



【危害・危険情報】

令和8年7月9日
生活文化局

水辺のレジャーではライフジャケットを着用しましょう！

夏を迎えると、海や川などへ出かけ、海水浴や川遊びなどを楽しむ方が多くなりますが、その一方で、**命に関わる水難事故も毎年発生**しています。安心してレジャーを楽しむために、水辺では**ライフジャケットを着用**しましょう。

また、ライフジャケットは、体にフィットしていないと、十分に浮かばないことや脱げてしまうことがあります。**サイズ選びや着用時のベルト等の締め付け具合にも注意**しましょう。



ライフジャケットの効果

着ている場合

→ 頭が水面上に出ます

着ていない場合

→ 頭の大部分が水中に沈みます

ライフジャケットを着用すると、体が浮き、口や鼻が空気中に出るため、落ち着いて呼吸できる状態を維持しやすくなります。

頭が
水面上に
出ます



頭の大部分が
水中に
沈みます



サイズ不適合やベルト等の締め付け不足による事例

- ・サイズが大きくて密着感が少なく体が沈んだ。
- ・サイズが大きいのので脱げそうになった。
- ・ゆるく締めていたため、隙間ができて体が沈んでしまった。
- ・締め方が甘かったため、脱げそうになった。

※ライフジャケットの使用に関するアンケート調査に寄せられた着用時の経験より



※不適切な着用（ベルトの緩み）を想定した浮遊試験より



選ぶとき・着るときのポイント

- ・商品によって形状やベルトの調整幅等が異なるため、試着して体型に合うものを選びましょう。
- ・サイズ調整用のベルト等は、体にしっかりフィットするよう、適切に締め付けましょう。

ベルト等の締め付け具合のチェック方法

ライフジャケットの肩部を上方向に引っ張り、ずり上がらないか確認します。ずり上がる場合は、サイズ調整用のベルト等をさらに締めましょう。

〔参考〕東京都商品等安全対策協議会報告「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」

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/kyougikai/r6/report.html>

詳しくはこちらをご覧ください。



<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