災害時の対応（地震・津波・台風）

地震が起きたら

対応

- 宿泊施設などで揺れを感じたら、避難経路を確保し、地震が収まるのを待ち、施設職員などの指示に従い避難してください。
- 野外では、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。
- 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。
- 車を運転中に大きな揺れを感じたら、急ブレーキをかけずゆっくり車を路肩にとめ、地震が収まるのを待ちましょう。

海岸沿いで津波警報を知らせる情報を聞いたら

対応

- ビーチで泳いでいる人へも声をかけ、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

対応

- 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下記を参照してください

ハイサイ！防災で～びる
❶ http://www.bousai.okinawa.jp
❷（携帯用）
http://www.bousai.okinawa.jp/sp/

沖縄気象台
❸ http://www.jma-net.go.jp/okinawa/

沖縄県観光危機管理基本計画について

沖縄県では、台風や地震、津波、航空機・船舶事故などの災害・事故発生時に、観光客の支援や観光産業の回復を図る「沖縄県観光危機管理基本計画」をまとめました。観光に特化した危機管理基本計画の策定は全国で初めてのことです。

緊急連絡先

医療機関

●那覇・浦添・南部地区・久米島

琉球大学医学部付属病院	TEL. 098-895-3331
浦添総合病院	TEL. 098-878-0231
牧港中央病院	TEL. 098-877-0575
嶺井第一病院	TEL. 098-877-5806
県立南部医療センター・こども医療センター	TEL. 098-888-0123
那覇市立病院急病センター	TEL. 098-887-1199
大浜第一病院	TEL. 098-866-5171
沖縄協同病院	TEL. 098-853-1200
沖縄赤十字病院	TEL. 098-853-3134
豊見城中央病院	TEL. 098-850-3811
友愛会南部病院	TEL. 098-994-0501
沖縄第一病院	TEL. 098-888-1151
南部徳洲会病院	TEL. 098-998-3221
与那原中央病院	TEL. 098-945-8101
公立久米島病院	TEL. 098-985-5555

●中部地区

県立中部病院	TEL. 098-973-4111
ハートライフ病院	TEL. 098-895-3255
中部徳洲会病院	TEL. 098-932-1110
中頭病院	TEL. 098-939-1300
宜野湾記念病院	TEL. 098-893-2101

●北部地区

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

●宮古地区

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

●八重山地区

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

事件・事故

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

交通情報・台風時の連絡先

沖縄都市モノレール	TEL. 098-859-2630
日本道路交通情報センター	TEL. 050-3369-6647
那覇空港ビルディング	TEL. 098-840-1151
沖縄バス	TEL. 098-861-0385
琉球バス交通	TEL. 098-863-2821
那覇バス	TEL. 098-867-6083
東陽バス	TEL. 098-867-2313
沖縄県ハイヤー・タクシー協会	TEL. 098-831-9007
沖縄県レンタカー協会	TEL. 098-859-3825

飛行機の運航状況等

JAL、JTA、RAC	TEL. 098-891-8201
ANA	TEL. 098-861-8800
SKY	TEL. 0570-039-283

お天気・台風情報

沖縄気象台天気相談所 TEL. 098-833-4290

宿泊

沖縄県ホテル旅館生活衛生同業組合 TEL. 098-861-4166

PRINTED WITH SOY INK ※掲載した情報は、平成30年8月現在のものです。詳細につきましては、各施設・団体へお問い合わせください。※許可なく、転載・複製することを禁じます。（初版2018.10）

