

京都田辺山友会 ガイドブック

(保存版)

初	版	2006年3月
改	訂	2009年3月
改	訂	2011年3月
改	訂	2014年3月
改	訂	2016年3月
改	訂	2017年9月
改	訂	2019年4月
改	訂	2023年2月
改	訂	2023年9月

京都田辺山友会

目次

I. はじめに	4
1. 設立から現在まで	5
2. 組織および上部組織との関係	6
3. 山友会の組織	6
II. 入会・退会・休会・再入会・会員の務め	6
1. 入会の資格及び条件	6
2. 入会・退会・休会・再入会の手続き	7
3. 会員の務め	7
III. 山行の形態	7
1. 例会山行	7
2. 下見山行	7
3. 個人山行	8
4. 夏山登山	8
5. 春と秋の市民登山	8
6. 公開登山	8
IV. 保険（2023.2.18 改定）	8
1. 山行届と保険について	8
2. 保険の紹介（種類・申し込み方法・保険金・補償内容・注意点等）	9
3. 保険の請求手続き	14
V. 山行計画と報告	15
1. 山行の計画と立案	15
2. 山行案内の書き方	16
3. 山行届と山行報告書（下山報告、感想文）	17
4. 山行費用の会計処理	18
5. 例会山行時の下見費用の運用	18
6. 中止の連絡	19
7. 事故の未然防止	19
VI. パーティーとリーダー	20
(1) 小パーティー（班）の編成について	20
(2) 班長とメンバー	20
(3) 班長の役割	20
(4) リーダー	20
(5) リーダーとメンバーの関係	21
(6) 具体的な役割	21
VII. 山行中の行動	22
1. 山での事故は自己責任	22
2. 山での行動の基礎	22
3. トラブル防止と対処	23
4. 山登りの危険	24
VIII. 事故発生時の現場対応（グループ及び参加者）	24
1. 手 順	24

2. 緊急連絡カードの書き方	25
IX. 歩き方の基本	26
1. 平地と坂道の歩き方の違い	26
2. 岩場の登り方降り方（三点確保）	27
X. セルフレスキュー（万が一の事故から自力で助かる対策）	28
1. マスターすべきロープワーク	28
2. 事故者の手当て	29
3. 事故者の搬送方法	30
4. ヘリコプターへの合図	31
添付資料	32
山行報告 京都田辺山友会 報告者	32
報告書（事故／ヒヤリ・ハット）	33
山行届	34
山 行 届	34
装備品チェックリスト	35
車山行時のチェックリスト	36
救急用医薬品	37
緊急連絡先一覧	38

I. はじめに

このガイドブックは、2006年の発刊以来、会員が山行に参加、計画立案等に役立てているものと感じています。

その後、ガイドブックは当初の新入会員向けの冊子から、会員全員が機会あるごとに参照すべき冊子へと、その性格が大きく変化してきました。改訂版をまとめ直しました。「安全山行」のよき手引きとなっていくことを期待します。



山友会旗のいわれ

(1994年5月制定)

京田辺市の花「ひらどつつじ」と「連なる峰々の稜線」を図案化したもの

■ I. 京都田辺山友会の組織と体制

1. 設立から現在まで

1980年 綴喜郡田辺町に“山城山岳会”を設立。同時に京都府勤労者山岳連盟に加入。

(設立時の会員数は8名) 同年会則を制定し4月より実施。(以下本文中「〇〇規定」とあるのは別冊

「各種規定集」を参照)

1982年 会誌『かんなび』の創刊号を発行。

1983年 “オリエンテーリング会”を誘い“田辺町山友会”と改称。同年第1回町民夏山登山「富士山登山」を企画・実施。

1986年 田辺町教育委員会の外郭団体である田辺町体育協会に加盟、町の総合体育大会に参加し“町民歩こう会”の運営をまかされる。

1987年 田辺町が市制都市に移管したのを機に、“京都田辺山友会”(以下、山友会または会と表記)に名称を変更。

1999年 山友会設立20周年 参加者：約160名

・記念登山：利尻山登山と礼文島へ二班に分けて総員45名参加

・記念式典：京田辺商工会館「きららホール」、講演：日本山岳会会長 斉藤先生

・集いの会：立食パーティー

2004年 山友会設立25周年 参加者：55名

・記念登山：国内 谷川岳、武尊山、赤城山 21名

海外 韓国・ソラク山、ウルサンバウイ 15名

・集いの会：立食パーティー

・義援金：新潟・中越地震に対して

役員の選出に選挙制度が導入され、会員全員も原則としてどれかの部会に所属するという現行制度が決まる。

2007年 「山ルーム」開設 会員の北川さんのご好意により、カゴヤの店舗事務所を山友会事務所として使用開始。

2009年 山友会設立30周年 記念山行、記念式典、記念パーティー、記念誌の発行、記念植樹などを実施。

2010年 6月 新「山ルーム」に移転。

2014年 創立35周年。記念パーティーと記念山行(磐梯・安達太良・西吾妻)を実施

2019年 3月 創立40周年記念式典と懇親会をOB32名と市長・体協会長・京都労山会長の参列の下に実施した。又富士山と京都トレイルの記念山行と記念植樹などを実施した。

*会のくわしい経緯については、創立20周年記念誌“歩みはじめて20年”30周年記念誌“30年のあゆみ”に記されています。この記念誌は現在の中央図書館(京田辺市コーナー)、および山ルームに所蔵しています。

*また、山友会の機関誌である会誌『かんなび』の創刊号から現在までの発行済会誌が中央図書館に所蔵してあるほか、「山ルーム」にも保管してありますので、閲覧希望の方は事務局まで申し込んで下さい。

2. 組織および上部組織との関係

(1) 山友会の所属・加盟する団体

- ・京田辺市スポーツ協会（通称：スポーツ協会）
- ・京都府勤労者山岳連盟（通称京都労山又は連盟：上部団体は全国組織の日本勤労者山岳連盟）

(2) 京田辺市、スポーツ協会との関係

- ・スポーツ（ハイキング、登山）を通じての市民との交流の場として
- ・市民総合体育大会を通じ春と秋の市民登山等の運営を委嘱されています
- ・山友会のアピールの場として、また新入会員の勧誘の場として
- ・市民の体育振興のために市から助成金を受けています
- ・スポーツ協会の要請によりスポーツ協会主催の行事に会員の派遣を行っています
- ・スポーツ協会には一人当たり 500 円の年会費を納めています（会の予算で賄う）

(3) 京都労山について

- ・山岳事故等が発生した時のバックアップ可能な団体です
- ・登山全般にわたる情報の収集、技術の向上、教育訓練を受けられる団体です
- ・会員は労山会員に入会出来ます。但し、山友会の年会費と別途に労山年会費 3960 円納めます。労山会員になると、労山基金（遭難対策保険に相当）に入れます

3. 山友会の組織

(1) 役員及び役員会の構成

- ・役員は会員の中から選出された 8 名で構成する
- ・役員会は会長、副会長 1 名、事務局長、会計及び山行部、教育部、労山部、交流部、会誌部（以上 5 専門部）で構成され会の執行にあたっている

(2)

- ・5 専門部はそれぞれ年次計画に従い部会活動をしています
- ・役員以外の会員は何れかの専門部会に所属し、部活動の補佐をします
- ・専門部の詳しい内容は**規定集「専門部の役割規定」**をご覧ください

II. 入会・退会・休会・再入会・会員の務め

1. 入会の資格及び条件

- (1) 会の趣旨に賛同される方
- (2) 原則として市内在住及び市内に勤務する方
- (3) 入会前に山友会の例会に 1 回参加、但し、65 歳以上の方は、正副会長の面接を受けることとする
- (4) 入会金及び年会費を納める
- (5) 山での事故は全て自己責任です。山友会では万一の事故に対処するため全ての会員に山岳 保険の加入を義務づけています。（対象保険：労山基金または日本山岳協会特別共済）

2. 入会・退会・休会・再入会の手続き

(1) 入会

- ・入会を希望される方は電話または山友会ホームページ・又は電話により事務局へ申し込んで下さい
- ・事務局で面談の上所定の手続きを行い入会となります

(2) 退会

- ・退会を希望する方は会長に通知すること
- ・受理された月以後の前納会費は返納されません

(3) 休会

- ・休会を希望する方は、会長に通知して役員会の承認を得る。年会費は 1,200 円とする。
- ・総会・交流部イベント・市民登山・公開登山に参加できる。

(4) 再入会

- ・退会者の再入会は役員会の承認を条件に許可され、再入会と同時に役員選挙の被選挙権・選挙権を取得し、退会前の会員番号とする。

3. 会員の務め

- (1) 会員はいずれかの専門部に所属し、部活動に協力しなければなりません
 - (2) 会員は捜索費用のついた保険に加入する義務があります
 - (3) 会員は山行にただ参加するだけでなく、山行の計画、立案も行って下さい
 - (4) 本ガイドブックを十分理解し、安全登山を心掛けて下さい
 - (5) 山行後はリーダーの指示に従って感想文を書いて提出して下さい
- 専 門 部：夫々の役務については各種規定集を参照～

Ⅲ. 山行の形態

1. 例会山行

- (1) 例会山行は、毎年 3 月に開催される定期総会で年間計画として承認され実施されます。総会が開催される 3～4 ヶ月前までに、会員全員に次年度自分が行きたい山、担当したい山についての希望調査が行われますので必ず提出して下さい。
- (2) 上記(1)で承認の例会以外にも、年度途中で計画し山行部長に届けて承認されれば「例会山行」として認められます。
- (3) 例会の詳細案内は毎月末に発行される会誌『かんなび』に掲載されますので、参加希望者は担当者 (CL・SL) に申し込んで下さい。
- (4) 例会山行実施にあたって、担当者は事前に所定の様式にて「山行届」を山行部長・副部长・留守本部に提出して下さい。下山後はすみやかに下山の報告を留守本部 (山行部長・副部长) に電話・メールなどで行って下さい。
- (5) 山行後速やかに所定様式にて「山行報告書」を作成し、会誌部長と山行部長に提出して下さい。

2. 下見山行

- (1) 例会実施のため下見が必要な場合、担当者は会誌『かんなび』に例会案内が間に合う日

程で「下見山行」を行って、山行案内原稿を会誌の締切日までに会誌部長へ提出して下さい。

(『かんなび』に翌月の例会案内として掲載されます)

(2) 下見費用は例会参加者が負担します。後日例会参加者全員で按分して下さい。

3. 個人山行

(1) 個人山行とは例会・下見山行以外に個人的に計画した山行のことをいいます。

(事前に山行部長に「山行届」を出し、承認を受ければ労山保険の適用を受けられます)

