DISASTER RECOVERY SUPPORT
DRS
TOYOTA
災害復旧支援

車中泊避難ヘルプBOOK

災害時の車中泊避難とは？

覚えておきたい車中泊避難のポイント
エコノミークラス症候群予防
車中泊避難アイテム
シートアレンジ

HPはこちら

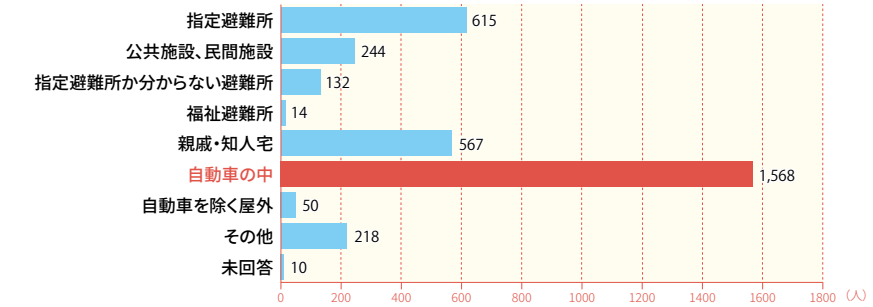
被災時、クルマが避難場所になることも

災害時の車中泊避難とは？

もし、いま大地震の被害に遭い、命は助かったが自宅が使えない状況の場合、皆さんはどうされますか？小さな子どもや介護が必要な家族、ペットと被災した時など、家族に合わせた備えが必要です。避難先として、まず避難所の利用が優先されますが、2016年の熊本地震では、大きな余震が続き安全についての不安やプライバシー保護の観点から、自宅被害がなかった避難者のうち約6割の方が、2024年の能登半島地震でも多くの方が車中泊避難を経験されました。 クルマの避難利用はエコノミークラス症候群や一酸化炭素中毒など、命の危険を伴うリスクがあるため推奨はされませんが、災害が頻発化する近年では万が一のためにその備えが必要です。この冊子はやむをえない車中泊避難に関わるリスクとその対策方法を紹介し、安全にお過ごし頂くための知識をまとめています。

避難した場所（最も長い期間避難した場所含む）はどこですか。（複数回答）

避難した方(2,297人)にお聞きしています。



参考データ：熊本県知事公室 危機管理防災課 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

クルマ避難も想定しておきませんか？

やむをえず車中泊避難をした場合、乗用車であれば横になって足を伸ばして眠れるのは大人なら2名程度です。5人乗りの乗用車なら5人で避難できると思われがちですが、シートに座ったままの姿勢が続くとエコノミークラス症候群のリスクが高まります。大人3名以上での利用の際は2台以上の車を利用するか、避難所やテントを利用して分散するなど避難方法についてあらかじめ相談しておくことをお勧めします。

被災直後（72時間まで）の避難 命を守る（自助）

被災直後は支援隊や救援物資など救援の手を借りる事が難しいため、「いま、あるもの」での対処を余儀なくされます。いつどこで被災するのかはわからないため、72時間をしのぐためにクルマ避難を想定した備えをしておくことが大切です。

被災後、中～長期 支援の力を借りる（共助）

救援物資やボランティアの支援が始まると、少しずつ避難生活も変化してきます。しかし車中泊避難では健康不安や情報不足の心配が伴いますので、長期にならないよう、避難所に定期的に出向き自治体の支援を活用しましょう。

レジャーの車中泊と避難の車中泊

アウトドアブームによりレジャーでの車中泊を楽しまれる方が増えています。一見似ている車中泊ですが、その違いを理解しておきましょう。レジャーではキャンプ場施設の利用やBBQなど食事の用意がありますが、災害時は着のみ着のまま突然避難生活が始まり、準備がないため生活用品も足りず身の安全や将来の生活など様々な不安と不自由を伴います。楽しいアウトドアとは置かれた環境や精神面も異なりますが、その知識やグッズは避難の時にも強い味方になりますので活用されることをお勧めします。

