

山岳事故件数と原因

全国都道府県別山岳事故発生状況

(令和5年度)

「なんと！東京が全国2位」

順位	県名	件数
1	長野県	302
2	東京都	214
3	北海道	212

引用：「令和5年における山岳遭難の概況等」令和6年6月13日

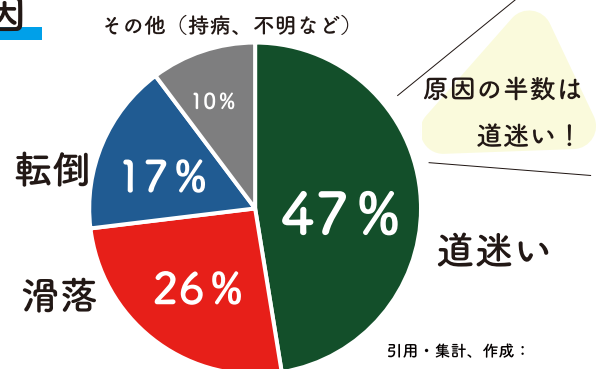
令和5年奥多摩地域の山岳事故件数

青梅警察署管内において

東京の山岳事故の
3分の1が
奥多摩で発生！

78件

原因



引用・集計、作成：
「青梅警察署山岳救助隊」HP
「令和5年山岳遭難発生状況」

事前の計画や
迷った時の行動で防げたかも？

しっかり計画を

- ☐ 行きたい山を調べる
- ☐ 登山届をつくる
- ☐ 家族や知り合いに行先を知らせる
- ☐ 持ち物



奥多摩ビジターセンター HP
登山届を出そう

- ・地図
- ・非常食
- ・携帯電話
- ・ヘッドライト
- ・予備電池
- ・救急セット
- ・水
- ・雨具 など



道に迷ったら・・・！

道標（看板）を探す

※東京都の管理看板には番号がついています



番号を覚えて
おくと、救助を
呼ぶ際、探す側の
ヒントに！

ピンクのテープは登山道の目印か？



違う場合もある！

山の中で作業をする人の目印の
場合もある。

信じるべきは自分の準備と計画。

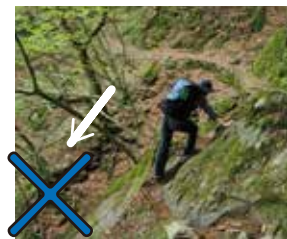
地図とルートを照らし合わせて進もう

来た道に戻る



歩いているうちに、道が
なくなった！ まずは、
落ち着いて、もっと分から
なくなる前に分かる場所
まで戻しましょう

下山中に迷ったら、 分かる場所まで登り返す！



それ以上は、下らない！
下った先が崖や滝に
なっていることも。



大変だけど
登りましょう

それでもわからない、動けない時 救助を呼びましょう！

☐ 伝えることは裏面を参照しましょう →

楽しく安全な山行に
なるかはあなた次第です。

万全の対策をして
奥多摩の山を登りましょう。

救助を呼ぶときに

状況を伝えましょう

- ☐氏名
- ☐年齢
- ☐電話番号
- ☐グループの人数
- ☐入山口、時間
- ☐登山中 or 下山
- ☐ルート
- ☐現在地（見えるものなど）
- ☐座標
- ☐状況、ケガなど
- ☐携帯電話のバッテリー残量

事前に練習してみよう

自分の位置を 緯度と経度で知らせましょう



東京消防庁 HP より

「スマホでの緯度・経度の調べ方」

目印となる物が少ない
山の中でも、緯度、経度で
位置が分かると、救助隊が
現場に早くたどり着きやす
くなります。

奥多摩 登山のステップ

少しずつ歩行時間と行動時間を伸ばしていきましょう！

ステップ1

本仁田山

1224m

駅から歩いて行けるが、かなりの急登！覚悟を。
コースタイムは往復で4時間。

ステップ2

御前山

1405m

奥多摩湖からのルートは、やっぱり急登。
栃寄へ下山すると、コースタイムは4時間半～5時間

ステップ3

セツ石山

1736m

雲取山への練習に登ってみよう
鴨沢バス停から往復のコースタイムは5時間半～6時間

ステップ4

雲取山

2017m

東京都最高峰。標高2000mを越え、歩く時間も長い。山小屋に泊まりましょう。
鴨沢バス停から登ると片道5時間半～6時間。往復で9時間～10時間

百名山・登山文学

深田久弥（作家）が選んだ日本百名山のひとつとして、雲取山が有名です。登山文学として、田部重治や木暮理太郎が1930年代に「山と溪谷」を「山の憶い出」などを出版し秩父山地を緑の溪谷美として紹介しています。



田部重治のレリーフ（西沢溪谷）

第139号 奥多摩ビジターセンター セルフガイド

奥多摩を 歩こう！

8月11日
山の日



奥多摩の山に登る方へ

8月11日は「山の日」。

山に親しみ

山の恩恵に感謝する日です。

奥多摩の山を安全に楽しむ日

になるように、準備をしましょう。

雲取山の石尾根から雲取山避難小屋をのぞむ

奥多摩ビジターセンター

〒198-0212 東京都西多摩郡奥多摩町氷川 171-1

TEL: 0428-83-2037 URL: <https://www.ces-net.jp/okutamavc/>

指定管理者: (株) 自然教育研究センター (略称 CES)