



©2005 石塚真一/小学館

第441号<令和8年(2026年) 4月14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(4/6~4/12)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
						発生はありませんでした。

■山岳遭難発生状況~令和8年(2026年)1月1日~4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	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、山岳遭難の発生はありませんでした。

春の連休期間中の山行計画、進んでいますか？

「今年はどこへ行こう」

「春山に挑戦したい」

「久しぶりに〇〇岳へ登りたい」…

その計画、本当に大丈夫ですか？

ルートは確認しましたか？

装備は万全ですか？正しく使えますか？

トレーニングは継続できていますか？

登山は観光ではなく、自然条件に左右される危険を伴うスポーツです。

準備の段階から登山は始まっています。

安全に楽しむため、今から確実な準備を行いましょう。

■山域別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～4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	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

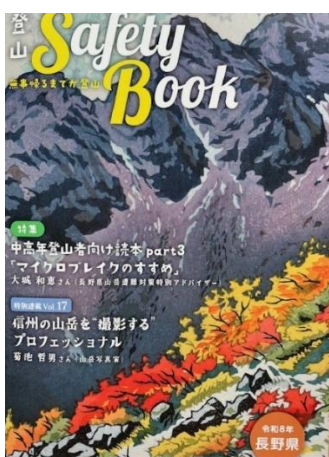
区分	件数	件数比率	死者	行方不明	負傷者	無事救出	遭難者計
転・滑落	8	17.0%	2	0	6	0	8
転倒	2	4.3%	0	0	2	0	2
病気	5	10.6%	3	0	0	2	5
道迷い	11	23.4%	0	0	0	15	15
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	6.4%	1	1	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	5	10.6%	1	0	0	4	5
不明・他	13	27.7%	2	0	1	15	18
計	47		9	1	10	36	56

■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	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

■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/

★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

＝発行：長野県山岳遭難防止対策協会＝