【家族・子連れ旅行チェックリスト（印刷用）】

旅行日程　　____年____月____日 〜 ____日

行き先　　_____

人数　　大人：____名　子ども：____名（年齢：____）

カテゴリ	項目	チェック	数量	メモ
【子ども用品（最優先）】				
子ども	着替え（トップス）		2	汚れやすいので多め
子ども	着替え（ボトムス）		2	予備含む
子ども	下着・靴下		3	
子ども	パジャマ		1	
子ども	タオル・ハンカチ		2	
子ども	上着・帽子		1	日よけ・寒さ対策
子ども	おむつ		5〜10	日数＋予備
子ども	おしりふき		1	予備推奨
子ども	ミルク・哺乳瓶		1	必要な人のみ
子ども	離乳食／おやつ		1	
子ども	食事用エプロン		1〜2	
子ども	抱っこ紐／ベビーカー		1	移動ルート確認
子ども	好きなおもちゃ／絵本		1	待ち時間対策
子ども	ビニール袋		2	汚れ物・嘔吐対策
【大人の持ち物】				
大人	スマホ・充電器		1	
大人	財布（現金・ICカード）		1	
大人	モバイルバッテリー		1	
大人	免許証・マイナンバーカード		1	
大人	薬（常備薬・酔い止め）		1	
大人	タオル・ハンカチ		1	
大人	衣類（着替え）		1〜2	
大人	雨具（傘・レインコート）		1	
【旅行グッズ・衛生用品】				
衛生	歯ブラシ・歯磨き粉		1	
衛生	シャンプー・ボディソープ		1	子ども用も必要？
衛生	日焼け止め（大人・子ども）		1	
衛生	虫よけスプレー		1	アウトドア時
衛生	絆創膏・簡易救急セット		1	けが対策
衛生	除菌シート		1	
衛生	ティッシュ		1	
衛生	ビニール袋（予備）		2	ゴミ・汚れ物
【移動・宿泊関係】				
旅行	チケット（飛行機／新幹線）		1	電子控え確認
旅行	ホテル予約確認		1	住所入力済？
旅行	交通系ICチャージ		1	
旅行	現地移動手段（タクシー・バス）		1	アプリ準備
旅行	地図・観光情報		1	オフライン地図推奨
旅行	車の場合：チャイルドシート		1	装着確認
【レジャー・目的別】				
レジャー	海・プールグッズ（水着・浮き輪）		1	季節に応じて
レジャー	レジャーシート		1	
レジャー	カメラ・SDカード		1	
レジャー	保冷バッグ・飲み物		1	熱中症対策
レジャー	お弁当グッズ		1	
【安全対策】				
安全	迷子対策（写真撮影・服の特徴）		1	到着後に実施
安全	子ども連絡カード		1	名前・電話番号
安全	薬・アレルギー情報メモ		1	同行者へ共有
安全	夜間のライト・反射材		1	キャンプ・旅行先により
【出発前の家の準備】				
家	窓・施錠		1	
家	ガス・電気の確認		1	
家	冷蔵庫の整理		1	
家	ゴミ出し		1	
家	宅配・郵便の対応		1	
家	ペット・植物対策		1	
【メモ｜自由欄】	行き先ごとの持ち物や特記事項など			