



第443号<令和8年(2026年) 4月28日>

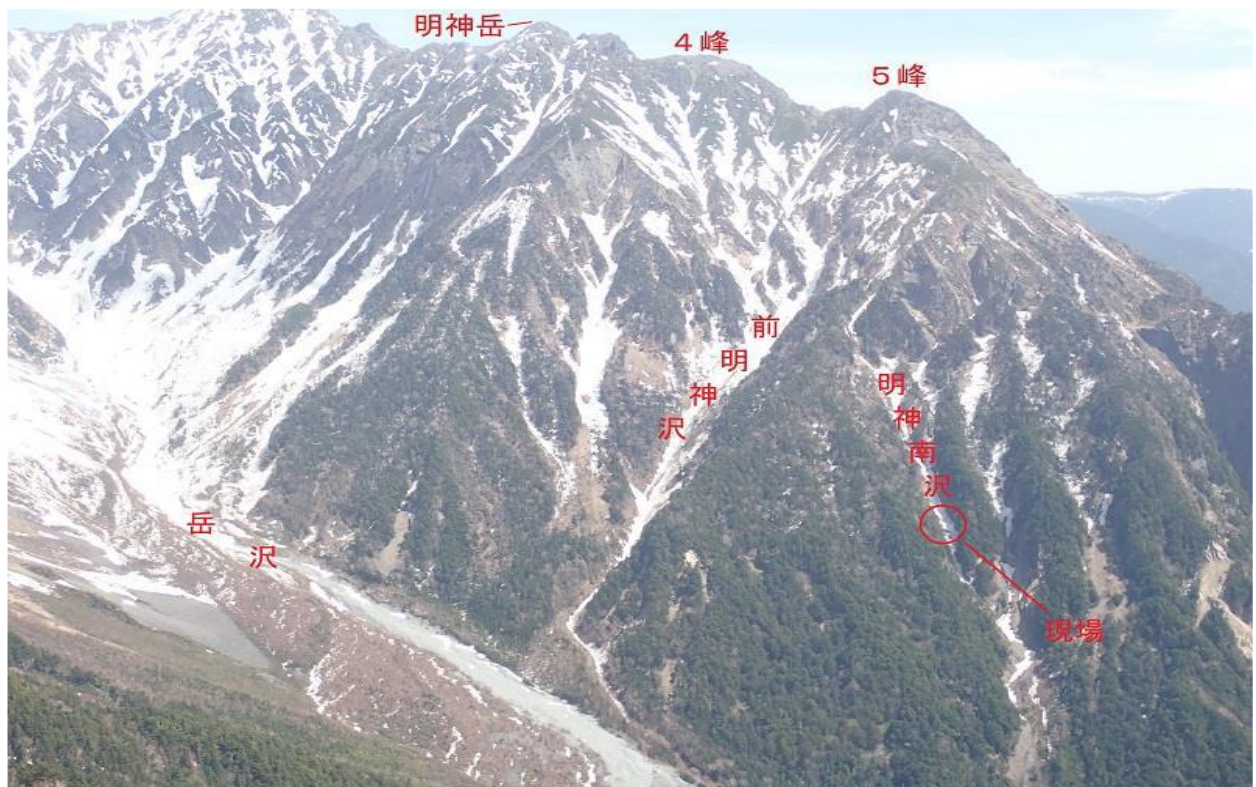
信州の山岳遭難現場と全国の登山者をつなぐ
特別隊員
島崎 三步 の「**山岳通信**」

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(4/20~4/26)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
4/20月	北アルプス 明神岳	女	42	負傷	滑落	2人パーティで明神岳から上高地に向けて下山中、シリセードのスピードコントロールができず、滑落、負傷
4/20月	北アルプス 明神岳	女	32	無事救出	その他	2人パーティで明神岳から上高地に向けて下山中、同行者が滑落、技量不足により、行動不能(上記遭難者の同行者)



4/25土	北アルプス 蝶ヶ岳	男	60	負傷	滑落	2人パーティで蝶ヶ岳から三股登山口に下山中、足を滑らせ滑落、負傷
-------	--------------	---	----	----	----	----------------------------------

■山岳遭難発生状況～令和8年(2026年)1月1日～4月26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	55	10	1	13	40	64	24
R7 全体	59	13	1	28	29	71	42
前年同期比	-4	-3	±0	-15	+11	-7	-18
R8 単独登山	23	5	0	1	17	23	6
R7 単独登山	28	11	1	7	9	28	19
前年同期比	-5	-6	-1	-6	+8	-5	-13

