

楽しく安全な 沖縄旅行のために…

沖縄観光 安心安全ガイド



マリンレジャーの注意点

美しい海では、油断は、禁物
相手は自然! 天候や体調に
気をつけて、楽しみましょう!



海の事件・事故は118番へ!



シュノーケリング

5つの注意事項

① 簡単そうだけど、練習が必要!

シュノーケル、マスク、フィンの
使い方を習得する。



② 浮いてることって難しい!

ライフジャケット、ウエットスーツを着用し、
浮力を確保する。



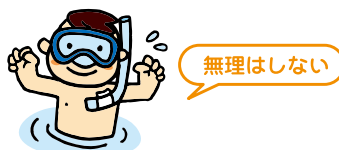
③ きれいな海、でも危険もいっぱい!

泳ぐ場所の確認、気象・海象を把握し、
無理をしない。



④ 海での体調不良は死に繋がります!

体調不良の時は勇気をもって中止する。
飲酒後は厳禁。
中高年者の事故が増えています。



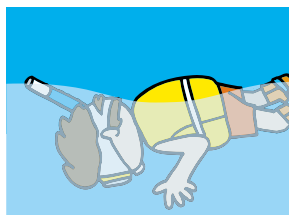
⑤ 1人では助けも呼べません!

海に入るときは、2人以上で行動し、
1回1時間を目安にしましょう。
疲れてからでは戻れません。



事故が起きています！

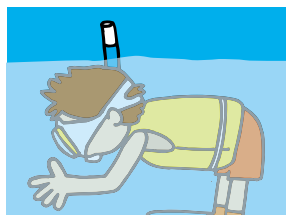
熟練者やシュノーケリングインストラクターに教えてもらいましょう。
まずは、プールや足で立てる浅い海で練習です！



あごを引くとシュノーケルの先端が水中につき水が入ってしまいます。



息を一気に吹き出してシュノーケル内の水を外に出します。



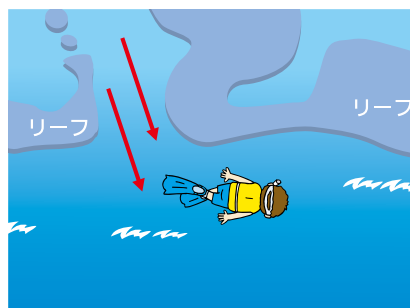
あごを上げてシュノーケルの先端が水面から出るようにします。

リーフカレント

リーフカレントとは？

リーフの切れ目からリーフの外へ流れ出す強い流れのことです。

特にリーフの切れ目が海岸に深く入り込んでいる場所があるリーフの周辺で発生します。



沖に流されていると感じたときは…

- ① 流れに逆らわず浜辺と平行に、流れを横切って泳ぎましょう。
- ② リーフカレントを抜けてから一番近い陸地を目指します。
- ③ 一番の回避方法はリーフカレントに巻き込まれないこと。

「沖縄リーフカレント情報」は第十一管区海上保安本部と石垣海上保安部の携帯電話Webサイトから提供しています。

「海の安全に関する情報」
第十一管区海上保安本部提供



海の事件・事故は118番へ!



ダイビング

5つの注意事項

①潜水技術の向上

海に潜るための必要な**潜水技術**を身につけ、**ステップアップ**を心掛けましょう。

ちゃんと泳げるかな



②健康管理の徹底

持病の有無を把握し、必要に応じて医師の**承諾書**を受けましょう。ダイビング終了から**飛行機搭乗**まで十分な時間をあけましょう。

体に気を付けて



③無理は禁物

当日の体調・体力又は精神的に潜水が不適当な場合は、参加を**諦める勇気**も必要です。**充分な睡眠**の確保、前日の**深酒の禁止**等、体調管理を徹底しましょう。

睡眠はしっかり!



