DISASTER RECOVERY SUPPORT
DRS
TOYOTA
★災害復旧支援★

トヨタ車対応

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

シートアレンジ

車中泊避難アイテム

HPはこちら

アクア／アルファード／ヴィッツ／ヴォクシー／エスティマ／カローラアクシオ／カローラクロス／カローラツーリング／カローラフィールダー／クラウン／C-HR／シエンタ／パッソ／ハリアー／ピクシス エポック／プリウス／プリウスα／ミライ／ヤリス／ヤリスクロス／ライズ／RAV4／ルーミー

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年に発生した熊本地震では、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、確認しておきましょう。

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

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

1

2

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

3

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

4

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

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。

シートタイプ別

シートアレンジ方法

タイプ別	アレンジ方法
▼シートリクライニング	前席のシートを利用し座面は一番後ろへスライド、背もたれは最大までリクライニングさせます。座面の高さが調整できる場合は一番下までさげてください。シートの傾斜や凹凸はタオルやクッションで埋めると寝返りが打ちやすくなります。エコノミークラス症候群予防に足元スペースを荷物で埋め、足を上げて休むようにしましょう。
▼ラゲージ利用	シートを収納したり、後席の背もたれを前倒させラゲージと連結する事でフラットに利用する事ができます。最前席のシートを一番前にスライドするとさらに広く使えます。 就寝するには、床面が硬いためマット等の使用がお勧めですが、足を伸ばして休むには適しています。 **後席前倒部分に傾斜が残る場合** 厚めのマット利用や畳んだダンボール・エアマットで傾斜を解消しましょう。 **ラゲージに凹凸がある場合** 生活用品の衣類やタオル等を入れたりして、凹みを補いましょう。くぼみが大きい場合は荷埋めした上に畳んだ段ボールを敷くと安定します。
▼シート連結	車種は限られますが、ヘッドレストを外し後席とシートを連結させます。シート形状の凹凸はありますが、シート自体にクッション性があるため、そのまま足を伸ばして休めます。凹凸をクッションやタオルで埋めてフラットにすれば、寝返りも打ちやすくなります。 連結のため3列目の収納が必要な場合がありますが、車種により方法が異なるため、普段から確認しておいてください。

シート操作の手順

シートアレンジしてみよう！

⚠ 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。

1列目 シートリクライニングとスライド

一般的にシートを前後させるスライドレバーは、シート下や横にあり、一番後ろまでさげます。背もたれのリクライニングレバーもシート横にあり、一杯まで倒してください。

手動レバーを引く

パワースイッチを操作

2列目 シートの操作 ラゲージとの連結

後席背もたれを前に倒すため、レバー操作が必要ですが、レバー位置は車種により異なります。背もたれシートの肩位置やシート横レバーでの操作が多いですが、操作方法が多彩なため普段から確認しておいてください。

シートの肩のレバーを引く

左右にスライドするシートもあり

シート連結の操作

シート連結

連結するシートのヘッドレストを取り外し、背もたれシートを最大までリクライニングさせます。さらに座面をスライド固定し連結させてください。

ヘッドレストを取り外す

背もたれシートを最大までリクライニング

3列目収納

3列目の収納が必要な場合がありますが、収納方法は車種によって異なるため、確認しておいてください。

※右の写真はアルファードの場合です

3列目シートを跳ね上げる

3列目シートを収納

就寝のためのアイデア

シートリクライニング

足元は座面と同じ高さになるように荷物やクッションなどで調整すると足を上げて休む事ができます。腰や背中も大判のタオルやクッションで埋めて、沈み込まないようにすると寝返りも打ちやすくなります。
ヘッドレストは一度抜いて反転し差し込むと就寝しやすくなります。（一部車種は非対応）

足　元：ダンボールとタオルで高さを調整
シート：凹み部分にクッション

手前：ヘッドレストを反転した状態

ラゲージ利用

後席を倒したラゲージ利用の際には床面の硬さに加え、後席の傾斜やラゲージとの段差、連結部の溝などが生じるケースがあります。アウトドア用マットやエアーマットなどを用意しておくと、ラゲージの硬さや軽度の傾斜、段差をカバーする事が出来ます。

アウトドア用マットを使用

後席に傾斜があるためエアーマットを一部二重にして使用

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

車中泊避難用 防災セットのご紹介

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車用カーテン、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。

