

春山登山では転倒・滑落や雪崩に注意 ～ 万全の準備と登山計画書の届出を忘れずに ～

春は冬に比べて快適な登山シーズンとなりますが、残雪もあり山岳遭難の危険が高まる季節です。登山の際は、事前に山岳情報を確認し、残雪期のリスクを正しく理解いただくとともに、入山時には登山相談所の相談員等のアドバイスを受け、安全に登山をお楽しみください。

1 登山者へのお願い

- ・「[登山計画書](#)」を必ず提出（※登山アプリ Compass や YAMAP からの提出も可）
- ・今春は積雪が少なく、また日中の気温が高く雪解けが早いいため、朝夕等でのアイスバーンでの滑落、気温上昇による雪崩、昼夜の寒暖差に注意。
- ・春山の基本的なリスクは冬山と変わりません。
「[信州山のグレーディング](#)」※を参考に、**技術や体力にあった山選び**を。
※無雪期・天候良好時での評価。残雪等の状況で技術的難易度等が変わるため注意。

登山計画書



2 安全登山のための主な対策

(1) 「春山登山相談所（オンライン相談所）」の開設

県山岳総合センターによる LINE を活用したオンライン相談所を開設（期間：5/1（金）～31（日））

(2) 安全登山の情報発信

①登山用品店等での「令和8年 [登山 Safety Book](#)」の配布

遭難が多い中高年の登山者向けに、登山時の体調の管理法や岩場の歩き方などを紹介

②WEB での情報発信

- ・県内山域における雪崩や滑落の危険箇所等を「[季節の山岳情報](#)」として取りまとめて発信
- ・山岳遭難発生事例と安全登山に役立つ情報を「[島崎三步の山岳通信](#)」において毎週発信
- ・安全登山に役立つ「[安全啓発動画](#)」を多言語（英語・韓国語・中国語（簡体字・繁体字））で発信

(3) 県警察本部「山岳遭難救助隊」によるパトロール活動

4/27（月）～5/6（水）の間、北アルプス穂高連峰の涸沢での常駐や、後立山や八ヶ岳連峰、中央アルプス等主要な高山で山岳パトロールを実施

(4) 主要登山口等における登山相談所の開設（38 か所）

地区山岳遭難防止対策協会相談員による登山者への直接啓発・指導を実施



3 山小屋の営業状況をご確認ください

ゴールデンウィーク中に営業していない山小屋もあることから、利用予定の山小屋の営業状況について、各施設のホームページ等で事前にご確認ください。

【参考】令和7年の大型連休（4月26日～5月6日）の県内の山岳遭難発生状況

- ・発生件数等：28 件 31 名の遭難が発生、うち 10 名が 60 歳代以上の者による遭難
- ・山 域：「北アルプス」での遭難が 19 件（68%）、次いで八ヶ岳、中央アルプス（各 3 件）
- ・態 様：「滑落」が 16 名（52%）、次いで転倒、道迷い（各 3 名）

※ 電子版プレスリリース（PDF）では下線箇所から該当ページにアクセスいただけます。



信州 destination キャンペーン
2027. 7. 1 ▶ 9. 30

(問合せ先)

山岳高原観光課 安全登山推進係 清水、百瀬

電 話：026-235-7250 (直通)

026-232-0111 (代表) 内線 3523

F A X：026-235-7257

E-mail mt-tourism@pref.nagano.lg.jp