

冬山の三大リスクに備えましょう

「吹雪」「滑落」「雪崩」に注意

令和 4 年 11 月

山岳遭難対策中央協議会

近年ではバックカントリースキーやアイスクライミング、スノーシューハイク等、冬山の楽しみ方も増え、四季を通して山は賑わいを見せるようになりました。

その一方で、毎年冬山では悲しい遭難事故が起っています。冬山登山はレジャーの延長線上にはありません。冬山に潜むリスクを認識して、そのリスクを回避する方法を身に付けた上で入山してください。

「吹雪」：視界を奪い方向感覚を狂わせるだけでなく体力や気力も奪います。

「滑落」：固く凍った雪の斜面は死の滑り台になることがあります。

「雪崩」：簡単に人を飲み込み押し流してしまいます。

雪に覆われた厳しい冬山で安全に登山を楽しむために、次のことに留意してください。

○吹雪から身を守る装備を持ちましょう

寒風に耐えることができるウェアを着用し、ツェルトや火器等のビバーク装備も携行しましょう。視界不良時には地形図、コンパス、GPSが頼りになります。スマートフォン用の登山地図アプリも現在地を知るためには有効です。また、引き返すことを想定し旗竿やカラーテープ等で目印を付けながら歩くことも大事です。

○ちょっとした転倒が大きな滑落事故につながります

急斜面では転倒した次の瞬間にはどんどん加速して、止めることができないスピードになってしまいます。歩行に少しでも不安がある場所ではロープを使用しましょう。

○雪崩を警戒しましょう

雪の斜面では常に雪崩を警戒しましょう。豊富な知識と経験があっても雪崩を完全に予測することは困難です。

装備を揃えて使い方をマスターするだけでなく、積雪を観察し、地形を読んで、慎重に行動しましょう。たとえ好天時でも油断しないで冬山に入ってください。



* 高校生等の冬山登山は原則禁止です。詳細は、「高校生等の冬山登山の事故防止のための方策について（平成29年11月28日/高校生等の冬山・春山登山の事故防止のための有識者会議）」をご覧ください。

【山岳遭難対策中央協議会構成省庁・団体】（太字は「幹事会」構成省庁・団体）

内閣官房 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁 総務省 防衛省 スポーツ庁
 (独)日本スポーツ振興センター (株)NTT (株)JR東日本 (公財)日本スポーツ協会
 (公社)日本山岳・スポーツクライミング協会 群馬県 山梨県 静岡県 富山県 長野県

山岳遭難が多発しています!!

もう一度点検 計画と対応力

冬の自然は厳しく、急変します。冬山経験豊富な信頼できるリーダーと、事故に対応できる力を持ったパーティーである必要があります。

- 1 登山計画書はパーティー全員でよく検討し、作成しましたか。
- 2 エスケープルート（万一の時の逃げ道）は考えていますか。
- 3 最新の気象情報を確認していますか。（携帯電話、ラジオ等）
- 4 応急処置のための知識と医薬品・器具は整えましたか。
- 5 雪崩に対する知識・心構えと装備は整えましたか。（雪崩ビーコンなど）
- 6 緊急時の連絡手段は準備しましたか。（無線機、携帯電話などの予備バッテリーも忘れずに！）
- 7 山岳保険の加入は済みましたか。
- 8 事故多発！登山予定の山で発生した過去の事故を確認しましたか。
- 9 条例等で入山が規制されている地域でないか確認しましたか。

登山計画書はあなたを守る命綱

【登山計画書の提出】

- 安全登山のための自己点検の機会となります。
- 山岳遭難の発生を警察が認知できた段階で、遭難した山域を早期に特定することが可能となり、捜索救助活動が迅速かつ合理的に行われます。
- 捜索救助活動にかかる膨大な社会的及び個人的負担を軽減させることができます。
- 家族や関係者を安心させることができます。

【提出先】

- 知事等（登山計画書の提出が条例で義務化されている場合）
- 家庭、クラブ（山岳会）、職場、学校など
- インターネットの登山計画サイト（山と自然のネットワーク「コンパス」など）
- 山域の登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストなど
- 山域を管轄する警察本部または警察署など
（インターネットを使って届出ができる警察本部等もあります。）