但し、日山協山岳共済会についてはその限りではない(保険は適用されます)

(2) この場合も企画する人は、例会と同じルールに則り山行を実施します。

実施後の山行報告書の提出は任意です。

4. 夏山登山

(1) 毎年7月又は8月に3000メートル級の山を踏破する(夏山登山)を実施しています。

山友会ではこの夏山登山を年中行事の中でも非常に大事な行事の一つとして考えています。例会などで鍛えた健脚をぜひ日本を代表する山で遺憾なく発揮して下さい。

(2) 参加者への事前のトレーニング山行への参加義務付けがあります。

5. 春と秋の市民登山

(1) 京田辺市では市民総合体育大会参加事業の一環として、春に市民登山(宿泊山行)、秋に市民登山(日帰り)を行っており、山友会がその運営を委託されています。

(2) 会員は市民登山に進んで参加する一方、一般参加者をサポートし、事業が成功するよう協力体制をとることが求められています。

(3) 春の市民登山は役員会で選任された担当者3名とアドバイザーとして残る前年度の担当者1名の4名が担当し、秋の市民登山は役員会で選任された山友会会員2名とアドバイザーとして残る前年度の担当者1名の3名で行います。

(4) 一般参加者の参加資格は市内在住者または市内に通勤・通学している18歳～75歳位までの方で、日頃からハイキングや登山を行い、脚力に自信がある方となっています。

(5) 春の市民登山参加には、事前のトレーニング山行への参加が条件となっています。

6. 公開登山

(1) 新入会員募集の目的で2012年度から一般の方が自由に参加できる山行をはじめました。

(2) 企画、窓口は事務局が推進して担うものとします。

(3) 年間3回以上を例会の中に計画立案して、広報・新聞等を介して一般参加者を募集。

IV. 保険 (2023.9.30 改定)

1. 山行届と保険について

山行届は、どんな身近な山に出かけるときでも**届出**るよう心掛けましょう。

【遭難時の高額な負担を保険でまかなう。】

登山道で転んで自力で歩けないほどの捻挫や骨折をしたり、道迷いで遭難したり、自分の落石で人に怪我を負わせたり……。山で起こるトラブルにかかる費用をカバーするのが山岳保険です。「山岳保険」と名づけられている保険の多くは、一般の旅行傷害保険に危険割増をつけたも

ので、山で遭難をした場合の、捜索にかかる費用を補償するのが特色です。

山での救助・捜索費用は事故によって数百万円が掛かると言われます。最低100万円以上の補償のある保険に加入を薦めます。山で遭難をして、民間の組織が救助活動を行った場合、捜索費用の日当は捜索隊員1人あたり3万～5万円(冬期は10万円)かかると言われる。捜索や救助に民間ヘリを使えば、1時間の捜索で130～160万円ぐらいの費用がかかる(警察、消防機関が活動をした場合は、救助費用は無料だが、ヘリについて埼玉県では2018年有料化が法制化されました(5000円/5分)。長野県では有料化も検討されたが事故の防止安全対策に重点化され、有料化にはいたりませんでした。

当会の会員は、労山基金(労山会員)・日山協山岳保険、その他の保険に加入していますが、いずれも会の規定として、山行前に山行届(山行計画書)を作成、山行部に提出しなければならないことになっています。特に労山では**無届山行には交付金**が支払われないことになっていて、少人数や近場でも届けるように指示されています。

日山協保険では山行計画書の届出の義務は特にありませんが、**登山時に山行届(山行計画書)を提出することは当山友会会員の義務**です。例会はもとより、個人(単独)・グループ、または、ツアー参加であっても、**留守本部並びに山行部長・副部長**に届けておきましょう。その他、山行の形態によっては、その地域の管轄警察署地域課に提出されることをお勧めします。労山基金では海外の場合も提出が必要です。ご家族にも写しを渡しておきましょう。**無届山行**は最初から危険なリスクを背負って山に行くようなものです。単独で山に入り遭難した場合や道迷いで行方不明になった場合は、山行計画書を管轄警察署と家族に渡しておくことで捜索活動が迅速に行えます。何も手がかりが無い場合は、捜索したくてもどこへ行ったのかがわからなければどうしようもありません。**捜索範囲が広ければそれだけ費用もかかり、家族への負担が増します。山行部としても山行届がないと、会員の行動が把握しきれないと思います。また事故があった場合は、必ず第一報を山行計画書の緊急連絡先(留守本部)・保険担当者も連絡ください。保険の適用の有無にかかわらず、報告しましょう。**

山行案内から下山までの手順

山行計画は、全員で具体的に行動を共有するためにも、また、遭難時の救出要請のためにも、山行計画書・山行届を必ず作り、事前に山行部長および留守本部(旧緊急連絡先)と原則として**登る山を管轄している警察署か県警察本部地域課(ネットで県警察本部登山計画書で検索。滋賀県と京都府はあり。)**に提出しなければなりません。(山行部長が通しNOを付けます)これは、万一の事故で保険請求の時、**会が認めた正当な山行であったことを示す証明にもなるので、提出を忘れないようにしてください。**山行終了時には、下山時すぐに電話などにより留守本部あるいは山行部長まで、安全に下山した旨の連絡をしなければなりません。

2. 保険の紹介(種類・申し込み方法・保険金・補償内容・注意点等)

山友会は山行時における事故を考慮して救助・捜索費用が適用される下記の1),2)の保険を薦めております。京都田辺山友会は京都府勤労者山岳連盟に加入しており、遭難事故等発生時には支援が得られます。雪山や沢登りをする方は労山や日山の山岳保険を薦めます。自身の山行に合った保険に加入を薦めます。

下記の5種類があります。

1) **労山**（日本勤労者山岳連盟の労山基金）；JWAF 日本勤労者山岳連盟のHP から連盟規約・諸規定を選択し、「詳しくはこちら」をクリックし「労山基金規定」のPDF版をクリックする。労山基金が紹介していた労山個人賠償責任保険は2021.4に廃止されました。

詳細は後述。

2) **日山**（日本山岳協会の日本山岳共済会、三井住友海上引き受け）。日本山岳協会山岳共済会事務センターのHPから「共済会のしおりダウンロード」からパンフレットをコピーできる。山岳会員になる必要があります。山岳タイプとハイキングタイプがあり、遭難救助費用のみを保障する場合から山行中にかかわらず日常生活や業務中の事故も保障する幅広いニーズに対応した保険も用意されています。

3) **その他**；遭難捜索費用のみを保障するタイプとし、JRO、ヤマップ、・・・等があり、すでに他の傷害保険に加入している場合には有効かもしれません。但し、会としては全体把握が困難になりますので、労山基金か日山にシフトすることを勧めます。労山基金や日山やJROとココヘリ（ヘリコプターによる救助補償。3650円/年）を組合すと完璧となります。

3) **労山短期掛け捨てプラン**；公開山行・月例山行(新人加入希望者)等で**一般参加者**を伴う山行には、一般参加者の安心を担保するため、加入するようにしましょう。詳細は後述。**(CLが申し込むことに2018年度改定いたしました)**

4) **スポーツ安全保険**（東京海上日動引き受け）；山友会の例会のような、団体行動中での事故を補償する保険で、山岳登山には適用されず、**捜索費用は補償されません**。保険額に比べて、補償額は高いです。1団体から**4名以上**の加入が前提です。しかし、2-3年加入希望者が4人に未達が続いたので、山友会としては**2021、3**から取り扱いを止めました。

この保険は他のスポーツでのスポーツ安全保険に入っている関係なく、山友会の行事の山行だけに適用されますのでご注意ください。

・ **それぞれの保険の年会費・保険期間・保険金・申込時期の一覧（2023.2月情報）**

	労山 労山基金	日本山岳協会（賠償あり） 山岳 ハイク
期間	11/1～1年間	4/1～ 1年間
年会費	3960	1000円
保険金	1口 1000 ～ 10口 10000	4520 2870 ↓10種 ↓2種 1.91万 7540
申し込み	10月中旬 労山担当	3月20日頃まで 個人で申請

○ **保険の種類と保障内容（2023.2月現在）** 下記は一例です。

(詳細はネットや担当者にチェックしてください。年度によって内容が変わることがあります。)

	保険金+ 会費	援助 費用 万円	通院 円/回	入院 円/日	手術	死亡 万円	海外事故	日常生活 賠償	軽登山	冬山 岩、沢
労山基	6960	120	1200	2400	×	60	計画書提出	×	○	○

金 例：3口		→ 150					国内と同一保険			
日山 ハイクI	3870	500 無雪	×	1500	○ 少額	200	別途保険 加入	1億	○	×
日山 ハイクV、	2910	500	×	1500	○ 少額	200		×	○	×
日山登 山 S型	5520	100	×	×	×	100	別途保険 加入	1億	○	○
日山登 山L	4560	100	×	×	×	100	別途保険 加入	×	○	○
JRO 日本山 岳救助	2750～ 3500(+初年 度入会金)	500	×	×	×	×		×	○	○

・注意事項：御岳噴火のような天災事故のような時、労山では従来より保障の対象でした。2023.4から日山でも天災危険補償特約と熱中症危険補償特約が付きました。但し。ハイクVは対象外かもしれません。

○保険等の種類と注意点

・労山基金

この基金の目的は日本勤労者山岳連盟（労山）が、遭難対策事業の一環として設定している労山会員のための互助制度です。労山会員が、会員の遭難事故対策のためにお金を出し合っ「基金」をつくり、事故を起こした会員の救助・捜索や入通院にかかった費用などが、基金に登録した口数に応じて交付されます。この制度は、労山の遭難に対する自衛措置としての運営であり、営利を目的としていません。

- ① 労山会員にのみ適用でき、労山基金はハイキングから山岳・雪山・人工壁と幅広く補償します。
- ② 事故一報は事故発生より30日以内に必ず報告し、同時に都道府県連盟にも送付しておきます。交付申請は1年以内に、以後は無効となります。
- ③ 無届山行は交付金が支払われない場合があります。基金では第一報を受けて、運営委員会で審議し、事故事例に対し、どのように補償するか決定します。100%申請通りになるとは限りません。
- ④ 交通事故・交通機関の事故は除かれます。
- ⑤ 労山会員（年会費3960円）になると加入できます。
寄付金（払込金）は年額1,000円（1口）から10,000円（10口）まで口数はご自身の山行形態で選べます。
- ⑥ いつでも加入できます。京都田辺山友会の登録期限月は10月です。1口100円*月数で計算します。（労山会員になることが条件です。）。入会後の継続更新は10月に行います。
- ⑦ 救助・捜索の交付率は初年度400倍ですが、継続の申し込みにより500倍になるまで年々10倍ずつ交付率が加算されます。

