

海  
のキケン

台風  
災害

山・川  
のキケン

ケガ  
病気

お子さま  
との旅

知っていれば  
もっと楽しめる!

# 安全安心ガイド



# マハエからの贈り物

ススキの葉をキュッと結んで作る  
沖縄に伝わる魔除けのお守り「サングワー」。

昔々、マジムンと呼ばれる魔物から食べものを守るため

お弁当や重箱の上に乗せたり  
遊びにでかける子どもに持たせたりしていました。

いまでは安全を願う草葉のお守りとして  
地元の人たちに親しまれています。

沖縄に来てくれたみなさまにマハエから  
サングワーと一緒にこの本を贈ります。

楽しい旅は、安全な旅。

もしものときに備えてきちんと準備をしておきましょう。  
知っていれば、もっと安心して楽しい旅になるはずです。

「沖縄の旅が安全で安心な旅になりますように」  
と願いを込めて。



デジタルブックでもチェック!

花笠マハエ  
美味しいものを食べたり、お出かけ  
するのが大好きなおてんば娘。  
沖縄観光の楽しさを伝えるため、  
PR大使として日々奔走中!





## 海のキケン

- 海遊びを楽しむための大事な5つのこと
- マリンレジャーのここに注意！
- 海にいるキケンな生きもの

P.4



## 山・川のキケン

- 山・川遊びを楽しむための大事な5つのこと
- 山・川のここに注意！

P.10



## ケガ・病気になったら

- ケガ・病気に関する大事な3つのこと
- 熱中症になったら
- 感染症にかからないために

P.14



## 台風や災害

- 自然災害にあったら

P.20



## 沖縄の豆知識

- 朝夕の交通規制「バスレーン」に注意！
- 那覇空港内での車の注意点
- 離島の医療事情 ● 守りたい生きもの

P.24



## 小さなお子さまとの旅

- 小さなお子さまとの旅で気をつけたいこと

P.26



# 海のキケン

美しい沖縄の海で楽しく遊ぶには“事前の準備”がとても大切です！

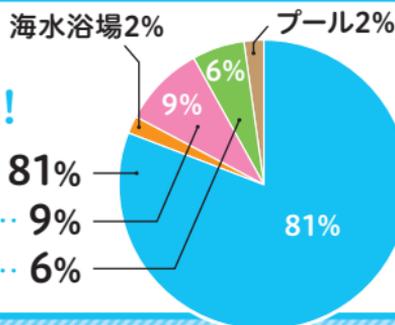
こうならないために…



「もしも」のとき

## 水難事故が多く発生しているのは自然海岸！

1位 自然海岸	81%
2位 港湾など	9%
3位 川・池・用水路	6%



「令和3年水難事故統計」沖縄県警察本部より

### 海遊びを楽しむための

## 大事な5つのこと

- ① ちょっとした体調不良でもNG！  
睡眠不足や二日酔いは× 旅疲れも気にかけて。
- ② 事前の確認でトラブル回避  
天候によっては諦める勇気も大切。無理をせずプランの再検討を。
- ③ 必ず複数人での行動を！  
万が一に備え、バディ行動（2人組で活動すること）やグループ行動を心がけよう。
- ④ 休憩・水分補給を忘れずに！  
1時間に1回を目安にあらかじめ休憩時間を決めておくのが◎
- ⑤ マリン事業者選びは  
“マル優マーク※”を目印に！

安全なアクティビティを楽しむためには、基準を満たした事業者選びから。



※マル優マークとは、沖縄県公安委員会が定める安全基準をクリアした事業者だけが指定を受ける事ができる「安全対策優良店」の証明です。

海の事故・事件は 118へ！



# マリンレジャーのここ

## スノーケリング

### 1 ライフジャケットは命綱!



自力で浮くことって実はとっても難しい。ウエットスーツなどで浮力を確保!

### 2 浅瀬の練習からスタート!



ちょっとした油断が招いた事故が増中。熟練者と一緒に浅瀬から練習開始!

