

安心・快適・思い出に残る旅へ

秋・冬の 旅行チェックリスト

旅の準備から帰宅後まで、これ一冊で安心！



準備



持ち物



移動・現地



安全対策



帰宅後

秋の紅葉旅行も
冬の雪景色旅行も

この1冊で
まるごと
サポート！

しっかり準備して、
心に残る旅を
楽しみましょう。

チェックして安心！忘れ物ゼロで快適な旅へ



目次



共通ページと秋の旅行準備

旅行の流れにそって、必要なページをチェックしましょう。
※行く時期やスタイルに合わせて、使うページを選んでください。



共通ページ

このチェックリストの使い方
印刷方法
旅行の基本情報・予定
予約・集合・連絡メモ
予約内容・季節営業情報の確認
スマホ・充電・予備情報の確認
帰りの交通手段・代替案の確認
天気・気温・目的地環境の確認
基本の持ち物
宿泊日数に合わせた衣類・生活用品



秋の旅行準備ページ

秋の服装・寒暖差対策
秋の雨・台風・強風への備え
秋の日没・夕方以降の移動確認
晩秋・初冬の冷え込み・みぞれ対策
紅葉・秋の自然スポットの準備
山間部・高原・森林スポットの 安全確認
秋祭り・屋外イベントの準備
秋の行楽シーズン・連休の混雑対策



メモ

使い方のポイント

- ✓ 行く時期や予定に合わせて、必要なページだけを
使しましょう。
- ✓ 出発前日と当日にも見返して、忘れ物を防ぎましょう。
- ✓ 気づいたことはメモ欄に書き込んで活用しましょう。



シーズンの目安



秋：9月～11月上旬

紅葉・秋の味覚・行楽シーズン。
朝晩の冷え込みや台風にも注意。



冬：11月中旬～2月

寒さ・雪・路面凍結の季節。
防寒対策と交通情報の確認が大切。



アイコンの見方



準備・事前確認

出発前に確認しておきたいこと



持ち物・服装

必要な持ち物や服装のチェック



移動・交通

移動手段や交通に関する確認



現地・観光

現地での過ごし方や注意点



安全・体調管理

安全対策や体調管理のポイント



帰宅後・その他

帰宅後の確認やその他のメモ



しっかり準備して、忘れ物を減らして快適な旅を楽しみましょう！





目次



冬の旅行準備から帰宅後まで

旅行の流れにそって、必要なページをチェックしましょう。
※行く時期やスタイルに合わせて、使うページを選んでください。



冬の旅行準備ページ

- 冬の服装・重ね着・防寒対策
- 冬の冷たい風・乾燥・濡れ冷え対策
- 雪・積雪・路面凍結への備え
- 車で行く冬の旅行・冬用装備の確認
- 冬の交通機関の運行確認
- 冬季休業・営業時間・利用条件の確認
- イルミネーション・冬祭り・
夜間イベントの準備
- 温泉地・雪景色スポットの準備
- 年末年始・冬休みの混雑対策



出発から帰宅後までのチェック

- 子ども連れの秋冬対策
- 高齢者・体調に配慮が必要な人の確認
- ひとり旅・夜間移動の防犯確認
- 出発前日の確認
- 出発当日朝の確認
- 移動前・集合場所の確認
- 移動中の確認
- 現地到着後の確認
- 観光中・屋外での確認
- 宿泊中の確認



トラブル・安全対策

- 天候急変・運休・臨時休業時の対応
- 雪・凍結・立入禁止時の安全対応
- 体調不良・けが・緊急時の対応

いざという時の基本

- ✓ 天候や交通の情報をこまめに確認しましょう。
- ✓ 代替ルートや予定変更も想定しておきましょう。
- ✓ 体調が悪いときは無理をせず、早めに休みましょう。
- ✓ 緊急時は落ち着いて、必要な連絡を取りましょう。



帰り・帰宅後のチェック

- 帰りの運行・道路状況の再確認
- 帰る前の確認
- 帰宅後の確認
- 自由メモ

メモ



しっかり準備して、忘れ物ゼロで快適な旅を楽しみましょう！



このチェックリストの 使い方

このチェックリストは、秋・冬の旅行を安心・快適に楽しむために、
旅行の計画から帰宅後までの流れにそって作られています。
必要なページを選んで、自由に確認・記入しながらご活用ください。



