

ライフジャケットの 正しい着用方法

1

まえ

両腕をライフ
ジャケットに通し、
前ベルトと
ファスナーをしめる。



ベルトやファスナーの留め忘れがあると
水中でライフジャケットが脱げてしまいます。
全てのベルトやファスナーが
しっかり留まっているか確認しましょう。

2

よこ

からだに合わせて
肩や横のベルト
を調整する。



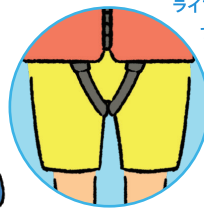
体に合わせて
ベルトを調整しないと
ライフジャケットがずれて
水に沈んでしまいます。
少しきつuitと感じるくらいに
しっかり締めましょう。

3

おまた

股下のベルトを
留める。

股下のベルトを留めないで
ライフジャケットが
ずれてしまいます。
ベルトを股下に通し、
留め具をカチッと
締めましょう。



CHECK!

正しく
着用できたか
確認しよう。

ライフジャケットの肩を
持ち上げて
すり上がらなければOK!

体の大きさに
合ったもの
を選びましょう。

/ めげないサンダル /

正しく着用しないと危険!

体よりも
ライフジャケットが
大きかったり、

おまたの紐を
しめていないと...



すりあがって
おぼれます

合言葉は

まえ・
よこ・
おまた
のおやくそく!

※「まえ・よこ・おまたのおやくそく」
絵本「かつはのふらちゃん ライフジャケットでスイスイ」
作・森羅裕二／絵・市川みか 子ども未来社より



大人も、子どもと一緒に ライフジャケットを着て 遊ぼう！



同行者の 構成別の 事故件数

2003-2023年
2,267件
※不明:55

子ども・
高校生・
大学生
だけの
グループ



大人が
含まれる
グループ



中学生以下の子どもだけのグループ

358

高校生のグループ

143

大学生のグループ

244

子ども～大学生のグループ

19

大人のグループ

895

家族連れ

469

大人に引率された子どものグループ

73

大人に引率された高校生のグループ

10

その他のグループ

56

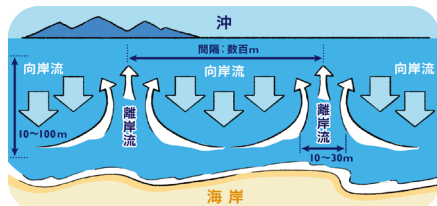
大人と一緒にいても、子どもの
水難事故は起きています

出典：子どもの水辺サポートセンター「No More 水難事故 2024」

水辺を安全に楽しむための知識



海では**離岸流**に注意



海でうっかり離岸流に乗ってしまうと
あっという間に沖に流されてしまい危険です。

参照：海上保安庁 Water Safety Guide



川では**流れが速い場所**に注意



川ではカーブの外側や幅の狭い場所、落ち込んだところは、
川の流れが速くなるため注意が必要です。

参照：WEAR IT! ライフジャケットを著よう！プロジェクトHP

海でのSOSは

118 番

その他川など
水辺でのSOSは

119 番

ライフジャケットの着用方法や必要性を動画で知りたい方はコチラ



海と日本プロジェクト

命を救うライフジャケットの正しい着用方法

～ライフセーバーが教える水難事故防止のための実践的な「そなえ」～

<https://youtu.be/Tgs1bHdFtWw?si=mzs77gDXHkvqF6HK>

**SAFE
KIDS**
WORLDWIDE
JAPAN