



第426号＜令和7年(2025年) 12月31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(12/22～12/31)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
12/27 土	神坂山	女	30	負傷	転倒	2人パーティで神坂山（下伊那郡阿智村）から下山中、転倒、負傷
12/27 土	岩岳山	男	78	無事救出	道迷い	単独で岩岳山周辺を散策中、道に迷い、行動不能
12/28 日	北アルプス 常念岳	女	32	死亡	不明	単独で常念岳に入山し、何らかの原因で、行動不能
12/31 水	八ヶ岳連峰 赤岳鉱泉	男	16	無事救出	その他	2人パーティで赤岳に入山し、凍傷により、行動不能

■山岳遭難発生状況～令和7年(2025年)1月1日～12月31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
R7 全体	358	51	4	171	166	392	226
R6 全体	321	50	3	142	155	350	195
前年同期比	+37	+1	+1	+29	+11	+42	+31
R7単独登山	130	29	3	46	52	130	78
R6単独登山	116	19	2	42	53	116	63
前年同期比	+14	+10	+1	+4	-1	+14	+15

■ 県 山岳安全対策課(救助部)からの**ワンポイントアドバイス**

昨年12月22日から31日までの間、1件の死亡遭難を含む、4 件の山岳遭難が発生しました。

岩岳山で発生した遭難は、ハイキング中に道に迷い、行動不能となり、救助要請したものです。

この時期、基本的に登山道は雪で隠れているため、自分でルートファインディングをする必要があります。山によっては、登山地図や登山アプリに記されている無雪期のルートどおりに歩けるわけではありません。登山者が多い山であれば、トレースが残っていることもありますが、他人のトレースをあてにするのは危険です。また、新雪が降った後は、トレースが消滅してしまいます。

冬山登山では、正しいルートを自分で判断するための知識・技術が必要です。その上で、**無雪期以上に地形図や GPS をこまめに確認しながら、自分が正しいルートを歩いているのか、確認しながら登山をすることが重要**です。

また、全くトレースがない場所では、ラッセルが必要となり、想像以上に時間や体力が必要になることも予想されるため、**ゆとりを持った登山計画**を立てましょう。

■ 山域別発生状況～ 令和 7 年(2025 年)1 月 1 日～12 月 31 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	68	19.0%	10	0	34	30	74
	後立山	88	24.6%	9	0	38	57	104
	その他	57	15.9%	2	0	36	25	63
	計	213	59.5%	21	0	108	112	241
中央アルプス		24	6.7%	6	1	10	9	26
南アルプス		12	3.4%	0	2	8	2	12
八ヶ岳連峰		39	10.9%	5	0	21	14	40
その他の山岳		70	19.6%	19	1	24	29	73
計		358		51	4	171	166	392

■態様別発生状況～ 令和 7 年(2025 年)1月1日～12月31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	94	26.3%	28	0	68	0	96
転倒	89	25.1%	1	0	89	0	90
病気	28	7.8%	8	0	0	20	28
道迷い	34	9.5%	0	0	0	51	51
落石	7	2.0%	0	0	7	0	7
雪崩	2	0.6%	1	0	1	1	3
落雷	0	0.0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	58	16.2%	2	0	0	60	62
不明・他	45	12.6%	11	4	6	34	55
計	358		51	4	171	166	392

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和 7 年(2025 年)1月1日～12月31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	8	8	47 17.4%	0	0	1	0	1	20 16.4%	9	67 17.1%
20 代	1	0	4	18	23		0	0	1	5	6		29	
30 代	4	1	4	7	16		1	0	4	8	13		29	
40 代	5	1	13	15	34	86 31.9%	1	0	16	3	20	48 39.3%	54	134 34.2%
50 代	7	0	21	24	52		1	0	21	6	28		80	
60 代	11	1	31	26	69	137 50.7%	0	0	22	8	30	54 44.3%	99	191 48.7%
70 代 以上	20	1	18	29	68		0	0	15	9	24		92	
計	48	4	91	127	270		3	0	80	39	122		392	
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】

### ■「登山Safety Book～冬山山岳情報」をご覧ください！

今年度の『登山 Safety Book～冬山山岳情報』が完成しました。北アルプスや八ヶ岳連峰はじめ、長野県内の各山域ごとに、積雪の状況、雪崩の危険箇所、迷いやすい場所、交通情報など、冬山登山の最新情報や注意事項が満載です。長野県警察本部の「山岳情報」のサイトに掲出されていますので、ご確認ください

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

### ■“冬山登山相談所”を開設します！

各地域の主要登山口に「登山相談所」を開設します。冬山のリスクに関する最新情報を登山者に提供するとともに、さまざまな相談に応じたり、積極的な声掛けを行ったりします。冬山登山相談所の開設時期や場所については、ウェブサイトで確認してください。

[https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangakusounan/sangaku\\_tozansoudansyo.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangakusounan/sangaku_tozansoudansyo.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」を差し上げます。

詳細は長野県HPで確認

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

### ■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。

### ■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\\_MR/](https://x.com/NAGANO_P_MR/)

★北アルプスの最新情報を発信中！ ⇒ 長野県山岳遭難防止常駐隊公式X

[https://x.com/nagano\\_sotaikyō](https://x.com/nagano_sotaikyō)

★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>

\* 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。

[mt-tourism@pref.nagano.lg.jp](mailto:mt-tourism@pref.nagano.lg.jp)

＝発行：長野県山岳遭難防止対策協会＝