



いつまでも  
富士山を  
世界遺産に

登山期間以外の登山(スキー・スノーボードによる滑走を含む)は、滑落や遭難のおそれがあります。  
万全な準備・登山計画書の提出(『コンパス』の登録)をしない登山はしないでください。

登山中に、「けが人や病人を発見した」、「登山道が崩れている」、  
「落石が発生した」など、気がついたことがあれば、  
『山梨県富士山五合目総合管理センター』までご連絡をお願いします。

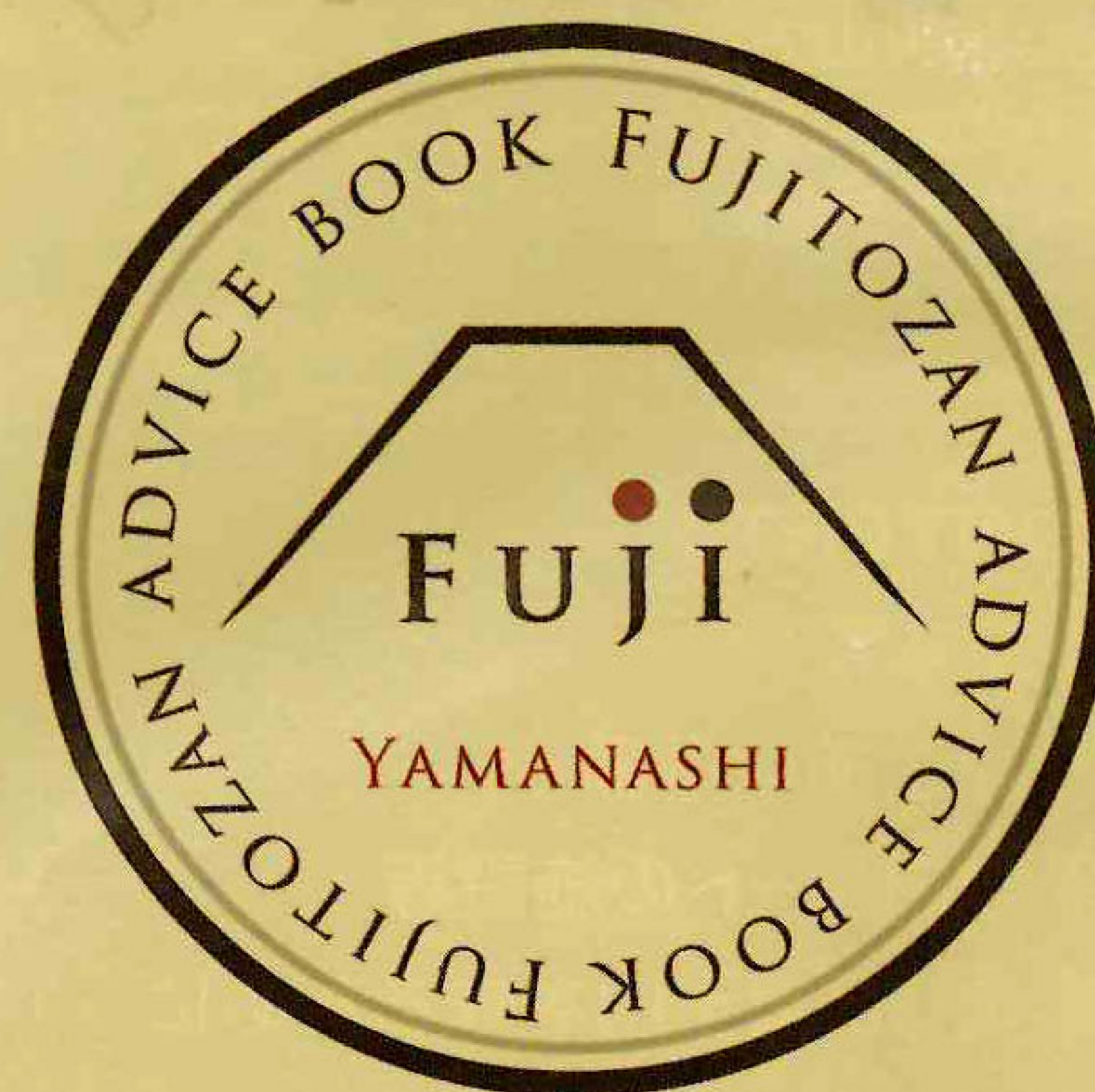
**登山期間中の緊急連絡先**

山梨県富士山五合目総合管理センター

090-5190-0167

富士山安全指導センター(六合目安全指導センター)

0555-24-6223



発熱等体調に不安のある方は登山の  
中止について検討してください。



2013年6月22日、富士山は世界遺産(文化遺産)への登録が決定され、世界的に脚光を浴びました。その富士山には、登山期間中、30万人近くの登山者が訪れ、大変な賑わいをみせます。しかし、富士山は、標高 3,776m の日本一高い山であり、高山病や怪我など救助の必要な病気や事故も多く発生しています。安全に登山するためには、富士山の正しい知識を身につけてから登山する必要があります。また、富士山は活火山であるため、噴火に備えた装備や、万が一噴火が起きた場合の対処法などの知識も必要です。本誌では、みなさんが富士山を楽しく安全に登っていただくための知識やマナー等について紹介します。

## CONTENTS

- 1 基本事項** ..... 02
- 2 登山前の準備** ..... 09
- 3 吉田ルート**の施設等 ..... 14
- 4 美しい富士山を守るために** ..... 18
- 5 登下山時の注意点** ..... 19
- 6 緊急時の対応** ..... 25

# 1 基本事項

## 登山ルートと登山期間

### 山頂を目指すルートは全部で4つ

富士山には、山梨県側から山頂を目指す吉田ルートのほか、静岡県側から山頂を目指す須走ルート・御殿場ルート・富士宮ルートの計4ルートが整備されています。ルート毎に、登山期間、登山口から山頂までの距離、標高差、山小屋やトイレの数が異なり、事前に登山するルートの特徴を知っておく必要があります。また、この4ルートは、パンフレットや標識などで、色が統一されていますので、登山時には色を目印に進むと良いでしょう。吉田ルートは黄色で表示しています。





## ルート毎に登山期間が異なります

富士山の登山期間はルート毎に決まっています。登るルートの登山期間を事前にチェックしておきましょう。

### ＼ 登山期間 /

吉田ルート(山梨県) ----- 7月 1日～9月10日

富士宮ルート(静岡県) ----- 7月10日～9月10日

須走ルート(静岡県) ----- 7月10日～9月10日

御殿場ルート(静岡県) ----- 7月10日～9月10日

※残雪等の影響により、登山期間が変更になる場合があります。

## 山頂トイレの開設期間に注意してください

吉田ルート山頂にあるトイレは、須走ルートの山小屋が管理するトイレであるため、須走ルートの開通期間以外は原則使用することができません。途中の山小屋で済ませるか、携帯トイレを持参しましょう。また、富士宮口山頂にあるトイレの開設期間も吉田ルートの登山期間と異なりますので注意が必要です。

