

～自然災害から身を守るために日頃から備えよう～

# ★ 沖縄防災カレンダー ★ 2025年(令和7年)巳(み)



# 6月

水無月(みなづき) ルクグワチ

## 気象記念日(6月1日)

気象記念日(6月1日)は、気象庁の前身である東京気象台が明治8(1875)年6月1日に設立されたことを記念し、昭和17(1942)年に制定されました。気象庁のマスコットキャラクター「はれるん」は、気象庁への親近感をより深めていただくなどの目的で、平成16(2004)年6月に誕生しました。



「太陽」「雲」「雨」など、「地球」をイメージすることのできるキャラクターで、災害のない、調和のとれた地球への祈りを奏でる緑のタクトを手に持っています。

## 「熱中症警戒アラート」とは

「**熱中症警戒アラート**」は、暑さ指数※(WBGT)が33以上になると予測した場合、発表されます。

※暑さ指数:人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射(ふくしゃ)熱を取り入れた暑さの厳しさを示す指数。指数31以上では、危険な状態であることを意味し、**運動は原則中止**とされています。

熱中症警戒アラートが発表されたら、特にしっかりと対策をとってね!  
熱中症**特別警戒アラート**についても知っておこう!



熱中症予防サイト  
(環境省)

元号西暦早見表

- 1868(1/25)～
- 1868(明01)
- 1870(明03)
- 1872(明05)
- 1874(明07)
- 1876(明09)
- 1878(明11)
- 1880(明13)
- 1882(明15)
- 1884(明17)
- 1886(明19)
- 1888(明21)
- 1890(明23)
- 1892(明25)
- 1894(明27)
- 1896(明29)
- 1898(明31)
- 1900(明33)
- 1902(明35)
- 1904(明37)
- 1906(明39)
- 1908(明41)
- 1910(明43)
- 1912(明45)
- 1912/7/30～
- 1912(大01)
- 1914(大03)
- 1916(大05)
- 1918(大07)
- 1920(大09)
- 1922(大11)
- 1924(大13)
- 1926(大15)
- 1926/12/25～
- 1926(昭01)
- 1928(昭03)
- 1930(昭05)
- 1932(昭07)
- 1934(昭09)
- 1936(昭11)
- 1938(昭13)
- 1940(昭15)
- 1942(昭17)
- 1944(昭19)
- 1946(昭21)
- 1948(昭23)
- 1950(昭25)
- 1952(昭27)
- 1954(昭29)
- 1956(昭31)
- 1958(昭33)
- 1960(昭35)
- 1962(昭37)
- 1964(昭39)
- 1966(昭41)
- 1968(昭43)
- 1970(昭45)
- 1972(昭47)
- 1974(昭49)

## 大雨による土砂災害への備え

### 土砂災害の種類と前兆現象



- |                 |                |                 |
|-----------------|----------------|-----------------|
| ◆ かけにひび割れができる   | ◆ 山鳴りがする       | ◆ 地面がひび割れ・陥没    |
| ◆ 小石がパラパラと落ちてくる | ◆ 急に川の水が混ざり始める | ◆ かけや斜面から水が噴き出す |
| ◆ かけから水が湧き出る    | ◆ 腐った土のにおいがする  | ◆ 井戸や沢の水がにごる    |

大雨警報発表中に土砂災害の危険性が高まった場合は、気象台と都道府県が共同で土砂災害警戒情報を発表します。この情報は、市町村長が避難情報を発令するための判断情報となります。市町村から**避難指示(警戒レベル4)**が発令されたら、「**危険な場所から全員避難**」することを心がけ自主的に行動しましょう。



※土砂災害(特別)警戒区域等にお住まいの方は、特に早めの避難が重要です。

- 夜間・早朝に大雨が予想される時は、市町村からの避難情報を確認し、大雨警報や土砂災害警戒情報なども参考に、**早めの避難行動を!**
- 激しい雨で避難所へ向かうことが危険であると判断した場合は、**近くの頑丈な建物に避難!**
- 近くの建物への避難が難しい場合は、**自宅の2階や、少しでもがけから離れた部屋へ避難!**

