



クマに襲われたら

If you are attacked by a bear

如果被熊袭击 / 如果被熊襲擊 / 아생곰의 습격을 당하면



身を守る防御姿勢

(うつ伏せになり、両手で首の後ろを守る)

Lay face down with both hands protecting the back of your neck

采取防御姿勢(俯臥在地, 用双手保护后颈)

採取防禦姿勢(俯臥在地, 用雙手保護後頸)

몸을 보호하는 자세 (앞다려서 양손으로 목 뒤를 보호한다)



クマによる人身事故は、人とクマが互いに気付かないまま近づき、突然出会って、クマが驚いて攻撃することで発生することが多いです。

Accidents involving bears most often occur when humans and bears approach each other without noticing one another, encounter one another suddenly, and the bear attacks out of surprise.

トレッキング Mountain trekking

早朝や夕方は、特にクマに出会う確率が高くなるため、この時間帯は避けるなど、事前の準備と十分な注意を行きましょう。

There is a much higher probability of encountering a bear early in the morning or in the evening, so make sure to prepare beforehand and exercise caution, such as avoiding these times of day.

山菜採り Wild vegetable gathering

山菜はクマも好んで食べるため、クマに出会う確率は高くなります。鈴などを携帯して複数人で行動しましょう。

As bears also like to eat wild vegetables, the likelihood of encountering a bear is higher. Make sure to wear a bear bell and travel in a group of people.

キャンプ Camping

クマを引き寄せないため、食料の管理を十分に行いましょう。Manage your food sufficiently so as not to attract bears.

溪流釣り Stream fishing

水流で音が聞こえにくく、クマも人もお互いに気づきにくい環境です。周囲に十分に注意しましょう。

The sound of the water makes it an environment where it is difficult for both bears and humans to notice each other. Make sure to be cautious of your surroundings.

クマ撃退スプレー Bear spray

クマが近い距離まで接近した緊急時に使用するための装備

Have bear spray on hand to use in an emergency when a bear comes within a very close distance.

※日本クマネットワークのホームページ (<https://www.japanbear.org/>)などで、正しい使い方を確認してください。

正しい使い方を CHECK!



見つけたら危険!

クマのサイン Signs of bears

足あとやフンを見つけたら、迷わず引き返しましょう

If you find pawprints or droppings, retreat without hesitation.

1 クマのフン

Bear droppings



2 クマが木の皮をはがしたあと

Traces a bear has stripped a tree of its bark.



3 クマの足跡のポイント

Key points of bear pawprints

柔らかい地面では、5本の指や爪のあとが残ることがある

クマに注意!

最新情報の収集を

Beware of bears!

Gather the most up-to-date information

ツキノワグマ対策について (県HP)

クマ目撃情報マップ [けものおと2]



発行 長野県 発行日 2026年3月

掲載する情報や画像を権利者の許可なく複製・転用などに二次利用することを固く禁じます。

写真: アフロ



クマに出会わないため 知っておきたいこと

What you need to know to prevent bear encounters

为了避免遇到熊, 需要了解的事项

為了避免遇到熊, 需要了解的事项

야생곰과 만나지 않기 위해서 알아두어야 할 것

長野県の森林には ツキノワグマが生息しています

Asian Black Bears live in the forests of Nagano Prefecture

長野县的森林中栖息着亚洲黑熊。

長野縣的森林中棲息著亞洲黑熊。

나기노현의 숲에는 반달가슴아생곰이 서식하고 있습니다

森林はクマの生息地であり、どこでクマを見かけても不思議ではありません。森林に入る際やその周辺では、クマに出会わないようにするため、事前の準備と十分な注意を行きましょう。

Bears make their habitats in forests, making it likely to encounter a bear at any time. In order to prevent encountering a bear when you go into the forest or its surroundings, make sure you are prepared and exercise caution.

