

ヒ グ マ の こ と を
ただ 正 し く 知 ろ う 

ヒグマの

せい たい
生態





うーん…。

ヒグマのことを
知っているかい？



えー！
そうなの？

普段は冬眠
しているはずの
ヒグマが1月にもみられる
ようになったんだ…



日本に生息する陸棲哺乳類で
最大の種。
国内では北海道のみに
生息しているんだ。



今日は本来の
ヒグマの生態
について知って
もらいたいんだ！



美味しくくて
手に入りやすい
食べ物があると
しつこく執着するんだ。
普段は人を避けて
暮らしているけど、
人間の食べ物やゴミに
餌付くと大胆不敵な
行動をするように
なるんだ。



たいちょう はな さき しり なが
体長 (鼻先からお尻までの長さ)

ヒグマの
けい たい
形態

たい ちょう
体 長

たい じゅう
体 重

オス

2.0m^{じゃく}

150~400kg

メス

やく
約 1.5m

100~200kg

とく ちょう ヒグマの特徴

し かく
視覚

ちゅう や と こう どう し りよく
昼夜問わずに行動できる視力を
も
持っています

きゅう かく
嗅覚

はな よ すう じゅう さき
とても鼻が良く、数十メートル先や
つち なか にお か
土の中の臭いも嗅ぎつけます

ちょう かく
聴覚

みみ よ おと たい
とても耳が良く、音に対して
びん かん
敏感です

ひと き まえ
人がヒグマに気づく前にヒグマの
ほう さき
方が先に気づきます

かざ む かわ ぞ おと とど ば あい ちゅう い ひつ よう
※風向きや川沿いなどでは音がヒグマに届かない場合もあるので注意が必要



あし はや
足が速い

じ そく キロメートル はし
時速50kmで走ることができます

たもの ヒグマの食べ物

ふゆ
冬

とう みるちゆう なに た
冬眠中（何も食べません）

はる
春

おも しょくぶつ た
主に植物を食べます

フキやセリ科（エゾニュウ、アマニュウなど）、ザセンソウ、
ミズバショウ、イラクサ等



■アマニュウ



■ミズバショウ



■イラクサ

なつ
夏

しょくぶつ
フキなどの植物のほか、アリや
ザリガニなども食べます

※利用できる食べ物が少なくなり、ヒグマによる農作物の被害が
発生しやすい時期です



■オオハナウド



■ザリガニ



■ヤマグワ

あき
秋

き み
木の实（ドングリ、クルミなど）や
か じつ
果実（ヤマブドウ、コクワなど）、地域
ち いき
によってサケなどをたくさん食べます



■ドングリ



■クルミ



■ヤマブドウ

せい かく ヒグマの性格

む つく たん どく おや こ こう どう
群れを作らず単独や親子で行動します
たい はん けい かい しん つよ ひと さ せい かつ
大半は警戒心が強く、人を避けて生活して
います

おも しん りん せい そく
ヒグマは主に森林に生息していますが
とき じん か しゅう へん すがた あらわ
時に、人家周辺に姿を現すことがあります

ひと さ こう どう
ヒグマは人を避けて行動するため、
ちか かく
近くにヒグマが隠れていても、
ひと き
人が気づけないことがあります



さい きん し がい ち にん げん せい かつ けん
最近、市街地などの人間の生活圏にまで
しゅつ ぼつ ふ し てき
出没してしまうヒグマが増えているとの指摘
もあります

はる し き ヒグマの四季 春



● 3～5月 / 冬眠明け

○冬眠から目を覚まし、冬眠穴から出てきます

○オス、子のいないメス、子グマを産んだメスの
順番で出てくると言われています

○子グマを産んだメスは5月上旬頃まで、
冬眠穴で過ごします

ヒグマの四季し き夏なつ



●5～7月が つ / 繁殖期はんしょく き

- オスはメスを求めて広い範囲を動き回りますもと ひろ はん い うご まわ
- 発情期のオス同士の争いがありますはつじょう き どう し あらそ
- 母グマと子グマは行動を共にしていますはは こ こう どう とも
- 植物や昆虫など色々なエサを食べながら生活していますしょくぶつ こんちゅう いろいろ た せい かつ