これまでも登山計画書を提出したことにより、早期に救助できたという事例が数多くあります。登山計画書を提出するということは、あなたを守る命綱であると考えて必ず実行しましょう。
また、登山計画書の提出先には、下山の報告を忘れずにしてください。

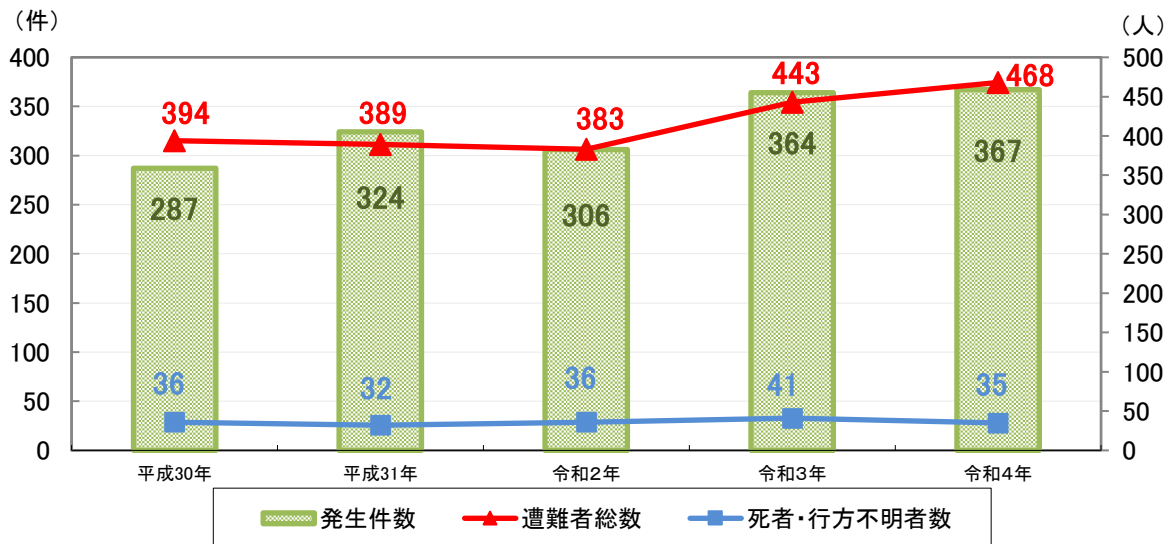
冬山における山岳遭難発生概要

過去5年間ににおける山岳遭難発生状況

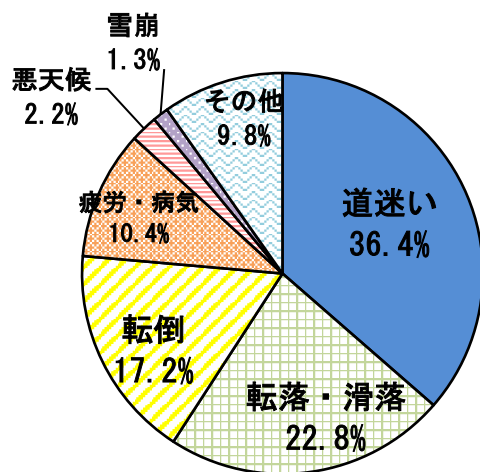
※令和4年の数値は暫定値

※この頁における「冬山」とは、12月～2月をいう。

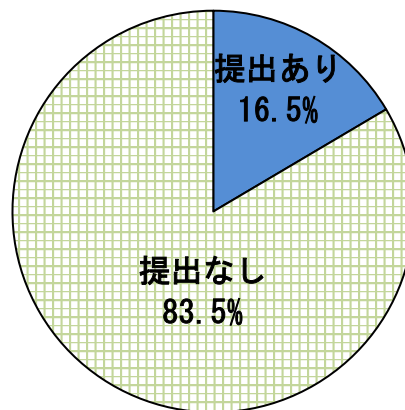
例：令和4年⇒令和3年12月～令和4年2月



【過去5年間の遭難態様の状況】



【過去5年間に遭難したパーティーの登山計画書提出状況】



道迷い、転落・滑落、転倒に注意しましょう！

◎ バックカントリースキーによる遭難に注意！

毎年、警告表示等に従わずコースを外れたスキーヤーやスノーボーダーが、スキー場管理地以外の雪山において遭難するケースが発生しています。このようないわゆるバックカントリースキーは、冬山登山と同様の知識・技能・装備が必要です。安易な行動は厳に慎んでください。