「クルマ避難」の基礎知識

覚えておきたい車中泊避難のポイント

クルマの駐車場所

傾斜地は避けて、明かりや人通り、近くにトイレがあることが望ましく、停車時にはエンジンはストップし、ドアはロック、加えてマフラーが壁や草で塞がれないように注意してください。
災害によっては、移動時にクルマが渋滞に巻き込まれ、津波や水害から逃げる事ができなくなることがあります。避難時は周囲の状況に応じ、落ち着いて判断しましょう。
被災時に適切な場所を探すのは困難です。一部の自治体では車中泊用の避難場所を設けていますので、各自治体の指示に従いましょう。

傾斜地での駐車は避けましょう

避難生活の様子

季節の影響

夏

車内の温度は急速に上昇し、熱中症のリスクが高まります。日陰や換気を心掛け、定期的な水分摂取を行い、無理な避難は継続しないでください。
窓を開けると、犯罪や害虫被害の心配があるため、注意が必要です。

ウィンドウネット装着例（換気、防虫対策）

冬

防寒対策が不足すると、低体温症などの恐れがあります。また、積雪によりマフラーが塞がれてしまうと、一酸化炭素中毒の心配がありますので、ご注意ください。

マフラーが塞がれないように除雪

⚠ 車中泊の基本はアイドリングストップですが、被災時に命の危険を伴う場合は状況に応じた判断をしましょう。但し、エンジン音や排気ガスなど周囲への配慮を忘れずに。

車中泊避難による健康被害

知ってほしい車中泊避難動画

リスク	原因	対応方法
エコノミークラス症候群（肺塞栓症）	ふくらはぎに出来た血栓が移動し肺静脈を詰まらせる	定期的な水分摂取・運動、足を伸ばした就寝
熱中症	体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ熱が体に溜まる	水分・塩分摂取、換気
低体温症	低温な環境に長時間さらされ体温が下がった状態	衣類の重ね着、窓やドアからの冷気を遮断、食事をする
一酸化炭素中毒	アイドリング中にマフラーが塞がれる	駐車場所の配慮、積雪除去
誤嚥性肺炎	誤嚥により雑菌が肺に入る	口内の清掃、体力の低下防止

足を伸ばして休むために

エコノミークラス症候群を予防するため、足が伸ばせる空間を作る事が大切です。そのためシートやラゲージ（荷室）を使って車内をアレンジする必要がありますが、それぞれクッション性やフラット性などの利点が異なりますので、特徴を捉えて活用してください。

	シート（フラット不可の場合もあり）	ラゲージ（奥行きが足らず寝れないことも）
クッション性	基本的に良い	何か敷かないと固い
フラット性	形状によって様々	基本的に良い
開放感	全高が低いとやや圧迫感あり	奥行きが短いと窮屈
防寒性	基本的に良い	何か敷かないと冷えることも
セッティング	フラットにする手間はあり	荷物の移動が必要な場合もある

あんなこと こんなこと

⚠ 車両をカスタマイズし、車中泊避難時の活用をご紹介していますが、運転走行時には不安全ですので、元に戻して走行してください。

プライバシー保護の目隠し

プライバシー保護のため、窓には目隠しをお勧めします。
運転時には目隠しを外す必要がありますので、取り外しができる事も大切です。

オートアラームの警報機能

車内から電子キーで施錠後、手動操作でドアロックを開錠するとかなり大きな警報音が作動します。解除方法は、電子キーで再施錠するかエンジンを始動させてください。

ブザー音や点滅燈のカスタマイズ

深夜のドア施錠音や点滅燈の明かりが気になる場合、音を小さくするなどカスタマイズできる車両があります。
詳しくは取扱説明書をご覧ください。

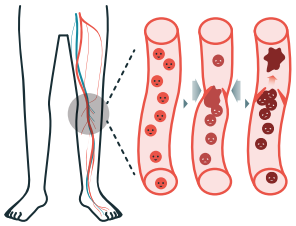
原因と症状、予防と対策を知る

エコノミークラス症候群を予防　しよう！

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。

クルマの中や避難所などで
長時間同じ姿勢が続く



足の血流が悪くなり、血管に
血栓（血の固まり）ができる

足の血栓が血流に乗って、
肺の血管を閉塞させる

血栓ができやすくなる条件

血液の流れが滞ること	クルマの中や避難先など狭い空間で同じ姿勢を続ける
血液が固まりやすくなること	水分摂取不足（トイレを控えることによる水分摂取不足等）による脱水傾向
血管が傷つくこと	避難時の足のケガ、打撲など

