

# 飛行機 チェックリスト



予約・荷造り・空港・搭乗前まで  
安心して出発するための確認リスト



国内線にも国際線にも使える、  
飛行機旅行の準備と確認を  
まとめたチェックリストです。



# 目次



- 1 このチェックリストの使い方 .....
- 2 印刷方法 .....
- 3 出発前の予約・書類確認 .....
- 4 基本の持ち物 .....
- 5 機内持ち込みに入れるもの .....
- 6 預け荷物に入れるもの .....
- 7 出発前日・当日朝の最終確認 .....
- 8 オンラインチェックイン・  
搭乗手続き確認 .....
- 9 空港までの移動・時間確認 .....
- 10 保安検査前に確認すること .....
- 11 空港で慌てないための確認 .....
- 12 国内線の確認 .....
- 13 国際線の確認 .....
- 14 モバイルバッテリー・  
予備電池の確認 .....
- 15 電子機器・充電用品の確認 .....
- 16 液体物・化粧品の確認 .....
- 17 スプレー類・液漏れ対策 .....
- 18 持ち込み禁止・制限品の確認 .....
- 19 預け荷物に入れないもの .....
- 20 機内であると便利なもの .....
- 21 到着後に確認すること .....
- 22 トラブル時の確認メモ .....
- 23 帰りの飛行機・帰宅前の確認 .....
- 24 自由メモ・旅行情報メモ .....





# このチェックリストの使い方



このチェックリストは、飛行機旅行の予約後から帰宅前まで、必要な準備を順番に確認するためのものです。

すべてのページを使う必要はありません。国内線・国際線、旅行日数、預け荷物の有無に合わせて、必要なページを選んでお使いください。



## 旅行が決まったら

- ☐ 予約内容と必要書類を確認する
- ☐ 航空会社の手荷物ルールを確認する
- ☐ 必要なページを選ぶ

早めに確認することで、慌てず準備ができます。



## 出発前に

- ☐ 持ち物を準備しながらチェックする
- ☐ 機内持ち込みと預け荷物を分ける
- ☐ 前日と当日朝にもう一度確認する

前日と当日に分けて確認すると、忘れ物を防げます。



## 空港へ着いたら

- ☐ 搭乗手続きの流れに沿って確認する
- ☐ 保安検査前に荷物を整理する
- ☐ 搭乗口と搭乗時刻を確認する

チェックの順番に沿うことで、スムーズに進めます。



## 帰りの旅行にも

- ☐ 帰りの便と空港までの移動を確認する
- ☐ 宿泊先や機内に忘れ物がないか確認する
- ☐ 次回のために気付いたことをメモする

旅行のふり返りをメモしておくと、次回がもっと楽になります。



旅行内容に合わない項目は、線を引いて消したり、空欄へ必要なものを書き足したりしてお使いください。





# 印刷方法



ご家庭やコンビニで、きれいに印刷して使いましょう！



## POINT きれいに印刷するコツ

- ✓ 以下の設定で印刷すると、見やすく仕上がります。
- ✓ A4サイズ・縦向きで印刷する
- ✓ 「実際のサイズ」または「100%」で印刷する  
（「用紙に合わせる」「ページを縮小」は選ばない）
- ✓ 「カラー」で印刷する
- ✓ 「両面印刷」がおすすめ（2枚に1枚ずつ印刷）
- ✓ 印刷前にプレビューで全ページを確認する



## おすすめの使い方

- ✓ チェックボックスに✓を入れたり、メモを書き込みながら使いましょう。
- ✓ 必要なページだけ印刷して持ち歩くのも便利です。
- ✓ クリアファイルやバインダーにまとめると、旅行中もきれいに保管できます。
- ✓ 繰り返し使う場合は、コピーして使うのもおすすめです。



## ご家庭で印刷する場合

### 1 ファイルを開く

ダウンロードしたPDFファイルを、パソコンやスマホで開きます。



### 2 印刷設定をする

- ・用紙サイズ：A4
- ・向き：縦
- ・ページサイズ処理：実際のサイズ  
または 100%  
※「用紙に合わせる」「ページを縮小しない」ようにしてください。
- ・カラー：カラー
- ・両面印刷：する（推奨）

印刷設定（例）

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| プリンター    | ▼                                                          |
| 用紙サイズ    | A4 ▼                                                       |
| 向き       | <input checked="" type="radio"/> 縦 <input type="radio"/> 横 |
| ページサイズ処理 | 実際のサイズ ▼<br>(100%)                                         |
| カラー      | カラー ▼                                                      |
| 両面印刷     | 長辺とじ ▼                                                     |
| キャンセル    | 印刷                                                         |

### 3 印刷する

設定を確認したら、印刷ボタンを押して印刷します。



## コンビニで印刷する場合

### 1 データを用意する

USBメモリ、SDカード、またはスマホにPDFデータを保存します。



### 2 コンビニのマルチコピー機で操作

メニューから「プリントサービス」を選び、データを読み込みます。



### 3 印刷設定をする

- ・用紙サイズ：A4
- ・用紙の向き：縦
- ・カラーモード：カラー
- ・印刷方法：  
両面印刷（推奨）



### 4 印刷して受け取る

料金を支払い、印刷された用紙を受け取ります。



💡 コンビニの機種によって、操作画面や名称が異なる場合があります。

## よくあるトラブル

- |                         |   |                                                             |
|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------|
| 文字や表が小さくなる<br>または切れてしまう | ➡ | 「用紙に合わせる」「ページを縮小」を選んでいませんか？<br>→「実際のサイズ」または「100%」で印刷してください。 |
| 白黒で印刷されてしまう             | ➡ | 印刷設定の「カラーモード」が「白黒」になっていませんか？<br>→「カラー」に変更してください。            |
| ページの一部が欠ける              | ➡ | 余白設定が「狭い」になっている場合があります。<br>→「標準」または「初期設定」で印刷してください。         |

きれいに印刷して、  
快適な旅の準備に  
お役立てください♪





# 出発前の予約・書類確認

予約内容や必要書類の間違いは、出発直前では対応できない場合があります。  
旅行が決まったら早めに確認しましょう。



## 1. 航空券・予約内容の確認

- |                                               |                                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 航空会社名                | <input type="checkbox"/> 予約番号 (PNR)          |
| <input type="checkbox"/> 出発日                  | <input type="checkbox"/> 搭乗者の氏名 (漢字)         |
| <input type="checkbox"/> 出発時刻       :       : | <input type="checkbox"/> 氏名のローマ字表記           |
| <input type="checkbox"/> 到着時刻       :       : | <input type="checkbox"/> 座席指定   あり・なし        |
| <input type="checkbox"/> 便名                   | <input type="checkbox"/> 運賃の種類 (クラス・タイプ)     |
| <input type="checkbox"/> 出発空港                 | <input type="checkbox"/> 変更・キャンセル条件の確認       |
| <input type="checkbox"/> 到着空港                 | <input type="checkbox"/> マイレージ番号 (利用する場合)    |
| <input type="checkbox"/> 利用ターミナル              | <input type="checkbox"/> 特別なリクエスト (食事・車いすなど) |

メモ



## 2. 本人確認・必要書類の確認

- |                                                |                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 本人確認書類 (国内線)          | <input type="checkbox"/> 子どもの必要書類 (同意書など) |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード<br>または運転免許証 | <input type="checkbox"/> 航空券と書類の氏名が一致している |
| <input type="checkbox"/> パスポート (国際線)           | <input type="checkbox"/> 海外旅行保険の加入確認      |
| <input type="checkbox"/> パスポートの有効期限を確認         | <input type="checkbox"/> 保険証券または加入証明書     |
| <input type="checkbox"/> 査証・ビザ (必要な国のみ)        | <input type="checkbox"/> 予防接種証明書 (必要な国のみ) |
| <input type="checkbox"/> 電子渡航認証 (ESTAなど)       | <input type="checkbox"/> 緊急連絡先の控え         |
| <input type="checkbox"/> 入国に必要な書類・申請確認         | <input type="checkbox"/> スマホに書類の写真を保存した   |

メモ



## 3. 旅行全体の予約・手配の確認

- |                                           |                                          |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 宿泊先の予約確認         | <input type="checkbox"/> 現地の移動手段の確認      |
| <input type="checkbox"/> 宿泊先の住所・電話番号      | <input type="checkbox"/> 現地ツアー・体験の予約確認   |
| <input type="checkbox"/> チェックイン・チェックアウト時間 | <input type="checkbox"/> 入場券・観光施設の予約確認   |
| <input type="checkbox"/> 空港までの交通手段の確認     | <input type="checkbox"/> 旅行保険の内容確認       |
| <input type="checkbox"/> 空港から目的地までの交通手段   | <input type="checkbox"/> 緊急連絡先・サポート窓口の確認 |
| <input type="checkbox"/> レンタカーの予約確認       | <input type="checkbox"/> 現地通貨・両替の予定      |
| <input type="checkbox"/> 空港駐車場の予約確認       | <input type="checkbox"/> クレジットカードの利用確認   |

メモ



### チェックのポイント

氏名や日付の間違い、書類の有効期限切れは搭乗できない原因になります。  
不安な点があれば、早めに航空会社や旅行会社へ確認しましょう。



航空会社、空港、路線、出発国、到着国によって条件が異なる場合があります。

手荷物、液体物、モバイルバッテリー、ビザや入国条件などは、利用する航空会社や渡航先の最新情報も必ず確認してください。



# 基本の持ち物チェックリスト

どこへ行くときも、まずはこれだけ確認！忘れ物ゼロで、安心して出発しましょう。



## CHECK POINT



- ☒ 出発前に、必要な持ち物をそろえましょう。
- ☒ 貴重品・重要書類は、すぐに取り出せる場所へ。
- ☒ 忘れやすいものは、前日までに準備しておきましょう。
- ☒ 旅行先や季節に合わせて、必要なものを追加しましょう。



## ポイント

- 旅行の前日までに、持ち物をそろえておくで安心です。
- スマホや鍵など、毎日使うものは特に忘れやすい！
- 家を出る直前に、もう一度このリストをチェックしましょう。



## 1 貴重品・重要書類



- ☐ 財布・現金・小銭
- ☐ クレジットカード・電子マネー
- ☐ 身分証明書（運転免許証・マイナンバーカードなど）
- ☐ 保険証またはマイナ保険証
- ☐ 航空券・乗車券・予約確認書
- ☐ 旅行保険証書（加入している場合）
- ☐ パスポート（海外旅行の場合）
- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 家の鍵・車の鍵



## 2 スマホ・電子機器



- ☐ スマートフォン
- ☐ 充電ケーブル・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ カメラ・メモリーカード
- ☐ 変換プラグ（海外の場合）
- ☐ 延長コード・電源タップ（必要な場合）



- ☒ 充電は事前に満タンにしておきましょう。

## 3 衣類・身につけるもの



- ☐ トップス・ボトムス・下着・靴下
- ☐ 上着・カーディガン・パーカー
- ☐ パジャマ・ルームウェア
- ☐ 靴（スニーカー・サンダルなど）
- ☐ 帽子・マフラー・手袋（季節に応じて）
- ☐ ベルト・アクセサリ・腕時計
- ☐ ハンカチ・タオル・バンダナ



