

山岳遭難発生状況 (令和5年4月末現在) 19件20人(+1件-1人)・死傷者13人 (死亡1人、負傷者12人)

春の山岳遭難防止キャンペーンを実施

4月29日(土)に西武秩父駅前及び武甲山、両神山、棒ノ嶺の各登山口において山岳遭難防止キャンペーンを開催するとともに、連休中は、6日間にわたり、山岳パトロールを実施しました。

今年の連休は、天気の良い日が続き、山は多くの登山者で賑わっており、登山者に対して登山届の提出や危険箇所等の教示を行いました。



4月29日 武甲山・一の鳥居登山口



5月4日 日和田山 金刀比羅神社

両神山・棒ノ嶺 ハザードマップ更新

県内の山岳遭難が特に多い山域は「両神山」と「棒ノ嶺」です。

「両神山」と「棒ノ嶺」について、過去3年(令和2年から令和4年)の山岳遭難情報をハザードマップにしましたので、登山の参考にしてみてください。

自分が登る山のどんな場所で、どんな事故が起きているのかを確認し、事故のない安全登山になるようにしましょう。

ハザードマップは県警ホームページに掲載しています。

今すぐ👉 check it out. Yo! 👈

登山の豆知識～熱中症予防編～

埼玉県内でも4月中旬には夏日を記録し、今年も暑い夏が予想されます(◎_◎;) 以下の内容を参考にして暑さに強い身体を作り、登山中のリスクを回避しましょう。

🏀 日常の運動で暑熱順化しましょう! 🏀

日常の運動により暑さに適応(暑熱順化)させることができます!

運動の強度や時間、頻度等の環境条件の影響によりますが、暑熱順化は運動開始の数日後から始まり、2週間程度で完成すると言われています。

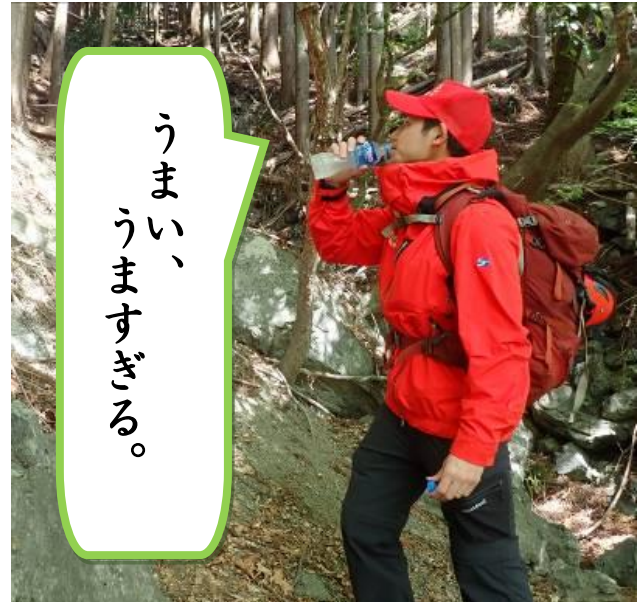
そのため、日頃から運動で汗をかく習慣を身に付け、暑熱順化ができていれば夏の暑さに適応しやすく、熱中症になりにくくなります👉

🥤 水分と塩分を補給しましょう 🥤

人は主に発汗により体温調節を行います。気温の上昇や運動で体内の水分が失われると体温調節が困難になり、熱中症などのリスクが高まります。

また、人の身体には約0.9%の塩分を含んだ血液が循環しており、発汗により水分と塩分が一緒に失われますが、この時、水分だけを補給すると身体が塩分濃度を保とうとし、過剰な水分を尿として排出(自発的脱水)してしまい、さらに脱水症状が悪化します。

塩分を含んだスポーツドリンクなどを有効活用し、適切な水分補給を心掛けましょう。



～山岳遭難情報はコチラ!～

情報発信

Twitter(ツイッター)で山岳遭難情報や登山する注意事項などを随時発信していますので、参考してください。

アカウント: 埼玉県警察本部地域部地域総務課
@spp_chi_souka



～採用情報～

山岳救助隊・ポリスワークセミナー開催中
・山岳救助隊の活動に特化した体験型のセミナーを毎月、秩父警察署で開催しています。受験生ほか、家族・友人の方も一緒に体験できますので、ぜひ参加してみてください。
・お問い合わせ
埼玉県警・地域総務課 048-832-0110

～登山届はコチラ!～

山と自然ネットワークコンパス 計画
Compass
<https://www.mt-compass.com/howto.php>
全国山域の登山届がひとつの窓口で提出できます。



登山計画の提出が
手軽で簡単

利用者数No.1登山地図GPSアプリ YAMAP