- ⑧ 救助・捜索だけでなく、死亡、行方不明、後遺症にも適用されます。入院は事故発生日から1年以内の2日～210日が対象で通院は1日～50日、山行中の疾病（高山病、日射病、凍傷など）にも適用されます。

入通院交付額 （入院） 申込口数 × 800 円 × 入院日数（2～210 日）

（通院） 申込口数 × 400 円 × 通院日数（1～50 日）

- ⑨ ハイキングなどの軽登山に対して、次の5条件を満たし山行が該当しているか新基金制度運営委員会で認定されれば3倍まで交付。但し、通常交付の10口分までが交付の上限です。但し計画ベースで実績ベースはありません。

- (1)岩場、沢、雪、海外を除く (2)標高2000m以下 (3)標準コースタイムは5時間以内
(4)日帰り (5)既設登山道。

- ⑩ 救助・捜索中の二重遭難には、定められた交付率の5倍で交付されます。

- ⑪ 「労山基金」の加入者がリーダーで加入団体が主催する公開山行で、労山会員外の参加者が事故に遭遇した場合は見舞金制度が適用されます。

- ⑫ 登山口から下山口までの事故のみが対象となります（2014.6改定。それまでは、ドアツードアの事故が対象でしたが、改定されました）

・**労山個人賠償責任プラン（労山会員）；2020.4に中止になりました。**

・**日本山岳協会共済会(連絡先；セブンエー事務センター。03-5958-3396)**

保険加入は個人の手続きです。保険の変更があった場合は事務局と山行部に連絡して下さい

(ア) 日山のハイキングコース(旧；軽登山コースⅠ・Ⅱ)では雪山(高さは関係ありません)での事故は適用されません。スノーシューは限定場所(例 牧場内)以外は適用されません。

(イ) 夏山での3,000m級の山や雪渓のある山での事故は日山ハイキングコースでも適用されます。アイゼンやピッケル・ザイル等の登山用具を使用する山行(フリークライミング・ロッククライミング・冬山登山等含む)は山岳コース、ほかにはハイキングコースとなります。各自の山行(特に冬山山行)に合わせて適用する保険に加入しましょう。

(ウ) 途中の加入可。保険料は加入月数によって計算されます。

・**行事主催者賠償責任プラン:公開登山や市民登山で使用していましたが、2021.4中止となりましたが再開の余地はあります**

・**労山短期掛け捨てプラン(2023、8、1～改正)**

一般向け登山学校や、公開ハイクなどの行事開催時に、労山会員以外の(ビジター)と山行を共にするときの備えの団体保険です。プランにはハイキングタイプと登はんタイプがあります。このプランは、公開山行等のCLが必ず申し込んで下さい。なお、京都田辺山友会の労山団体番号は26081です。

また、事前にビジター参加予定として登録した山行にしか使用できません。したがって予告なしにビジターが参加される場合は、他の簡易な一日保険(例えばスマホで申し込みできるau保険等)で、参加者個人が申し込みするよう参加者に依頼ねがいます。

1. 労山短期掛け捨てプランの内容

日本勤労者山岳連盟が契約者となって国内旅行包括契約を締結した保険です。包括契約の対象に含まれるものは、事前登録された行事に参加するビジター（会員以外）参加者すべてになります。まず①対象となる行事を登録し、②登録された行事ごとに参加するビジター（会員以外）参加者名を必ず報告します。保険内容の詳細は、次ページの「労山短期掛け捨てプランの補償内容」を参照ねがいます。

2. 対象期間 2023年8月1日から2024年7月31日まで

（この期間以降については、後日労山基金より連絡があり、適宜労山部より連絡します。）

3. 申込の方法

下記①②、2つの登録が必要です。書式は労山ホームページ（[JWAF](http://jwaf.jp)）からダウンロードしてください。それぞれ期限があるのでご注意ください。

① 行事の登録

- ・ 提出書式：「【書式A】ビジターが参加する対象行事登録書」（労山団体番号 26081）
- ・ 提出方法：件名を「【行事登録書】」として「b-hoken@jwaf.jp」へメールにて送付する。
- ・ 記載内容：申込団体名：京都田辺山友会、申込責任者名会員番号、保険タイプ（ハイキング／登はん）、行事名（例：夏山登山教室、公開ハイキング等）、開催予定月、参加見込み数（※行事に参加する 労山非会員すべて）
- ・ 行事開催月の前月末日まで

② ビジター名簿の提出

- ・ 提出書式：「【書式B】登録済行事へ参加するビジター名簿」（労山団体番号 26081）
- ・ 提出方法：件名を「【ビジター名簿】」として「b-hoken@jwaf.jp」へメールにて送付する。
- ・ 記載内容：申込団体名：京都田辺山友会、申込責任者、期間、行先、保険タイプ（ハイキング／登はん）、保険料、ビジター名（※行事に参加する労山非会員すべて）
- ・ 期日：登録済行事開催日の前日まで

4. 支払いの方法

登録済行事の開催日の前日までに、下記口座へお振込みください。

- ・ 郵便振替口座：00140-5-563328 「労山行事会計」

- ・ 銀行名＝ゆうちょ銀行

支店名＝〇一九（ゼロイチキュウ）

預金種目＝当座預金 口座番号＝563328

口座名義＝ロウザンギョウジカイケイ

※払込人名は申込責任者名としてください。

※名簿提出と着金をもって手続き完了となります。手続き完了後のキャンセルできません。

問合せ先：日本勤労者山岳連盟事務局（平日 10:00～18:00）までフリーダイヤル 0120-44-2742 Eメール：b-hoken@jwaf.jp

2023年度 労山短期掛け捨てプランの補償内容

■保険タイプ

ハイキングタイプ

- ・ 山岳登山及びその類似行為中の事故は対象外
- ・ 保険料=1人 250円

期間	死亡・後遺障害	入院保険金日額	通院保険金日額
1泊2日まで	5,800,000円	4,000円	2,000円
3泊4日まで	3,050,000円	4,000円	2,000円

登山タイプ

- ・ 山岳登山（ピッケル・アイゼン・ザイル等の登山道具を利用した登山）に対応
- ・ 保険料=1人 2,500円

期間	死亡・後遺障害	入院保険金日額	通院保険金日額
1泊2日まで	6,215,000円	6,000円	3,000円
3泊4日まで	5,695,000円	6,000円	3,000円
6泊7日まで	5,200,000円	6,000円	3,000円

■有効期間：2023年8月1日～2024年7月31日

■注意

- ・ 対象者は、事前登録された行事に参加する、ビジター（会員外）の参加者すべて
 - ・ 急激・外来・偶然の事故による傷害。凍傷、高山病、熱中症、雪盲、靴擦れ、などは原則的に対象外
 - ・ 対象期間は自宅を出発から帰宅までの間 v
- 事故発生時には 短期掛け捨てプラン専用アドレス「b-hoken@jwaf.jp」宛に連絡する

3. 保険の請求手続き

(1) 労山基金

- ・ 労山保険担当および事務局に事故一報の書類があり、労山保険担当（又は事務局）が事故一報を山行届とともに FAX かメールする。 FAX03-3235-4324 メール kikin@jwaf.jp
- ・ 請求書類が労山基金より郵送されるので、担当・事故本人記入の上、山友会会長の承認（印）及び京都労山の承認（印）を得て請求する。
- ・ 問い合わせ 0120-44-2742 伊藤
海外登山（トレッキング）（1ヶ月前）
FAX 03-3235-4324 メール kikin@jwaf.jp

(2) 日山特別共済

- ・ 事故一報後に保険請求者に郵送されてくる請求書類（保険担当に予備あり）に必要な事項を記入し、請求する。又、本人から要望があれば保険担当は補助します。
- ・ 問い合わせ 03-5958-3396 sangakukyousai@mbd.ocn.ne.jp

備考；

- ① いずれの保険も事故日より **30 日以内に一報が必須**です。それ以後だと無効になることがあります。最終請求は治療終了後になります。
- ② あくまでも、事故者の請求です。その時のリーダー・本人等から保険担当に事故の状況の報告を受けて、保険担当は事故一報を関係機関に連絡します。
- ③ 請求手続が終了すれば、保険会社と事故者の事となり、保険担当はタッチいたしません。
- ④ 上記機関は HP で規則・用紙等・e メールを用意しています。必要時にご参照ください。

V. 山行計画と報告

1. 山行の計画と立案

(1) 計画の立案

立案者は先ず、いつ、どこへ、どうやって行くかを確定し、交通機関、所要時間などを調べて、詳細な計画を練ることが必要です。できあがった計画はかなびに投稿します。参加メンバー全員はこれをよく理解し、メンバーは必要と思えば意見を述べ、計画の再検討をして下さい。再検討の結果、ルート、所要時間等に変更があれば参加者に周知徹底をして下さい。さらに、当日のリーダーを決めます（多くの場合は、立案者が兼ねる）。

(2) コースの下調べ

山行を安全に実施するために必要な情報をまず市販のガイドブック、地形図でコースに関する情報を入手し、非常時に備えエスケープルートを設定します。田辺中央図書館には京都府内の2万五千分の一の地図があります。インターネットでも地図情報が得られます。更に、

- ・落石の危険はどうか
- ・迷いやすい地点は
- ・人数が多いときの休憩場所の適否
- ・頂上までの所要時間
- ・往路を復路にするか別のコースにするかどうか
- ・鎖、ハシゴ、ロープといった人工的補助がないと登り降りができないか など。

(3) 役割の分担（特に、宿泊をとまなう山行）

参加者は、時には事前に集まり、計画段階で役割分担を相談します。食料の準備、実際の食事作りに采配をふるう食事係、共同装備全体を管理し分担させる装備係、登山中の健康管理に気を配る医療係、天候の流れに責任をもって対処する気象係、交通費、幕営料、共同購入資材費などを徴収し、山行後、収支決算を行う会計係など、それぞれのメンバーが仕事を分担し責任を持ちます。

(4) 装備は計画にあったものを用意し、必要以上の着替えや嗜好品は止めます。日帰り、小屋泊、テント泊等、また季節や登る山の高さによって装備は異なります。チェックリストを利用し、忘れ物がないようにし、荷物をできるだけ軽くするようにします。その他わからないことは先輩会員によく相談して準備してください。

山友会では、無線機、テントなどを会の装備品として所有しています。山行装備で必要な時は山行部の装備担当へ申し込み、貸し出しを受けることができます。

(装備品の購入・保管管理規定)

