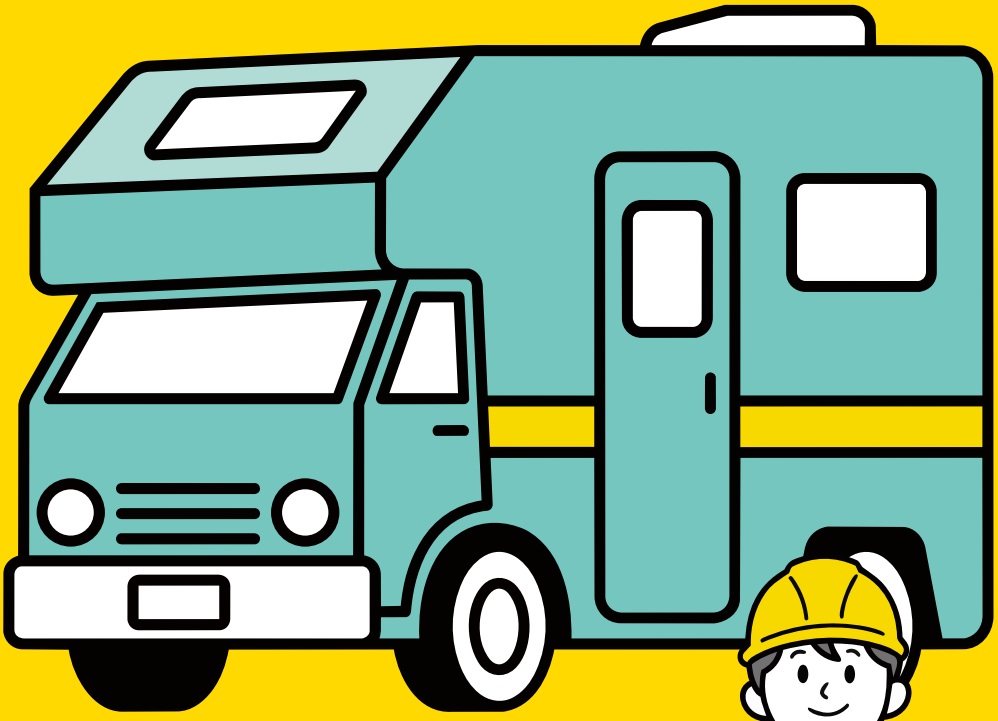
保存版

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





くるまの防災ハンドブック

RISK MANAGEMENT BOOK WITH CAR

JRVA®
日本RV協会
監修

くるまの防災ハンドブック

完全保存版

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報告**

監修いただいたのは

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



JRVA

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。



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






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「余震が続き、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、この理由だけではな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たから」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、県民の方々が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わからないが、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いいと思ったから	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いいと思ったから」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





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ぎがちになる。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。

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。

POINT!

脚のむくみから、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&ウエア

- 長時間同じ姿勢でいない
- 水平就寝が基本。足を高くして寝る
- 着圧ソックスの着用

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、まわりを気にせずに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。

POINT!

日ごろから車内でのケージやリードの練習を!





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、ストレスや緊張から解放され、落ち着いて過ごすことが出来る。窓を塞ぐ「目隠し」などを施せば、車内での着替えや、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。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。

POINT!

騒音なども気にすることなく就寝できることが体力温存にもつながる



小さなお子様連れでも安心

小さな子供連れでの車中泊避難は、周囲の目を気にせず子供の泣き声やぐずりに対応できるのが大きなメリット。おむつ替えや授乳、着替えもプライベートな空間で落ち着いて行える。また、普段使っているお気に入りのおもちゃや毛布を置くことで日常に近い環境を保て避難生活のストレスを和らげることができる。

POINT!

個室で過ごすことは感染病対策にもつながる



緊急時に助けてくれる!

車載しておく物

圧縮袋



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め。ゴミ袋にもなる

マルチツール



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

LEDライト



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

ウエア類



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エアのほうが、吸水速乾性が高かったり、抗菌・防臭だったりと、緊急時に向いた機能が多い

銀マット



量販品でOKだが、厚さ5㎜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

飲料水



水分補給はエコ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3ℓ×3日分×家族の人数分を、できれば500㎖ボトルで用意

携帯用トイレ



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。「大小兼用」を準備しておきたい

毛布&タオル



夏はタオルを多めに、冬は毛布を多めに積んでおくと便利。睡眠時にも活躍するが、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

非常食



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

ウエットティッシュ



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

ラジオ



大規模災害時は停電や通信規制でスマホが使えなくなる恐れがあります。手回しや電池式の防災ラジオは、避難情報や行政の指示を途切れず入手するための必須のライフラインです。

