・防災課
☎ 088-823-9320



こうち防災情報
<http://kouhou.bousai.pref.kochi.lg.jp>

九州・沖縄

福岡県

福岡県庁
☎ 092-651-1111



福岡県防災ホームページ
<https://www.bousai.pref.fukuoka.jp>

大阪府

大阪府庁
☎ 06-6941-0351



おおさか防災ネット
<http://www.osaka-bousai.net/>

兵庫県

危機管理部災害対策課防災情報班
☎ 078-362-9811



ひょうご防災ネット・ひょうご E ネット
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk40/pa20_000000001.html

奈良県

奈良県庁
☎ 0742-22-1101



奈良県防災ポータル
<https://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.html>

和歌山県

防災企画課
☎ 073-441-2271



防災わかやま
https://www.bousai-wakayama.jp/dis_portal/

中国

鳥取県

危機管理部危機対策・情報課
☎ 0857-26-7950



鳥取県の危機管理
<https://www.pref.tottori.lg.jp/kikikanrihp/>

島根県

防災部防災危機管理課
☎ 0852-22-5885



しまね防災情報
<https://www.bousai-shimane.jp>

岡山県

危機管理課
☎ 086-226-7293



おかやま防災ポータル
<https://www.bousai.pref.okayama.jp>

日本の防災情報

政府が公表する防災情報。都道府県をまたぐ災害の情報を得られるので、自治体の情報とあわせてチェックしておきたい。

内閣官房国民保護ポータルサイト

<https://www.kokuminhogo.go.jp>

武力攻撃事態等における避難施設を探せる



内閣府防災情報のページ

<http://www.bousai.go.jp>

日本全国の災害情報、防災・減災に関する情報を掲載。被災者支援制度についても調べられる



国土交通省防災ポータル

<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/>

ハザードマップ、ライフライン情報、道路災害速報や河川災害などが集約されている



気象庁

<https://www.jma.go.jp>

天気だけでなく地震や火山、海流や波浪などの情報を公開。「知識・解説」もたになる



日本RV協会の 防災に関する取り組み

協定締結

日本RV協会では、2024年は新たに7つの官公庁と協定を締結した。

青森県とは県単位では初の協定締結となり、こうした大きな単位での協力体制ができると支援がよりスムーズにできるようになる。

キャンピングカーのレジャーだけでなく使われ方に2024年は大きな注目が集まった。

今後も行政や地方自治体との連携を強化し、キャンピングカーの強みを発揮していきたい。

| | | |
|-------------|--------|----------------------------|
| 2023年5月22日 | 宮城県栗原市 | 包括連携協定 |
| 2024年6月25日 | 静岡県浜松市 | 災害時におけるキャンピングカーの提供に関する協定 |
| 2024年7月17日 | 岐阜県大垣市 | 災害時等におけるキャンピングカー等の提供に関する協定 |
| 2024年10月22日 | 静岡県富士市 | 災害時等におけるキャンピングカーの提供に関する協定 |
| 2024年11月7日 | 山梨県中央市 | 災害時等におけるキャンピングカーの提供に関する協定 |
| 2024年11月13日 | 青森県 | 災害時等におけるキャンピングカーの提供に関する協定 |
| 2024年11月20日 | 総務省 | 災害時等におけるキャンピングカーの提供に関する協定 |
| 2024年11月21日 | 石川県 | 包括連携協定 |

防災訓練

キャンピングカーの防災利用の声が高まる中、

日本のキャンピングカーメーカーを統括する日本RV協会も、より多くの地域や施設との連携を深めている。

2024年は協定締結をした自治体を中心に4つの防災イベントへ参加した。



栗原市防災訓練



大垣市防災訓練



富士市防災訓練



横浜市港北区こども防災フェア

石川県へのキャンピングカー寄贈

日本RV協会では、能登半島地震支援の際に、

キャンピングカーを実際に活用した石川県にキャンピングカー1台を寄贈した。

寄贈したキャンピングカーは、今後、石川県の観光振興や災害支援に活用される予定だ。



寄贈式



寄贈車両

防災イベントへの参加



防犯防災総合展2024

日程：5月30日(木)31日(金)

会場：インテックス大阪



インテックス大阪で開催された、西日本最大級の防犯・防災分野の展示会。会場ではJRVAブースを出展し、防災車両やパネル展示を行った。日本RV協会の能登半島地震被災地支援をまとめた動画を放映したり、災害時におけるキャンピングカーの有用性を訴求。協会顧問の危機管理士である大塚和典氏によるセミナー「過去の災害と違う支援体制」も開催した。



キャンピングカーシンポジウム with 東京キャンピングカーショー

日程：7月20日(土)