日頃から、市町村作成の**防災マップ**等で自宅周辺や勤務先、学校、通勤・通学路などの生活圏の**危険な場所を把握**しておきましょう。

土砂災害の前兆現象を見聞きしたら、速やかに自主避難しましょう。



## 熱中症警戒アラートが発表されたら

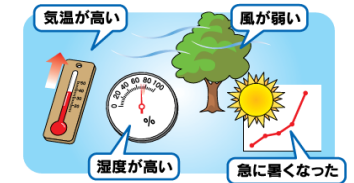
- **外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。**  
不要不急の外出は避け、エアコンを使いましょう。
- **熱中症リスクが高い方に声をかけましょう。**  
高齢者、持病のある方など熱中症リスクの高い人への声かけ。
- **屋外での運動は、原則、中止・延期しましょう。**  
エアコンのない室内での運動は、原則、中止しましょう。
- **普段以上に「熱中症予防行動」を実施しましょう。**  
水分補給、涼しい服装にしましょう。
- **暑さ指数WBGTを確認しましょう。**

## 熱中症から身を守るために

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

- 軽** めまい 立ちくらみ  
筋肉痛  
汗がとまらない
- 中** 頭痛 吐き気  
体がだるい(倦怠感)
- 重** 意識がない けいれん  
体が熱い  
返事がおかしい  
まっすぐ歩けない

こんな日は熱中症に注意!



- ・日傘や帽子、通気性の良い服を着用
- ・できるだけ日陰で過ごす
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給
- ・室内では冷房で涼しく過ごす

