



©2005 石塚真一/小学館

第440号<令和8年(2026年) 4月7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(3/30~4/5)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
4/3月	北アルプス 鹿島槍ヶ岳	男	28	負傷	雪崩	2人パーティで北股本谷付近のバックカントリーを滑走中、雪崩により、負傷

■山岳遭難発生状況~令和8年(2026年)1月1日~4月5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	47	9	1	10	36	56	20
R7 全体	47	12	1	17	28	58	30
前年同期比	±0	-3	±0	-7	+8	-2	-10
R8 単独登山	21	4	0	1	16	21	5
R7 単独登山	17	6	0	3	8	17	9
前年同期比	+4	-2	±0	-2	+8	+4	-4

■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、1件の山岳遭難が発生しました。バックカントリー滑走中に雪崩に巻き込まれ、膝を負傷し行動不能となったものです。

春先は、気温上昇により雪質が不安定となり、雪崩の危険が高まります。特に、**湿雪雪崩**は規模が小さくても回避が難しく、足元をすくわれることで転倒して、負傷につながります。また、**全層雪崩**は重大な遭難に直結するおそれがあります。

これからの時期は、**▼気温が上昇する時間帯の行動を避ける ▼雪の状態に異変を感じたら速やかに引き返す**、など、リスクを意識した行動が重要です。

さらに、**雪解けに伴い落石の危険も高まります**。雪上では落石の音に気が付きにくいいため、常に周囲の状況を確認し、危険を察知した場合はすぐに回避できるよう心がけて下さい。

県内では、桜が見頃を迎えていますが、標高の高い山域では依然として氷点下となる場所もあります。山では冬季と同様の装備が必要です。**アイゼン、ピッケル、防寒着等は必ず携行し**、万全の準備で入山してください。

■山域別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～4月5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	0	0%	0	0	0	0
	後立山	18	38.3%	5	1	4	13
	その他	0	0%	0	0	0	0
	計	18	38.3%	5	1	4	13
中央アルプス	5	10.6%	0	0	0	6	6
南アルプス	0	0%	0	0	0	0	0
八ヶ岳連峰	11	23.4%	3	0	3	7	13
その他の山岳	13	27.7%	1	0	3	10	14
計	47		9	1	10	36	56

■態様別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～4月5日

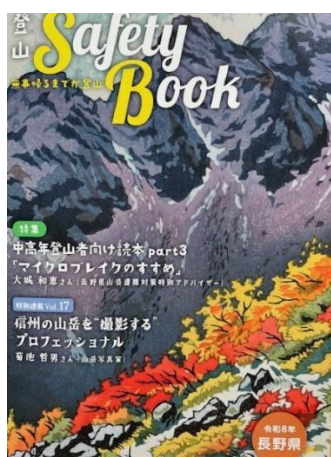
区分	件数	件数 比率	死者	行方 不明	負傷 者	無事 救出	遭難者計
転・滑落	8	17.0%	2	0	6	0	8
転倒	2	4.3%	0	0	2	0	2
病気	5	10.6%	3	0	0	2	5
道迷い	11	23.4%	0	0	0	15	15
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	6.4%	1	1	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	5	10.6%	1	0	0	4	5
不明・他	13	27.7%	2	0	1	15	18
計	47		9	1	10	36	56

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和8年(2026年)1月1日～4月5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 56.1%	0	0	0	2	2	8 53.3%	7	31 55.4%
20代	1	0	2	11	14		0	0	0	4	4		18	
30代	1	0	0	3	4		0	1	0	1	2		6	
40代	3	0	2	1	6	12 29.3%	0	0	0	0	0	3 20.0%	6	15 26.8%
50代	2	0	1	3	6		0	0	1	2	3		9	
60代	1	0	2	3	6	6 14.6%	1	0	2	0	3	4 26.7%	9	10 17.9%
70代以上	0	0	0	0	0		0	0	0	1	1		1	
計	8	0	7	26	41		1	1	3	10	15		56	
比率	73.2%						26.8%							

【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

■ 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)

## ■第15回 信州登山案内人試験 受験のご案内

申込期間 : 3/23(月) ~ 4/15(水)17時 必着

事前説明会 : 5/8(金)

筆記試験 : 6/5(金)

実技試験 : 6/6(土)

詳細は、長野県のHPでご確認ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangyo/kanko/tozan/shiken.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。

## ■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おります。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>

\* 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＝