おきなわ修学旅行NAVI

おきなわ ガイド MAP

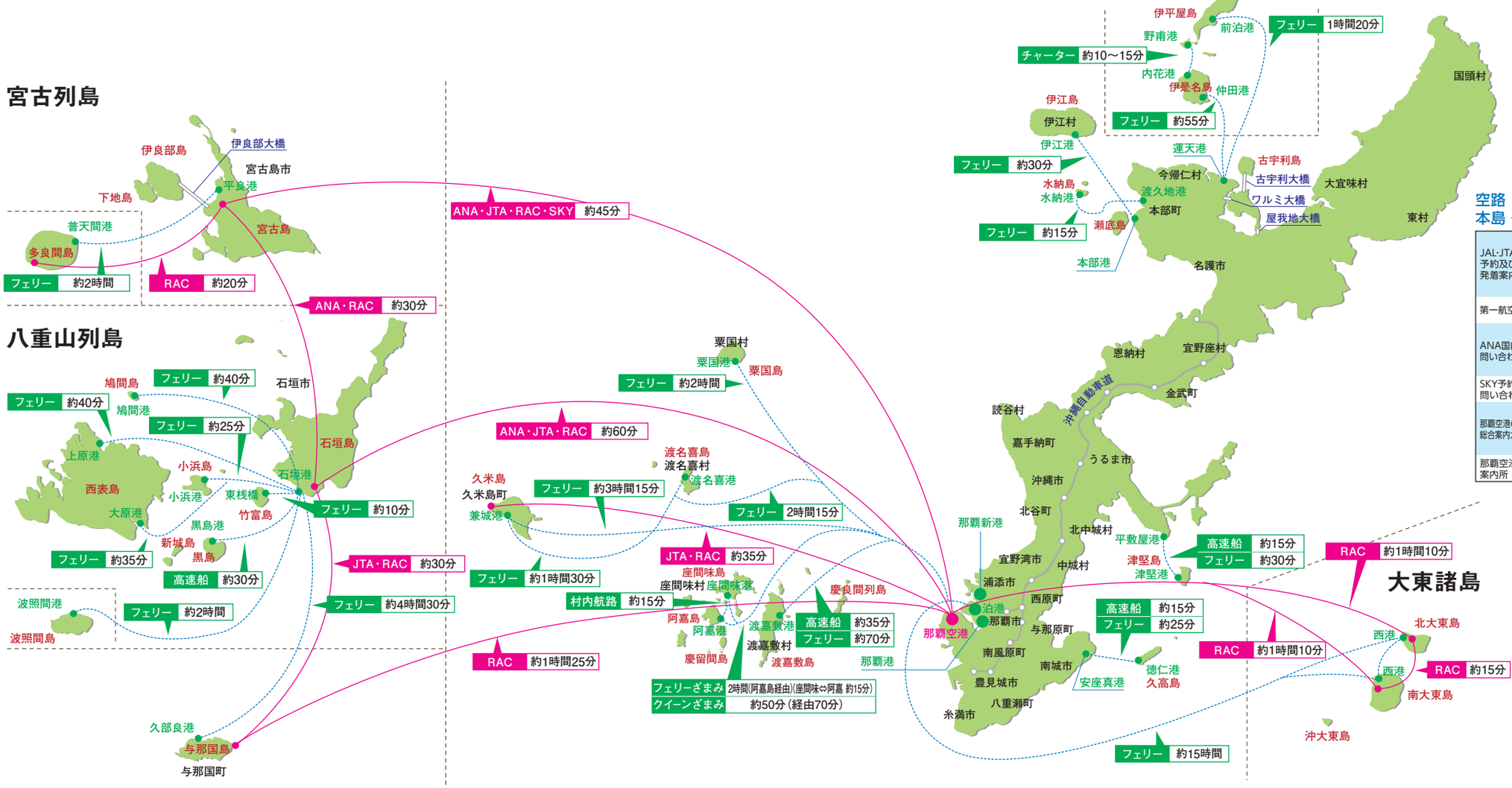
マップ

Let's go to Okinawa!

沖縄県 OCVB

Be. Okinawa

沖縄県 島内航空および航海 航路図



空路
本島 ― 離島の航空路線

JAL・JTA・RAC 予約及び発着案内	☎0570-025-071 有料/6:30～22:00 0120-747-222 プッシュホン予約 ☎098-891-8201 有料/携帯などから
第一航空株式会社	☎098-859-7801 8:00～17:00 (年中無休)
ANA国内線予約・問い合わせ	☎0570-029-222 有料/24時間 ☎098-861-8800 6:30～22:00 有料/携帯などから
SKY予約・問い合わせ	☎0570-039-283
那覇空港のご案内 総合案内カウンター	☎098-840-1179 1F到着ロビー中央 7:30～23:30 2F出発ロビー中央 3Fチェックインロビー中央
那覇空港観光案内所	☎098-857-6884 (台風時観光客相談窓口)

2018年6月現在

海路
本島 ― 離島の船舶路線

泊ふ頭(南岸)⇒久米島・渡名喜島	久米商船(株)(那覇本社) ☎098-868-2686
泊ふ頭(南岸)⇒粟国島	フェリー粟国 那覇連絡事務所 ☎098-862-5553
泊ふ頭(南岸)⇒渡嘉敷島	那覇連絡事務所 ☎098-868-7541
泊ふ頭(南岸)⇒大東諸島	大東海運 ☎098-861-0515
泊ふ頭(北岸)⇒座間味島・阿嘉島・慶留間島	那覇出張所 ☎098-868-4567
本部港⇒伊江島	本部港連絡所(当日以外予約) ☎0980-49-2255
石垣島⇒小浜島・竹富島・西表島(大原港)・西表島(上原港)・黒島・鳩間島	八重山観光フェリー(株) ☎0980-82-5010 (有)安栄観光 ☎0980-83-0055 石垣島ドリーム観光(株) ☎0980-84-3178
石垣島⇒波照間島	(有)安栄観光 ☎0980-83-0055
石垣島⇒与那国島	福山海運石垣事務所 ☎0980-82-4962
渡久地港(みんなじま)⇒水納島	水納海運 ☎0980-47-5179
運天港⇒伊平屋島	運天港連絡事務所 ☎0980-46-2177
運天港⇒伊是名島	運天港伊是名村船舶事務所 ☎0980-56-5084
平敷屋港⇒津堅島	(有)神谷観光 平敷屋案内所 ☎098-978-1100
安座真港⇒久高島	久高海運 安座真事務所 ☎098-948-7785
宮古島⇒多良間島	多良間海運 ☎0980-72-9209

