



海や川などでライフジャケットを着用していますか？

これからの季節、海や川などへ行かれる方もいらっしゃると思います。水辺ではライフジャケットを着用していますか？

水遊びなどの経験がある都民を対象にアンケートを行ったところ、ライフジャケットを着ていたことで、「沖合に流された時、**救助されるまで浮いていた**」、「子供が落水し足が届かずパニックになったが、**浮いたためパニックが落ち着き助けられた**」などの体験が寄せられました。※1



もしものときにそなえて、**ライフジャケットの着用**を考えてみませんか。

〔おぼれる事故は「子供」だけでなく「大人」でも起こっています。「**大人**」も**着用を考える**ことが大切です。〕

ライフジャケットの効果※2

着ていると

→ 頭が水面上に出ます

着ていないと

→ 頭の大部分が水中に沈みます

ライフジャケットを**着用していると**、**口と鼻がしっかりと水上に出るため**、**安定した呼吸ができます！**

頭が
水面上に
出ます

着ている

着ていない



頭の大部分が
水中に
沈みます

着るときのポイント※2

サイズ調整用のベルトを緩めて着用すると

→ 十分に浮かばないことや
脱げることがあります

体にフィットするように**ベルトを締め付ける**ことが重要です！



適切

◀◀

ベルトの締め付け

▶▶

緩め

緩めた状態で
手をあげたとき



締め付け具合のチェック方法

上方向に引っ張り、ずり上がらないか確認します。
ずり上がる場合は、ベルトをさらに締めます。

選ぶときのポイント



試着

使用する
環境など

子供用や大人用などがあり、サイズ展開もあります。
商品によって形状やベルトの調整幅などが違います。
⇒ **試着**して、体にフィットするものを選びましょう！

対 象	子供用、大人用 など
サイズ	S、M、L、フリーサイズ など

カヌー用や激流向けなど、用途や環境を考慮して作られた商品もあります。

⇒ **使用する用途や環境**に合ったものを選びましょう！

用 途	カヌー、フィッシング など
環 境	おだやかな水面、激流 など

保管するときのポイント

重いものをのせてしまうと
→ 浮く素材（浮力体）がつぶれてしまい、
浮く性能（浮力）が低下します
保管するときは、**重いものを載せない**よう
に注意しましょう！

重いものを
のせない



重

つぶれて
浮力が
低下します

浮力体

〔参考〕安全性を示すマーク

安全基準への適合等を示す**マーク**がついた商品もあります。主なマークは次のとおりです。

桜マーク	CSマーク	RAC 認定マーク

※ マークのほか、タイプや区分などが表示されています。タイプや区分などにより浮力等の基準が異なるため、使用する環境などに合ったものを選ぶようにしましょう。

【例】 **桜マーク**：TYPE A・TYPE G など、**CSマーク**：L1・L2・L3 など、**RAC 認定マーク**：R1・R2・R3 など

※ 小型船舶では、桜マークがついたライフジャケットを着用する必要があります。

※¹ 令和6年度 東京都商品等安全対策協議会「水辺のレジャーにおけるライフジャケットの着用と安全な使用」アンケート調査結果
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r6/documents/r6_report.pdf#page=108

※² 令和6年度 東京都商品等安全対策協議会「水辺のレジャーにおけるライフジャケットの着用と安全な使用」実証実験結果
https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r6/documents/r6_report.pdf#page=167

詳しくはこちらをご覧ください。



東京くらしWEB

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>



問合せ先

東京都生活文化局消費生活部生活安全課

電話 03-5388-3055