

富士登山には万全の対策を

2013年に世界遺産に登録された富士山には、多くの登山者が訪れる一方、山岳遭難に遭う方が増えています。平成30年の開山期間中に富士山では58件の山岳遭難が発生しています。

富士山は日本一の標高を誇る山です。次のポイントに注意して万全な状態で登りましょう。



▲ チェックポイント ▲

✓ 登山計画

どこから登って、どこの山小屋へ泊まるのか、一緒に登る仲間全員で確認しておきましょう。一番体力が弱い方に合わせた計画を立て、仲間全員で登山しましょう。

✓ 服装や持ち物

- 雨具（上着とズボンが分かれた、登山用のものを持ちましょう）
- 防寒着（ダウンジャケット、セーター、ネックウォーマー、手袋など）
- 肌着（吸汗速乾性のものにしましょう）
- 帽子（日焼け防止や熱中症対策のために、かぶりましょう）
- ヘッドランプ（夜間に行動する予定がなくても日没後は急速に暗くなります）
- ヘルメット・マスク・ゴーグル（富士山は活火山です。万が一に備えましょう）

✓ 体調管理

- 日頃の運動で体力作りを心掛けましょう。
- 前日に十分な休養（睡眠）を取りましょう。

✓ 高山病対策

- 五合目付近で1～2時間程度の休憩を取りましょう。
- ゆっくりと同じペースで歩き、こまめな水分補給をかかさずに行いましょう。
- 体が冷えない程度の短い休憩を定期的に取りましょう。
- お腹からしっかりと深呼吸しましょう。

✓ 低体温症に注意

- 山頂の気温は、地上（海拔0メートル）より20度以上低くなっています。
- 昨年の開山期に、富士山で死亡した3人中、2人は低体温症が原因でした。
- 吸汗速乾性の下着を身に着け、防寒具や雨具などを必ず持参しましょう！
- また、天候不順の日は登山を避けるようにしましょう！

✓ 子供と一緒に行動

子供が先行して迷子になるケースが毎年のように発生しています。子供からは、目を離さないようにしましょう。

富士山は日本一高い山です！

救助隊や病院到着まで何時間もかかります！！

富士宮警察署