島内交通

沖縄都市モノレール(ゆいレール)

ゆいレールの初乗り料金は230円。おとなりきっぷ(1駅区間)は150円。
一番長い那覇空港駅→首里駅(またはその逆)は330円。
＊1日乗車券などもあります。

＊SuicaやPASMOなど、沖縄県外のICカードは使用できません。

●路線駅間距離

駅間距離	那覇空港駅	1.95km	赤嶺駅	0.76km	小禄駅	0.97km	奥武山公園駅	0.84km	壺川駅	0.81km	旭橋駅	0.58km	県庁前駅	0.72km	美栄橋駅	0.98km	牧志駅	0.59km	安里駅	0.75km	おもろまち駅	1.01km	古島駅	0.92km	市立病院前駅	0.96km	儀保駅	1.00km	首里駅
駅間走行時間 空港方面		4分		1分		2分		2分		2分		1分		2分		2分		2分		2分		2分		2分		2分	
駅間走行時間 首里方面		4分		1分		2分		2分		2分		2分		1分		2分		2分		1分		2分		2分		2分	

沖縄都市モノレール株式会社
☎098-859-2630(代)
https://www.yui-rail.co.jp/

バス会社

沖縄県バス協会	☎098-867-2316	沖縄バス	☎098-861-0385	東陽バス	☎098-867-2313 (那覇営業所)
琉球バス交通	☎098-852-2510	那覇バス	☎098-852-2500		

バスマップ沖縄
http://www.kotsu-okinawa.org

タクシー会社

沖縄県ハイヤー・タクシー協会	☎(098)831-9007
全国個人タクシー協会沖縄支部	☎(098)850-5151

沖縄バリアフリーツアーセンター

観光施設、宿泊施設、飲食店、交通機関のバリアフリー状況のご案内や車イスなどの有料貸出(要予約)を行っています。

■那覇空港 しょうがい者・こうれい者 観光案内所
営業時間 10：00～18：00 TEL：098-858-7760
〒901-0142 那覇市鏡水 150 番地
(那覇空港国内線到着ロビー 1F)

■NPO 法人バリアフリーネットワーク会議
TEL：098-929-1140 FAX：098-929-1143

那覇市内マップ

■タクシーメーター料金（法人タクシー）

特定大型車（9名）	初乗り/ 670 円～（100円加算）
大型車	初乗り/ 600 円～（90円加算）
普通車	初乗り/ 550 円～（70円加算）

平成30年6月現在

観光タクシー情報　ちゅら島沖縄観光タクシー

（一財）沖縄観光コンベンションビューローが認定する、豊富な観光知識を有し、接客マナーにも優れたタクシー乗務員のこと。レベルに応じた称号がある。

【ブルーリボン乗務員】
沖縄の歴史・文化・観光や娯楽など沖縄に関する基本的な知識を提供してくれます。

【ゴールドリボン乗務員】
沖縄の豊富な知識を有し、接客マナーにも優れたガイド。お客様の要望に応じて行程プランもセッティングできます。

【プラチナリボン乗務員】
ゴールドリボン取得後、6年以上の乗務員経験があり、運転技能、接客マナー、観光知識などあらゆる面に優れている乗務員のことです。後進の育成についても指導者としての役割を担うことができます。

【予約・問合せ先】
■（一社）沖縄県ハイヤー・タクシー協会　TEL（098）831-9007
■（一社）全国個人タクシー協会沖縄支部　TEL（098）850-5151

■タクシー協会

（一社）沖縄県ハイヤー・タクシー協会	TEL（098）831-9007
沖縄県個人タクシー（協）【本島】	TEL（098）850-5151
那覇個人タクシー（協）【本島】	TEL（098）857-0034
沖縄中部個人タクシー（協）【本島】	TEL（098）929-1818
南部協同無線【本島】	TEL（098）855-2058
沖東共同無線	0120-21-5005
沖縄交通	TEL（098）861-2224
三和交通（株）	TEL（098）889-3071
國和第一ハイヤー【本島】	TEL（098）856-7010
（株）沖一ハイヤー	TEL（098）857-4150
宮古タクシー事業協同組合【宮古】	TEL（0980）72-4123
沖縄ジャンボタクシーサービス【本島】	TEL（098）834-0133
那覇第一交通（株）【本島】／沖縄第一交通（株）【本島】	TEL（098）868-8680
（株）鏡原第一交通【本島】／（株）美栄第一交通【本島】	TEL（098）874-6440
オリオン第一交通（株）	TEL（098）937-4588
（合名）久米島相互タクシー【久米島】	TEL（098）985-2251
共栄タクシー【久米島】	TEL（098）985-2634
（資）協栄タクシー【宮古島市】	TEL（0980）72-0799
（有）石垣タクシー（石垣市）	TEL（0980）82-3088
沖縄県社会福祉介護タクシー（協）	0120-356-194
石垣島交通（同）【石垣市】	TEL（0980）88-1777