最新の気象状況把握が冬山登山の命綱

～大雪、なだれ、急激な気象変化などに細心の注意を～

冬山の天気は、平地とは比較にならないくらい急激に変化し、悪天が数日継続することも少なくありません。特に低気圧が通過し、その後、強い冬型の気圧配置になる場合、暴風や吹雪、短時間での大雪、なだれ、急激な気温低下により命を奪われるような遭難につながるおそれがあります。**登山の数日前から、最新の気象情報で天気や雪の状況、火山の状況などを確認し、ゆとりある計画を立てることが必要**です。さらに、**登山中も常に最新の気象情報を利用し、気象の急変等に備えた適切な判断が何より重要**と強く認識してください。

気象情報の入手先

常に最新の気象情報を利用することが大切です。ラジオやテレビの他、インターネットや携帯端末を利用した情報の入手も可能です。

(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会のホームページに、以下の入手先等をまとめていますので、御利用ください。

<https://www.jma-sangaku.or.jp/sangaku/plan/weather/#weather>

□気象庁ホームページ

警報・注意報、キキクル（危険度分布）、今後の雪、天気予報の他、地上・高層天気図、気象衛星、アメダス、気象レーダー、ウィンドプロファイラ（上空の風）等の様々な情報を確認することができます。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

□国土交通省防災情報提供センターホームページ

国土交通省防災情報提供センターホームページでは、河川、道路、気象等の各種防災に関する情報を見ることができます。

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

また、その一部を携帯端末向けホームページで見ることができます。

<http://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/i-index.html>

□民間気象会社等のサービス

民間気象会社等では、特定の山を対象に気象情報提供サービスを行っているところがあります。

(詳細は、各民間気象会社等にお尋ねください。)

火山情報にも注意

気象庁では、「噴火警報」や「火山の状況に関する解説情報」などを火山ごとに整理した「火山登山者向けの情報提供ページ」（下記URL）を公開しています。

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/activity_info/map_0.html

また、噴火の発生事実を迅速に発表する「噴火速報」は、ラジオやテレビのほか、民間事業者が提供する携帯端末のアプリ等で知ることが出来ます。火山の噴火に気づいた時、噴火速報が発表された時は直ちに身の安全を図りましょう。噴火速報の説明や民間事業者のサービスについては「噴火速報について」（下記URL）をご覧ください。

https://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/STOCK/kaisetsu/funkasokuho/funkasokuho_toha.html

