

東京都の皆さんへ

これから夏休みに入ると、海に行く機会が増えるかもしれません。

下記に紹介する事例や対策を確認してから海へ行き、安全にマリンレジャーを楽しんでください！

事故者（東京都在住、小学生）は、家族とともに夏休みに茨城県の海岸を訪れた。（遊泳禁止場所）両親がバーベキューの準備をしている間、姉（中学生）らと波打ち際で遊んでいたが、離岸流により流されてしまった。父親が助けに向かったが、海水を誤嚥してしまったため一旦砂浜に戻った。その後砂浜にいた母親から通報がなされたもの。翌日約600m離れた海中で発見された。（死亡事故）

▲事故の原因▲

- ☑ 遊泳禁止場所で遊んでいた
- ☑ 波打ち際だからと救命胴衣を着用していなかった
- ☑ 保護者の目が届かない場所で遊んでいた
- ☑ 海のこと（離岸流の存在）を知らなかった



海での事故を防ぐためには



◎遊ぶ前に天気予報をチェックし晴れた風の穏やかな日に遊びましょう！

◎サイズの合った救命胴衣を正しく着用しましょう！

◎子供から絶対に目を離さないようにしましょう！

かんしいん
◎監視員がいる海水浴場で泳ぎましょう。

海の事件・事故は「118番」!!

