

# 発生多発! 山岳遭難 あなたの安全対策は、本当に大丈夫?

## 登山の前にチェック

- 自分の体力、技能及び健康状態に合った登山ですか
- 日数合わせのために無理な行程を組んでいませんか
- 気象状況と山岳の気候特性を正しく理解しましたか
- 登山計画書は提出しましたか
- 非常時のことも想定した適切な装備をお持ちですか
- 連絡、通報のための通信手段はありますか

## 入山するときは ホイッスルを忘れずに

山の気候は変化が激しいので、最新の情報を確認しましょう。

気象庁のホームページ  
<http://www.jma.go.jp/>



## 身を守るための計画と対応力

- ① エスケープルート（緊急時の逃げ道）を考える
- ② ラジオなどで常に気象状況を把握する
- ③ 装備を確認する
  - ・低体温症予防の防寒着
  - ・携帯電話・無線機など緊急時連絡手段
  - ・冬山ではビーコンなど雪崩に対する装備
- ④ 登山計画はパーティ全員で検討・理解する
- ⑤ 万一の遭難に備え山岳保険に加入する

登山計画書は必ず提出しましょう。

《提出先》

- 家庭、クラブ（山岳会）、職場、学校など
- 警察本部、警察署、交番、駐在所

《インターネットでも届出できます》



(公財)山岳ガイド協会  
コンパス

北海道警察



火山に登る時は、  
届出をしましょう。

万一、遭難した場合に登山計画書を提出していれば捜索活動がスムーズに行われます。

少しでも無理がある時は登山を中止しましょう。事故に遭わなければ、また、いつでも登れるのです。



北海道山岳遭難防止対策協議会

登山計画書はあなたの生命を守るザイルです。

# 近年、連続で山岳遭難が発生している山岳（平成27年～平成29年）