(5) 参加希望者は山行計画をよく理解し自分の力で山に登れるかを判断して参加申込みを行

い、トレーニングに励み、体力を向上させるよう努めます。

リーダーは山行の難易度から判断し、希望者を断る勇気も必要です。また希望者は自分の体力・技術に不安がある時は、その山行について行けるかをリーダーに相談しましょう。

2. 山行案内の書き方

	※ 難易度（星三段階表示）	技術度 ☆☆☆
		体力度 ☆☆☆
山 の 名 前		
1.	地域・山の特徴・魅力などを記載	
2.	CL と SL	
3.	日 時	
4.	集合場所	
5.	概略行程	
6.	高低差	
7.	歩行時間	標準歩行時間……（参加人数によって1.2倍とか1.3倍）
8.	山域の詳細情報	※険しい岩場、鎖など
9.	交通手段	
10.	費用	※ 下見費用の有・無と金額
11.	装備(案)	「日帰り一般装備」という記載でなく、必要なものを記載
12.	中止条件	前日〇時天気予報で降水確率〇〇%以上中止。 中止の場合連絡します。
13.	申し込み	月日と時間、申し込み先氏名、電話、FAX, メールアドレス (参考) 1/2.5万の地図 山域・山名

技術度 ★は、指導標が整備され、危険個所もなく、初心者でも安全に歩けるコース。

★★は、指導標はあるが、地図による確認が必要で、一部に岩場、クサリ場、ハシゴ場などがあるコース。

★★★は、登山道が不明瞭であったり、岩場地帯の通過があり、地図の読み方や岩場に対応できる登坂能力が要求されるコース。

体力度 ★は、歩行時間が少なく、登高差もあまりないコース。

★★は、6時間以上の歩行時間を要し、1000m前後の標高差があるコース。

★★★は、10時間を越える歩行時間が必要であったり、2日以上の中泊を要するコース。

CL、SLは案内を出すときは★☆の記載に十分注意する。

(1) リーダーが急遽欠けたり不調の場合、SLがCLを代行しなければなりませんので、SLは当日誰かに依頼するのではなく、事前に決めておくべきです。メンバーも全員、CL、SLの代行ができる心構えと、事前調査などの準備が必要です。

(2) リーダーの役割、メンバーの心構え

リーダーの任務は、山行目標を達成しメンバーを安全に下山させることです。何かトラブル

が生じたときは全員で相談しますが、最終的な決定はリーダーが下し、メンバーはリーダーの指示に従います。個人的な勝手な行動は許されません。これは、メンバー全員の安全を守るための山行の大原則です。リーダー以外のメンバーもただ連れて行ってもらうという感覚ではなく常に自分がリーダーならばどうすべきかを考えながら行動しなければなりません。パーティーが間違っただけで方向に進んでいると気付いたら、リーダーやサブリーダーに意見を言うべきです。

(3) 一般参加者の扱い

例会において原則として会員以外の一般参加者は認めていません。入会意思のある方に限り認めています。公開山行の参加者はオープンです。一般参加者には、氏名・住所などの必要事項と共に、過去の登山歴等を尋ね、同行可能かどうかを**事務局及びリーダー**が判断します。必要ならば会長又は山行部長に相談して決めます。参加を認めた一般参加者に対しては保険料も含めて、山行は自己責任であることを説明し、納得してもらったうえで同行してもらいます。

一般参加者からは、参加費として日帰り山行は資料代 200 円と保険代 100 円を徴収し、資料代、保険代に充当します（宿泊山行は別金額）。公開山行も準じます。

3. 山行届と山行報告書（下山報告、感想文）

(1) 山行届の提出先

事前に山行部長と副部長の 2 名および留守本部と原則として登る山を管轄している警察署か県警察本部地域課（ネットで県警察本部登山計画書を検索。滋賀県と京都府はあり。）に提出します。（場合によっては登山口のポストも可）。**尚、登山口のポストに投函する場合の注意点として個人情報の保護という観点から参加者名の欄以外（年齢・緊急連絡先等）は消して投函して下さい。**

これは、万一の事故で保険請求の時、会が認めた正当な山行であったことを示す証明にもなるので、提出を忘れないようにしてください（警察緊急一覧表添付）。家族にも必ず渡してください。

*** 富山県、群馬県、岐阜県の場合、無届山行は罰則があります。又、長野県は届出が義務化されています。**

(2) 山行終了時の報告

下山時すぐに電話などにより留守本部あるいは山行部長まで、安全に下山した旨の連絡をします。

(3) ヒヤリハットの報告

“ヒヤリ・ハット” は下山報告時に口頭報告し、必ず後日山行部長に文書で報告してください。山行部長は役員会に諮り、内容の確認を受けた後、最終版を会誌部長へ提出する。

(4) 山行報告書

実際に行動した経路、時刻などを記した「山行報告書」をCLは、会誌部長に決められた期限までに提出して下さい。これは事前の「山行届」と対をなすものであり、後で同じところに行こうとする人にとっては貴重な資料となります。必ず提出してください。

山行報告書が（公的）なものであるのに対して、感想文（個人的）も提出することを原則とします。SLは執筆者を参加者の中から選び決められた期限までにCLまで提出させて下

さい。山行の生々しい感想は、参加していない人にも参考となる楽しい読み物になります。リーダーが山行報告書、感想文、写真などの資料を一緒にまとめて会誌部に提出するようにしてください。

※「山行届」、「山行報告書」の用紙は、山友会規定のものがあります。（山友会ホームページの様式集から、ダウンロード出来ます。Word形式 Excel形式）

4. 山行費用の会計処理

山行は、すべてボランティアで行いますから、貸し切りバス・車山行・下見などの費用は、参加者全員で等分します。参加者で費用の精算をした後、残金は会に収めます。費用の精算については、特に決まりはありませんので、参加者全員の了解が得られる方法で処理して下さい。預り金が1万円以上の山行については原則として会計報告を行うこととします。

会員の自家用車を使用する場合は、車提供者に（山行における自動車使用規定）により計算した費用を、参加メンバー全員が負担して支払います。

・ キャンセル時の費用負担；

車（自家用車・バス・レンタカー）山行などで、締め切り後にキャンセルする際は、理由のいかんによらず、CLが計算した費用相当分を担当者に必ず後日支払って下さい。CL、SLとも会計は集金しにくいので、キャンセルした方が自主的にCLに支払って下さい。担当者は企画段階から無事に山行が終了するまでの気苦労は大変です。もろもろの変更への対応に悩まされます。直前の申し込みも慎んでください。（2010.11 役員会）。

5. 例会山行時の下見費用の運用

下見費用の負担方法；過去に種々の変遷を経て出来た現在の約束事の基本は、参加者が均等に負担すること。実態は会員全員に徹底していないことが、H22.3月の総会で問題提起され、役員会で再検討することになった。以下に下見費用負担の原則等を整理し、全員が守れるよう徹底しようということになった。今後、運用しながら、まずい点は随時修正していきたい。

①山行案内書に「下見費用負担の有・無」、負担がある場合は「下見総額又は概算」を記入する。

② 負担の方法と対処法；

ケース	内 容
A 公共交通機関 （日帰り）	<ul style="list-style-type: none"> ・下見費用（交通費のみ）とは担当者（CL）を含めての2名分の費用とし、担当者（CL）も含めた参加人員で均等に負担する。 ・費用は、原則として例會計画山行の交通機関と同一とする。
B 車山行（日帰り）	<ul style="list-style-type: none"> ・車山行の費用算出の規定（使用規定附則）で割り出された1人当たりの金額の2名分を下見費用とし、担当者（CL）も含めた参加人員で均等に負担する。
C 宿泊下見	<p>交通費はA、B、に準じ、宿泊費の負担は参加者の合意によるものとする。山行案内に宿泊費の負担の有無を記載し、合意を得ておく。</p>
D 予定の山行を中止した場合の扱い	<p>① 山行が荒天・参加人員の過少・担当者の都合等の事由により、担当者が山行を中止すると判断した場合は、日程を改めて（翌年でも可）、再度例会山行を案内し実施する。</p>

	<p>その時改めて下見費用は担当者（CL）も含めた参加人員で均等に負担する。</p> <p>② 担当者が山行を最終的に中止と判断した場合は、担当者の自己負担として処理する。</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------

③ 報告；下見日から山行日まで時間的余裕がある場合は下見山行報告を「かんなび」に報告するように努力する。

④ 下見費用・本番の費用の徴収はSLと会計が行う。

6. 中止の連絡

（雨天決行）なのか、（雨天中止）なのかは、あらかじめ計画段階で決め、『かんなび』の例会案内で知らせておきます。中止の条件（降雨%など）と判断基準を明記すること。天気予報などで遅くとも前日にはリーダーが最終判断を下し、中止の場合参加者全員に速やかに連絡します。その場合、**降雨確率だけでなく、その山域の降雨量、風速、山域の状態などを考え慎重に判断する必要があります。**

*参考（気象情報の入手方法）

- ・天気予報：インターネット <http://tenki.jp/> (気象衛星画像)
- <http://www.jwa.or.jp/> (日本気象協会)
- <http://www.jma.go.jp/jma/> (気象庁)
- <http://www.hbc.co.jp/pro-weather/> (北海道放送)

特に台風などで悪天候の可能性がある場合には、“安全第一”に考えて、すみやかに中止判断を下します。

* 山行が中止になった時は、山行部と留守本部と会誌部にその旨を連絡して下さい。

7. 事故の未然防止

(1) 事故防止のための日常生活

- ・日常の健康管理と体力向上（維持）トレーニング。
- ・トレーニング山行や愛宕山ペース登山への参加。
- ・山行の技術向上（教育部行事・労山講習会参加、登山技術本での自己研鑽等）

(2) 事故防止の直前準備

個人として：

- ・目的山の危険場所の事前調査（案内書、ネットでの調査）し、コースは自分自身で把握し、CL・SL任せにしない。
- ・仲間に迷惑をかけるかもしれないと不安（技量・体力・そのときの健康状態）のある山行にはCLに相談して参加の辞退も考慮する。
- ・前日の深酒は止め、早寝に努める。

CL・SL：

- ・山行案内を出すときは★☆の記載に十分注意する。
- ・SL・班長への任命は事前に行うこと。受けた時はガイドブックで任務・役割を再確認する。（雇われマダム的に当日の依頼はダメ）。

- ・コースの下調べで危険場所チェックし、エスケープルートも設定する。
- ・山行届は、所轄の警察署と登山届けボックスに届けます。CL は、山行届けの写しとメンバーの資料（氏名、年齢、緊急連絡先電話番号）を持ちます。