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
- ☐ 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。

AQUA

アクア　乗車定員：５名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

シート使用

前席をリクライニングして就寝する。
ただしリクライニングはそれほど水平にならない

座面と背もたれの段差にクッションを置き、足元をダンボールやタオルで埋めると、足を下ろさず休む事ができる

ヘッドレストを反転させて差し込むと、頭部分が水平になり楽に就寝できる

ラゲージ使用

後席足元のスペースに段ボールやケース等を置くと空間を埋める事ができる

後席を前に倒した際のラゲージは、荷室との段差がかなりあるため、大きめの荷物やクッションで段差を埋める事が必要

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は、身長170cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

ラゲージは身長160cm以内なら2名就寝できる

グレード：Z
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

ALPHARD

アルファード　乗車定員：7〜8名

おすすめスタイル　●シート連結泊やラゲージ泊が可能

シート使用

3列シートがすべて繋がり、様々な寝方ができるアルファード。荷物の置き場所を確保できれば、大人2名がそれぞれ1-2列目に、身長130cmくらいまでの子どもなら、横向きで2-3列シートで寝かせることも可能

2〜3列なら大人2名＋子ども1名が就寝可能

すき間や段差を埋める

運転席と助手席の間、3列目の背もたれと座面の段差などを古着やタオルなどで埋めれば、よりリラックスした寝床になる

ラゲージ使用

シート収納

3列目シートは横側への跳ね上げ式。手順さえ間違わなければ、それほど難しくはないがシートを持ち上げる必要がある

フラットなラゲージスペースは、高さが1,355mmあるので、頭上空間に余裕がほしい場合はこちらを選択。身長180cm以下ならゆったり寝られるが、跳ね上げられた3列目シートとタイヤハウスのため横並び2名がギリギリだろう

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

1-2-3列シート一体化で、
最大4名（大人2名、子ども2名）が一緒に寝られる

※就寝例：身長180cmまでの大人2名がそれぞれ1-2列目へ。身長130cm以下の子どもなら、2-3列目シートに横向きで寝られる。もしくは身長80cm前後の子どもなら、2〜3列目で縦横どちらでも2名就寝可。シートアレンジによって、1〜4名（＋幼児1名）までいろいろ変更できる

ラゲージは身長180cm以内なら2名（+幼児1名が）就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

Vitz

ヴィッツ　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

シート使用

ドライブ時のホールド感が高そうなシートは、その分フラットな個所が少ない。1列目シートと2列目が一体化できないので、1列目シートを最大限リクライニングして就寝することになる。その場合、前席1230mm＋足元のスペースを考えて、身長170cm前後が目安となる。足元には30ℓクラスのバッグ＋αの荷物がないと足が伸ばせない。後席は横向きで身長100cmまで。その場合、前席は最大リクライニングできない

リクライニング

運転席のリクライニングは電動スイッチ。助手席のリクライニングは手動レバーだが、逆に操作はシンプル。後席の座面は前方へ可倒できるが、こちらもワンアクションで動作可能

ラゲージ使用

身長130cm前後の子どもが2～3名就寝できるラゲージ。後席とラゲージの段差は小さく見えるが、後席の背もたれがやや傾斜している。また、後席の足元のスペースは、かなりゆったりしている分、逆に30ℓのバッグ+大量の衣類がないと埋まらない

