

夏山を楽しむために道迷い、転倒、体調管理に要注意

令和2年7月 山岳遭難対策中央協議会

登山計画書の作成と提出は山頂への第一歩目です

例年、登山者が増加する夏山シーズンには遭難事故も増加します。

とりわけ、遭難者に占める中高年登山者の割合は7～8割と高く、道迷い、転・滑落、転倒などの事故が多発しています。

道迷い遭難の背景には、登山コースの事前学習不足や地図とコンパスの不携帯、地図読みスキルの不足等の原因があります。

転倒事故では、「つまづき」や「スリップ」といった些細なミスが原因となって、骨折等の重傷を負うケースが目立っています。山の中で大きな怪我をしてしまうと自力での下山は難しくなります。最後まで笑顔で登山を続けるために、一步一步慎重に歩きましょう。

また、夏山の天気は午後から崩れやすい傾向にあるので、「早発ち、早着き」が基本です。夕立が降る前に目的地に着いて、ゆっくり体を休めながら翌日のルートを再確認しましょう。余裕のある行動は夏山の楽しさと安全性を倍増させます。

皆さんの夏山登山が良い思い出になるように、次のことに留意してください。

○ 道に迷わないように登山地図アプリを活用しましょう

自分がどこにいるかわからなくなったら地図もコンパスも役に立ちません。現在地を知るためにスマートフォン用の登山地図アプリの活用をお勧めします。正確に現在地を把握することができ道迷いを防ぐことができます。

○ 入念な登山計画を立てましょう

登山は計画する段階から始まっています。対象山域の最新情報（山岳情報、気象情報、火山情報等）を入手し、入山中に考えられるリスク回避の対策を前もって立てるようにしましょう。

○ 次の一步に集中しましょう

登山では、たった一步の踏み間違いで大怪我をすることがあります。慎重に歩いて、自分の足で帰りましょう。

○ 水分をたくさんとりましょう

リュックを軽くするために飲み物を減らすのは絶対にやめてください。水分不足は熱中症や高山病のリスクを高めます。水分補給の目安は、次の式を参考にしてください。

$$\text{必要な水分量(ml)} = \text{体重(kg)} \times \text{行動時間(時間)} \times 5$$

○ 常備薬を持ちましょう

登山は体に大きな負担がかかります。体力の消耗だけでなく、標高の高さによる低酸素や流した汗による脱水、テントや山小屋生活でのストレスなど、目に見えない負荷がかかっています。常用している薬がある方は必ず持参してください。

○ ヘルメットを着用しましょう

転・滑落や落石の危険がある場所ではヘルメットを着用しましょう。毎年、「ヘルメットさえかぶっていれば・・・」という悲しい遭難事故が起こっています。

【山岳遭難対策中央協議会構成省庁・団体】（太字は「幹事会」構成省庁・団体）

内閣官房 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁 総務省 防衛省 スポーツ庁
(独)日本スポーツ振興センター (株)NTT (株)JR東日本 (公財)日本スポーツ協会
(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会 群馬県 山梨県 静岡県 富山県 長野県

夏山装備チェックリスト

登山目的にあった装備を持参しよう。

(○は必ず持参のもの。△は状況によって持参のもの。)

品名	品名	品名
○ズボン	○筆記具	△GPS
○シャツ	○携帯トイレ	△カメラ
○靴下(ソックス)・予備靴下	○ロールペーパー	△サングラス
○登山靴	○タオル・手拭	△伸縮式ストック
○帽子	○ポリ袋	
○手袋(グローブ)・予備手袋	○ヘッドランプ	△テント一式
○防寒衣(フリース・セーター)	○ラジオ	△装備整理袋
○セパレート雨具	○予備電池・電球	△シュラフ(スリーピングバッグ)
○スパッツ	○粘着テープ	△シュラフカバー
○行動食、非常食	○ナイフ	
○テルモス・水筒	○コックフェル・炊事用具	△ヘルメット
○時計	○食器類	△ハーネス
○スマートフォン(バッテリーパック)	○コンロ	△ロープ
○高度計	○燃料・予備燃料	△カラビナ
○コンパス	○ライター・マッチ	△スリング各種
○1/25000地形図		
○ルート図	○ホイッスル	
○登山計画書	○ツェルト	
○身分証明書	○マット	
○健康保険証	○レスキューシート	
○緊急連絡票	○ファーストエイドキット	