マッチ



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、使用可能か定期的にチェックしたい

トイレットペーパー



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



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



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

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、ウエア類のサイズ変更、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。

ウエア類は「衣替え」で入れ替え

ウエア類は「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日の防災の日は夏物から冬物へ、というように覚えやすい日にちを決めておく。子ども用ウエ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。

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
エコノ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する。
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と安心できる。



持病の薬

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ので、
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すすめ。



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こう。
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こう。

〈 季節別 〉車に積んでおくべき防災アイテムと避難の心得

震災は時期を選ばない。
車中泊避難も季節によって必要な車載アイテムは異なるので
季節ごとにアイテムの見直しは必須だ。
夏は暑さ対策・冬は防寒や雪の対策など季節に合わせた車載アイテムもチェックしよう。

【 夏におすすめの車載アイテム 】

① **サンシェード**：直射日光を遮り、車内温度の上昇を和らげます。
② **塩飴・経口補水液**：脱水症状を防ぎます。
③ **携帯扇風機・ポータブル電源**：エンジンが止まった際、風を送り、熱のこもりを防ぎます。
④ **クールタオル・冷却スプレー（車載専用）**：体温を物理的に下げます。
⑤ **車用網戸**：ドアにすっぽり被せるだけで、虫の侵入を防ぎながら外気を取り込めます。

【 冬におすすめの車載アイテム 】

① **毛布、防寒具**：エンジン停止時の低体温症を防ぎます。厳冬期用の寝袋などがベスト。
② **融雪剤・解氷剤**：融雪剤は、道路の雪を溶かし、解氷剤は、フロントガラスの霜を除去できます。
③ **雪かき用のスコップ**：マフラー周囲の雪を取り除き、一酸化炭素中毒を防ぎます。
④ **軍手や長靴**：雪かきやトラブル対応をする際に手足の凍傷や濡れを防ぎます。
⑤ **カイロや湯たんぽ**：電気や燃料を使わずに、局所的に体を素早く温めることができるため、体力の消耗を抑えられます。

小さなお子様のいるご家庭

ベビーフード・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食べられるものを備蓄しよう。



オムツ・おしりふき

おしりふきはウエットティッシュの代わりとして大人の体拭きにも使える。使用済みの処理用に、においを防ぐ防臭袋やゴミ袋もセットで用意しよう。



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、まずは何を行い、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かめておく

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。

緊急地震速報 → 地震発生 → 大きな揺れは2〜5分間続く! → 身を守る → 避難準備 → 緊急避難

身を守る
まずは自分の身の安全を守ることが一番大切!

- 机やベッドの下に身を隠す
- 寝ているときは、布団や枕で頭を守る
- 運転中の場合は、ハザードランプをつけて減速。揺れが大きい場合は、前後のクルマに注意して、道路の左側の安全な場所に停車する

避難準備
揺れがおさまったら、行動開始!

- 家族や周囲の安全を確認
- 電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める
- 家の中でも靴を履く
- 非常持ち出し品を持って、屋外へ

緊急避難
危険場所から避難する

- 避難はクルマではなく、徒歩で
- 集団で行動する
- ブロック塀や切れた電線に注意
- 近隣の人や小さな子どもへの呼びかけを行う

※被災する地域や時間帯、その他の環境により、行動のとり方は変わる。家族や職場で話し合って、「適切な避難行動」を決めておく。自宅だけでなく、キャンピングカーやオフィスにも避難用アイテムを準備しておくことが大切

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。

段階的に発表される防災気象情報

5段階の警戒レベルと防災気象情報

気象状況	気象庁の情報		市町村の対応	住民がとるべき行動	警戒レベル
災害の切迫・発生	キキクル	河川氾濫、大雨、土砂災害、高波	緊急安全確保 ※必ず発令される情報ではない	命の危機 直ちに安全確保 ●すでに安全な避難ができず、命の危険な状況。いまいる場所よりも安全な場所に直ちに移動等する、	5
	災害切迫	レベル5 特別警報 (警戒レベル5 相当情報)			
			警戒レベル4までに必ず避難!!		
2時間〜0時間程度前	危険	レベル4 危険警報 (警戒レベル4 相当情報)	避難避難 第4次防災体制 (防災対策本部設置)	危険な場所から全員避難 ●台風などにより暴風が予想される場合は、暴風が吹き始める前に避難を完了しておく	4
数時間〜3時間程度前	警戒	レベル3 注意報 (警戒レベル3 相当情報)	高齢者避難 第3次防災体制 (避難指示の発令を判断できる体制)	危険な場所から高齢者等は避難 ●高齢者以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、自主的に避難する。	3
半日〜数時間前	注意	レベル2 注意報 (警戒レベル2)	第2次防災体制 (高齢者等の避難の発令を判断できる体制) 第1次防災体制 (連絡要員を配置)	自ら避難行動を確認 ●ハザードマップ等により、自宅等の災害リスクを再確認するとともに避難情報の把握手段を再確認するなど	2
数日〜約1日前		早期注意情報 (警戒レベル1)	●心構えを一段高める ●職員の連絡体制を確認	災害への心構えを高める	1

