

夏の利尻山に登る皆さまへ ～安全で快適な登山のために～

令和8年(2026年)6月18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

山の気象は厳しい！

- ・ふもとは暑くても山頂付近は10℃以下になることもあります。
- ・風雨で体感温度が大きく変動します。
- ・急な雷雨、視界不良による道迷い、滑落に注意が必要です。

安全登山のために！

- ・余裕ある日程でゆとりある計画（早朝に出発し、日没前に下山）を立てましょう。
- ・十分な食料、水、防寒具など、万全な装備を準備しましょう。

【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すること！
(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**こと！



ゴミは持ち帰りを！

装 備

○連絡手段を確保するための装備

・万が一遭難して、救助を求めるときは、真っ先に110番通報しましょう。

携帯電話・スマホ 予備のバッテリー など

※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

・事前に地図でルートを確認しておきましょう。

地図 コンパス GPS など

○アクシデントに備えるための装備

・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。

十分な補給食 十分な水 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) など



山に入る際の留意事項

○無理のない、ゆとりを持った計画の作成

- ・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。
- ・山の状況を事前に調査し、各自の体力と技術に合わせて余裕を持った登山をしましょう。

○登山計画書(登山届)の提出

最寄りの警察署または地元駐在所へ。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>



《北海道警察HP》

○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》



※現在沓形コースについては9合目から
先の登山道が通行止めとなっています。



《環境省HP》