## ダイビング

### 1 初めてのダイビング! 重要なのはステップアップ!



信頼できるマリン事業者から段階的にレクチャーを受けよう! 少しでも不安があれば、必ずスタッフへ相談を。

### 2 潜る前の事前確認は必須!



水中では会話ができないのでハンドシグナルの確認を! また、緊急時の対処方法や潜水時間・深度・残圧・ルートなども忘れずに。

# に注意!

海上保安庁:ウォーターセーフティガイド▶

事前準備をしっかりとすることで  
防げる事故がたくさんあります!



## SUP

### 1 使用環境に応じた 装備品を準備!



リーシュコード、ライフジャケットの  
他、防水パック入りの携帯電話など  
通信手段の確保も忘れずに。

### 2 風の流れを常に意識!



SUPIは風の影響を受けやすいので、常に風向  
きや風量、波の変化を意識することが大事!

事故  
多発!

## 怖いのは“波の切れ間”

サンゴ礁で囲まれた海岸沿い  
で発生する岸から沖へ流れる  
強い海水の流れのことを  
リーフカレント(離岸流)と  
いいます。沖縄県ではこの  
リーフカレントが原因の水難  
事故が多く発生しています。

### リーフカレントの見つけ方



白波が途切れているところが  
要注意!

泳ぎの苦手な人は無理  
に泳がず、浮くことを優  
先して救助を待とう!



### 沖に流されていると感じたら?

- ① 流れに逆らわず浜辺と平行に、横切るように泳ぐ
- ② リーフカレントを抜けてから一番近い陸地を目指す

リーフカレント体験動画についてはこちら! ▶▶▶





# 海にいるキケンな

刺



オニヒトデ

刺



ガンガゼ

刺



オニダルマオコゼ

刺



ゴンズイ

刺



ミノカサゴ

刺



ラップアウニ

## 応急処置

- ① 目に見える大きなトゲは取り除く
- ② 0~45°Cのお湯に傷口をつける  
(ビニール袋にお湯を入れて当てるのもOK)
- ③ 医療機関を受診

むやみに触ったり  
いたずらをしない  
ようにね!



刺



ウンバチ  
イソギンチャク

刺



フサウンバチ  
イソギンチャク

## 応急処置

- ① こするのはNG!  
海水で刺胞球を洗い流す  
(酢は絶対に使ってはダメ)
- ② 氷や冷 водой冷やす
- ③ 医療機関を受診

# 生きもの!

海の中にはかわいらしい生きものばかり……  
というわけでもないんです!

すぐに  
119

噛



ヒョウモンダコ

刺



アンボイナガイ

噛



マダラウミヘビ

## 応急処置

- ① 声を出して助けを求め、早急に119番通報をしてもらう
- ② 走ると毒が回るため注意しながら陸へあがる
- ③ 毒は絞り出して傷口を清潔にする  
(ヒョウモンダコは絶対に口で吸い出してはダメ)

刺



カツオノエボシ

## 応急処置

- ① 海からすぐあがり海水をかけて触手を洗い落とす
- ② 氷や冷水で冷やす
- ③ 医療機関を受診

万が一被害にあったら、応急処置をして必ず病院へ行こう!



刺



ハブクラゲ

6月～9月にかけて多く発生するクラゲ。かさが半透明なので水中では見えにくい。刺されるととても痛く、みみず腫れのような跡になるのが特徴。

## 応急処置

- ① 刺されたらすぐに海からあがり、刺された部分はこすらない
- ② 酢(食酢)をたっぷりかける
- ③ 触手を手でそっと取り除き、痛いときは氷や冷水で冷やす
- ④ 医療機関を受診