④充分なプラン、十分なミーティング

潜水時間、深度、残圧、ルートの確認にとどまらず、EN・EX方法、ポイントの注意事項、ハンドシグナル、**救急時の対処方法**等、しっかり確認しましょう。少しでも不安な点があれば、遠慮なく**スタッフ**に相談しましょう。

きちんと事前確認を



⑤器材あつての安全

保守管理の行き届かない器材の使用は**大変危険**です。いつも安心してダイビングを楽しむために、最良のコンディションを維持しましょう。

点検は忘れずに



熱中症と紫外線

熱中症

熱中症とは？

高温環境下で、体温の調節が出来なくなり、体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

死に至る可能性のある病態ですが、予防法を知っていれば防ぐ事ができ、応急処置を知っていれば救命できる可能性もあります。



現場での応急処置

①涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい環境へ避難する。



②脱衣と冷却

衣類をゆるめ、体からの熱の放散を助ける。氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷す。



③水分や塩分の補給

冷たい水やスポーツドリンクなどを与える。（ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁）



④医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で水分補給ができないときは、すぐに医療機関へ搬送する。



予防対策

○こまめに水分をとる。



○炎天下での長時間の海水浴は避ける。



○日傘や帽子を利用しよう。



○暑さをさげ、服装も襟元をあけるなどの工夫をする。



○スポーツ時など、たくさん汗をかくときは、十分な水分と塩分を補給する。



○急に暑くなる日は注意しよう。



○室内では熱を逃す工夫を。



紫外線

沖縄の紫外線について

沖縄の紫外線は他県より強いです！紫外線による日焼けは発熱や水泡、痛みを引き起こし、極端な日焼けでは入院を必要とする場合もあります。紫外線による健康被害を防ぐために、紫外線対策をおこないましょう。

時間と場所に応じて上手に紫外線対策をしよう！



予防対策

- 帽子をかぶる。
- 衣服でおおう。
- 日焼け止めを上手に使う。
- 日陰を利用する。
- サングラスを利用する。

海の危険生物に注意!

美しいサンゴ礁の海には、さまざまな生物が生息していますが中には毒を持っているものもいます。

このような危険生物に対する被害防止策の正しい知識を持ちましょう。

むやみに触れたりいたずらをしなければ、安心なので正しい理解を。



クラゲネット

クラゲネットの内側で泳ぎましょう。

※クラゲネットの内側でも完全にクラゲの侵入を防ぐことができない場合があります。

ハブクラゲ

5～10月頃にかけて発生するクラゲ。水深50cmほどの浅い場所にもきます。刺されるととても痛く、ショックを起こすこともあります。



ハブクラゲに刺された時の 応急処置

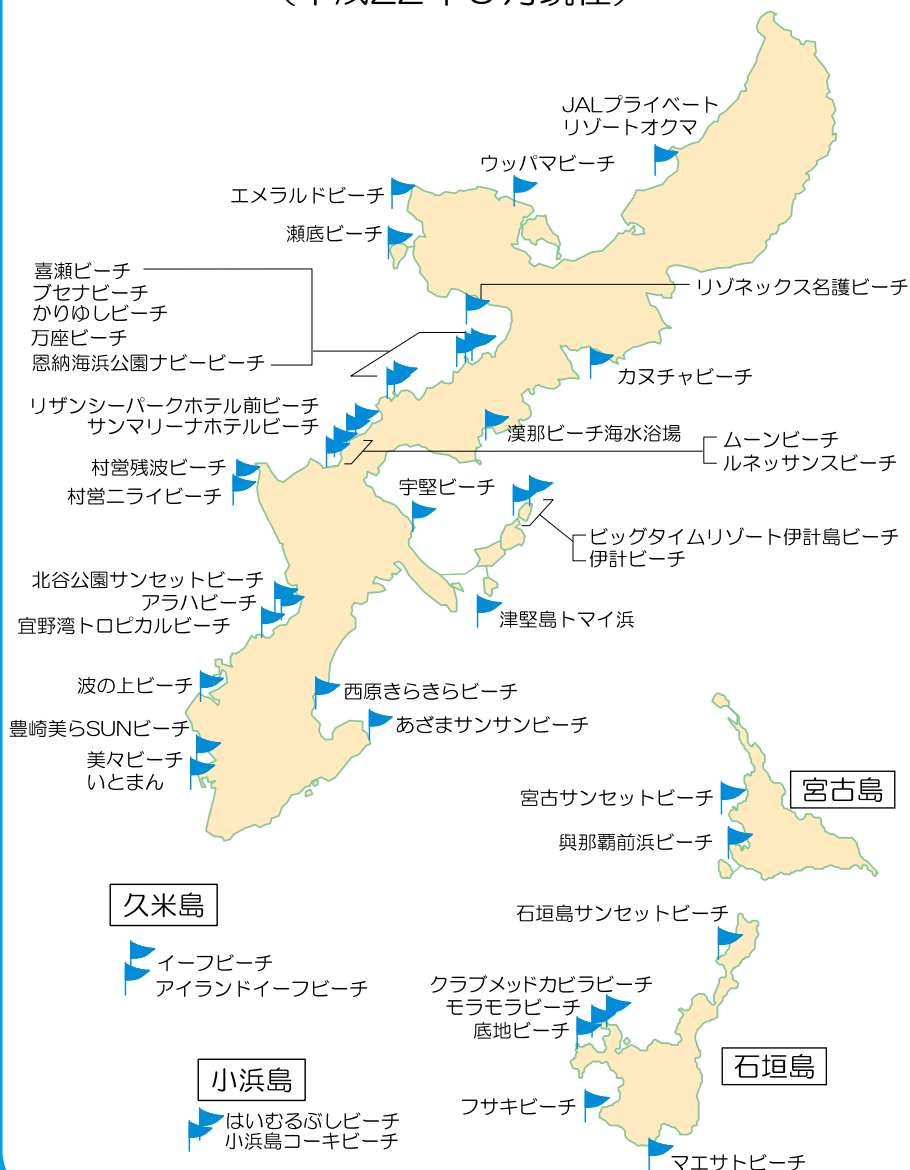
- 1 刺されたらすぐに海からあがる。刺された部分は絶対にこすらない。
- 2 酢(食酢)をたっぷりかける。
※酢はハブクラゲに対してのみ有効です。
他のクラゲには使用しないでください。
- 3 触手を手でそっと取り除く。
- 4 痛い時は氷や冷水で冷やす。



