

楽しく安全な 沖縄旅行のために…



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 ☎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	Peach Aviation	☎0570-001-292
●日本道路交通情報センター	☎050-3369-6666	Vanilla Air	☎0570-6666-03
●那覇空港ビルディング	国内線旅客ターミナルビル ☎098-840-1179 国際線旅客ターミナルビル ☎098-840-1350		
●お天気・台風情報 (沖縄気象台天気相談所)	☎098-833-4290		
●沖縄バス(株)	☎098-862-6737		
●株琉球バス交通	☎098-852-2510		
●那覇バス(株)	☎098-852-2500		
●東陽バス(株)	☎098-947-1040		
●(-社)沖縄県バス協会	☎098-867-7386		
●(-社)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		
●飛行機運航状況等のお問い合わせ先			
ANA	☎098-861-8800		
JAL、JTA、RAC	☎098-891-8201		
SKY	☎0570-039-283		
ソラシドエア	☎0570-037-283		
Jetstar	☎0570-550-538		
●国際線航空会社のお問い合わせ先			
中国	中国東方航空 上海吉祥航空 中国国际航空 北京首都航空	☎098-891-9055 ☎098-840-1888 ☎098-866-8661 ☎86-10-95375	
台湾	チャイナエアライン・マンダリン航空 エバー航空 タイガーエア台湾	☎098-863-1013 ☎0570-666-7377 ☎03-6455-0242	
香港	香港航空 キャセイドラゴン航空	☎050-3852-0709 ☎098-851-8580	
韓国	アシアナ航空 ジンエアー チェジュ航空 ティーウェイ航空 イースター航空 大韓航空	☎0570-082-555 ☎098-840-1474 ☎0570-001-132 ☎098-996-3260 ☎+82-1544-0080 ☎0088-21-2001	

目 次

■ マリンレジャーの注意点	01
■ 海の危険生物に注意！	04
■ 楽しい島旅(シマタビ)のために	08
■ 热中症と紫外線	09
■ 感染症を予防しよう！	11
■ 災害時の対応	13
■ ハブ(毒蛇)に注意！	18
■ 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	19
■ 書いておけば安心 医療に関する自分情報	20



マリンレジャーの注意点

美しい海でも、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海での体調不良は事故に繋がります！

体調不良の時は無理をせず中止する。

飲酒後は厳禁。

中高年者の事故が増えています。



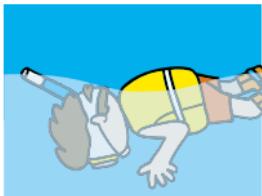
⑤1人では助けも呼べません！

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。適度の休憩と水分補給も大切です。



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、足がとどく浅い海で、十分練習しましょう！



あごを引くとシュノーケルの先端が水中につかり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Webサイトから提供しています。

海の安全情報 ➡ <https://www6.kaiho.mlit.go.jp/11kanku/kisyou.html>

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

海に潜るために必要な**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**をもらいましょう。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。