## 4 洗面・衛生用品



- ☐ 歯ブラシ・歯みがき粉
- ☐ シャンプー・リンス・ボディソープ
- ☐ 洗顔料・クレンジング・化粧水・乳液
- ☐ メイク用品・メイク落とし
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム・ヘアワックス
- ☐ タオル・ウェットティッシュ・ティッシュ
- ☐ 生理用品・おりものシート
- ☐ マスク・手指消毒ジェル



- ☒ 液体物はルールを確認し、必要に応じて小分けにしましょう。

## 5 日用品・便利グッズ

- ☐ エコバッグ・ビニール袋・ジッパー袋
- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ 常備薬・絆創膏・虫よけ・日焼け止め
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ・保存液
- ☐ 携帯用ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ ポケットティッシュ・ゴミ袋
- ☐ ネックピロー・アイマスク・耳栓
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスル（必要な場合）



- ☒ あると便利なものは、荷物に余裕があれば持っていきましょう。

## 6 食事・飲み物



- ☐ マイボトル・水筒
- ☐ 水分補給用の飲み物
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ インスタント食品（必要な場合）
- ☐ ガム・のど飴・タブレット
- ☐ 割りばし・スプーン・フォーク（必要な場合）



- ☒ 機内持ち込みのルールを確認してから準備しましょう。

## 7 お金・カード・チケット類



- ☐ 現金（日本円・現地通貨）
- ☐ クレジットカード・デビットカード
- ☐ 交通系ICカード・プリペイドカード
- ☐ ポイントカード・会員カード
- ☐ チケット・クーポン・バウチャー



- ☒ カード類は必要な分だけ持ち、予備を分けておくで安心です。

## 8 その他・あると安心なもの



- ☐ S字フック・洗濯ロープ
- ☐ 小型ライト・懐中電灯
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ 圧縮袋・収納ポーチ・小分けケース
- ☐ カメラ・三脚・自撮り棒（必要な場合）
- ☐ お気に入りの本・ガイドブック



- ☒ 荷物をスッキリまとめるアイテムがあると、旅行が快適になります。



## 出発前の最終チェック

- ☒ 持ち物は全てそろっていますか？
- ☒ 貴重品はすぐ取り出せる場所にありますか？
- ☒ ゴミ出し・戸締り・火の元を確認しましたか？
- ☒ 家族や同行者に行き先を伝えましたか？

楽しい旅を！





# 機内持ち込みに入れるもの



預け荷物が遅れたり到着しなかったりした場合にも困らないよう、必要なものを手元のバッグへ入れておきましょう。



## 必ず手元に置くもの

- ☐ 財布
- ☐ スマホ
- ☐ 家の鍵
- ☐ 本人確認書類  
(マイナンバーカード・運転免許証など)
- ☐ パスポート (国際線の場合)
- ☐ 搭乗券・QRコード
- ☐ 現金・クレジットカード
- ☐ 常備薬・持病の薬
- ☐ 貴重品 (宝飾品・高価品など)
- ☐ 壊れやすいもの  
(カメラ・メガネなど)



## 電子機器

- ☐ スマホ
- ☐ タブレット
- ☐ ノートパソコン
- ☐ カメラ
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ 充電ケーブル・USBケーブル
- ☐ モバイルバッテリー  
(機内持ち込みのみ可)
- ☐ 予備バッテリー・電池類



モバイルバッテリーや予備電池は、預け荷物に入れず、必ず機内持ち込みバッグに入れてください。

## 機内で使うもの

- ☐ 羽織りもの・上着
- ☐ マスク
- ☐ アイマスク
- ☐ 耳栓
- ☐ ネックピロー
- ☐ 飲み物 (空港で購入したもの)  
※保安検査後に購入したものは持ち込み可
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ リップクリーム・のど飴



## 到着後すぐ必要なもの

- ☐ 目的地までの交通情報・チケット
- ☐ 宿泊先情報 (住所・連絡先など)
- ☐ 現地通貨・小銭
- ☐ 充電器・変換プラグ  
(国際線の場合)
- ☐ 最低限の着替え (下着・シャツなど)
- ☐ 洗面用品 (歯ブラシ・洗顔シートなど)
- ☐ 子ども用品 (ミルク・おむつ・おしりふきなど)
- ☐ エコバッグ・サブバッグ



## 確認しておきたいこと

- ✓ 手荷物の個数・サイズ・重量は、航空会社や運賃によって異なります。
- ✓ 液体物やモバイルバッテリーの条件も、航空会社の最新情報を確認しましょう。
- ✓ 貴重品や重要書類は、必ず手元のバッグに入れましょう。
- ✓ 必要に応じて、すぐに取り出せるポーチや小さなバッグにまとめると便利です。

困ったときに  
すぐ取り出せるよう、  
整理して入れましょう。



航空会社によってルールが異なる場合があります。  
手荷物の条件・持ち込み禁止品・液体物・モバイルバッテリーなどは、  
利用する航空会社の最新情報も必ず確認してください。





# 預け荷物に入れるもの



機内に持ち込めないものや、使う予定がないものは  
預け荷物に入れましょう。荷物は分散して、重すぎないように注意してください。



## 1. 衣類・靴・バッグ類

- ☐ 着替え（トップス・ボトムス）
- ☐ 下着・靴下・ストッキング
- ☐ パジャマ・ルームウェア
- ☐ 上着・コート（季節による）
- ☐ 水着・ラッシュガード（必要な方）
- ☐ 靴（スニーカー・サンダル・ヒールなど）
- ☐ 帽子・手袋・マフラー（季節による）
- ☐ 大きめのバッグ・リュック



## 2. 洗面・身だしなみ用品

- ☐ シャンプー・コンディショナー
- ☐ ボディソープ・石鹸
- ☐ 洗顔料・クレンジング・化粧落とし
- ☐ 化粧水・乳液・美容液などの基礎化粧品
- ☐ ヘアケア用品・整髪料
- ☐ ヘアアイロン・ドライヤー
- ☐ 歯ブラシの替え・歯磨き粉のストック
- ☐ 大きめのスキンケア用品・化粧品
- ☐ ひげそり・シェービング用品



## 3. 旅行用品・その他

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ エコバッグ・サブバッグ
- ☐ お土産用バッグ・箱もの
- ☐ 洗濯用品（洗剤・洗濯ネットなど）
- ☐ 衣類用圧縮袋・収納袋
- ☐ ガイドブック・本（機内で読まないもの）
- ☐ アイマスク・ネックピローの予備
- ☐ スーツケースカバー・ベルト
- ☐ 旅先で使う大きめの荷物



## 4. 電化製品

（機内持ち込み不可のもの）

- ☐ ドライヤー
- ☐ ヘアアイロン・コテ
- ☐ 電気シェーバーの充電スタンド
- ☐ 大きめのモバイルバッテリー（160Wh超は持ち込み不可）
- ☐ 電源タップ（コード付き）
- ☐ ゲーム機・タブレット（予備用）
- ☐ カメラの充電器・バッテリーチャージャー



## 5. 液体・ジェル・スプレー類

（機内持ち込み不可）

- ☐ 化粧水・乳液・クリーム（大きめのもの）
- ☐ 日焼け止め・制汗スプレー
- ☐ ヘアスプレー・ムース・ワックス
- ☐ 香水・アロマオイル
- ☐ 虫よけスプレー・スプレー缶
- ☐ 食用油・調味料などの液体
- ☐ アルコール飲料（機内持ち込み不可の場合）



### 注意

100mlを超える液体・ジェル・スプレー類は、  
機内に持ち込めません。



## 貴重品・壊れやすいもの

（預ける場合は注意）

- ☐ お土産・割れ物・瓶類
- ☐ 高価なブランド品・時計・アクセサリ
- ☐ パソコン・タブレット・精密機器
- ☐ カメラ・レンズ
- ☐ 重要な書類・データ（USBなど）



## 7. 預け荷物に入れないほうがよいもの（破損・紛失のリスクが高いもの）

- 現金・クレジットカード・パスポート・航空券・搭乗券
- スマホ・ノートパソコン・タブレット・カメラなどの精密機器
- 薬・常備薬・コンタクトレンズ・メガネ・サプリメント
- 貴金属・アクセサリ・高価な時計
- 壊れやすいもの（ガラス製品・陶器など）
- リチウム電池（予備バッテリー・モバイルバッテリー）
- 重要な書類・USBメモリなどのデータ類



## ポイント

荷物は「使うタイミング」と「ルール」で分けることが大切です。  
重さは1個あたり20kg～23kg以内が目安（航空会社により異なります）。  
壊れやすいものは衣類やタオルで包むと安心です。



## 注意事項

航空会社によって、預け荷物のサイズ・重量・個数のルールが  
異なります。事前に最新情報を必ず確認しましょう。





# 出発前日・当日朝の最終確認

直前の確認で忘れ物やトラブルを防ぎ、安心して出発しましょう！



## 前日 に確認すること

### 1. 予約・書類・情報の最終確認

- ☐ 航空券・eチケットの内容確認
- ☐ ホテル・宿泊先の予約内容確認  
(住所・電話番号・チェックイン時間など)
- ☐ レンタカー・送迎・オプションツアーの確認
- ☐ パスポート・身分証の有効期限確認
- ☐ 保険証・海外旅行保険の確認
- ☐ 現地の連絡先・緊急連絡先を控える
- ☐ 交通機関の時刻・乗り継ぎ時間を再確認
- ☐ 天気予報・気温を確認



### 2. 荷造りの最終チェック

- ☐ 持ち物チェックリストで最終確認
- ☐ 機内持ち込み・預け荷物の中身を再確認
- ☐ 液体物のルール確認 (100ml以内など)
- ☐ スーツケースの鍵・ロックを確認
- ☐ 荷物の重さ・個数のルールを確認
- ☐ 壊れ物は緩衝材で保護した
- ☐ 荷物のネームタグを付けた



### 家の中のチェック

- ☐ 戸締まり (玄関・窓・勝手口)
- ☐ ガスの元栓を確認
- ☐ 電気の消し忘れチェック
- ☐ 水道の蛇口が閉まっているか確認
- ☐ 冷蔵庫の中身を整理・処分した
- ☐ ゴミ出しの確認
- ☐ 郵便物の対応 (長期の場合は停止手続き)
- ☐ ペット・植物の世話の手配



### その他の準備

- ☐ 明日の起床時間・移動時間をシミュレーション
- ☐ 空港までの交通手段・所要時間を再確認
- ☐ スマホ・カメラの充電をしておく
- ☐ モバイルバッテリーをフル充電
- ☐ 必要なアプリ・地図をダウンロード
- ☐ 洗面用品・化粧品などの最終準備



