

# 冬の利尻山に登る方へ

令和5年10月30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  
利尻文士町  
北海道宗谷総合振興局

## ＜利尻山登山にあたって＞

「登山やスキー、スノーボード、スノーシュートレッキング」などで、冬の利尻山に登る方は、装備・計画を万全にして、体調確認、天候等の最新情報を確認し、無理のない行動を！！

- 冬山の気象状況は非常に不安定です。吹雪などの急な天候不良に注意が必要です。
- 気温が氷点下30℃以下になることもあり、風により体感温度はさらに低くなり、低体温症や凍傷の危険も！！
- 視界不良(ホワイトアウト)による道迷いや雪崩、アイスバーンによる滑落など、遭難事故の危険性が高まります。
- 雪崩や雪庇の踏み抜き、道迷いに注意し、単独登山を避け複数人での登山をしましょう！！
- 登山を行う際には、気象や地形などを十分に調べ、無理のない計画と万全な準備を！！

## 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      ルート旗      カラーテープ      ヘッドライト      ココヘリ

### ● 冬山用の装備

ウェア      手袋      帽子      ゴーグル      カイロ      十分な食料・飲料水

ビバーク用の装備	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)
雪崩に備えた装備	ビーコン	スコップ	プローブ(ゾンデ)
滑落防止用の装備	アイゼン	ピッケル	ストック

## 山に登る際の留意事項

### ● 無理のない、ゆとりを持った計画で

- ・単独登山を避け、経験あるリーダーのもと、各自の体力と無理のないゆとりをもった計画にしましょう!
- ・予備日も考慮して、計画立てを行いましょう!

### ● 山岳遭難防止情報及び登山計画書(登山届)の提出について

- ・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】山岳遭難防止情報サイトURL

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

登山計画書の提出



### ● 気象情報や天気予報の確認

- ・出発前のもとより、登山中も常に最新の気象状況を確認し、天候の急変等に備えましょう!
- ・悪天が予想される場合には、途中でも登山を中止し引き返す等、適切に判断し、無理な行動を控えましょう!

【稚内地方气象台】

Tel (0162)23-2678 (平日8:30~17:00) または (0162)22-0109 (音声による24時間自動応答)

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



ごみは持ち帰りましょう!!

### 【国立公園利用のマナー】

※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。

○携帯トイレを持参する!

なお、冬期間はトイレブースが閉鎖されております。

利尻富士町ホームページ 登山時のマナー(利尻ルール)について

<https://www.town.rishirifuji.hokkaido.jp/rishirifuji/1398.htm>