睡眠はしっかりと！



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 器材点検あっての安全

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



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

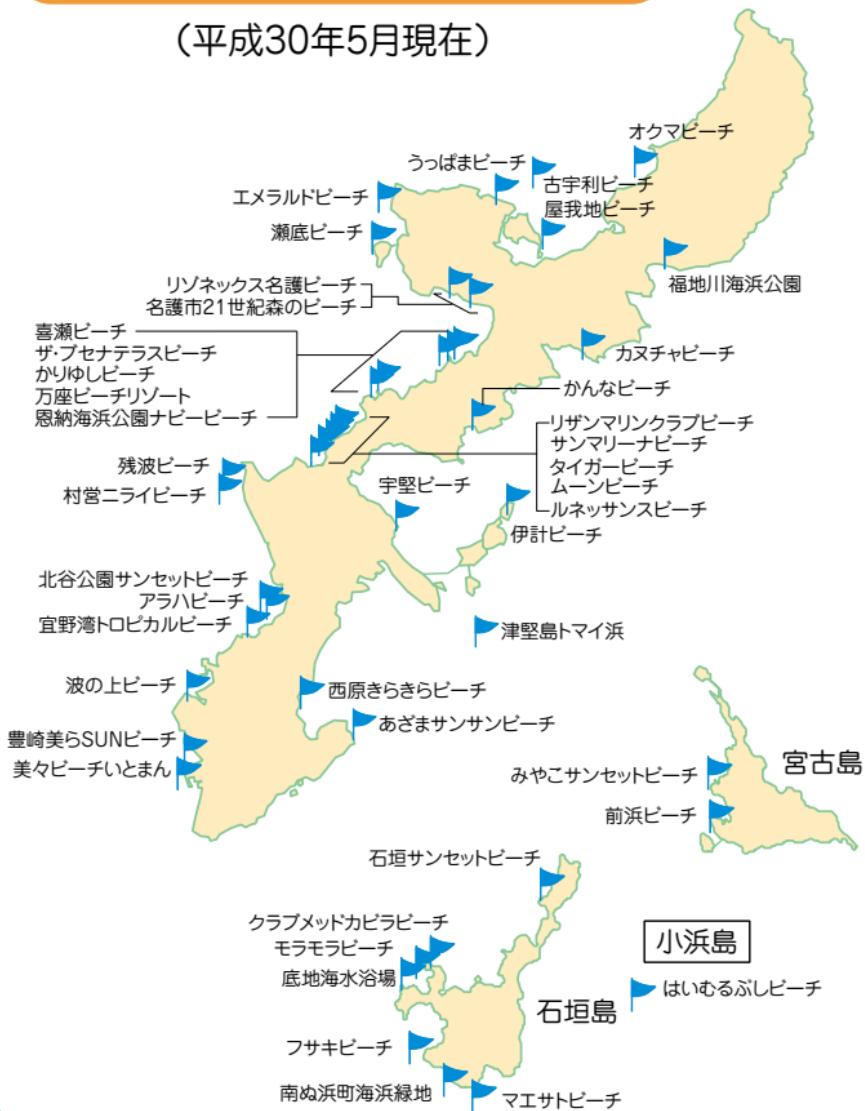
- ① 刺されたらすぐに海からあがる。刺された部分は絶対にこすらない。
- ② 酢(食酢)をたっぷりかける。
※酢はハブクラゲに対してのみ有効です。
他のクラゲには使用しないでください。
- ③ 触手を手でそっと取り除く。
- ④ 痛い時は氷や冷水で冷やす。



※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30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)

- ビーチによってネットの設置時期が異なるため、現在ネットを張っていない場所がある可能性があります。
お出かけの際には直接ビーチに確認することをお勧めします。

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



ガングゼ



オニダルマオコゼ



ゴンズイ



ミノカサゴ



ラッパウニ

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。



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

傷口を清潔にして、早急に病院へ運んでください。



カツオノエボシ

ヒヨウモンダコの仲間

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。

応急処置

口で吸い出さず、傷口を清潔にして、早急に病院へ運ぶ。

楽しい島旅（シマタビ）のために

沖縄本島、宮古島、石垣島以外の島には「コンビニエンスストア」や「ドラッグストア」など、便利なお店はありません。離島には、島ごとに異なる文化や伝統、豊かな自然があり、沖縄本島や宮古島、石垣島とも違う、ゆったりとした時間の流れや静かな生活があります。

島の魅力は少しの不便と共にあります。島旅を楽しむために、次のことを守りましょう。

1. いつもより多めの薬と常備薬

島では台風や天候不良により、思いがけず滞在期間が延びることがあります。

診療所の薬は種類、数が限られ、全ての薬を処方できるわけではありません。薬が不足して受診しても、処方できることやジェネリック等におきかえることもあります。

- ・自分が日頃、処方されている薬を明確に分かるようにしておきましょう。（長期滞在される方は主治医の診療情報提供書を持っていきましょう。）
- ・持病の薬は余裕を持って多めに持っていきましょう。
- ・発作が起きた時の薬を処方されている方は必ず持って行きましょう。

2. 「体調が悪い」と感じたら早めの受診

頭痛や腹痛、おかしいなと感じたら、日中早めに診療所を受診しましょう。（一旦海や山に出てしまうと受診までに時間がかってしまいます。）

3. 診療時間を守りましょう！

医療者は島の財産です。離島診療所は医師も看護師も1人しかいません。診療時間内に受診し、緊急ではない場合の時間外受診はやめましょう。

各診療所の受付時間等はこちらでご確認ください。➡



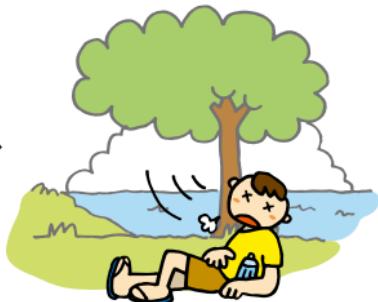
熱中症と紫外線

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。



○暑さをさけ、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、充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。

