



## 初めての車中泊チェックリスト☑

### 1. 基本装備

- 寝袋: 軽量で保温性が高く、オールシーズン対応できるものを1つ。
- エアマット: コンパクトに収納でき、快適な寝心地ができるものを選ぶ。
- 枕: コンパクトかつ快適性で選ぶ。

### 2. 安全装備

- ファーストエイドキット: 怪我や病気に備えた基本セット。
- 懐中電灯: 強力な光と長持ちバッテリー。

### 3. 生活用品

- 食事道具: コンパクトで使いやすいものを。
- 水: 飲用と調理用に十分な量を用意。
- ゴミ袋: ゴミの処理用。

### 4. 衛生用品

- トイレットペーパー: 必需品。
- ウェットティッシュ: 手や顔の清潔を保つために。

### 5. 衣類

- 季節に応じた衣類: 防寒着やレインウェアなど。

### 6. 車中泊特有の装備

- カーテンとサンシェード: プライバシー保護と日除け用。
- クーラーボックス: 食材や飲み物の保存に。
- インバーター: 車のバッテリーを利用して電化製品を充電。

### 7. その他

- ナビゲーションシステムや地図: 目的地へのアクセス確認用。
- 緊急連絡先リスト: 緊急時のために。
- 天気予報アプリ: 災害情報などをいち早く察知するため。



## 役立つヒントとコツ

- 車内の整理整頓: 小物収納用のボックスを利用。吊り下げ型のオーガナイザーもおすすめ。
- 換気の確保: 窓を少し開けて換気を忘れずに。ベンチレーターがあればさらに快適。

## 事前準備と計画

- 車の点検リスト: タイヤの空気圧、オイル、冷却水、バッテリーの確認。
- 目的地の選び方: 車中泊が可能なキャンプ場や道の駅をリサーチ。
- 駐車場所の確認: 安全で静かな場所を選びましょう。

## トラブル対策

- バッテリー上がり: ジャンプスターターを用意。
- タイヤのパンク: パンク修理キットとスペアタイヤの準備。
- ※上記がない場合は、故障した時にはどこに電話したらいいのかをメモしておく。

連絡先メモ→

## 季節ごとのアドバイス

- 冬: 防寒具、電気毛布、ヒーターを準備。
- 夏: 扇風機、虫除けスプレー、クーラーボックスを活用。

## エコとサステナビリティ

- ゴミの処理: ゴミ袋と分別の徹底。
- 環境に配慮した装備: リサイクル可能な用品や再利用可能な食器を選ぶ。