※この装備リストは夏山の標準的な装備です。対象とする山の難易度、登山方法により必要な装備は変わりますので、事前にパーティーで装備の要否や追加装備の有無をよく検討してください。

気軽なつもりでも「登山」安全対策と山への感謝は忘れずに

※研修会、講習会等の問合せ先

(独)日本スポーツ振興センター 国立登山研修所 TEL: 076-482-1211
<http://www.jpnsport.go.jp/tozanken/>

(公社)日本山岳・スポーツライミング協会 TEL: 03-5843-1631
<http://www.jma-sangaku.or.jp/>

山岳遭難が多発しています!!

大丈夫? あなたの登山計画

気象条件、体力、経験等に見合った山を選択し、余裕のある安全な登山計画を立てましょう。

- 1 登山計画書はパーティ全員でよく検討し、作成しましたか。
- 2 入山前、入山中の気象情報を確認していますか。(携帯電話、ラジオ等)
- 3 気温の変化に備え、防寒対策は十分ですか。
- 4 エスケープルート(万一の時の逃げ道)は考えていますか。
- 5 応急処置のための医薬品や器具は準備しましたか。
- 6 緊急時の連絡手段は準備しましたか。(スマートフォンなどの予備バッテリーの確保も忘れずに!)
- 7 山岳保険の加入は済みましたか。
- 8 条例等で入山が規制されている地域でないか確認しましたか。

登山計画書はあなたの生命を守る命綱です。

【登山計画書の提出】

- 安全登山のための自己点検の機会となります。
- 遭難事故の発生を警察が認知した段階で、遭難した山域を早期に特定することが可能となり、捜索救助活動が迅速かつ合理的に行われます。
- 捜索救助活動にかかる膨大な社会的及び個人的負担を軽減させることができます。
- 家族や関係者を安心させることができます。

【提出先】

- 知事等(登山計画書の提出が条例で義務化されている場合)
- 家庭、クラブ(山岳会)、職場、学校など
- インターネットの登山計画サイト(山と自然のネットワーク「コンパス」など)
- 山域の登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストなど
- 山域を管轄する警察本部または警察署など
(インターネットを使って申請ができる警察本部等もあります。)

これまでも登山計画書を提出したことにより、早期に救助できた事例が数多くあります。登山計画書を提出するということは、あなたの生命を守る命綱であると考えて必ず実行しましょう。また、登山計画書の提出先には、下山の報告を忘れずにしてください。

登山前からの最新の気象状況把握が重要

～天気予報を踏まえた計画と、登山中の急激な気象変化に細心の注意を～

山の天気は、平地とは比較にならないほど急変します。特に天気予報で「大気の状態が不安定」等が予想される場合は、急な大雨、落雷、突風等が起こりやすい状況です。また、台風等により大雨となった場合には、土砂災害や河川の増水等の危険が生じます。**登山の数日前から、最新の気象情報で今後の天気の見通しや早期注意情報（警報級の可能性）について確認し、ゆとりある計画作りが必要です。また、登山中も常に最新の気象情報を利用し、気象の急変等に備えた適切な判断が何より重要**です。

気象情報の入手先

常に最新の気象情報を利用することが大切です。ラジオやテレビの他、インターネットや携帯端末を利用した情報の入手も可能です。

(公社)日本山岳・スポーツライミング協会のホームページに、以下の入手先等をまとめていますので、御利用ください。

<http://www.jma-sangaku.or.jp/tozan/plan/weatherforecast/>



□気象庁ホームページ

警報・注意報、危険度分布、天気予報の他、地上・高層天気図、気象衛星、アメダス、気象レーダー、windプロファイラ（上空の風）等の様々な情報を確認することができます。
<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>



気象庁ホームページ

□国土交通省防災情報提供センターホームページ

国土交通省防災情報提供センターホームページでは、河川、道路、気象等の各種防災に関する情報を見ることができます。

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

また、その一部を携帯端末向けホームページで見ることができます。

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>



防災情報提供センター
携帯端末向けホームページ (Top)

□民間気象会社等のサービス

民間気象会社等では、特定の山を対象に気象情報提供サービスを行っているところがあります。

(詳細は、各民間気象会社等にお尋ねください。)