予防対策

○帽子をかぶる。 ○日陰を利用する。

○衣服でおおう。 ○サングラスを利用する。

○日焼け止めをこまめに塗る



感染症を予防しよう！

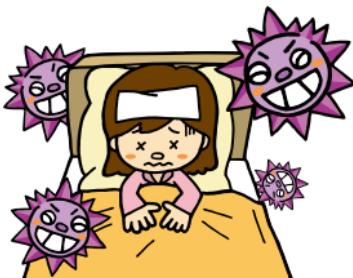
感染症に注意して
沖縄を楽しんで下さい



沖縄県に特徴的な感染症。

- レプ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プ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、結膜炎、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！

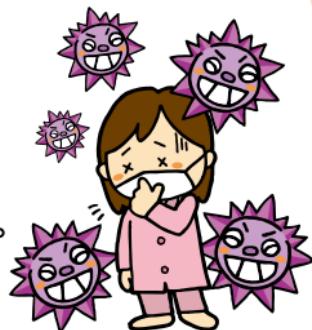
- 沖縄では夏場でもインフルエンザが流行します。手洗い・うがいを心がけましょう。



二次感染の防止！

症状のある方は、周囲の人につなげます。

- 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。

- 咳が出る人には、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。★ ★

- 沖縄県感染症情報センター TEL 098-987-8211
- 沖縄県地域保健課 TEL 098-866-2215

★ ★ ★ お近くの保健所に相談を！ ★ ★ ★

- 北部保健所 TEL 0980-52-2714
(北部、伊平屋、伊是名地域)
- 中部保健所(中部地域) TEL 098-938-9886
- 那覇市保健所(那覇市) TEL 098-853-7971
- 南部保健所 TEL 098-889-6351
(浦添市、南部地域、周辺離島、南北大東地域)
- 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

災害時の対応



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。

暴風のとき、室内ではガラス窓からできるだけ離れましょう。

台風が通過した後も波は高いので、海岸では注意が必要です。

バスやモノレール、飛行機、船など交通機関に大きな影響が出ますので、情報を確認しましょう。

団体やツアーの航空券をお持ちの方は、ツアーを実施する旅行会社にお問い合わせください。

個人航空券をお持ちの方は、航空会社によって台風時の対応が異なりますので、ご利用予定の航空会社に直接お問い合わせください。

※台風時は、下記のサイトより情報を入手してください。

気象庁

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

沖縄観光情報WEBサイト「おきなわ物語」
<http://www.okinawastory.jp/>



「おきなわ物語」



大きな地震 がきたら



宿泊施設では

- ・揺れの間は、家具やガラス窓のそばを離れ、頭を守りましょう。
- ・建物の外はガラスなどの落下物の危険があります。あわてて外へ飛び出さないようにしましょう。
- ・客室内にいるときは、ドアを開けて避難路を確保しましょう。
- ・地震の揺れがおさまるのを待ち、施設従業員の指示に従ってすみやかに避難しましょう。



屋外では

- ・揺れの間は、体を低くして、看板やガラス、タイルなどの落下物から頭を守りましょう。
- ・ブロック塀や狭い路地、崖、海岸、河川などから離れましょう。
- ・広場や公園、空き地など広い場所があればそこに避難しましょう。



自動車運転中は

- ・急ブレーキをかけずにゆっくり車を路肩に止め、エンジンを切り、地震がおさまるまで車内で待ちましょう。
- ・カーラジオをつけて、情報を入手しましょう。
- ・車を放置して避難する時は、なるべく路肩近くに止め、キーをかけたまま、ドアをロックせずに離れましょう。



津波に注意！

- ・強い揺れや長いゆっくりとした揺れを感じたら、津波の恐れがあるので、海岸や河川から離れ高台や高い頑丈な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



★津波警報を知らせる情報を聞いたら★

- ・ただちに海岸から離れて、高台や頑丈な高い建物へ避難しましょう。
- ・避難場所がわからないときは、周囲の人に聞きましょう。ホテル等の宿泊施設では、あらかじめ避難場所、避難経路を確認しておきましょう。
- ・ビーチで泳いでいる人などに避難を呼びかけて、海岸から急いで離れましょう。
- ・津波到達予定時刻が過ぎても、注意報・警報が解除されるまで絶対に海岸に近づいてはいけません。



★自分がいる場所の海抜を確認しましょう★



- ・県内の主要な観光地には、その場所の海抜を示す看板が設置してあります。
- ・津波警報が発表されたら、できるだけ海抜の高いところへすみやかに避難しましょう。
- ・海岸の近くで観光している時は、いま自分がいる場所の海抜を確認しておきましょう。