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は身長170前後までなら前席を使用

※ただし足元のスペースを埋める必要がある。後席は横向きで身長110cm以下1名のみ。その場合、前席は最大リクライニング不可

ラゲージは身長130cm以内なら2名就寝できる

※横向きなら身長90cm前後まで

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

VOXY

ヴォクシー　乗車定員：7～8名

おすすめスタイル　●シート連結泊やラゲージ泊が可能

シート使用

2-3列目シートの一体化は大人2名と幼児での就寝が可能。
就寝スペースの広さでは一番お勧め

座面と背もたれの凹凸はクッション、タオル等で埋めると就寝しやすく、床面とのスペースも大きめのバッグなどで埋めるとさらに広く利用できる

1-2列目シートの一体化も175cm前後の大人なら
足を伸ばして休むことができる

2-3列目シートで寝袋使用例。横幅があるため、大人2名でも余裕があり、寝返りも楽にうてる

ラゲージ使用

床面の硬さや凹凸には銀マットなどのクッション性が高いものを敷く事をお勧め。冬季には冷気を遮断する効果もある

床面に凹凸が少なく天井高が1335mmあるので、生活スペースとしても活用しやすい。床面はシート使用より狭くなるが170cm前後の大人なら足を伸ばして就寝できる

2列目シートの大きめレバーで、シートを前後に調整できる

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

2-3列目シートの一体化なら、身長2m前後の大人2名+幼児1名まで
1-2列目シートの一体化なら、身長175cm前後の大人2名
ラゲージは身長170cm前後までなら大人2名、
幼児を含む場合は大人1名、幼児2名まで就寝できる

グレード：S-G
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

ESTIMA

エスティマ　乗車定員：7〜8名

おすすめスタイル　●シート連結泊やラゲージ泊が可能

シート使用

1-2列目シート（上）、2-3列目シート（下）がそれぞれ一体化でき、全長2000mm前後の長さになるので、よほど大柄な人でないかぎり足を伸ばして寝られる。1-2列目シートの場合、大型センターコンソールで左右シートがきっちり分割されているので、子どもと一緒に寝るなら2-3列目がベター

激しい段差あり

すべてのシートが、ほぼ水平までリクライニングできる。が、どれも座面と背もたれの段差が激しく、フラットにするなら非常に多くのタオルや衣類が必要となる

ラゲージ使用

シート収納

3列目シートは床下に収納するタイプ。多少手順はかかるが、それほど複雑ではない

3列目シートを収納したフロア部分がやや凹凸だが、大きな段差にはなっていないラゲージ。8名乗りの場合、身長180cmまでなら2名寝られる。幼児なら＋1名まで大丈夫

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

1-2列目シートを一体化なら、身長2m前後の大人2名ならゆったり就寝
2-3列目シートを一体化なら、身長2m前後の大人2名＋幼児1名まで

※3列目は、横向きなら身長100cm以下1名。ただしその場合は、2-3列目を一体化した最大シート長は使えない

ラゲージは身長180cmまでなら2名（＋幼児1名）
もしくは大人1名、幼児2名まで就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

COROLLA Axio

カローラアクシオ　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

リクライニング

最もシンプルかつスタンダードなシート横のレバー操作で、前席をリクライニング。シート前の下側にあるバーの操作で、シートが前後にスライドできる

前席を倒して使用

セダンタイプのため、シートでしか寝られない。1列目と2列目のシートは一体化できないため、1列目シートをリクライニングして寝るのが基本。成人男性でも十分寝られるが、その場合、右ページのように足元のスペースを埋める必要がある

足元のスペースに荷物を置く

1列目シートを最大限後ろへスライドし、その空間を荷物で埋めれば、シート長と合わせて身長170cm前後なら寝られる

リクライニング時、軽い段差あり

シートをリクライニングしてできる座面と背もたれの段差は、それほど大きくないないが、より快適に寝るなら、タオルや衣類などで埋めたい

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝のみ。身長170cm前後までなら前席で寝られる

※足元のスペースを埋めて使用。
後席は横向きで身長140cm以下1名のみ。その場合、前席は最大リクライニングは不可

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

COROLLA CROSS

カローラクロス　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

販売店装着オプションのラゲージアクティブボックスを設定した状態で、後席とラゲージを一体化すれば180cm以下の大人2名の就寝が可能。
ラゲージアクティブボックスの用意がない場合は、荷物を詰めた上に段ボールなどを敷いてフラットにするとベスト！
十分なスペースが確保されているのでキャンプ用マットなどを敷くこともできる

←後席の足元を荷物やクッションで埋めると、さらに広く使える

キャンプ用マット設置例→

シート使用

シート就寝を考えた場合、前席と後席は一体化できないため、シートをギリギリまで倒して使用。
足元にダンボール、バッグ、タオルなど高さに合わせて置いてみると良い

リクライニング

前席はシート横のレバーでリクライニングする。
シート前方のバーでシート全体が前後に調整できる

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長180cm前後なら2名（+幼児1名）が就寝できる
シート就寝は身長175cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

COROLLA TOURING

カローラ ツーリング　乗車定員：５名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

広いラゲージスペースを活用した就寝がおすすめ。後席背もたれ部の傾斜角は約3度とわずかで、奥行きと幅があるため、大人2名幼児1名なら十分に寝られる。
但し、溝や段差があるため、段ボールなどを敷いてフラットにすると寝やすくなる

