



©2005 石塚真一小学館

第445号<令和8年(2026年) 5月19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(5/11~5/17)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
(5/10日)	北アルプス 鹿島槍ヶ岳	男	71	死亡	滑落	単独で鹿島槍ヶ岳を登山中、何らかの原因で、行方不明となっていたもの。5/12遺体で発見
5/11月	北アルプス 蝶ヶ岳	女	61	死亡	滑落	7人パーティで下山中、雪に足を滑らせて、滑落
5/11月	北アルプス 蝶ヶ岳	男	71	負傷	滑落	上記遭難者の救助に向かったところ、雪に足を滑らせて、滑落、負傷
5/11月	北アルプス 爺ヶ岳	男	35	無事救出	道迷い	単独で下山中、道に迷い、行動不能
5/11月	北アルプス 烏帽子岳	男	59	死亡	滑落	単独で下山中、何らかの原因で、滑落
5/12火	北アルプス 燕岳	女	58	行方不明	不明	4/29から、単独で燕岳方面に登山へ向かったまま、行方不明
5/17日	山ノ内町平穏 山林内	男	77	行方不明	不明	2人パーティで山菜採りのため入山し、単独行動中、行方不明
5/17日	浅間山	男	60	無事救出	疲労	7人パーティで下山中、疲労により、行動不能

■山岳遭難発生状況~令和8年(2026年)1月1日~5月17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	75	17	2	22	45	86	41
R7 全体	90	21	3	41	41	106	65
前年同期比	-15	-4	-1	-19	+4	-20	-24
R8 単独登山	32	8	1	2	21	32	11
R7 単独登山	39	13	3	12	11	39	28
前年同期比	-7	-5	-2	-10	+10	-7	-17

■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、7件の山岳遭難が発生しました。

依然として、**雪上でのスリップによる滑落が多く、道迷いや疲労による遭難も発生**しています。

皆さん、登山中のご自身を想像してみてください。皆さんの行く手の登山道上に、ほんの数十メートルの区間、雪渓が残っています。雪渓は下方の斜面へ続いており、今からこの雪渓をトラバースする必要がありますが、さて、皆さんならどうやって通過しますか？ **アイゼン、ピッケルを装着し、慎重に通過することを強く推奨します。** **万が一滑落した場合、スリップした直後に滑落を停止しなければ、滑落を止めることは困難です。どんどん加速し、もみくちゃになりながら、転がるように滑落します。最終的には、傾斜が緩くなるか、何かに衝突するまで止まりません。命の保障もありません。自分の命を守るために、装備を携行し、使用すべき時に使用してください。また、安全を重視した判断と、慎重な行動をお願いします。**

■山域別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～5月17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	3	4.0%	0	0	2	1	3
	後立山	28	37.3%	11	1	5	16	33
	その他	5	6.7%	1	0	4	1	6
	計	36	48.0%	12	1	11	18	42
中央アルプス	6	8.0%	0	0	0	7	7	
南アルプス	0	0.0%	0	0	0	0	0	
八ヶ岳連峰	11	14.7%	3	0	3	7	13	
その他の山岳	22	29.3%	2	1	8	13	24	
計	75		17	2	22	45	86	

■態様別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～5月17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	21	28.0%	6	0	17	0	23
転倒	3	4.0%	0	0	3	0	3
病気	6	8.0%	3	0	0	3	6
道迷い	14	18.7%	0	0	0	18	18
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	4.0%	2	0	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	8	10.7%	2	0	0	6	8
不明・他	20	26.7%	4	2	1	18	25
計	75		17	2	22	45	86

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和8年(2026年)1月1日～5月17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	24 39.3%	0	0	0	2	2	9 36.0%	7	33 38.4%
20代	1	0	2	11	14		0	0	0	4	4		18	
30代	1	0	0	4	5		1	0	0	2	3		8	
40代	4	0	4	2	10	23 37.7%	1	0	1	0	2	11 44.0%	12	34 39.5%
50代	5	0	3	5	13		0	1	4	4	9		22	
60代	1	0	3	5	9	14 23.0%	2	0	2	0	4	5 20.0%	13	19 22.1%
70代以上	1	1	3	0	5		0	0	0	1	1		6	
計	13	1	15	32	61		4	1	7	13	25		86	
比率	70.9%						29.1%							

## 【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

### ■ 長野県山岳総合センター「センター祭 2026」を開催します

センターのことをもっと知ってほしい！ 山を愛する皆さんや地域の人たちと楽しい一日を過ごしたい！ そんな想いを込めて「センター祭 2026」を開催します。

日時：5月23日(土)～5月24日(日) 10時～16時 \* 入場無料(一部体験会・飲食有料)

場所：長野県山岳総合センター 〒398-0002 長野県大町市大町 8056-1 0261-22-2773



はじめてのボルダリング体験

スラックライン体験会

ヨクキク山ヨガ体験会

登山者とクライマーのための整体

ライチョウバッジ作り

古いロープのリメイク

キッチンカー(カレー、チャイ)など

詳細は⇒ <https://www.instagram.com/sangakusogocenter/>

### ■ 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、確実に行動する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>

### ■ 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>



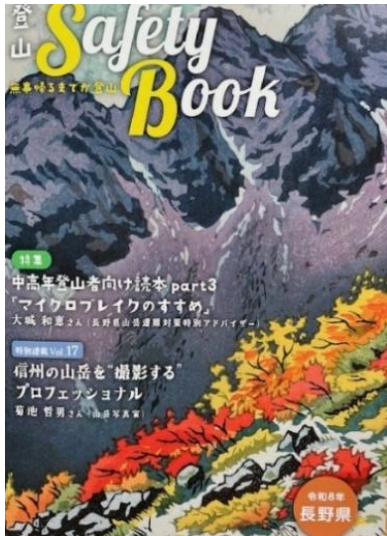
①ゆとりある計画を立てて、登山計画書を提出してください！

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。

## ■ 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](https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/sangaku_safetybook.html)



## ■ 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てるものです。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/](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](mailto:sangaku@pref.nagano.lg.jp)

＝発行：長野県山岳遭難防止対策協会＝