※火山情報にも注意

火山には、噴気や火山ガスが発生している危険な場所があります。登山する山が火山の場合は、火山にどのような危険があるのかを確認して、登山計画を立てましょう。

気象庁や地元自治体が発表している最新の情報を入手し、十分注意して登山してください。気象庁では、「噴火警報」や「火山の状況に関する解説情報」などを火山ごとに整理した「火山登山者向けの情報提供ページ」（下記URL）を公開していますので登山前には、必ずご確認願います。

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html

また、噴火の発生事実を迅速に発表する「噴火速報」はラジオやテレビ、携帯端末のアプリ等で知ることが出来ます。火山の噴火に気づいた時、噴火速報が発表された時は直ちに身の安全を図りましょう。

(噴火速報の説明：https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/funkasokuho/funkasokuho_toha.html)



火山登山者向けの
情報提供ページ

主な山岳地の登山についての問い合わせ

山 岳	気 象 情 報		山 岳 情 報		
			担当警察本部等	電話番号	ホームページアドレス
主な山域の冬山情報	各地域情報は地方気象台にお問い合わせ下さい。 https://www.jma.go.jp/jma/index.html		警察庁生活安全局 地域課	03-3581-0141	山岳遭難の概況 https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/souan.html
北海道全山域			北海道警察本部 地域企画課	011-251-0110	安全登山情報 http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html
利尻岳 大雪山系 十勝岳	稚内地方気象台 (0162)23-2678 旭川地方気象台 (0166)32-6368		北海道警察 旭川方面本部地域課	0166-35-0110	安全登山ネットワーク http://www.asahikawahonbu.police.pref.hokkaido.lg.jp/kakuka/400_chiiki/401_anzentozanrere.html
八甲田山系	青森地方気象台 (017)741-7411		青森県警察本部 地域課	017-723-4211	山岳遭難 https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/chiiki/sangakusounansuinansetugai.html
八幡平	盛岡地方気象台 (019)622-7868		岩手県警察本部 地域課	019-653-0110	岩手県の主な山岳情報 http://www2.pref.iwate.jp/~hp0802/information/information0201.html
	秋田地方気象台 (018)823-8291		秋田県警察本部 地域課	018-863-1111	登山届について https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke
鳥海山系	山形地方気象台 (023)622-2262		山形県警察本部 地域課	023-626-0110	登山届はあなたの命綱 http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html
	秋田地方気象台 (018)823-8291		秋田県警察本部 地域課	018-863-1111	登山届について https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke
蔵王山系	仙台管区気象台 (022)297-8104		宮城県警察本部 地域課	022-221-7171	山岳情報 http://www.police.pref.miyagi.jp/hp/tiikisitu/tiiki/sangakujiyouhou/indexsangakujiyouhou.html
	山形地方気象台 (023)622-2262		山形県警察本部 地域課	023-626-0110	登山届はあなたの命綱 http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html
飯豊連峰	山形地方気象台 (023)622-2262		山形県警察本部 地域課	023-626-0110	登山届はあなたの命綱 http://www.pref.yamagata.jp/ou/keisatsu/800020/tozan-todoke.html
	新潟地方気象台 (025)281-5871		山形県小国警察署 新潟県警察本部 地域課	0238-62-0110 025-285-0110	新潟県登山情報 http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/anzen_ansin/mizuyamaisetugaiiko/sangaku/index.html
	福島地方気象台 (024)534-2162		福島県警察本部 総合運用指令課	024-522-2151	山岳遭難事故をなくすために http://www.police.pref.fukushima.jp/07.anzen/-sangaku/-souan/sangaku_f_top.html
巻機山連峰	新潟地方気象台 (025)281-5871		新潟県警察本部 地域課		新潟県登山情報 http://www.police.pref.niigata.jp/osirase/anzen_ansin/mizuyamaisetugaiiko/sangaku/index.html
苗場山	前橋地方気象台 (027)231-2237			025-285-0110	
谷川岳	長野地方気象台 (026)232-2034		群馬県警察本部 地域課		登山情報 https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html
草津白根山	新潟地方気象台 (025)281-5871 前橋地方気象台 (027)231-2237 長野地方気象台 (026)232-2034			027-243-0110	
丹沢山系	横浜地方気象台 (045)621-1991		神奈川県警察本部 地域総務課	045-211-1212	登山を楽しく安全に http://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesg0004.htm
奥秩父山系			埼玉県警察本部 地域総務課	048-832-0110	山岳情報 https://www.police.pref.saitama.lg.jp/kurashi/sangaku-suinan/index.html
			長野県警察本部 山岳安全対策課 (直通)	026-235-3611	山岳情報 http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/
			山梨県警察本部 地域課	055-221-0110	山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html
南アルプス富士山	甲府地方気象台 (055)222-2347		山梨県警察本部 地域課	055-221-0110	山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html
	静岡地方気象台 (054)286-3411		静岡県警察本部 地域課	054-271-0110	山岳情報 http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/index.html
	長野地方気象台 (026)232-2034				
北アルプス中央アルプス南アルプス八ヶ岳	長野地方気象台 (026)232-2034 岐阜地方気象台 (058)271-4107		長野県警察本部 山岳安全対策課 (直通)	026-235-3611	山岳情報 http://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/
北アルプス	富山地方気象台 (076)432-2311		山梨県警察本部 山岳安全課	055-221-0110 076-441-2211	山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html
	岐阜地方気象台 (058)271-4107		岐阜県警察本部 地域課	058-271-2424	山岳情報(登山) http://police.pref.toyama.jp/cms_cat_police/108020/ 北アルプス情報 https://www.pref.gifu.lg.jp/police/kurashi-anzen/chiiki-anzen/sangaku-jouhou/kitaalps2020spring2.html
大峰山系 大台山系	奈良地方気象台 (0742)22-2555		奈良県警察本部 地域課	0742-23-0110	山岳遭難対策 http://www.police.pref.nara.jp/category/1-1-3-0-0.html
大山	鳥取地方気象台 (0857)29-1312		鳥取県警察本部 地域課	0857-23-0110	大山登山情報 http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/
剣山系			高知県警察本部 地域課	088-826-0110	安全登山のために https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html
石鎚山系	松山地方気象台 (089)941-0012		愛媛県警察本部 地域課	089-934-0110	登山者の皆様へ http://www.police.pref.ehime.jp/chiiki/tozan.htm
	高知地方気象台 (088)822-8881		高知県警察本部 地域課	088-826-0110	安全登山のために https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html
脊振山系 多良山系	佐賀地方気象台 (0952)32-7025		佐賀県警察本部 地域課	0952-24-1111	登山計画書の作成 http://www.police.pref.saga.jp/seian/anzen/matidukuri/3538.html
霧島山系 屋久島山系 開聞岳	鹿児島地方気象台 (099)250-9913		鹿児島県警察本部 地域課	099-206-0110	山岳情報 http://www.pref.kagoshima.jp/ia10/police/shinsei/sonota/sangakujiyouhou.html



