



©2005 石塚真一/小学館

第446号<令和8年(2026年) 5月26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(5/18~5/24)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
5/20 水	中央アルプス 檜尾岳	男	19	負傷	滑落	5/17、単独で中央アルプスへ入山し、何らかの原因で、行方不明となっていたもの(5/20認知)。5/20自力下山。
5/23 土	京ヶ倉	女	51	負傷	転倒	2名パーティで下山中、スリップし、転倒、負傷
5/23 土	中央アルプス 南木曾岳	女	28	負傷	転倒	2名パーティで下山中、何らかの原因で、転倒、負傷
5/24 日	南佐久郡川上村 三宝山	女	60	無事救出	疲労	19名パーティでツアー登山中、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24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	79	17	2	25	46	90	44
R7 全体	95	22	3	45	41	111	70
前年同期比	-16	-5	-1	-20	+5	-21	-26
R8 単独登山	33	8	1	3	21	33	12
R7 単独登山	43	15	3	13	12	43	31
前年同期比	-10	-7	-2	-10	+9	-10	-19

■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、4件の山岳遭難が発生しました。

特に、標高 2000m以下のいわゆる「里山」と呼ばれる低山での遭難が相次ぎました。里山は 市街地からのアプローチが容易で、山頂からの眺望がよく、比較的短時間で登頂できるため、人気があります。初夏のこの時期は、低山でも比較的涼しく、登山に適した環境であり、手ごろに登山を楽しむ方が増えます。一方で、**里山は、登山道が笹で覆われていたり、踏み跡が不明瞭だったりするほか、階段やステップが破損していたり、目印や看板が分かりづらかったりするなど、十分に整備されていない場合があります。** 場所によっては、登山道が急峻であることも多く、**道迷いや滑落のリスクは、高山と同じです。** また、低山は樹林が濃く、遭難発生時にヘリコプターで捜索した場合、上空から発見できない場合や、開けた場所が少なく、直接救助できない場合もあります。**低山であっても、十分な装備を持って入山し、体的にも余裕ある行動を推奨します。**

■山域別発生状況～ 令和 8 年(2026 年)1 月 1 日～5 月 24 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	3.8%	0	0	2	1	3
	後立山	28	35.4%	11	1	5	16	33
	その他	5	6.3%	1	0	4	1	6
	計	36	45.6%	12	1	11	18	42
中央アルプス		8	10.1%	0	0	2	7	9
南アルプス		0	0.0%	0	0	0	0	0
八ヶ岳連峰		11	13.9%	3	0	3	7	13
その他の山岳		24	30.4%	2	1	9	14	26
計		79		17	2	25	46	90

■態様別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～5月24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	26.6%	6	0	17	0	23
転倒	5	6.3%	0	0	5	0	5
病気	6	7.6%	3	0	0	3	6
道迷い	14	17.7%	0	0	0	18	18
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	3.8%	2	0	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	9	11.4%	2	0	0	7	9
不明・他	21	26.6%	4	2	2	18	26
計	79		17	2	25	46	90

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和8年(2026年)1月1日～5月24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	1	5	6	25 40.3%	0	0	0	2	2	10 35.7%	8	35 38.9%
20代	1	0	2	11	14		0	0	1	4	5			
30代	1	0	0	4	5		1	0	0	2	3		8	
40代	4	0	4	2	10	23 37.1%	1	0	1	0	2	12 42.9%	12	35 38.9%
50代	5	0	3	5	13		0	1	5	4	10		23	
60代	1	0	3	5	9	14 22.6%	2	0	2	1	5	6 21.4%	14	20 22.2%
70代以上	1	1	3	0	5		0	0	0	1	1		6	
計	13	1	16	32	62		4	1	9	14	28		90	
比率	68.9%						31.1%							

## 【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

### ■ 信州登山セミナー&相談会 in 銀座 NAGANO 参加者募集中！

登山のプロが登山の魅力や安全登山の極意を紹介するセミナーです。登山技術や体力に関するお悩み、長野県の登山事情など何でも聞ける「登山相談会」も実施。ぜひご参加ください。

日時：6月7日(日)

【1回目】10:30~12:30(会場参加のみ)

【2回目】13:30~15:30(会場・オンライン参加) \*6月5日(金)正午 締切

会場：銀座 NAGANO 5F イベントスペース (東京都中央区銀座5丁目6-5 NOCOビル)

対象：長野県での登山を検討している方

定員：会場は各回20名/オンラインは100名 \*いずれも事前申込制(参加無料)

講師：長野県警察山岳遭難救助隊 北村副隊長、長野県山岳総合センター 赤梅 副所長

申込：以下のHPから

銀座 NAGANO  
ホームページ



GO NAGANO  
ホームページ



### ■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。

## ■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/](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＝