

夏の利尻山に登る方へ

令和7年(2025年)6月16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、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！
- 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
----	------	-----	------

- ・事前に地図でルートの確認をしておきましょう

● 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。

《登山計画届出》



● 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 HP】

<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 HP】 <https://www.data.jma.go.jp/wakkanai/index.html>

011-676-5025 (音声による24時間自動応答)

※天気予報は「1#」、観測結果は「2#」、市町村別の警報等は「3#」、その他のご相談は「4#」を押してください。

《稚内地方気象台HP》



【 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6箇所(鴛泊コース3箇所・沓形コース2箇所 姫沼ボン山探勝路1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！

