FAMILY TRIP CHECKLIST

子連れ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

子どもの年齢：☐ 0歳　☐ 1〜2歳　☐ 3〜5歳　☐ 小学生　　移動：☐ 車　☐ 新幹線・電車　☐ 飛行機　　担当には記号を（例：A＝父、B＝母）。

◆ 書類・薬　子どもの分も

	担当
☐ マイナ保険証・資格確認書	
☐ 子どもの医療証	
☐ 母子手帳	
☐ お薬手帳・ふだんの薬	
☐ 体温計	
☐ 絆創膏・虫よけ・日焼け止め	
☐ 予約の画面・切符	
☐ 子どもの写真（迷子のとき）	
☐	
☐	
☐	

◆ 着替え　子どもは1組多めに

	担当
☐ 着替え（泊まる日数＋1組）	
☐ パジャマ	
☐ 肌着・靴下	
☐ 帽子	
☐ 羽織るもの	
☐ 歩きなれた靴	

◆ 衛生・汚れ物

	担当
☐ ウェットティッシュ	
☐ ビニール袋（汚れ物）	
☐ ハンドタオル・ガーゼ	
☐ 子どもの歯ブラシ	
☐ 手の消毒	
☐ エコバッグ	

◆ ほかに持って行く物・メモ

年齢で足す物

BY AGE

◆ 赤ちゃん 0歳

	担当
☐ おむつ（1日の数×日数＋予備）	
☐ 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	
☐ 抱っこひも	
☐ スタイ・ガーゼ	
☐ 授乳ケープ（使うなら）	
☐ おむつ替えシート	

◆ 小さい子 1〜2歳

	担当
☐ おむつ・おしりふき（使う子）	
☐ ストローマグ	
☐ おやつ（小分け）	
☐ 食事用エプロン	
☐ ベビーカー（使うなら）	
☐ お気に入りのおもちゃ	
☐ 着替え（多めに）	
☐ ベビーフード	

◆ 幼児 3〜5歳

	担当
☐ おやつ・水筒	
☐ 替えのパンツ（トイレ）	
☐ 自分の小さいリュック	
☐ シールブック・絵本	
☐ 酔い止め（年齢に合う物）	
☐ レインコート	
☐	
☐	
☐	

◆ 小学生

	担当
☐ 水筒	
☐ 自分の小さいリュック	
☐ 本・ゲームと充電器	
☐ 宿題（長い休みなら）	
☐ 財布・おこづかい	
☐ ハンカチ・ティッシュ	
☐	
☐	
☐	

◆ 子どもに合わせて足す物・メモ

おむつは「ふだん1日に使う枚数×日数」に、移動中の分と予備を足すのが目安。ミルク・おむつは宿に先に送る手もあります（宿に確かめてから）。

持ち物の担当を、
スマホで家族と分けるなら

移動のしかた別

BY CAR / TRAIN / PLANE

◆ 車

担当

- [ ] チャイルドシート
- [ ] ETCカード
- [ ] 飲みもの・おやつ
- [ ] 酔い止め・ビニール袋
- [ ] 窓の日よけ
- [ ] 携帯トイレ

◆ 新幹線・電車

担当

- [ ] 指定席の予約
- [ ] おやつ・飲みもの
- [ ] 音の出ないおもちゃ
- [ ] ベビーカーをたたむ用意
- [ ] 抱っこひも
- [ ] 乗りかえの時刻

◆ 飛行機

担当

- [ ] 搭乗の予約
- [ ] 大人の身分証
- [ ] モバイルバッテリー
- [ ] 耳抜き用の飲みもの
- [ ] ベビーカーを預けるか
- [ ] 機内で羽織るもの

宿に確かめること

こと	ある	無い	メモ
ベビーベッド・ベッドガード	☐	☐	
子ども用の浴衣・パジャマ	☐	☐	
子ども用の食器・椅子	☐	☐	
ミルク用のお湯・電子レンジ	☐	☐	
おむつのごみの捨て方	☐	☐	
添い寝・子どもの料金	☐	☐	
おむつの子の大浴場	☐	☐	
	☐	☐	

◆ 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手荷物で1人2個まで（160Wh以下）。預ける荷物には入れられず、機内で充電・給電はできません（国土交通省）。
- 飛行機：国内線では、ミルク用のお湯などの飲みものに国際線の100mlの決まりはありません（保安検査で見せることも）。スプレー類などには別の決まりがあります。
- ANA：2026年5月19日搭乗分から、大人の膝の上で無料になるのは0〜1歳です。
- JR：大人・小学生1人につき、未就学児は2人まで無料。未就学児が1人で指定席を使うと、こども料金です。
- 子どもの医療証：住んでいる県の外では使えないことが多い。保険の自己負担分を払って領収書をとっておき、払い戻しは住んでいる自治体の案内で確かめます。

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。

家族で持ち物を分担するなら、
スマホのしおり「旅ばな」