平成30年6月現在

沖縄本島主要箇所タクシー研修早見表

南部方面						
空港	15	25	30	45	40	60
旧海軍司令部壕		30	25	30	25	25
琉球ガラス村			5	15	25	30
ひめゆりの塔				10	20	20
平和祈念公園					15	20
おきなわワールド文化王国・玉泉洞						10
アブチラガマ（糸数壕）						

※所要時間は目安です。（単位／分）

中北部方面												
辺戸岬												65
古宇利島											30	80
沖縄美ら海水族館										25	25	65
ナゴパイナップルパーク									20	40	40	70
許田 IC								35	45	60	60	90
万座毛							25	40	50	70	65	100
ビオスの丘						20	20	40	50	65	65	95
琉球村					20	30	35	55	60	80	75	110
残波岬				25	10	15	20	35	40	60	55	90
石川 IC			20	25	15	30	35	50	55	75	75	105
道の駅かでな		10	15	35	25	25	30	45	50	70	65	100
東南植物楽園	25	20	35	10	15	30	35	50	60	80	75	110
体験王国むら咲むら	25	25	20	30	35	25	40	40	50	65	80	75	110
美浜アメリカンビレッジ	25	45	25	30	30	50	35	40	40	55	65	80	75	110
嘉数高台公園	15	30	45	30	30	30	50	40	40	40	55	65	85	80	115
那覇 IC	10	20	35	50	35	35	35	55	45	45	45	60	65	85	85	115
首里城公園	20	20	35	50	45	45	45	65	50	55	55	70	80	95	95	125
那覇市内ホテル	20	30	25	30	45	65	45	50	50	70	60	60	60	75	85	105	100	135
空港												

※所要時間は目安です。（単位／分）

0　250　500（m）

沖縄本島 主要施設 距離MAP

平成30年7月現在
※距離は目安です。料金については、直接お問い合せ下さい。

琉球王国のグスク及び関連遺産群

1 首里城跡（しゅりじょうあと）
2 識名園（しきなえん）
3 玉陵（たまうどぅん）
4 園比屋武御嶽石門（そのひゃんうたきいしもん）
5 斎場御嶽（せいふぁうたき）
6 勝連城跡（かつれんじょうあと）
7 座喜味城跡（ざきみじょうあと）
8 中城城跡（なかぐすくじょうあと）
9 今帰仁城跡（なきじんじょうあと）

那覇エリア

那覇エリア 国際通り

本島南部エリア

那覇 P.5

- 沖縄県公文書館 本誌▶P.28
- 南風原文化センター 本誌▶P.33
- 沖縄陸軍病院 南風原壕群20号 本誌▶P.25
- がんじゅう駅・南城 本誌▶P.28
- 沖縄空手会館 本誌▶P.19、P.20
- 旧海軍司令部壕 本誌▶P.25
- アブチラガマ(糸数壕) 本誌▶P.25
- 廃ガラスびん リサイクル トリム 本誌▶P.37
- ガンガラーの谷 本誌▶P.14
- おきなわワールド 文化王国・玉泉洞 本誌▶P.20 本誌▶P.37
- 沖縄県平和祈念公園 本誌▶P.31
- ひめゆり平和祈念資料館 本誌▶P.33
- 魂魄の塔 本誌▶P.33

那覇空港 / 琉球かすり会館 / 那覇 IC / 西原 JCT / 南風原北 IC / 南風原南 IC / 名嘉地 IC / 豊見城 IC / 那覇空港自動車道 / 沖縄自動車道 / 瀬長島 / 沖縄アウトレットモール あしびなー / 豊崎美ら SUN ビーチ / 美々ビーチいとまん / 富盛の石彫大獅子 / 八重瀬町立具志頭歴史民俗資料館 / 奥武島 / うちなーファーム / ギーザパンタ / 沖縄平和祈念堂 / 沖縄県平和祈念資料館 / 摩文仁の丘 / 琉球ガラス村 / 沖縄県平和創造の森公園 / 喜屋武岬 / あざまサンサンビーチ / 斎場御嶽 / ニライカナイ橋

宜野湾市 / 中城村 / 浦添市 / 西原町 / 那覇市 / 南風原町 / 与那原町 / 南城市 / 豊見城市 / 糸満市 / 八重瀬町

0 1 2 (km)