火山には、噴気や火山ガスが発生している危険な場所があります。登山する山が火山の場合は、火山にどのような危険があるのかを確認して、登山計画を立てましょう。

登山前には、気象庁や地元自治体が発表している最新の情報を確認し、十分注意して登山してください。



主な山岳地の登山についての問い合わせ

山 岳	気 象 情 報		山 岳 情 報	
			担当警察本部等	ホームページアドレス
主な山域の 情報	各地域の気象情報は地方気象台にお問い合わせ下さい。 電話番号：平日8時30分～17時15分(カッコ内は24時間自動 応答) 気象庁ホームページ： https://www.jma.go.jp/jma/menu/areas.html		警察庁生活安全局 生活安全企画課	03-3581-0141 https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/sounan.html
北海道全山域	札幌管区気象台	011-611-0170 ※1	北海道警察本部 地域企画課	011-251-0110 https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html
利 尻 岳 大 雪 山 系 十 勝 岳	稚内地方気象台 旭川地方気象台	0162-23-2678 (0162-22-0109) 0166-32-6368 (0166-32-6413)	北海道警察 旭川方面本部地域課	0166-35-0110 https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/00ps/asahikawahonbu/kakuka/400_chiiki/401_anzentozan.html
八 甲 田 山 系	青森地方気象台	017-741-7411 (017-741-7459)	青森県警察本部 地域課	017-723-4211 https://www.police.pref.aomori.jp/seianbu/chiiki/sangakusounansuinansetugai.html
八 幡 平	盛岡地方気象台 秋田地方気象台	019-622-7868 (019-652-2750) 018-823-8291 ※2 (018-824-0508)	岩手県警察本部 地域課 秋田県警察本部 地域課	019-653-0110 018-863-1111 https://www.pref.iwate.jp/kenkei/oshirase/seikatsuanzen/3000008.html 安全登山情報 https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke
鳥 海 山 系	山形地方気象台 秋田地方気象台	023-622-2262 (023-634-0009) 018-823-8291 ※2 (018-824-0508)	山形県警察本部 地域課 秋田県警察本部 地域課	023-626-0110 018-863-1111 安全な登山のために https://www.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/anzeniouhou/tozan-anzen.html 安全登山情報 https://www.police.pref.akita.lg.jp/kenkei/news/tozantodoke
蔵 王 山 系	仙台管区気象台	022-297-8104 ※1 (022-293-6220)	宮城県警察本部 地域課	022-221-7171 https://www.police.pref.miyagi.jp/tiiki/
	山形地方気象台	023-622-2262 (023-634-0009)	山形県警察本部 地域課	023-626-0110 安全な登山のために https://www.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/anzeniouhou/tozan-anzen.html
飯 豊 連 峰	山形地方気象台 新潟地方気象台	023-622-2262 (023-634-0009) 025-281-5871 ※2 (025-281-5863)	山形県警察本部 地域課 新潟県警察本部 地域課	023-626-0110 025-285-0110 安全な登山のために https://www.pref.yamagata.jp/800020/kensei/police/anzeniouhou/tozan-anzen.html 新潟県登山情報 https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/osirase-anzen-ansin-mizuvamaisetugaiiiko-sangaku-index.html
	福島地方気象台	024-534-2162 ※2 (024-525-5223)	福島県警察本部 総合運用指令課	024-522-2151 山岳遭難事故をなくすために http://www.police.pref.fukushima.jp/07.anzen/-sangaku/-sounan/sangaku_f_top.html
巻 機 山 連 峰 苗 場 山	新潟地方気象台 前橋地方気象台	025-281-5871 ※2 (025-281-5863) 027-896-1536 (027-223-2280)	新潟県警察本部 地域課	025-285-0110 新潟県登山情報 https://www.pref.niigata.lg.jp/site/kenkei/osirase-anzen-ansin-mizuvamaisetugaiiiko-sangaku-index.html
	長野地方気象台	026-232-2034 (026-232-2037)		
谷 川 岳 草 津 白 根 山	新潟地方気象台 前橋地方気象台	025-281-5871 ※2 (025-281-5863) 027-896-1536 (027-223-2280)	群馬県警察本部 地域課	027-243-0110 登山情報 https://www.police.pref.gunma.jp/subindex/tozan.html
	長野地方気象台	026-232-2034 (026-232-2037)		
丹 沢 山 系	横浜地方気象台	045-621-1991 (045-623-5899)	神奈川県警察本部 地域総務課	045-211-1212 登山を楽しく安全に https://www.police.pref.kanagawa.jp/mes/mesg0004.htm
奥 秩 父 山 系	東京管区気象台 熊谷地方気象台	03-3434-9085 ※1 (03-3434-9026) 048-521-0058 (048-526-8415)	埼玉県警察本部 地域総務課	048-832-0110 山岳情報 https://www.police.pref.saitama.lg.jp/kurashi/sangaku-suinan/index.html
	甲府地方気象台	055-222-2347 (055-222-4177)	山梨県警察本部 地域課	055-221-0110 山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html
	長野地方気象台	026-232-2034 (026-232-2037)	長野県警察本部 山岳安全対策課	026-235-3611 直通- 山岳情報 https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html
富 士 山	甲府地方気象台 静岡地方気象台	055-222-2347 (055-222-4177) 054-286-3411 (054-287-4093)	山梨県警察本部 地域課 静岡県警察本部 地域課	055-221-0110 054-271-0110 山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html 山岳情報 http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/index.html
南 ア ル プ ス	長野地方気象台 甲府地方気象台	026-232-2034 (026-232-2037) 055-222-2347 (055-222-4177)	長野県警察本部 山岳安全対策課 山梨県警察本部 地域課	026-235-3611 直通- 055-221-0110 山岳情報 https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html 山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html
	静岡地方気象台	054-286-3411 (054-287-4093)	静岡県警察本部 地域課	054-271-0110 山岳情報 http://www.pref.shizuoka.jp/police/kurashi/sangaku/index.html
中央アルプス	長野地方気象台 岐阜地方気象台	026-232-2034 (026-232-2037) 058-271-4109 (058-271-4203)	長野県警察本部 山岳安全対策課 岐阜県警察本部 地域課	026-235-3611 直通- 058-271-2424 山岳情報 https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html 北アルプス情報 https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/4157.html
八 ケ 岳	甲府地方気象台 長野地方気象台	055-222-2347 (055-222-4177) 026-232-2034 (026-232-2037)	山梨県警察本部 地域課 長野県警察本部 山岳安全対策課	055-221-0110 026-235-3611 直通- 山岳情報 http://www.pref.yamanashi.jp/police/sangaku/index.html 山岳情報 https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html
北 ア ル プ ス	長野地方気象台 富山地方気象台	026-232-2034 (026-232-2037) 076-432-2311 (076-432-2314)	長野県警察本部 山岳安全対策課 富山県警察本部 山岳安全課	026-235-3611 直通- 076-441-2211 山岳情報 https://www.pref.nagano.lg.jp/police/sangaku/index.html 山岳情報登山 https://police.pref.tovama.jp/anzen/sangakuiouhou/index.html
	岐阜地方気象台	058-271-4109 (058-271-4203)	岐阜県警察本部 地域課	058-271-2424 北アルプス情報 https://www.pref.gifu.lg.jp/site/police/4157.html
大 峰 山 系 大 台 山 系	奈良地方気象台	0742-22-2555 (0742-27-7329)	奈良県警察本部 地域課	0742-23-0110 山岳遭難対策 https://www.police.pref.nara.jp/0000000011.html
大 山	鳥取地方気象台	0857-29-1312 (0857-29-4195)	鳥取県警察本部 地域課	0857-23-0110 大山登山情報 http://www.pref.tottori.lg.jp/policedaisen/
剣 山 系	徳島地方気象台	088-622-3857 (088-656-9549)	高知県警察本部 地域課	088-826-0110 安全登山のために https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html
石 鎚 山 系	松山地方気象台 高知地方気象台	089-941-0012 (089-947-8249) 088-822-8881 (088-824-4553)	愛媛県警察本部 地域課 高知県警察本部 地域課	089-934-0110 088-826-0110 登山者の皆様へ http://www.police.pref.ehime.jp/chiiki/tozan.htm 安全登山のために https://www.police.pref.kochi.lg.jp/sections/seian/chiiki/tozan_top.html
脊 振 山 系 多 良 山 系	佐賀地方気象台	0952-32-7027 (0952-32-8080)	佐賀県警察本部 地域課	0952-24-1111 登山計画書の作成 https://www.police.pref.saga.jp/kurashi/machizukuri/3538.html?media=pc
霧 島 山 系 屋 久 島 山 系 開 聞 岳	鹿児島地方気象台	099-250-9913 (099-206-3960)	鹿児島県警察本部 地域課	099-206-0110 山岳情報 https://www.pref.kagoshima.jp/ja10/police/shinsei/sonota/sanngaku.html