長野県



出会わないために

In order to avoid bears

为了避免遇到熊 / 為了避免遇到熊 / 만나지 않기 위해



音の出るものを持ち歩く

Carry something that makes noise as you walk
隨身攜帶能發出聲音的物品
隨身攜帶能發出聲音的物品
소리가 나는 물건을 가지 한다



早期・夕方は特に注意

Take extra care early in the morning and in the evening
清晨和傍晚要特別注意
清晨和傍晚要特別注意
새벽, 해질녘은 특히 주의



ゴミは持ち帰る

Take your trash home with you
请把垃圾带走 / 請把垃圾带走
쓰레기는 가져간다



複数人で行動する

Travel in groups
盡量結伴同行 / 盡量結伴同行
여러사람이 함께 행동한다



出会ってしまったら

If you see a bear

如果遇到熊 / 如果遇到熊 / 만나게 된다면



ゆっくり後ずさり

Back up slowly
慢慢後退 / 慢慢後退
천천히 뒤로 물러서기



近づかない

Do not approach
不要靠近 / 請勿靠近
가까이 가지 마세요



走って逃げない (走ると追われる危険あり)

Do not run away
不要奔跑逃離 / 不要奔跑逃離
뒤에서 도망가지 않는다



大声を出さない

Do not yell
不要大聲喊叫
不要大聲喊叫
큰 소리를 내지 않는다



食べ物を与えない

Do not give them food
不要給熊食物 / 不要給熊食物
음식을 주지 않는다

ツキノワグマって

どんな動物？

What are the traits of the Asian Black Bear?

クマは人を避けることが多く、人に気づくとクマの方から逃げていくことがほとんどですが、人と不意に出会った場合は、攻撃される恐れがあるため注意が必要です。必要以上に怖がるのではなく、クマの特徴を正しく理解しましょう。

Bears often avoid people, and in almost all cases, when a bear notices a human, it is the bear that will run away. However, if a bear unexpectedly encounters a human, they may attack, and therefore you must be cautious. Rather than reacting with excessive fear, it is better to have a proper understanding of the bear's traits.

身体の特徴

Physical characteristics

体色

Color

全身が黒色。胸に白い月の輪の模様がある。(無い個体もいる)
covered in black fur with a white moon-shaped pattern on its chest (some bears do not have the white patch)

身体能力

Physical capabilities

時速40km以上で走ることが可能。鋭い爪を持ち、木登りや泳ぎも得意。
It can run at a pace that exceeds 40km/h. It has sharp nails, and it is especially skilled at climbing trees and swimming.

大きさ・体重

(標準的な成獣)

Size and weight



体長 約1.2~1.5m
体重 40kg~120kg程度



立ち上がると
約1.0~1.5m

感覚 Senses

においや音にとっても敏感。人の気配にも、先に気づくことが多い。ただし、ヤブの中では、葉や枝が動く音で人の気配に気づきにくいことがあるため注意が必要。
They are very sensitive to smells and sounds. They often sense people before they see them. However, caution is required in thickets and similar areas as rustling leaves and branches can make it difficult for them to sense people.

季節ごとの食べ物 Food by season

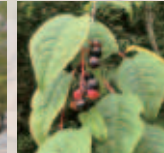
春 新芽や若葉 Spring: New shoots and leaves

夏 果実や昆虫 Summer: Fruit and insects

秋 ドングリなどの木の実 Autumn: Acorns and other nuts



ブナ
Beech



ウワミズザクラ
Japanese Bird Cherry



ミズナラ
Japanese oak

活動時間 Active hours

明け方や夕暮れの薄暗い時間帯は、クマの活動が活発。この時間帯の行動は、なるべく避ける。

In the hours when it is slightly dark, just after sunrise and around sunset, is when bears are most active. Avoid going into the forest at those times.

子グマを見つけたら

If you find a bear cub

子グマの近くには、母グマがいる可能性が高く、近づくと危険。静かに離れることが大事。

It is very likely that a mother bear will be in the vicinity of bear cub, making it dangerous to approach.