クラゲネット設置ビーチはこちら! ▶▶▶





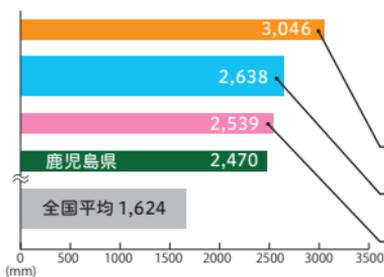
# 山・川のキケン

事前準備の他にも、山と川では天候の確認が重要です！

こうならないために…



キケンを知らせてくれる



全国でもトップクラス  
年間を通し雨が多い沖縄県！

1位 宮崎県 …… 3,046mm  
2位 沖縄県 …… 2,638mm  
3位 高知県 …… 2,539mm

※数値は年降水量

都道府県データランキング「気象データ」より

山・川遊びを楽しむための

## 大事な5つのこと

- 1 天気予報をしっかり確認！**  
お出かけ前は天気予報や雷注意報などのチェックを。事前の確認が大切！
- 2 長袖・長ズボンを着用する**  
危険な生きもの・岩や木などから体を守るため、できるだけ肌の露出は控えよう。
- 3 コロコロ変化する天候に注意！**  
夏場の沖縄は天気が変わりやすい。特に積乱雲には要注意。
- 4 積乱雲の近づく3つのサイン**  
黒い雲、雷の音、冷たい風は危険が迫っているサイン。天候の変化を感じたら安全な場所へ移動しよう！
- 5 カタブイ※にあったら避難！**  
晴天であっても、川の上流で雨が降ると急な増水につながる。天候の変化に気がついたら水辺から離れよう。  
※沖縄特有の「不安定性降水」という気象現象(P.13をチェック)



キキクルの確認を！



# 山・川のここに

## 1 ライフジャケットを着よう!



一見穏やかでも、場所によっては急な流れ・深みなど、自然にはおまわぬ危険が。

## 2 アクアシューズを履こう!



見えないところに危険な岩や生きものが潜んでいることも。裸足はNG!

**注意!**

## 陸にいるキケンな生きもの

見つけても絶対に近寄らずそっと離れるのが鉄則!



アフリカマイマイ

応急処置

寄生虫が潜んでいるため、触れてしまったら急いで水で洗いましょう。その後数日は体調の変化をこまめに確認!



スズメバチ

応急処置

刺された傷口を水で洗い流し、針が残っているときは抜く。ショック症状が出たら119!



ハブ

生態

毒蛇のハブは頭がたくさんの細かいウロコで覆われているのが特徴。石垣や穴の中、茂みに潜んでいる!



ハブについてのより詳しい情報はこちら! ▶▶▶

# 注意!

天候によっては、安全だった場所が  
キケンな場所になってしまうことがあります。

## 3 雷の音が聞こえたら すぐに避難!



高い場所に落ちやすい雷。音が聞こえたら建物や車の中へ避難。木や電柱からはすぐに離れよう!