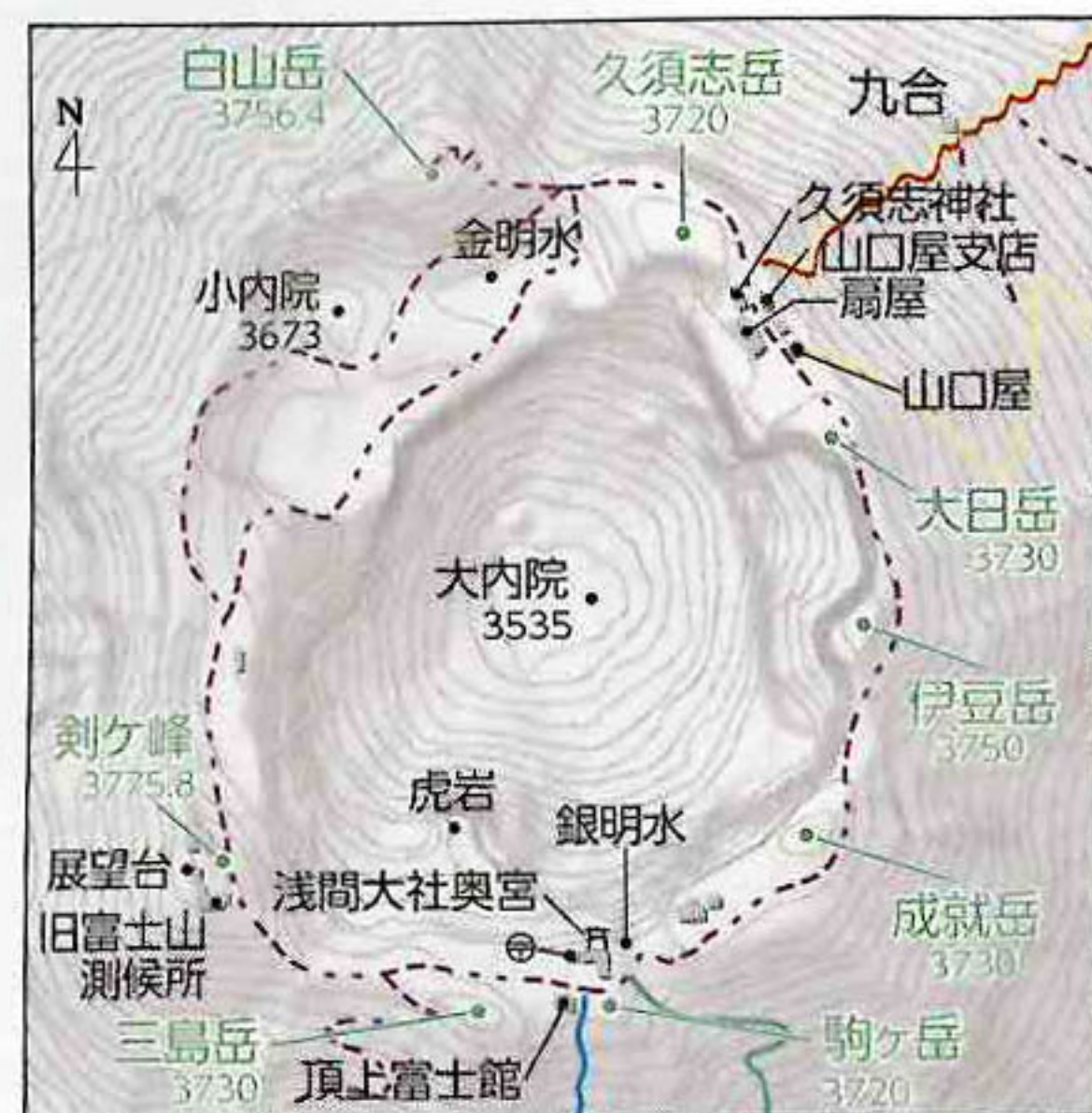
## お鉢巡り歩道の開通期間にも注意

登頂後は、火口の周りを一周する「お鉢巡り」を楽しむことができます。原則、7月10日～9月10日まで通行することができますが、気象条件などにより、通行できない場合もありますので、富士登山オフィシャルサイトでご確認ください。

※富士山頂の峰の名称には諸説あるため、書籍・地図などによって名称が異なる場合があります。



環境省・山梨県・静岡県による  
富士登山オフィシャルサイト



## 交通情報

### 鉄道・バスでアクセス

富士スバルライン五合目までは、河口湖駅、富士山駅より登山バス(路線バス)、富士北麓駐車場(富士山パーキング)よりシャトルバス、新宿などから高速バスを利用する方法があります。それぞれのアクセス方法や時刻表などは富士急行バスホームページよりご確認ください。



富士急行(富士登山バス)



富士急行(高速バス)

### マイカーでアクセス

富士スバルライン五合目駐車場までは、中央自動車道河口湖ICまたは東富士五湖道路富士吉田ICから「富士スバルライン」(有料)を利用します。

**【!】マイカー規制期間にご注意ください。**

※マイカー規制について

山梨県では、毎年、環境保全、混雑緩和を目的として富士スバルラインについて、自家用車の通行を規制しています。ただし、団体バス、EV・FCV車、タクシー、身体障害者等乗車車両の通行は可能です。毎年、マイカー規制の期間は異なりますのでご注意下さい。富士山有料道路富士スバルラインホームページ(右QRコード)より確認できます。