後席の足元をクッションや段ボールで埋めるとさらに広く使える

後席リクライニング

二列目シートの荷室から
レバー操作が可能

十分なスペースが確保されているので
エアマットなどを敷いて就寝するのもおすすめ

シート使用

シート就寝を考えた場合、前席と後席は一体化できないため、
シートをギリギリまで倒して使用。
足元にダンボール、バッグ、タオルなど高さに合わせて置いてみると良い

リクライニング

前席はシート横のレバーでリクライニングする。
シート前方のバーでシート全体が前後に調整できる

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長１９０cm前後なら２名(+幼児１名)が就寝できる
シート就寝は、身長１７０cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用　後席は横向きで身長100cm以下１名のみ。その場合、前席は最大リクライニングは不可

グレード：HYBRID S
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

COROLLA FIELDER

カローラ フィールダー　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

シート使用

シート就寝を考えた場合、前席と後席は一体化できないため、シートをギリギリまで倒して使用。ただし、それほど水平にはならず、シート長も1250mmと短いため、足元に30ℓクラスのバッグと大量のタオルや衣類がないと、大人が寝るにはやや厳しいかもしれない

リクライニング

前席は、シート横のレバーでリクライニングする。シンプルでわかりやすい。シート前方のバーで、シート全体が前後に調整できる

ラゲージ使用

ステーションワゴンのスペースを活用したラゲージ就寝がおすすめ。奥行き2,025mm、幅980mmほどあるので、大人2名＋幼児1名なら十分寝られる。ただし、タイヤハウスがやや大きいので要注意

後席の足元を荷物で埋めれば、さらにゆったりと寝られる。ただし、かなりスペースは大きいので30ℓクラスのバッグ＋タオルや衣類は多めに必要

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は身長170cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。
後席はセンターアームレストがあるので、横向き就寝は不可

ラゲージは身長190cm前後なら2名（＋幼児1名）が就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

CROWN CROSSOVER

クラウン　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

シート使用

リクライニング

電動で操作するパワーシートを採用しており、シート前後の可動域が広く、リクライニングの細かな調整が可能

前席シートを後ろへスライドさせると足元の空間が広くとれ、足がグローブボックスに当たらず、ゆったりと足を伸ばして就寝が可能。背もたれはホールド感のある形状のためタオル等を敷くと良い

シート使用

シートのリクライニングはそれほど水平にはならないので、腰部分の凹凸の解消にクッションやタオルなどを多めに重ねると良い。また、足元のスペースに大きめのバッグ等を置くと足が水平に近い姿勢で寝られる

非常時にはアクセサリーコンセント（AC100V / 1500W）にて給電が可能。
ラゲージルームトランク内（上）と、センターコンソール後部（下）に設置

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝のみ。身長175cm前後までなら前席で就寝できる

※足元のスペースを埋めて使用

後席は横向きで身長130cm以下1名のみ
その場合、前席は最大リクライニングは不可

グレード：CROSSOVER RS "Advanced"
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

C-HR

シーエイチアール　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

シート使用

シートで寝る場合、前席と後席が一体化できないため、1列目をリクライニングして就寝する。センターコンソールが大きいため、左右それぞれで1名ずつとなる。シート長は1280mmほどだが足元に荷物を置けば、身長175cm前後まで就寝可能

足元のスペースを埋めるには30ℓクラスのバッグ＋多めの衣類やタオルが必要。座面と背もたれの段差もやや大きめ

リクライニング

前席のみリクライニング可能。シンプルにシートの横にある手動レバーで操作する。後席と一体化はできないが、最大リクライニングは水平に近い

ラゲージ使用

ラゲージスペースは広大かつフラット。奥行き1825mm、幅960mmほどあるので、身長180cm以下の大人2名（＋幼児1名）までなら就寝可能。ただし後席の足元のスペースが広いため、30ℓクラスのバッグ＋衣類やタオルが多めに必要となる

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は身長175cm前後までなら前席を使用
※足元のスペースを埋めて使用。後席は横向きで身長100cm以下1名のみ。その場合、前席は最大リクライニングは不可

