安全で楽しい登山のために

徳島県警察登山情報

登山の注意事項

徳島県の山岳遭難発生状況

登山計画書

徳島県警察本部生活安全部地域課
〒770－8510
徳島県徳島市万代町2丁目5－1
電話088－622－3101

登山の注意事項

☆　事前の準備を十分にしましょう！

○ **身体の準備**

日頃から自身の健康を意識し、体調管理を行いましょう。
登山に向けたトレーニングを行い、体力を確認しましょう。

○ **模擬登山**

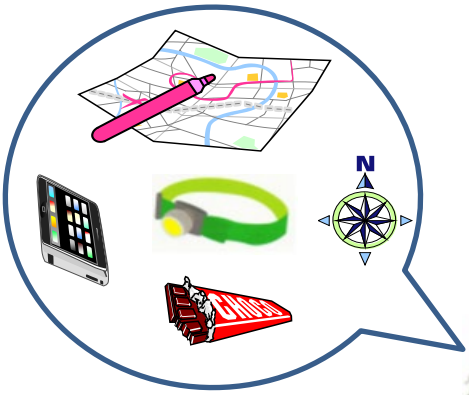
登山道の状態、ロープウェイや山小屋の運営状況、登山口までのアクセス等の最新情報を確認して模擬登山をしてみましょう。

○ **最新の気象情報の把握**

登山に出発する前に必ず最新の気象情報を確認しましょう。
山の天気は、急激に変化するため、登山中も常に最新の気象情報を確認し、適切に判断することが重要です。天候が悪い場合は中止や延期の判断をしましょう。

○ **登山装備（必須アイテム）**

① **雨具**　：　体温の保持
② **ザック**：　両手が使える
③ **ヘッドライト**：　暗くなった時に
④ **コンパス**：　位置確認
⑤ **地図**　：　目的地の把握
⑥ **携帯電話**　：　通信手段の確保
⑦ **モバイルバッテリー**　：　予備電池
⑧ **非常食**　：　高カロリーのもの、水分



※　対象とする山の難易度、登山方法により必要な装備を検討しましょう。

☆　登山計画書について

○　登山計画書は、あなたの生命を守るザイルです。

○　登山計画書を作成することで、無謀な登山を防ぎ、緊急時にも冷静に対処することができます。

○　万が一遭難した場合にも、早い段階で認知され、捜索活動を迅速に行うことができます。

○　無理のない登山計画を立てましょう！
登山者の体力や技術にあった山、日程、ルート、条件に合った装備など、ゆとりある登山を心がけましょう。

○　警察や自治体、勤務先等に提出するだけでなく家族にも渡しておきましょう。

○　**登山届受理システム「コンパス」**

　パソコン、スマートフォン、タブレット端末から、簡単に登山計画を作成することができます。
　是非ご利用ください。

☆　遭難防止のために

○　できるだけ単独登山は避けましょう。

○　近道や山菜採り等をするための計画には無いルート変更はやめましょう。

○　体力や登山に自信があっても1人だけ無理に進むのはやめましょう。

○　メンバー全員の体調や疲労に注意を払い、登山道の状況や気象条件等に応じて下山するなど、冷静に判断をしましょう。

☆　万が一遭難したときは落ち着いて！

○　迷わず１１０番通報しましょう。

○　携帯電話は待ち受け専用にし、電池の消耗を防ぎましょう。

○　救助のヘリコプターが発見しやすいよう、尾根や見晴らしの良い場所（上の方）に出ましょう。

○　**登山計画**

　山域を管轄する自治体の移動制限等の情報、公共交通機関の運行状況等を必ず確認しましょう。

　テント場や山小屋を利用する際は事前に管理者に連絡し、感染拡大防止に関する事項を確認しておきましょう。

○　**登山装備**　（通常の登山装備に追加）

宿泊する場合は、寝袋（小屋に寝具がある場合も持参）。
応急手当セット。懐中電灯等。

○　**登山行動中**

平熱を越える発熱や少しでも体調が悪ければ、登山を中止しましょう。

怪我をした場合等は、登山を中止しましょう。

徳島県の山岳遭難発生状況（令和6年）

徳島県警察本部生活安全部地域課

	発生状況				遭難者			
	月	場所	目的	原因	死傷別	住所	年齢	性別
1	2月	美波町	お遍路	滑落	無事救出	県外	50代	女性
2	3月	神山町	お遍路	道迷い	無事救出	県外	60代	男性
3	4月	つるぎ町	不明	滑落	死亡	県内	70代	男性
4	4月	美馬町	山菜採り	滑落	重傷	県内	80代	男性
5	5月	八面山	登山	道迷い	無事救出	県内	40代	男性
6	5月	中津峰山	登山	滑落	軽傷	県内	60代	男性
7	5月	神山町	ハイキング	滑落	重傷	県外	60代	男性
8	5月	津志嶽	登山	道迷い	無事救出	県内	70代	女性
9	6月	佐那河内村	ハイキング	道迷い	軽傷	県外	50代	女性
10	6月	八万町	ハイキング	道迷い	軽傷	県外	60代	女性
11	9月	しがきの丸	登山	滑落	死亡	県内	70代	男性
12	10月	三嶺	登山	道迷い	無事救出	県外	50代	男性 女性
13	10月	池田町	山菜採り	滑落	死亡	県内	70代	女性
14	10月	池田町	山菜採り	道迷い	無事救出	県外	80代	男性
15	10月	神山町	お遍路	道迷い	無事救出	県外	70代	女性
16	11月	中津峰山	登山	道迷い	無事救出	県内	40代	男性
17	11月	つるぎ町	山菜採り	滑落	重傷	県内	70代	男性
18	11月	池田町	お遍路	滑落	軽傷	県外	30代	男性
19	11月	三嶺	登山	道迷い	無事救出	県外	20代	女性

※　これらの山岳遭難は、すべて登山計画書が提出されていませんでした。

無理のない登山計画を立てましょう!

経験や技術、体力に見合った山を選んで、無理のない日程やルートを計画しましょう。

登山届を出しましょう!

毎年発生する遭難事故では、登山届を出していれば助かった命も少なくありません。
パソコン、スマートフォン、タブレットから「コンパス」を使って、登山届を出しておきましょう。

「コンパス」は、日本山岳ガイド協会が運営する登山計画共有システムです。全国の警察と連携しながら、登山届手続きの簡素化を図っています。
コンパスを利用すれば、家族や友人と情報共有することができ、万一の時、家族や友人を通じて速やかな連絡が可能となります。
（徳島県警察では、平成29年に「コンパス」と協定を締結しています。）

近くの山に行く時も家族や友人には連絡しておきましょう!

遭難事故は、低い山でも発生しています。近くの山に行く時も、家族や友人など大切な人に連絡し、情報共有しておけば、安全・安心を高めることができます。

徳島県警察本部

登山計画書（例）

年　　月　　日

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿御中

団体名		所在地	
		代表者氏名	
		連絡先	
目的山域			

役割	氏　　名 生年月日	性別	住　所 自宅電話・携帯電話	緊急連絡先・氏名 住所又は電話（携帯電話）

月　日	行　動　予　定

荒天・非常時対策 エスケイプルート	
共同装備 個人装備	

※　登山計画書に関する個人情報は、山岳遭難発生時の救助・捜索活動のために利用します。

※　本計画書は例であり、他に様式をお持ちの場合等は、それを使用して下さい。