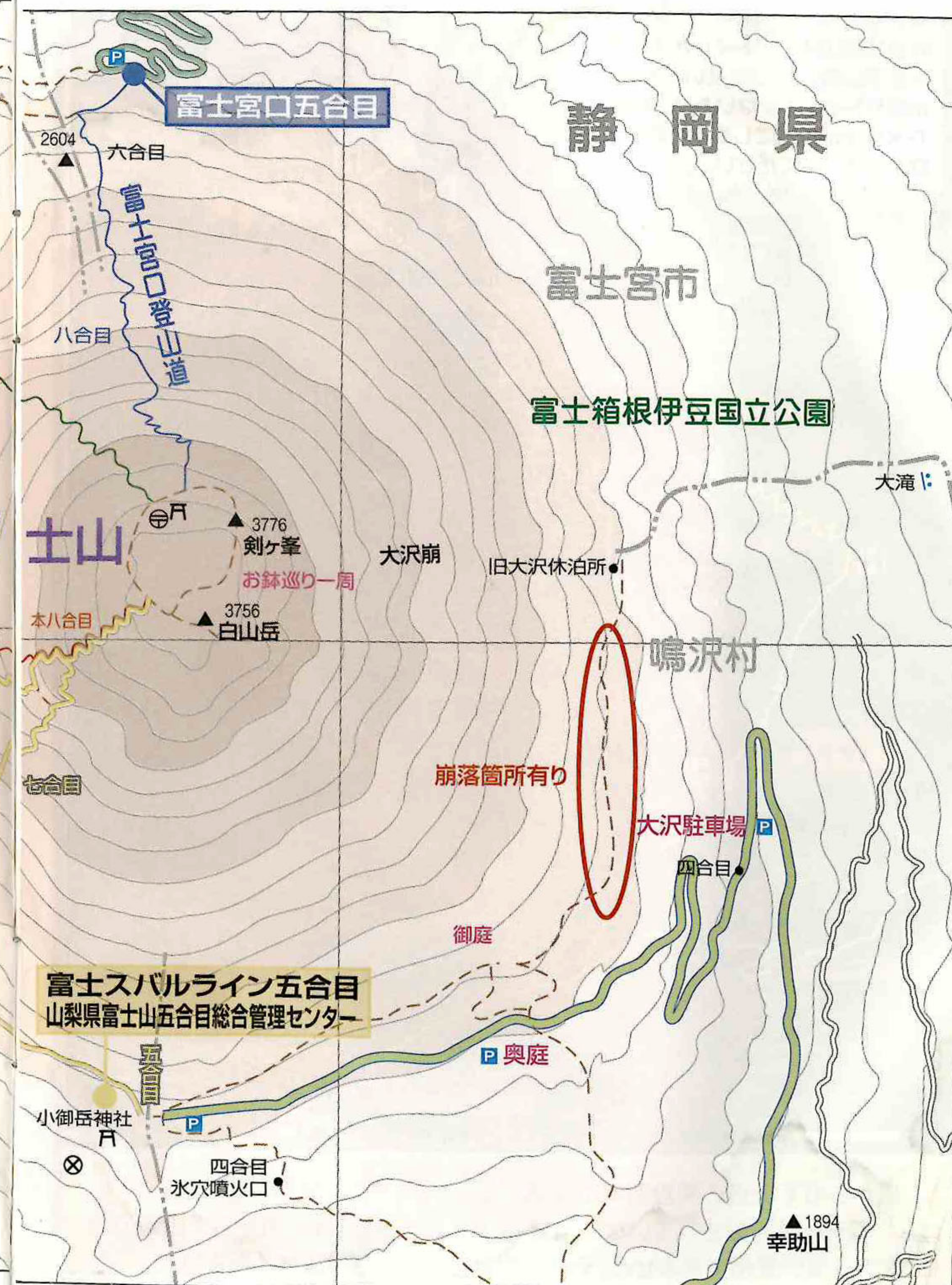
### マイカー規制期間中のアクセス

マイカー規制期間中は、自家用車は東富士五湖道路富士吉田IC付近に設置された富士北麓駐車場(富士山パーキング)に駐車し、そこから富士スバルライン五合目行きのシャトルバスに乗り換えてください。

**【!】駐車場及びシャトルバスは有料です。**

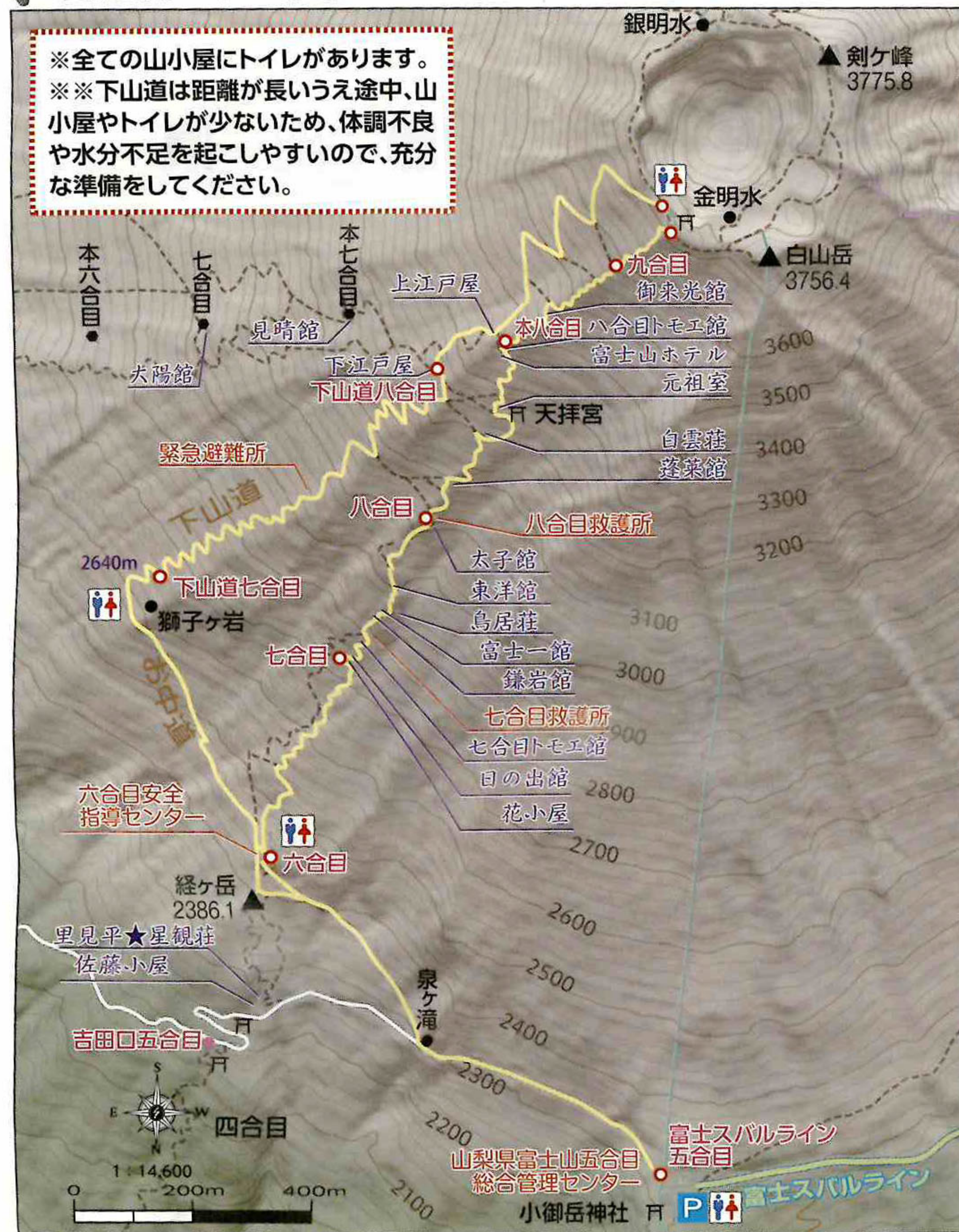
駐車場には、マイカー規制期間中、観光案内所、トイレが併設されます(登山シーズン中は、24時間利用可能)。







# 吉田ルートマップ



山頂からの下山路の開設期間に注意  
 須走ルートが開設されていない期間(7月1日～9日)は山頂から下山路八合目までの道が使用できません。その区間は登山道を使用してください。

## 吉田ルート

歩行時間の目安

登り **6時間10分**  
 下り **4時間5分**

久須志神社

山小屋 案内所  
 救護所 お手洗

頂上 3,715m  
 ↑ **30分**  
 九合目 3,580m  
 ↑ **30分** ↓ **60分**  
 八合五勺 3,450m  
 ↑ **20分** ↓  
 本八合目 3,360m  
 ↑ **180分** ↓ **125分**  
 七合目 2,700m  
 ↑ **60分** ↓  
 六合目 2,390m  
 ↑ **30分** ↓ **20分**  
 泉ヶ滝  
 ↑ **20分** ↓ **30分**  
 五合目 2,305m

御来光館：0555-24-6510  
 八合目トモエ館：0555-24-6511  
 富士山ホテル：0555-24-6512  
**下江戸屋分岐**  
 下山時注意!!須走ルートと吉田ルートの分岐点  
 元祖室：0555-24-6513  
 白雲荘：0555-24-6514  
 蓬莱館：0555-24-6515  
 太子館：0555-24-6516  
 八合目救護所  
 東洋館：0555-22-1040  
 鳥居荘：0555-84-2050  
 富士一館：080-1036-6691  
 鎌岩館：080-1299-0223  
 七合目救護所  
 七合目トモエ館：0555-24-6521  
 日の出館：0555-24-6522  
 花小屋：090-7234-9955