環境省リーフレットより

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday																																						
<b>6/1</b> 旧 5/6 仏滅 かのとうし 日出 05:37 日入 19:18 気象記念日 台風第2号災害2023 満潮 10:20( 68) 干潮 04:40( -6) 17:17( -74)	<b>2</b> 旧 5/7 大安 みずのえ とら 日出 05:37 日入 19:18 雲仙岳噴火1991 満潮 00:07( 54) 11:20( 54) 干潮 05:45( -4) 18:09( -57)	<b>3</b> 旧 5/8 赤口 みずのとう 日出 05:37 日入 19:18 五月ウマチー 沖縄本島で土砂災害2006 宮古島近海の地震1938 満潮 01:01( 52) 12:33( 42) 干潮 07:00( -7) 19:06( -42)	<b>4</b> 旧 5/9 先勝 きのえ たつ 日出 05:37 日入 19:19 入梅 満潮 01:56( 53) 13:59( 36) 干潮 08:18( -14) 20:07( -30)	<b>5</b> 旧 5/10 友引 きのとみ 日出 05:36 日入 19:19 芒種 満潮 02:46( 56) 15:23( 37) 干潮 09:25( -26) 21:09( -23)	<b>6</b> 旧 5/11 先負 ひのえ うま 日出 05:36 日入 19:20 満潮 03:31( 60) 16:32( 43) 干潮 10:17( -40) 22:05( -18)	<b>7</b> 旧 5/12 仏滅 ひのと ひつじ 日出 05:36 日入 19:20 満潮 04:11( 65) 17:26( 52) 干潮 11:00( -54) 22:54( -16)																																						
<b>8</b> 旧 5/13 大安 つちのえ さる 日出 05:36 日入 19:21 石垣島で大雨2020 硫黄島鳥島噴火1959 満潮 04:47( 70) 18:11( 60) 干潮 11:37( -67) 23:37( -15)	<b>9</b> 旧 5/14 赤口 つちのと とり 日出 05:36 日入 19:21 伊江島で竜巻被害2018 満潮 05:21( 75) 18:50( 66) 干潮 12:12( -78)	<b>10</b> 旧 5/15 先勝 かのえ いぬ 日出 05:36 日入 19:21 満潮 05:55( 79) 19:27( 70) 干潮 00:14( -15) 12:46( -86)	<b>11</b> 旧 5/16 友引 かのとい 日出 05:36 日入 19:22 大阪北部地震2018 満潮 06:29( 83) 20:03( 71) 干潮 00:50( -14) 13:21( -92)	<b>12</b> 旧 5/17 先負 みずのえ ね 日出 05:36 日入 19:22 満潮 07:03( 86) 20:38( 71) 干潮 01:24( -14) 13:56( -95)	<b>13</b> 旧 5/18 仏滅 みずのとうし 日出 05:36 日入 19:22 満潮 07:39( 87) 21:15( 70) 干潮 01:59( -13) 14:32( -94)	<b>14</b> 旧 5/19 大安 きのえ とら 日出 05:36 日入 19:23 夏至 沖縄地方梅雨明け(平年) 満潮 08:17( 87) 21:53( 69) 干潮 02:36( -12) 15:10( -91)																																						
<b>15</b> 旧 5/20 赤口 きのとう 日出 05:37 日入 19:23 父の日 明治三陸地震津波1896 喜界島地震1911 満潮 08:57( 84) 22:34( 68) 干潮 03:16( -11) 15:50( -86)	<b>16</b> 旧 5/21 先勝 ひのえ たつ 日出 05:37 日入 19:23 満潮 09:43( 79) 23:18( 67) 干潮 04:03( -10) 16:33( -77)	<b>17</b> 旧 5/22 友引 ひのと み 日出 05:37 日入 19:24 阿蘇山噴火1958 満潮 10:35( 71) 干潮 04:57( -11) 17:20( -66)	<b>18</b> 旧 5/23 先負 つちのえ うま 日出 05:37 日入 19:24 九州北部で大雨1953 満潮 00:06( 68) 11:39( 62) 干潮 06:00( -15) 18:12( -52)	<b>19</b> 旧 5/24 仏滅 つちのと ひつじ 日出 05:37 日入 19:24 満潮 00:57( 70) 12:57( 55) 干潮 07:10( -24) 19:13( -38)	<b>20</b> 旧 5/25 大安 かのえ さる 日出 05:37 日入 19:24 満潮 01:49( 73) 14:25( 54) 干潮 08:21( -38) 20:20( -25)	<b>21</b> 旧 5/26 赤口 かのえ とら 日出 05:38 日入 19:25 平成30年7月豪雨 福井地震1948 満潮 02:43( 78) 15:51( 58) 干潮 09:29( -56) 21:31( -16)																																						
<b>22</b> 旧 5/27 先勝 みずのえ いぬ 日出 05:38 日入 19:25 浅間山噴火1721 満潮 03:37( 84) 17:06( 67) 干潮 10:30( -75) 22:37( -10)	<b>23</b> 旧 5/28 友引 みずのとい 日出 05:38 日入 19:25 沖縄慰霊の日 満潮 04:30( 91) 18:10( 76) 干潮 11:26( -92) 23:36( -8)	<b>24</b> 旧 5/29 先負 きのえ ね 日出 05:38 日入 19:25 満潮 05:22( 98) 19:05( 83) 干潮 12:19( -106)	<b>25</b> 旧 6/1 赤口 きのとうし 日出 05:39 日入 19:25 満潮 06:12( 103) 19:54( 86) 干潮 00:29( -8) 13:09( -113)	<b>26</b> 旧 6/2 先勝 ひのえ とら 日出 05:39 日入 19:26 満潮 07:01( 106) 20:40( 86) 干潮 01:19( -9) 13:57( -114)	<b>27</b> 旧 6/3 友引 ひのとう 日出 05:39 日入 19:26 満潮 07:49( 105) 21:21( 83) 干潮 02:05( -11) 14:42( -109)	<b>28</b> 旧 6/4 先負 つちのえ たつ 日出 05:39 日入 19:26 満潮 08:35( 100) 22:01( 80) 干潮 02:50( -12) 15:25( -98)																																						
<b>29</b> 旧 6/5 仏滅 つちのと み 日出 05:40 日入 19:26 沖縄本島で大雨2021 満潮 09:20( 92) 22:38( 76) 干潮 03:34( -13) 16:04( -84)	<b>30</b> 旧 6/6 大安 かのえ うま 日出 05:40 日入 19:26 満潮 10:05( 80) 23:14( 72) 干潮 04:19( -14) 16:42( -67)	5月 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		7月 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		通風筒(温度計) 気温は、地上から1.5mの高さで測っているんだよ 	速報の数秒間で すぐに安全確保を！ 緊急地震速報 	立退き避難困難時は、 上層階の山から離れた 場所へ緊急避難！ 																																				
<p>出かける前は気象情報を確認しましょう。</p>	<b>カーチーバー</b> <b>ワンポイントうちなーぐち</b> 梅雨明け後に梅雨前線に向かって吹くやや強い南よりの風	<b>6月の平年値 統計期間:1991年~2020年</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">降水量(mm)</th> <th colspan="3">気温(℃)</th> <th rowspan="2">日照時間(時)</th> </tr> <tr> <th>合計</th> <th>平均</th> <th>日最高</th> <th>日最低</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>那覇</td> <td>284.4</td> <td>27.2</td> <td>29.8</td> <td>25.2</td> <td>159.5</td> </tr> <tr> <td>南大東島</td> <td>199.6</td> <td>26.9</td> <td>29.6</td> <td>24.8</td> <td>219.3</td> </tr> <tr> <td>宮古島</td> <td>194.7</td> <td>27.7</td> <td>30.3</td> <td>25.7</td> <td>191.9</td> </tr> <tr> <td>石垣島</td> <td>208.2</td> <td>28.4</td> <td>30.9</td> <td>26.6</td> <td>212.9</td> </tr> <tr> <td>与那国島</td> <td>162.3</td> <td>27.9</td> <td>30.3</td> <td>26.0</td> <td>182.3</td> </tr> </tbody> </table>			降水量(mm)	気温(℃)			日照時間(時)	合計	平均	日最高	日最低	那覇	284.4	27.2	29.8	25.2	159.5	南大東島	199.6	26.9	29.6	24.8	219.3	宮古島	194.7	27.7	30.3	25.7	191.9	石垣島	208.2	28.4	30.9	26.6	212.9	与那国島	162.3	27.9	30.3	26.0	182.3	<b>【メモ】</b> 防災気象情報等のリンク集を最終ページに掲載！
	降水量(mm)	気温(℃)				日照時間(時)																																						
		合計	平均	日最高	日最低																																							
那覇	284.4	27.2	29.8	25.2	159.5																																							
南大東島	199.6	26.9	29.6	24.8	219.3																																							
宮古島	194.7	27.7	30.3	25.7	191.9																																							
石垣島	208.2	28.4	30.9	26.6	212.9																																							
与那国島	162.3	27.9	30.3	26.0	182.3																																							