※子グマは生まれた翌年または翌々年に親離れしますこ う よく とし よく よく とし おや ばな

※オスを避けた子連れメスや、独り立ちしたばかりの若いオスが、市街地付近に出没しやすくなりますさ こ づ ひと だ わか し が い ち ふ きん しゅつ ぽつ

し き ^{あき} ヒグマの四季 秋



が つ は ざ かい き
● 8 ~ 9 月 / 端 境 期

た も の す く の う さ く ぶ つ ひ が い
○ 食 べ 物 が 少 な く、ヒグマによる農作物の被害が
は っ せ い じ き
発 生 し や す く な る 時 期 で す

が つ と う み ん じ ゅ ん び
● 1 0 ~ 1 1 月 / 冬 眠 の 準 備

と う み ん む き み い ろ い ろ た も の
○ 冬 眠 に 向 け て、木の実やサケなど色々な食べ物
を た く さ ん 食 べ ま す

ヒグマの四季し き冬ふゆ



●12~3月がつ / 冬眠とうみん・出産しゅっさん

○冬ふゆになって食べ物たものがなくなると冬眠とうみんします

○一般いっぱんに妊娠にんしんしているメスは早めはやに冬眠穴とうみんけつに入り

翌年よくとしの1月がつ下旬げじゆん~2月がつにかけて、1~3頭とうの

子グマこを冬眠穴とうみんけつの中で出産なかし、穴しゅっさんから出るまで

の間あいだ、おっばいこだけで子グマそだを育てます

ヒ グ マ の こ と を
ただ 正 し く 知 ろ う 

ヒグマに

で あ
出遭わな^い

ほう ほう
方法





お父さん一人で行くつもり？
一人での登山は危険だから
みんなで行きましょう！

ヤッター

明日は天気も良さそうだから
登山にでも行ってくるかな。



そうだね。
基本的に野山はヒグマの生息地だから
持ち物など注意した方がいいから
教えるね。



何を準備したらいいか
ヒグマ博士に聞いてみよう！

山はヒグマが出るかな？

もの
持ち物

音を鳴らして人間の存在を知らせることが大事

けきたい
クマ撃退スプレー



ふえ
笛



よ
クマ避け鈴



他にも登山中に気をつける
ことがあるからヒグマのことを
よく知ることが大切だよ。



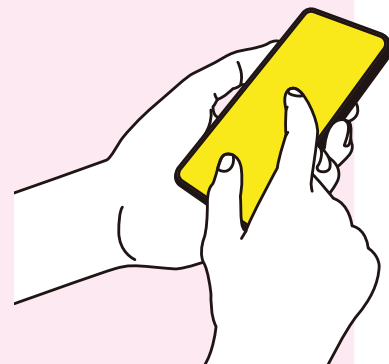
事前に
市町村や警察などの
ヒグマ出没情報を確認。

と ざん 登山・ハイキング・山菜採り^{など}で

い まえ 行く前 き つ 気を付けること

しゅつ ぼつ じょう ほう かく にん ヒグマ出没情報を確認する

い ば しょ し ちょう せん けい さつ
行く場所の市町村や警察などの
しゅつ ぼつ じょう ほう かく にん
ヒグマ出没情報を確認してください



🔍 ヒグマ出没情報 検索

たん どり こう どう 単独行動はしない

ひとり の やま
〇一人で野山に入らない



し ちょう せん しゅつ ぼつ じょう ほう
※市町村などのヒグマ出没情報は、すべての
しゅつ ぼつ の かけ
出没が載っているとは限りません

ほっ かい どう ひろ はん い ぶん ぱ せい そく
※ヒグマは北海道の広い範囲に分布、生息し
ちゅう い じょう ほう う む
ているので注意情報の有無にかかわらず、
つね ちゅう い ひつ よう
常に注意が必要です