#### ワンポイント！

「忘れたかも…」と思ったら、もう一度チェックリストを見直しましょう。不安は前日のうちに解消しておくのが安心のコツです。



#### 注意事項

・航空会社や路線によってルールや条件が異なります。  
・手荷物・液体物・モバイルバッテリー・危険物の条件は、利用する航空会社の最新情報を必ず確認してください。



## 当日朝 に確認すること

### 1. 持ち物の最終チェック

- ☐ 財布・現金・カード類
- ☐ スマホ・家の鍵・車の鍵
- ☐ 航空券 (スマホ/紙)・搭乗券・QRコード
- ☐ パスポート・身分証・必要書類
- ☐ 常備薬・持病の薬・酔い止め
- ☐ 充電器・ケーブル・モバイルバッテリー
- ☐ メガネ・コンタクト用品・サングラス
- ☐ ハンカチ・ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ マスク・除菌グッズ
- ☐ 必要な荷物がすべてそろっているか最終確認



### 2. 身支度の最終チェック

- ☐ 着替え・服装の最終チェック
- ☐ 歯磨き・洗顔・身だしなみを整える
- ☐ 髪型・メイク・コンタクトの確認
- ☐ 持病の薬やサプリメントを飲む
- ☐ 体調チェック (無理はしない)



### 3. 家の最終チェック

- ☐ 戸締まりの最終確認
- ☐ 電気・ガス・水道の消し忘れ確認
- ☐ ゴミの片付け・忘れ物がないか確認
- ☐ 貴重品を置き忘れていないか確認
- ☐ ペット・植物の最終確認



### 4. 出発前の行動チェック

- ☐ 出発時刻・空港/駅への到着時間を再確認
- ☐ 交通機関の運行状況をチェック
- ☐ ナビや地図アプリの準備
- ☐ 家族や職場への連絡
- ☐ 余裕を持って出発する



#### 朝の時間を有効に使うコツ

・前日に8割、当日に2割の準備をイメージしましょう。  
・焦らないために、いつもより早めに行動をスタート！  
・「忘れたかも…」と思ったら、落ち着いて深呼吸してチェックリストを再確認！



メモ



# オンラインチェックイン・ 搭乗手続き確認

スムーズに出発するために、事前にしっかり確認しましょう！



## オンラインチェックインの開始時間を確認しよう

- ☐ 航空会社ごとに開始時間が異なります。
- ☐ 一般的には「出発の24時間前～1時間前まで」が多いです。

### チェックポイント

- ・開始時間を過ぎるとオンラインチェックインができなくなるため、早めに確認しましょう。

## 1 オンラインチェックインの手順

- ☐ 航空会社の公式サイトまたはアプリにアクセス
- ☐ 予約番号（または予約番号＋氏名）を入力
- ☐ 搭乗者情報を確認・入力
- ☐ 座席を選択
- ☐ 受託手荷物の有無を選択（有料の場合あり）
- ☐ 必要な情報を最終確認
- ☐ 搭乗券（モバイルまたは印刷）を取得



### ポイント

モバイル搭乗券はスマホの充電切れに備えて、スクリーンショット保存や印刷をしておくとう安心です。

## 2 搭乗券の確認

- ☐ 搭乗者名（スペル）を確認
- ☐ 出発地・到着地を確認
- ☐ 便名・日付・出発時刻を確認
- ☐ ターミナルを確認
- ☐ 搭乗口・搭乗時間を確認（当日に変わることがあるので要注意）
- ☐ 座席番号を確認
- ☐ QRコードまたはバーコードが正しく表示されているか確認



### ポイント

搭乗口や搭乗時間は当日変更になる場合があります。空港の案内表示やアプリで再確認しましょう。

## 3 受託手荷物（預け荷物）の確認

- ☐ 受託手荷物の有無を確認
- ☐ 手荷物の個数・重量・サイズのルールを確認
- ☐ 超過料金が発生しないか確認
- ☐ 液体物・禁止物が入っていないか確認
- ☐ 鍵や壊れ物の取り扱いルールを確認
- ☐ 手荷物タグを印刷または準備（自宅で印刷が必要な場合あり）



### ポイント

LCCは受託手荷物が有料・制限が厳しい場合が多いです。事前にルールを確認しましょう。

## 4 空港到着までの確認

- ☐ 空港への移動手段・所要時間を確認
- ☐ チェックインカウンター・手荷物カウンターの場所を確認
- ☐ セキュリティチェック（保安検査）の混雑状況を確認
- ☐ 必要な書類・持ち物を再確認（パスポート・身分証・搭乗券など）
- ☐ 特別なサポートが必要な場合は事前に連絡済みか確認



### ポイント

空港には時間に余裕を持って到着しましょう。国際線は出発の2～3時間前、国内線は1～2時間前が目安です。

## ！ 注意事項

- ☐ オンラインチェックインができない場合は、空港カウンターで手続きが必要です。時間に余裕を持って向かいましょう。
- ☐ パスポートの有効期限が十分か確認しましょう。
- ☐ 国際線は渡航先のビザや入国条件も事前に確認しましょう。
- ☐ 搭乗券は第三者に譲渡・転売できません。



## 出発前にもう一度チェック！

- ☐ オンラインチェックインは完了した？
- ☐ 搭乗券は取得した？（スマホ・印刷など）
- ☐ 荷物のルールは確認した？
- ☐ 空港までの移動手段・時間は大丈夫？
- ☐ 必要な書類や持ち物はそろっている？



メモ



# 空港までの移動・時間確認

余裕をもって行動して、安心・スムーズな出発に！ ..... ✈

フライトの遅れや交通トラブルを防ぐために、  
移動手段や所要時間を事前にしっかり確認しましょう。



## ☑ まずは全体をチェック！

- ☐ 出発空港とフライト時間を確認した
- ☐ 所要時間と出発時刻を逆算して確認した
- ☐ 移動手段（車・電車・バスなど）を決めた
- ☐ 交通トラブル時の代替ルート考えた

## 1 フライト時間の確認



- ☐ フライトの出発時刻を確認した
- ☐ 搭乗開始時刻（一般的に出発の20～30分前）を確認した
- ☐ 到着空港・ターミナル・搭乗口の情報を確認した
- ☐ 出国審査の必要有無を確認した（海外旅行の場合）



### ポイント

国際線は出発の2～3時間前、国内線は1～2時間前の到着が目安です。

## 2 移動手段の確認

- ☐ 利用する交通手段を決めた（車・電車・バス・タクシーなど）
- ☐ ルート（経路）を事前に調べた
- ☐ 所要時間を確認した
- ☐ 運行状況や時刻表を確認した
- ☐ 混雑しやすい時間帯を避ける計画にした



### ポイント

Googleマップや乗換案内アプリで、リアルタイムの所要時間や遅延情報もチェックしましょう。

## 3 出発時刻の逆算

- ☐ 空港到着の目安時間を決めた
- ☐ 移動にかかる所要時間を調べた
- ☐ 余裕時間（遅延・渋滞・乗換えなど）を追加した
- ☐ 自宅を出るべき時刻を逆算した
- ☐ 家族や同行者と出発時刻を共有した



### ポイント

余裕をもって「早めの行動」を心がけましょう。  
30分～1時間の余裕が安心です。

## 4 交通トラブルへの備え

- ☐ 交通機関の遅延・運休情報を確認した
- ☐ 代替ルートや別の交通手段を調べた
- ☐ 万が一に備えて、時間に余裕を持たせた
- ☐ 高速道路の渋滞予測を確認した（車の場合）
- ☐ 駐車場の混雑状況や予約を確認した（車の場合）



### ポイント

早朝出発や、前泊・空港近くのホテル利用も  
トラブル回避の有効な方法です。

## 5 当日の最終確認



出発場所・ルートを  
再確認する



交通機関の運行状況を  
当日もチェック



出発時刻に遅れないよう、  
早めに行動する



持ち物を最終確認して  
忘れ物を防ぐ



空港に到着したら、  
手続きに余裕をもって行動する



### ワンポイントアドバイス

- ☑ 天候や交通状況は急に変わることがあります。
- ☑ 時間に余裕をもった計画が安心につながります。
- ☑ 焦らず、落ち着いて行動しましょう！



### メモ



注意：フライトの時間に遅れた場合、搭乗できない可能性があります。時間に余裕を持って行動しましょう。





# 保安検査前に確認すること

スムーズに通過するために、事前に確認して準備しましょう！

## CHECK POINT

- ☒ 取り出す物を確認
- ☒ ルールを再確認
- ☒ 時間に余裕をもつ

### 1 必ず持っておくもの

- ☐ 搭乗券（紙・QRコード）
- ☐ パスポートまたは身分証明書  
※国際線はパスポートが必要
- ☐ 航空会社の案内・予約確認
- ☐ 各種カード・会員カード  
（必要な場合）



### 2 保安検査で取り出すもの（準備しておく）

- ☐ 搭乗券（クルーに提示）
- ☐ スマートフォン
- ☐ 財布・小銭・金属類（ベルト・鍵など）
- ☐ ノートパソコン・タブレット
- ☐ モバイルバッテリー・予備電池  
※機内持ち込み手荷物に入れたままでOK



### 3 身につけているものの確認

- ☐ 上着・コート・帽子・マフラーは脱ぐ
- ☐ ベルト・大きなアクセサリは外す
- ☐ ポケットの中身をすべて出す  
（鍵・小銭・イヤホン・ペン・リップなど）
- ☐ 金属が多い服飾品は外す
- ☐ 靴は脱ぐ必要がある場合も（案内に従う）



#### ポイント

- ・ポケットに入れたままだと、検査に時間がかかります。出すものはトレイにまとめましょう。

### 4 液体物の取り扱いを再確認

#### 国内線

飲み物や化粧品などは、  
検査しやすい状態にする

- ・ボトルやポーチから出す
- ・バッグの中で転がらないように整理する
- ・危険物や制限品がないか再確認する



#### 国際線（機内持ち込み）

100mlルールを再確認する

- ・100ml以下の容器に入れる
- ・1L以下の透明な再封可能袋にまとめる
- ・袋は1人1袋まで
- ・保安検査で取り出して提示できるようにする



### 5 ライター・マッチの扱いを確認

- ☐ ライターまたはマッチは、一般的なものを1個まで身につけて持ち込み可能です。
- ☐ 預け荷物には入れない。
- ☐ 種類や路線によって条件が異なるため、航空会社の最新情報を確認する。



### 6 時間に余裕をもって到着する

- ☐ 航空会社指定の以下の締切時刻を確認した
  - ・チェックイン締切
  - ・手荷物預け締切
  - ・保安検査場の通過締切
  - ・搭乗口の締切
- ☐ 混雑状況や移動時間を考え、締切時刻より十分早く到着する



#### 必ずご確認ください

- ・ルールや締切時刻は、空港・航空会社・混雑状況によって異なります。
- ・危険物や禁止品が見つかった場合は、没収や搭乗拒否となることがあります。
- ・不明点がある場合は、事前に航空会社へ問い合わせましょう。



