

富士山を安全に登るために

～ 富士登山を楽しい思い出にしましょう～

2015

2015登山期間

- ・吉田ルート（山梨側） 平成27年7月1日（水）～9月14日（月）
- ・富士宮、御殿場、須走ルート（静岡側）平成27年7月10日（金）～9月10日（木）

混雑を避けて登山しましょう！

- ・休日前、特に**土曜日は混雑します**。できるだけ平日に登山する計画を立てましょう！
- ・**御来光の時間帯は大変混み合います**ので、誘導員の指示に従ってください。
- ・御来光は、混雑する山頂だけでなく、山小屋などからも見ることができます。



余裕を持ったスケジュール、万全な体調で登山しましょう！

- ・事前にしっかり休養を取らずに夜通し登山する、いわゆる**弾丸登山**はケガや高山病などの原因となります。山小屋でゆっくり休んで余裕のある登山を心がけましょう！
- ・また、富士山の高度に体を適応させるため、五合目で少なくとも1時間の休憩をとりましょう！
- ・**持病がある方**は、事前にかかりつけ医に相談しましょう！
- ・**脱水症**にも気をつけましょう！水分（スポーツドリンクを薄めたものなど）をこまめに補給しましょう！



万全の装備、準備をして登山しましょう！

- ・富士山は活火山です。突発的な噴火などに備えて**ヘルメット**や**防塵マスク**、**ゴーグル**を持参しましょう！ヘルメットは落石や転倒の際も頭部を守ってくれます。マスクは砂ぼこりの多い下山道でも役に立ちます。
- ・万が一の場合に備え、**登山日程等を家族などへ必ず伝えましょう！**

「コンパス」に登録して安心登山！



- ・**登山靴**、**雨具**（セパレートタイプのもの）、**防寒着**、**ヘッドランプ**、**地図**も必須です。また、靴底の応急修理やケガの処置に**テーピングテープ**が役立ちます。

天気急変、気温の変化に注意して登山しましょう！

- ・富士山の**天候は急変**します。雷や突風に気をつけましょう！
- ・山頂は、夏でも真冬並の気温となります。**防寒対策**を十分に！（日の出前は、気温が0 近くまで下がることもあります。）



薄手のダウンジャケットやフリースなど着脱が簡単で、重ね着が可能なものがお勧めです。



山梨県・静岡県

救護所

吉田ルートには次の3つの救護所があります。

- ・五合目救護所(山梨県富士山五合目総合管理センター内)
- ・七合目救護所(鎌岩館下) 登山道沿い
- ・八合目救護所(太子館内) 登山道沿い

救護所によって**開設時期**が異なります。事前に確認しましょう！

吉田ルートの下山道沿いには救護所はありません。

ケガなどで動けない場合は、近くの山小屋に救助をもとめるか、山梨県富士山五合目総合管理センター(TEL0555-72-1477)又は富士山登山者安全対策現地連絡本部(090-5190-0167・0471)に連絡してください。

富士宮ルートには次の救護所があります。

- ・富士山衛生センター 八合目 開設時期(予定)：7月下旬～8月中旬



携帯トイレを持参しましょう！

- ・7月1日から7月10日までは全ての**山頂トイレが使用できません**。
- また、9月11日から9月14日まで、山頂においては、富士宮口側の公衆トイレを除き使用できませんので、携帯トイレを持参しましょう！
- ・また、時間帯によってはトイレが混雑することがあります。万が一の場合にも携帯トイレは有効です。



山頂トイレは、使用できない期間があります。

携帯電話のバッテリーに注意しましょう！

平地と違い、携帯電話のバッテリーの消耗が早いです。緊急時の連絡手段の確保のため、予備のバッテリーなどを持参しておくことが良いでしょう！



下山時も気を抜かずに！

- ・富士山には4つのルートがあり、ルート毎に**黄色・赤色・緑色・青色**で色分けされています。事前に自分のルートをしっかり確認しましょう！
- ・吉田ルートと須走ルートの山頂から八合目までの下山道は同じ道を下り、**下山道八合目で分岐します**。道を間違えないよう、ルートを標識でしっかり確認しながら、出発地点へ戻りましょう！
- ・吉田ルート下山道の八合目から七合目トイレまでは距離が長いので注意してください。
- ・吉田ルート下山道は八合目より下では**飲物を購入できません**。下山前に、十分な飲物が残っているか確認しましょう！
- ・下山する体力を残しておくこともポイントです。



より詳しい
情報はこちら

- 世界遺産富士山へ登る～安全・マナーガイド～
YouTube版山梨インターネット放送局
<https://www.youtube.com/watch?v=Z63UDONe2I4>

- 安全に登山するための7つのオキテ
詳しくは、 **富士山 とことん**

-  環境省・山梨県・静岡県による富士登山のための総合サイト
富士登山オフィシャルサイト

