

夏の利尻山に登る方へ



令和5年(2023年)6月26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
利尻文士町
北海道宗谷総合振興局

〈 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)、エマーゼンシーシート、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】

<https://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!

