



第442号<令和8年(2026年) 4月21日>

信州の山岳遭難現場と全国の登山者をつなぐ
特別隊員
島崎 三步 の「山岳通信」

長野県の山岳地域で発生した遭難事例をお伝えし、「安全登山」のための情報を提供しています。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html>

■先週(4/13~4/19)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
4/17 金	北アルプス 白馬岳	男	40	死亡	不明	単独で白馬岳に入山し、何らかの原因により、行動不能(4月11日に単独で入山し、行方不明になっていたもの)
4/18 土	北アルプス 白馬岳	女	54	負傷	滑落	2人パーティで白馬岳主稜を登山中、滑落し、負傷
4/18 土	北アルプス 白馬岳	男	59	無事救出	その他	2人パーティで白馬岳主稜を登山中、上記同行者が遭難したため、技量不足により、行動不能
4/18 土	北信 雁田山	女	50	無事救出	発病	2人パーティで雁田山を下山中、発病により、行動不能
4/19 日	中央アルプス	男	55	無事救出	滑落	単独で木曾駒ヶ岳から下山中、将基頭山山頂付近で滑落し、技量不足により、行動不能

■山岳遭難発生状況~令和8年(2026年)1月1日~4月19日

区分	発生件数	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計	内)死傷者
R8 全体	52	10	1	11	39	61	22
R7 全体	49	12	1	19	28	60	32
前年同期比	+3	-2	±0	-8	+11	+1	-10
R8 単独登山	23	5	0	1	17	23	6
R7 単独登山	23	10	1	4	8	23	15
前年同期比	±0	-5	-1	-3	+9	±0	-9

■ 県警 山岳安全対策課（県遭対協救助部）からの**ワンポイントアドバイス**

先週、長野県内では、1件の死亡遭難を含む、5件の山岳遭難が発生しました。このうち、2件は滑落による遭難です。

雪山ではアイゼンやピッケルを使った確実な歩行技術が不可欠です。これらの技術が不十分なまま入山すると、転倒や滑落といった重大な遭難につながるおそれがあります。

原因としては、アイゼンの引っかけやバランスを崩すことが多く見られます。アイゼンを着けている時は、両足の間隔を広めに保ち、爪を引っかけないように足をやや高く上げて歩くことを意識してください。また、バランスを崩した場合は、すぐにピッケルを雪面に突き刺して体を止めることが重要です。万が一に備え、事前の練習と心構えを十分に行いましょう。

さらに、単独での登山は、転倒や滑落による負傷時に、救助要請や発見が遅れるおそれがあり、リスクが高まります。行動予定を必ず家族や友人に伝えるなど、万が一に対する備えを徹底してください。

■ 山域別発生状況～ 令和8年（2026年）1月1日～4月19日

区分	件数	件数比率	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計
北アルプス	槍穂高	0	0%	0	0	0	0
	後立山	21	40.4%	6	1	5	14
	その他	0	0%	0	0	0	0
	計	21	40.4%	6	1	5	14
中央アルプス	6	11.5%	0	0	0	7	7
南アルプス	0	0%	0	0	0	0	0
八ヶ岳連峰	11	21.2%	3	0	3	7	13
その他の山岳	14	26.9%	1	0	3	11	15
計	52		10	1	11	39	61

■態様別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～4月19日

区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷 者	無事 救出	遭難者計
転・滑落	10	19.2%	2	0	7	1	10
転倒	2	3.8%	0	0	2	0	2
病気	6	11.5%	3	0	0	3	6
道迷い	11	21.2%	0	0	0	15	15
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	5.8%	1	1	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	5	9.6%	1	0	0	4	5
不明・他	15	28.8%	3	0	1	16	20
計	52		10	1	11	39	61

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和8年(2026年)1月1日～4月19日

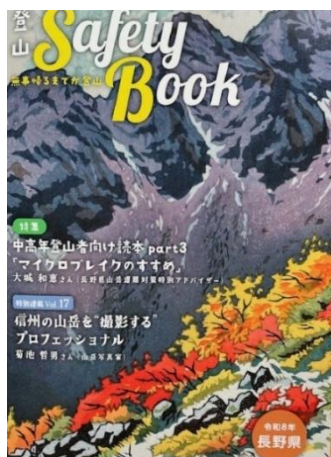
区分	男性					(人)	女					(人)	男女計	
	死者	不明	負傷	無事	計	比率	死者	不明	負傷	無事	計	比率	人数	比率
19歳以下	0	0	0	5	5	23 52.3%	0	0	0	2	2	8 47.1%	7	31 50.8%
20代	1	0	2	11	14		0	0	0	4	4		18	
30代	1	0	0	3	4		0	1	0	1	2		6	
40代	4	0	2	1	7	15 34.1%	0	0	0	0	0	5 29.4%	7	20 32.8%
50代	2	0	1	5	8		0	0	2	3	5		13	
60代	1	0	2	3	6	6 13.6%	1	0	2	0	3	4 23.5%	9	10 16.4%
70代以上	0	0	0	0	0		0	0	0	1	1		1	
計	9	0	7	28	44		1	1	4	11	17		61	
比率	72.1%						27.9%							