## 4 雨が降り始めたら 水辺から離れる!



晴天でも上流で降った雨により急激に増水することも。水の濁り、木の枝が流れてきたら危険な合図。



## 沖縄气象台ワンポイントアドバイス 積乱雲とカタブイ

急な大雨・雷・竜巻などの激しい突風は、積乱雲(入道雲)によってもたらされます。また沖縄には、近くでは大雨となっているのに、自分の場所では晴れているカタ

ブイ(片降り)とよばれる現象があります。川の上流付近など、降る場所によっては注意が必要です。



### 積乱雲が近づく前の3つのポイント

- ① 真っ黒い雲が近づいている
- ② 雷の音が聞こえてくる
- ③ 冷たい風が吹いてくる



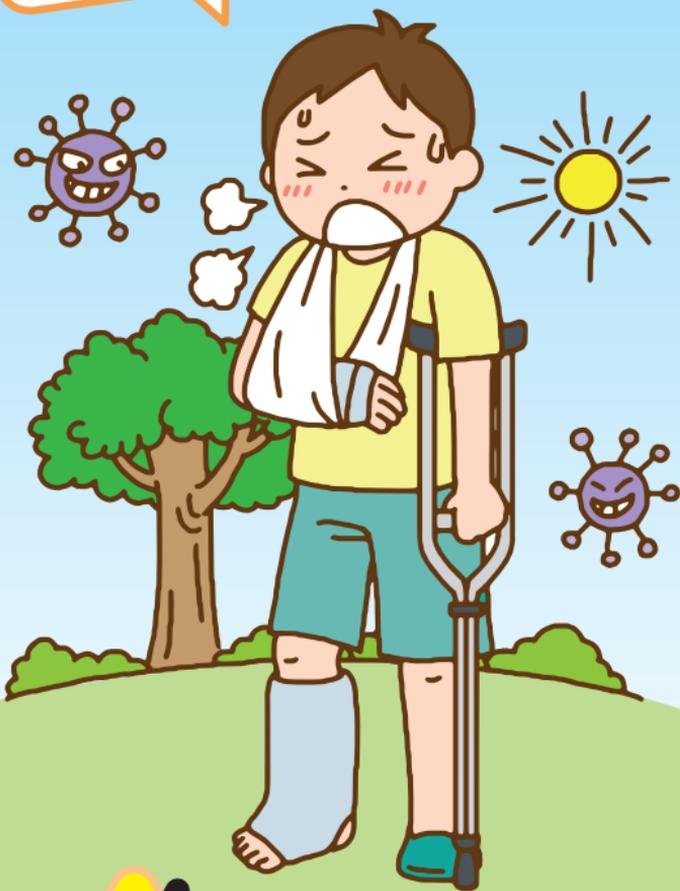
最新のお天気情報をナウキャストで確認! ▶▶▶



# ケガ・病気になったら

旅行中のケガ・病気は不安が増すもの。  
事前予防ともしものときの確認をしておきましょう。

こうならないために…



救急を必要と

## 医療などに関する情報はこちら！

沖縄県内の感染症情報を知りたい

- 沖縄県感染症情報センターへ  
TEL.098-987-8221



沖縄県感染症  
情報センター

体調不良になったら

- 地域の医療機関や管轄の  
保健所へ相談を 👉 P.19をチェック！



おきなわ物語  
(緊急時の連絡先)

ケガ・病気に関する

## 大事な **3** つのこと

1

**旅マエ・旅ナカの体調管理と  
こまめな予防対策を徹底！**

日頃から手洗いうがい・手指消毒を徹底しよう。

2

**「体調が悪い」と感じたら早めの受診！**

二次感染を防ぐために少しでも異変を  
感じたら医療機関へ。

3

**お酒を飲みすぎた翌日は安静に！**

二日酔いのまま海水浴などで遊び  
脱水症状で緊急搬送される事例が増加中。

するときは

**119へ！**



# 熱中症になったら!

## 応急処置

### 1 日陰などの涼しい場所へ移動!



風通しのいい日陰やクーラーのある室内などの涼しい環境へ移動しよう!

### 2 服を緩めて体から熱を逃がす!



体からの熱を逃がすため衣類を緩め、氷などで首や脇の下を冷やす。

### 3 水分&塩分の補給



冷たい水やスポーツドリンクで水分&塩分を十分に補給しよう!

### 4 意識がはっきりしないときは119番!



自力で水分補給ができない、意識がはっきりしていない場合は急いで医療機関へ。



一年を通して日差しの強い沖縄では  
熱中症になるリスクも高いんです。

## 予防対策

### 1 こまめな 水分・塩分補給を！



水分を補給するだけでなく塩分も一緒に補給することがポイント。

### 2 涼しい服装と 日差し対策！



日傘や帽子・サングラスなどを利用して強い日差しから身を守ろう。



## 北の大地の約2倍！？ 沖縄の強い紫外線

沖縄の紫外線は他の地域と比べてとても強い  
です。短時間の日焼けであっても発熱や水泡、  
痛みを引き起こすことが。健康被害を防ぐため  
にも対策をしっかりとこないましょう！

「沖縄旅行お役立ちサイト」  
ではお住いの地域と沖縄  
の気候を比較できます！  
服装や持ち物の参考に！

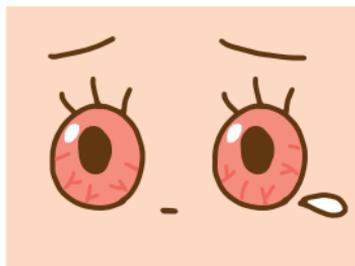
### 紫外線の予防対策

- 1 日傘を差し、長袖・長ズボンなどの衣服で肌を覆う
- 2 日焼け止めをこまめに塗り、日陰を利用する





# 感染症にかからな



## レプトスピラ症

カヌーなど川でのアクティビティ時に皮膚から感染する、沖縄でよくみられる感染症。約5～14日間、体の中に潜伏



し発熱・結膜炎・筋肉痛・目の充血などの症状が出る。

### レプトスピラ症の予防対策

- ① 水中でケガをしないよう適切な服装を着用！
- ② ケガをしているときは水の中に入らない
- ③ 川の水はそのまま飲まない

## インフルエンザ



沖縄では夏場でもインフルエンザが流行することも！高熱・悪寒などの症状が出る。

## コロナウイルス



飛沫、接触によって感染する新型コロナウイルス。気怠さや息苦しさなどの症状が出る。

沖縄県の感染症情報は「沖縄県感染症情報センター」WEBサイトを確認！▶



# いために!

感染しないためにも予防対策を徹底し  
症状や医療機関の把握をしておこう!