※呼吸や心臓が止まった場合は、すぐに人工呼吸、心臓マッサージを行う。

クラゲネット設置ビーチ

(平成22年5月現在)



●クラゲネット設置ビーチの調査対象は条例に基づく届出がある海水浴場です。
(沖縄県水難事故の防止及び遊泳者等の安全の確保等に関する条例)

その他の海の危険生物

万一、被害にあったら応急処置をして自己判断ではなく必ず病院へいきましょう。



オニヒトデ



ガンガゼ



オニダルマオコゼ



ゴンズイ



ミノカサゴ

応急処置

目に見える大きなトゲは取り除き、40～45℃程度のお湯につける。ビニール袋にお湯を入れ患部に当ててもよい。やけどに注意。



ウンバチイソギンチャク



フサウンバチイソギンチャク

応急処置

刺された部分はこすらず、海水で刺胞球をながした後、氷や冷水で冷やしてください。
※酢は使わないでください。酢により刺胞の発射が促進される場合があります。



マダラウミヘビ



アンボイナガイ

応急処置

毒をしぼり出しながら、早急に病院へ運んでください。



ラップウニ

応急処置

目に見える大きなトゲは取り除き、40～45℃程度のお湯につける。ビニール袋にお湯を入れ患部に当ててもよい。やけどに注意。



カツオノエボシ

応急処置

海水で触手をあらい流し、氷や冷水で冷やす。
※酢は絶対に使わないで下さい。



ヒョウモンダコ

応急処置

口で吸い出さず、毒をしぼり出しながら、早急に病院へ運ぶ。

ハブ毒蛇に注意!

ハブの見分け方 (例)

ハブの仲間の「頭」は細かいたくさんのウロコで、その他のへびでは大きなウロコで覆われます。ハブの胴体のもようは下図のような感じです。



ハブの模様

ヒメハブ

灰色か茶色に
黒い斑点



ハブの生態

主な活動期は4～11月ですが、ほぼ年中活動がみられ冬眠はしません。夜行性で昼間は石垣や洞穴の中、茂みに潜み、主にネズミを食べています。木登りや泳ぎも得意で、ジャンプはしません。



