

# このエリアには ツキノワグマが 暮らしています



クマと共存するために知っておきたいこと



**環境省**  
Ministry of the Environment

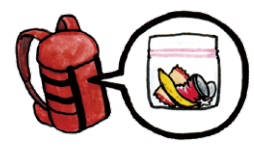
発行 2026年6月 環境省関東地方環境事務所  
作成 NPO法人 信州ツキノワグマ研究会

# あなたは今、 クマの生息地にいます

クマを意識して行動しましょう。  
クマは積極的に人を襲う動物ではありませんが、食料やゴミの味を覚えると危険なクマになってしまいます。

## 食料・ゴミを食べさせない

- ✓ 食料・ゴミはニオイが出ないように管理



食料やゴミを覚えて危険なクマになるまで



## 近くでバツタリ出会わない

- ✓ 音を出さず (鈴・ラジオ・手をたたく・声)



## 近くで出会ってしまったら

- ✓ ゆっくり後ずさり
- ✓ 大声を出さない!
- ✓ 走って逃げない!



裏面に詳しい対策が書かれています。4つ折りにして携行してください

## ツキノワグマ (食肉目クマ科)

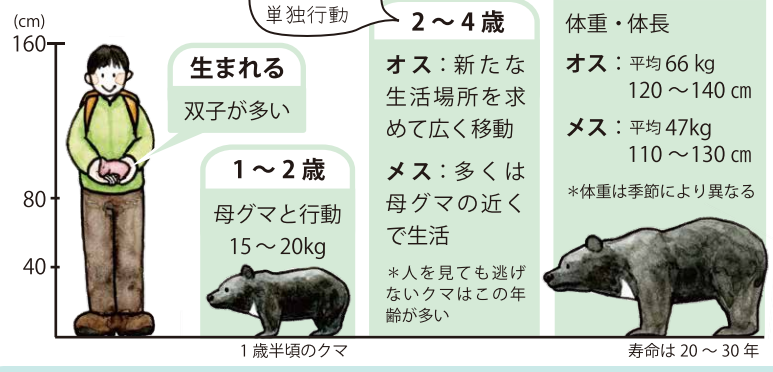
日本では、本州と四国に分布。森林性の大型哺乳類で、様々な生き物の暮らす豊かな自然に生息する。月の輪模様や性格はクマごとに異なる。



糞  
草など(7月) ドングリ(10月)  
食べ物により色・形は様々

夏に人里に近づくクマもいるが、奥山で過ごすクマもいる

## クマの成長



## 食べ物・暮らし

- ・草や木の実を中心に、昆虫類なども食べる**雑食性**(季節により食べ物は変化)
- ・季節によって利用する標高が変わる

## クマの行動範囲

1日の移動距離: 約1~3km  
1年間の行動範囲: 約10~700km<sup>2</sup>

## クマの活動時間

春~夏: 主に昼間に活動 (建物近くなどでは夜活動)  
秋: 昼も夜も活動

## 冬眠開始 (11月中旬~)

\*多くは12月末までに冬眠



2月初旬に子グマ誕生



\*本リーフレットのツキノワグマの生態情報は、長野県中信地域における調査データをもとに記載をしております。  
\*クマの体重・体長・行動は、個体や生息地によってばらつきがあります。

食料やゴミを絶対にクマにとらせないで!!

味を覚えたクマは「人の近くには食べ物がある」と学習して人をあまり怖がらなくなります。

危険なクマをつくらず、安全に山を楽しみましょう。



### キャンプ場では 食料・ゴミをしっかり管理

✓ 野外・テントの前室に放置しない

✓ 食料・ゴミ：ニオイが出ないように密閉袋\*1に入れて荷物の中へ  
\*1…チャック式ビニール袋など

✓ 調理器具・食器等：きれいにふき取り、密閉袋に入れて荷物の中へ

💡 包装紙、飲み終わった缶、ペットボトルもクマを引き寄せる

・油、ニオイの強い食品、生ゴミの出る食材は避ける

・管理者の指示に従う



### 食料・ゴミは持ち歩く

✓ ニオイが出ないように密閉袋に入れて荷物の中へ

✓ 荷物をデポ\*2する時は、ニオイが出ないように厳重に密閉する (ニオイがクマを引き寄せる)

\*2…山頂を目指すために荷物を置くこと

💡 荷物をクマに荒らされたら近くの施設へ通報



### 休憩中のゴミ

✓ ゴミ・食べ物が落ちていたら拾う

### クマと近くで出会わないために

✓ 音\*3を出して人の存在をクマに知らせる  
\*3…鈴・ラジオ・手をたたく・声を出すなど

✓ なるべく複数人で行動

✓ 見通しの悪い場所・沢沿い・強風・雨天時は特に注意

✓ 下山まで「出会わない対策」を忘れない

✓ 地元自治体ホームページ等で、出没情報を収集する



クマは人の存在に気付くと、逃げたり隠れたりすることが多い



### クマに出会ったら

✓ 落ち着いてゆっくり後ずさり (クマを見ながら)

✓ 大声を出さない

✓ 背を向けて走らない (本能的に追いかける)

✓ 荷物・石などを投げない

クマを驚かせたり興奮させると攻撃される可能性がありとても危険



### クマに襲われたら

✓ うつ伏せになり、首・顔・腹部を守る

✓ 動かない



ヘルメット推奨!

クマは自身や子を守るために本能的に攻撃することがある

### 人を見ても逃げないクマがいたら

✓ 無理に通行せず、クマが去るまで待つ

✓ 絶対に近づかない (攻撃されることがある)

✓ 近づいて写真を撮らない

💡 逃げないクマを見たら近くの施設へ通報



子グマの近くには母グマがいて危険!!

