



第466号＜令和8年(2026年) 10月13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(10/5～10/12)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
10/5 月	北アルプス 燕岳	女	61	負傷	転倒	17人パーティで中房から入山し燕岳に向けて合戦尾根を登山中、富士見ベンチ付近で、スリップし、転倒、負傷
10/5 月	北アルプス 白馬乗鞍岳	女	68	無事救出	疲労	7人パーティで樽池から入山し白馬大池方面へ向けて登山中、白馬乗鞍岳付近で、疲労のため、行動不能 (いずれもシンガポール国籍)
		女	67			
		男	71			
		男	62			
10/6 火	北アルプス 涸沢	男	77	負傷	転倒	2人パーティで涸沢から下山中、本谷橋付近で、転倒、負傷
10/7 水	須崎市仁礼 峰の原高原 山林内	男	78	死亡	不明	単独できのこ採りのため入山し、何らかの原因により、行動不能
10/7 水	北アルプス 焼岳	男	71	死亡	発病	3人パーティで上高地から入山し、焼岳頂上付近を登山中、発病、行動不能
10/7 水	北アルプス 唐松岳	女	78	無事救出	発病	2人パーティで八方尾根から入山し、唐松岳周辺の山小屋に宿泊中、発病、行動不能
10/8 木	北アルプス 涸沢	女	67	負傷	転倒	2人パーティで上高地から入山し涸沢周辺でテント泊中、凍結した地面でスリップし、転倒、負傷
10/8 木	御嶽山	男	67	負傷	転倒	単独で黒沢口登山道を9合目から8合目に向けて下山中、転倒、負傷
10/8 木	松本市入山辺 山林内	男	81	負傷	滑落	単独できのこ採りのため入山し、滑落、負傷

10/9 金	北アルプス 奥穂高岳	男	72	死亡	滑落	単独でザイテングラートを下山中、20分 広場付近で、何らかの原因により滑落
10/9 金	御嶽山	女	65	負傷	転倒	2人パーティで御嶽山から下山中、二の 池付近で、転倒、負傷
10/9 金	中央アルプス 千畳敷	女	69	負傷	転倒	2人パーティで千畳敷から入山し、八丁 坂付近で、転倒、負傷
10/9 金	浅間連峰 前掛山	女	63	無事救出	疲労	2人パーティでから入山し、前掛山付近 で、疲労のため、行動不能



10/9 金	中央アルプス 木曾駒ヶ岳	男	22	無事救出	疲労	2人パーティで上松Aコースを登山中、8 合目付近で、疲労のため、行動不能 (いずれも中国籍)
		男	22			



10/9 金	南佐久郡 小海町山林内	男	71	死亡	不明	単独できのこ採りのため入山し、何らかの原因により、行動不能
10/9 金	八ヶ岳連峰 横岳	男	66	無事救出	その他	単独で横岳から杣添尾根を下山中、日没を迎え、装備不足により、行動不能
10/10 土	北アルプス 白馬乗鞍岳	男	82	死亡	不明	単独で白馬乗鞍岳周辺を登山中、雷鳥坂付近で、何らかの原因により、行動不能
10/10 土	北アルプス 燕岳	男	64	負傷	転倒	3人パーティで燕岳から合戦尾根を下山中、木の根につまずき、転倒、負傷
10/11 日	戸隠連峰 高妻山	男	53	死亡	滑落	単独で戸隠牧場から一不動間を登山中、帯岩付近で、何らかの原因により、滑落
10/11 日	北アルプス 蝶ヶ岳	男	71	無事救出	発病	単独で蝶ヶ岳から三股登山口に向けて下山中、体調不良により、行動不能
10/11 日	北アルプス 前穂高岳	女	38	負傷	その他	2人パーティで岳沢から前穂高岳に向けて登山中、紀美子平付近で、膝を負傷、行動不能
10/11 日	八ヶ岳連峰 硫黄岳	女	51	負傷	転倒	5人パーティで硫黄岳から美濃戸登山口に向けて下山中、スリップし、転倒、負傷
10/11 日	下伊那郡 阿南町山林内	女	73	死亡	滑落	5人パーティでキノコ採りのため入山し、何らかの原因により、滑落
10/11 日	八ヶ岳連峰 蓼科山	男	58	負傷	転倒	単独で蓼科山から七合目登山口に向け下山中、浮き石を踏み、転倒、負傷
10/11 日	飯縄山	女	47	無事救出	発病	2人パーティで飯縄山から一の鳥居登山口に向けて下山中、天狗の硯岩付近で、体調不良により、行動不能
10/11 日	小川山	男	43	負傷	転落	2人パーティで兄岩をロッククライミング中、何らかの原因により、転落、負傷
10/12 月	雨飾山	男	74	負傷	転倒	5人パーティで雨飾山高原キャンプ場から入山し、荒菅沢付近で、転倒、負傷
10/12 月	北アルプス 前穂高岳	女	56	負傷	滑落	4人パーティで前穂高岳から下山中、バランスを崩し、滑落、負傷
10/12 月	中央アルプス 中岳	男	77	死亡	滑落	単独で中岳付近を登山中、何らかの原因により、滑落