と ざん 登山・ハイキング・山菜採り^{など}で

もち もの
持ち物

き つ
気を付けること

おと たい びん かん
ヒグマは音に対してとても敏感です
おと な ひと そんな ざい し
音を鳴らして人の存在を知らせましょう

よ すず クマ避け鈴



ふえ 笛（ホイッスル）



げき たい クマ撃退スプレー

や がい おそ とき
野外でヒグマに襲われそうになった時に、
ヒグマを追い払うために使用するガススプレーです



写真提供/知床財団

もち ある さい し よう こし
※持ち歩く際には、すぐに使用できるよう腰などに
装着しておきましょう

ひと がい 人やヒグマに害はないの？

しゅせいぶん せいぶん どくせい ち しせい
主成分はトウガラシ成分（カプサイシン）で、毒性や致死性はありません
ただし、ガスを吸い込んだり成分が目や口などの粘膜に入ると、短時間ではあり
ますが強烈な痛みが生じるため、誤って噴射しないよう注意しましょう

※ナタで身を守って助かった例もあります



と ざん 登山・ハイキング・山菜採り^{など}で

こう どう 行 動 き つ 気を付けること

うす ぐら とき こう どう 薄暗い時に行動しない

かつ どう かつ ぱつ そう ちょう ゆう がた
ヒグマの活動が活発になる早朝や夕方、
ひと き きり あめ かぜ つよ
ヒグマが人に気づきにくい霧や雨、風が強い
とき ちゅう い ひつ よう
時には注意が必要です



たん だく こう どう 単独行動しない

の やま なか こ じん こう どう
野山の中で個人行動をしない
たが はな ひとり こう どう
(お互いに離れず、一人で行動
しないようにしましょう)

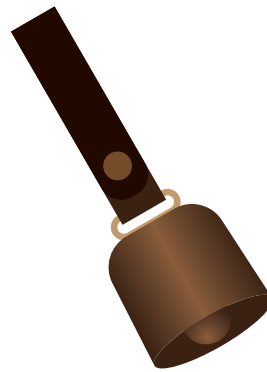
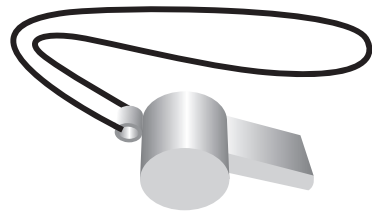


と ざん 登山・ハイキング・山菜採り^{など}で

こう どう 行 動 き つ 気を付けること

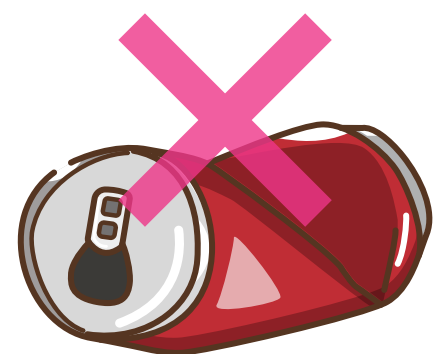
おと だ 音を出しながら^{こう どう}行動する

すず ふえ 鈴や笛（ホイッスル）等^{など}をこまめに鳴らし、
み とお 見通しの悪い^{わる}ところでは、大きな^{おお}声^{こえ}を出したりして、
ひと 人の存在^{そん ざい}をヒグマに知らせ^しましょう



ごみ ほう ち ゴミを放置^{ほう ち}しない

なま 生^{なま}ゴミだけでなく空^あき缶^{かん}やペットボトル、
べん とう 弁当^{べん とう}の容^{よう}器^きなど^{かなら}も必^もず持^{かえ}ち帰^{かえ}りましょ
つち う 土^{つち}に埋^うめてもヒグマの嗅^{きゅう}覚^{かく}は非^ひ常^{じょう}に
すぐ 優^{すぐ}れているので、掘^ほり返^{かえ}されます