VI. パーティーとリーダー

メンバーの一人が不調を訴えそれ以上の行動ができないとか回復の見込みがない場合、原則としてパーティーを分けることはせず、全員で下山するか又は最も近い安全な場所（山小屋など）に退避します。パーティーを分けるのは遭難への第一歩であると認識して下さい。リーダーはメンバー全員を握って離さないことが任務を完遂する上で一番のポイントになります。ルートを失い斥候を出す場合、最も力量のある元気な人を選んで必ず2人以上の斥候隊を作ります。食料や水その他マーキング用のテープなど必要な装備を持たせ、現在地を確認した上で斥候する時間やルートを指定します。この時も無線機を持たせ常に連絡が取れるようにします。斥候には独自の行動を絶対にしないよう、時間が来れば本隊に引き返してくるよう指示します。このことは必ず念押しをして下さい。救助要請の連絡をとるためにパーティーを分ける場合も同様、単独では行かせてはなりませんパーティーの位置と状況、メンバーの構成、救助要請の内容などを必ずメモに取り、斥候隊に持たせ十分な装備を与えて送り出します。斥候隊は必ず2人以上とします。

***できることなら無線機などを利用してパーティーを分けないように努力して下さい。**

*** 事故時の行動の安全性から考えると、パーティは4人以上が望ましい。**

（1人が事故者に付き添って、残り2人が連絡に行く。単独行動は危険）

（1）小パーティー（班）の編成について

山で大勢の人が連なって行動する事は他の登山者に迷惑をかけることになり、またリーダーが全体の状態を把握し、意思を伝えることが難しくなります。従って適当な人数に分けて行動することになります。（7～8人前後に分ける）複数の班が別行動をとる事は原則として許されません。別行動をとらなければならない可能性がある時は、当初から夫々の班が独立した班であることを、お互いに理解しておき、各班が責任を持って行動しなければなりません。

（2）班長とメンバー

班長はリーダーがいままでの山の実績により適当と判断した人をお願いします。一般参加者が多いときや各人の力量がわからない時は、班の編成を最良のものにするためにトレーニング登山の記録や自主申告を参考に編成します。

（3）班長の役割

メンバーの動きを常につかみ、班がひとつになって行動できるように指示し、状況をリーダーに連絡します。他の班やリーダーと連絡がとれない時は、行動を一時中止し、連絡の方法を考える。（例：連絡員の派遣、後戻りする）

（4）リーダー

リーダーは計画の内容や目標の山域の地図、地形、メンバー構成などを充分把握して目的を達成しなければなりません。いくつかの班に分かれて行動するときは、全体が把握できる位置にいて各班の動向をつかみメンバーの動きを知るように務めます。また天候の変化や緊急時に対応し、また進行の遅れなどにはサブリーダーや班長と連絡をとりあ

って回復に努めます。

(5) リーダーとメンバーの関係

登山を安全に行うためには、全体を見渡し基本的な方針を出し続けるリーダーが必要です。リーダーは行程全体を総括して、メンバーひとりひとりの安全に責任を持ちます。メンバーは登山のさまざまな局面で判断を強いられるときに、リーダーに積極的に提言する事も必要です。但し最終的な判断はリーダーが決定します。

(6) 具体的な役割

(1) CL の役割

山行全体を掌握しメンバーの状態、動静を把握し、適切な指示や指導を行い隊員の安全を確保する。

1) 山行の形態に応じた企画づくり

2) 案内文づくり (会誌部長へ提出)

3) かなび掲載・参加者募集

4) 山行届作成 (山行部長・副部长・留守本部と登る山を管轄する警察署あるいは県警察本部地域課に提出)

5) 山行当日の全体指示

① 出発前にルート説明

② 班体制や遊軍の指示 (1班は7-8名以内)

③ 休憩中に残り時間を伝える (5分休憩とか後2分で出発など)

④ 危険な場所の通過には適切な指示を行う

⑤ ヒヤリ・ハットは(恥ずかしいことではない)今後の対策のために必ず報告指示

⑥ 疲れた人がいれば荷物の分散を指示、強い男性は全面的に協力指示

6) 山行報告書作成 (会誌部長へ提出)

7) 下山報告は下山時すぐに山行届の緊急連絡先に電話又はメールにて報告

8) 一般参加者がいる場合、その人たちの労山短期掛け捨てプラン保険加入手続き

9) 緊急時の対応事項

① 緊急事態が発生した場合にはまずCLが冷静になり会員を不安にさせない。

② 現在の正確な位置を確認して、携帯電話から現地の警察へ連絡をとり指示を待つ。

③ 留守本部に連絡する。(他のメンバーから単独での連絡は厳禁する。)

④ 怪我等の応急処置に全力を尽くし、他に体調不良等がないか確認。

⑤ 日が暮れたら原則夜間の移動はせずビバークして夜明けを待つ。

⑥ 全員の持ち物を確認して救援の対応。

ヘッドライト、エマージェンシート、非常食、防寒着、ツェルト、ホイッスル等、

(2) SL の役割

1) 人数確認 (班長)

2) ヒヤリハットの確認 (報告のもとに)

3) 感想文の指名

4) 準備・整理体操

5) 参加費用の徴収 (バス代など)

(3) 班長の役割・行動中の注意

- 1) 班員の状態、動静を把握する
- 2) 班員が班の先頭や、最後尾責任者の間より出て行動しないか、班員同士の間が10m以上間隔を開けていないかに注意を払い、班全体の歩行スピードを合わすよう指示する。
- 3) 不明瞭な分岐点ではコンパスで進行方向を確認したり、後続班に合図してから曲がる
- 4) CL・SL・班長は、全員・班内・班間の行動の節目や連絡等に笛を活用してもよい。

VII. 山行中の行動

1. 山での事故は自己責任

登山で起こるトラブル・災難・事故などは、当日参加者の援助があったとしても最終的にはすべて自己責任です。事前調査、計画、体力作り、登山技術、装備、食料、飲料、保険加入など準備を怠りなくして下さい。事故が起こらないように普段から準備をして、身の丈にあった山行に参加し、背伸びした山行に参加するときはリーダーに自分の状況を良く理解してもらって、メンバーに迷惑をかけないように準備しておくのが会員の務めです。

2. 山での行動の基礎

(1) 基本的な歩き方

- ① 歩く前に十分なストレッチをすることで怪我を未然に防止します。
- ② 歩きはじめはトラブルを抱えることが多いものです。15分～20分ほど歩いたら、体調確認、衣服調整などを行います。
- ③ 歩幅を狭く、段差を低く選んで歩くことが、疲労を軽減して長時間歩くコツです。
- ④ 急登、急下降では、靴底全体を地面にできるだけ真上から踏むように加重します。
- ⑤ ガレ場では落石を起こしたり、浮き石にふれないよう注意し、浮き石があれば仲間に必ず伝える。万一落石が発生したときは「ラクッ！」と大声で知らせます。
- ⑥ 岩場では、三点確保を心がけ、岩に張りつかない姿勢をとります。
- ⑦ 転落・滑落は、危険な箇所を抜けたあとの緊張がゆるんだところでの発生が多いです。特に帰路、疲れが出てきて緊張感が緩んだころに発生することが多いので、下りきるまで緊張を保つこと。
- ⑧ ストレッチは出発前だけでなく休憩時、下山後(整理体操)にも行ってください。

(2) 休憩

- ① 休憩場所は、地形的に安全なところを選びましょう。
- ② 休憩時は、体が冷える前に服を着ましょう。冷えてからでは遅いです。
- ③ 休憩毎に、水分・エネルギー補給をこまめに取りましょう。体が欲する前に適度に摂取することが登山中の体調管理には必要です。

***下りも上り同様に30分に1回は休憩をとること(往々にして下りは取っていない場合が多い)**

(3) ルールとマナー

- ① 現地までの移動：電車・バスなどの交通機関を利用するときは、大きなザックは他の乗客の迷惑にならないよう十分注意して下さい。またストックや傘などの携帯品はケースに入れるなどして、危険のないようにします。

- ②登山者とのすれ違い時は挨拶をしましょう。「おはようございます」「こんにちは」
- ③登山道以外は歩かない。グリーンロープの中には入らない。
- ④道を譲るときは安全を確保して譲ります(譲るときは山側に身を寄せる)。のぼり下りのすれ違いの場合、基本的には上り優先ですが、その時の状況で判断する。
- ⑤歩行途中勝手に写真を撮ったり、トイレに行ったりして隊列を離れない。
(リーダー又は班長に断わってからする)
- ⑥話に夢中になると注意が緩慢になり、事故の原因となります。
- ⑦歩行のペースは、遅い人のスピードに合わせるよう、リーダー、サブリーダーが調整指示します。隊員は体調に異変を感じた時は、すぐにCL、SL、班長に届けてください。様子を見て小休憩、荷物の分担などを実施します。
- ⑧山小屋を利用する際は、朝早く行動し、15時までには小屋に入るようにします。予約時に遅れる場合は連絡します。遅くとも16時は入るようにします。

3. トラブル防止と対処

(1) 疲労したときは無理をしない

- ①歩いていて体の調子が悪くなったら、我慢せず早めにリーダーに伝えます。
- ②ペースが極端に遅くなる、足元がふらつく、呼吸が荒く発汗も激しいなどの兆候は危険信号です。2000m以上の山では高山病の前兆です。前日の寝不足は危険です。
- ③風邪などの体調不良のときは我慢をしない(体調不良の時は中止する)
- ④仲間への遠慮から無理をするのは避けるべきで、その場は我慢できても、しばらくするともっと悪くなり、より迷惑をかけることとなります。
- ⑤山で体調不良に陥らないよう、普段からトレーニングを行っておきます。

(2) 救急法を身につけておく

心肺蘇生法、止血法、骨折、ヤケドの応急処置など。

京田辺消防署のご協力いただき救急救命講習会を実施したり、労山では毎年救急救命救助の訓練がありますので進んで参加し身につけておいて下さい。

(3) トラブル発生時の対処と緊急連絡

行動中に何かトラブルが発生したときは先ず全体の行動を停止し、リーダーはトラブルの状態を把握し携帯している救急品で対処可能か、捻挫・骨折・出血などが無い確認をしたうえで応急処置をします。リーダー(リーダーのトラブル時はサブリーダー)はメンバーが山行継続不可能となれば、山行を中止するか複数のメンバーが付き添って下山をさせます。

場合によっては救急隊の要請が必要な場合もあります。この場合携帯電話などで留守本部(→山行部長または会長)へ連絡を入れ、状況に応じ山行部長又は会長から家族に連絡をします。

