

ファミキャン持ち物リスト 完全保存版【2026年版】

12年7幕キャンパー監修 / fmtk1215.com / 持参時にチェックを入れてご利用ください

■ テント・タープ周り

- テント本体（インナー・フライ・ペグ・ロープ）
- グランドシート
- タープ
- タープポール（メイン+サブ）
- 予備ポール 1~2本（忘れがち）
- ペグ（追加分も）
- ペグハンマー
- 自在ロープ
- 風よけ・スカート（冬）

■ 家具・照明

- チェア（人数分）
- メインテーブル
- サイドテーブル
- 子供用チェア
- メインランタン（サイト全体用）
- サブランタン（テーブル用・LED）
- テント内ランタン（LED必須・火器厳禁）
- ヘッドランプ（人数分）
- 予備電池・予備ガス缶

■ 寝具

- 寝袋（人数分）
- マット・コット
- 枕
- 毛布・ブランケット
- 寝間着・パジャマ
- 充電式湯たんぽ（冬）
- 冷感マット（夏）

■ 調理・食事

- バーナー（ガスボンベ式）
- ガスボンベ（CB缶/OD缶 予備込み）
- ライター・チャッカマン（忘れがち）
- クッカー・鍋
- 包丁・まな板
- トング・お玉・フライ返し
- カトラリー（箸・スプーン・フォーク）
- 食器（人数分）
- コップ・マグカップ
- 焚火台・薪・着火剤
- クーラーボックス（保冷剤込み）
- 食器洗い用品
- ゴミ袋（45L推奨）

■ 食材・調味料

- 主食（米・パン・麺）
- 肉・魚・野菜
- 調味料（塩・胡椒・醤油・油）
- 飲料水（人数×2L以上）
- 子供用ジュース・お茶
- おやつ・行動食
- コーヒー・紅茶

■ 衣類・着替え

- 着替え（人数×日数分+1）
- 上着・パーカー
- 雨具（レインウェア）
- 帽子
- サンダル
- 靴下（多めに）
- 防寒着（冬）

■ 衛生・救急

- 救急セット ★絶対忘れない
- 絆創膏（子供用に多めに）
- 消毒液
- ポイズンリムーバー
- 体温計
- 解熱剤・痛み止め
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- トイレtpペーパー
- 日焼け止め
- 虫除けスプレー

■ 子供グッズ

- オムツ（必要なら）
- おしりふき
- 着替え（多めに）
- お気に入りのぬいぐるみ
- 子供用カトラリー・食器
- ミルク・離乳食（必要なら）

■ 玩具・遊び道具

- シャボン玉・水鉄砲（夏）
- ボール・フリスビー
- 虫取り網・虫かご
- 双眼鏡・図鑑
- トランプ・ボードゲーム
- 本・絵本
- 折り紙・お絵かきセット

■ 夏キャン追加

- 充電式扇風機
- 冷感寝具
- 蚊取り線香・パワー森林香
- 虫除けネット
- ハッカ油
- 水着・水遊びグッズ
- 経口補水液

■ 冬キャン追加

- 電気毛布または充電式湯たんぽ
- 薪ストーブ・石油ストーブ
- 一酸化炭素チェッカー
- 厚手の寝袋
- ダウンジャケット
- 手袋・ニット帽
- ホッカイロ
- ポータブル電源