■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、3件の山岳遭難が発生しました。すべて滑落に起因する遭難です。今週から春の大型連休が始まりますが、登山に出掛ける準備は万全でしょうか。

- 体調は万全ですか？
- 登山計画書の提出を済ませていますか？
- どの山に登るのか、ご家族やご友人に具体的に伝えましたか？
- 天気は確認しましたか？
- 装備の不備は本当にありませんか？

自然に身を置く以上、自身の命を最優先にした慎重な行動をお願いします。

雪上の斜面を歩く上で、アイゼンを装着するなら、ピッケルはセットが必要です。登山靴が雪で滑らないためにアイゼンを装着し、万が一滑った場合、滑り出しで止めるためにピッケルが必要です。両手にストックを持ち、アイゼンを履いている方をよく見かけますが、急斜面やトラバース斜面でも、そのスタイルを継続するのはあまりにもリスクです。雪面や斜面の状況を見極めて適切な装備を選定し、重大な遭難を防止しましょう。

■山域別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～4月26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	2	3.6%	0	0	1	1	2
	後立山	21	38.2%	6	1	5	14	26
	その他	1	1.8%	0	0	1	0	1
	計	24	43.6%	6	1	7	15	29
中央アルプス	6	10.9%	0	0	0	7	7	
南アルプス	0	0%	0	0	0	0	0	
八ヶ岳連峰	11	20.0%	3	0	3	7	13	
その他の山岳	14	25.5%	1	0	3	11	15	
計	55		10	1	13	40	64	

■態様別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～4月26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	11	20.0%	2	0	9	0	11
転倒	2	3.6%	0	0	2	0	2
病気	6	10.9%	3	0	0	3	6
道迷い	11	20.0%	0	0	0	15	15
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	5.5%	1	1	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	5	9.1%	1	0	0	4	5
不明・他	17	30.9%	3	0	1	18	22
計	55		10	1	13	40	64

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和8年(2026年)1月1日～4月26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 51.1%	0	0	0	2	2	9 47.4%	7	32 50.0%
20代	1	0	2	11	14		0	0	0	4	4		18	
30代	1	0	0	3	4		0	1	0	2	3		7	
40代	4	0	2	1	7	15 33.3%	0	0	1	0	1	6 31.6%	8	21 32.8%
50代	2	0	1	5	8		0	0	2	3	5		13	
60代	1	0	3	3	7	7 15.6%	1	0	2	0	3	4 21.1%	10	11 17.2%
70代以上	0	0	0	0	0		0	0	0	1	1		1	
計	9	0	8	28	45		1	1	5	12	19		64	
比率	70.3%						29.7%							

【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

クマ目撃情報マップ

■ 冬眠明けのクマにご用心！！

春先はツキノワグマがエサとなる山菜等を求めて活動を始める一方、登山やキャンプ、山菜採りなど山林等に立ち入る人が増えるため、クマとの偶発的な遭遇が懸念されます。何よりもクマと遭遇しないために次のことに注意してください。

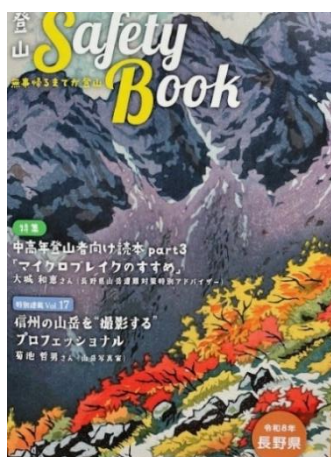


「朝夕の行動は避ける」「笛・ラジオ・鈴を携帯する」「クマのいる場所に近づかない」「食料やごみは持ち必ず帰る」「クマと出会ったら静かに落ち着き、クマを見ながらゆっくり後ずさりする」「クマが襲ってきたらうつ伏せで首の後ろで手を組み、防御姿勢を取る」等、確実にを行うことで安全を確保してください。

長野県 HP をご確認ください。「ツキノワグマによる人身被害を防ぐために」

<https://www.pref.nagano.lg.jp/yasei/sangyo/ringyo/choju/joho/onegai/jinshin.html>

■ 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力づくりです。

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/sangakusounan/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/>

■ご活用ください！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＝