

WINTER TRIP CHECKLIST

冬の旅行の持ち物チェックリスト

行き先　　行く人（記号）

行く日　　帰る日

旅：☐ 温泉　☐ 雪遊び・スキー　☐ 雪国の街歩き　☐ 車で雪の道　　担当には行く人の記号を（例：A＝父）。

◆ 身につけて持つ　寒さと移動

	担当
☐ 財布・現金	
☐ スマホ・充電器	
☐ マイナ保険証・資格確認書	
☐ 常備薬・お薬手帳	
☐ 予約の画面	
☐ 手袋・帽子・マフラー	
☐ 使い捨てカイロ	
☐ リップクリーム	

◆ かばんに入れる　泊まる日数ぶん

	担当
☐ 着替え（日数ぶん）	
☐ 肌着（あたたかいもの）	
☐ 厚手の靴下・替え	
☐ 部屋着・羽織るもの	
☐ 洗面用具・化粧品	
☐ 保湿クリーム	
☐ ぬれた物を入れる袋	
☐ 折りたたみ傘	

◆ 温泉に持って行く

	担当
☐ 小さいタオル	
☐ 替えの下着	
☐ 髪をまとめるゴム	
☐ 化粧水・乳液	
☐ 湯上がりの飲みもの	
☐ ビニール袋	

◆ 宿に確かめる

	担当
☐ タオル・浴衣はあるか	
☐ 子どもの浴衣・アメニティ	
☐ おむつの子の入浴	
☐ 貸切風呂の予約	
☐ 送迎・駐車場の雪	
☐	

子連れの持ち物

WITH KIDS

◆ 赤ちゃん 0〜1歳

	担当
☐ 母子手帳・医療証	
☐ おむつ・おしりふき	
☐ ミルク・哺乳びん	
☐ 着替え（多めに）	
☐ 防寒のおくるみ	
☐ 保湿クリーム	
☐ 抱っこひも	

◆ 小さい子 2〜5歳

	担当
☐ 子どもの医療証	
☐ スノーウェア	
☐ 防水の手袋（替えも）	
☐ 帽子・ネックウォーマー	
☐ 長靴・スノーブーツ	
☐ 着替え（多めに）	
☐ おやつ・飲みもの	

◆ 小学生

	担当
☐ 子どもの医療証	
☐ スノーウェア	
☐ 手袋（替えも）	
☐ ゴーグル・帽子	
☐ 厚手の靴下	
☐ 冬休みの宿題	
☐ 本・ゲームと充電器	

旅のしかた別

SNOW / TOWN / CAR

◆ 雪遊び・スキー

	担当
☐ スキーウェア	
☐ 防水の手袋	
☐ ゴーグル・サングラス	
☐ ヘルメット（子ども）	
☐ 日焼け止め	
☐ リフト券・レンタル	
☐ そり・雪遊びの道具	

◆ 雪国の街歩き

	担当
☐ すべりにくい靴	
☐ 着脱できる滑り止め	
☐ 傘・レインコート	
☐ スマホを温めるポーチ	
☐ モバイルバッテリー	
☐ 手を出せる手袋	
☐	

◆ 車で雪の道

	担当
☐ 冬用タイヤ・チェーン	
☐ スコップ・スノーブラシ	
☐ 毛布・ひざかけ	
☐ 飲みもの・食べもの	
☐ 簡易トイレ	
☐ けん引ロープ・軍手	
☐	

◆ 出発前に知っておきたいこと 2026年11月に確かめたもの

- 温泉：食事の直前・直後と、お酒のあとは入らない。子どもは一人で入らない（環境省）。
- 雪の上：新雪は紫外線を最大80%反射します。サングラスと日焼け止めを（気象庁）。
- スマホ：寒いと電池の持ちが短くなり、電源が切れることも。カイロで直接温めない（Apple）。
- カイロ：肌に直接当てない。寝るときは使わない（低温やけど）。
- 車：チェーン規制が実施されている区間は、冬用タイヤでもチェーンが要ります（国土交通省）。

持ち物の担当を、
スマホで家族と分けるなら

重ね着のメモ

LAYERS

肌に近い順に、あせを吸う → あたたかさを保つ → 風と雪を防ぐ。行く人ごとに、当日着るものを書いておきます。

行く人	肌着	中に着る	上着	帽子・手袋・靴

◆ 出発の前に、家で

担当

- [ ] 窓・玄関の戸締まり
- [ ] 暖房・電気・ガス
- [ ] 水道の凍結対策（寒い地域）
- [ ] ごみ出し
- [ ] 植物・ペット
- [ ]

◆ 帰る日に、忘れ物チェック

担当

- [ ] 充電器・コンセントまわり
- [ ] ぬれた手袋・靴下
- [ ] 宿の浴衣を返す
- [ ] 子どもの物（布団のまわり）
- [ ] おみやげ
- [ ]

◆ メモ

家族で持ち物を分担するなら、
スマホのしおり「旅ばな」