と ざん
登山・ハイキング・山菜採り^{など}で

こ う 動 き つ
行 動 気を付けること

やき にく にお つよ りょう り た もの
焼肉などの匂いの強い料理・食べ物を
さ
避けましょう

にお つよ た もの
臭いが強い食べ物はヒグマを
ひ よ ば あい
引き寄せる場合があるので、
ひか ほう よ
控えた方が良いでしょう



あし あと こん せき
ヒグマのフンや足跡などの痕跡を
み
見つけたら

ちか
近くにヒグマがいるかも

しれません

あわ れい せい すみ
慌てず冷静に速やかに

ひ かえ
引き返しましょう



あし あと ヒグマの足跡

あし あと ほん ゆび あと
ヒグマの足跡には5本の指の跡がつきます

まえ あし うしろ あし かたち ちが
ヒグマは前足と後足で形が違います

うしろ あし あと まえ あし あと まえ
後足の跡が、前足の跡のすぐ前につきます



まえ あし
前足

まえ あし あと つめ あと のこ
前足の跡には爪の跡も残ります

うしろ あし
後足

ゆび さき あし うら ぜん ぶ
指先からかかとまで、足の裏全部を

じ めん ある うしろ あし あと
地面につけて歩くため、後足の跡は

まえ あし たて なが
前足よりも縦長につきます

ヒグマのフン

ヤマブドウ^たを食べた^{とき}のフン



ナナカマド^たを食べた^{とき}のフン



サクラの実^みを食べた^{とき}のフン



セミ^たを食べた^{とき}のフン



基本的には太い俵形で、^{きほんてき}植物質^{ふと}のものはあまり^{たわらがた}消化されずに^{しよくぶつ}食べた^{しつ}ものの形がそのまま残^{のこ}っていて、あまり臭^{くさ}くありません

肉食系^{にくしよくけい}のものを食べた^たフン（シカ、魚^{さかな}など）は臭^{くさ}いのが特徴^{とくちょう}です

※一般的^{いっぱんてき}に直径^{ちようけい}が4 cm以上の^{センチメートルいじょう}場合はヒグマの^{ばあい}フンである^{かのうせい}可能性があります

たち き つめ あと た あと
立木の爪痕・食べ跡
とう みん けつ
冬眠穴

つめ あと
爪痕

て あし つめ あと
手や足の爪で痕をつけるため
ふく すう せん のこ
複数の線が残ります



た あと
食べ跡



とう みん けつ
冬眠穴

じ めん つち ほ つく
地面の土を掘って作り
あな おく き えだ ささ は
穴の奥には木の枝や笹の葉を
し ね どこ
敷きこんだ寝床があります
おく ゆ すうメートル
奥行きは数mもあります