## 予防対策



手洗いうがい



こまめな消毒



マスク着用

### インフルエンザ・コロナウイルス感染予防対策

- ① こまめな手洗いと手指消毒、うがいをこころがける
- ② 状況に応じたマスクの着用
- ③ 二次感染を防止するため、症状が出たら外出は控えよう

## + 保健所連絡先

- 北部保健所(北部、伊平屋、伊是名地域)  
TEL.0980-52-2714
- 中部保健所(宜野湾、沖縄、恩納などの中部地域)  
TEL.098-938-9886
- 南部保健所(浦添などの南部地域、周辺離島、南北大東地域)  
TEL.098-889-6351
- 那覇市保健所(那覇) TEL.098-853-7971
- 宮古保健所(宮古地域)  
TEL.0980-72-2420
- 八重山保健所(八重山地域)  
TEL.0980-82-3240

事前に近くの保健所の確認  
をしておこう! 困ったことが  
あれば相談を。



お近くの保健所を知りたい方はこちら! ▶▶▶



# 台風や災害

いつ起こるかわからない災害から身を守る方法を知りましょう！



沖縄防災情報ポータル

## 沖縄は台風の影響を受けやすい県!

台風の月別接近数平年値 (統計期間: 1991~2020年)



沖縄気象台「沖縄本島地方の気候」

災害から身を守り、備えるための

### 大事な **3** つのこと

#### ① 避難所や海拔など事前に確認!

知らない土地だからこそ、防災ハザードマップで避難所や避難経路、海拔など把握しておこう。

#### ② 天気・交通情報は常にチェック!

飛行機や船の運航は天候によって左右されがち。常に最新の天候と交通情報の確認を。

#### ③ もしもの備えとして “防災ポーチ”を用意しよう!

防災ポーチとは、「0次防災」として万が一、外出先で災害に遭ったときを想定して持ち歩くもの。多めの常備薬やメガネ・補聴器などを準備して、いざというときにすぐに持ち出せるようにすると安心。

