

# 登山ルートは4つ! 夏山期間の注意事項

富士山の登山道の開通期間は、例年7月上旬から9月上旬までで、この時期が夏山期間となります。ただし、登山ルートにより開通期間は異なるので、事前に確認してください。 ※この期間以外は、登山道は通行できません。

## ルートごとに色分け

山頂への登山ルートは4つあり、それぞれ登山の起点となる登山口が異なります。

ルート名	ルートの色	登山口名
吉田ルート	黄色	富士スバルライン五合目
須走ルート	赤色	須走口五合目
御殿場ルート	緑色	御殿場口新五合目
富士宮ルート	青色	富士宮口五合目

## 特に注目すべき4項目

**〈気象〉** 山頂は体感温度氷点下!  
山頂と街中の標高差による気温差は約20℃。さらに風の影響により体感温度は下がるので、夏でも山頂での体感温度が氷点下になることがあります。また、富士山は紫外線が非常に強く、強風、霧、雷の発生など天候が急変しやすいので、注意が必要です。

**〈装備〉** 必要な装備を、出発前に必ず確認!  
観光気分での登山や思いつきによる準備不足の登山は、遭難事故につながりかねません。天候が急変しやすいことから、夏山登山に必要な装備を出発前に必ず確認し、準備してください。

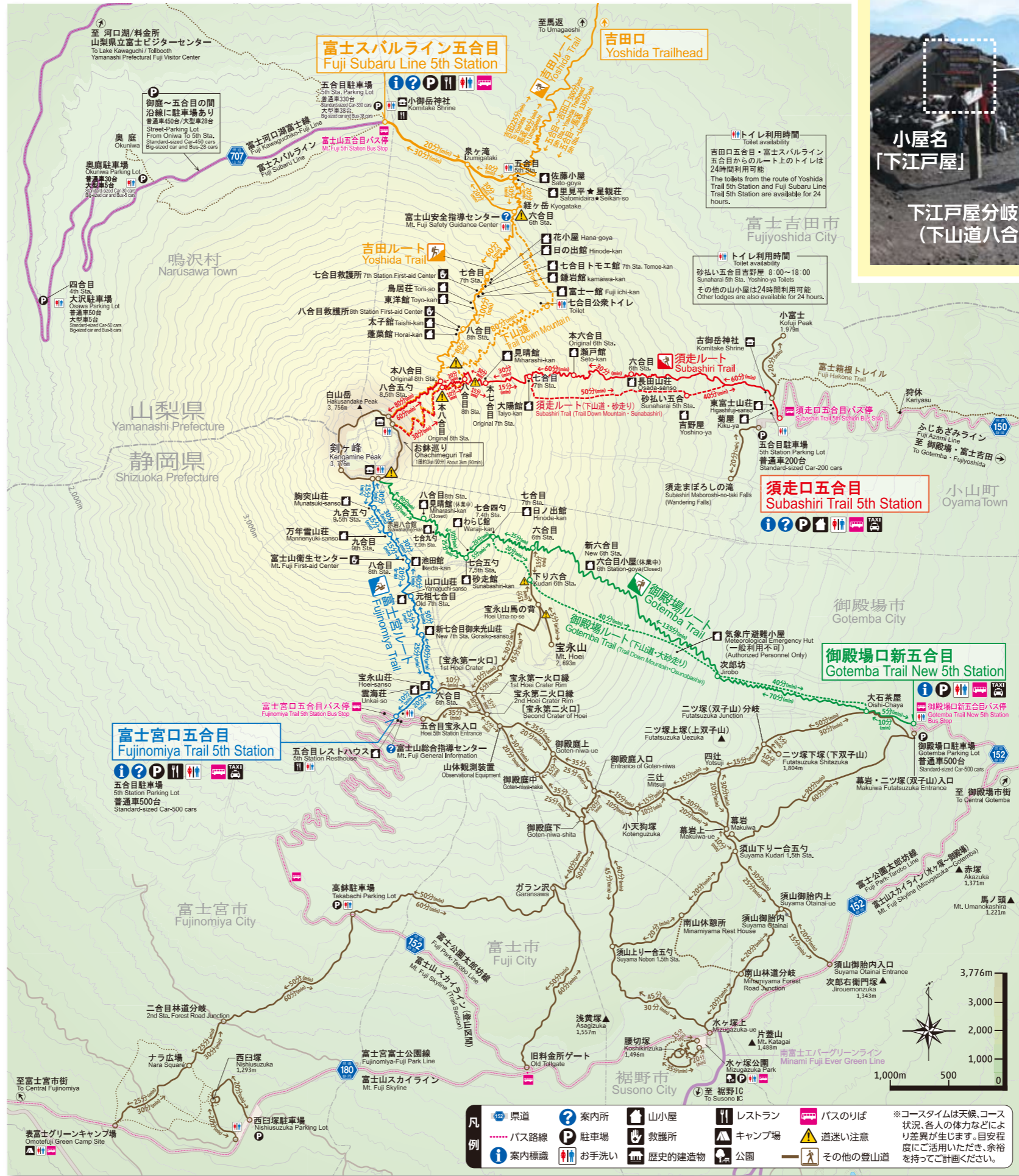
**〈高山病〉** 余裕のあるスケジュールで!  
急激な高度変化に対応できず、疲労感や脱力感、頭痛、めまいなどの症状が出ます。高山病により登頂を断念する登山者も多いので、余裕のある行程で登山し、高山病になったら下山しましょう。