※1: 旧暦・六曜は「こよみのページ」(<http://koyomi8.com/>)の値を使用した。※2: 二十四節気、日の出・日の入り(那覇の時刻)は、国立天文台(<https://www.nao.ac.jp/>)の値を参照した。※3: 月の満ち欠けの図は国立天文台の月齢(21時)を単純に図として表したもので、実際の月の見え方は違う場合がある。※4: 満潮・干潮欄には、那覇の時刻と天文潮位(カッ内、センチ)を記載した。※5: 生物季節観測は平年日、括弧内は気象官署名略語を示す。※6: 気象官署名略語は、那: 那覇、名: 名護、久: 久米島、宮: 宮古島、石: 石垣島、西: 西表島、南: 南大東島、与: 与那国島を表す。※7: 天気出現率は那覇のデータを使用した。天気出現率の橙色は晴、灰色は曇り、青色は雨を示す。

1976(昭51)  
1978(昭53)  
1980(昭55)  
1982(昭57)  
1984(昭59)  
1986(昭61)  
1988(昭63)  
1989/1/8~  
1989(平01)  
1991(平03)  
1993(平05)  
1995(平07)  
1997(平09)  
1999(平11)  
2001(平13)  
2003(平15)  
2005(平17)  
2007(平19)  
2009(平21)  
2011(平23)  
2013(平25)  
2015(平27)  
2017(平29)  
2019(平31)  
2019/5/1~  
2019(令01)  
2021(令03)  
2023(令05)  
2025(令07)  
2027(令09)  
2029(令11)  
2031(令13)  
2033(令15)  
2035(令17)  
2037(令19)  
2039(令21)  
2041(令23)  
2043(令25)  
2045(令27)  
2047(令29)  
2049(令31)