六合目安全指導センター：0555-24-6223  
 里見平★星観荘：0555-24-6524  
 佐藤小屋：090-3133-2230  
 五合目総合管理センター：090-5190-0167  
 五合目救護所  
 五合目休憩所



## 2 登山前の準備



### 富士山を安全に登るために

富士山は誰でも登れる山だと思われがちですが、日本最高峰の山であり、平地との気温や気圧の差が激しいことから、高山病や低体温症の発症など、一歩間違えると大変危険な状態に陥ることがあります。そうならないためにも、事前にしっかりと知識を身につけてから登山にチャレンジしましょう。

### ゆとりのある登山計画を立てましょう

**御来光前の山頂直下の登山道や休日の富士山は大変混雑します。**ゆとりある計画を立てるよう心がけてください。



### 山小屋宿泊は事前予約が原則です

シーズン中、富士山では多くの山小屋が営業していますが、多くの登山者で混雑するため、宿泊する際は事前に予約を行いましょう。

また、土曜日や祝日の前日は特に混雑するため、平日に登ることにより、混雑を回避することができます。

### 夜間に一気に登るのは危険です

事前に十分な休息を取らずに、夜通しで登山をすると睡眠不足などで疲労がたまり、怪我をしたり病気にかかりやすくなったりします。山小屋で宿泊するなどして、ゆとりある登山を心がけましょう。

### ヘルメットを携行しましょう

近年、落石によって負傷する事故が発生しています。落石から身を守るため、また、転倒への備え、噴火対策のため、ヘルメットを携行しましょう。

### グループ登山での注意事項

仲間とはぐれてしまう事案が増加しています。

グループで別々に行動する時や、登山の速さが違いはぐれそうな時は、事前に集合場所や時間、緊急時の連絡手段を決めておきましょう。

### 携帯電話のバッテリーの消耗に注意

富士山では平地と違い、携帯電話・スマートフォンのバッテリー消耗が早いため、予備のバッテリーがあると安心です。

## 世界遺産富士山を 知ってから富士山に登ろう!

### 山梨県立富士山世界遺産センター

山梨県立富士山世界遺産センターでは、世界文化遺産である富士山の価値をわかりやすく紹介しています。

入館料 無料

南都留郡富士河口湖町船津 6663-1  
TEL 0555-72-0259

【公式ホームページ】  
<http://www.fujisan-whc.jp/>





## 登山計画を必ず事前に作成し、 身近な人と共有しましょう

登山は事前の準備が大切です。自分の技術や健康状態を十分に把握した上で、事前にしっかりと登山計画を作成しましょう。

登山計画書の提出方法は次のとおりです。

- ▶ **富士山五合目総合管理センター内のポストに提出する**
- ▶ **電子メールで提出**  
送信先 (メールアドレス) tozanpost@pref.yamanashi.lg.jp
- ▶ **ファックスで提出**  
送信先 (FAX 番号) 050-3066-0107 (富士登山に限る)
- ▶ **『コンパス』から提出** (詳細は下に記載)
- ▶ **郵送で提出**  
送付先 〒400-8501 山梨県甲府市丸の内一丁目6-1  
山梨県観光文化部観光資源課

## オンライン登山計画共有システム 『コンパス』の利用

登山計画の作成・共有には、(公社) 日本山岳ガイド協会が運営する、全国の山域に対応したオンライン登山計画共有システム『コンパス』が便利です。

『コンパス』のサイトで登山計画をパソコンやスマートフォンで作成し、登録することで、仲間や家族、山岳団体等の間で共有することができます。

さらに、万が一、噴火や大量遭難などが発生した場合は、県や県警が情報を共有し、迅速な搜索・救助に役立てます。



## 登山の準備 装備品のチェック

登山前に必ず装備チェックをしておきましょう。

### 装備品チェックリスト

| No.           | 装備品名      | 説明等                             | チェック |
|---------------|-----------|---------------------------------|------|
| <b>着用アイテム</b> |           |                                 |      |
| 1             | 登山靴       | 底が硬いハイカットのもの。スパッツがあると便利。        |      |
| 2             | シャツ       | 速乾性のもの。日焼け対策のため、長袖が良い。          |      |
| 3             | パンツ       | 速乾性のもの。ジーンズは乾きにくいいため不可。         |      |
| 4             | アンダーウェア   | 化学繊維などの速乾性のものが良い。               |      |
| 5             | 帽子        | 日差し予防に。                         |      |
| 6             | サングラス     | 紫外線や砂ぼこりから目を守ります。               |      |
| 7             | グローブ      | 防寒対策のほか、転倒時の怪我等を防ぎます。           |      |
| 8             | ソックス      | 厚手のものがベスト。                      |      |
| <b>携行アイテム</b> |           |                                 |      |
| 9             | ザック       | 30～40L 程度の背負いやすいもの。ザックカバーも必要。   |      |
| 10            | レインウェア    | セパレートタイプのもの。防水透湿素材のものがオススメ。     |      |
| 11            | 防寒着       | ダウンジャケット、フリース等を用意してください。        |      |
| 12            | ヘッドランプ    | 日帰り登山であっても必要です。                 |      |
| 13            | 水         | 1～2リットル必要。山小屋で購入することもできます。      |      |
| 14            | 行動食       | チョコレート、キャンディなど手軽に食べられカロリーの高いもの。 |      |
| 15            | ビニール袋     | ゴミや濡れたものを入れるのに便利。               |      |
| 16            | 現金、小銭     | クレジットカードは使用不可。トイレチップ用に小銭を用意。    |      |
| 17            | 携帯トイレ     | 静岡県側ルート未開設期間等山頂トイレの未開設期間は必須です。  |      |
| 18            | 登山マップ     | 本誌のマップ(P5～7)でも代用可能です。           |      |
| 19            | ヘルメット     | 噴火対策や落石・転倒から身を守るために。            |      |
| 20            | ゴーグル      | 噴火時に火山灰が目に入るのを防ぐために。            |      |
| 21            | 防塵マスク     | 噴火時のほか、下山道の砂ぼこり対策にも活用できます。      |      |
| 22            | モバイルバッテリー | 携帯・スマホの電池切れを防ぎます。               |      |



## 富士山保全協力金

山梨・静岡両県では、美しい富士山を後世へ引き継ぐために、「富士山保全協力金」に対するご協力をお願いしております。

### 富士山保全協力金とは

- 目的** 美しい富士山を後世へ引き継ぐため、富士山の環境保全や登山者の安全対策を図ります。
- 金額** 基本 1,000 円  
(子どもや障がい者は協力していただける範囲の金額)
- 支払方法** 現地支払  
インターネット、コンビニエンスストアでの事前支払
- 実施期間** 原則登山期間中
- 対象者** 五合目から先に立ち入る来訪者
- その他** 富士山保全協力金にご協力いただいた方には、県内施設の優待割引等が利用できる木札を配布しています。優待施設は県HPをご確認ください。