▶市町村は、防災気象情報などを参考に避難情報を発令

気象庁「段階的に発表される防災気象情報と対応する行動」(https://www.jma.go.jp/jma/kishou/know/bosai/alertlevel.html)を加工して作成

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?

日ごろから、ハザードマップで自分の家がどこにあるか確認し、印をつけておく。

↓

地図上で家がある場所に色が塗られているか?

- Yes → 色が塗られていなくても、周りと比べて低い土地や崖のそばなどに住んでいる人は、市区町村からの避難情報を参考に、必要に応じて避難
- No → 自分もしくは一緒に避難する人は避難に時間がかかるか?
  - Yes → 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るか?
    - Yes → 警戒レベル3高齢者等避難が出たら、安全な親戚や知人宅に避難する(日ごろから相談しておくこと)
    - No → 警戒レベル3高齢者等避難が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難する
  - No → 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るか?
    - Yes → 警戒レベル4避難指示が出たら、安全な親戚や知人宅に避難する(日ごろから相談しておくこと)
    - No → 警戒レベル4避難指示が出たら、市区町村が指定している指定緊急避難場所に避難する

Yes → 災害の危険があるので、原則として※立ち退き避難(自宅の外に避難)が必要

例外
※浸水の危険があっても、
①洪水により家屋が倒壊また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
などの場合は、屋内安全確保(自宅に留まり安全確保をすること)も可能
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屋内安全確保(自宅に留まり安全確保すること)も可能です。

※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。着色されていないところでも災害が起こるおそれがある。ぜひとも事前に確認しておきたい

内閣府「避難行動判定フロー」(https://www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/pdf/campaign.pdf)を加工して作成

“いざ”というときに役立つ イエローページ

2026 保存版

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 ONEニュース・防災

https://www.nhk.or.jp/nhkone/service/app/news_bousai/

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。初めの 30 日間無料、月額 330 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動可能。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と簡単だ（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

NTTドコモ

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

KDDI（au）

http://dengon.ezweb.ne.jp/

ソフトバンク／ワイモバイル

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

楽天モバイル

https://public-safety.mobile.rakuten.co.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://pref-yamanashi-bousai.my.salesforce-sites.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.my.salesforce-sites.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.my.salesforce-sites.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://pref-gunma-bousai.my.salesforce-sites.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
☎076-444-9671
富山防災 WEB
https://d2800000147bueaq.my.salesforce-sites.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.eye-bousai-plus.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-bousai.my.salesforce-sites.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.my.salesforce-sites.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.lg.jp/

熊本県
知事公室危機管理防災課　災害対策班
☎096-383-1111
防災情報くまもと
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.my.salesforce-sites.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
https://www.bousai.pref.hiroshima.lg.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://www.pref.tokushima.lg.jp/anshin/

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://pref-ehime.eye-bousai-plus.com/

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いての避難施設を探せる

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/bousai-portal/
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」もためになる

日本RV協会の
防災・減災に関する取り組み

協定締結

日本RV 協会は、2026 年9 月時点で36の自治体・団体との災害時支援の内容が含まれる協定を締結している。
多くの自治体と協力体制ができることで、災害時などの支援がよりスムーズにできるようなる。
レジャーだけでないキャンピングカーの活用法に注目が集まる中、
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。



福岡県宮若市


北海道


四国地方整備局

最新の協定締結一覧はこちら ▶

防災訓練への参加

災害支援時にキャンピングカーの貸し出しをすることを想定し、協定締結自治体を中心に防災訓練にも積極的に参加している。
日頃からキャンピングカーに親しんでおくことで有事の際にキャンピングカーの活用を最大限に行うことができるのだ。


大垣市防災訓練


総務省防災訓練


三重県防災訓練


ぼうさいこくたい2025

キャンピングカーシンポジウムの開催

キャンピングカーが災害時に役立つことが注目される中で、協会ではキャンピングカーの自治体導入も推進している。東京ビッグサイトで実施した「第3 回キャンピングカーシンポジウム」では「キャンピングカーの自治体導入」をテーマに内閣府政務官や自治体の首長等が集まり議論を行った。

