

熊本広報 2026-4306

2026 年 8 月 5 日

熊本地震発生後 クルマを利用する皆さまへ

JAFがマイカー点検方法と車中泊時の注意点を呼びかけ

令和 8 年熊本地震の被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

J A F 熊本支部（支部長 與縄義昭）は、クルマの安全な利用に役立つ情報として、走行前のマイカー点検のポイントや車中泊避難時の健康管理に関する情報を公開しています。

■クルマを使用する前にマイカー点検を

今回の被災地域では、路面のひび割れや段差、散乱したがれきの影響により、タイヤのパンクなどの救援要請が増加しています。安全に走行するため、運転前に以下のポイントを確認しましょう。

少しでも異常を感じた場合は、無理に運転せず、自動車販売店や整備工場などに相談してください。

クルマ使用前の主なチェックポイント

1 タイヤ

- ✓パンクしていないか・空気が極端に減っていないか
- ✓ひび割れや傷がないか

2 クルマの下側（足回り）

- ✓オイルなど、液体が漏れていないか
- ✓部品の脱落や損傷がないか

3 その他

- ✓燃料が少なくなっていないか
- ✓エンジン始動時に異音がしないか
- ✓警告灯が点灯していないか
- ✓ライト類が正常に点灯するか



▶日常点検 15 項目

<https://jaf.link/4bsnnNi>

■車中泊で避難される場合は、エコノミークラス症候群にご注意ください

車内で長時間同じ姿勢を続けると、足の血流が悪くなり、血栓（血のかたまり）ができることで「エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症・肺塞栓症）」を発症するおそれがあります。重症化すると、胸の痛みや呼吸困難を引き起こす場合があります。

予防のポイント

- ✓1 時間に 1 回程度、足首やふくらはぎを動かし、長時間同じ姿勢を続けない
- ✓車外を歩く、軽いストレッチ運動をおこなう
- ✓シートを倒し、足を伸ばせる姿勢を確保する
座席の下に荷物などを置いて、足を上げた状態にする
- ✓こまめな水分補給をおこなう

<https://jaf.link/4pSIEpv>

エコノミークラス症候群予防法など▲

一般社団法人 日本自動車連盟 熊本支部推進課 担当：松永

〒861-8038 熊本市東区長嶺東 6-30-30 Tel：096(380)9200（平日 10：00～17：00）

メディア専用お問い合わせフォーム（右記二次元コード） <https://jaf.or.jp/media>

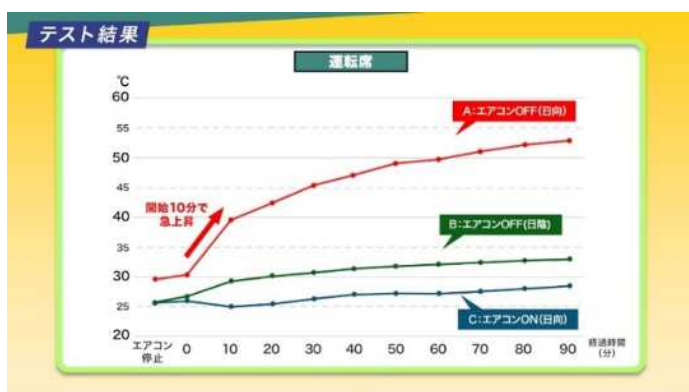
■車内熱中症にご注意ください

夏季は特に車内の温度が短時間で高温になります。車中泊や長距離の移動の際は、熱中症を防ぐため、適切に冷房を使用しこまめな水分補給を心がけましょう。

J A F が 2025 年 9 月に実施した日なたと日陰（立体駐車場）における車内温度変化の比較検証では、日なたに駐車した場合、エアコン停止後わずか 5 分で運転席の車内温度が 38℃ に達しました。

90 分後には 53℃ に達し、暑さ指数※は「危険」レベルを大きく上回りました。

※暑さ指数：人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の 3 つを取り入れたもの。



運転席の車内温度 推移比較



<https://jaf.link/3TAydL8>

夏の車内温度と水分喪失量
(JAF ユーザーテスト) ▲

■もし運転中に地震が発生したら？

運転中に地震が発生した場合は、急ブレーキを避け、ハザードランプを点灯して周囲に注意を促しながら徐行してください。周囲の安全を確認したうえで道路の左側に停車し、揺れが収まるまで車内で待機しましょう。

揺れが収まった後は、ドアをロックせずキーをつけたままクルマを離れ、安全な場所へ避難してください。



<https://jaf.link/4pSIq1D>

もし運転中に地震が発生したら？▲

■J A F ロードサービスの要請について

J A F スマートフォンアプリからロードサービスの救援要請が可能です。

G P S 機能を利用して現在地を正確に伝えられるほか、チャットやオペレーターによる受付にも対応しています。また、ロードサービスカーの現在位置や到着予定時刻を確認することができます。



<https://jaf.link/4w1Cx3p>
JAF アプリ詳細▲

電話で J A F を呼ぶ場合は、**ナビダイヤル 0570-00-8139 または短縮ダイヤル #8139** までお願いします。

※通話料は有料（固定電話は 3 分/9.35 円、携帯電話は 20 秒/11 円）

被害の状況によっては、出動見合わせ、または現場到着までお時間をいただく場合がございます。ご不便をおかけしますが、安全確保のため、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。