



©2005 石塚真一/小学館

第453号＜令和8年(2026年) 7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(7/6～7/12)の山岳遭難発生状況

日付	場所	性別	年齢	死傷別	態様	概要
7/6 月	北アルプス 槍ヶ岳	男	25	無事救出	その他	単独で槍ヶ岳から下山中、技量不足で、行動不能に(シンガポール国籍)
7/9 木	北アルプス 常念岳	男	66	無事救出	疲労	4人パーティで蝶ヶ岳から常念岳へ向け縦走中、疲労で、行動不能に



7/9 木	北信 岩菅山	女	13	無事救出	疲労	岩菅山を登山中、疲労で、行動不能
7/9 木	北アルプス 北穂高岳	女	71	無事救出	疲労	4人パーティで北穂高岳から下山中、疲労で、行動不能に

7/11 土	ハヶ岳連峰 中山峠付近	女	66	負傷	転倒	3人パーティで中山峠付近を登山中、 バランスを崩し、転倒、負傷
7/11 土	南信 風越山	男	51	負傷	滑落	単独で風越山から下山中、バランス を崩し、滑落、負傷
7/11 土	霧ヶ峰高原 車山肩付近	女	75	負傷	転倒	2人パーティで車山付近を登山中、バ ランスを崩し、転倒、負傷
7/11 土	ハヶ岳連峰 北横岳	男	66	無事救出	発病	16人パーティで北横岳付近を下山 中、体調不良で、行動不能
7/12 日	北アルプス 白馬岳	女	43	無事救出	その他	4人パーティで白馬大雪渓を登山中、 技量不足で、行動不能 (マレーシア国籍2名、シンガポール 国籍1名)
		女	39			
		女	39			

■山岳遭難発生状況～令和8年(2026年)1月1日～7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	120	21	1	43	75	140	65
R7 全体	137	28	3	65	66	162	96
前年同期比	-17	-7	-2	-22	+9	-22	-31
R8 単独登山	50	12	0	8	30	50	20
R7 単独登山	56	17	3	17	19	56	37
前年同期比	-6	-5	-3	-9	+11	-6	-17

■山域別発生状況～ 令和8年(2026年)1月1日～7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	9	7.5%	0	0	5	5	10
	後立山	38	31.7%	13	0	9	29	51
	その他	9	7.5%	1	0	6	3	10
	計	56	46.7%	14	0	20	37	71
中央アルプス		9	7.5%	0	0	3	7	10
南アルプス		0	0.0%	0	0	0	0	0
ハヶ岳連峰		16	13.3%	4	0	5	9	18
その他の山岳		39	32.5%	3	1	15	22	41
計		120		21	1	43	75	140

■ 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、9件の山岳遭難が発生しました。

槍・穂高連峰周辺では、脱水による疲労遭難、ハケ岳連峰や低山帯では、滑落や転倒による遭難が発生するなど、夏山特有の遭難が多発しました。 週の中頃から気温が上昇し、金曜日には長野市や松本市の平地で、今年初となる 35 度を超える猛暑日になるなど、山岳地帯でも高温・多湿な環境となりました。

夏山本番のこの時期、行動前・行動中の水分不足やエネルギー不足は、脱水による筋疲労や筋けいれん、頭痛や意識障害など、熱中症の諸症状を誘発する原因となります。行動中はこまめに休憩、水分補給を行いましょう。

補給する水分は、塩分が入ったスポーツドリンクが推奨されます。 お茶には利尿作用があるため、尿として体から水分が排出されやすくなります。 **水だけの水分補給では、自発的脱水を誘発するため、一緒に塩分を補給しましょう。**

また、パンやおにぎり、チョコレートや飴などの行動食を水分と一緒にのタイミングで補給し、体のエネルギー切れにも注意しましょう。

昔と比べれば、山の上も暑くなっています。 登山をするなら、日頃から体力錬成に励むことは当然ですが、バテないために積極的な補給も意識しましょう。

■ 態様別発生状況～ 令和 8 年（2026 年）1 月 1 日～7 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	35	29.2%	8	0	29	0	37
転倒	11	9.2%	0	0	11	0	11
病気	8	6.7%	3	0	0	5	8
道迷い	23	19.2%	0	0	0	33	33
落石	0	0.0%	0	0	0	0	0
雪崩	3	2.5%	2	0	1	0	3
落雷	0	0%	0	0	0	0	0
疲労凍死傷	14	11.7%	2	0	0	12	14
不明・他	26	21.7%	6	1	2	25	34
計	120		21	1	43	75	140