★協力して避難しましょう★

- ・避難が必要なときは、その場のスタッフや周囲の人の誘導に従って、迅速に避難しましょう。
- ・避難にお手伝いが必要な人を見かけたら、周囲の人に協力してもらって、避難を手伝ってください。



災害時の情報

については以下を
参照して下さい

沖縄防災情報ポータル ハイサイ!防災で~びる



沖縄県内の災害に関するポータルサイトとして、
以下の情報・サービスの提供が受けられますのでぜひご活用ください。

- 自治体の発する避難勧告、避難指示、避難所開設情報
- 気象庁の発する気象注意報、警報、特別警報、地震、津波情報
- 消防庁の発する国民保護情報
- 上記情報を得るための、防災メールやSNSの登録

登録は
無料です!

URL、QRコード(日本語版)

PC版 <http://www.bousai.okinawa.jp>

スマホ版 <http://www.bousai.okinawa.jp/sp>

PC版



スマホ版



防災情報ポータルサイトに
関するお問合せ

沖縄県知事公室防災危機管理課 TEL 098-866-2143





車上ねらいにご用心!

★ 被害防止 ~3つの心がけ~ ★



貴重品を車内に
放置しない!

ドアロックは
確実にする!

路上に
駐車しない!



置引きに注意!

防犯 ポイント

- ◆ 貵重品(財布、携帯電話、バック等)は、肌身離さず持ち歩きましょう!
- ◆ コインロッカーなどを利用しましょう!
- ◆ 短時間でも、手回り品を置きつ放しにするのはやめましょう!



STOP!! 飲酒運転

「飲酒運転をしない させない 許さない」

～一晩寝たから大丈夫ではとおりません!～

【二日酔い運転について】飲酒運転で検挙された者の約25%が二日酔い運転(午前6時から10時)です。飲酒した翌日に車を運転する場合は、飲酒運転にならないよう適正な飲酒量にとどめるようにしましょう。



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、犯罪のない、安全で安心な魅力あふれる
沖縄県を目指して県民総ぐるみで取り組む防犯活動です。

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、
その他のヘビでは大きなウロコで覆われます。ハ
ブの胴体の模様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
黒い斑紋



ハブ

黄色か白の地に黒い複雑な模様。
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。

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。

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。

ヘビの種類が分からなくても、
ハブなら牙のあとが普通2力所
(1力所あるいは3、4力所のとき
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。



命に関わることもあるので、
咬まされたら必ず病院へ
行きましょう。



【ハブに関してのお問い合わせは】

■沖縄県保健医療部衛生薬務課

TEL.098-866-2055

■衛生環境研究所衛生生物班

TEL.098-987-8223

- ③ 病院まで時間がかかる場合は、指一本入る程度にゆるく縛ります。

咬まれた部位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。決して細いヒモなどで強く縛ってはいけません。強く縛ると血が止まり、逆効果になることもあります。必ず15分に1回はゆるめます。



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？

本島北部や西表島・石垣島では、より、ゆっくり、
景色を楽しんでドライブしましょう



枝にとまっているカンムリワシ

元気なイリオモテヤマネコ

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・カンムリワシ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

- クイナダイヤル TEL 090-6857-8917
- 環境省やんばる野生生物保護センター ウフギー自然館 TEL 0980-50-1025

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

- 石垣自然保護官事務所 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。

書いておけば安心 医療に関する自分情報

Personal information concerning medical care to write down

氏名 Name

性別 Gender

男性／女性

Male/Female

生年月日 Date of birth

年齢 Age

歳 years old

● 現在治療中の疾患(ある／なし)

Are you currently in treatment for any illnesses? (Yes / No)

● 現在服用中の薬(ある／なし)

Are you currently taking any medications? (Yes / No)

● 妊娠について(している・していない) Are you pregnant? (Yes / No)

● 既往症 Past illnesses

● アレルギー 薬／食物／虫(ハチなど)／動物／そのほか

Allergies to medications, foods, insects (e.g. bees), animals, other

※具体的に書いてください

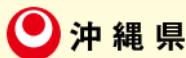
※Please use specifics.

● 通常の会話は何語を使いますか？()

What is your language of preference?

● 信仰する宗教は？()

Do you practice a particular religion?



文化観光スポーツ部 観光振興課
☎098-866-2764 FAX.098-866-2765
<http://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¹
☎098-859-6129 FAX.098-859-6222
<http://www.ocvb.or.jp/>

沖縄観光情報WEBサイト
おきなわ物語



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