

夏の利尻山に登る方へ

令和6年(2024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
利尻町
利尻富士町
礼文町
北海道宗谷総合振興局



〈 利尻山に登るにあたって 〉

- ゆとりのある計画を立て、日没前に下山できるように、**早朝の出発**を心がけましょう！
- **十分な食料と水、防寒対策**など万全の装備を整えましょう！
- マナーを守り安全に利尻登山を楽しみましょう！

- 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！
(初冠雪の平年値は**10月3日**です！)
- 日差しの有無や風雨による**体感温度の低下**、急な雷雨などにも注意！
- 視界不良による道迷い、滑落に注意！
- 気象や地形などの条件を十分に把握し、**無理のない計画と万全な準備**を！
(登山口で**登山計画書**を提出しましょう！)
- 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

十分な補給食(おやつ)	十分な水(2~3ℓ)	防寒着・雨具	ライト	笛	ヘルメット
-------------	------------	--------	-----	---	-------

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を作成

- ・利尻山は**傾斜がきつく、滑りやすい**ので、**転倒事故**、**疲労による行動不能**が発生します。
- ・単独登山はできるだけ避け、経験あるリーダーのもと、予備日を考慮し、どこまで登るか各自の体力と経験に合わせましょう。

● 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!

