

登山装備チェックリスト

～季節や登山目的にあった装備を持参しましょう～

服装	必須	✓
ザック	○	
登山靴	○	
シャツ	○	
ズボン	○	
防寒着		
アンダーウェア上下	○	
帽子・防寒帽	○	
手袋		
靴下	○	
予備の着替え		
雨具		
腕時計	○	
緊急時用	必須	✓
非常食	○	
救急用品	○	
レスキューシート	○	
ライター・マッチ	○	
予備防寒具		

装備品	必須	✓
ヘッドライト		
予備電池		
ホイッスル		
コンパス	○	
GPS		
地図	○	
登山計画書	○	
筆記用具	○	
身分証明書	○	
健康保険証	○	
現金	○	
スマートフォン・携帯電話	○	
モバイルバッテリー (充電コード含む)	○	
タオル	○	
ティッシュペーパー トイレトペーパー	○	
ゴミ袋	○	
水分	○	
食事	○	

上記のリストはすべての季節、すべての気候に対応しているわけではありません。
 季節や気候から必要な道具を持参しましょう。
 また、登山の計画は十分に行い、遭難や怪我をした場合は無理に自力で下山せず
 119番通報をするようにしてください。

登山計画書の届出について

遭難事故発生時、捜索・救助活動に支障が生じるため、山へ登るときは「登山届」に必要事項を記入の上
 例示の届け出先に提出しましょう。 例) 家族、職場、学校、登山口のポスト、警察署、交番
 下記のサイトもしくは右記のQRコードから「登山届をダウンロードできます。

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~sports-bo/> (兵庫県教育委員会)



↑ 登山届様式(PDF)