登山計画書(登山届)

年 月 日

御中

目的の山域・山名					
入山日				最終下山日	(予備日含む)
役割	氏名	性別	年齢	住所	緊急連絡先・氏名
	生年月日			電話(携帯電話)	住所または電話(携帯電話)

日程	行動予定
(1) /	
(2) /	
(3) /	
(4) /	
(5) /	
荒天・非常時 対策 エスケイプルート	

◎所属している山岳会・サークルについて記入してください。

団体名 _____
 所属 _____ 山岳連盟(協会) 緊急連絡先
 代表者氏名 _____ 氏名 _____
 代表者住所 _____ 住所 _____
 代表者電話 _____ 電話 _____
 代表者携帯電話 _____ 救助体制 ある (名) なし
 捜索費用にあてる保険加入の有無 あり なし 保険会社名 ()

(概念図)

テント(型・人用・張)	
ツェルト(人用・張)	
ロープ(m・本)	
通信機器(台・MHZ)	
食料(日分)	(予備食含む)
非常食(日分)	
燃料(日分)	

(その他連絡事項)

- 提出先 家庭、クラブ(山岳会)、職場、学校など
山域の登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストなど
登山地域の都道府県警察本部地域課(北海道を除き県庁所在地にあります)
または山域を管轄する警察署、交番、駐在所
- 注意 登山計画書を提出したところには、必ず下山の報告をすること
条例に基づく登山届出(提出義務があります)は所定の届出先に提出すること

※登山計画書の記入例については、(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会のホームページまで
<http://www.ima-sangaku.or.jp/>