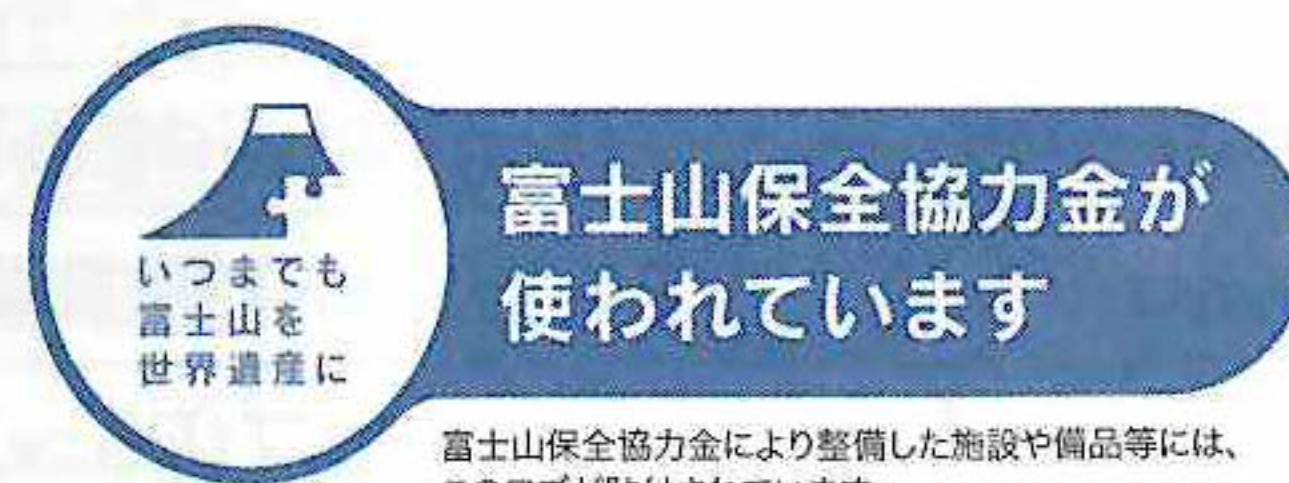
### 富士山保全協力金の使い道

富士山の環境保全や登山者の安全対策のために、富士山五合目以上で行う事業に使用させていただきます。

- [1] 富士山の環境保全：トイレの新設・改修等
  - [2] 登山者の安全対策：救護所の拡充、安全誘導員の配置等
  - [3] 信仰の対象、芸術の源泉としての富士山が有する価値等の情報提供等
- ※一部は事務費にも使用いたします。



【富士山保全協力金について】



富士山保全協力金により整備した施設や備品等には、このロゴが貼付されています。

## 3 吉田ルート of 施設等

### 施設情報

#### 山梨県富士山五合目総合管理センター

スバルライン五合目



登山期間中、山梨県富士山五合目総合管理センターでは、天気予報や山小屋空室情報など、様々な情報を入手することができます。また2Fでは、大型画面での登山者向けビデオ(日・英・中)の放映や、世界遺産富士山に関する展示をしています。登山前に立ち寄って、登山に関する最新の情報を入手しましょう。

開設期間：5月1日～10月31日

開設時間：登山期間中(7月1日～9月11日)24時間

※7月1日午前8時から9月11日午後8時まで

登山期間外(上記以外の期間)午前9時～午後4時30分

住所：山梨県富士吉田市上吉田字小御岳下 5617

電話番号：090-5190-0167

#### 五合目総合管理センターで受けられる主なサービスと窓口

①観光案内等の総合窓口

②国立公園利用案内

③富士山五合目自然解説

①インフォメーションセンター  
外国人案内人

②公園利用指導員

③自然解説員

落とし物・拾い物、  
迷子、道迷い

山梨県警察窓口  
(五合目派出所)

怪我・病気

五合目救護所

上記以外

山梨県窓口  
(富士山登山者安全対策現地連絡本部)

※窓口により開設時間が異なりますのでご注意ください!



## インフォメーションセンター スバルライン五合目

五合目総合管理センターに開設しているインフォメーションセンターには、『富士山ナビゲーター』として、外国人案内人(通訳案内士)、公園利用指導員、自然解説員が、登山・観光案内、自然解説等を行っています。

外国人案内人による英語や中国語の案内以外に、通訳サービスを搭載したタブレット端末により、多言語での案内も行っております。

開設期間：7月1日～9月11日

開設時間：午前7時30分～午後8時30分

※状況により、開設期間や開設時間に変更になる場合があります。

## 五合目救護所 スバルライン五合目

五合目救護所は、登山期間中、五合目総合管理センター内に開設されています。

開設期間：7月1日～9月11日

開設時間：午前8時～午後8時

従事者：看護師

処置費用：無料

※看護師による救護所であるため、内服薬の処方はありません。

## 富士山のトイレ事情

吉田ルートには、公共トイレや山小屋設置のトイレが、ルート上に点在していますが、トイレの場所や開設期間・時間を事前にチェックしておく必要があります。特に下山道はトイレの数が限られており、下山道七合目公衆トイレは大変混雑しますので注意してください。また、吉田ルートは、静岡県側のルート(富士宮・須走・御殿場)と登山期間が異なるので、静岡県側ルート未開設日(7月1日～9日)には、山頂のトイレが使用できません。携帯トイレを持参しましょう。

なお、富士山のような厳しい環境下にあるトイレの維持管理には、莫大な費用がかかります。トイレを利用する際には、場所により100円～300円のトイレチップにご協力をお願いいたします。登山前に必ず小銭をご用意ください。

## 五合目施設情報



|          | こみたけ売店       | 富士山みはらし      | 五合園レストハウス    | 富士急雲上閣       |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 電話番号     | 0555-72-1476 | 0555-72-1266 | 0555-72-1251 | 0555-72-1355 |
| クレジットカード | ○            | ○            | ○            | ○            |
| 金剛杖      | ○            | ○            | ○            | ○            |
| コインロッカー  | ×            | ○            | ○            | ○            |
| 宿泊       | ×            | ○            | ×            | ○            |
| 登山用品レンタル | ×            | ○            | ×            | ○            |
| 簡易郵便局    | ×            | ×            | ○            | ×            |
| 外貨両替機    | ×            | ×            | ○            | ○            |
| トイレ(有料)  | ○            | ○            | ○            | ○            |

|         |            |
|---------|------------|
| バス乗り場   | 富士急雲上閣前に特設 |
| トイレ(無料) | 休憩所        |



## 4 美しい富士山を守るために

### 富士山憲章と富士山カントリーコード

富士山では、環境保全を目的として「富士山憲章」を制定し、利用のルールとして「富士山カントリーコード」を定めています。

美しい富士山をいつまでも継承するために、ご協力をお願いします。

#### 『富士山憲章』

1. 富士山の自然を学び、親しみ、豊かな恵みに感謝しよう。
1. 富士山の美しい自然を大切に守り、豊かな文化を育もう。
1. 富士山の自然環境への負荷を減らし、人との共生を図ろう。
1. 富士山の環境保全のために、一人ひとりが積極的に行動しよう。
1. 富士山の自然、景観、歴史・文化を後世に末長く継承しよう。

#### 『富士山カントリーコード』

1. 美しい富士山を後世に引き継ぐ
2. ゴミは絶対に捨てず、すべて持ち帰る
3. ゴミになるようなものを最初から持っていない
4. 登山道はずれて歩かない
5. 登頂記念の落書きをしない
6. 車道外へ車両等を乗り入れない
7. 溶岩樹型等の特殊地形を壊さない
8. 駐車場ではアイドリングをしない
9. 動植物を採らない
10. トイレなど公共施設をきれいに使う

