

山へ向く。

準備は万全ですか？

ブーツを鳴らし、ザックの重みを感じる。
ギアを見渡しては、空の様子を気にしてみたり。
ワクワクを感じながら、しっかりと備えて、
楽しく安全な登山へ向かいましょう。



イラスト/米村知倫

7つの心得

- 1 入山者カード**
あなたを助ける手がかりです。詳しく記入のうえ、いずれかの提出先に忘れずに提出し、家族等にも知らせておきましょう。
- 2 計画にゆとりを**
厳しい気象条件を踏まえて、予備日の設定も含め、技術・体力・経験に応じた無理のない計画を立てましょう。
- 3 体調を整えて**
睡眠不足や風邪等の体調不良は大敵です。無理をせず、良好な体調で入山してください。
- 4 十分な装備**
山岳状況にあった装備を万全に整えましょう。雨具、地図・コンパス、ヘッドランプ、非常食、通信機器は必需品です。
- 5 事前の情報収集**
山や天候の最新情報を事前によく確認しましょう。現地から危険箇所の情報を入手しておくことも重要です。
- 6 天候に注意**
山の天気は急変します。悪天候予想時は速やかに行動を中止する、引き返す勇氣も必要です。
- 7 経験者と共に**
単独での入山を避け、経験豊富なリーダーと登りましょう。リーダーは状況判断・事故防止に万全の体制を取ってください。

日帰り登山やトレッキングの装備例

✓ ザック

両手を自由にしておく、転倒や怪我の防止につながります。ショルダーバッグ等は木に引っかかりやすく危険です。

✓ 帽子

好天時には日よけとして、雨天時では視界の確保に役立ちます。

✓ 長袖、長ズボン

登山中の怪我や虫刺されを防ぐには長袖、長ズボンが基本。短パンなどを着用する際は、下に登山用のタイツをはくなど、肌の露出を少なくしましょう。

✓ クマ対策

クマ鈴やラジオなど、まずは音で人間の存在を気づかせ、クマに避けてもらうことが大切です。

✓ 登山靴

登山では滑りにくく、疲れにくい登山靴が最適。革靴、サンダル等は転倒しやすく危険です。

スマートフォンをお持ちの方は、GPS機能の使い方を確認し、現在地を確認できるようにしておきましょう。

バックパック(23L)に入る装備例



装備品協力:モンベル

- ① ヘッドランプ ② サングラス ③ ウインドシェル ④ レインパンツ ⑤ レインジャケット
- ⑥ バックパック ⑦ クッション ⑧ ネックゲーター ⑨ グローブ ⑩ マスク
- ⑪ ウォーターバック ⑫ サコッシュ (財布、筆記用具、携食、ホイッスル、ライター、マルチツールナイフ)
- ⑬ ハンカチ、ウエットティッシュ、虫よけスプレー、リップクリーム、日焼け止め ⑭ フリーズドライ食品 ⑮ コップ
- ⑯ パーナー&クッカー ⑰ マップケース・コンパス ⑱ 電池、モバイルバッテリー、ラジオ ⑲ 熊鈴
- ⑳ ティッシュ ㉑ 携帯トイレキット ㉒ 手ぬぐい ㉓ エマージェンシーシート ㉔ 救急セット

山へ向かう人が知っておきたい

TOPICS

県内の活火山

吾妻山、安達太良山、磐梯山、燧ヶ岳、沼沢と5つあります。「有毒ガス」が含まれる噴気地帯には近づかないよう心がけ、風による噴気の流れにも気をつけましょう。

備えも装備のひとつ

- 十分に難易度を落としたり山を選び、山小屋の営業や登山道の状況等を事前に確認しましょう。
- フィジカルディスタンスを確保し、混雑を回避しましょう。
- 感染予防グッズを携行し、ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 遭難の危険を感じたらすぐに通報しましょう。