きんきゅうつうほうようでんわばんごう

～118番は海上保安庁が運用する海の緊急通報用電話番号です～



皆さん、「海上保安庁」をご存じですか？

海上保安庁は海の警察、消防、救急として、昼夜を問わず日本全国あるいは世界の海で皆さんの安全・安心を守っている組織です。

海上保安庁の仕事に興味があれば、見学等も受け付けていますので東京海上保安部までお気軽にお問い合わせください。（Tel:03-5564-1118）



←「Water Safety Guide」

海で安全に遊ぶための

総合情報サイトです！要チェック！



←「Net118」

聴覚や発話に障がいのある方が利用できます。

事故発生状況は次へ！





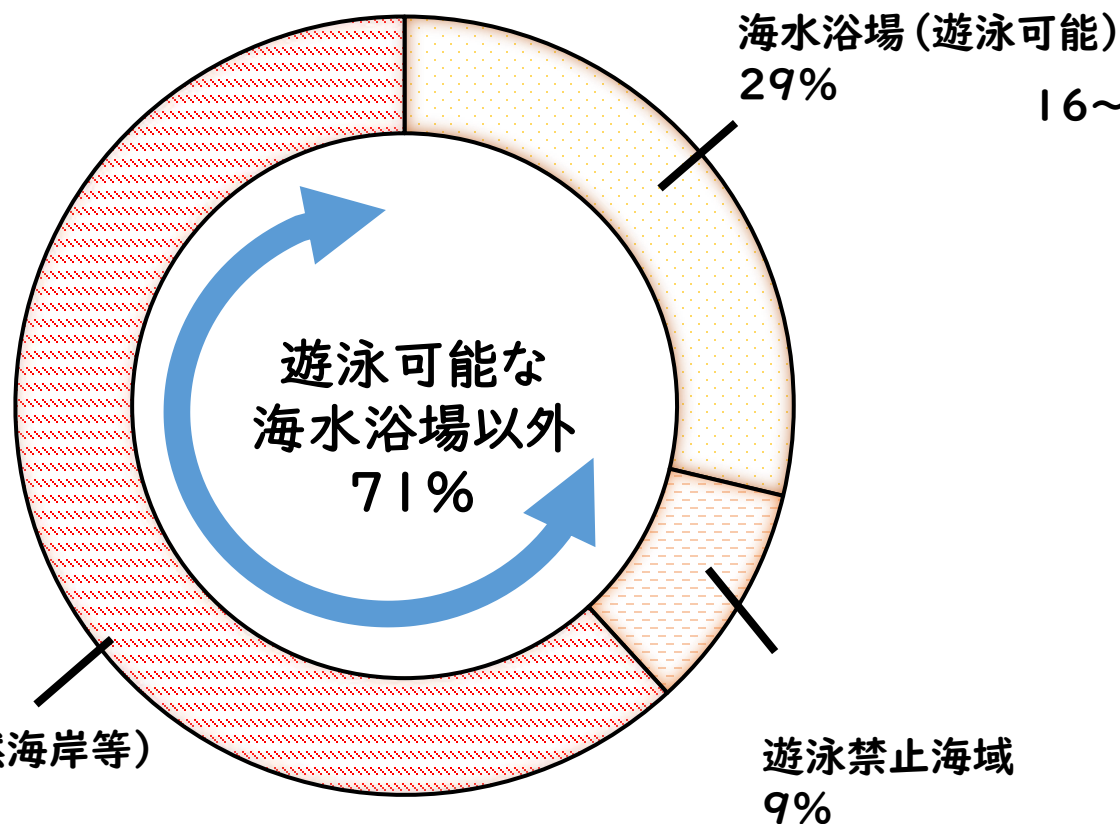
海の事故に注意



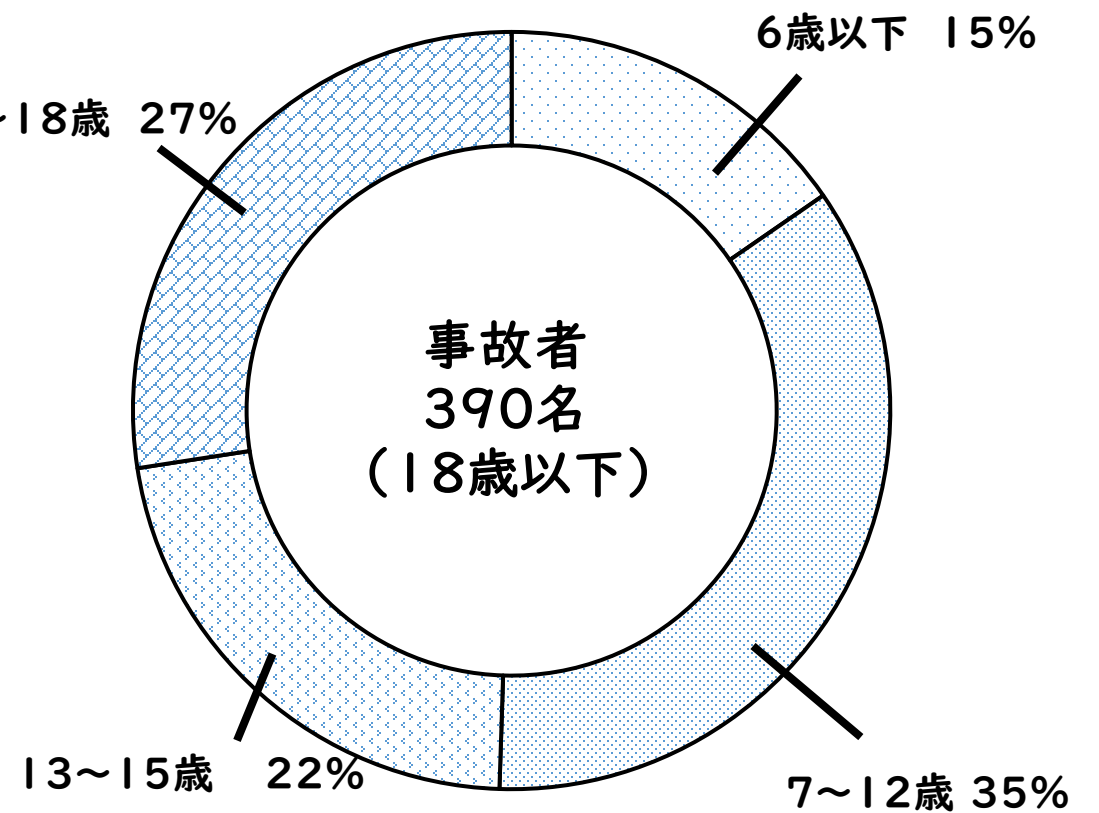
全国の海浜では、遊泳中の事故が多発しており、その多くは**夏休み期間中に発生しています!!**

過去5年間(2020年～2024年)における18歳以下の事故者は**390名**で、そのうち**45名**(12%)の方が亡くなっています。

遊泳場所別割合



年齢別割合



【海浜事故の71%は海水浴場以外で発生しています!】

○若年齢層(18歳以下)による海浜事故の分析

発生状況: **約82%が夏休み期間に発生**(内訳: 7月120名、8月198名)

発生場所: 約71%が海水浴場以外の場所で発生(遊泳禁止期間中の海水浴場を含む。)

主な原因: 漂流146名(約37%)、波に引き込まれる65名(約17%)、深みにはまる55名(約14%)

※ 事故の26%は、天気の良い日(強風・波浪の注意報・警報発令中)に発生しました。

あ
事故に遭わないために...