### 保安検査の流れ（イメージ）

#### ① 検査場に到着

搭乗券と身分証を準備



#### ② 手荷物をトレイに入れる

取り出す物はすべて出す



#### ③ 金属探知ゲート通過

必要に応じて追加検査を受ける



#### ④ 手荷物検査

X線検査に入れる



#### ⑤ 検査完了・搭乗口へ

忘れ物がないか確認して搭乗口へ向かう



☒ 事前の準備が、スムーズな出発のカギです！

ルールを守って、安心・快適な空の旅を楽しみましょう。





# 空港で慌てないための確認

一つずつチェックして、スムーズに出発しましょう！



## CHECK POINT



- ✓ 空港は広く、移動に時間がかかります。余裕をもって行動しましょう。
- ✓ 搭乗口は出発の10～20分前に変更されることもあります。
- ✓ 分からないことは、案内所やスタッフに早めに確認しましょう。



国内線は出発の  
1時間前、国際線は  
2～3時間前の到着が目安です。

## 1 到着後の確認

- ☐ フライトの出発ターミナルを確認した
- ☐ 航空会社のカウンター場所を確認した
- ☐ 出発時刻と搭乗締切時刻を確認した
- ☐ 大きな案内モニターで最新情報を確認した
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ Wi-Fiの接続やスマホの電波を確認した



### ポイント

到着後すぐに全体を把握して、  
移動ルートをイメージしておくとう安心です。

## 2 チェックイン・手荷物の確認

- ☐ オンラインチェックイン済みか確認した
- ☐ カウンターでチェックインが必要か確認した
- ☐ 受託手荷物の重さ・個数を確認した
- ☐ 手荷物タグ（搭乗券）を受け取った
- ☐ 預け荷物に禁止品が入っていないか再確認した
- ☐ 受託手荷物を預けた後、搭乗券を確認した
- ☐ 搭乗口と出発時刻を再確認した



### ポイント

荷物を預けたあとは、身軽に行動できます。  
搭乗券はすぐ取り出せる場所に！

## 3 保安検査前の準備

- ☐ ポケットの中身をすべて出した
- ☐ 金属類（鍵・コイン・アクセサリなど）を外した
- ☐ スマホ・財布・カードケースなどをトレイに入れた
- ☐ 上着・帽子・ベルトなども外した
- ☐ 液体物は100ml以下の容器に入っているか確認した
- ☐ パソコンやタブレットは取り出す準備をした
- ☐ 搭乗券を手にとって準備した



### ポイント

スムーズに進むために、前の人の流れを見ながら準備しましょう。

## 4 保安検査後の確認

- ☐ 搭乗口の場所を確認した
- ☐ 搭乗までの時間と必要な移動時間を確認した
- ☐ 近くのトイレ・喫煙所の場所を確認した
- ☐ 飲み物や軽食を購入した（必要な場合）
- ☐ スマホの充電やモバイルバッテリーの残量を確認した
- ☐ 搭乗口の変更がないか再確認した



### ポイント

搭乗口は変更されることもあるので、  
出発直前にもう一度チェックを！

## 5 搭乗前の最終確認

- ☐ 搭乗時刻と搭乗開始時刻を確認した
- ☐ 搭乗券・パスポート（必要な場合）を手元に用意した
- ☐ 手荷物を忘れていないか再確認した
- ☐ 座席番号と搭乗グループを確認した
- ☐ 必要な書類や持ち物をすぐ出せるようにした
- ☐ トイレを済ませた



### ポイント

搭乗が始まると混み合うので、余裕をもって待機しましょう。

## 6 もしもの時の確認

- ☐ フライト遅延・欠航時の案内場所を確認した
- ☐ 航空会社の連絡先（カウンター・電話）を確認した
- ☐ スマホの充電や通信環境を確保した
- ☐ 重要な連絡先をメモやスマホに保存した
- ☐ 旅行保険の連絡先を確認した
- ☐ 落とし物・忘れ物の問い合わせ先を確認した



### ポイント

トラブルが起きたときは、早めにスタッフへ相談しましょう。



## 空港での時間の目安（目安時間）

- ◆ 国内線：出発の1時間前までに到着が目安
- ◆ 国際線：出発の2～3時間前までに到着が目安
- ☐ チェックインカウンター.....20～40分
- ☐ 保安検査.....10～20分
- ☐ 搭乗口までの移動.....10～30分



※空港や時間帯により混雑状況は異なります。

## ！ 注意事項

- ✓ 搭乗締切時刻を過ぎると搭乗できません。
- ☐ 危険物・禁止品の持ち込みはできません。
- ✓ 液体物のルール（100ml以下・1L以下のジッパー袋に入れる）を守りましょう。
- ☐ 搭乗口は出発の10～20分前に変更されることがあります。
- ☐ 不審な荷物や忘れ物を見つけたら、すぐにスタッフへ。



## メモ





# 国内線の確認

スムーズに搭乗するために、出発前に必ず確認しましょう！



## CHECK POINT

- ✓ 国内線のルールを確認しましょう。
- ✓ 飲み物や化粧品などは、検査しやすい状態にしましょう。
- ✓ 航空会社の最新情報を事前に確認しましょう。

## ポイント

国内線は国際線の「100mlルール」は適用されません。  
ただし、危険物や制限品は持ち込みが禁止されています。  
検査しやすい状態にして、スムーズに通過しましょう。

### 1 搭乗に必要なもの

- ☐ 搭乗券（紙・スマホのQRコード）
- ☐ 本人確認書類（必要な場合）  
※航空会社や路線によって必要な場合があります
- ☐ 航空会社の案内・予約確認
- ☐ 各種カード・会員カード（必要な場合）



### 2 手荷物の確認

- ☐ 手荷物のサイズ・重量のルールを確認した
- ☐ 預け荷物の有無と締切時刻を確認した
- ☐ 液体物やスプレー類の持ち込み条件を確認した（検査しやすい状態にした）
- ☐ 危険物や制限品が含まれていないか確認した
- ☐ モバイルバッテリー・予備電池は機内持ち込みに入れた
- ☐ 貴重品は手荷物に入れている



### 3 飲み物・化粧品・日用品の確認

- ☐ 飲み物や化粧品は、検査しやすい状態にした
- ☐ 壊れやすい容器は、緩衝材や袋に入れた
- ☐ スプレー類は、容量・成分を確認した
- ☐ 機内持ち込みの制限品に該当しないか確認した
- ☐ 必要に応じて、袋から取り出せるようにした



### 4 危険物・制限品の確認

- ☐ 刃物・はさみ・カッター類は持っていない
- ☐ ライター・マッチはルールを確認した
- ☐ 可燃性・引火性の物質を持っていない
- ☐ 花火・火薬類・燃料を持っていない
- ☐ その他、持ち込み禁止品に該当しないか確認した



### 5 保安検査・搭乗の締切確認

- ☐ 手荷物預けの締切時刻を確認した
- ☐ 保安検査場の通過締切時刻を確認した
- ☐ 搭乗口の締切時刻を確認した
- ☐ 航空会社の案内を確認した

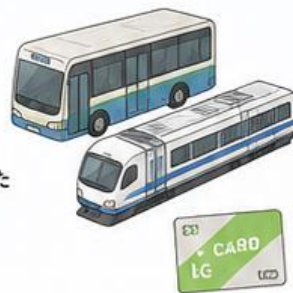
#### ！ 注意

締切時刻は空港・航空会社・便によって異なります。  
時間に余裕をもって到着しましょう。



### 6 到着後の準備

- ☐ 到着空港からの移動手段を確認した
- ☐ 交通系ICカードや切符を準備した
- ☐ ホテルや目的地までのルートを確認した
- ☐ 荷物の受け取り場所を確認した



### OK よくある持ち込み可能なもの(例)

- ペットボトル・水筒  
(中身は検査しやすい状態で)
- ノートパソコン・タブレット
- 化粧品・基礎化粧品
- カメラ・カメラのバッテリー  
(機内持ち込みに入れる)
- 折りたたみ傘
- お菓子・軽食

### NG 持ち込みできないもの・注意が必要なもの(例)

- 刃物・はさみ・カッター類
- スプレー缶・可燃性ガス
- ライター・マッチ(種類による)
- 強力な磁石・磁性体
- 花火・火薬・燃料
- 危険物・毒物・放射性物質

※種類や量によっては、条件付きで持ち込み可能な場合もあります。  
必ず航空会社の最新情報を確認しましょう。



ルールは変更されることがあります。出発前に航空会社の最新情報を必ず確認しましょう！





# 国際線の確認

安心して出国・入国するために、出発前に必ず確認しましょう！



## CHECK POINT

- ✓ 国際線のルールや入国条件を確認しましょう。
- ✓ 必要書類の有効期限・条件を必ず確認しましょう。
- ✓ 液体物の「100mlルール」を再確認しましょう。
- ✓ 航空会社の最新情報を事前に確認しましょう。

## ポイント

国・地域によって入国条件や必要書類が異なります。  
自分の渡航先の公式サイトや、外務省海外安全ホームページで最新情報を確認してから出発しましょう。

### 1 必要な書類の確認

- ☐ パスポート（有効期間を確認した）  
※多くの国で入国時に6か月以上の残存有効期間が必要です。
- ☐ 査証（ビザ）または電子渡航認証（ETAなど）  
※eTA・ESTAなども忘れずに申請・取得する
- ☐ 航空券（往復または次の目的地まで）
- ☐ 海外旅行保険の加入証明（必要な場合）
- ☐ 予防接種証明書（黄熱病など必要な国のみ）



**！ 注意** 書類の不備や有効期限切れで、搭乗・入国できないことがあります。

### 2 入国・乗り継ぎ条件の確認

- ☐ 渡航先の入国条件（ビザ・渡航目的など）
- ☐ 滞在可能期間
- ☐ 入国時に必要な持ち物・申告書類
- ☐ 乗り継ぎ地の入国条件（トランジットビザなど）
- ☐ COVID-19関連の条件（ワクチン証明など）※必要に応じて



**！ 注意** 条件を満たしていないと、搭乗や入国を拒否される場合があります。

### 3 国際線の液体物ルール（機内持ち込み）

- ☐ 1つの容器あたり100ml以下
- ☐ 1L以下の透明な再封可能袋に入れる
- ☐ 袋は1人1袋まで
- ☐ 保安検査で取り出して提示できるようにする
- ☐ 薬・乳児用食品・特別な食事が必要な場合は事前に航空会社の案内を確認する



**！ 注意** 国内線には100mlルールは適用されませんが、国際線には適用されます。預け荷物に入れる場合は、容量制限が異なる場合があります。

### 4 医薬品・持病薬の確認

- ☐ 必要な薬を十分な量だけ持っていく
- ☐ 薬の説明書や処方箋（英語表記があると安心）を準備する
- ☐ 液体の薬は100mlルールの対象となる場合がある
- ☐ 注射器・医療機器は事前に航空会社へ確認する
- ☐ 国によって持ち込みが制限される医薬品がある