(4) 留守本部の役割

CL等からの緊急連絡が入った場合の対応

- ① 山行メンバーの位置確認及び会員状況の聞き取り。
- ② 現地の警察への一報連絡の状況確認有無。(家族への単独連絡を慎むよう徹底)
- ③ 連絡方法の徹底(CLの携帯に限定して、電源容量の確保のため他の携帯は切る事)

- ④ 会長等の連絡が付く役員に緊急連絡をする。
- ⑤ 役員会に引継ぎ留守本部は終了する。

4. 山登りの危険

①道迷い

- ・おかしいなと思ったら、現在地確認が出来ていたところまで戻る。また谷側に下りるのではなく、尾根筋に出るようにする。

②落雷

- ・雷を察知したらより低く比較的乾燥している窪地に身を寄せる。
- ・逃げ場がない稜線や岩場では、姿勢を低くして無事に雷雲が通り過ぎるのを祈る

VIII. 事故発生時の現場対応（グループ及び参加者）

1. 手 順

- ①まず落ち着く、それから自分はじめ仲間の安全を確保して、怪我人を確認する。
- ②周囲の安全性を確認する。（落石、雪崩、滑落、転落、火災、水流など（二次事故の危険性））
- ③CL・SLに連絡し、グループの歩行を停止させる。
- ④CL・SLは事故発生の状況、傷病の部位、原因、証拠物の保存を指示する。
- ⑤セルフレスキューが可能か判断する。
 - （救助）
 - ・役割分担を決める。
 - ・事故発生を留守本部（→山行部長又は会長）に一報を入れる。
 - ・応急手当は、原則としてその場で行う。
 - ・常に傷病者に付き添い担当を決め、力づけ、安心させることを心かけ落ち着かせる。
 - *移動による損傷悪化を防ぐ。ただし落石の危険や足元が不安定な場合は、傷病者を安全な場所に移動させてから手当てを行う。
 - ⑥セルフレスキューができないと判断した。（自力下山不可と判断した場合も同様）
 - 地元警察110番へ連絡し、救助を要請する。つながらない場合、最寄りの山小屋に伝令を走らすか、第三者への伝言依頼などで救助要請する（緊急連絡カードに必要事項を記入し確実に伝えるようにする：巻末資料参照）。伝令は少なくとも2名とする。
 - *留守本部（山行部長又は、会長）に連絡する。家族には必要に応じ留守本部が行う。現地から家族に直接連絡は避ける。警察と留守本部への連絡用携帯電話は固定する。
 - *山では携帯がかからない場所が多いので、尾根で電波の届くポイントを探す。
 - ⑦事故者が確認できない場合
 - A 現場・事故 状況のメモ（緊急カードの活用）
 - B 現場に標識を残す
 - C 事故発生を他パーティーや山小屋に緊急連絡カードで連絡し、救援要請をする
 - D パーティーの安全を第一とし行動せよ
 - F 下記⑧の事項の検討
 - ⑧連絡（警察、本部と）が取れた後の行動を検討する
 - ・救助隊やヘリコプター救助後の方針・手順を検討する。
 - ・山行の中止か？ パーティーを分けて別行動をとるかの判断

- ・パーティーの下山方法
- ・ビバークの準備食料・飲料の確認
- ・本部への応援要請の有・無（資機材・人数・その他）
- ・現地対策本部の設置の必要性
- ・他

⇒方針が決まったら、山行部長（→家族）に**第2報**

⑨救助活動（消防・警察）の実施；

⇒救助活動が一段落したり、下山が出来た時に緊急連絡先（山行部長）（→家族）に**第3報**。

⑩再発防止策の検討と事故報告書の提出

⑪救助者（警察・消防・京都労山 他）への御礼挨拶（当人が回復後、当人とCL）

2. 緊急連絡カードの書き方

残ったメンバーは絶対に二重遭難を起こさないために、自分達の置かれた状況を冷静に見極めねばなりません。その結果自分達で手に負えないと判断したならば、他に救助を求めなければなりません。

救助の依頼に必要な事

- (1)いつ (日時ははっきり)
- (2)どこで (場所を明確に、周囲の様子や目測も)
- (3)誰が (氏名、年齢、住所、職業、連絡先電話番号)
- (4)どうして (事故の原因を簡潔に)
- (5)どうなったので (怪我の程度、行方不明)
- (6)どうして欲しい (救助隊、ヘリコプターの依頼)
- (7)救助を依頼したのは (どこの、誰か)


事故発生時の現場対応	緊急連絡カード
<p>① ステップ1；まず冷静になる。手短に対処方針を相談し、救助隊員をきめ、同行者は救急・救助用品を出し合い、救助・探索活動を開始する。</p> <p>② ステップ2；パーティーは安全な場所に避難。状況を冷静に判断する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担を決め事故を救助する ・事故者を安全な場所に移し応急処置 ・自力下山の可否の判断。 <p>可能な時；<u>メンバー</u>で可能な限りの救護する</p> <p>不可の時；山行部長・家族・警察に連絡（緊急連絡カードによる）。携帯で連絡出来ない時は、近くのパーティーや山小屋へ伝令（2人以上で）をだす。</p> <p>③ステップ3；事故者の確認が出来ない時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現場に標識を残す ・緊急連絡カードに従い警察に救助要請 ・パーティーの行動方針（中止か？下山方法？、<u>ビバーク</u>？、<u>食料</u>？他）を相談する⇒山行部長への連絡等 	<p>怪我人の氏名； _____ 年齢 _____</p> <p>血液型 _____ 既往症 _____ 性別 _____</p> <p>住所 _____</p> <p>・本人の電話 A； _____</p> <p>・緊急連絡先・氏名 _____</p> <p style="text-align: center;">電話番号 _____</p> <p style="text-align: center;">続柄； _____</p> <p>・所属山岳会；京都田辺山友会</p> <p style="text-align: center;">連絡先 B（会長）； _____</p> <p>・依頼者氏名・電話； _____</p> <p style="text-align: center;">依頼者との関係〔同パーティー、他パーティー〕</p> <p>・依頼日時； ____月 ____日 ____時</p> <p>・事故発生日時； ____月 ____日 ____時 ____分頃</p> <p>・事故発生地点； _____</p> <p>・経度・緯度； _____</p> <p>・事故・怪我人の状況；</p> <p>・依頼事項</p> <p><input type="checkbox"/>ヘリコプターの要請、 <input type="checkbox"/> 救助隊の要請</p> <p><input type="checkbox"/>電話 A・Bに連絡してほしい</p> <p><input type="checkbox"/>上記事故を目撃したので報告します</p>

IX. 歩き方の基本

1. 平地と坂道の歩き方の違い

平地	登り	下り
 <p>両足の前後の間隔は靴一足分以上あく。両足のかかとからつま先へと順に接地させながら体重移動</p>	 <p>両足の間隔はかなり狭い。前足のソール全体を地面に踏み下し、ゆっくりと腰位置を押し出しながら体重移動</p>	 <p>両足の間隔はかなり狭い。軸足（後ろ足）を少し曲げて腰を引くきしながら、前足のソール全体を踏み下す</p>
<p>背筋をピンと伸ばす</p> <p>腰を前に押し出して体重移動</p> <p>歩幅はかなり狭くする</p> 	 <p>腰の位置をゆっくり前に移しながら前足に体重移動</p> <p>後ろ脚を自然に抜き上げて次の一步を踏み出す</p> <p>ソール全体が接地するよ うな狭い歩幅で踏み出す</p>	

斜面を下る

 <p>背筋を伸ばすが、腰が折れないように</p> <p>ひざを柔軟に使ってショックを吸収</p> <p>腰の位置が遅れないように注意する</p> <p>重心はなるべく前足寄りの位置に</p> <p>かかとやつま先を浮かせない</p> <p>歩幅はなるべく狭くし、ソール全体でフラットに踏み出す。背筋をまっすぐ伸ばして、腰の位置が遅れないように注意する</p>	 <p>狭い歩幅で踏み出すと同時に、腰の位置を前寄りに移す</p> <p>前足を接地すると同時にひざで荷重を受け止める</p> <p>前足で体重をしっかり支えながら次の一步を踏み出す</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

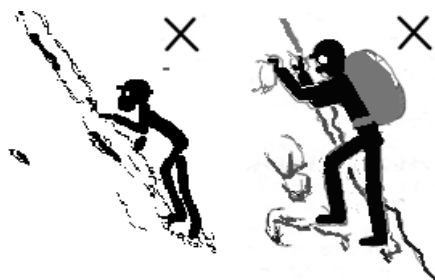
2. 岩場の登り方降り方（三点確保）



移動は三点確保で。両手両足の4点のうち、3点で体を安定させて、残る1点だけを動かして次のホールドを求め移動



両手で少し岩を押すようにして身体を岩から離すようにする。足場をしっかりと確保し、主に脚力で身体を引き上げる。靴底はなるべく水平に。



岩にへばりつくると滑りやすくなるし、視界が狭まってしまい危険。下りの場合、次の足の置き場所が見えず、手探りとなり危険

アイゼンを使用した歩き方



フラットフットイング

山側の足は進行方向へ向け、谷側の足はガニ股にして、すべての爪が雪面に食い込むように心がけること。

山側の爪しか雪面に刺さっていないとスリッしやすいのでNG。すべての爪が刺さるようにすること。



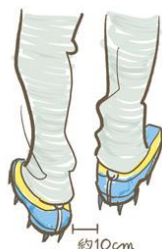
直登

かかとの浮くような傾斜になったらつま先をV字に開く。歩幅を狭くし、全部の爪が雪面に刺さるようにする



直降

下りでは両方の靴を平行にして構わない。アイゼンの全部の爪が確実に刺さるよう、ひざを前に出す。



転倒防止

かかとの間をあける
ゲーターやアイゼンのひもなどに爪を引っかけて転倒すると危険。常にかかとの間を10cmほどあけること。

X. セルフレスキュー（万が一の事故から自力で助かる対策）

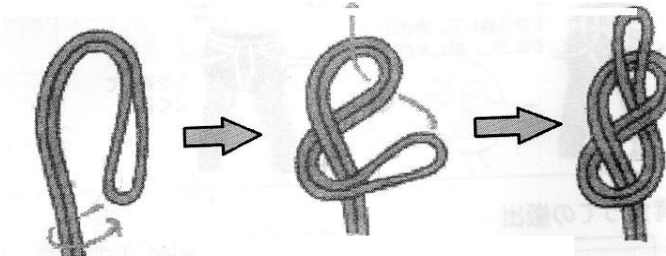
1. マスターすべきロープワーク

①簡易ハーネスのつくり

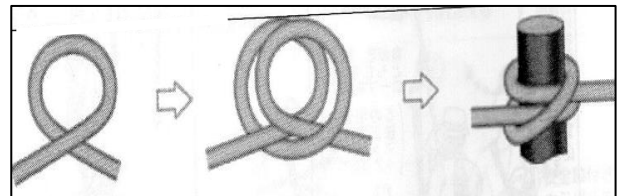
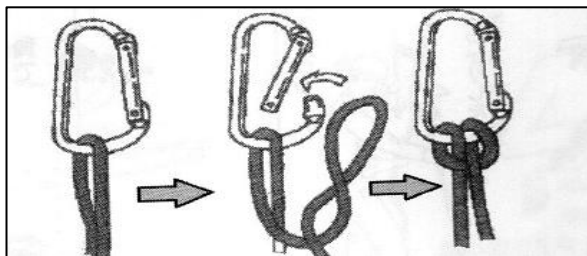
◆120cmスリングで簡易チェストハーネスを作る



