



夏山シーズンスタート！登山は安全第一で！

～不安があればまず相談を！！ 登山計画書の届出を忘れずに！！～

令和3年の山岳遭難件数は前年に比べ大きく増加しました。令和4年上半期の件数も前年を上回り、準備不足・体力不足を原因とした遭難が増えています。事前の情報収集や下記を参考にして、安全に夏山登山をお楽しみください。

1 安全登山のための主な対策

・技術や体力にあった山選びが重要です。

「信州山のグレーディング」をご活用ください。



信州山のグレーディング



登山計画書

・登山計画書は必ず提出した上でご家族などに共有してください。また、入山時は、隊員や相談員等の助言に従ってください。

(1) 地区遭対協相談員による登山相談所の開設（7月～8月、52か所）

主要登山口等に相談所を開設し、相談員による登山者への直接啓発・指導を実施

(2) 「山岳遭難防止常駐隊」の設置

7月13日から8月末まで、北アルプス（槍穂高・後立山連峰）で登山者指導、山岳パトロール、救助活動等を実施

(3) LINE「夏山登山相談所」開設

7/1（金）～7/31（日）、主に初心者向けにLINEを活用したオンライン相談所を開設

※詳しくはこちら https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/happyou/20220701_2.html

(4) 脱水予防キャンペーンの実施（8月11日～13日、北アルプス等登山口）

大城和恵氏（国際山岳医）監修により、脱水予防を呼びかけ

2 登山における感染防止対策

(1) 山小屋の営業について

山小屋では、従業員の健康観察、換気の徹底など新型コロナ感染防止対策に取り組むとともに、予約制、宿泊定員の減員で営業しています。必ず事前にご確認ください。

(2) 登山者の皆様への感染防止対策のお願い

安心・安全な登山とするため、皆様のご協力をお願いします。

- ① 体調に不安がある場合は入山しない
- ② 山小屋・テント場の営業確認、事前予約
- ③ 十分に難易度を落とした山選び
- ④ 混雑を回避する登山計画による行動
- ⑤ 感染予防グッズの携行、ごみの持ち帰り

※ マスクは、登山中常時着用する必要はありません。熱中症を警戒して状況に応じた着脱を。

※ 登山にあたり、事前のワクチン追加接種や検査を受けることを推奨します。

信州版「新たな日常のすゝめ」



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう

観光部 山岳高原観光課 山岳高原観光係
 （長野県山岳遭難防止対策協会事務局）
 （課長）小林 伸行 （担当）百瀬 貴文
 【電話】026-235-7251（直通）
 026-232-0111（代表）内線 3521
 【FAX】026-235-7257
 【E-mail】mt-tourism@pref.nagano.lg.jp