ONSEN TRIP CHECKLIST

温泉旅行の持ち物チェックリスト

宿の名前　　行く人（記号）

行く日　　帰る日

旅：☐ 日帰り　☐ 1泊　☐ 2泊以上　　だれと：☐ 友だち　☐ ふたり　☐ 家族・子連れ　担当には記号を（例：A＝ゆい）。

◆ 全員が持つ 必需品

	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	
☐ 着替え（泊まる日数ぶん）	
☐ 下着・靴下	
☐ ハンカチ・ティッシュ	

◆ 温泉・お風呂に

	担当
☐ 小さいタオル（1枚）	
☐ 替えの下着	
☐ 髪をまとめるゴム	
☐ ぬれた物を入れる袋	
☐ 湯上がりの飲みもの	
☐ 館内で持つ小さなバッグ	

◆ 身だしなみ・肌のケア

	担当
☐ 化粧水・乳液	
☐ 保湿クリーム	
☐ メイク落とし	
☐ 歯ブラシ	
☐ コンタクト用品・メガネ	
☐ くし・ヘアブラシ	

◆ 宿に確かめる 予約のときに

	担当
☐ タオル・バスタオル	
☐ 浴衣（子ども用も）	
☐ 化粧水・歯ブラシ	
☐ 貸切風呂の予約	
☐ おむつの子の入浴	
☐ 入れ墨の決まり	

◆ 日帰り温泉なら 施設に確かめて、無い物を足す

- ☐ バスタオル・フェイスタオル
- ☐ 替えの下着
- ☐ ぬれた物を入れる袋
- ☐ シャンプー・ボディソープ
- ☐ 化粧水・乳液
- ☐ 小銭（ロッカー・自販機）

人ごとに足す物

BY TRAVELER

◆ 女子旅

	担当
☐ メイク道具	
☐ 生理用品	
☐ ヘアクリップ・ゴム	
☐ 浴衣の上に羽織るもの	
☐ ボディクリーム	
☐ ヘアアイロン	

◆ カップル・ふたり

	担当
☐ 貸切風呂の予約画面	
☐ 記念日なら宿に伝える	
☐ プレゼント・手紙	
☐ カメラ・スマホの三脚	
☐ 羽織るもの	
☐	

◆ 男性

	担当
☐ ひげそり・シェーバー	
☐ 整髪料	
☐ 着替えのTシャツ	
☐ 小銭入れ	
☐ 充電器・ケーブル	
☐	

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）	
☐ 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	
☐ 着替え（多めに）	
☐ パジャマ	
☐ 子どもの歯ブラシ	
☐ おやつ・飲みもの	
☐ おもちゃ・絵本	

◆ 小学生

	担当
☐ 子どもの医療証	
☐ 着替え	
☐ パジャマ	
☐ 本・宿題	
☐ ゲームと充電器	
☐ 水筒	

◆ 温泉の入り方 2026年11月に確かめたもの

- 湯船に入る前に、手足からかけ湯をしてお湯の温度に慣れ、体を洗う。タオルは湯船に入れない。長い髪は束ねる（観光庁・環境省）。
- 浴場で写真を撮らない。大きな声で話さない。水着で入らない（観光庁）。
- 食事の直前・直後と、お酒を飲んだあとは入らない。子どもや高齢の人は一人で入らない（環境省）。
- 入る前と出たあとに、コップ1杯くらいの水を。はじめは3〜10分くらいから（環境省）。

宿ごとの決まりもあります。浴場の案内を見てください。

持ち物の担当を、
スマホで一緒に行く人と分けるなら

宿にある物・無い物を確かめる

ASK THE INN

「目安」は一般的な目安です。宿・プラン・部屋によって違い、有料や貸し出しのこともあります。宿のサイトか電話で確かめて、無い物だけ持って行きます。

もの	目安（旅館・ホテル）	ある	無い→持つ	メモ
バスタオル・フェイスタオル	置いている宿が多い	☐	☐	
浴衣・館内着	置いている宿が多い	☐	☐	
子ども用の浴衣	宿による	☐	☐	
シャンプー・ボディソープ	置いている宿が多い	☐	☐	
化粧水・乳液・メイク落とし	宿による	☐	☐	
歯ブラシ・ひげそり	宿による	☐	☐	
ドライヤー	置いている宿が多い	☐	☐	
ヘアアイロン	宿による	☐	☐	
		☐	☐	
		☐	☐	

宿に確かめる利用の決まり

こと	入れる・使える	予約が要る	メモ
おむつの取れていない子の大浴場	☐	☐	
貸切風呂・部屋のお風呂	☐	☐	
入れ墨・タトゥー	☐	☐	
	☐	☐	

◆ 出発の前に、家で

担当

- ☐ 窓・玄関の戸締まり
- ☐ 暖房・電気・ガス
- ☐ 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
- ☐ 浴衣・タオルは部屋に置いて帰る
- ☐ 金庫・冷蔵庫の中
- ☐ 洗面所・お風呂の物
- ☐ おみやげ

宿に聞くことと持ち物の担当を、
スマホのしおり「旅ばな」で