かんしいん
監視員がいる海水浴場で泳ぎましょう。

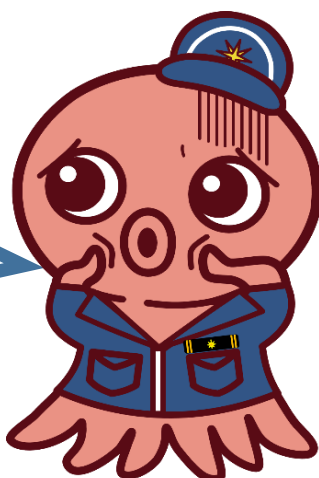
理由1) 海水浴場は、ライフセーバー等の監視が行き届いており、万が一の時の救助体制が整っています。そのため、早期に事故が発見され、迅速な救助が実施されます。

理由2) 海水浴場は、安全に遊泳することができる遊泳区域がブイで定められています。

波が高い日は、泳いではいけません。

高い波や強い風の影響で、溺れたり沖合いに流される危険性が高くなります。

りがんりゅう
事故発生要因の30%は離岸流
によるものです。



離岸流については
次へ!

りがんりゅう

離岸流に注意しましょう！

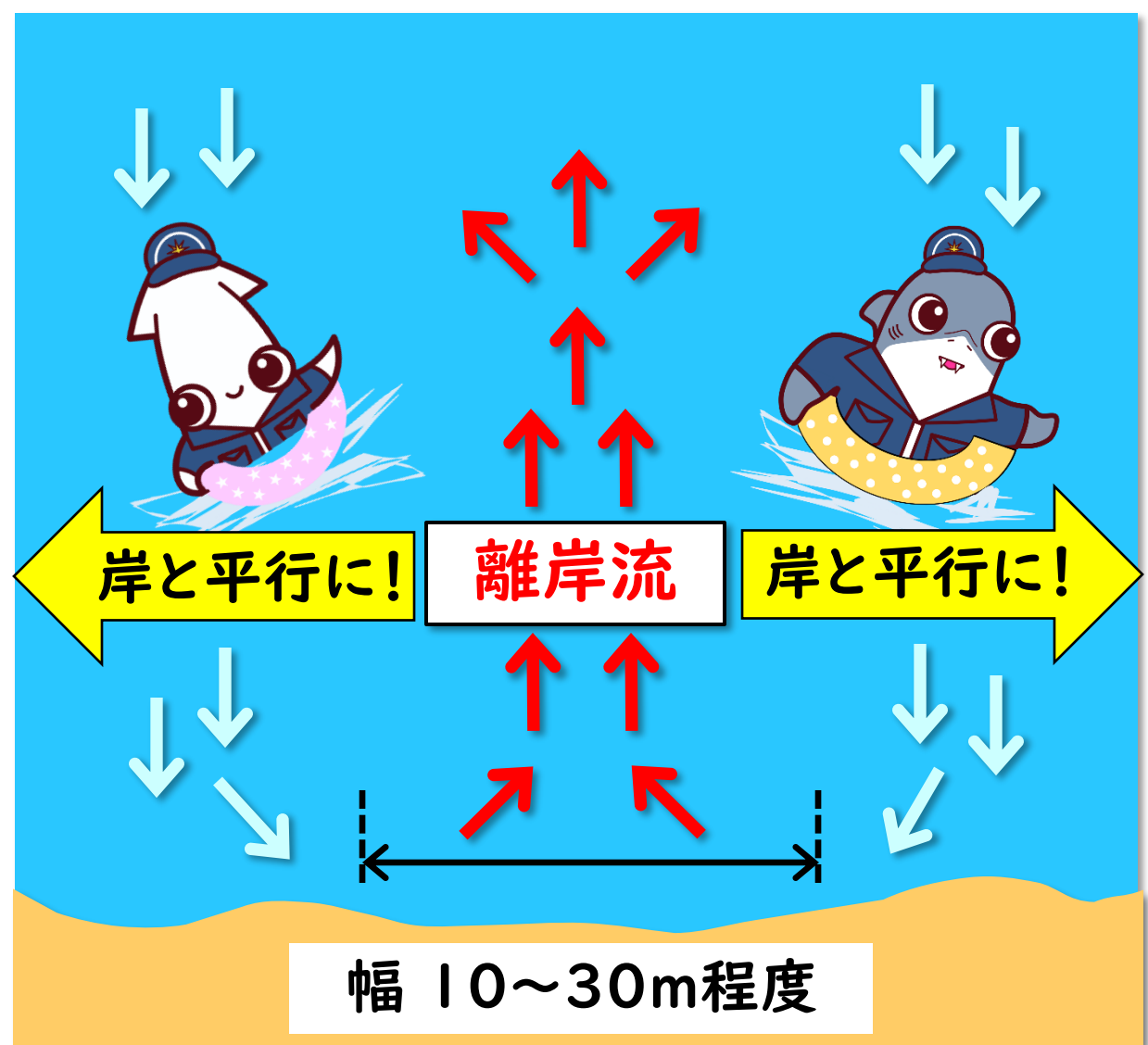
