PACKING CHECKLIST

1泊2日・2泊3日の旅行 持ち物チェックリスト

行き先　　行く人（記号）

行く日　　帰る日

泊数：☐ 1泊2日　☐ 2泊3日　　移動：☐ 車　☐ 新幹線・電車　☐ 飛行機　　担当には記号を（例：A＝ゆい）。

◆ 身につけて持つ 貴重品

	担当
☐ 財布・現金・カード	
☐ スマホ	
☐ マイナ保険証・資格確認書	
☐ 身分証（運転免許証など）	
☐ 予約の画面・切符	
☐ 家の鍵	
☐ 常備薬・お薬手帳	
☐ ハンカチ・ティッシュ	

◆ 着替えの数 着ていく服とは別に

もの	1泊2日	2泊3日	✓
下着	1	2	☐
靴下	1	2	☐
トップス	1	2	☐
ボトムス	0〜1	1	☐
パジャマ・部屋着	1	1	☐
羽織るもの	1	1	☐

汗をかく季節と子どもは、1組多めに。2泊3日で荷物を減らすなら、宿の洗濯機・コインランドリーを使います。

◆ 洗面・身だしなみ

	担当
☐ 歯ブラシ・歯みがき	
☐ 洗顔・メイク落とし	
☐ 化粧水・乳液（小分け）	
☐ コンタクト用品・メガネ	
☐ ヘアゴム・くし	
☐ 日焼け止め	

◆ あると助かる小物

	担当
☐ 充電器・ケーブル	
☐ モバイルバッテリー	
☐ ビニール袋・エコバッグ	
☐ 折りたたみ傘	
☐ 観光で持つ小さいバッグ	
☐ マスク	

◆ ほかに持って行く物・メモ

人ごとに足す物

BY TRAVELER

◆ 女子旅

	担当
☐ メイク道具	
☐ 生理用品	
☐ ヘアアイロン	
☐ ヘアオイル	
☐ ボディクリーム	
☐ アクセサリーの入れ物	

◆ 男性

	担当
☐ ひげそり・シェーバー	
☐ 整髪料	
☐ 制汗剤・汗ふきシート	
☐ アフターシェーブ	
☐	
☐	

◆ 子連れ

	担当
☐ 子どもの保険証・医療証	
☐ 着替え（1組多めに）	
☐ おむつ・おしりふき	
☐ おやつ・飲みもの	
☐ 酔い止め	
☐ おもちゃ・絵本	

移動のしかた別

BY CAR / TRAIN / PLANE

◆ 車

	担当
☐ 運転免許証	
☐ ETCカード	
☐ 飲みもの・軽食	
☐ スマホの充電ケーブル	
☐ ごみ袋	
☐ サングラス	

◆ 新幹線・電車

	担当
☐ 指定席の予約	
☐ 乗りかえの時刻	
☐ 大きな荷物の席の予約	
☐ 駅弁・飲みもの	
☐ イヤホン	
☐	

◆ 飛行機

	担当
☐ 搭乗の予約	
☐ 身分証	
☐ モバイルバッテリー	
☐ 機内で羽織るもの	
☐ 耳抜き用の飲みもの	
☐	

◆ 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）。機内ではバッテリーへの充電も、スマホなどへの給電もできません（国土交通省）。
- 飛行機：国内線には、国際線のような液体の100mlの決まりはありません。スプレー缶などには別の決まりがあります。
- 新幹線：3辺の合計が160cmをこえ250cmまでの荷物は、席の予約が要ります（東海道・山陽・九州・西九州）。
- 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い、あとで申請します（領収書をとっておく）。

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 HOTEL

宿・プラン・部屋によって違います。宿のサイトか予約の画面で確かめて、無い物だけ持って行くと、かばんが軽くなります。印が無い行は、まだ確かめていない物です。

もの	ある	無い→持つ	メモ
バスタオル・フェイスタオル	☐	☐	
パジャマ・浴衣	☐	☐	
歯ブラシ	☐	☐	
シャンプー・ボディソープ	☐	☐	
化粧水・乳液	☐	☐	
ドライヤー	☐	☐	
洗濯機・コインランドリー	☐	☐	
冷蔵庫・電子レンジ	☐	☐	
	☐	☐	
	☐	☐	

◆ 出発の前に、家で

担当

- ☐ 窓・玄関の戸締まり
- ☐ エアコン・電気・ガス
- ☐ 冷蔵庫の中身
- ☐ 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
- ☐ 洗面所・お風呂の物
- ☐ 金庫・冷蔵庫の中
- ☐ ハンガーにかけた服
- ☐ おみやげ
- ☐

◆ メモ

持ち物の担当を、
スマホで一緒に行く人と分けるなら