【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

■ 長野県北部での登山の中止や計画の変更を！

長野県警察山岳遭難救助隊では、地震の発生をうけて、1週間程度は県北部での登山の中止や計画の変更をおこなうよう呼びかけています、今月18日に長野県北部では、震度5強や5弱の揺れを伴う地震が発生しました。地震発生当時、北アルプス白馬岳で救助活動に従事していた隊員によると、山岳地帯は、不安定な岩や積雪、地盤等があり、登山中に新たな地震が発生すると、雪崩や落石、それに土砂崩れなどに巻き込まれる恐れがあるということです。安全登山のため、慎重な行動をお願いします。

■ 令和8年 登山 SafetyBook を作成しました！



特集は「中高年登山者読本 Part3」。

遭難の大半を占める中高年登山者が遭難を回避するための具体的な方法が満載です。

「マイクロブレイクのすすめ」は、短くこまめに休むことで疲労の回復を図る最新の体調管理法です。

「登山初心者のための山でバテないトレーニング法」は、文字通り、最低限、取り組んでほしい体づくりです。

ほかにも「岩場の歩き方」「道迷い遭難を防ぐための登山地図アプリの使い方」「単独登山に潜むリスクと対処法」「登山者が知っておきたい信州のクマのこと」など、いずれも各分野の専門家による最新のメッセージが満載です。



https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/sangaku_safetybook.html

■ 令和8年 登山 SafetyBook 春山情報 完成！

『令和8年 登山 SafetyBook(春山情報)』を作成しました。県内各山域の登山ルート上の危険情報(滑落・雪崩)などが記載されています。春山登山をされる方は、ぜひご一読ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html> 春山情報(PDF版)

■ 春山登山相談所 を開設します！

登山者の皆さまを対象に、主要登山口で登山相談所を開設します。万全の登山準備をしていただいたうえで、気象条件を見極めた安全登山をしていただくよう、お願いします。

詳細は、長野県 HP でご確認ください。

https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangakusouan/sangaku_tozansoudansyo.html

■登山計画書を作成・提出しましたか？

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/tozankeikakusho.html>



①ゆとりある計画を立てて、登山計画書を提出してください！

②家族や知人にも必ず詳細な予定(行先)を伝えましょう！

※登山計画書を提出し、情報を共有しないと、入山場所や遭難地点の特定に時間がかかり、捜索活動が遅くなってしまいます。

※山小屋、地元自治体、観光協会等を通じて登山口までの道路や登山道の状態、残雪の状態など、現地の最新情報を事前に把握しておきましょう。

■信州 山のグレーディングを改訂しました。



このグレーディングは、長野県内の登山ルート of 難易度の情報を提供し、体力や登山スキルといった登山者自身の力量に見合った山選びをすることで、山岳遭難の防止に役立つものです。最初の公表から約10年が経過し、登山道の状況等に変化が生じていることから、一部でルートや評価の見直しを行いました。変更点は以下の通りです。

39 船窪岳(七倉)北アルプス 6B ⇒ 6D

90 (周) 双子山・大岳・北横岳・縞枯山・茶臼山(大河原峠)
八ヶ岳 5A ⇒ 廃止

90 (周) 双子山・亀甲池・北横岳・縞枯山・茶臼山(大河原峠)
八ヶ岳 ⇒ 4B 新設

詳細は長野県 HP でご確認ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

■山岳遭難防止につながる寄付を募集中

登山の楽しい思い出作りを陰から支える活動をご支援ください。長野県では長野県山岳遭難防止対策協会の活動等を通じ、登山者の安全確保に向けた啓発活動や遭難救助に取り組んでいます。信州の山岳を安全に楽しんでいただくため、全国の皆様の温かいご支援を心からお待ちしています。なお、1万円以上の寄付をしていただいた方には、「安全登山啓発カード」を1枚差し上げます。

詳細は長野県HPで確認

<https://www.gachi-naga.jp/projects/4235/>

■ご利用ください！長野県の山岳関係の情報提供サイトです！

★山岳遭難救助隊から最新情報を発信中！ ⇒ 長野県警察 山岳遭難救助隊 公式X

https://x.com/NAGANO_P_M_R/

★その山はあなたの実力に見合っていますか？ ⇒ 「**信州 山のグレーディング**」

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/gure-dexingu.html>

★長野県警察 山岳情報

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html>

★長野県 山岳情報

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangaku/index.html>

* 統計の内容は、長野県警察本部の発表時点のものです。

* 本通信に関するご質問・ご意見は「長野県観光スポーツ部山岳高原観光課」までお寄せください。

sangaku@pref.nagano.lg.jp

＝発行：長野県山岳遭難防止対策協会＝