### 富士山安全指導センター・六合目派出所 六合目

吉田ルート六合目に設置する富士山安全指導センターでは、安全指導員による登山指導、登下山道の開設状況の案内、気象状況等の情報提供が行われています。

六合目に辿り着いたら、この先の情報をチェックしておきましょう。

また、同センターには繁忙期に派出所も併設されます。

開設期間：7月1日～9月11日

開設時間：24時間

※ヘルメット無料貸し出し(デポジット制)



### 七合目救護所 七合目



七合目救護所は、七合目山小屋「鎌岩館」下に設置されています。

医師や看護師が常駐していますが、開設期間は登山期間のハイシーズンが中心になるため、開設日を確認しておきましょう。

開設期間：7月中旬～8月下旬(未開設日に注意)

開設時間：24時間

従事者：医師・看護師等

処置費用：無料

### 八合目救護所 八合目

八合目救護所は、八合目山小屋「太子館」内に併設されており、開設日は医師や看護師が常駐しています。七合目救護所と同様に、開設日のチェックは必須です。

開設期間：7月中旬～8月下旬  
(未開設日に注意)

開設時間：24時間

従事者：医師・看護師等

処置費用：無料





# 5 登下山時の注意点

## 富士登山の際に気をつけること

登山には知っておくべきマナーがあります。知らないうちに、他の登山者の迷惑となっていることもありますので、次の点には特に気をつけてください。



無理な追い越しはしない



鎖・ロープはつかまない



山小屋では騒がない



トレッキングポール使用時は、  
後ろの登山者に注意



登山道を外れて歩かない



谷側を歩かない

※特に下山道では、谷側を歩くと  
落石を起こしてしまうことがあります。



混雑時は誘導員・ガイド等  
の指示に従う



山小屋等での忘れ物に注意

## 富士山で守るべきルール

富士山の五合目より上は国立公園特別保護地区に指定されています。次の行為は自然公園法により禁止され、違反すると罰せられます。



動植物の  
採取

溶岩や石の  
持ち出し

ペット等の  
放し飼い

落書き

テント設営や  
たき火

オフロード車  
オフロードバイク等  
の乗り入れ

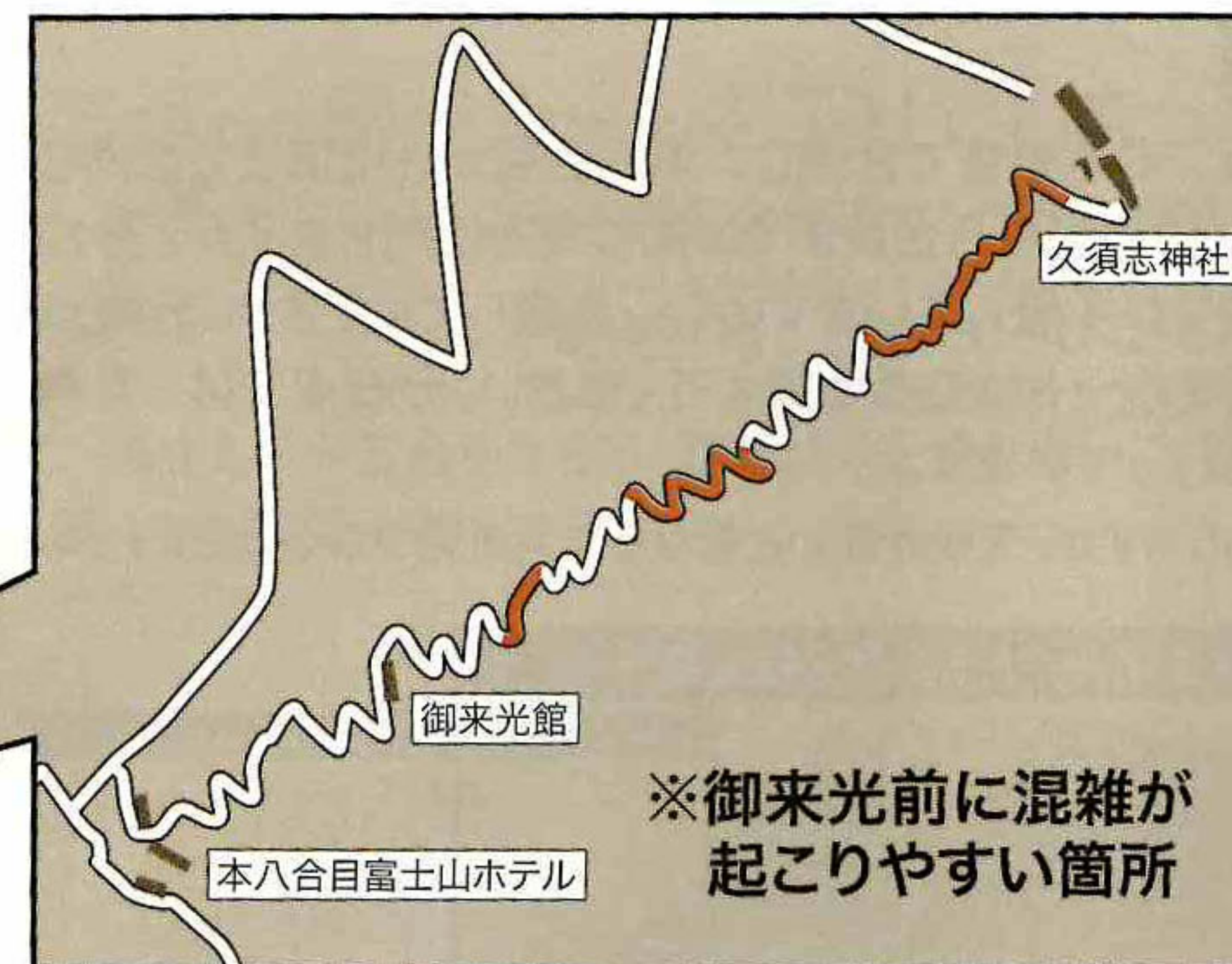
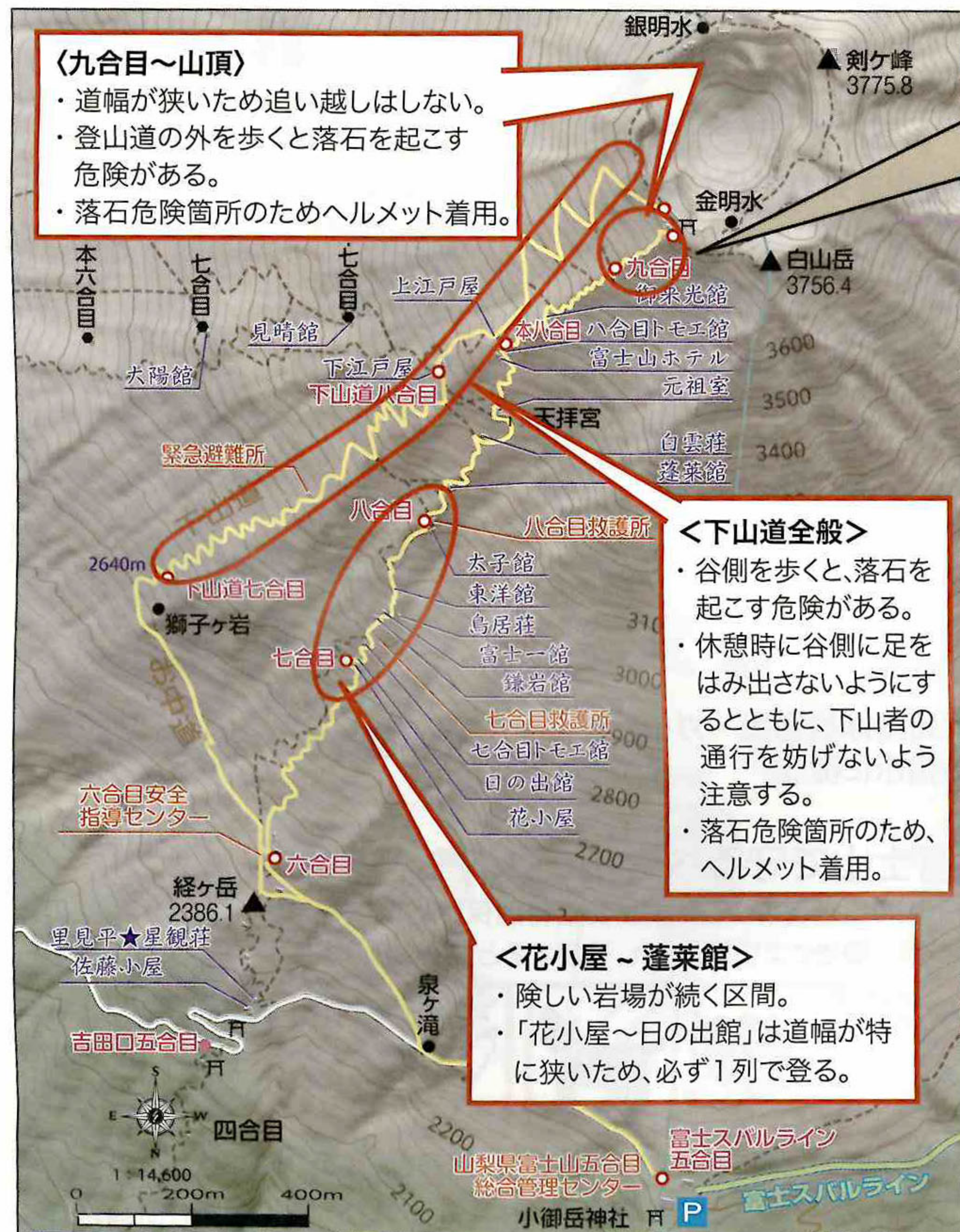


