

【保険一例】 1 DAYレジャー保険（1日500円から入れるレジャー・スポーツ向け保険）セブンイレブンで入る保険（三井住友海上）

<https://ehokenstore.com/1dayleisure>

ハイキング 軽登山向け	プレミアム おすすめ	ベーシック
傷害死亡保険金	250万円	200万円
傷害入院時一時保険金	15万円	10万円
骨折時一時保険金	10万円	7万円
日常生活賠償保険金	3億円	1億円
救護者費用等保険金	450万円	300万円
保険料（1名・1日あたり）	700円	500円



【白馬へのアクセス】

■車の場合

- ・東京方面より、関越自動車道（藤岡JCT）～上信越自動車道（長野IC）下車、国道19号線～白馬方面へ
- ・東京方面より、中央自動車道（岡谷JCT）～長野自動車道（安曇野IC）下車、国道148号線～白馬方面へ
白馬八方尾根周辺に駐車場あり。

■公共交通機関の場合

- ・新宿駅バスタから23:05発の深夜バスに搭乗、翌朝5:44に白馬八方バスターミナルに到着予定。
ゴンドラアダムまでは徒歩12分程度

【持ち物一例】

◎は必ずそろえてほしい。もの。△はあると便利なもの。

登山靴	足首まで保護する、ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ザック	日帰りなら25～35リットル程度	◎
雨具	上下セパレートタイプ ゴアテックス製か同等機能のもの	◎
ヘッドランプ	予備電池、電球も含め必携	◎
地図	登山地図、ガイドブックのコピーなど	◎
ズボン（タイツ）	伸縮性、速乾素材のもの	◎
シャツ（長袖）	伸縮性、速乾素材のもの	◎
靴下	伸縮性、速乾素材のもの	◎
下着	伸縮性、速乾素材のもの	◎
帽子	速乾素材のもの	◎
手袋	トレッキング用（あればレイン用のものも）	◎
防寒着	フリース、ウィンドブレイカーなど。夏でも山は寒い時があります。	◎
スパッツ	靴への雨、小石の侵入防止に便利	△
ザックカバー	ザックへの雨の侵入、汚れ防止	△
ストック	バランスの保持	△
サングラス	紫外線等から目を守る、必要な方は日焼け止めも	△
食料	おにぎり、パンなど	◎
水筒	最低1.5リットル以上（スポーツドリンク、お茶など）	◎
行動食	チョコ、飴、ナッツ、果物など簡素で食べやすいもの	◎
救急品	キズ薬、湿布、鎮痛剤などの常備薬	◎
その他	保険証、タオル、トイレトペーパー、携帯電話、ビニール袋、笛	◎
その他	除菌シート、マスクなどコロナ対策用グッズ	◎
その他	カメラなど個人で必要なもの	△