

HOMECOMING CHECKLIST

帰省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 ＿＿＿＿＿＿＿＿

移動：☐ 車　☐ 新幹線・電車　☐ 飛行機　☐ バス　　担当の欄には、行く人の記号を書きます（例：A＝父、B＝母、C＝ゆい）。

◆ 身につけて持つ　移動中に使う

	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	
☐ 切符・予約の画面	
☐ 家の鍵	
☐ ハンカチ・ティッシュ・マスク	
☐ 上着・手袋・マフラー	
☐	

◆ かばんに入れる　泊まる日数ぶん

	担当
☐ 着替え（日数ぶん）	
☐ パジャマ・部屋着	
☐ 下着・靴下	
☐ 洗面用具・化粧品	
☐ コンタクト用品・メガネ	
☐ 充電器・ケーブル	
☐ あたたかい靴下・羽織るもの	
☐ エコバッグ・たたんだ紙袋	
☐	

◆ 帰省ならでは

	担当
☐ 手土産	
☐ お年玉（新札・ポチ袋）	
☐ 実家に渡す・返すもの	
☐ 子どもの写真・作品	
☐ 年賀状の住所メモ	
☐	

◆ 実家に確かめる・先に送る

	担当
☐ 布団・毛布の数	
☐ 子どもの食器・椅子	
☐ おむつ・ミルクを先に送るか	
☐ 実家の車のチャイルドシート	
☐ 暖房・寒さ（実家の家の中）	
☐ 近くの病院・休日の診療所	

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	
☐ 哺乳びんの洗剤・消毒	
☐ 離乳食・スプーン	
☐ 体温計	
☐ 着替え（多めに）	
☐ 抱っこひも	
☐ ガーゼ・スタイ	
☐ 保湿クリーム	

◆ 小さい子 2〜5歳

	担当
☐ こども医療証	
☐ 着替え（多めに）	
☐ おやつ・飲みもの	
☐ おもちゃ・絵本	
☐ 酔い止め	
☐ ビニール袋	
☐ ぬいぐるみ	
☐ 歯ブラシ	
☐	
☐	

◆ 小学生

	担当
☐ こども医療証	
☐ 冬休みの宿題	
☐ 着替え	
☐ 本・ゲームと充電器	
☐ お年玉の財布	
☐ 運動靴・手袋	
☐ 歯ブラシ	
☐	
☐	
☐	

移動のしかた別

BY CAR / TRAIN / PLANE

◆ 車

	担当
☐ 冬用タイヤ・チェーン	
☐ ETCカード	
☐ 毛布・ひざかけ	
☐ 飲みもの・軽食	
☐ スマホの充電	
☐ 簡易トイレ	
☐ ゴミ袋	

◆ 新幹線・電車

	担当
☐ 指定席の予約	
☐ 大きな荷物の席の予約	
☐ 駅弁・飲みもの	
☐ 乗りかえの時刻	
☐ ベビーカーをたたむ	
☐ イヤホン	
☐	

◆ 飛行機

	担当
☐ 搭乗の予約	
☐ 身分証	
☐ バッテリー（2個まで）	
☐ ベビーカーを預けるか	
☐ 耳抜き用の飲みもの	
☐ 子どもの座席の確認	
☐	

◆ 出発前に知っておきたい決まり 2026年11月に確かめたもの

- 飛行機：モバイルバッテリーは1人2個まで。機内で充電はできません。
- 新幹線：3辺の合計が160cmをこえる荷物は、席の予約が要ります（東海道・山陽・九州）。
- 車：チェーン規制の区間は、冬用タイヤでもチェーンが要ります。
- 子どもの医療証：県外で使えないときは、窓口で払い、あとで申請（領収書をとっておく）。
- 子どもが何かを飲みこんだら：息がおかしいときは119番。薬・たばこ・洗剤は中毒110番（大阪 072-727-2499／つくば 029-852-9999）。ボタン電池・磁石はすぐ病院へ。

決まりは変わります。出発前に各社・国の案内で確かめてください。

持ち物の担当を、
スマホで家族と分けるなら

お年玉・手土産のメモ

GIFTS

渡す人	お年玉・手土産（品物）	金額・数	用意した	渡した
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐
			☐	☐

◆ 出発の前に、家で

担当

- ☐ 窓・玄関の戸締まり
- ☐ ガスの元栓・暖房・電気
- ☐ 冷蔵庫の中身
- ☐ ごみ出し
- ☐ 郵便・新聞を止める
- ☐ 植物の水やり・ペットの預け先
- ☐ 水道の凍結対策（寒い地域）
- ☐

◆ 帰る日に、忘れ物チェック

担当

- ☐ 充電器・コンセントまわり
- ☐ 子どもの物（布団のまわり）
- ☐ もらったもの・おみやげ
- ☐ 洗面所・お風呂の物
- ☐ 冷蔵庫に入れた物
- ☐

◆ 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」