※特に、妊婦や持病をお持ちの方はご注意ください

過去の地震と発症の特徴

新潟中越地震や熊本地震でエコノミークラス症候群を発症された多くの方々が車中泊避難を経験され、40～60代の女性の発症が多かった特徴があります。トイレ事情が整わない事により、水分摂取を控える傾向があるようですのでご注意ください。

予防のために心掛けると良いこと

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

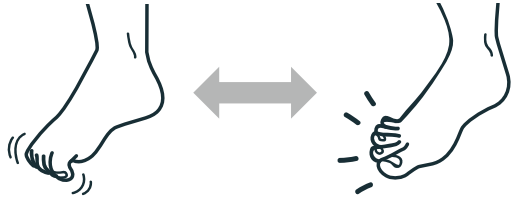
5. かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする

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

1. 足の指でグーパーをくりかえす



2. 足を上下につま先立ちする

3. つま先を引き上げる

4. ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す

5. ふくらはぎを軽くもむ

出展元：厚生労働省 エコノミークラス症候群の予防のために

今、車中泊避難が必要な方へ

やむをえず車中泊避難をすることになったときにセルフチェックをしましょう。

エコノミークラス症候群リスクチェック

該当数が多いほど注意が必要です。血栓ができやすい人は車中泊をお勧めできません。
また、無症状で突然命に関わる場合もありますので予防対策が大切です。

項　目	チェック
車で足を下ろして 4 時間以上座っている、寝ている。	
トイレを我慢することが多い。	
足が少しむくんでいる。	
水分不足である。 （日中の水分、食事が 6 時間以上とれていない［水分なら半日で 500ml］、 汗をたくさんかいた、下痢や嘔吐が続いている、唇や手足がカサカサしている）	
現在、足にケガ（打撲を含む）・骨折・やけどを負っている。 または 3 カ月以内に手術を受けた。	
被災前から治療中である。 （抗がん剤服用、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病、腎臓病、 医師より血栓が出来やすいと説明を受けているなど）	
感染症にかかっている。 （インフルエンザ、新型コロナウィルス感染症［COVID-19］、ノロウィルス など）	
過去にエコノミークラス症候群と診断されたことがある。	
女性である。 ※日本の災害後では男性よりも女性のが 1.5 倍程度多く発症した結果に基づいています	
妊娠中、または出産後 2カ月以内である。	
ピルまたは女性ホルモン剤を服用している。	

※過去の傾向を項目化していますので、災害の避難状況・環境によって異なる場合があります

エコノミークラス症候群症状チェック

被災前と比べてみましょう！　1つでも該当する場合は救護所に行ってください。

- ☐ 片側の足がひどくむくんで痛い、またはひどくむくんで発赤している。
- ☐ 片側の足に痛みがある（運動していないのに筋肉痛のような痛み）
- ☐ 息苦しい、呼吸が早い、駆け足をした時のような息切れ感がある。唇の色が悪い。

おすすめのアイテム「着圧ソックス」

予防には着圧ソックスが有効とされています。
以下のポイントに注意して活用しましょう。

出展元：
福助 MEDICAL LABO
「車中履くソックス」

サイズ選び

- きつすぎず、緩すぎず適切なサイズを選びます
- 足首の圧が強く、ふくらはぎの圧が弱いものを選ぶ必要があります

履き方

ソックスの中に手を入れ、かかとをつまみながら手を抜き、つま先を残して裏返す

履き口を広げ、かかとの向きに注意しながら、かかとまで着用する

少しずつたくし上げ、脚をなで、シワやたるみがないように馴染ませる

出展元：福助株式会社 災害時の弾性ストッキングと車中泊用靴下

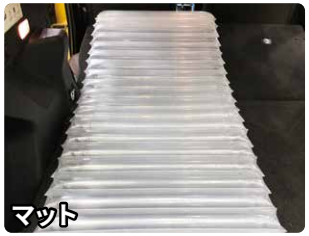
積んでおきたい！

役に立つ車中泊避難アイテム

携帯トイレ

着圧ソックス

車用カーテン


マット

ウィンドウネット

アイマスク

エアクッション

耳栓

エア枕

※下記セットは上記のものと一部異なります

車中泊避難用　防災セット

市販品や車の販売店でも購入できますが、それぞれ特徴があり、中にはクルマ避難時に重宝する着圧ソックスやウィンドウネットが入っているものがあります。さらに、避難される人数やペットに合わせたカスタマイズをお勧めしています。