ラゲージは身長180cm以内なら2名（＋幼児1名）が就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

SIENTA

シエンタ　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

＊ラゲージウッドデッキ(木目調)販売店オプション装着

広いラゲージスペースを活用した就寝がおすすめ。後席とラゲージを一体化すれば身長200cm以下の大人2名がゆとりを持って寝る事ができる

後席の足元を荷物やクッションで埋めるとラゲージスペースをさらに広く使える

ラゲージにクッション性の高いマットやタオルを敷くことで、床の硬さを和らげ、寝ることができる

後席サンシェードは遮光に加え、プライバシー保護に役立つ

シート使用

1列目と2列目シートが一体化でき、後席もリクライニングが可能。
グローブボックスから2列目の背もたれまでの長さに余裕があるため、160cm前後なら足を伸ばして寝ることができる

前席と後席の座面の凹凸部分の解消に、タオル等を多めに重ねると良い。前席と後席の連結部の隙間をタオルで埋めると背中に当たる部分の出っ張りを解消できる

市販のマットを敷く事で、段差を解消でき、より快適に寝る事ができる

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長200cm以内なら2名が就寝できる
1列目シートなら身長160cm前後までなら大人2名が就寝できる

グレード：Z
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

Passo

パッソ　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

シート使用

まさに就寝にぴったりのシートアレンジが可能。前席左右が一体となって後席と一体化できる。一列目の座面と背もたれに段差ができるものの、そのほかはほぼフラットで、一面ベッドのように使用できる。ただし全長は短いので、大人なら斜めに寝る

シート操作

1列目のリクライニングはシンプルに手動レバー。2列目は肩部のレバーで操作。後ろへリクライニングはできないが、前へ倒すことができ、シートを90度に折りたたむことができる

ラゲージ使用

ラゲージを使用する場合、気になるのは後席の背もたれとラゲージ部の段差。もはや解消する荷物を準備するよりは、割りきって横向きで就寝したほうがフラットで寝やすい。その場合、身長110cm2名が目安となるだろう

日常で使用する場合、ゆったりとした後席のスペース、シンプルなシートアレンジは非常に使いやすいラゲージ。反面、車中泊ではやや使用状況が限られる

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

シートなら対角線に使用して身長170cm前後1名（+幼児2名）が就寝可能

ラゲージは身長140cm以内なら段差を埋めると2名就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

HARRIER

ハリアー　乗車定員：５名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

広々としたラゲージスペースは、
タイヤハウスの干渉も少ないため、就寝にお勧め

ラゲージにマットを敷くとクッション性が高まり、楽に就寝できる

2列目シートは傾斜があるため、ラゲージに
タオルや段ボールを敷くと水平に寝られる

シート使用

前席のリクライニングはそれほど水平にならないため、シートで寝るには快適とは言いづらい。ただし、前席のシート長1250mm＋足元のスペースを有効活用すれば、175cm前後の身長なら足を伸ばして寝る事はできる

リクライニングはシート横の
電動式レバーで前後の調整
が可能

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長１８０cm前後なら2名(+幼児1名)が就寝できる
シート就寝は、身長１７５cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

グレード：Z"Leather Package"
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

PIXIS EPOCH

ピクシス エポック　乗車定員：4名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

シート使用

軽自動車ながら前席のシート長は1270mmあるため、シート就寝はそれほどストレスは感じないはず。背もたれと座面は凹凸が少ないが、前席と後席は一体化できないので、前席の足元のスペースに30ℓクラスのバッグ＋荷物を置いて水平に近づけたい

リクライニング

前席はシート横のレバーで行うシンプルなタイプ。後席はリクライニングできないが、前に倒す際はサイドにあるレバーを操作する

ラゲージ使用

やや波打っているものの後席を倒してラゲージと一体化は可能。ただし、奥行き1150mm×幅980mmなので、ラゲッジ就寝を考えるならば身長110cmまでの幼児2名が寝られるスペースという割り切りが必要だろう

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は身長175cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。後席は横向きで身長95cm以下1名のみ。その場合、前席は最大リクライニングは不可

ラゲージは身長110cm以内なら2名就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

PRIUS

プリウス　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

シートでの就寝よりも、後席の背もたれを前に倒したラゲージでの就寝がお勧め。
前席は一番前にスライドし、リクライニングは前倒、座面は一番高くすると、より広く空間を確保できる