**！ 注意** 薬の成分によっては禁止されている国・地域があります。事前に大使館や現地当局の情報を確認しましょう。

### 5 食品・お土産の持ち込み確認

- ☐ 肉製品・乳製品・果物・野菜などは持ち込み制限がある
- ☐ お土産は国によって数量や種類に制限がある
- ☐ 動植物・ワシントン条約対象品は持ち込みできない
- ☐ はちみつ・漬物・乾物なども制限対象になる場合がある
- ☐ 帰国時に日本の税関申告が必要な場合がある



**！ 注意** 知らずは持ち込むと没収・罰金の対象になることがあります。

### 6 税関・入国審査で必要なこと

- ☐ 入国カード・税関申告書は正確に記入する
- ☐ 申告が必要なものは正直に申告する
- ☐ パスポート・搭乗券・申告書はすぐ出せるようにする
- ☐ 指示に従い、落ち着いて対応する



**！ 注意** 虚偽の申告や無申告は罰金や入国拒否の原因になります。

### 7 海外旅行保険の確認

- ☐ 補償内容（治療・救済者費用・携行品など）を確認した
- ☐ 緊急連絡先・日本語サポートの有無を確認した
- ☐ 保険証書・契約番号をスマホに保存した
- ☐ クレジットカード付帯保険は適用条件を確認した



**！ 注意** 海外では高額な医療費がかかることがあります。必ず保険に加入しておきましょう。

### 8 そのほかのチェック

- ☐ 現地の通貨・両替方法を確認した
- ☐ クレジットカードの利用可否を確認した
- ☐ スマホの国際ローミングや通信手段を準備した
- ☐ 電圧・プラグ形状を確認し、必要な変換プラグを用意した
- ☐ 緊急連絡先（家族・宿・大使館など）をメモした



### OK よくある持ち込み可能なもの（例）

- 衣類・靴・帽子
- 化粧品・洗面用品（100ml以下）
- 本・資料・ノートパソコン
- 医薬品（個人使用分）
- カメラ・スマートフォン
- お土産（制限内のもの）
- お菓子・乾物（条件による）



### NG 持ち込みが禁止・制限されるもの（例）

- 刃物・はさみ・カッター類
- 肉製品・乳製品・果物・野菜
- ライター・マッチ（条件あり）
- 動植物・ワシントン条約対象品
- スプレー缶・可燃性ガス
- 危険物・毒物・放射性物質



ルールや条件は変更されることがあります。出発前に航空会社や外務省の最新情報を必ず確認しましょう！





# モバイルバッテリー・予備電池の確認

安全に持ち運ぶために、ルールを守って準備しましょう！



## CHECK POINT

- ☒ モバイルバッテリーは、必ず機内持ち込み手荷物に入れましょう。
- ☒ 2026年4月24日から、新しいルールが追加されています。
- ☒ 事前に容量や個数、状態を確認し、安全に持ち運びましょう。

## 重要ルール (2026年4月24日から)

- 160Wh以下を1人2個まで持ち込めます。
- 預け荷物には絶対に入れないでください。
- 機内ではモバイルバッテリー本体を充電できません。
- 機内ではモバイルバッテリーから電子機器へ給電できません。

※航空会社の追加ルールがある場合があります。  
最新情報を必ず確認してください。

## 出発前のチェックリスト

### 1 個数と容量を確認する

- ☐ 160Wh以下のモバイルバッテリーを、1人2個までにします。
- 容量 (Wh) が表示されているか確認しましょう。  
(Whの表示例: 60Wh/100Wh)  
※160Whを超えるものは持ち込めません。



### 2 預け荷物に入れない

- ☐ モバイルバッテリーは預け荷物に入れず、必ず機内持ち込み手荷物に入れます。
- 預け荷物に入れると、火災の危険があり、見つければ没収されます。



### 3 端子を保護する

- ☐ 端子部分をテープやキャップで保護し、ショート (短絡) を防ぎます。
- 個別の袋やケースに入れると安心です。



### 4 容量表示を確認できる状態にする

- ☐ 保安検査で容量 (Wh) の確認を求められる場合があります。
- 表示が見える状態にしておきましょう。



### 5 破損・変形・膨張がないか確認する

- ☐ 傷や亀裂、変形、膨張があるものは危険です。
- 使用しないでください。  
安全のため、事前に状態をよく確認しましょう。



### 6 機内では本体を充電しない

- ☐ 機内のコンセントやUSBポートを使って、モバイルバッテリー本体を充電することはできません。



### 7 機内では電子機器へ給電しない

- ☐ 機内でモバイルバッテリーからスマートフォンやタブレットなどの電子機器へ給電することはできません。



### 8 保管場所は案内に従う

- ☐ モバイルバッテリーは、保管場所について航空会社や客室乗務員の案内に従います。
- 安全のため、状態を確認できる場所で管理してください。



## 覚えておきたいポイント



### 容量の見方

Wh (ワットアワー) で表示されています。表示がない場合は、製品の仕様を確認しましょう。



### 安全な製品を選ぶ

PSEマークなど、安全性が確認された製品を使いましょう。



### 旅行中の管理

手荷物の取り出しやすい場所に入れ、衝撃や圧力を避けて管理します。ポケットに入れたまま座らないようにしましょう。



### 万が一のとき

異常な発熱や煙、におい、変形が見られたら、すぐに使用を中止し、客室乗務員に知らせてください。



### 最新情報を確認

ルールは変更されることがあります。出発前に航空会社の最新情報を確認しましょう。



## 禁止・注意事項まとめ

- 預け荷物に入れることは禁止されています。
- 機内では、モバイルバッテリー本体の充電は禁止されています。
- 機内では、モバイルバッテリーから電子機器への給電は禁止されています。
- 航空会社ごとに追加のルールがある場合があります。



メモ





# 電子機器・充電用品の確認

快適で安全な空の旅のために、ルールを守って準備しましょう！



## CHECK POINT



- ✓ 機内持ち込み手荷物に入れ、取り出しやすくしましょう。
- ✓ 誤作動や発熱を防ぐため、電源を切って携帯しましょう。
- ✓ 航空会社や路線によってルールが異なるため、事前に確認しましょう。

## ポイント

電子機器は、検査での取り出しが必要です。すぐに出せるよう、まとめておきましょう。

### 1 持っていく電子機器を確認する

- ☐ スマートフォン
- ☐ タブレット
- ☐ ノートパソコン
- ☐ デジタルカメラ・ビデオカメラ
- ☐ ゲーム機（携帯型）
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ スマートウォッチ・ウェアラブル機器
- ☐ 電子書籍リーダー
- ☐ その他の電子機器（翻訳機・ポケットWi-Fiなど）



#### ✈ 機内持ち込みのポイント

すべての電子機器は、機内持ち込み手荷物に入れましょう。預け荷物に入れることはできません。

### 2 充電用品・周辺機器を確認する

- ☐ 充電ケーブル（USB・Type-Cなど）
- ☐ ACアダプター・充電器
- ☐ モバイルバッテリー（空港・到着後用）  
※機内での充電・給電はできません。
- ☐ 変換プラグ・電源プラグアダプター
- ☐ 電源タップ・延長コード
- ☐ SDカード・メモリーカード
- ☐ カードリーダー・USBメモリ
- ☐ 予備のケーブル・ACアダプター
- ☐ ケーブルをまとめるバンド・ケース



#### ✈ 機内持ち込みのポイント

保安検査で取り出しが必要な場合があります。1つのポーチにまとめるとスムーズです。

### 3 安全のために確認すること

- ☐ すべての機器の電源を切れるか確認した
- ☐ フライト中に誤作動しない設定にした（機内モードまたは電源オフ）
- ☐ ケーブルの断線や破損がないか確認した
- ☐ リチウムイオン電池の膨張や破損がないか確認した
- ☐ 熱を持ちやすい機器はカバーを外しておいた
- ☐ 精密機器はクッションポーチやケースに入れた



#### ✈ 機内持ち込みのポイント

破損や発熱した機器は、使用せず航空会社に相談しましょう。

### 4 国際線・海外旅行で追加確認すること

- ☐ 渡航先の電圧（V）とコンセント形状を確認した
- ☐ 変換プラグが渡航先で使えるか確認した
- ☐ 機内での使用制限を確認した（Wi-Fi・Bluetooth・通信など）
- ☐ データのバックアップを取った
- ☐ 必要なアプリを事前にダウンロードした（地図・翻訳・航空会社など）



#### ✈ 機内持ち込みのポイント

国や航空会社によって、使用できない機器や機能があります。事前に最新情報を確認しましょう。

## ⚠ 注意事項

リチウムイオン電池を使用した機器は、すべて機内持ち込みです。

- 電子機器は預け荷物に入れることはできません。
- 機内では、客室乗務員の指示に従ってご使用ください。
- 禁止されている機器もあります。航空会社の最新情報を確認してください。



## ✍ メモ

.....

.....

.....

.....

.....



ルールを守って準備することで、安心で快適な空の旅を楽しめます！





# 液体物・化粧品の確認

国内線と国際線でルールが違います。出発前に必ず確認しましょう！



## CHECK POINT

- ☒ 液体物・化粧品は、国内線と国際線でルールが異なります。
- ☒ スプレー類やジェルは、成分や容量の制限に注意しましょう。
- ☒ 各航空会社の最新ルールを事前に確認しておくで安心です。

## ポイント

「液体物」は飲み物だけでなく、クリーム・ジェル・スプレーなども含まれます。  
保安検査で取り出しやすいように準備しましょう。

## 国内線のルール（一般的な目安）

100mlを超える液体物も、条件内で持ち込み・預けができます。

- ☐ 飲み物や化粧品は、保安検査で検査しやすい状態にする
- ☐ スプレー類は、成分や引火性の有無を確認する
- ☐ 危険物や持ち込み禁止品が含まれていないか確認する
- ☐ 乳幼児用の食事・薬などは、必要な量を準備する
- ☐ 航空会社独自の制限がないか確認する



## ！ 注意

発火・引火の恐れがあるもの、強いにおいのする物は制限される場合があります。

## 国際線のルール（機内持ち込み）

100mlルールが適用されます（日本から出発する場合）。

- ☐ 100ml（100g）以下の容器に入れる
- ☐ すべての容器を1L以下の透明な再封可能袋に入れる
- ☐ 袋は1人1袋にする（追加の袋は持ち込み不可）
- ☐ 保安検査で袋を取り出せるようにする
- ☐ 例外になるもの（下記）を確認する



1人1袋

## 例外として持ち込めるもの（必要な場合のみ）

- ☐ 医薬品（処方薬・市販薬） ※必要な量を申告し、検査を受けることがあります。
- ☐ 乳幼児用の食品・飲料（ミルク・離乳食・ジュースなど）
- ☐ 特別な食事や健康管理に必要な物  
※国や航空会社により条件が異なるため、事前に確認しましょう。

## 預け荷物のルール（国際線・国内線）

100mlを超える液体物も預けられる場合がありますが、容量や数量の制限があります。

- ☐ 1容器あたり0.5L（500ml）または0.5kg以下が目安
- ☐ 1人あたり合計2L（2000ml）または2kg以下が目安
- ☐ フタやポンプが開かないようにする
- ☐ 液漏れしないよう、ビニール袋や密閉容器に入れる
- ☐ 壊れやすい容器は、緩衝材で保護する