出典元：トヨタモビリティパーツ株式会社　TZ緊急セット

緊急セット
車中泊避難用

災害の備えチェックリスト

車中泊備蓄と家庭用備蓄一覧

クルマに載せておくと良い物

直射日光を避けて、走行に支障が無いよう安全に保管ください。

エコノミークラス症候群予防用
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 着圧ソックス
- ☐ 水※

プライバシー保護用
- ☐ サンシェード
- ☐ 車用カーテン
- ☐ バスタオル・レジャーシートの活用

就寝用
- ☐ 耳栓
- ☐ アイマスク
- ☐ マット
- ☐ クッション
- ☐ バスタオル　など

衣類
- ☐ 下着着替え
- ☐ 靴下
- ☐ 防寒着　など

他
- ☐ ライト
- ☐ 携帯充電用ケーブル
- ☐ ウィンドウネット
- ☐ 給水袋
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ハサミ
- ☐ ペン
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 非常食※

※水・非常食は被災直後に必要ですが、車載保管される場合は車載用商品のご用意をお勧めします。

自宅から持ち出すと良い物

生活用品
- ☐ 水
- ☐ 食品
- ☐ 食器
- ☐ 眼鏡
- ☐ 衣類
- ☐ タオル
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ポリ袋
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ 新聞紙
- ☐ 缶切り
- ☐ ハサミ
- ☐ 寝具

感染対策用
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ 体温計
- ☐ 歯ブラシ

貴重品
- ☐ 現金
- ☐ 通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 保険証
- ☐ 免許証

乳児向け
- ☐ ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ オムツ
- ☐ おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ おもちゃ

女性向け
- ☐ 生理用品
- ☐ 化粧品
- ☐ ポーチ

要介護者向け
- ☐ オムツ
- ☐ おしりふき
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯
- ☐ 補聴器

他
- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ ヘッドライト
- ☐ レインコート
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯充電器
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ 軍手
- ☐ 手袋
- ☐ テープ
- ☐ ロープ
- ☐ 圧縮袋
- ☐ カセットコンロ
- ☐ クーラーボックス
- ☐ ポータブル電源
- ☐ テント　など

日用品やアイテム活用の具体例

足元スペースの活用

シートアレンジでは足元スペースを埋める必要がありますが、そのスペース埋めに段ボールやフタつきバケツ、収納ケースなどを利用すると、その中を生活用品や靴置き場としても活用できます。

圧縮袋の活用

季節の衣類やタオル、毛布などを積んでおく場合に圧縮袋を利用するとコンパクトにまとまります。シートアレンジで発生する、シート形状の凹凸や足元のスペース埋めにも活用できますし、保管時の汚れも防ぎます。

プライバシー保護

普段使いのサンシェードがあれば、目隠しにも使えます。ドアウィンドウには、アシストグリップにロープやフック付きゴムロープを渡し、タオルを掛けるだけでも一時的な目隠しになりますしS字フックでライトを掛けたりすることもできます。

テープがあれば直接タオルなどを貼り付ける事もできますが、運転時は安全のため取り外す必要があるため、着脱のしやすさも考えておきましょう。

車用の目隠しカーテンも販売されていますが、ウィンドウサイズは様々です。銀マットなどをカットして用意しておくと、遮光や防寒対策にもなります。

サンシェードで目隠し

タオルを掛けて目隠しに

銀マットをカットし窓にはめた例

アウトドア用品などのアイテム活用

アウトドア用寝袋を利用

タープと車を連結

ポータブル電源

最近では車中泊用のアウトドア用品も多く用意されているため、マットや寝袋はそのまま利用できる便利グッズです。さらにクルマと連結できるタープやテントなどがあれば、食事はテント下を利用するなど、生活空間の幅が広がります。