ハブ

黄色か白の地に黒い網目模様。
ネズミを食べるので、人家近くに多い。



サキシマハブ

茶の地に黒いギザギザ模様。

もし、ハブに咬まれたら



応急処置

- ① まず、あわてずに、ハブかどうかを確かめます。

へびの種類が分からなくても、ハブなら牙のあとが普通2カ所(1カ所あるいは3、4カ所のときも)あり、5分もしないうちに腫れてきてすごく痛みます。



- ② ハブだとわかったら大声で助けを呼び、病院へ連れて行ってもらいます。

走ると毒の回りが早くなるので、車で病院に運んでもらいましょう。歩くときはゆっくり。



- ④ 病院まで時間がかかる場合は、指一本が入る程度にゆるく縛ります。

咬まれた部位により心臓に近い部分を、血の流れを減らす程度に縛ります。強く縛ると血が止まり、逆効果にあることもあります。必ず15分に一回はゆるめます。



- ③ 傷口から血と一緒に毒を吸い出します。

口の中に傷があると軽い炎症を起こすこともありますが、毒を飲み込んで胃の中で消化分解されるので、害は全く心配はありません。



咬まれたら必ず病院へ行きましょう、血清(抗ハブ毒)をうつ必要があります。

【ハブに関してのお問い合わせは】

■沖縄県福祉保健部薬務衛生課

■衛生環境研究所衛生科学班(生物生態)

TEL.098-866-2215

TEL.098-946-6710

※お問い合わせ先は日本語のみの対応です。

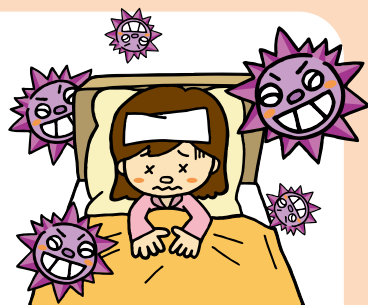


感染症を予防しよう!

沖縄県に特徴的な感染症。

- レストスピラ症の発生が報告されています。

夏場は河川で遊ぶ機会が多いですが、まれに河川で皮膚からレストスピラに感染する場合があります。川に入った後、約5~14日後に突然の発熱、頭痛、筋肉痛の症状がでましたら、医療機関を受診しましょう。



インフルエンザに注意!

- 沖縄では夏場でもインフルエンザが流行します。手洗い・うがいを心がけましょう。



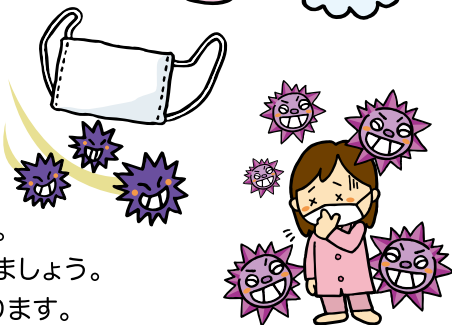
2次感染の防止!

症状のある方は、周囲の人にうつします。

- 発熱、咳、くしゃみ、嘔吐、下痢など。
- すみやかに医療機関を受診しましょう。

感染経路を断つためには。

- 咳がある人には、マスクを勧めましょう。
- 下痢や嘔吐を処理する際は十分注意しましょう。
- ノロウイルス胃腸炎は二次感染で広がります。



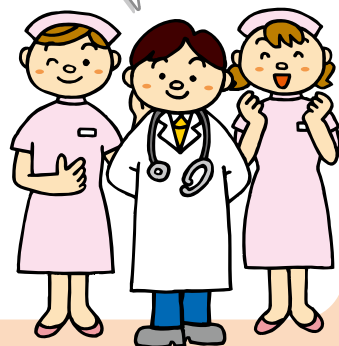
★ ★ 感染症流行に関する情報を入手しよう。★ ★

- 沖縄感染症状情報センター <http://www.idsc-okinawa.jp>
- 沖縄県医務課 TEL 098-866-2169

★ ★ ★ お近くの保健所に相談を! ★ ★ ★

- 北部保健所 TEL 0980-52-5219
(北部、伊平屋、伊是名地域)
- 中部保健所(中部地域) TEL 098-938-9701
- 中央保健所 TEL 098-854-1005
(那覇、周辺離島、南北大東島地域)
- 南部保健所(南部地域) TEL 098-889-6591
- 宮古保健所(宮古地域) TEL 09807-2-2420
- 八重山保健所(八重山地域) TEL 0980-82-3240