## 登下山道の危険箇所・渋滞箇所

登山道の幅員が狭い区間や岩場、落石が発生する危険性がある箇所を下图にまとめています。十分に注意して通行してください。

また、落石や噴石から身を守るために、ヘルメットを着用しましょう。

なお、落石を見かけた場合は、大声で「ラク!」又は「落石!」と叫び、周囲に危険を知らせてください。



御来光時の山頂の混雑状況



吉田口登山道のすべての山小屋から御来光を見ることができます。混雑を避け、山小屋から御来光を見ることがおすすめです。

(吉田口登山道 鎌岩館からの御来光)

危険箇所ではヘルメットを着用しましょう!





## 下山道の分岐点

吉田ルートと須走ルートは、本八合目で合流し、本八合目から山頂までは同じ道となります。下山時も同様、山頂から八合目までは同じ道を使用しますが、分岐位置を見落としがちで、道誤りが多発していますので、注意してください。分岐点では、吉田ルートは左折、須走ルートは右折と覚えてください。分岐点では、音声ガイダンスによる注意喚起も行っています。

※分岐点には標識が設置してありますが、天候が悪いと霧などで大変見づらくなります。



夏山期間 須走・吉田ルート下山道分岐位置詳細



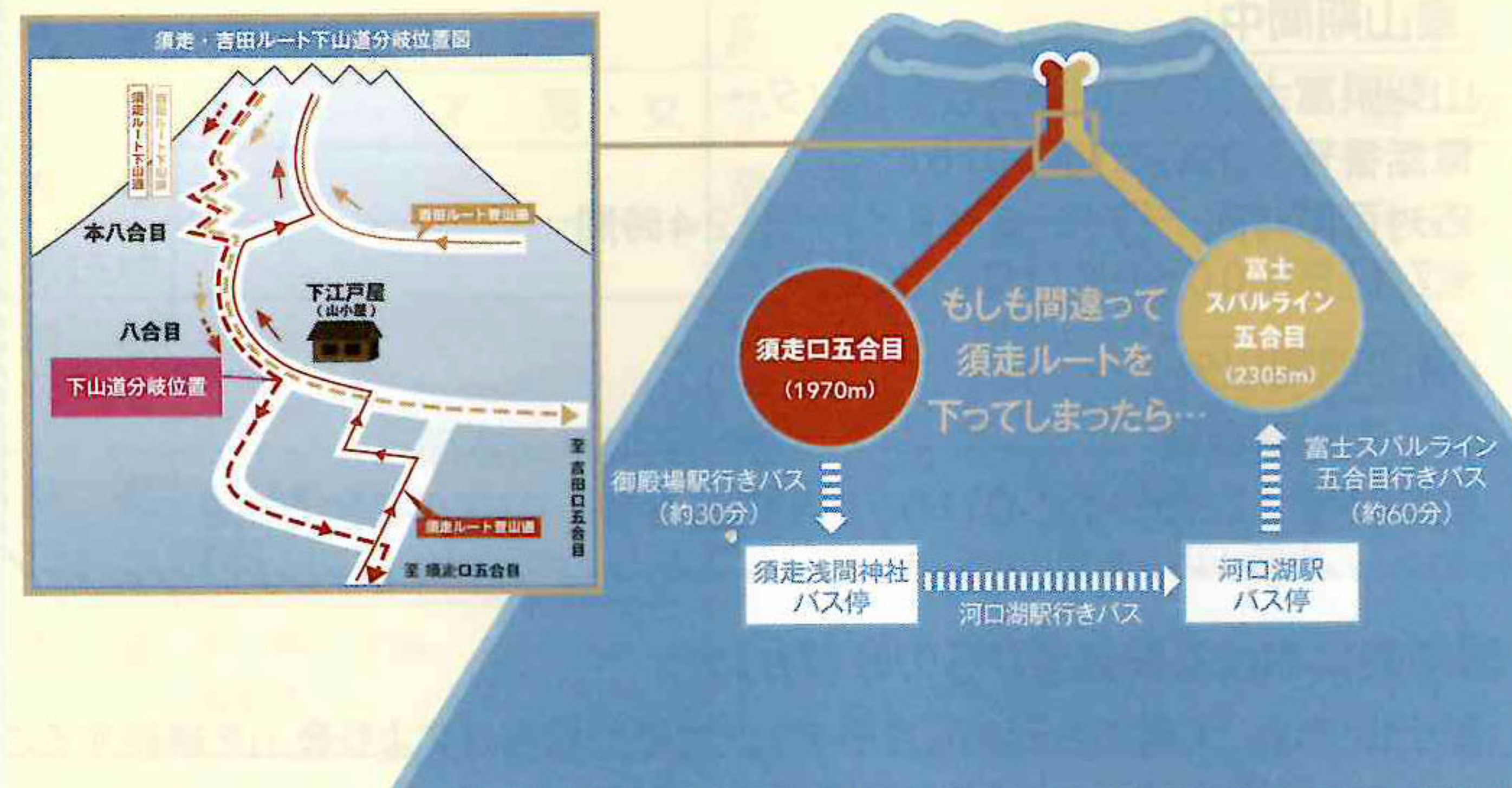
道間違え注意！吉田ルートは左折

## 万が一、須走ルートを下りてしまったら…

まず、吉田ルート of 五合目総合管理センターに連絡してください。

電話番号：090-5190-0167

須走ルート五合目からは、路線バスを乗り継いで、富士スバルライン五合目に戻ることができます。



## 落雷時の注意

富士山では昼頃から午後にかけて、雷雲が発生することがよくあります。雷に遭遇してしまった場合には、近くの山小屋に逃げ込んでください。

下山道には山小屋がないため、七合目の緊急避難所や下山道七合目トイレ等を活用してください。周りに建物がない場合は、身をかがめる等してできるだけ低い姿勢を保ちましょう。