■男女別・年齢別発生状況 ～ 令和 8 年(2026 年)1 月 1 日～7 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	1	5	6	31 33.7%	0	0	0	3	3	19 39.6%	9	50 35.7%
20 代	2	0	2	14	18		0	0	1	4	5		23	
30 代	1	0	2	4	7		1	0	1	9	11		18	
40 代	4	0	6	6	16	32 34.8%	1	0	1	2	4	16 33.3%	20	48 34.3%
50 代	5	0	6	5	16		1	0	7	4	12		28	
60 代	3	0	7	10	20	29 31.5%	2	0	3	2	7	13 27.1%	27	42 30.0%
70 代以上	1	1	3	4	9		0	0	3	3	6		15	
計	16	1	27	48	92		5	0	16	27	48		140	
比率	65.7%						34.3%							

【長野県山岳遭難防止対策協会からのお知らせ】

■ 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、寄付金額一万円ごとに「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/>

■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。

■ 横尾登山口・柵池自然園登山口への「啓発ゲート」の設置について

長野県では、遭難件数、遭難者数ともに3年連続で過去最多を更新しています。遭難の要因として、登山計画や装備等の準備不足、体力・技術不足、登山ルールに対する認識不足などが指摘されています。このため、遭難防止対策の検討の一環として、登山者への安全啓発を目的とした「啓発ゲート」を試験的に設置することにしました。該当登山口から登山する際は、「登山準備・ルール確認票」の提出をお願いします。

期 間 : 令和8年7月18日(土曜日)～8月11日(火曜日・祝日) 25日間

場 所 : 北アルプス奥上高地横尾登山口(松本市) 及び
北アルプス柵池自然園登山口(小谷村)

実施内容: 啓発ゲートを通過する登山者に「登山準備・ルール確認票」を用いて安全登山に必要な準備が整っていることの確認を行います。登山装備など必要な準備が整っていない場合や、入山する時間が遅い場合には、入山の自粛をお願いする場合があります。

*「登山準備・ルール確認票」の内容や提出の方法については、長野県のHPでご確認ください。

https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/keihatsu_gate.html

■ 『山小屋エネルギーコスト削減促進事業補助金』のご案内

長野県は、物価高騰の影響を受けている山小屋がエネルギーコストの削減を進めるため、省エネ設備の導入に伴う事業補助金を創設しました。

1. スケジュール

令和8年3月16日～9月30日 申請受付中！

2. 補助対象者

県内及び県境周辺に山小屋を有する事業者

3. 対象経費

高効率LED照明、高断熱型業務用冷蔵・冷凍機、断熱ガラス・サッシ、ヒートポンプ付き給湯器、発電・蓄電設備（非常用を除く）の更新及び一部新設を含む整備に係る経費

4. 補助率

基本コース 1/2 以内 促進コース 3/4 以内

5. 補助額（1山小屋あたり）

基本コース⇒下限額50万円、上限額500万円 促進コース⇒上限額1,500万円

6. 問い合わせ先

長野県山岳高原観光課 026-235-7251

詳細は以下HP ⇒ https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/yamagoya_energycost.html

■夏の北アルプスで山岳遭難防止常駐隊 結隊式 **NEW!**

長野県大町合同庁舎で、7月13日、山岳遭難防止常駐隊の結隊式を行いました。長野県山岳遭難防止対策協会では、遭難が集中する夏から秋の本格的な登山シーズンに、登山者が集中する北アルプスで遭難防止活動を展開するため、「山岳遭難防止常駐隊」を設置しています。「常駐隊」は北アルプス北部と北アルプス南部に分かれ、登山相談やパトロールを行い、山岳遭難の防止に努めます。



<活動体制>

	北ア北部	北ア南部
主な活動山域	後立山連峰	槍ヶ岳・穂高連峰
隊員数	18名	14名
設置期間	7/13～9/27	7/13～10/13

■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>

★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る
<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＝