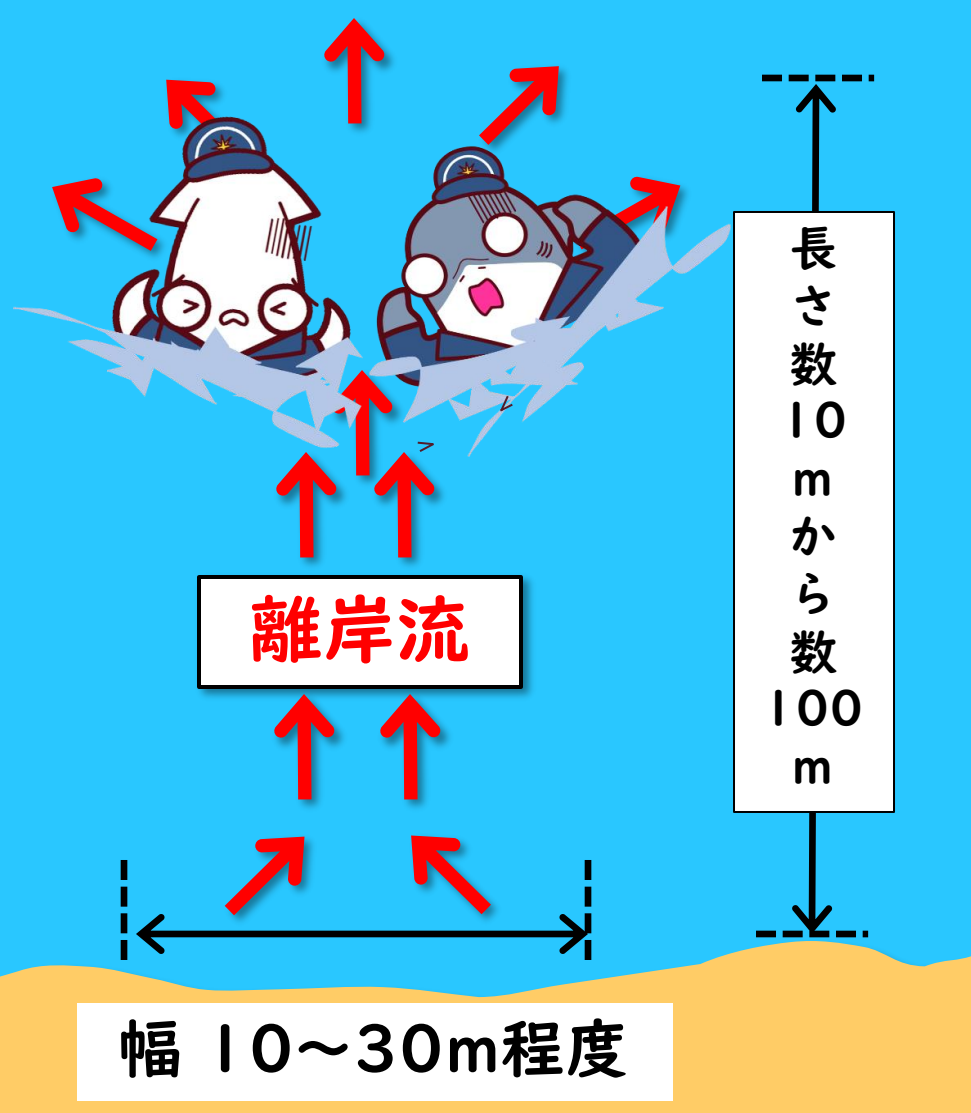
○海水浴場や海岸付近では、岸から沖に向かう流れが発生することがあり、これを「**離岸流**」と呼んでいます。「**離岸流**」に遭うと水際で泳いでいる人があっという間に流されてしまうことがあり、大変危険です。実際に離岸流による死亡事故も発生しています。

-----離岸流による事故事例-----

事故者(中学生)は友人3名と4名で海水浴場の腰がつかる深さで遊泳していたが、離岸流により事故者と友人1名が次第に流されていった。友人は砂浜に打ち上げられたが、事故者は帰還できず、翌日他の海水浴場に打ち上げられているのを発見された。発見時にはすでに心肺停止であった。

★離岸流に遭った時には...