本島中部エリア

- 座喜味城跡 本誌▶P.23
- ビオスの丘 本誌▶P.14
- さんご畑 本誌▶P.14
- 沖縄黒糖 本誌▶P.35
- 体験王国 むら咲むら 本誌▶P.20
- 世界遺産座喜味城跡 ユンタンザミュージアム 本誌▶P.20
- 読谷村漁業協同組合 本誌▶P.37
- 道の駅かでな 本誌▶P.33
- 東南植物楽園 本誌▶P.14
- 沖縄市戦後文化資料展示館ヒストリート 本誌▶P.29
- 美浜アメリカンビレッジ 本誌▶P.27
- 沖縄こどもの国 本誌▶P.14
- 中村家住宅 本誌▶P.20
- 嘉数高台公園 本誌▶P.33
- 佐喜眞美術館 本誌▶P.33
- 国立劇場おきなわ 本誌▶P.20
- 浦添ようどれ／浦添グスク・ようどれ館 本誌▶P.29
- ぬちまーす製塩観光ファクトリー 本誌▶P.35
- うるま市観光物産協会 本誌▶P.20

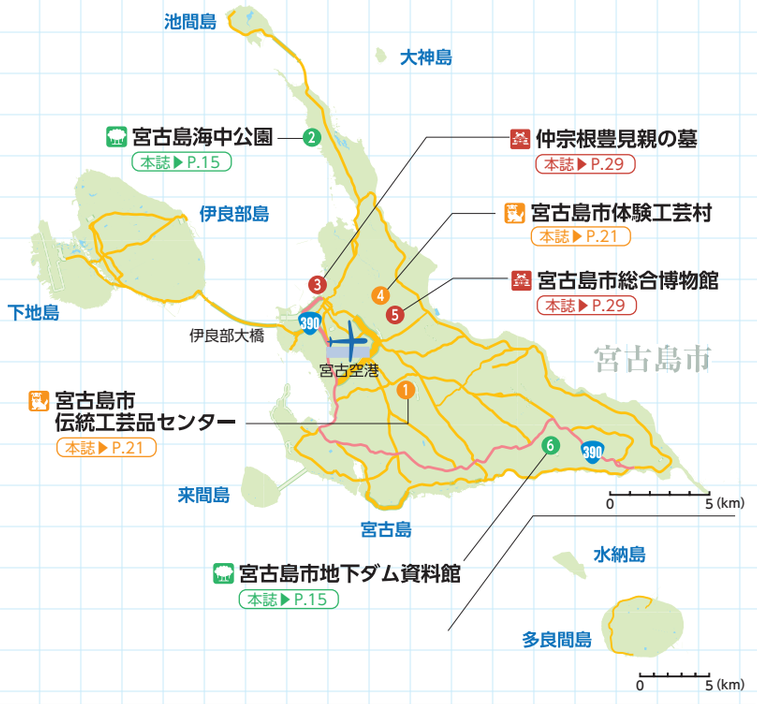
残波岬 / 残波ビーチ / 御菓子御殿 / ニライビーチ / Gala 青い海 / やちむんの里 / 石川 IC / うるま市立石川歴史民俗資料館 / 沖縄自動車道 / 沖縄北 IC / 野鳥の森自然公園 / 米軍上陸の地碑 / 安保の丘 / 沖縄南 IC / 米軍上陸地モニュメント / 諸見民芸館 / 勝連城跡 / 海中道路 / コザ・ミュージックタウン / 沖縄市立郷土博物館 / デポアイランド / 北谷公園サンセットビーチ / イオンモール沖縄ライカム / 宜野湾マリン支援センター まりりんぎのわん / 沖縄コンベンションセンター / トロピカルビーチ / 北中城 IC / 中城城跡 / 浦添市美術館 / 西原 IC / 西原 JCT / 西原きらきらビーチ / 伊計島 / 平安座島 / 宮城島 / 浜比嘉島 / 浮原島 / 津堅島 / 南浮原島 / うるま市立海の文化資料館

恩納村 / 金武町 / 読谷村 / 嘉手納町 / 沖縄市 / うるま市 / 北谷町 / 北中城村 / 宜野湾市 / 中城村 / 浦添市 / 西原町 / 那覇市 / 与那原町 / 豊見城市 / 南城市