第3回キャンピングカーシンポジウム
当日の様子は、右記 QR コードからもご覧いただけます ▶



JRVAの災害支援活動



能登半島地震での支援

道路の寸断や断水・停電が続く中、機動性を活かし、迅速に現地に支援に向かった。60 台以上のキャンピングカーを現地に派遣し、応援にきた自治体職員の宿泊施設として活用された。





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

令和8年 熊本地震での支援

協定を締結している自治体・団体を中心にキャンピングカーを派遣した。休憩をしながらの支援や、保健師の移動診察所などの活用を行った。







キャンピングカーなら「避難する」から「生活を続ける」へ。

キャンピングカーが車中泊避難に適している理由

理由 ❶
ベッドで就寝できる



大人も足をのばして就寝できるのでエコノミー症候群にもなりづらく、しっかり疲れが取れます。

理由 ❷
100V電源が完備



100V 電源が完備されているので携帯電話の充電等生活に必要な電源の確保ができます。

理由 ❸
ダイネットでの食事が可能



ダイネットがついているので、食事や作業を行う際に便利です。

理由 ❹
家庭用エアコン



キャンピングカーには家庭用エアコンが設置できるので、車内の温度調整ができ快適に過ごせます。

自分たちだけの移動型避難スペースを保有することで「もしも」の時に備えられます。

JRVA®

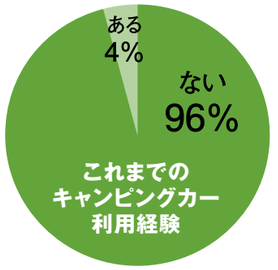
キャンピングカーは安心・安全な日本RV協会の会員店舗にご相談ください!

協会員一覧はこちら▶

災害時のキャンピングカー活用報告

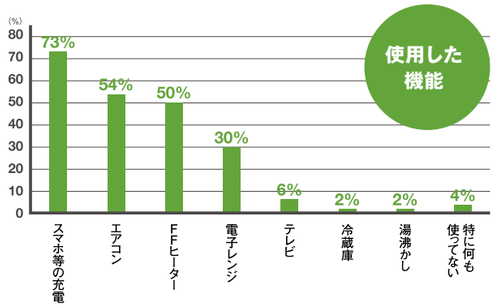
2024年1月1日。お正月ムードをかき消すように起こった「令和6年能登半島地震」。
復興にあたる自治体職員様の宿泊施設として、日本RV協会ではキャンピングカー60台を能登半島に派遣を行った。
実際に利用いただいた応援自治体職員の声から、災害時のキャンピングカーの活用について考察する。

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

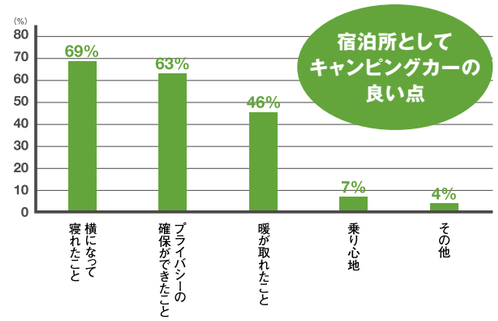


利用者のほとんどがキャンピングカーの使用経験がなかった。利用経験ありの人はレジャーや災害対策で利用していた。経験があることでスムーズな利用が期待できるため今後も啓蒙活動を進める必要がある。





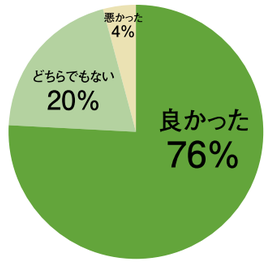
今回派遣されたキャンピングカーは業務終了後の宿泊として使用されていた。また、業務に必要なスマホや PC を使用することから電源が使用できることが重宝されていた。また、冬季であったため FF ヒーターが活用されると想定していたが実際はエアコンと半々という結果になった。FF ヒーターにつきましてはキャンピングカーを使用したことがない職員にとって使用方法が分からなかった可能性も考えられる。



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。

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かと考えられる。しかしながら活用した全員がキャンピングカーが災害時に有効と答えていることからも、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。

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?





防災とキャンピングカーについて、
実際に見て、触れられるキャンピングカーショーへ

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ています。
皆様のご来場を心よりお待ちしております。

◎ 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こちら ◎

JRVA® event.com
ジャルバイベントドットコム

https://jrva-event.com







