



今日の新聞は、どうか クルマに積んでおいてください。

もしもの時のあなたと家族の
安全のために

2016年の熊本地震では、6割以上の方が車中泊避難を選択。

「倒壊リスクがある家では休めない」など、多くの方が悩み抜いたうえで車中泊を「最後の砦」に
されました。しかし、車中泊には多くのリスクも。また暑さ寒さは命に関わるため

クルマから電気を取り出せる機能が大きな安心に。この新聞を車内に積み“もしも”に備えませんか？

この新聞を
窓に貼れば
プライバシーを守る
カーテンにも
なります。



エコノミークラス症候群の予防方法

予防

予防に効果的な
足の運動

1.水分

十分にこまめに
水分を取る



2.運動

定期的に、軽い体操や
ストレッチ運動を



3.予防

かかとを上げ下げしたり、
ふくらはぎを軽くもむ



4.足元

寝るときは足を伸ばして
上げましょう



5.服装

ゆったりとした服装で、
ベルトをきつく締めない



6.酒・煙草

アルコールを控える
できれば禁煙する



① 足の指でグーバーを
くりかえす



② 足を上下につま先立ち



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



車内を
フラットにする

コツ



ヘッドレストを反転させる



足元のスペースを荷物で埋める

※運転時は安全のため、元に戻してください。

詳しくはこちら



⚠ 被災前と比べて、1つでも該当すれば救護所へ

- ☐ 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。

※厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」をもとに作成

車中泊時、 クルマにあると 便利 なもの

エコノミークラス症候群予防

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 着圧ソックス
- ☐ 水

プライバシー保護

- ☐ サンシェード
- ☐ バスタオル・レジャーシートを活用
- ☐ 車用カーテン

就寝

- ☐ 耳栓
- ☐ アイマスク
- ☐ マット

衣類

- ☐ 下着着替え
- ☐ 靴下
- ☐ 防寒着 など

他

- ☐ ライト
- ☐ 携帯充電ケーブル
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ハサミ
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 非常食
- ☐ ペン
- ☐ 給水袋

※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。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。

クルマから電気を取り出せる「給電機能」

最大 約 **5** 日分



スマートフォン
約4,800回分



電気ストーブ
約64時間分



IH炊飯器
約40時間分

災害発生から3日間は人命救助が最優先。ライフラインの
復旧はその後になることもあり「給電車」が大きな安心に。

最大 **1500w**

1290w



IH炊飯器
1200w



扇風機
30w

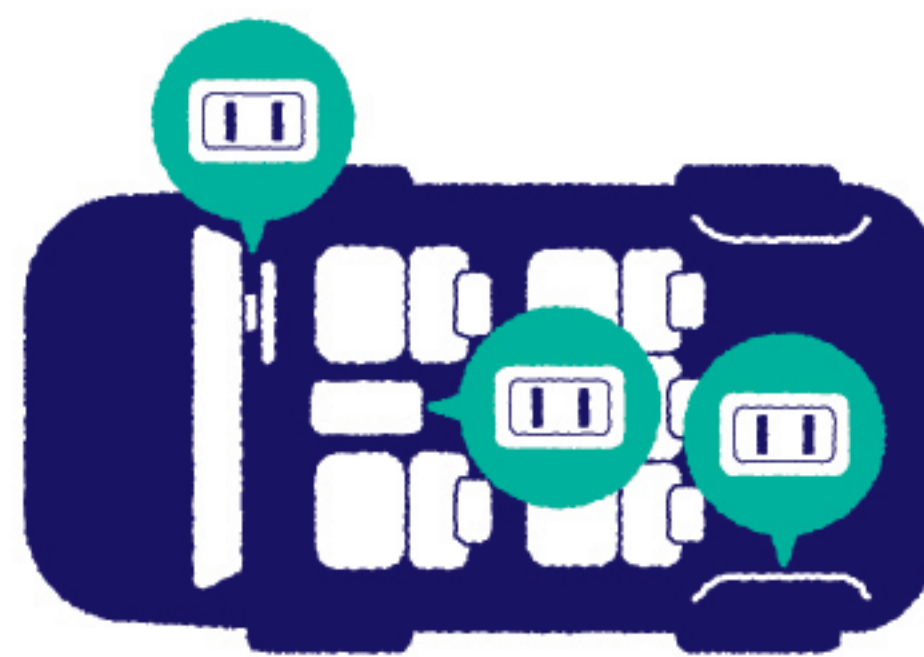


電気スタンド
20w



スマートフォン
40w

最大1500W、複数の電気製品を同時に使え、暑さ寒さを
しのげ、灯り・食事・情報を同時に得ることも可能です。



※車種によって場所が異なります

ハイブリッド車など20車種以上に対応。みなさんの
クルマにもコンセントが付いている可能性があります。

詳しい使い方や
対応車種は

トヨタ 給電



●プリウス(2.0L)の電力供給時間(ガソリン満タン/消費電力400W時)は約5.0日です。電力供給時間は車種によって異なります。一般家庭が日常使用する電力量:1日あたり10kWh(家庭での1時間あたりの消費電力400W)として試算した場合。●使用する電気
製品の取扱書の注意事項に従ってご使用ください。●合計消費電力は1500W以下でご使用ください。1500Wを超えると保護機能が作動し、給電機能が停止します。工場出荷時の電源周波数は車両によって異なります。車両の取扱説明書を確認し、電気製品の
使用可能な周波数と車両の電源周波数が異なる場合は、販売店にご相談ください。●電気製品の消費電力の数値は一般的な目安です。製品の種類や大きさなどにより消費電力は大きく異なる場合があります。また、立ち上がり時などは瞬間的に電力を消費します。

TOYOTA