

# 福島登山の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、裏面の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

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、引き返す勇気も必要です。

## 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。

### ウィズコロナの登山

- ・十分に難易度を落とした山を選び、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。

### スマホをお持ちの方

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。

### 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。





## リーダーの応急時対策

- 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。
- ビバーク(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が、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

1. 登山口にある登山ポスト
2. 下記地区協議会へ事前に郵送またはファックス
3. 福島県警でも登山届を受付けており、下記二次元コードからも提出できます。

地区協議会	所属市町村	事務局所在地	電話番号	ファックス番号
福島市山岳遭難対策協議会	福島市	福島市観光コンベンション推進室 〒960-8601 福島市五老内町3-1	024-525-3722	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	西郷村	西郷村防災課地域安全係 〒961-8501 西白河郡西郷村熊倉字折口原40	0248-21-5190	0248-25-2689
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	喜多方市生活防災課 〒966-8601 喜多方市字御清水東7244-2	0241-24-5221	0241-22-9571
南会津地区山岳遭難対策協議会	南会津町 只見町 下郷町 檜枝岐村	下郷町町民課生活安全係 〒969-5345 南会津郡下郷町大字塩生字大石1000	0241-69-1133	0241-69-1134
福島県警察本部地域部 総合運用指令課		〒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

## 福島県山岳遭難対策協議会

事務局

福島県観光交流局観光交流課

〒960-8670 福島市杉妻町2-16 電話 024-521-7286

福島県警登山届  
入力画面二次元コード

(手順)二次元コード  
⇒3.登山届の提出  
⇒メール作成  
⇒入力画面