PHEV

プラグインハイブリッド車(PHEV)では、ラゲージの段差がなくフラットなスペースで就寝できる

後席の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で埋めると、就寝するスペースを広くとる事ができる

倒した背もたれとラゲージには段差ができるので、厚手のタオルや銀マットなどを置いて段差を解消するとよい

車の外で電気を使用する時は、外部給電アタッチメントを使用してドアと窓を閉めたまま電源コードを出し、車内への雨水や虫などの異物の混入侵入を低減することができる

シート使用

前席のリクライニングではそれほど水平にならないため、腰の部分はタオルやクッションなどで埋めて、足元のスペースは荷物などを置くと足を下ろさず休める

コンセント(AC100V・1500W)がセンターコンソール後部とラゲージルーム左側にあり、消費電力の合計が1500W以下の電気製品を使用できる

PHEV

PHEV では、AC 外部給電システムで車から外部に給電ができる

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長185cm以内なら2名（+幼児1名）が就寝できる
シート就寝は身長175cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

グレード：Z(2WD)
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

PRIUS α

プリウス アルファ　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

シート使用

前席と後席が一体化でき、後席も少しリクライニングできる。が、大きなアームレストがあるので、運転席と助手席を別々で使用する。さらに、一体化した前後席も段差や全長不足から、身長160㎝以上の人が体を伸ばして寝るのは厳しいかもしれない

前席の背もたれと座面の段差解消や、後席のリクライニングの角度をなだらかにするために、タオルや衣類を使用。前後席を一体化した場合、前席の足元のスペースは使用できないので、そのスペースを埋める必要はない

リクライニング

シート横のレバーを操作する、最もスタンダードなリクライニングを調整するタイプ。シンプルなので迷うことはない

ラゲージ使用

後席とラゲージを一体化すれば、奥行き1890㎜のスペースが出現。タイヤハウスは大きいが、最大幅1510㎜なので、大人2名＋幼児1名なら問題ない。ただし、後席の背もたれの背面はかなり凹凸があるので、何か下に敷きたい

後席とラゲージの間に大きな溝があるので、30ℓクラスのバッグやタオル、衣類で埋めたい。後席の足元のスペースも埋められれば、さらにゆったりと就寝可能

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は身長160㎝前後までなら助手席を使用
ラゲージは身長185㎝前後なら2名（+幼児1名）が就寝できる

＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

MIRAI

ミライ　　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

↑前席と後席は一体化できず、前席を一番後ろにスライドし、背もたれをリクライニングして就寝する
ただしリクライニングはそれほど水平にならない

←リクライニングは左右ともに電動で動かすことができるので、細かな調整も可能。シートを前後上下に動かして、身長や体型によってベストポジションを決定できる

背もたれと座面の段差はやや大きめ。
足元のスペースをリュックやブランケット等を置くと足を伸ばして寝られる

後席のドアサンシェードを利用すると、遮光に加え、プライバシー保護に役立つ

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝のみ。身長170cm前後までなら前席で就寝できる

※足元のスペースを埋めて使用。

グレード：Z“Executive Package”
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

YARIS

ヤリス　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊

シート使用

前席のリクライニングはそれほど水平にならないが、
足元に荷物を置けば身長170cm前後の人まで就寝可能

座面と背もたれの段差にクッションを置き、足元をダンボールやタオルで埋めると、足を下ろさず休む事ができる

ヘッドレストを反転させて差し込むと、頭部分が水平になり楽に就寝できる

ラゲージ使用

身長160cm前後の人なら2名就寝できる

助手席のシートをリクライニングし、運転席後ろの後席のみ前に倒すと、助手席とラゲージの利用で170cmの大人2名まで休むことができる

後席足元のスペースは、かなり広いため、ダンボールやクッションで埋めるにはたくさん用意する必要がある

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

シート就寝は、身長170cm前後までなら前席を使用
※足元のスペースを埋めて使用。

助手席とラゲージの併用で、身長170cmの大人2名が就寝できる
ラゲージのみの利用の場合、身長160cm以内なら2名就寝できる

グレード：HYBRID Z
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

YARIS CROSS

ヤリスクロス　乗車定員：5名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

広々としたラゲージスペースは、タイヤハウスの干渉も少ないため、
就寝にお勧め。後席背もたれの背面の傾斜は12度

荷室に銀マットなどを敷くことで
ラゲージの凹凸を埋められ、床の
硬さを和らげることができる

後席足元の隙間をダンボールやタオルで
埋めるとラゲージスペースを広く利用す
ることができる

シート使用

リクライニングはシート横のレバー
で背もたれの調整が可能

前席のリクライニングはそれほど水平にならず、後席との一体化もしないので、シートで寝るには快適とは言いづらいが、
態勢を変えてポジションを工夫してみると良い。足元に荷物を置けば身長175cm前後まで就寝可能