ヒ グ マ の こ と を
ただ 正 し く 知 ろ う 

ヒグマに

で あ
出遭った

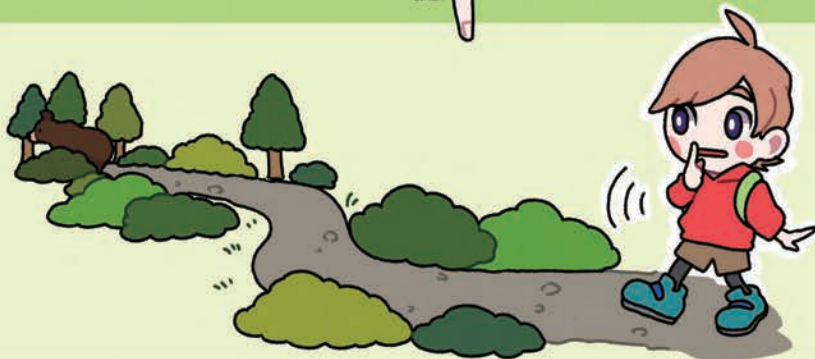
とき
時には



まずは気をつけて
ほしいことはこれ！
覚えておいてね。



登山は楽しいけれど
もしヒグマに出遭ったら
どうしよう。



遠くに見つけたら

こちらに気づいていないなら、
その場を静かに立ち去ろう



近くにいたら

ヒグマを見ながらあせらず
ゆっくり後退しましょう



出遭ったら

ヒグマは逃げるものを追う習性がある
から背中を向けて走ってはダメだよ
落ち着いて、怖がらずゆっくり後退
しましょう



襲われそうになったら

両腕で首の後ろを覆い
うつぶせになって急所を守りましょう

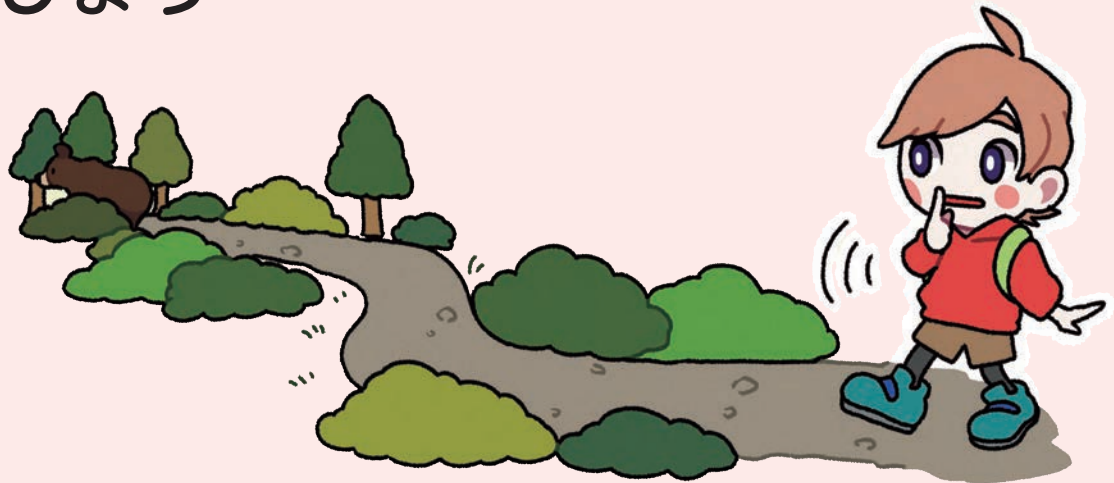


ヒグマの性格も全て同じじゃないから
この方法が必ず事故を防いでくれるとは限らないよ。
ヒグマに出遭わないようにすることが、
一番大切なんだよ。

で あ とき こう どう

出遭った時の行動

とお み れい せい ば
遠くに見つけたら冷静にその場から
た さ
立ち去りましょう



き
ヒグマがこちらに気づいたら、
い どう ほう こう み さだ
ヒグマの移動方向を見定めながら
しず た さ
静かに立ち去りましょう

ちか こう たい
近づいてきたらゆっくり後退して
しず た さ
静かに立ち去りましょう



で あ とき こう どう

出遭った時の行動

せ なか はし
背中をみせて走ってはいけません



おそ か くび うし おお
襲い掛かってきたら首の後ろを覆い
じ めん ふ ち めいしょう ふせ
地面に伏せ致命傷を防ぐ



げき たい も ば あい
クマ撃退スプレーを持っている場合は
つか あん ぜん そう ち はず じゅん び
すぐに使えるように安全装置を外して準備
しましょう

げき たい つか かた

クマ撃退スプレーの使い方

ふん しゃ きよ り やく メートル し よう ほん どう
噴射距離が約5mなので、使用できるのは本当に
ヒグマに襲われそうなときに限られます

※持ち歩く際には、すぐに使用できるよう腰など
に装着しておきましょう



写真提供/知床財団

やってはいけないこと

ちか おお ごえ だ 近くで大声を出す

かん だか さけ こえ
甲高い叫び声はヒグマにとってもストレスを
あた
与えるのでヒグマを刺激してしまいます

せ なか はし に 背中をみせて走って逃げる

に お
ヒグマは逃げるものを追いかける
しゅう せい
習性があります

いし な 石を投げるなど

し げき
ヒグマを刺激してしまいます

こ ちか 子グマに近づかない

ちか はは か のう せい
近くに母グマがいる可能性があります
こ まも しん けい しつ こう げき てき
子グマを守るために神経質・攻撃的になる
ば あい おお ば
場合が多いため、すぐにその場から
た さ
立ち去りましょう

ヒグマを

^{もく} ^{げき} ^{とき}
目撃した時は

^{けい} ^{さつ}
警察または

^し ^{ちょう} ^{そん} ^{やく} ^ば
市町村役場に

^{れん} ^{らく}
ご連絡ください

※ヒグマの^{せい} ^{かく} ^こ ^{たい} ^{さま} ^{ざま}
性格は個体ごとに様々です

こうした^{ほう} ^{ほう} ^{かなら} ^じ ^こ ^{ふせ}
方法が必ず事故を防いでくれるとは
^{かぎ}
限りません

ヒグマとの^じ ^こ ^{ふせ}
事故を防ぐには、**ヒグマに**

^で ^あ
出遭わないようにすることが**もっと** ^{じゅう} ^{よう}
最も重要です