## ○ 預けられる例



・化粧水・乳液・クリーム  
・シャンプー・コンディショナー  
・歯磨き粉・ジェル・ワックス  
・香水（0.5L以下の容器）

など

## ✗ 預けられない／制限される例



・引火性スプレー・ガス  
・酸化性物質を含むもの  
・毒物・腐食性のも  
・危険物に該当するもの

など

## ！ 注意

品目や成分によって条件が大きく異なります。必ず航空会社の最新情報を確認してください。

## よくある液体物の例

### ☐ 飲み物



お茶・ジュース・スープ  
アルコール飲料 など

### ☐ 医薬品・衛生用品



薬・目薬・うがい薬  
コンタクト洗浄液 など

### ☐ 化粧品・スキンケア



化粧水・乳液・美容液  
クリーム・日焼け止め など

### ☐ 香水・フレグランス



香水・ヘアミスト  
アロマオイル など

### ☐ ヘア・ボディケア



シャンプー・コンディショナー  
ボディソープ・ヘアジェル など

### ☐ スプレー・ジェル類



ヘアスプレー・制汗スプレー  
虫よけ・消毒スプレー など

## メモ



ルールは変更されることがあります。必ず出発前に航空会社の最新情報を確認しましょう。



# スプレー類・液漏れ対策

安全に持ち運ぶために、ルールと対策を確認しましょう！



## CHECK POINT

- ☒ スプレー類は、成分・容量・個数の制限があります。
- ☒ 液漏れや誤噴射を防ぐ準備をして、安心して持ち運びましょう。
- ☒ 航空会社によって条件が異なるため、事前に最新情報を確認しましょう。

## ポイント

スプレー類は引火性ガスを含むものが多く、航空機内では安全のために制限されています。容量・個数・成分を必ず確認しましょう。

## 代表的なスプレー類の例



ヘアスプレー  
整髪スプレー



制汗スプレー  
デオドラント



化粧用ミスト  
フェイスミスト



虫よけスプレー  
アウトドア用



消臭・除菌スプレー  
消臭スプレー



冷却スプレー  
クールスプレー



カセットガス・  
ガス缶

※上記以外にも、可燃性ガスを含むもの、引火性のあるものは制限の対象になります。

## 機内持ち込みのルール

条件を満たす場合のみ、機内に持ち込めます。

- ☐ 1容器あたり0.5L (500ml) または0.5kg 以下  
※容器に明確な容量表示があること
- ☐ 1人あたり合計2L (2000ml) または2kg 以下
- ☐ 可燃性ガスや引火性成分を含むものは航空会社の条件を必ず確認
- ☐ スプレーは必ずキャップをしっかりと閉め、誤噴射を防止する
- ☐ 透明な袋に入れる必要はありませんが、取り出しやすく検査しやすい状態にする

持ち込みできる例・できない例

### OK 持ち込みできる例

- ・ヘアスプレー 180ml × 2本  
(合計 360ml)
- ・制汗スプレー 100ml × 2本  
(合計 200ml)
- ・化粧用ミスト 80ml  
(合計 80ml)



### NG 持ち込みできない例

- ・1本が0.5Lを超えている
- ・合計が2Lを超えている
- ・可燃性ガスの含有量が基準を超えている
- ・航空会社が禁止している



## 預け荷物（スーツケース）のルール

条件を満たす場合に限り、預けることができます。

- ☐ 1容器あたり0.5L (500ml) または0.5kg 以下
- ☐ 1人あたり合計2L (2000ml) または2kg 以下
- ☐ 可燃性ガスを使用したスプレーは、航空会社の制限を必ず確認
- ☐ 容器が破損しないようにしっかり保護する
- ☐ ふたが開かないようにしっかりと閉め、ビニール袋に入れて液漏れ対策をする

## 注意

- ・ガス缶（カセットガス・スプレー缶）は、航空会社により預けられない場合があります。
- ・中身が残っているものは、誤噴射や漏れの原因になります。
- ・破損やサビのある缶は預けられません。



## 液漏れ・誤噴射を防ぐための対策

1



キャップをしっかりと閉める  
スプレーのロック機能があるものはロックする。

2



ビニール袋に入れる  
1つつつ袋に入れると安心です。

3



タオルや衣類で包む  
他の荷物とぶつかるのを防ぎます。

4



ポーチやケースに入れる  
立てて収納できるケースがおすすめ。

5



スーツケースでは上例に配置  
万が一漏れても、他の荷物への影響を最小限に。

6



残量はなるべく少なく  
使い切るか、最小限の量にして持参する。



## 必ず確認してください

- ・航空会社によって、持ち込み・預け入れの条件が異なります。
- ・成分やガスの種類によって、持ち込み・預け入れが禁止される場合があります。
- ・ルールは変更されることがあります。出発前に最新情報を確認しましょう。
- ・不安な場合は、航空会社に事前に問い合わせをしましょう。

メモ





# 持ち込み禁止・制限品の確認

安全な空の旅のために、ルールを守って準備しましょう！



## CHECK POINT

- ☒ 持ち込みや預け入れができないものがあります。
- ☒ 種類や量によって制限や条件が異なります。
- ☒ 必ず航空会社の最新情報を事前に確認しましょう。

## ポイント

危険物や他のお客様の安全を脅かすおそれのあるものは、機内・預け荷物ともに持ち込みが禁止されています。不安な場合は、航空会社に問い合わせましょう。

## 機内持ち込みできないもの(代表例)

機内・預け荷物ともに持ち込みできません。

### ☐ 刃物類・危険な物

ナイフ・カッター・はさみ・カミソリ・剃刀の刃・釣り針・先の尖った工具など



### ☐ 武器類・おもちゃの銃

拳銃・模造銃・スタンガン・弾薬・モデルガン・エアガンなど



### ☐ 爆発物・花火類

花火・クラッカー・爆竹・信号炎・火薬・弾薬・ダイナマイトなど



### ☐ 可燃性・引火性の物質

ガソリン・灯油・アルコール燃料・ペイント・シンナー・接着剤など



### ☐ 高压ガス・酸化性物質

カセットガス・スプレー缶(可燃性)・酸素ボンベ・漂白剤・過酸化水素など



### ☐ 強力な磁石・磁性体

強力なネオジム磁石など、大型の磁石は機器の誤作動の原因となります。



### ☐ 毒物・感染性物質・放射性物質

農薬・劇薬・ウイルス検体・放射性物質など



### ☐ その他危険物

催涙スプレー・催涙ガス・毒物・腐食性物質など



上記は代表例です。危険性の有無により、航空会社が持ち込みをお断りする場合があります。判断に迷う場合は、事前に確認しましょう。

## 預け荷物に入れられないもの

機内持ち込みはできるものの、預け荷物には入れられません。

### ☐ モバイルバッテリー・予備電池

発火のリスクがあるため、機内持ち込み手荷物に入れてください。



### ☐ リチウムイオン電池単体

単体のリチウムイオン電池は、ショート防止のため機内へ。



### ☐ ライター・マッチ

一般的なライターは1人1個まで、身につけて持ち込み可。預け荷物に入れられません。



### ☐ 乾電池(予備)

予備の乾電池・ボタン電池は、機内持ち込みで。



### ☐ 電子たばこ・加熱式たばこ

本体・予備バッテリーともに機内持ち込みで。



### ☐ スプレー類(可燃性)

可燃性ガスを含むスプレー缶は、預け荷物に入れられません。条件を確認してください。



これらを預け荷物に入れると、保安検査で見つかり、取り出しや処分を求められる場合があります。必ず機内持ち込みにしましょう。

## 条件付きで持ち込み可能なもの

種類や量、使い方によって制限があります。事前に条件を確認しましょう。

### ☐ スプレー類(非可燃性)

化粧品・医薬品・日用品のスプレーなどは、1容器0.5Lまたは0.5kg以下、合計2Lまたは2kg以下が目安。(預け荷物の場合)



### ☐ ヘアアイロン・ドライヤー

コンセント式は持ち込み・預け入れ可能。コードレス・ガス式・電池式は、電池の種類や取り外し可否を確認。



### ☐ 工具・スポーツ用品

ゴルフクラブ・バット・登山用ピッケル・スキー板などは、サイズや包装方法によって条件が異なります。



### ☐ 液体物(国際線機内持ち込み)

100ml以下の容器に入れ、1L以下の透明な再封可能袋に入れ、1人1袋まで。(国際線のみ適用)



### ☐ 医薬品・ベビーフードなど

必要量に限り持ち込み可能。保安検査で申告が必要です。



航空会社や路線、国によって条件が異なります。最新のルールを必ず確認してください。

## 確認のポイント

- ☒ 航空会社の公式サイトで最新の持ち込み・預け入れ条件を確認した
- ☒ 危険物・制限品が荷物に含まれていないか確認した
- ☒ スプレー類や液体物の容量・数量を確認した
- ☒ モバイルバッテリーやリチウム電池は機内持ち込みにした
- ☒ 不安な物がある場合は、事前に航空会社へ問い合わせた



## メモ

---

---

---

---

---

---

---

---



ルールは変更されることがあります。出発前に航空会社の最新情報を確認しましょう！





# 預け荷物に入れるもの

機内持ち込みができない物や、重くてもよい物を中心に準備しましょう！



## CHECK POINT

- ☒ 預け荷物の条件（サイズ・重量・個数）を確認しましょう。
- ☒ 貴重品・重要書類・電子機器・モバイルバッテリーは入れません。
- ☒ 液体物やスプレー類は、ルールと制限を確認しましょう。

## ポイント

預け荷物は、破損や紛失のリスクがあります。  
壊れやすいものはしっかり保護し、  
万が一に備えて荷物タグに連絡先を入れましょう。

### 1 衣類・ファッション用品

- ☐ 着替え（日数分＋予備）
- ☐ 下着・靴下・肌着
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ アウター・セーター
- ☐ ベルト・ネクタイ・スカーフ・帽子
- ☐ 水着・ラッシュガード



**注意** 帰りに荷物が増える場合は、スペースを空けておきましょう。

### 2 洗面用品・衛生用品

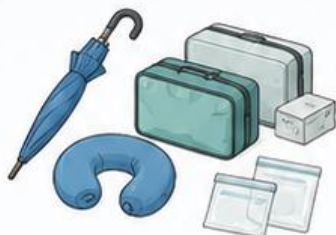
- ☐ シャンプー・コンディショナー
- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ 洗顔料・クレンジング・化粧水・乳液
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液
- ☐ カミソリ・シェービングフォーム
- ☐ ヘアブラシ・ヘアケア用品
- ☐ 生理用品・おりものシート
- ☐ メイク用品（多めの物は預ける）
- ☐ コンタクト用品（洗浄液など）