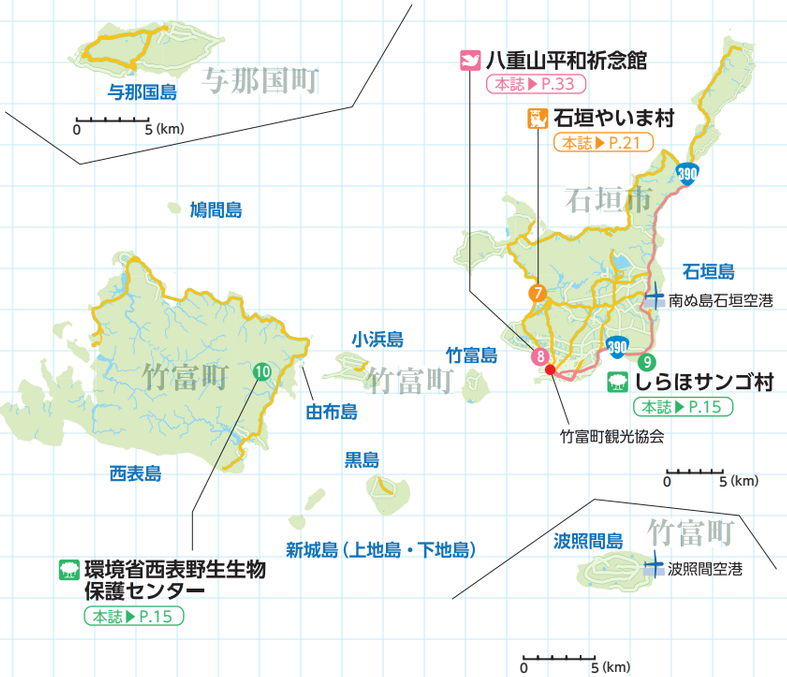
0 1 2 (km)

本島北部エリア

宮古エリア



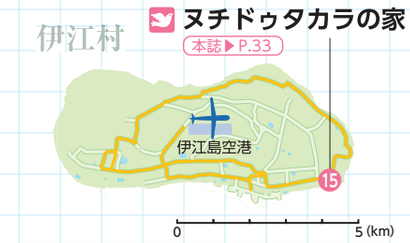
八重山エリア



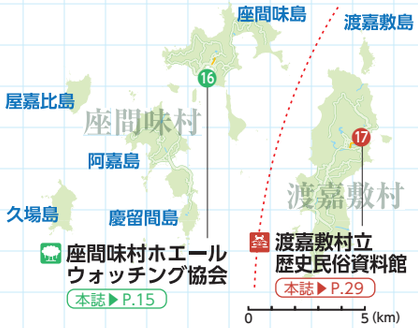
本島周辺の離島エリア

久米島

伊江島



慶良間諸島



伊平屋島

伊是名島

沖縄の旅カレンダー

沖縄の気候は本土とは異なるので、事前に服装などをチェックしておきましょう。特に夏は日よけの対策も忘れずに。

	1 JANUARY	2 FEBRUARY	3 MARCH	4 APRIL	5 MAY	6 JUNE	7 JULY	8 AUGUST	9 SEPTEMBER	10 OCTOBER	11 NOVEMBER	12 DECEMBER
季節の服装	【長袖にセーター】強い季節風が吹き、実際の温度より寒く感じる。薄手のジャンパーなどを。	【長袖にセーター】夜はまだ冷える。スプリングコートなど、はおるものを。	【長 袖】春爛漫といった感じだが、夜は長袖が必要。	【うすい長袖か半袖】1年で最も過ごしやすい時期。半袖シャツ・ジーンズなど。	【半 袖】蒸し暑い日が続く。半袖半ズボン。	【半 袖】日よけ対策が必要。薄手のシャツ・サングラスなど。	【半 袖】薄手シャツ、サングラスの日焼け対策を!台風情報に注意。	【半 袖】帽子、サングラス、日よけの薄手長袖シャツ。	【半 袖】暑さの峠は過ぎるが、まだまだ海で遊べる。サングラスが必要。	【長袖か半袖】朝晩は薄手のはおりものが必要に。	【長 袖】合服、薄手のカーディガンなど。	【長 袖】本土と比較すると暖かい冬。トレーナー、ジーンズなど。
日の出	07:18	07:01	06:34	06:02	05:41	05:37	05:48	06:04	06:17	06:31	06:52	07:12
日の入	18:03	18:25	18:40	18:55	19:11	19:24	19:23	19:02	18:29	17:57	17:38	17:42
気温	最高19.5℃ 最低14.6℃ 平均17.0℃	最高19.8℃ 最低14.8℃ 平均17.1℃	最高21.7℃ 最低16.5℃ 平均18.9℃	最高24.1℃ 最低19.0℃ 平均21.4℃	最高26.7℃ 最低21.8℃ 平均24.0℃	最高29.4℃ 最低24.8℃ 平均26.8℃	最高31.8℃ 最低26.8℃ 平均28.9℃	最高31.5℃ 最低26.6℃ 平均28.7℃	最高30.4℃ 最低25.5℃ 平均27.6℃	最高27.9℃ 最低23.1℃ 平均25.2℃	最高24.6℃ 最低19.9℃ 平均22.1℃	最高21.2℃ 最低16.3℃ 平均18.7℃
雨量	107.0mm	119.7mm	161.4mm	165.7mm	231.6mm	247.2mm	141.4mm	240.5mm	260.5mm	152.9mm	110.2mm	102.8mm
水温	21.9℃	21.5℃	21.7℃	22.6℃	24.4℃	26.4℃	28.7℃	29.0℃	28.6℃	26.6℃	25.2℃	23.7℃
台風	0.0個	0.0個	0.0個	0.0個	0.4個	0.6個	1.4個	2.2個	1.7個	0.9個	0.3個	0.1個