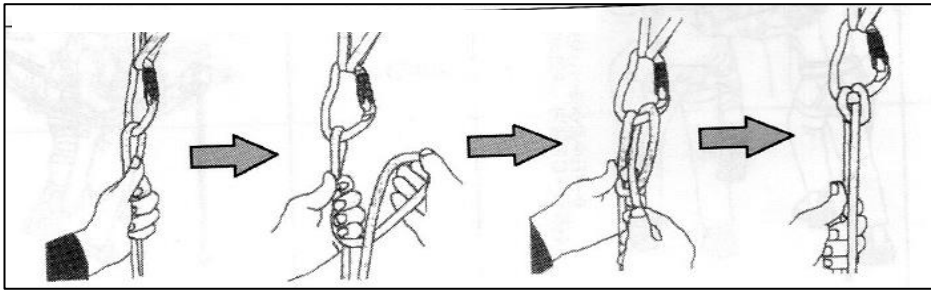
②フィギュアエイトノット（8の字）



③クローブヒッチ（インクノット）（結び目が固定し、かつ簡単に解けます）

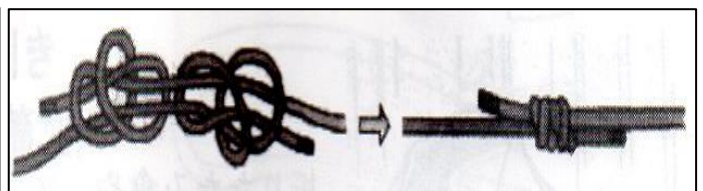
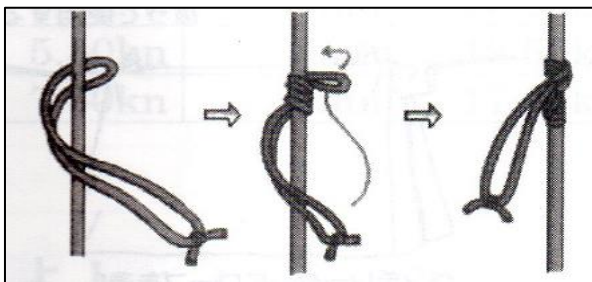


- ⑤ ムンターヒッチ (半マスト) (ビレイや懸垂に使います。)

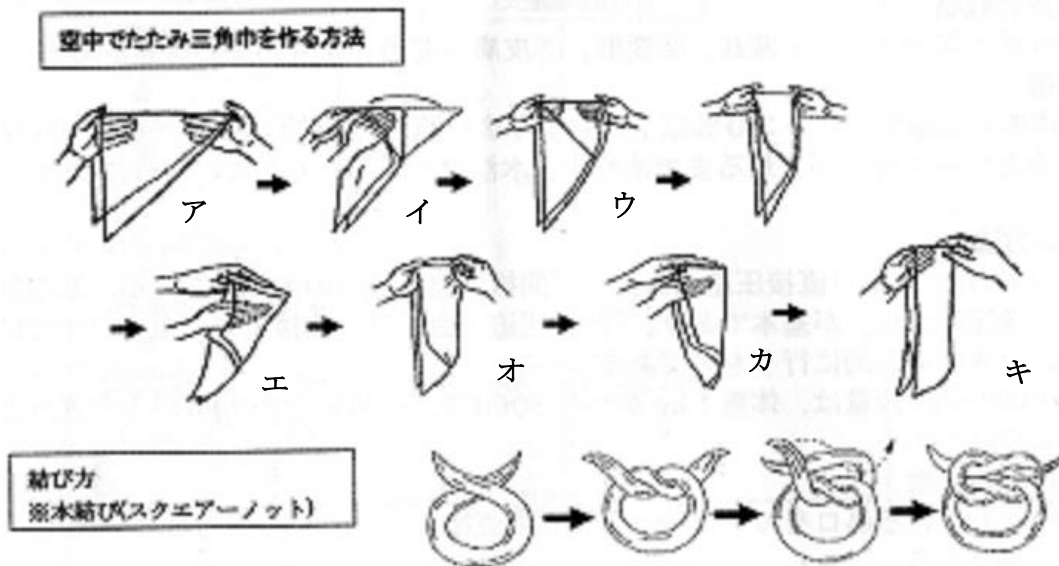


- ⑥ クレイムヘイストノット
(補助ロープにセットし、落下を防止する)

- ⑥ ダブルフィツシャーマンズノット
(2本のロープを結ぶ)



2. 事故者の手当て
三角巾の使用方法



- ア) 三角巾を半分に折る。左右の手の親指以外は三角巾の中に入れる
 イ) 右手頂点を左手側に折る、右手を手前1枚目と2枚目に入れ折り目の頂点をつまむ
 ウ) 両腕を開いて外側に返して2つ折りのたたみ三角巾を作る。
 エ) 2つ折りした後、右手を手前1枚目と2枚目に入れ折り目の頂点をつまむ。
 オ) 両腕を開いて外側に返して4つ折りのたたみ三角巾を作る。

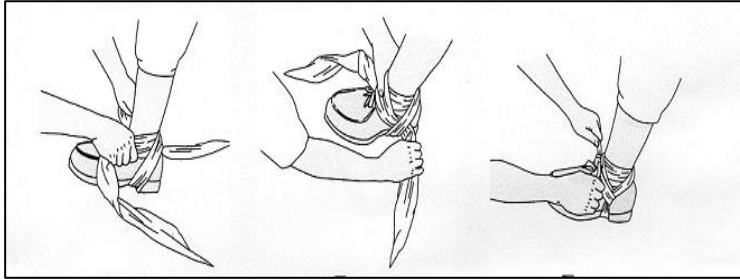
カ、キ) 同じことを繰り返して8つ折りのたたみ三角巾を作る・

提肘固定三角巾



- 吊ろうとする腕の肘側に頂点を置き、健側の肩に底辺の一端をかけます。
- もう一方の端を、患側の肩に向かって折り上げ、他方端と結びます
- 頂点を止め結びにするか、または、折り曲げて安全ピンで留めます。

捻挫の固定



- 靴を履いた上からたたみ三角巾の中央を土踏まずに当て、足首の後ろで交差し前に回します。
- 足首の前で交差し、両端を土踏まずから足首の後ろへいく三角巾に、それぞれ内側から通します。
- 足首を曲げた状態で動かなくなるよう引き締めてから、足首の前で結びます。
- 余った端は足首に巻きつけて結びます。

3. 事故者の搬送方法

安全場所への移動方法



ザックを利用して1人で担いで搬送



- ①ストック 2本に合羽上着、ズボンを巻き付けテーピングで固定する。
- ②ザックのショルダーベルトを最大に伸ばす。①をベルトに通す。
- ③傷病者にスリングをクロス掛けする。

- ④クロスしたスリングカラビナをつけザックの持ち手に引っ掛け、傷病者を固定する。
- ⑤傷病者を②のストックに乗せ、救助者は介助を得て立ち上がる。

ネットを利用して6人で搬送



①ネットを広げ、左右各3本のストックを通す。



②ネットの上に故障者を乗せる。6名が、片膝立の姿勢でストックを一旦膝の位置まで持ち上げる。その場から、息を合わせ膝を伸ばして立ち上がる



4. ヘリコプターへの合図

■救助を求めるサイン



1
自分が遭難者であること
の意思表示。ウェア
や雨具などを片手に持
って頭上で大きく回す



2
救助要請の意思表示。
ヘリが近づいてきたら、
体に沿って大きく上下
に振る

添付資料

山行報告

京都田辺山友会

報告者

山名			山行名			
ルート						
山行日			天候			
参加者	リーダー：		サブリーダー：			
	男性：					
	女性：					
	合計： 名					
ルート概略図	コースタイム					
	地名		時：分	地名		時：分
			集			着
			発			発
			着			着
			発			発
			着			着
			発			発
			着			着
			発			発
			着			着
			発			発
山行報告						
ヒヤリハット						

事故やヒヤリ・ハットの掲載は、私達京都田辺山友会のメンバーが常に安全登山に心がけ、事故を起こさない為に参考事例として公表しております。お互いに十分気をつけましょう。

山行届

山 行 届

山行部長、留守本部、参加者(家族)、登山口ポスト

※山行部受付番号 一

地元警察

受付 2023 年 月 日

2023 年 月 日(提出)

団体名 京都田辺山友会
 代表者 藤村 敏幸
 所 属 京田辺市スポーツ協会
 京都府 勤労者山岳会
 所在地 京田辺市スポーツ協会内

留守本部
氏 名
住 所
T E L
携 帯

山 行 目 的	例会 下見 個人 その他()	山行方法	日帰り	縦走					
山 域 及 び 山 名		宿泊方法	小屋泊	テント泊					
入 山 口 ~ 経 由 地									
ア ク セ ス 方 法	公共機関・自家用車・商用車(会社名:)・レンタカー								
現 地 連 絡 先	(小屋の T E L 等)								
連 絡 手 段	無線機 台 携帯番号-1() 携帯電話-2()								
山 行 日	行動予定期間 2023 年 月 日 ~ 年 月 日 予備日 /								
/	宿泊地;								
/	宿泊地;								
/	下山 時 頃 帰着								
エ ス ケ ー プ ル ー ト の 予 定									
主 な 装 備	食料 食分	個人装備; 地図 磁石 ヘッドランプ レスキューシート アイゼン ヘルメット シュリング カラビ							
	非常 食分	共同装備; カラビナ ロープ ラジオ ツェルト テント()張							
氏 名	年 令	血 液 型	保 険	緊 急 連 絡 先 電 話	氏 名	年 令	血 液 型	保 険	緊 急 連 絡 先 電 話
			労 日					労 日	
C					11				
S					12				
3					13				
4					14				
5					15				
6					16				
7					17				
8					18				
9					19				
10					20				