また、落雷時には、屋外で携帯電話を使用したり、道中の鎖等、金属性のものを掴んだりすると大変危険ですので、絶対にやめてください。



## 6 緊急時の対応

### 緊急連絡先

登山中、怪我や病気などで、下山が困難になってしまった場合には、山梨県富士山五合目総合管理センターに通報してください。

#### 【緊急時連絡先】

##### 登山期間中

山梨県富士山五合目総合管理センター

電話番号：090-5190-0167

応対可能時間：[7月1日～9月11日]24時間

※7月1日8:00～9月11日20:00

##### 登山期間以外

富士吉田警察署

電話番号：0555-22-0110

富士五湖消防本部

電話番号：0555-22-0119

### 緊急時における関係者からの呼びかけ

富士山では、天候の急変が起きやすく、大雨や強風等により登山を継続することが極めて困難な状況になることが頻繁にあります。

登山をするには危険な状態であると登山ガイド、山小屋関係者、安全誘導員、行政機関が設置する各施設等が判断した場合には、登山を自粛するよう呼びかけがあります。その場合は、無理をせず速やかに登山を中止し、安全な場所に避難してください。

登山を強行すると、命の危険にさらされることがあります。

### 緊急時の伝達項目

怪我や病気などで、五合目総合管理センターに救助の要請を行うと、次の項目について聴取されます。正確にお伝えいただきますようご協力をお願いします。また、救助が必要な単独登山者を発見した場合には、救助にご協力をお願いします。

#### 聴取事項

■日 時： 年 月 日 時 分 聴取者

■現在地：下山道・登山道・山小屋 標識ナンバー

| 傷病者 |                                     | 同行者(関係) |                                     |
|-----|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 氏名  |                                     | 氏名      |                                     |
| 年齢  | 才 男・女                               | 年齢      | 才 男・女                               |
| 携帯  |                                     | 携帯      |                                     |
| 居住地 |                                     | 居住地     |                                     |
| 特徴  | 上下<br>ザック                           | 特徴      | 上下<br>ザック                           |
| 持病  | 有・無・不明<br>病名                        | 同行者     | 人・単独<br>日帰り・弾丸・山小屋泊<br>山小屋名<br>ガイド名 |
| 服薬  | 有・無・不明<br>薬品名                       |         |                                     |
| 発症  | 日時 時 分頃<br>場所 下山道・登山道・山小屋 標識ナンバー    |         |                                     |
| 症状等 | 意識 有・無・低下 会話 可・否 呼吸 有・無             |         |                                     |
|     | 転倒・転落／頭痛・めまい・嘔気・嘔吐・腹痛・下痢・呼吸苦<br>その他 |         |                                     |
|     | 捻挫 R・L／骨折 R・L／膝痛 R・L                |         |                                     |
|     | 外傷 出血 有・無                           |         |                                     |
|     | 自力歩行 可・否                            |         |                                     |
| 備考  |                                     |         |                                     |



## 高山病にならないために

### 高山病とは

高山病とは、体が急激な高度の変化に順応できず、血中の酸素濃度が下がって生じる高山特有の病気です。症状としては、疲労感や脱力感、頭痛、めまい、食欲不振などが見られます。重症になると、吐き気や嘔吐といった症状が発症します。

### 予防策

高山病にかかりにくくするために、次の点に気をつけましょう。

- ・ 高度に体を慣らすために、五合目で少なくとも1時間の休憩をとりましょう。
- ・ 一定のペースでゆっくりと登りましょう。
- ・ 定期的に短い休憩をとり、体力の消耗を防ぎましょう。
- ・ こまめに水分を補給しましょう。
- ・ 腹式呼吸(お腹からしっかり息を吐く。)や、意識して深呼吸をしましょう。
- ・ **少しでも身体の異変を感じたら、登山の中止や下山について検討しましょう。**

### 発症後の対応策

高山病にかかってしまったら、次の方法で対処してください。

- ・ しっかりと深呼吸をしましょう。
- ・ 水分を補給して、体を温めましょう。

**それでも回復しなければ…**

- ・ 登山を諦め、下山してください。高山病は高度を下げることにより、ほとんどの場合症状が回復します。

## 富士山に馬？

富士スバルライン五合目で何頭もの馬が待機していることに気づかれましたか？実は富士山と馬は歴史的に深い関わりがあるのです。

古くは聖徳太子の甲斐の黒駒伝説にはじまり、江戸時代には富士山で登山者の荷物を運ぶために馬が使われていたことを示す絵画も残っています。その後ブルドーザー等の車両が普及するまで、山小屋への物資の荷揚げや建設資材の搬送手段として大変重要な役割を果たしていました。現在の吉田ルートでは、富士吉田市乗馬組合が馬や馬車で五合目周辺を周遊するサービスを提供しており、富士山観光の楽しみ方の一つとなっています。

登山においては、一部区間で馬に乗ってスバルライン五合目との間を移動することができるため、下山中に疲れてしまった場合や、軽い怪我をして下山が困難になってしまった場合など、馬に助けをもらうことを検討してはいかがでしょうか。

■ 料金につきましては、夜間・風雨等の場合、割増料金の設定がありますので、個別にお問い合わせください。



山頂まで登ったこともある、ベテランのあかべえ号。  
他にも15頭の個性的な馬たちが出迎えてくれる。

#### ■ 問い合わせ先

富士吉田市乗馬組合 090-3240-6866

受付時間 7時～19時



## 噴火時における対応

### 噴火時にとるべき行動

万が一、登山中に突発的な火山噴火が起こった場合、まず必要な行動は次のとおりです。あなたの生命を守るために、登山を始める前に必ず確認してください。



火口から離れるように、  
風上へ逃げる



避難小屋や岩陰に退避



マスクや濡れハンカチで  
口を完全に覆う



火山灰を目に入れない

そして、火山灰や溶岩流等の被害が想定される範囲から速やかに離れ、避難することが特に重要です。落ち着いて、行政機関や誘導員、登山ガイド等の指示に従いましょう。

### 情報の収集を心がけよう

火山噴火の被害から身を守り、安全に富士登山をするためには、「火山噴火に関する情報を事前に入手し、正しく備えること」が特に重要です。富士山は活火山であるという意識で登山してください。山梨県や気象庁の提供する情報を事前に確認し、適切な行動につなげましょう。

噴火時避難  
ルートマップ  
【山梨県防災ポータル】



### その他の情報はこちら

富士登山に関する情報が満載！



【山梨県庁HP】



### リアルタイム情報はここをチェック



五合目インフォメーションセンター  
＜＜Twitter＞＞

緊急時連絡先（五合目総合管理センター）

090-5190-0167