*日の出、日の入の時期は那覇市の毎月20日の平均値です。*最低・最高・平均気温および台風は那覇市の1981年～2010年の平均値です。*水温データの統計処理は1906年から2003年のデータを使用しています。

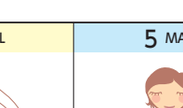
*台風接近数について：台風の中心が、那覇・名護・久米島・宮古島・石垣島・西表島・与那国島・南大東島のいずれかの気象官署などから300km以内を通過することをいいます。

食べておきたい!! 名物グルメ

ご飯もの、おかず、スイーツ、ドリンクなど、個性あふれる沖縄のグルメ。滞在中にいくつ食べられるかな?

沖縄そば
沖縄県民のソウルフード。

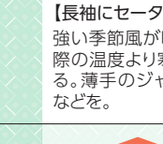
ジューシー
沖縄風炊き込みご飯。こってり味。



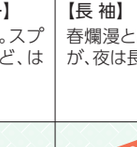
ポークたまごおにぎり
ポークと卵焼きをはさんだおにぎり。

タコライス
ご飯に、タコスの具材をトッピング。

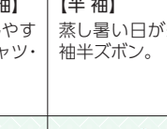
ちゃんぽん
ご飯に野菜炒めをのせたもの。



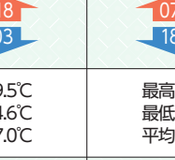
ジーマーミ豆腐
ピーナッツで作った甘みのある豆腐。



サーターアンダギー
沖縄の代表的なおやつ。ドーナツのような揚げ菓子。



ちんすこう
ビスケットのような食感の焼き菓子。



ブルーシールアイス
沖縄のアイスクリームといえばコレ!

沖縄ぜんざい
ぜんざいにかき氷をのせた氷菓子。

他にも、ちゃんぷるー、トロピカルフルーツ、シークヮーサージュース、さんぴん茶、タンナファクルー（お菓子）などもありますよ！ぜひ食べてみてくださいね！！

うちなーぐち 方言講座

まるで外国語のようにも聞こえる沖縄の方言。知っているとウチナーンチュ（沖縄の人）との会話が楽しくなるかも。

ハイサイ（ハイタイ）
（軽いあいさつ（ ）内は女性）

ニフェーデービル
（ありがとうございます）

ウサガミソーレー
（召し上がれ）

クヮッチーサビラ
（いただきます）

ちゅらさん
（美しい）

ガンジュー
（頑丈、元気）

ヌチドゥタカラ
（命こそ宝）

ククル
（心）

チョーデー
（兄弟）

トートーメー
（位牌、先祖）

ティーダ
（太陽）

ヤマトゥ
（日本）

シーブン
（おまけ）

ナンクルナイサー
（なんとかなるよ）

ウドゥイ
（踊り）

マヤー／トゥイ
（猫／鳥）

安心安全な教育旅行のために

沖縄は本土と気候が大きく異なります。夏は暑さと日差しの強さに気をつける必要があります。
また人気のマリンスポーツでは、不慮の事故に遭遇してしまう危険性も。海遊びの注意事項を確認しましょう。

紫外線・日焼け対策を!

沖縄の夏場の紫外線量は、関東の1.5倍です

対策

- 日中の長時間の海水浴や甲羅干しは控え、泳ぐときはなるべく水着の上にTシャツを着るようにしましょう。
- 帽子は必ずかぶりましょう。できれば日光を反射する白系の帽子がベスト。
- 日焼け止めクリームを使用して日焼け対策を。高い数値の日焼け止めは、長時間太陽の下で過ごすレジャーやスポーツのときにおすすめです。
- サングラスで紫外線から目を守りましょう。スポーツ用のサングラスは、軽くて動きやすいです。

熱中症予防対策として…

沖縄は例年6月の梅雨明けと同時に夏本番になります

対策

- 水分はこまめに十分に摂りましょう。たくさん汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに。
- 少しでも疲れたと感じたり、気分が悪くなったら、日の当たらない涼しい所で休みましょう。
- 外出やアウトドアを行う日の天気・湿度・最高気温(特に体温より高い時は大変危険)に注意し、熱中症のリスクの高さを把握しておきましょう。
- 屋内でも気温に注意しましょう。汗がたくさん出る屋内でも熱中症は起こります。

知っておくと安心! 貴重な動物

沖縄県では約100件の天然記念物が指定されています

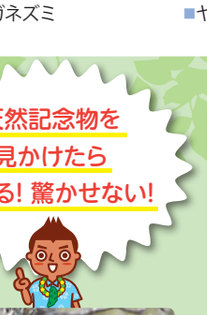
天然記念物の取り扱いについては、国または県の法律(条例)で定められており、違反した場合には、罰金の可能性もあります。
天然記念物を見つけたら、むやみにつかまえたりせず静かに見守ってあげましょう。

