

致登夏季利尻山的各位

～為了安全舒適的登山～

2026年6月18日
稚內地方氣象台
環境省稚內自然保護官辦公室
北海道旭川方向稚內警察署
利尻町・利尻富士町・禮文町
北海道宗谷綜合振興局

山上的天氣嚴酷！

- ・即使山腳很熱，山頂附近的氣溫也可能低於10℃
- ・風雨會使體感溫度大幅波動
- ・需要注意突然的雷雨、視線不良引起的迷路和滑落

為了進行安全的登山！

- ・制定寬鬆的登山計劃吧（清晨出發，日落前下山吧）
- ・準備充足的食物、水、防寒用品等萬全的準備

【國家公園使用禮儀『利尻規則』】

在利尻島，為了保護利尻山的環境，正在呼籲遵守利尻規則

- 請攜帶攜帶型廁所，並使用攜帶型廁所專用的廁所間
（利尻山有6個廁所間（駕泊路線3處、俱形路線2處、姬沼龐山探索路1處））
- 為了防止登山道荒蕪，請在登山杖上裝上橡膠帽
- 為了保護高山植物，請不要坐在植物上，也不要踩踏植物



請把垃圾帶回去！

裝備

○通訊手段的裝備

- ・萬一遇難需要求助時，首先應該撥打110
 - ☐ 手機・智慧型手機 ☐ 備用電池 etc.
- ※因為有很多地方手機訊號無法覆蓋，所以請注意

○為了避免迷路或遭難的裝備

- ・事先在地圖上確認路線吧
 - ☐ 地圖 ☐ 指南針 ☐ 全球定位系統 etc.

○為防備意外的裝備

- ・即使是當天來回的計劃，也盡量隨身攜帶，以防萬一
 - ☐ 充足的補給食 ☐ 足夠的水 ☐ 防寒衣・雨具 ☐ 光 ☐ 哨子 ☐ 頭盔
 - ☐ 野營裝備：簡易帳篷、應急毯、噴燈（爐灶・爐子） etc.



進入山區時的注意事項

○制定合理的、寬鬆的計劃

- ・利尻山由於坡度陡且容易滑倒，所以會發生跌倒事故和因疲勞導致的行動不能情況
- ・事先調查山的情況，根據各自的體力和技術進行有餘裕的登山

○登山計劃書的提交

去附近的警察署或當地的派出所（也可以透過網路提交）

【北海道警察網站】

<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html>



《北海道警察網站》

○確認氣象信息和天氣預報

在預料到惡劣天氣或天氣急劇變化時，應避免勉強行動

【稚內地方氣象台網站】

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

011-676-5025（通过语音的24小时自动应答）

※天氣預報是「1 井」、觀測結果是「2 井」、按市町村的警報等「3 井」、
其他諮詢事項「4 井」請按



《稚內地方氣象台網站》



※俱形路线從第九合目之後的登山道
由於山體滑坡而封閉通行



《環境相網站》