■山岳遭難発生状況～令和 8 年(2026 年)1 月 1 日～10 月 12 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	319	50	3	149	148	350	202
R7 全体	337	43	4	163	161	371	210
前年同期比	-18	+7	-1	-14	-13	-21	-8
R8 単独登山	120	26	2	40	52	120	68
R7 単独登山	122	26	3	46	47	122	75
前年同期比	-2	±0	-1	-6	+5	-2	-7

■山域別発生状況～ 令和 8 年(2026 年)1 月 1 日～10 月 12 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	57	17.9%	8	0	31	24	63
	後立山	85	26.6%	17	1	31	52	101
	その他	37	11.6%	5	0	21	13	39
	計	179	56.1%	30	1	83	89	203
中央アルプス		27	8.5%	1	0	13	15	29
南アルプス		9	2.8%	2	1	4	2	9
ハヶ岳連峰		30	9.4%	5	0	13	14	32
その他の山岳		74	23.2%	12	1	36	28	77
計		319		50	3	149	148	350

■態様別発生状況～ 令和 8 年(2026 年)1月1日～10 月 12 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	89	27.9%	24	0	69	0	93
転倒	71	22.3%	0	0	71	0	71
病気	26	8.2%	10	0	0	16	26
道迷い	30	9.4%	0	0	0	40	40
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	0.9%	2	0	1	0	3
落雷	2	0.6%	0	0	2	0	2
疲労凍死傷	47	14.7%	3	0	0	52	55
不明・他	51	16.0%	11	3	6	40	60
計	319		50	3	149	148	350

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和 8 年(2026 年)1月 1 日～10 月 12 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	1	0	1	6	8	47 20.1%	0	0	1	4	5	27 23.3%	13	74 21.1%
20 代	2	0	6	18	26		0	0	2	5	7		33	
30 代	1	0	4	8	13		1	0	5	9	15		28	
40 代	5	0	11	12	28	77 32.9%	1	0	3	3	7	37 31.9%	35	114 32.6%
50 代	6	0	25	18	49		1	0	20	9	30		79	
60 代	15	1	20	24	60	110 47.0%	2	0	19	8	29	52 44.8%	89	162 46.3%
70 代以上	14	2	20	14	50		1	0	12	10	23		73	
計	44	3	87	100	234		6	0	62	48	116		350	
比率	66.9%						33.1%							

■ 長野県警察山岳安全対策課（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、29件の山岳遭難が発生しました。全県で遭難が相次ぎ、奥穂高岳ザイテングラートや戸隠連峰帯岩付近での滑落遭難、下伊那郡阿南町の山林内におけるきのこ採り中の滑落遭難など、**あわせて8件の死亡遭難が発生しました。**

岩稜帯や急峻な岩場を有する長野県の山岳域では、スリップやつまずきなどの些細なアクシデントが転倒や滑落につながり、重大な遭難を招く恐れが非常に大きいです。長大な登山行程は、終盤に差しかかると、精神的・肉体的な疲労の蓄積から、集中力の低下や足の踏ん張りが効かなくなるなどの身体機能の低下が現れます。ふだんであれば、次に足を踏み出す場所を目で追って、その場所にどういった向きで足を置くのかなど、常に頭の中で咄嗟に予測し、考えながら歩を進めています。しかし、疲労等で気が抜けた時、何の気なしに踏み出した一歩に反応が遅れ、「変な向きで足をついて捻った」、「足が岩にロックしたまま、全体重が乗った」「受け身が取れず、手首、肋骨、肩を負傷した」といった予想外の結果を招きます。

こまめな休憩と意識した水分・カロリー補給や、パーティ内での対処力（応急手当や荷物分散）が大切ですが、大前提として、自身の体力や技量、装備等に見合った山選びや登山道（行程）選びを行うことが重要です。目標とする山への事前準備を怠らず、冷静かつ慎重に行動しましょう。

キノコ採りをする皆さまへ

- ①**単独入山、入山後の単独行動は避けましょう**
- ②**入山場所と予定を家族に伝えましょう**
- ③**ヘルメットやヘッドライトを持っていきましょう**
- ④**急な斜面に入り込まないようにしましょう**
- ⑤**クマに注意しましょう**



【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

■ 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

■ 信州の山岳遭難防止対策プロジェクト～寄付を募集しています。



登山の楽しい思い出作りを陰から支える活動にご支援ください。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て、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おります。なお、寄付金額1万円ごとに「安全登山啓発カード」を1枚差し上げます(最大4枚まで)。

以下の寄付応募サイト、または、二次元コードから皆さまの寄付を受け付けています。 <https://www.gachi-naga.jp/projects/4661/>

■ 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！

★長野県山岳遭難防止対策協会 常駐隊公式X

https://x.com/Nagano_sotaikyo/status/2077614617149513958?s=20

★長野県警察 山岳遭難救助隊 公式X

https://x.com/NAGANO_P_M_R/

★信州 山のグレーディング ⇒ その山はあなたの実力に見合っていますか？

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

★長野県警察 山岳情報 ⇒ 1週間ごとの最新の遭難統計を確認できます！

<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＝