感染症に注意して
沖縄を楽しんで下さい



災害時の対応



地震がきたら



宿泊施設では

避難経路を確保し、地震が収まるのを待ち、施設職員の指示に従い避難する。

屋外(街)では

ブロック壁や崖地、河川、狭い路地などからは離れましょう。

自動車運転中は

急ブレーキをかけず、ゆっくり車を路肩に止め、地震が収まるのを待ちましょう。

津波に注意！

津波の恐れがあるので、海岸沿いから離れ高台や頑丈な高い建物へ避難しましょう。

津波 警報を知らせる情報を聞いたら

ビーチで泳がれている方へも声をかけ、海岸から急いで離れましょう。

海岸へは近づかず、高台や頑丈な高い建物の上へ避難しましょう。



台風が来たら



強風による飛来物直撃や転倒などの危険があるので、外出は避けて宿泊施設などの室内で過ごしましょう。

暴風雨が収まっても油断せず、気象情報を十分確認してから行動しましょう。

バスや飛行機など交通機関へ影響が出ますので、情報を確認して行動しましょう。

※台風時は、観光情報サイト「おきなわ物語」でも台風情報を配信しています。

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

災害時の情報については以下を参照して下さい

■沖縄県防災気象情報

<http://okinawa.bosai.info/>

携帯版 <http://okinawa.bosai.info/mobile>

■沖縄気象台

<http://www.jma-net.go.jp/okinawa/>

あっ!それは天然記念物!!

沖縄県内には以下の動物以外にも国指定45件、県指定52件、合計97件の天然記念物があります。

①国指定(動物のうち一部を紹介)

ノグチゲラ(特別)、イリオモテヤマネコ(特別)、カムリワシ(特別)、アカヒゲ、オカヤドカリ類、カラスバト、ケナガネズミ、トゲネズミ、セマルハコガメ、リュウキュウキンバト、リュウキュウヤマガメ、ヤンバルクイナ、ヤンバルテナゴコガネ、ケラマジカ



カムリワシ

②県指定(動物のうち一部を紹介)

フタオチョウ、コノハチョウ、アサヒナキマダラセセリ、ヨナグニサン、クメジマボタル、キクザトサワヘビ、イボイモリ、クロイワトカゲモドキ、ホルストガエル、ナミエガエル、イシカワガエル



ヤンバルクイナ

天然記念物に気をつけて!! (触れない、持ち帰らない)

天然記念物の取り扱いについては、国または県の法律(条例)で定められており、違反した場合には、罰金の可能性もあります。

天然記念物を見つけたら、むやみにつかまえたりせず静かに見守ってあげましょう。

間違っ持ち帰ってしまいそうな天然記念物たち



①オカヤドカリ類

②セマルハコガメ

③リュウキュウヤマガメ

※すべて国指定特別記念



※沖縄で見ることのできるオカヤドカリ(陸上を歩いているヤドカリ類)はすべて天然記念物です。
※オカヤドカリ類については、一部の業者に限り販売を許可しています。許可を得た業者からの購入であれば、持ち帰ることも可能ですが、購入の際には販売許可を得ているかどうかを販売業者に確認してください。

資料提供:沖縄県教育庁文化課

ヤンバルクイナ・イリオモテヤマネコを 交通事故から守ろう

ケガをしている？ 死んでいる？

元気なイリオモテヤマネコ

本島北部や西表島では
より、ゆっくり、景色を楽しんで
ドライブしましょう



道路を横断するヤンバルクイナ

ヤンバルクイナ・イリオモテヤマネコなどの
交通事故はスピードを落とすことで防げます。



沖縄県にはヤンバルクイナ・イリオモテヤマネコなどの希少生物が交通事故にあう被害が発生しています。観光客の皆様も道路を走る際はスピードを出しすぎないように注意してください。万が一動物を車でひいてしまった場合も故意でない限りは罪に問われることはありませんので、保護のためにご連絡下さい。

連絡先

ヤンバルクイナ・ケナガネズミ

- 環境省やんばる野生生物保護センター…… TEL 0980-50-1025
- 同上 携帯番号 …………… TEL 090-6862-9170

イリオモテヤマネコ・カンムリワシ

- 西表野生生物保護センター …………… TEL 0980-85-5581

カンムリワシ

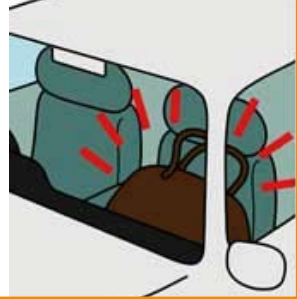
- 石垣自然保護事務所 …………… TEL 0980-82-4768

迅速なご連絡が、大切な命を助けることにつながります。

車上ねらいにご用心!