**注意** 液体物・化粧品・スプレー類には制限があります。  
—— 詳しくは「液体物・化粧品の確認」「スプレー類・液漏れ対策」を確認。

### 3 旅行用品・便利グッズ

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ ガイドブック・本・雑誌
- ☐ 衣類圧縮袋・収納ポーチ
- ☐ エコバッグ・サブバッグ
- ☐ 洗濯洗剤・洗濯ネット
- ☐ ビニール袋・ジッパー袋
- ☐ スリッパ（厚底など）
- ☐ ネックピロー（かさばる物）



**注意** 到着後すぐに使う物は、機内持ち込み手荷物に入れましょう。

### 4 履き物

- ☐ スニーカー・運動靴・サンダル
- ☐ ブーツ（かさばるもの）
- ☐ ビーチサンダル・クロックス
- ☐ ヒール・革靴（重いもの）



**注意** 靴は袋に入れるか、機底をきれいにしてから入れましょう。

### 5 電化製品（種類・電池を確認）

- ☐ コンセント式ドライヤー
- ☐ コンセント式ヘアアイロン
- ☐ 電気シェーバー
- ☐ 電動歯ブラシ（充電スタンドなど）
- ☐ 電源タップ・延長コード
- ☐ 空気清浄機・加湿器（小型）など



**注意** コードレス・電池式・ガス式の機器は、  
電池の種類や取り外し可否、航空会社の条件を確認しましょう。

### 6 液体物・スプレー類（預け荷物の場合）

- ☐ 100mlを超えるシャンプー・化粧水など
- ☐ ヘアスプレー・制汗スプレーなど
- ☐ お酒・飲料（ルールを確認）
- ☐ 香水（大きめの容器）



**注意** 品目や成分によって、1容器の容量や合計量に制限があります。  
液漏れ防止のため、ふたをしっかりと閉め、ビニール袋に入れましょう。  
—— 詳しくは「液体物・化粧品の確認」「スプレー類・液漏れ対策」を確認。

### 7 その他のもの

- ☐ お土産（割れ物以外）
- ☐ 食品（常温保存できるもの）
- ☐ 調味料・乾物・お菓子
- ☐ タオル（多めのもの）
- ☐ スポーツ用品（ゴルフクラブ・スキーなど）
- ☐ アウトドア用品（大きめの物）
- ☐ 楽器（条件を確認）



**注意** 壊れやすい物・高価な物・データが入った物は預けないのが安心です。

### 預け荷物のルール確認チェック

- ☐ 預け荷物のサイズ・重量・個数の上限を確認した
- ☐ 超過料金や追加のルールを確認した
- ☐ 荷物タグに名前・連絡先を記入した
- ☐ 壊れ物には緩衝材を入れ、しっかり固定した
- ☐ 荷物の中身をメモに残した



### 預けないもの（必ず機内持ち込みへ）

- ✗ 貴重品・現金・クレジットカード
- ✗ パスポート・身分証・チケット・重要書類
- ✗ スマートフォン・タブレット・ノートパソコン
- ✗ モバイルバッテリー・予備電池
- ✗ カメラ・メガネ・コンタクトレンズ
- ✗ 薬・常備薬・医薬品
- ✗ 壊れやすい物・精密機器



### メモ

.....

.....

.....

.....

.....



条件やルールは変更されることがあります。出発前に航空会社の最新情報を必ず確認しましょう！



# 機内であると便利なもの

快適に過ごすために、必要なものを準備しましょう！



## CHECK POINT



- ☒ フライト時間や自分の過ごし方に合わせて選びましょう。
- ☒ 機内は乾燥しやすく、冷えやすいので体調管理を意識！
- ☒ 空港や航空会社によってルールが異なる場合があります。
- ☒ 液体物・スプレー類は機内持ち込みのルールを確認しましょう。



## ポイント

長時間フライトや夜行便では、「快適さ」と「体調管理」がとても大切です。自分にとって本当に必要なものを厳選して、快適な空の旅を楽しみましょう♪



## 1. リラックス・快適グッズ

- ☐ ネックピロー
- ☐ アイマスク
- ☐ 耳栓・ノイズキャンセリングイヤホン
- ☐ ブランケット・ストール
- ☐ スリッパ・厚手の靴下
- ☐ リラックスできるアロマシートやスプレーなど



## 2. エンタメ・時間つぶしグッズ

- ☐ スマホ・タブレット
- ☐ 充電済の電子書籍リーダー
- ☐ ダウンロードした映画・ドラマ・音楽
- ☐ 読みたい本・雑誌
- ☐ ゲーム機・トランプなどのカード類
- ☐ 筆記用具・メモ帳



## 3. 保湿・スキンケア・口腔ケア

- ☐ 保湿クリーム・リップクリーム
- ☐ 化粧水ミスト・フェイスシート
- ☐ 目薬
- ☐ ハンドクリーム・ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシセット・マウスウォッシュ
- ☐ のど飴・タブレット



## 4. 体調管理・健康サポート

- ☐ 常備薬・酔い止め・頭痛薬
- ☐ 絆創膏・消毒シートなど
- ☐ 使い捨てマスク
- ☐ 生理用品
- ☐ 体温調整できる上着・カーディガン
- ☐ 使い捨てカイロ（寒い時期）



## 5. 飲食・リフレッシュ

- ☐ マイボトル（空にできるもの）
- ☐ 水分補給用の飲み物
- ☐ 軽食・おやつ（ナッツ・チョコなど）
- ☐ ガム・タブレット
- ☐ インスタントスープ・味噌汁（お湯対応時）



## 6. 充電・電子機器関連

- ☐ 充電ケーブル（長めが便利）
- ☐ 変換プラグ（海外の場合）
- ☐ モバイルバッテリー（機内持ち込み可のもの）
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ 延長コード・電源タップ（必要な場合）



## 7. その他あると便利なもの

- ☐ エコバッグ・ビニール袋（ゴミ入れなど）
- ☐ 除菌スプレー・除菌シート
- ☐ サングラス
- ☐ ペンライト・小型ライト
- ☐ ジップロック・小分け袋



## 注意事項

- ☐ 液体物やスプレー類は容量や個数制限があります。
- ☐ バッテリー類は、預け荷物に入れず機内へ。
- ☐ 使用制限のあるもの（ライター・刃物など）は持ち込めません。
- ☐ 航空会社や国によってルールが異なるため、事前に最新情報を確認しましょう。



## おすすめ

自分のフライト時間・目的地・季節に合わせて、本当に必要なものだけを準備しましょう！



## MEMO





# 到着後に確認すること

スムーズに行動を始めるために、忘れ物や手続きをチェック!



## CHECK POINT

- ✓ 到着後は慌ただしくなりやすいので、落ち着いて一つずつ確認しましょう。
- ✓ 荷物・移動・予約・連絡を最初に確認すると、その後がスムーズになります。
- ✓ トラブルを防ぐため、すぐに使う大切な物は取り出しやすい場所にしまいましょう。

## ポイント

余裕をもって行動し、無理のないスケジュールで旅を楽しみましょう!

### 1 荷物の受け取り・忘れ物確認

- ☐ 預けた荷物をすべて受け取った
- ☐ キャリーケースやバッグに破損がないか確認した
- ☐ 手荷物・機内持ち込みの荷物をすべて受け取った
- ☐ 免税品・お土産などを忘れていないか確認した
- ☐ 座席・ロッカー・トイレなどに忘れ物がないか確認した
- ☐ 荷物のタグ（バゲージタグ）を外した



## ポイント

似たような色や形のスーツケースが多いため、タグや目印で自分の荷物が再確認しましょう。

### 2 移動手段・交通の確認

- ☐ 予約した交通手段（電車・バス・タクシー・レンタカーなど）の場所を確認した
- ☐ 乗り場・のりば・タクシー乗り場を確認した
- ☐ 時刻表や運行状況を確認した
- ☐ ICカード・切符・チケットを用意した
- ☐ レンタカーの場合は、店舗の場所や受付時間を確認した
- ☐ カーナビやスマホの地図を目的地に設定した



## ポイント

到着後は混雑していることが多いので、事前に場所やルートを調べておくとスムーズです。

### 3 予約・手続きの確認

- ☐ 宿泊先の予約内容（チェックイン時間・住所・連絡先）を確認した
- ☐ チェックイン方法（フロント・セルフチェックインなど）を確認した
- ☐ 観光・アクティビティ・レストランの予約時間を確認した
- ☐ チケット（電子・紙）をスマホや紙で用意した
- ☐ 現地ツアーや送迎の集合場所・時間を確認した
- ☐ 必要な連絡先をスマホに保存した



## ポイント

予約確認メールやバウチャーは、オフラインでも見られるように保存しておくとお安心です。

### 4 お金・通信・必要なものの確認

- ☐ 現金・クレジットカード・電子マネーを確認した
- ☐ 海外の場合は両替や現地通貨の準備をした
- ☐ スマホの通信（Wi-Fi・SIM・ローミング）を確認した
- ☐ 充電器・モバイルバッテリーの残量を確認した
- ☐ 緊急連絡先や地図アプリを確認した
- ☐ 必要な薬や持ち物をすぐ取り出せる場所にしまった



## ポイント

通信環境が整わないと地図や連絡ができなくなるので、早めに確認しておきましょう。

### 5 体調・環境への対応

- ☐ 気温や天候を確認し、服装や持ち物を調整した
- ☐ 水分補給や軽食をとり、体調を整えた
- ☐ トイレや休憩場所を確認した
- ☐ 時差がある場合は、無理のないペースで行動した
- ☐ 必要に応じて日焼け止め・虫よけなどを使用した



## ポイント

到着直後は疲れが出やすいので、無理せず休憩を取りながら行動しましょう。

### 6 安全・トラブル時の確認

- ☐ 緊急連絡先や保険会社の連絡先を確認した
- ☐ パスポート・保険証・身分証を安全な場所にしまった
- ☐ 貴重品の管理場所を決めた
- ☐ 現地の緊急番号（警察・救急など）を確認した
- ☐ トラブル時の連絡方法やサポート窓口を確認した
- ☐ ホテルや宿泊先の場所・連絡先を再確認した



## ポイント

不安なことがあれば、宿泊先や観光案内所のスタッフに早めに相談しましょう。

### 到着後にやると安心なこと

- ☐ 家族や友人に到着の連絡をした
- ☐ SNSに位置情報を公開するか確認した
- ☐ 旅行の予定やメモを見直した



- ☐ 翌日の予定や持ち物を確認した
- ☐ 写真やチケットを整理した
- ☐ 旅の目的を思い出して、気持ちを切り替えた



### メモ

## 忘れないで!

到着後に落ち着いて確認することで、旅のスタートが快適になります。安全第一で、素敵な時間をお過ごしください!