- 常に、自然条件とパーティーの力を考え、的確な状況判断と、早めの決断・行動が大切です。
- 事故に遭ったら、冷静に全員を安全地帯へ移動させ、今後の行動を検討してください。
- 自力での下山が不可能と判断したら、できるだけ早く救助を依頼してください。
- 救助を依頼する場合には、遭難の状況(日時、場所、ケガの程度)、遭難者の住所・氏名・連絡先を確実に伝達してください。
- ピバーク(不時露営)は、日没前に、そして体力のあるうちに準備し、風当たりの強い場所

- 所などは避け、雪洞やツェルトを利用して救助を待ってください。また可能であれば濡れた服は着替え、カローリーの高いものを食べ、睡眠をとるなどして体力を温存してください。
- 危急時に備え、携帯電話、無線機、ツェルト、レスキューシート、ライター、携帯燃料や非常食(チョコレート、乾燥果物など)を携行してください。
- ヘリによる救助が増えています。ヘリの運行は天候に左右されやすく、飛行できない場合も多いのが現状です。事故に遭わないよう心がけて、登山を楽しみましょう。



入山者カードの提出先

- 登山口にある登山ポストへ投函
- 下記地区協議会へ事前に郵送またはFAXにて送信
- 福島県警へメールで提出
右記二次元コードから、メールで登山届けを提出できます。

地区協議会一覧

地区協議会	所属市町村	事務局所在地	電話番号	FAX番号
福島市山岳遭難対策協議会	福島市	福島市観光交流推進室観光企画戦略係 〒960-8601 福島市五老内町3-1	024-515-6012	024-535-1401
安達太良山岳遭難対策委員会	二本松市	二本松市市民部生活環境課生活防災係 〒964-8601 二本松市金色403-1	0243-55-5102	0243-22-4479
白河地区山岳遭難対策協議会	白河市・西郷村	西郷村住民生活課生活環境・地域安全G 〒961-8501 西白河郡西郷村熊倉字折口原40	0248-25-2197	0248-25-4517
猪苗代地区山岳遭難対策協議会	猪苗代町・磐梯町・北塩原村	猪苗代町商工観光課 〒969-3123 耶麻郡猪苗代町城南100	0242-62-2117	0242-62-5175
喜多方地区山岳遭難対策協議会	喜多方市・西会津町	喜多方市市民部危機管理課 〒966-8601 喜多方市宇御清水東7244-2	0241-24-5221	0241-22-9571
南会津地区山岳遭難対策協議会(持ち回り)	南会津町	南会津町住民生活課消防交通係 〒967-0004 南会津郡南会津町田島字後原甲3531-1	0241-62-6120	0241-62-6106
	只見町	只見町住民生活課生活安全係 〒969-5345 南会津郡只見町大字只見字南堤1039	0241-82-5100	0241-82-5235
	下郷町	下郷町住民生活課生活安全係 〒969-5345 南会津郡下郷町大字塩生字大石1000	0241-69-1133	0241-69-1134
	檜枝岐村	檜枝岐村総務課 〒967-0525 南会津郡檜枝岐村字下ノ原880	0241-75-2500	0241-75-2460
福島県警察本部地域部地域企画課		〒960-8686 福島市杉妻町5-75 メール: fp-tiiki_anzen@police.pref.fukushima.jp	024-522-2151	024-521-6480

福島登山お役立ちリンク

事前の情報収集は下記リンクから!

- 自然保護課HP
入山する際の注意(クマ関連)の確認ができます。
- 気象庁HP
県内の防災情報や天気予報の確認ができます。
- やまふく 福島登山の情報サイト
登山コース、山岳情報のほか、温泉や観光等周辺情報も発信しています。
- 災害対策課HP
吾妻山・安達太良山・磐梯山の火山情報等が確認できます。
- 福島県警HP
登山準備、登山届の提出、トラブル対処等はコチラ
- 道路管理課HP
福島県内の道路情報等を確認できます。

