

<http://tohoku.env.go.jp/mct/>

環境省
 Ministry of the Environment
 〒100-8975 東京都千代田区霞が関1-2-2 TEL:03-3581-3351(代表)
 発行 2019年6月

必需品

- トレッキングシューズ
- リュックサック
- 体温調節のできる服装
- 帽子
- 雨具
- マップ
- コンパス
- 水筒(ペットボトル可)
- トイレ
- タオル
- ティッシュペーパー
- 携帯電話型急病セット
- 行動食
- 健康保険証(コピー可)
- 手袋
- 携帯ラジオ
- クマ鈴
- ヘッドランプ
- 高度計

あれば便利なもの

- ストック
- スパッツ
- 着替え
- デジタルカメラ
- 携帯電話
- GPS
- 折り込み地図
- 反射板
- 虫よけ

歩道以外の森や畑、人の家の敷地などには入らないようにしましょう。