ポータブル電源は、容量に応じますが、さまざまな電気製品が使えるようになります。

ボディタイプ別

シートアレンジの特徴

ボディタイプ	特　徴
セダン	前席シートのリクライニング利用が一般的ですが、後席背もたれが前傾しラゲージやトランクルームと繋がるタイプもあります。
ステーションワゴン	ラゲージ就寝がお勧めの車種です。室内の高さはありませんが、後席とラゲージを連結する事で足を伸ばして休む事ができます。
ミニバン	シートリクライニングによる連結やラゲージ利用と汎用性が高く、室内の高さも余裕があり使い勝手は一番よいですが、2・3列目の収納方法は車種ごとに異なるため、普段から確認しておきましょう。
コンパクト	前席シートのリクライニング利用が一般的です。後席とラゲージの連結は出来ますが、大きな段差や奥行が足りない場合、大人の就寝には工夫が必要です。
SUV	ラゲージ就寝がお勧めの車種です。室内の高さはありませんが、後席とラゲージを連結する事で足を伸ばして休む事ができます。
軽	前席シートのリクライニング利用が一般的です。車体サイズは小さいですが、シート連結ができる場合もあります。

シートアレンジしてみよう！

シートアレンジのタイプ（次ページ以降でご紹介）

シートリクライニング

ラゲージ利用

シート連結

＊上記のタイプに当てはまらない車種もあります。

大切な3つのポイント

❶乗用車の場合 大人は2人までにしましょう。
（3人以上の場合は別の避難所と分散）

❷足を伸ばして寝られる環境をつくりましょう。

❸寝る姿勢がなるべく水平になるように工夫をしましょう。

自分や家族に合ったシートアレンジを平時のうちに自分の車でためしておきましょう。
また、天候や気温など条件が悪い時には車中泊避難を諦める判断も必要です。

車中泊避難におけるシートアレンジ紹介動画

災害時は体のリラックスと心のリラックスが必要

車中泊避難で就寝するときには、体をリラックスさせるシートアレンジの工夫に加え、精神的にもリラックスをできる環境づくりが必要です。
そのためには、窓ネット等にて虫の侵入を防いだりシェードなどにて光や人の視線を遮断させることが有効です。