被害防止の心がけ

- 少しの間でも必ずキーを抜きドアロック
- 車内にバッグや上着などを放置しない
- 管理の行き届いた駐車場を利用する



飲酒運転 根絶条例施行!

沖縄県では、飲酒運転根絶条例が施行されました。観光客の皆さん、飲酒運転なさらぬよう!ご協力をお願いします。



飲酒運転四ない運動

- ① 運転するなら酒を飲まない
- ② 酒を飲むなら運転しない
- ③ 運転する人に酒をすすめない
- ④ 酒を飲んだ人に運転させない

いい店があるんだけど見てみない!



客引きに気をつけて!

◎客引き行為をなくし、安心して歩ける歓楽街を! 県民及び観光客の皆様のご協力をお願いします。

相手を特定して、言葉や動作で風俗営業等の客になることや従業員になることの“呼びかけ”等は禁止されています。



ちゅらさん運動

ちゅらひとづくり ちゅらまちづくり ちゅらゆいづくり

住む人、訪れる人にとって、安全で安心な魅力にあふれる沖縄県を目指して県民総ぐるみで取り組んでいます。

緊急時・突然のハプニングなどの連絡先

事件・事故、突然のハプニング

- | | |
|--------------|---------------|
| ● 各地区の警察署 | ☎110 |
| ● 救急車 | ☎119 |
| ● 海難事故の通報は | ☎118 |
| ● 沖縄県警察本部 | ☎098-862-0110 |
| ● 第十一管区海上保安部 | ☎098-867-0118 |



交通情報・台風時の連絡先

- | | |
|------------------------|----------------|
| ● 沖縄都市モノレール | ☎098-859-2630 |
| ● 日本道路交通情報センター | ☎050-3369-6647 |
| ● 那覇空港ビルディング | ☎098-840-1151 |
| ● お天気・台風情報(沖縄気象台天気相談所) | ☎098-833-4290 |
| ● 飛行機運航状況等のお問い合わせ先 | |
| JAL、JTA、RAC | ☎098-863-8522 |
| ANA | ☎098-861-8800 |
| SKY | ☎050-3116-7370 |
| ● 沖縄バス | ☎098-861-0385 |
| ● 琉球バス | ☎098-863-2821 |
| ● 那覇バス | ☎098-882-7249 |
| ● 東陽バス | ☎098-867-2313 |
| ● 沖縄県ハイヤー・タクシー協会 | ☎098-855-1344 |
| ● 沖縄県ホテル旅館生活衛生同業組合 | ☎098-861-4166 |
| ● (社)沖縄県レンタカー協会 | ☎098-859-3825 |

その他の観光情報

- | | |
|-----------------------|---------------|
| ● 那覇空港到着ロビー | |
| OCVB那覇空港観光案内所 | ☎098-857-6884 |
| 沖縄バリアフリーツアーセンター | ☎098-858-7760 |
| ● (財)沖縄観光コンベンションビューロー | ☎098-859-6123 |
| ● 沖縄県観光振興課 | ☎098-866-2764 |

病気・ケガの際の救急病院連絡先

●北部地区

県立北部病院	☎0980-52-2719
北部地区医師会病院	☎0980-54-1111

●中部地区

県立中部病院	☎098-973-4111
ハートライフ病院	☎098-895-3255
中部徳洲会病院	☎098-937-1110
中頭病院	☎098-939-1300
宜野湾記念病院	☎098-893-2101

●那覇・浦添・南部地区・久米島

琉球大学医学部附属病院	☎098-895-3331
浦添総合病院	☎098-878-0231
牧港中央病院	☎098-877-0575
嶺井第一病院	☎098-877-5806
県立南部医療センター・こども医療センター	☎098-888-0123
那覇市立病院	☎098-884-5111
大浜第一病院	☎098-866-5171
沖縄協同病院	☎098-853-1200
沖縄赤十字病院	☎098-853-3134
豊見城中央病院	☎098-850-3811
南部病院	☎098-994-0501
西崎病院	☎098-992-0055
沖縄第一病院	☎098-888-1151
南部徳洲会病院	☎098-998-3221
与那原中央病院	☎098-945-8101
公立久米島病院	☎098-985-5555

●宮古地区

県立宮古病院	☎0980-72-3151
宮古島徳洲会病院	☎0980-73-1100

●八重山地区

県立八重山病院	☎0980-83-2525
石垣島徳洲会病院	☎0980-88-0123