

夏の利尻山に登る方へ

令和4年(2022年)6月20日
稚内地方気象台
環境省稚内自然保護官事務所
北海道旭川方面稚内警察署
利尻富士町
利礼北海道宗谷総合振興局

引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染防止行動の徹底と各町の感染拡大防止の取り組みにご理解、ご協力をお願いします。

※ 全国山岳遭難対策中央協議会や関係団体からも感染拡大防止に関するガイドライン等が示されておりますのでご参照ください。

〈 利尻山に登るにあたって 〉

- ゆとりのある登山計画を立て、暗くなる前に下山できるように早めの出発を心がけましょう！
- 十分な食料と水、防寒対策など万全の装備！
※ 近年、熱中症事案が多発していることから、水を2～3ℓ程度携行しましょう。
- マナーを守り安全に楽しむ利尻登山！

■ ふもとは夏の暑さでも、山頂付近では**気温が10℃以下**になることも！
(冬山の到来も早く、**初冠雪の平年値は、10月3日**です。)

■ 天候急変による雨や風での体温の低下、
局地的な大雨による沢水の増水、雷などにも注意！

■ 視界不良による道迷いに注意！

■ 登山・入山の際は、気象や地形などの条件を十分に調べ、
無理のない計画と万全な準備を！



(作成した**登山計画書**は、入山前に提出しましょう！)

■ 利尻山の環境を保全するため、みんなで「**利尻ルール**」※裏面参照を守りましょう！

■ 熱中症を予防するため、小まめな水分補給と塩分補給を！

装 備

● 連絡手段を確保するための装備

無線機	携帯電話・スマホ	予備のバッテリー
-----	----------	----------

- ・万が一遭難して、救助を求めるときは、**真っ先に110番通報**！
- ※110番通報することで位置情報の特定につながる場合があります。
- ※電波の届かない場所も多いので注意してください。



● 道迷いや遭難を回避するための装備

地図	コンパス	GPS	ココヘリ
----	------	-----	------

● アクシデントに備えるための装備

十分な食料・飲料水	防寒着・レインコート	ヘッドライト	ホイッスル
-----------	------------	--------	-------

ビバーク装備：ツェルト(簡易テント)、エマージェンシーシート、バーナー(コンロ・ストーブ)

- ・日帰りの予定でも、万が一に備えてできるだけ携行しましょう。

山に入る際の留意事項

● 無理のない、ゆとりを持った計画で

- ・利尻山は、**傾斜がきつく、滑りやすい**ので、**下山中の転倒事故、疲労による行動不能**が多く発生。
- ・単独登山を避け、経験あるリーダーのもと、予備日を考慮し、各自の体力と経験に応じた計画で。

● 登山計画書(登山届)の提出

- ・最寄りの警察署又は地元駐在所へ。北海道警察にはWEBでの提出も可能です。

【北海道警察】

<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html>



● 気象情報や天気予報の確認

- ・悪天や天候の急変が予想される時には、無理な行動は避けましょう。

【稚内地方気象台 Tel (0162)23-2678】 <https://www.data.jma.go.jp/wakkanai/index.html>



【 国立公園利用のマナー 『利尻ルール』 】

利尻島では利尻山の環境を守るため「利尻ルール」を呼びかけています。

- **携帯トイレ**を持参し、携帯トイレブースを使用しましょう！
(利尻山には、携帯トイレブースが5箇所(鴛泊コース3箇所・沓形コース2箇所)設置されています。)
- 登山道の荒廃を防ぐため、**ストックにゴムキャップ**をつけること！
- **高山植物保護**のため、植物の上には**座らない、踏み込まない**！



ゴミは持ち帰りを！