- * 連絡手段の携帯番号の()内には個人名を記入して下さい。
- * 15名以上の時はもう一度山行計画のコースタイム等を見直して下さい。
- * 車山行の場合は車山行使用規定によるチェックリストでチェックして下さい。

山行部

装備品チェックリスト

登山装備表

品名	日帰り	小屋泊	テント泊	品名	日帰り	小屋泊	テント泊
ウェア				キャンプ用			
長袖シャツ	◎	◎	◎	共 ベグ			◎
山ズボン	◎	◎	◎	シュラフ			◎
着替え	△	○	○	シュラフカバー			○
山靴下	◎	◎	◎	共 テントマット			○
防寒具	○	○	○	個人用マット			◎
レインウェア	◎	◎	◎	コンロ	△	△	◎
帽子	◎	◎	◎	共 燃料	△	△	◎
手袋	◎	◎	◎	共 コッヘルセット	△	△	◎
行動用具				個人用食器		△	◎
食料(行動食)	◎	◎	◎	カップ	△	△	○
登山靴	◎	◎	◎	共 炊事用雑具		△	○
スパッツ	○	○	○	共 ローソク・ランタン			○
ストック	○	○	○	ライター(マッチ)	◎	◎	◎
共 シュリンゲ	△	△	△	共 食糧		◎	◎
アイゼン(雪山)	◎	◎	◎	生活用品			
ザック	◎	◎	◎	共 ロールペーパー	○	○	◎
サブザック		○	○	タオル	○	○	○
スタッフバッグ	△	○	○	洗面用具	△	△	△
共 ロープ	◎	◎	◎	防虫薬	△	△	△
ビニール袋	○	○	○	日本タオル(枕カバー)		○	○
共 カラビナ	◎	◎	◎	裁縫用具	△	△	△
傘	△	△	△	細引き	△	△	△
水筒・スポーツ飲料	◎	◎	◎	共 針金			○
保温ポット(テルモス)	△	△	△	共 プライヤー			○
照明器具(頭LP)	◎	◎	◎	共 ドライバー			○
予備電池	○	◎	○	日焼け止め	△	○	○
ナイフ	○	○	○	共 ツェルト	◎	◎	○
コンパス	◎	◎	◎	共 携帯燃料	○	○	◎
地図	◎	◎	◎	個人特有常備薬	○	○	○
高度計	○	○	○	共 山友会救急袋	◎	◎	◎
共 GPS	○	○	○	共 古新聞(朝刊一日分程度)	○	○	○
バンドナ	△	△	△	三角巾	◎	◎	◎
サングラス(雪山)	◎	◎	◎	精製水	◎	◎	◎
カメラ	△	△	△	その他			
時計	◎	◎	◎	ラジオ	△	△	△
手帳・筆記具	◎	◎	◎	共 天気図用紙		△	△
コース資料	○	○	○	緊急連絡カード	◎	◎	◎
共 無線機	○	○	○	身分証明書	◎	◎	◎
キャンプ用				健康保険証	○	○	○
共 テント			◎	携帯電話	○	○	○
共 フライシート・ポール			◎	携帯電話充電器	○	○	○

◎印：必携装備 ○印：持っていったほうがよいもの

△印：あれば便利だが場合によっては不要なもの

車山行時のチェックリスト

・車山行時のチェックリスト

自家用車を使用して山行を行う場合、事故を未然に防ぐため（第1条）、運転者及びCLは以下の項目を事前にチェックし、安全運転に努めて下さい。

(2011.12月役員会)

チェック者（車所有者・運転者）氏名 _____

CL 氏名 _____

山行名 _____ 山行日時 _____

チェック項目	チェック
当該山行の種類は？（例会・個人・下見）	
使用車は参加者の所有車か？ 商業車か？	
山行届に「車山行」を届けているか？	
車の車検は受けているか？	
任意保険の対人は無制限か？	
任意保険の対物は無制限か？	
任意保険で同乗者保険は500万以上か？	
運転者の限定車両でない	
交代運転手の必要性は？（宿泊山行や片道約200km以上の場合）。その時の、交代運転手名は？	
いざという時を考え、運転交代要員は指名されているか？	
交代運転要員は免許証を持っているか？	
交代運転要員は提供者の車の運転が出来る自信があるか？	
チェーンは搭載したか（冬場）？	
ブースターは搭載したか？	
参加者の中に救助用ロープ持っているか？	
修理工具一式 搭載しているか？	
事故時の△表示版は搭載しているか？	
疲労時に安全運転が気になる時はただちに運転を中止する腹つもりでいるか？	
運転途中で人身事故や物損事故が起きた時はただちにその山行を中止する覚悟であるか？	
その他	
JAFカードや任意保険証の所持	

2011.12版 京都田辺山友会 「車山行規定」による。 2012.9 改定

救急用医薬品

山友会では下記の救急用医薬品等を2セット用意していますので、各山行で携帯して下さい。

用途・分類	山友会(2017.09現在)	用途・分類	山友会(2017.09現在)
傷口洗浄	洗浄水(未開封)	保護材	三角巾
冷却	ヒヤロンミニ		アンダーラップ(薄いポリ袋)
	コールドスプレー		薄手ポリ手袋
消炎鎮痛	エアーサロンパス	包帯	滅菌ガーゼケープイン
消炎鎮痛	内服薬(ロキソニン)		滅菌コットン
殺菌	マキロンS		伸縮包帯
乗り物酔い	トラベルミン	テープ	傷テープ(オーキュウバン)
外傷用軟膏	新ホモナール軟膏		キネシオテープ
虫刺され	ポイズンリムバー		テーピングテープ
	メンターム	はさみ	
胃もたれ胸やけ	サクロン	呼吸	マウスツーマウス用口カバー

注) 使用(消費)された方は山行部・装備担当者に報告をして下さい。

借出し時に不足品の有無の確認、又医薬品は有効期限がありますので注意して下さい。

緊急連絡先一覧

警 察 ☎110	消 防 ☎119
●全国都道府県警察本部（山岳関係の連絡は各本部の地域課へ）	
北海道警察本部	〒060-8520 札幌市中央区北2条西7丁目1-1 ☎011-251-0110
青森県警察本部	〒030-0801 青森市新町2-3-1 ☎017-723-4211
岩手県警察本部	〒020-8540 盛岡市内丸8-10 ☎019-653-0110
秋田県警察本部	〒010-0951 秋田市山王4-1-5 ☎018-863-1111
山形県警察本部	〒990-8577 山形市松波2-8-1 ☎023-626-0110
宮城県警察本部	〒980-8410 仙台市青葉区本町3-8-1 ☎022-221-7171
福島県警察本部	〒960-8686 福島市杉妻町2-16 ☎024-522-2151
茨城県警察本部	〒310-8550 水戸市笠原町978-6 ☎029-301-0110
栃木県警察本部	〒320-8510 宇都宮市埴田1-1-20 ☎028-621-0110
群馬県警察本部	〒371-8580 前橋市大手町1-1-1 ☎027-243-0110
警 視 庁	→山岳関係の窓口がないため、各山域を管轄する警察署へ 警視庁青梅警察署 〒198-0032 青梅市野上町4-6-3 ☎0428-22-0110
埼玉県警察本部	〒330-8533 さいたま市浦和区高砂3-15-1 ☎048-832-0110
千葉県警察本部	〒260-8668 千葉市中央区市場町1-2 ☎043-227-9131
神奈川県警察本部	〒231-8403 横浜市中区海岸通2-4 ☎045-211-1212
山梨県警察本部	〒400-8586 甲府市丸の内1-6-1 ☎055-235-2121
静岡県警察本部	〒420-8610 静岡市葵区追手町9-6 ☎054-271-0110
新潟県警察本部	〒950-8553 新潟市中央区新光町4-1 ☎025-285-0110
長野県警察本部	〒380-8510 長野市南長野幅下692-2 ☎026-233-0110
富山県警察本部	〒930-8570 富山市新総曲輪1-7 ☎076-441-2211
石川県警察本部	〒920-8553 金沢市鞍月1-1 ☎076-225-0110
福井県警察本部	〒910-8515 福井市大手3-17-1 ☎0776-22-2880
岐阜県警察本部	〒500-8501 岐阜市藪田南2-1-1 ☎058-271-2424
愛知県警察本部	〒460-8502 名古屋市中区三の丸2-1-1 ☎052-951-1611
三重県警察本部	〒514-8514 津市栄町1-100 ☎059-222-0110
滋賀県警察本部	〒520-8501 大津市打出浜1-10 ☎077-522-1231
京都府警察本部	〒602-8550 京都市上京区下立売通釜座東入藪ノ内町85-3・85-4合地 ☎075-451-9111
大阪府警察本部	〒540-8540 大阪市中央区大手前3-1-11 ☎06-6943-1234
兵庫県警察本部	〒650-8510 神戸市中央区下山手通5-4-1 ☎078-341-7441
奈良県警察本部	〒630-8578 奈良市登大路町80 ☎0742-23-0110
和歌山県警察本部	〒640-8588 和歌山市小松原通1-1-1 ☎073-423-0110
鳥取県警察本部	〒680-8520 鳥取市東町1-271 ☎0857-23-0110
島根県警察本部	〒690-8510 松江市殿町8-1 ☎0852-26-0110
岡山県警察本部	〒700-0824 岡山市北区内山下2-4-6 ☎086-234-0110
広島県警察本部	〒730-8507 広島市中区基町9-42 ☎082-228-0110
山口県警察本部	〒753-8504 山口市滝町1-1 ☎083-933-0110
徳島県警察本部	〒770-8510 徳島市万代町2-5-1 ☎088-622-3101
香川県警察本部	〒760-8579 高松市番町4-1-10 ☎087-833-0110
愛媛県警察本部	〒790-8573 松山市南堀端町2-2 ☎089-934-0110
高知県警察本部	〒780-8544 高知市丸ノ内2-4-30 ☎088-826-0110
福岡県警察本部	〒812-8576 福岡市博多区東公園7-7 ☎092-641-4141
佐賀県警察本部	〒840-8540 佐賀市松原1-1-16 ☎0952-24-1111
長崎県警察本部	〒850-8548 長崎市万才町4-8 ☎095-820-0110
熊本県警察本部	〒862-8610 熊本市水前寺6-18-1 ☎096-381-0110
大分県警察本部	〒870-8502 大分市大手町3-1-1 ☎097-536-2131
宮崎県警察本部	〒880-8509 宮崎市旭1-8-28 ☎0985-31-0110
鹿児島県警察本部	〒890-8566 鹿児島市鴨池新町10-1 ☎099-206-0110
沖縄県警察本部	〒900-0021 那覇市泉崎1-2-2 ☎098-862-0110