会場：東京ビッグサイト 東8ホール



キャンピングカーの新たな可能性を探り、社会との繋がり方を継続的に議論する討論の場として企画された。第1回のテーマは「キャンピングカーと防災」。第一部として日本RV協会の能登半島地震への対応報告が行われ、第二部でパネルディスカッションが、タレントの田村淳さん、NPO法人国災害ボランティア支援団体ネットワーク事務局長明城徹也さん、アウトドア防災ガイドあんどうりすさんが参加し行われた。



キャンピングカー×防災 フェスタ2024 in 相模原

日程：10月12日(土)13日(日)

会場：相模原駅北側特設会場



相模原駅北側特設会場で「キャンピングカー×防災フェスタ2024 in 相模原」を開催。神奈川県下最大級の屋外キャンピングカー展示会に加え、防災フェスタを同時開催した。災害時に活躍したキャンピングカーの活動紹介や、親子で防災について学べる防災体験を実施。キャンピングカーを眺めながら、キャンピングカーが災害の備えになることを体感できるイベントだった。



ぼうさいこくたい2024

日程：10月19日(土)20日(日)

会場：熊本城ホール、花畑広場
熊本市国際交流会館



「ぼうさいこくたい2024」(第9回防災推進国民大会)は、2024年10月19日、20日に熊本県熊本市で開催された日本最大級の防災イベント。内閣府や防災推進協議会、防災推進国民会議が主催し、熊本県と熊本市が協力。日本RV協会からは九州地域部会も協力し、災害時にも活躍するキャンピングカーやパネル展示を行った。多くの来場者に、レジャーだけではなくキャンピングカーの有用性を知ってもらえる機会となった。

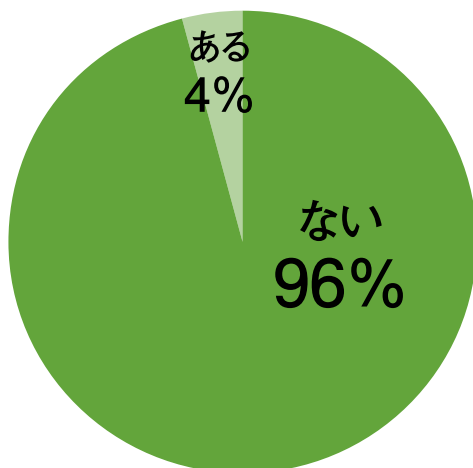
災害時のキャンピングカー 活用事例・報告

2024年1月1日。お正月ムードをかき消すように起こった「令和6年能登半島地震」。
復興にあたる自治体職員様の宿泊施設として、日本RV協会ではキャンピングカー60台を能登半島に派遣を行った。
実際に利用いただいた応援自治体職員の声から、災害時のキャンピングカーの活用について考察する。

実際に車両を使用した各自治体への応援職員様へアンケート結果より。調査期間 2023年8月～2023年9月末（回答者数157名）



これまでのキャンピングカー利用経験



利用者のほとんどがキャンピングカーの使用経験がなかった。
利用経験ありの人はレジャーや災害対策で利用していた。
経験があることでスムーズな利用が期待できるため
今後も啓蒙活動を進める必要がある。