※1：平日9時00分～17時00分
※2：平日8時30分～17時00分

冬山装備チェックリスト

登山目的にあった装備を持参しよう。山岳保険へ加入しましょう！
(○は必ず持参のもの。△は状況によって持参のもの。)

品名	品名	品名
○ズボン	○筆記具	○シュラフ(スリーピングバッグ)
○シャツ	○携帯トイレ	○シュラフカバー
○アンダーウェア上下	○ロールペーパー	
○靴下(ソックス)・予備靴下	○タオル・手拭	○標識布・竹竿
○登山靴	○ポリ袋	○ザイル(ロープ)
○帽子・防寒帽(目出帽)	○ヘッドランプ	○ハーネス
○手袋(グローブ)・予備手袋	○ラジオ	○カラビナ
○防寒衣(セーター・羽毛服)	○予備バッテリー・電球	○スリング各種
○防風防水透湿パーカ	○修理用具一式	○ヘルメット
○防風防水透湿オーバーパンツ	○ナイフ	
○オーバーミトン	○コッフェル・炊事用具	△GPS
○ロングスパッツ	○食器類	△カメラ
○ルックザック	○コンロ(バーナー)	△サングラス
○行動食・非常食	○燃料・予備燃料	△トランシーバー(予備電池)
○保温ボトル(魔法瓶)・水筒	○ライター・マッチ	△天気図用紙
○ゴーグル		△ローソク
○時計	○ホイッスル	△伸縮式ストック
○スマートフォン(バッテリーパック)	○ツェルト	△サブザック
○高度計	○マット	△ランタン
○コンパス	○レスキューシート	△油性太字ペン
○1/25000地形図	○ファーストエイドキット	△装備整理袋
○ルート図	○ピッケル	
○登山計画書	○アイゼン	△テント一式
○身分証明書	○輪かんじき・スノーシュー	△大型スノーシャベル
○健康保険証	○スノーシャベル	△スノーソー
○緊急連絡票	○雪崩ビーコン	
	○携帯ゾンデ棒(グローブ)	△各種登攀用具