●国指定(動物のうち一部を紹介)

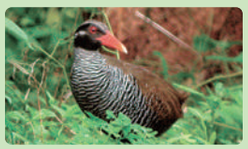
- ノグチゲラ (特別)
- イリオモテヤマネコ(特別)
- カンムリワシ (特別)
- アカヒゲ
- オカヤドカリ
- カラスバト
- ケナガネズミ
- トゲネズミ
- セマルハコガメ
- ケラマジカ
- リュウキュウキンバト
- リュウキュウヤマガメ
- ヤンバルクイナ
- ヤンバルテナガコガネ

●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



国指定特別天然記念物
ノグチゲラ


国指定天然記念物
ヤンバルクイナ

国指定特別天然記念物
イリオモテヤマネコ

国指定特別天然記念物
カンムリワシ

国指定天然記念物
オカヤドカリ

国指定天然記念物
セマルハコガメ

国指定天然記念物
リュウキュウヤマガメ

ハブに注意!

ハブの生態

- 夜行性で冬眠しません。
- 主な活動期は4〜11月ですが、ほぼ年中活動します。昼間は石垣や洞窟の中、茂みに潜んでいます。
- 9月頃、卵から孵った子ハブが活動をはじめます。子ハブも毒を持っているので注意しましょう。
- 木登りや泳ぎも得意ですが、ジャンプはしません。

ハブにかまれたら(応急処置)

応急1処置
激しい動きをしないで、身近な人に助けを求めましょう。

応急2処置
早急に医療機関で治療を受けましょう。応急処置として傷口から吸引器等で毒を繰返し吸い出しましょう。

応急3処置
病院まで時間がかかる場合は、かまれた部位より心臓に近い部分を指1本が入る程度にゆるく縛りましょう。

マリンレジャーの注意事項

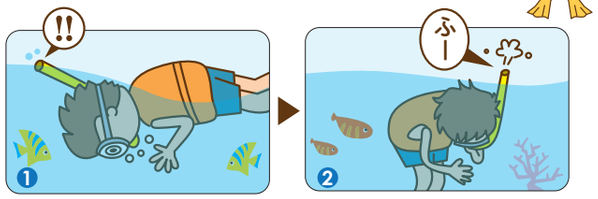
シュノーケリングの注意点

●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。そして必ずライフジャケットを着用する。

●海での体調不良は死に繋がることも
体調不良の時は海には入らない。また気分が悪くなったら、すぐに中止する。

●絶対に1人では泳がない
海へ入るときは2人以上で行動し、1回1時間を目安にしよう。

[シュノーケルの中に水が入った場合は]

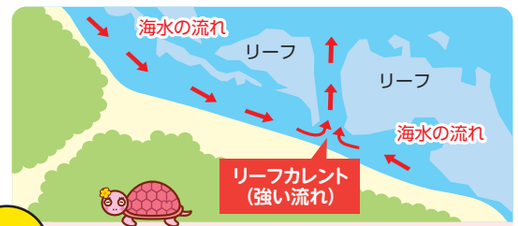


1 あごを引くとシュノーケルの先端が水中につかり水が入ってしまいます。

2 水がシュノーケルの中に入った場合は、慌てずに強く息を吹いて水を吐き出す。

リーフカレントの注意点 ※リーフとは、サンゴ礁のことです。

●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。特にリーフの切れ目から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。



対応

1. 流されている人を見つけたら自分だけで救助しようとせず、すぐに周りの人に声をかけよう。
2. 急いで救命道具を用意し、118番、119番、110番へ連絡しよう。

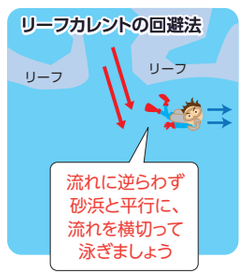
●危険度の判断

①波やうねりにより、リーフ際で白波が砕け、リーフ内に海水が打ち込んでいる

②「大潮の日で、満潮から干潮に至る時刻」この条件を満たす場合は、リーフカレントが発生する可能性があります。干満差が大きいほどリーフカレントが早くなります。

1 潮に流されたと感じたときは!

- 流れに逆らわず砂浜と平行に、流れを横切って泳ぎましょう。
- リーフカレントを抜けてから一番近い陸地を目指しましょう。
- 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。



マリンレジャーの注意点や海況情報はこちら

●インターネット・ホームページ
第十一管区海上保安本部
http://www.kaiho.mlit.go.jp/11kanku/

マリンレジャーについてのお問い合わせ

● (一財)沖縄マリンレジャーセイフティービューロー
TEL 098-869-1173
http://www.omsb.jp/

●沖縄県海洋レジャー事業協同組合
TEL 098-917-0081
http://www.oric.jp/