実際に使用いただいた際の様子



カセットコンロを使用して湯沸かし



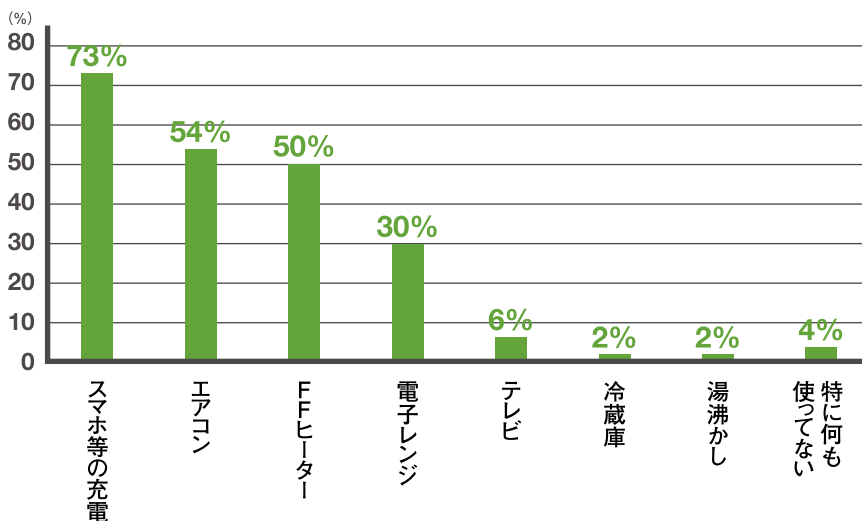
テーブルでの食事



ベッドでの就寝

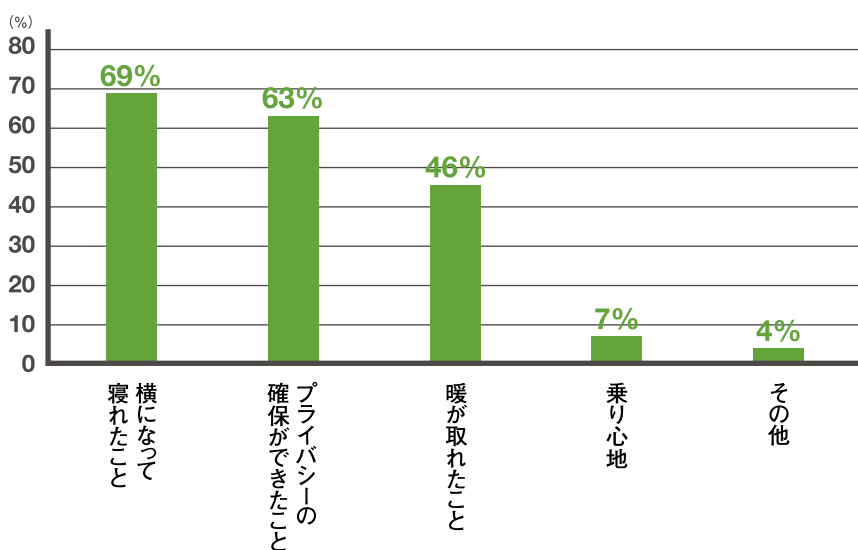
使用したキャンピングカーの装備

今回派遣されたキャンピングカーは業務終了後の宿泊所として使用されていた。また、業務に必要なスマホやPCを使用することから電源が使用できることが重宝されていた。冬季であったためFFヒーターが活用されると想定していたが実際はエアコンと半々という結果になった。FFヒーターについてはキャンピングカーを使用したことがない職員にとって使用方法が分からなかった可能性も考えられる。

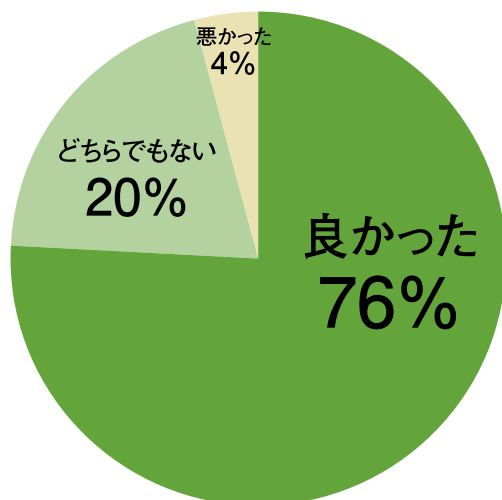


宿泊所としてキャンピングカーの良い点

キャンピングカーが派遣されるまでは、座った状態や、硬い廊下での就寝となっていたこともあり、ベッドで横になって就寝できることはメリットと感じられている。横になって就寝できることは疲れの軽減にもなり、エコノミークラス症候群の防止にもつながるので災害時のキャンピングカーの最大の強みといえるだろう。



キャンピングカーを使ってみての感想



災害時にキャンピングカーを使用することは有効か？



災害時の宿泊場としてのキャンピングカーの活用は非常にメリットであると感じられるが、日常的に使用する機会が少ないのでそのメリットを最大限に活用するにはある程度の知識が必要である。しかしながら活用した全員がキャンピングカーは災害時に有効と答えていることから、これまでのように各種イベントや自治体での防災訓練に参加することで多くの人にキャンピングカーに触れる機会を増やしていくことも日本 RV 協会の役割である。



防災とキャンピングカーについて、 実際に見て、触れられる「日本RV協会」ブースへ

キャンピングカーはレジャーを目的に購入される方が多くいらっしゃいますが、
実は非常時にこそ、その力を発揮すると日本RV協会(JRVA)は考えます。

全国各地で開催されているJRVAのキャンピングカーショー。

そのなかで、JRVAの企画ブースでは有事の際に活躍するキャンピングカーやパネルを展示し

災害時のキャンピングカーの有用性について紹介しています。

キャンピングカーショーを訪れた際には、ぜひともJRVAブースにお立ち寄りください。

◎ 日本RV協会の総合サイトはこちら ◎



JRVA®

<https://www.jrva.com>

◎ 日本RV協会主催のイベント情報ははこちら ◎



JRVA® event.com
ジャルバイエントドットコム

<https://jrva-event.com>