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長170cm前後なら2名が就寝できる
シート就寝は身長175cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

グレード：HYBRID Z
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

RAIZE

ライズ　乗車定員：５名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
2列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

※後席との段差がフラットの時

荷室長と荷室高に十分なゆとりを確保したラゲージスペースは就寝にも適している。
2列目シートの傾斜角は約15度

後席足元の隙間をリュックや多めのタオル・クッション等で埋めれば、ラゲージスペースを更に広く利用することができる

ラゲージにマットを敷くことで傾斜や段差を解消でき、
よりフラットな床面を作り出せる

シート使用

前席のリクライニングは比較的水平になるため、前席のシート長1,260mm＋足元のスペースを有効活用すれば、175cm前後の身長なら足を伸ばして寝る事ができる

助手席足元の隙間を、リュックやダンボール等で埋めるとスペースを広く活用できる

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長170cm前後なら2名が就寝できる
シート就寝は身長175cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

グレード：Z 2WD
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります
＊計測値は、一部実測値を含みます

RAV4 PHV

ラヴフォー　ピーエイチブイ　乗車定員：５名

おすすめスタイル

●ラゲージ一体泊
２列目シートを前に倒したラゲージ利用がお勧め

ラゲージ使用

2列目シート部分の傾斜は約13度あるが、
フラットで広々としたラゲージスペースでの就寝がお勧め

ラゲージにマットを敷くとクッション
性が高まり、楽に就寝できる

後席足元の隙間は
リュックやダンボールなど
大きめの荷物で埋めるとラ
ゲージスペースを広く利用
する事ができる

シート使用

前席のリクライニングはそれほど水平にならず、シートで寝るには
快適とは言いづらい。ただし、前席のシート長1250mm＋足元の
スペースを有効活用すれば、175cm前後の身長なら足を伸ばして寝
る事ができる

リクライニングはシート横の電動式レバーで
前後の調整が可能

シートアレンジPOINT

体を水平にして寝るには

ラゲージは身長１９０cm前後なら２名が就寝できる
シート就寝は身長１７５cm前後までなら前席を使用

※足元のスペースを埋めて使用。

グレード：BLACK TONE
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります

ROOMY

ルーミー　乗車定員：5名

おすすめスタイル　●フロントシートリクライニング泊やラゲージ泊が可能

シート使用

1-2列目シートを一体化すると1,670㎜程度の長さになり、大人でも足を伸ばして寝ることができる。
腰の部分の凹凸を大きめのクッションやブランケットで埋めることで、比較的フラットにすることができる

運転席と助手席の間の隙間を大きめのクッションやタオルケット等で埋めればさらに広いスペースが取れる

2列目シートの背もたれを前に倒して前席と連結させ、段差はクッション等で埋めると、さらに長くスペースが取れる。

ラゲージ使用

シートロック解除ストラップ
ラゲージを広くするには、背もたれ上部のリクライニングレバーを引き、背もたれ部を前倒。さらに座席横シートロック解除ストラップを引き、リヤシート持ち上げ、前席との間に収納する

160cm前後の身長なら2名就寝できる。横幅や天井高が十分あるので、過ごしやすい。また、ラゲージの凹凸があるためブランケットや、マットを敷くとより就寝しやすくなる

シートアレンジ POINT

体を水平にして寝るには
1-2列目シートを一体化し、身長170cm前後の大人2名ならゆったり
就寝ラゲージは身長160cm前後までなら2名
幼児を含む場合は大人1名、幼児2名まで就寝できる

グレード：GS2WD
＊グレードやオプションにより、掲載内容が異なる場合があります
＊計測値は、一部実測値を含みます

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
http://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
http://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
http://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/

防災給電
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

2023年3月発行　製作 トヨタ自動車株式会社 社会貢献推進部

転売禁止