# トラブル時の確認メモ

もしもの時にあわてないために、連絡先や行動手順をメモしておきましょう。



## CHECK POINT

- ✓ 旅行前に、連絡先や保険の内容を確認して記入しておきましょう。
- ✓ トラブルが起きたら、落ち着いてこのメモを見ながら行動しましょう。
- ✓ スマホの充電やモバイルバッテリーの残量を確保しておきましょう。

## ポイント

冷静な行動が早い解決につながります。  
ひとつずつ確認していきましょう。

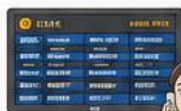
### 1 飛行機・電車・バスの遅延・欠航



- ・便名・列車名・バス会社名：\_\_\_\_\_
- ・予約番号（予約番号・PNRなど）：\_\_\_\_\_
- ・出発予定時刻：\_\_\_\_\_ 到着予定時刻：\_\_\_\_\_
- ・遅延・欠航の状況：\_\_\_\_\_

#### 確認・行動したこと

- ☐ 運行会社のカウンター・窓口で確認した
- ☐ 振替便・代替交通の案内を受けた
- ☐ 宿泊・食事の補償について確認した
- ☐ その他（\_\_\_\_\_）



### 2 荷物の紛失・遅延・破損



- ・航空会社・運送会社名：\_\_\_\_\_
- ・手荷物／預け荷物（どちらかに○）：\_\_\_\_\_
- ・手荷物受取番号（バゲージタグ番号など）：\_\_\_\_\_
- ・状況（紛失・遅延・破損）：\_\_\_\_\_

#### 確認・行動したこと

- ☐ 手荷物カウンターで手続きをした（PIR提出）
- ☐ 荷物の捜索・追跡の依頼をした
- ☐ 必要な物の購入・代替をした
- ☐ その他（\_\_\_\_\_）



### 3 体調不良・ケガ・病気



- ・症状・状況：\_\_\_\_\_
- ・発症日時：\_\_\_\_\_
- ・受診した場所（病院・クリニックなど）：\_\_\_\_\_
- ・治療内容・処方薬：\_\_\_\_\_

#### 確認・行動したこと

- ☐ 旅行保険のサポートデスクに連絡した
- ☐ 病院の診察・治療を受けた
- ☐ 治療費の支払い方法を確認した
- ☐ その他（\_\_\_\_\_）



### 4 持ち物の紛失・盗難



- ・紛失・盗難にあった物：\_\_\_\_\_
- ・場所：\_\_\_\_\_
- ・時間帯：\_\_\_\_\_
- ・状況：\_\_\_\_\_

#### 確認・行動したこと

- ☐ 周辺を探した・施設の落とし物窓口を確認した
- ☐ 警察に届け出た（盗難証明の取得：☐ 済 ☐ 未）
- ☐ クレジットカード・スマホなどの利用停止をした
- ☐ その他（\_\_\_\_\_）



### 5 災害・天候不良・緊急事態



- ・発生した事象：（例：地震・台風・大雪など）\_\_\_\_\_
- ・発生日時：\_\_\_\_\_
- ・場所：\_\_\_\_\_
- ・状況：\_\_\_\_\_

#### 確認・行動したこと

- ☐ 安全な場所に避難した
- ☐ 家族・友人へ連絡した
- ☐ 交通・宿泊の変更を検討した
- ☐ その他（\_\_\_\_\_）



### 6 連絡先一覧（事前に記入しておきましょう）

|                     |            |            |
|---------------------|------------|------------|
| 家族・緊急連絡先            | 名前：_____   | 電話番号：_____ |
| 旅行会社・予約先            | 会社名：_____  | 電話番号：_____ |
| 航空会社・運送会社           | 会社名：_____  | 電話番号：_____ |
| 宿泊先                 | ホテル名：_____ | 電話番号：_____ |
| 海外旅行保険サポートデスク       | 会社名：_____  | 電話番号：_____ |
| 現地の日本大使館・領事館（海外の場合） | 連絡先：_____  | 電話番号：_____ |

### 自由メモ（気づいたこと・やったこと・必要なことなど）

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 覚えておきたいこと

- ・慌てず、落ち着いて行動する
- ・周囲のスタッフや窓口相談する
- ・記録を残す（写真・メモ・レシートなど）
- ・保険や補償の内容を確認する





# 帰りの飛行機・帰宅前の確認

最後まで気を抜かず！忘れ物やトラブルを防いで、安心して帰りましょう。



## CHECK POINT

- ✓ 帰りの便の時間・搭乗口・持ち物を出発前に再確認！
- ✓ お土産や荷物の増えすぎに注意して、余裕を持って行動しよう。
- ✓ 最終確認で忘れ物をゼロにして、気持ちよく帰宅しよう。

## ポイント

帰りは疲れて注意力が落ちやすくなります。  
出発の2～3時間前には空港に到着するのが安心です。

## 1 出発前の再確認（空港へ向かう前に）

- ☐ 航空券・eチケットの確認（予約便・時間）
- ☐ 搭乗手続き方法の確認（オンライン・カウンター）
- ☐ 出発空港までの交通手段・時間の確認
- ☐ お土産や荷物の重さ・サイズを確認
- ☐ 預け荷物の重量制限を超えていないか確認
- ☐ パスポート・搭乗券の準備
- ☐ 貴重品・必要なもの（機内用・常備薬など）を手荷物へ
- ☐ ホテルのチェックアウト時間を確認
- ☐ 忘れ物がないか、部屋を最終チェック
- ☐ コンセント・照明・水回りの確認



## ポイント

お土産や荷物は、早めにまとめておくと安心！  
ホテルの部屋には、忘れ物が意外と多いので要チェック！

## 2 空港到着後の確認

- ☐ フライト情報の再確認（遅延・ゲート変更など）
- ☐ チェックイン・手荷物預け（締切時間に注意）
- ☐ 搭乗券の受け取り・モバイル画面の準備
- ☐ 預け荷物の重量・個数はOKか
- ☐ 手荷物検査のルールを確認  
（液体物・充電器・モバイルバッテリーなど）
- ☐ 出国手続き・保安検査をスムーズに通過
- ☐ 搭乗ゲート・搭乗時間を確認
- ☐ 免税店・お土産の受け取りがある場合は確認

| DEPARTURES |             |         |
|------------|-------------|---------|
| TIME       | DESTINATION | STATUS  |
| 10:00      | SEOUL       | ON TIME |
| 11:00      | BEIJING     | ON TIME |
| 12:00      | CHANGSHA    | ON TIME |
| 13:00      | CHONGQING   | ON TIME |



## ポイント

保安検査は混雑することもあるので、時間に余裕を持とう。  
搭乗口が変更になることもあるので、アナウンスや案内板を確認！

## 3 搭乗前の最終チェック

- ☐ 搭乗券・パスポート・身分証の準備
- ☐ 手荷物に必要なものは入っているか  
（スマホ・充電器・薬・メガネ・常備品など）
- ☐ モバイルバッテリーや電子機器の持ち込みルール確認
- ☐ 機内持ち込みの液体物・スプレー類の確認
- ☐ 座席番号・搭乗グループの確認
- ☐ トイレを済ませておく
- ☐ 搭乗開始の案内を確認し、時間に余裕をもって搭乗口へ



## ポイント

機内ではリラックスできるように、必要なものをすぐ取り出せる場所に。  
搭乗開始後は、スムーズに乗り込めるよう準備しよう。

## 4 機内での確認

- ☐ シートベルトは着用したか
- ☐ 貴重品・手荷物は足元や頭上の棚に収納
- ☐ 機内サービスの案内を確認  
（飲み物・軽食・免税品など）
- ☐ 到着空港の入国手続きの流れを確認
- ☐ 必要書類（入国カードなど）を記入
- ☐ 現地通貨・交通手段の準備（必要な場合）
- ☐ 預け荷物の受け取り場所を確認



## ポイント

長時間フライトでは、こまめに水分補給とストレッチを。  
到着後の流れを確認しておくと、スムーズに行動できます。

## 5 到着後（現地空港での確認）

- ☐ 入国審査・税関の手続きを確認
- ☐ 預け荷物を受け取ったか（破損・遅延がないか確認）
- ☐ 忘れ物がないか、空港内を確認
- ☐ 交通手段（電車・バス・タクシー・レンタカー）を確認
- ☐ SIMカード・Wi-Fiの接続確認（必要な場合）
- ☐ 外貨の確認・両替が必要かチェック
- ☐ 帰宅までのルート・時間を再確認



## ポイント

荷物の破損や遅延があった場合は、すぐに航空会社カウンターへ。  
交通手段やルートを事前に調べておくと迷わず安心！

## 6 帰宅前の最終確認

- ☐ 交通機関の時刻・混雑状況を確認
- ☐ 大切な荷物・貴重品をすべて持っているか
- ☐ お土産や荷物の入れ忘れがないか確認
- ☐ 家族・職場への帰宅連絡
- ☐ 家の鍵・必要な持ち物を確認
- ☐ 体調を整え、無理せず帰宅する



## ポイント

疲れていると忘れ物が増えます。  
最後のひとチェックで、気持ちよく旅を締めくくろう！

## 忘れ物しやすいもののチェック

- ☐ 充電器・ケーブル
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ パスポート・身分証
- ☐ 搭乗券・チケット
- ☐ 財布・カード類
- ☐ お土産・預けた荷物
- ☐ 常備薬・メガネ
- ☐ ホテルのカギ・カードキーなど



## メモ欄

---



---



---



---

！ 安全第一で、最後まで気を抜かず！楽しい旅行の思い出を、笑顔で締めくくきましょう！





# 自由メモ

気づいたこと・やること・持ち物の追加など、自由にメモしましょう！



## 旅行情報メモ

旅の大切な情報をまとめておくと、当日も安心です！



### ✈ 旅行の基本情報

旅行名・目的 \_\_\_\_\_  
旅行期間 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) ~ \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( )  
行き先 \_\_\_\_\_  
旅行の種類 ☐ 日帰り ☐ 1泊2日 ☐ 2泊3日以上 ( \_\_\_\_\_ 泊 \_\_\_\_\_ 日)  
同行者 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_

### 🏠 宿泊先情報

ホテル・宿名 \_\_\_\_\_  
住所 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
チェックイン : \_\_\_\_\_ / 時頃      チェックアウト : \_\_\_\_\_ / 時頃  
予約番号 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_

### ☎ 連絡先メモ

緊急連絡先 (家族・友人) \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
現地の緊急連絡先 (必要な場合) \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
その他の連絡先 \_\_\_\_\_

### 🚗 交通・移動情報

空港～宿泊先の移動手段  
☐ 電車 ☐ バス ☐ タクシー ☐ レンタカー ☐ その他 ( \_\_\_\_\_ )  
予約・チケット番号 \_\_\_\_\_  
現地での移動手段  
☐ 電車 ☐ バス ☐ タクシー ☐ レンタカー ☐ その他 ( \_\_\_\_\_ )  
その他のメモ \_\_\_\_\_

### 📷 観光・予定メモ

行きたい場所・観光スポット  
・ \_\_\_\_\_  
・ \_\_\_\_\_  
・ \_\_\_\_\_  
予約しているもの (ツアー・レストランなど)  
・ \_\_\_\_\_  
・ \_\_\_\_\_  
・ \_\_\_\_\_  
その他の予定・メモ \_\_\_\_\_



その他のメモ \_\_\_\_\_