ハイサイ!防災で~びる





# 自然災害にあったら？

## 地震

- ① 屋外では建物  
や門・塀など  
から離れる！



瓦・塀・看板など落下する危険性のあるものからカバンなどで頭を守り、見通しのよい公園や駐車場へ避難。

- ② 車はゆっくり  
停車！鍵は  
付けたまま



ハザードランプを点滅させ緩やかに速度を落とし停車。緊急時に誰でも移動できるよう鍵をつけておく。

- ③ エレベーター  
内では全ての  
ボタンを押す！



一番早く止まった階で脱出。動かない場合は非常用ボタンを押して通報！

## 津波

- ① とにかくすぐに避難！



まずは少しでも安全な高い場所へ避難！迷っている間に津波はすぐに到達してしまう。

- ② 海拔や避難場所を  
ハザードマップなどで  
事前確認！



行き先近くの避難所を把握。万が一、同行者とはぐれたときの集合場所や、災害伝言ダイヤルの使い方も確認しよう。

もしものときは落ち着いて行動を。  
まずは自分の身を守りましょう！



## 台風

### 1 台風時は外に出ない ことが基本



せっかくの旅行でも命が1番大切！  
ほとんどの施設が休館・休園となる  
のでホテルでゆっくり過ごそう。

### 2 海や河川など危険な 場所へは近づかない！



台風が遠くにあっても波は「うねり」  
として海岸へ伝わり急な高波にさら  
られることも。同様に河川の急激な  
増水にも注意。

### 3 窓や扉など ガラスからは離れて！



風で飛んできた屋根や看板が直撃  
し、ガラスが飛び散ることも。宿泊先  
ではカーテンを閉めるなどの対策を。

### 4 台風の進路や交通情報は こまめにチェック！



飛行機や延泊するホテルなど、旅程  
への影響がわかった時点で早めに  
確認・手配しよう！

台風のときはこまめに天気や  
交通情報などをチェックしよう！





# 知ってほしい 沖縄

## 朝夕の交通規制「バスレーン」に注意！



沖縄の道路には**バス専用通行帯**と**バス専用道路**という、平日の朝夕(7時～9時・17時30分～19時30分)の通勤ラッシュ時に実施される**バスレーン規制**があります。「道が空いている」と思って走ると、**道路交通法違反**で減点や罰則の対象に！



## 那覇空港内乗降エリアでの駐車はNG！

那覇空港国内線3階の乗降エリアの停車スペースは、**車の乗り降りのためのスペース**となっており、**車を「駐車」しての送迎行為はNG**です。空港に直結する立体駐車場なら30分間利用無料なのでお迎え(人待ち)やお見送りの際はそちらを利用しましょう。



## 那覇空港内でのレンタカーの貸渡し・返却はNG！

那覇空港内の道路や、駐車場での**レンタカーの「貸渡し・返却」**は**禁止**されております。沖縄旅行の始まりからトラブルに巻き込まれてしまわないよう、受け渡し場所が空港外を指定しているかどうかを事前に確認し、**ルールを守った事業者を利用するよう**にしましょう！



# の豆知識

沖縄には暮らしに沿ったルールがたくさんあるので知っておきましょう！

## 離島の医療事情



離島の医療資源は限られております。訪れる際は体調管理の徹底と併せ、いつもより多めに常備薬を携帯するなど安全・安心の旅の事前準備をしっかりと行いましょう。



## 守りたい生きもの



カンムリワシ    イリオモテヤマネコ    ヤンバルクイナ

車を運転中に野生動物と衝突してしまうことを「ロードキル」といい、沖縄県では希少動物の交通事故が多発しています。野生の生きものは交通ルールを知りません。ドライバーの皆さん一人一人のやさしい心づかいをお願いします。



沖縄県「傷ついた野生鳥獣を見つけたら」▲



日差しが強い沖縄!

小さなお子さまとの旅で気をつけたいこと

## 忘れちゃいけない 虫除け対策!

たくさんの自然に囲まれた沖縄では虫にも注意が必要。常に虫除け&虫刺され薬を携帯しよう。



## 小児救急病院を 事前に確認!

滞在先近隣の小児科クリニック、小児救急受け入れ病院を確認しておこう。

## 日焼けがやけどに なることも

想像以上に強烈な沖縄の紫外線。皮膚の薄い乳幼児は特に日焼けへの注意が必要!

日焼け止めはこまめに塗る。海ではUV加工された帽子・ラッシュガードを着用するなどして、衣服で肌を保護しよう!

## ちょっと多めに 水分補給!

水遊び中は特に忘れがちな水分補給。大人が「喉が渴いた」と感じる前に!

水、もしくは薄めたスポーツドリンクが◎  
塩分補給もお忘れなく。

#8000 時間外の小児救急電話相談はコチラ!  
(平日19:00~翌8:00、土日祝日24時間対応)



書いておけば安心

# 医療に関する自分情報

● 氏名

● 性別【 男性 / 女性 / その他(            )】

● 生年月日

● 年齢

 歳

● 現在治療中の疾患【 ある / なし】

● 現在服用中の薬 【 ある / なし】

● 既往歴

● 妊娠について【 している(            週目)・していない】

● アレルギーについて(薬/食べ物/虫(ハチなど)/動物/その他)

● 信仰する宗教はありますか?【 はい(            )・いいえ】

もしものときは…

# 突然の事件や事故 緊急時の連絡先



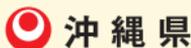
警察署 …………… 110

救急車 …………… 119

海難事故の通報 …………… 118

小児救急電話相談 …… #8000

※時間外診療の時間のみ



沖縄県

文化観光スポーツ部観光振興課

☎098-866-2764

<https://www.pref.okinawa.jp>



一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー

☎098-859-6123

<https://www.ocvb.or.jp>



<https://www.okinawastory.jp/>