※この装備リストは冬山の標準的な装備です。対象とする山の難易度、登山方法により必要な装備は変わりますので、事前にパーティーで装備の要否や追加装備の有無をよく検討してください。

忘れない 安全準備と山への感謝

登山計画書(登山届)

年 月 日

御中

目的の山域・山名					
入山日				最終下山日	(予備日含む)
役割	氏名	性別	年齢	住所	緊急連絡先・氏名
	生年月日			電話(携帯電話)	住所または電話(携帯電話)

日程	行動予定
(1) /	
(2) /	
(3) /	
(4) /	
(5) /	
荒天・非常時 対策 エスケイプルート	

◎所属している山岳会・サークルについて記入してください。

団体名			
所属	山岳連盟(協会)	緊急連絡先	
代表者氏名		氏名	
代表者住所		住所	
代表者電話		電話	
代表者携帯電話		救助体制	ある (名) なし
搜索費用にあてる保険加入の有無	あり なし	保険会社名	()

(概念図)

テント(型・人用・張)	
ツェルト(人用・張)	
ロープ(m・本)	
通信機器(台・MHZ)	
食料(日分)	(予備食含む)
非常食(日分)	
燃料(日分)	

(その他連絡事項)

提出先

知事等(登山計画書の提出が条例で義務化されている場合)

家庭、クラブ(山岳会)、職場、学校など

山域の登山指導センターや案内所、登山口の登山届ポストなど

山域を管轄する警察本部または警察署など

注意

登山計画書を提出したところには、必ず下山の報告をすること

条例に基づく登山届出(提出義務があります)は所定の届出先に提出すること

※登山計画書の記入例については、(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会のホームページまで

<http://www.ima-sangaku.or.jp/>

新型コロナウイルス感染防止のための新しい登山様式

これから登山を行うにあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を最大限講じた新しい登山様式が必要です。登山愛好者の皆様はこの「新しい登山様式」を参考にいただき安全安心な登山を楽しみましょう。

A：登山計画とアプローチ

- ☐ 最初は歩行時間の短いハイキングや日帰り登山から始めましょう。
- ☐ 山域を管轄する自治体、公共交通機関や登山口までのアクセス情報を必ず確認してください。
- ☐ テント場や山小屋を利用する際は事前に管理者に連絡し、運営状況や感染拡大防止のためのルールを確認してください。
- ☐ メンバー数は密集・密接を避けるため少人数を推奨します。



B：登山前の体調管理

- ☐ 日頃から自身の体温、健康管理を行いましょう。
- ☐ 平熱を超える発熱や少しでも風邪症状があれば入山を中止してください。
- ☐ 家族、友人、身近な知人等、また過去（2週間前以内）に感染者と接触した場合も入山は控えてください。



C：登山装備（通常の登山装備に加えて）

- ☐ 日帰り：マスク（バンダナなど）、アルコール消毒液、体温計（接触型）、使い捨て手袋、ファスナー付きポリ袋
- ☐ 宿泊：寝袋（小屋に寝具がある場合も持参）、ウェットティッシュ
- ☐ 自分が出したゴミは密封し、必ず持ち帰るようにしましょう。



D：登山行動中

- ☐ 行動中は、十分な距離（2 m以上を目安）を確保できる場合にはマスクを外しましょう。マスクを着用して行動する場合は、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩をとること等、無理をしないようにしましょう。
- ☐ アルコール消毒液でこまめに手指消毒を行いましょう。
- ☐ 体調不良のメンバーがでた場合は新型コロナウイルス感染を念頭において手当てしましょう。自力歩行が可能な場合は速やかに下山してください。

おわりに

登山者自身が今までの登山とは異なり、常に感染予防が必要であることを意識しながら新しい登山様式を心がけてください。

団体名……