

報道関係者 各位

夏目前！

その油断が事故に——専門家が伝える水難防止の基礎知識



令和7年度夏期（7・8月）における水難事故は446件、水難者は535人（うち死者・行方不明者241人）でした。水難事故は、海（53.8%）と河川（35.0%）で発生し、両者で全体の88.8%を占めています。また、神奈川県は水難発生件数26件で全国ワースト3位となっています。（出典：警察庁生活安全局生活安全企画課 R8.06.18 令和7年における水難の概況等）

こうした事故の多くは、事前の正しい知識と少しの注意で防ぐことが可能です。日本赤十字社神奈川県支部では、水の事故を未然に防ぐための知識普及に取り組んでいます。

今回は、事故に遭わないための知識と万が一事故に遭った時の対処法について解説していきます。

### ■水遊びでの7つの鉄則

①無理な計画を立てない。

- ・疲労や睡眠不足など、無理をした状態で水辺に行くのは危険です。
- ・1人では水辺に行かないことも大切です。

②天候を必ずチェックする。

- ・天気、風向きや風力、気温、潮汐を天気予報や各種サイトで確認しましょう。

- ③足元の悪いところに行かない。
  - ・滑りやすくなっていたり、とがった石があったり、怪我の危険が潜んでいます。
  - しっかり足元の見えるところで遊びましょう。
- ④立入禁止や危険な場所に近づかない。
  - ・岩場や防波堤などには、特に波の高い時には絶対に近づいてはいけません。
- ⑤河川での急な増水が起こったら、直ちに水辺から離れる。
  - ・急に河川の水が濁る、大きな木の枝が流れてくる、などの場合にも注意が必要です。
- ⑥流されたものは追わない。
  - ・流れてきたもの／流れてしまったもの、どちらも追いかけてはいけません。
  - 例えば、サンダルやボールなど
  - 身の安全を第一に考えましょう。
- ⑦ライフジャケットを着用する。
  - ・ライフジャケットの着用により、事故のリスクを減らすことができます。
  - 浅瀬でも油断せず着用しましょう。

次に、7つ目に紹介した「ライフジャケット」について、詳しくご説明します。

## ■ライフジャケット（救命胴衣）

ライフジャケットを着用すると…

- 水辺で体を浮かせることができる
  - 体温を保つことができる
  - 衝突の衝撃をやわらげることができる
- ・水遊びや釣り、船舶に乗船するときなどには、必ず身につけましょう。



### 着用時のポイント

#### ★目立つ色で、自分に合ったサイズを選ぶ

+ホィッスルがついているとなお良いです。

#### ★ベルトやストラップ、チャックなどしっかりしめる

・股下のベルトも正しくつけましょう。

#### ★使用前に必ず安全点検をする

・全体の破損やほつれ、内部に異物がないか、空気はしっかり入るかなどを確認しましょう。

つづいて、「もし、水に落ちてしまったら」その場合の対処法について解説します。

## ■水に落ちたとき、どうする？

1番大切なことは、まず**水に浮くこと**です。  
→これを**“浮き身”**とといいます。

～水に浮く方法～

- ①落ち着いて体の力を抜く。  
→怖がって腰を引くと、  
どんどん体が沈んでしまいます。
- ②両腕・両足を伸ばす。

### 水に浮くためのポイント

- ①顔や視線は**真上**に向ける。
- ②空気をたくさん吸い込み、少しずつ呼吸する。
- ③衣服や靴は**脱がない**。  
→衣服は体温の維持や体の保護に役に立ちます。
- ④近くに浮かぶものがあればつかむ。  
例) ペットボトルやボール、クーラーボックスなど



日本赤十字社神奈川県支部では、水に親しみ、事故から命を守るため水上安全法講習会を開催しています。また、メディアの皆さま向けにも知識や技術の提供が可能です。

### 【ぜひお問い合わせください】

- 講習会などの取材ができます。(日程は別途お問い合わせください。)
- 水の事故防止に関して、水上安全法講師による専門的なコメントができます。
- メディアの皆様が体験をご希望される場合、立会い・指導が可能です。

～着衣泳・ライフジャケット・水に落ちた時のアドバイスなど～

#### ★着衣泳指導取材可能日程

日時：7月14日(火) 8時50分～	平戸小学校(戸塚区)
7月15日(水) 9時00分～ 11時00分～	屏風浦小学校(磯子区)
7月16日(木) 8時45分～ 10時50分～	間門小学校(中区)

※ご取材を希望される場合、必ず前日正午までにご連絡ください。

### 【お問い合わせ・取材申込み先】

日本赤十字社神奈川県支部 総務企画課 企画広報係

TEL: 045-681-2124 Email: [kanagawa-kikaku@kanagawa.jrc.or.jp](mailto:kanagawa-kikaku@kanagawa.jrc.or.jp)