タイプ別シートアレンジ方法

シートリクライニング

コンパクト
セダン

足を伸ばして寝ましょう

シートアレンジ方法

❶ シートを後ろへスライドし、背もたれを後ろへ倒す

シートを一番後ろまで移動させて、
背もたれのリクライニングも一番後ろへ
倒してください。

※注意：1人の場合は助手席の利用をお勧めします。
（スペースが広いのと、アイドリング中の誤操作による事故防止のため）

❷ 足元のスペースを埋める

座面と同じ高さになるように、
段ボールや荷物などを置いて、
足を伸ばせるように調整します。

❸ シートの段差に詰め物をする

クッションを置いたり
タオルを重ねることで
シートの傾斜や凹凸を
解消できます。

それぞれの体格に
合わせて調整を
しましょう

❹ ヘッドレストを反転させる

一度抜いて反転させ、
差し込むと寝やすくなります。
必ず、走行時には戻すようにしてください。

⚠ 運転する場合は、安全のためシートアレンジを元に戻すようにしてください。

タイプ別シートアレンジ方法

ラゲージ利用

SUV
ステーションワゴン

ラゲージを広く活用しましょう

シートアレンジ方法

❶ 1列目シートを最大限前へスライドし、前へ倒す

後席以降のスペースをなるべく広くとります。

❷ 2列目シートを前へ倒す

レバーは、シートの端や荷室にあります。
（車により異なります）

❸ 2列目シートの足元に詰め物をする

足元スペースに隙間があるので、段ボールや大きなリュックなどで埋めると、ラゲージの床面スペースを広くとる事ができます。

❹ ラゲージの段差を解消する

厚手のタオルや銀マットなどを置いて、凹みや溝を補いましょう。
くぼみが大きい場合は荷埋めした上に畳んだ段ボール等を敷くと安定します。

❺ ラゲージの傾斜を解消する

厚めのマットや段ボール、エアマットなどで傾斜を解消しましょう。

⚠ 運転する場合は、安全のためシートアレンジを元に戻すようにしてください。

タイプ別シートアレンジ方法

シート連結

ミニバン

柔らかいシートで寝ましょう

シートアレンジ方法

車により機能が異なります。ご自身のお車でご確認ください。

❶ ヘッドレストを取り外す

連結させるシートのヘッドレストを取り外します。

❷ 連結するシートの高さを合わせる

連結させるシートの背もたれを倒して後ろの座席との高さを調整します。

❸ 連結する座席をスライドする

連結する座席の間になるべく隙間ができないように移動させます。

❹ 後ろのシートを倒す

なるべく広い空間が確保できるよう、リクライニングを倒します。

❺ シートの段差や隙間に詰め物をする

前席と後席の座面の凹凸部分の解消や連結部の隙間の出っ張りは、タオルなどを重ねると解消できます。

3列目シートの収納が必要な場合

3列目シートの収納方法は 跳ね上げ式、床下収納式など車により異なりますので ご確認ください。

⚠ 運転する場合は、安全のためシートアレンジを元に戻すようにしてください。

もしもの備え

車が電源になる

数日分の電力をまかなえる給電車があれば、ライフラインが復旧するまでの大きな安心になります。もしもの非常時に、給電車はクルマから電気を取り出し、給電する事ができます。

給電でできること

ポットでお湯をわかす

スマホを充電する

扇風機を使う

給電の機能とタイプ

・複数の電気製品を消費電力の合計が1500W(※1)以下まで同時に使えます。
・停電などの非常時に 約5.0日分(※2)の電力を供給できます。

※1. トヨタの給電車の場合　　※2. 消費電力が約400Wで、プリウス2.0Lの場合

アクセサリーコンセント
非常時給電システム付

HEV　FCEV　PHEV　BEV

車両の走行機能を停止させた状態で給電が可能です。

外部給電アタッチメントを使用した場合、ドアと窓を閉めたまま電源コードを出して給電できます

AC外部給電システム

PHEV　BEV

専用変換アダプタを取付け、外部給電が可能です。

＊車両により機能が異なります。
＊給電については「トヨタの給電」(https://toyota.jp/kyuden) をご覧ください。

車中泊避難をする場所ごとのルールを守りましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった際、電話を利用して被災地の方の安否確認を行うことができる伝言板サービスが「171」です。もちろん、被災地以外の地域からも利用できます。NTTが提供し、契約などは不要。事前に使い方を確認しておくと、いざというときでも、あわてずにすみます。インターネットを利用した「web171」(https://www.web171.jp)も活用ください。

伝言を再生する

1. 電話で「171」をダイヤルする
2. 音声ガイダンスが流れるので、再生するときは「2」を入力する
3. 被災地の方の電話番号を入力する。携帯電話などの番号でも利用可能
4. 続けて「1」を入力し、伝言の再生を開始する。ダイヤル式の場合はそのまま待つ
5. 伝言を繰り返し再生する場合は「8」を、次の伝言を再生する場合は「9」を入力する

伝言を録音する

1. 電話で「171」をダイヤルする
2. 音声ガイダンスが流れるので、録音するときは「1」を入力する
3. 被災地の方の電話番号を入力する。携帯電話などの番号でも利用可能
4. 続けて「1」を入力する。ダイヤル式の場合はそのまま待つ
5. メッセージを録音する
6. 「9」を入力して終了する

防災に役立つHP

全国の災害情報や防災関連の情報が掲載された、お役立ちHPを紹介！

内閣府防災情報のページ
https://www.bousai.go.jp/
内閣府が運営し、日本全国の災害情報から防災・減災に関する情報まで、多岐にわたり掲載されている

気象庁
https://www.jma.go.jp/jma/
気象・海洋・地震・火山に関する資料や情報を提供するサイト。最近１週間の地震情報なども、細かく確認できる

国土交通省防災情報提供センター
https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/
国土交通省が保有する防災情報を集約するほか、防災に関するリンク集もあり。雨量のリアルタイム情報なども確認可能

トヨタの防災サイト
https://toyota.jp/bousai/?padid=from_tjptop_mk-acts_bousai

通れた道マップ
https://www.toyota.co.jp/jpn/auto/passable_route/map/

トヨタの給電
https://toyota.jp/kyuden/?padid=from_bousai_top_topics_kyuden

TDRSサイト 車中泊避難が必要な方へ
https://www.toyota.co.jp/jpn/sustainability/social_contribution/tdrs/emergency/

各市町村のHPもご確認ください

2025年9月発行　トヨタ自動車株式会社　社会貢献部

転売禁止