1. まずは、落ち着く(あわてない)
2. **岸に向かって泳がない**
3. **海岸と平行に泳いで脱出する**
4. **脱出したら海岸に向かって泳ぐ**



「**離岸流**」の速さは**毎秒2m**に達する場合(オリンピックの水泳自由形金メダリストが泳ぐ速さ!)もあり、**海岸であればどこでも発生する**可能性があります!



安全な

スノーケリングの楽しみ方



ライフジャケット等
の浮力体

水中マスク

フィン(足ひれ)

スノーケル

作成 海上保安庁

協力 (公財)河川財団 (一財)日本海洋レジャー安全・振興協会 (一社)日本スクーバダイビング協会
日本スノーケリング連盟 レジャーダイビング認定カード普及協議会
警察庁 消費者庁 消防庁 スポーツ庁 海事局 観光庁

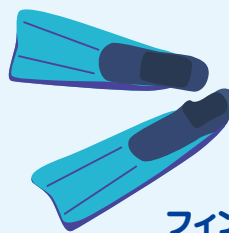
スノーケリングを安全に楽しむための装備や技術を知ろう!

スノーケリングの基本4点セット 使用前には損傷箇所がないことを確認しよう



ライフジャケット等の浮力体(笛付き)

身体に合ったサイズを選んで正しく着用しよう。チャック、バックル、ベルト、股紐をしっかりと締めよう。



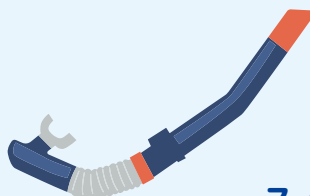
フィン(足ひれ)

足に合ったものを選んで正しく装着しよう。正しいキックの方法、フィンキックを身につけよう。



水中マスク

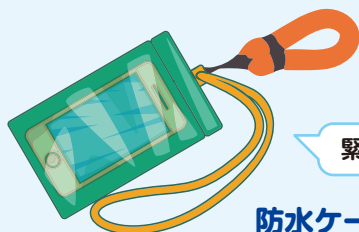
顔に合ったものを選んで正しく装着しよう。水が入った際の排水方法、マスククリアを身につけよう。



スノーケル

装着の向きを確認し、ゆっくり大きく呼吸をしよう。水が入った際の排水方法、スノーケルクリアを身につけよう。

連絡手段の確保



防水ケース入り携帯電話

フロートストラップを付けると沈まず安心!

緊急時の連絡手段に!

身体の保温・保護



ウエットスーツ



マリンシューズ



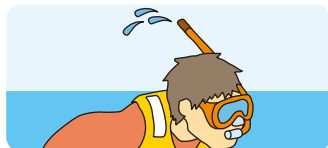
マリングローブ

足のつく 安全な水深で 基本的な技術を身につけよう



マスククリア

マスク内に水が入った際、マスク上部を手で抑え、鼻から息を吐きだし水を排水します。



スノーケルクリア

スノーケル内に水が入った際、勢いよく息を吐きだし水を排水します。



フィンキック

力を抜いてリラックスし、膝を曲げずに足の付け根から大きく動かして蹴ります。



水中での姿勢の変え方

うつ伏せ状態から身体を捻らせ、立ち上がったたり、フィンを履いたまま歩いたりもします。

体調管理に注意しよう



体調不良



飲酒



睡眠不足

正しい知識を身につけよう



講習会等の受講

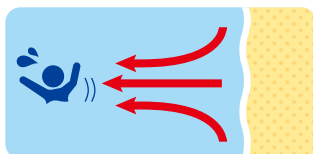


天気の確認



複数(バディ)行動

活動環境に注意しよう 活動を実施する水域の状況を確認してから入水しましょう



離岸流



急な増水・速い流れ



急な深み



ウォーターセーフティガイド スノーケリング編