### 高山病を避けるには…

- その1 前日に十分な休養(睡眠)をとる
- その2 出発前に五合目付近の標高で1時間~2時間程度休憩
- その3 ゆっくりとした一定のペースで歩く
- その4 こまめな水分補給
- その5 定期的に体が冷えない程度の短い休憩
- その6 お腹からしっかりと息を吐き出す深呼吸

### 〈弾丸登山〉安全・健康を損なうため自粛を!

前日に十分な休息を取らずに夜通しで登山をする「弾丸登山」は、短時間で高度を上げることにより高山病を発症しやすくなり、体調不良者が多く出ているため、自粛してください。



## ⚠️ 吉田ルートと須走ルートの道迷い

吉田ルートの下山には、山頂から八合目まで、須走ルートと同じ下山道を利用しますが、八合目の吉田ルートと須走ルートの分岐を見落とす方が多いので、十分に注意しましょう。吉田ルートの下山は「下江戸屋」という山小屋の前の細い道を左に折れます。



## 登山情報など問合せ先

山梨県富士山五合目総合管理センター(五合目)	0555-72-1477
富士山安全指導センター(六合目)	0555-24-6223
ふじよしだ観光振興サービス	0555-21-1000

須走口五合目観光案内所	0550-84-5582
小山町観光協会	0550-76-5000
小山町商工観光課	0550-76-6114

御殿場市観光協会	0550-83-4770
御殿場市商工観光課	0550-83-1212

富士山総合指導センター(五合目)	0544-22-2239
富士宮市観光協会	0544-27-5240
新富士駅観光案内所	0545-64-2430
裾野市観光協会	055-992-5005
富士宮市観光課	0544-22-1111

## ● 登山に関する詳しい情報はこちら ●

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**  
<http://www.fujisan-climb.jp> (日本語及び英語)  
**■携帯電話からは…**  
<http://www.fujisan-climb.jp/mobile/>  
 (日本語/夏山期間のみ)  
 ※ガイドラインの全文は、上記サイトにて確認できます。

## 富士登山で困った時の対処法

〈静岡県・山梨県警察〉 **高山病対策**  
 右記のバーコードを携帯電話で読み、接続してください。対処法が確認できます。  
**道に迷ったら?**  
**救助要請は?**