



安全登山のための 持ち物チェックリスト

- ☐ レインウェア+ザックカバー
- ☐ 防寒着（フリース・ダウンなど）
- ☐ 水筒 1L以上（こまめな水分補給は高山病対策になる）
- ☐ 行動食（inゼリーやカロリーメイトなど。）
- ☐ ヘッドライト（下山が遅れ暗くなった時のため）
- ☐ 登山靴+登山用靴下
- ☐ クマ鈴（登山者が多くても必携！）
- ☐ ファーストエイドキット（高山病対策に頭痛薬も。）
- ☐ 現金（トイレ代で使うので100円玉を多め）
- ☐ トイレットペーパー（トイレに紙がないことがある）
- ☐ ゴミ袋（クマ対策のためにも防臭袋がおすすめ）
- ☐ 健康保険証またはコピー（緊急用の備え）
- ☐ モバイルバッテリー（地図アプリを使い続けるため）