基本の使い方 5ステップ

1 旅行計画のときに



旅行の基本情報や
予約内容を記入して、
全体の予定を整理
しましょう。

2 準備のときに



共通ページや季節別
ページを使って、
持ち物や必要な準備を
チェックしましょう。

3 出発前～移動中に



出発前・移動前・移動中
のページで、忘れ物や
交通の確認を
しましょう。

4 現地で使う



現地到着後や観光中、
宿泊中のチェックで、
安全・快適に旅を
楽しみましょう。

5 帰る前～帰宅後に



帰りの確認や帰宅後の
やることまでチェックして、
旅の終わりまで安心
です。

効果的な使い方のポイント

1 早めに準備を始める

出発の1～2週間前から少しずつ準備すると安心です。

2 季節や天気に合わせて選ぶ

秋ページ、冬ページ、天気ページなど必要なページを選んで使しましょう。

3 書き込みながら使う

必要なことや持ち物をメモすると、忘れ物防止になります。

4 家族や同行者と共有する

一緒に確認することで、準備漏れや勘違いを防げます。

5 旅の振り返りに活用する

帰宅後に気づいたことをメモして、次の旅行に役立てましょう。

すべてのページを完璧に使う必要はありません。

自分の旅行スタイルに合わせて、自由にカスタマイズしてください。



✓ チェックのしかた

☐ チェックボックスを使う

できたこと、用意できたことに☑を入れましょう。

☐ メモ欄を活用する

必要なこと、気になったこと、持ち物の追加などを
自由に書き込みましょう。

☐ 色分けでわかりやすく

季節やカテゴリごとに色分けしています。
見やすいページから使しましょう。

マークの意味

- | | | |
|---|-------|------------------------|
| ! | 注意 | 特に気をつけたいポイントです。 |
| ☆ | あると便利 | なくても大丈夫ですが、あると役立つものです。 |
| ✎ | メモ | 自由にメモを書き込むスペースです。 |

アイコンの見方



準備・確認
事前に確認・準備
しておきたいこと



持ち物・服装
必要な持ち物や
服装のチェック



移動・交通
移動手段や交通に
関する確認



現地・観光
現地での過ごし方や
注意点の確認



安全・健康
安全対策や体調管理、
緊急時の対応



帰宅後
帰宅後の確認や
やることメモ

しっかり準備して、忘れ物ゼロで快適な秋・冬の旅行を楽しみましょう！

印刷方法

このチェックリストは、A4サイズでの印刷を想定して作成しています。
ご自宅のプリンターやコンビニのマルチコピー機で印刷してご利用ください。



1. 印刷前に確認すること

- ☐ 用紙サイズをA4にする
- ☐ 拡大・縮小をせず、実際のサイズで印刷する
- ☐ 文字やチェック欄が見やすいか確認する
- ☐ 必要なページだけ選んで印刷する



2. 家庭用プリンターで印刷する

- 1 PDFを開く
- 2 用紙サイズをA4に設定する
- 3 印刷倍率を100%または実際のサイズにする
- 4 印刷プレビューで余白や文字の見え方を確認して印刷する



インクを節約したい場合は、必要なページだけ印刷しても使えます。



3. コンビニで印刷する

- 1 スマホやUSBへPDFを保存する
- 2 マルチコピー機で普通紙・A4を選ぶ
- 3 印刷倍率を変更せずに印刷する
- 4 印刷後に文字の大きさと記入欄を確認する



操作方法や料金は利用する店舗や機種で異なる場合があります。



4. きれいに使うコツ

- ☐ まず目次を見て使うページを決める
- ☐ 記入ページは先に書き込んでおく
- ☐ よく使うページは複数枚印刷してもよい
- ☐ クリアファイルに入れると持ち運びしやすい



おすすめ

初めて使うときは、表紙・目次・旅行の基本情報・予定・必要な季節ページから印刷すると使いやすくなります。



A4で見やすく印刷して、旅行前の確認に役立てましょう。



旅行の基本情報・予定

旅行の基本情報や予定をまとめて、スムーズな旅にしましょう。



1 旅行の基本情報



旅行の目的・テーマ



旅行先

(地域・都道府県・都市・観光地など)



旅行の期間

年 月 日() ~ 月 日()



宿泊数

泊 日



旅行のメンバー

☐ ひとり ☐ 家族(人) ☐ 友人(人) ☐ その他()



交通手段(主な移動手段)

☐ 車 ☐ 電車 ☐ 飛行機 ☐ バス ☐ その他()



出発地



特記事項・メモ

2 スケジュール (主な予定)

日付	時間	予定・行き先	宿泊先
/ ()	: ~		
/ ()	: ~		
/ ()	: ~		
/ ()	: ~		
/ ()	: ~		
/ ()	: ~		

3 予約・チケット・確認事項

項目	内容・予約先・番号など	確認日	備考
交通(行き)		/ ()	
交通(帰り)		/ ()	
宿泊先		/ ()	
レンタカー・駐車場		/ ()	
観光・体験・チケット		/ ()	
レストラン・その他		/ ()	

4 緊急連絡先メモ



自分の連絡先

携帯:

メール:



家族・緊急連絡先 ①

名前:

電話:

続柄:



家族・緊急連絡先 ②

名前:

電話:

続柄:



宿泊先

名称:

電話:

住所:



現地での緊急連絡先

名称:

電話:

備考:



その他メモ



記入のポイント

- 旅行全体の情報をまとめておくと、急な変更やトラブルのときに役立ちます。
- 予約番号や連絡先は、スマホにも保存しておきましょう。
- 緊急連絡先は、家族や同行者にも共有しておくとう安心です。

しっかり準備して、
忘れ物ゼロで
快適な旅を楽しみましょう!



予約・集合・連絡メモ

予約内容や集合場所、緊急連絡先など、
必要な情報をまとめておきましょう。

① 予約内容まとめ

内容（交通・宿泊・観光など）	予約先・サイト・店舗名	予約番号・確認番号	日付・時間	備考

② 集合場所のメモ

集合場所名

住所

最寄り駅・バス停

集合日時 月 日 () 時 分

目印・案内

地図・アクセスメモ（目印やルートなど自由にメモ）

一緒に行くメンバーの連絡先

名前	電話番号	メモ（役割など）

緊急連絡先メモ

家族・緊急連絡先①	電話： (続柄：)
家族・緊急連絡先②	電話： (続柄：)
宿泊先	電話：
保険会社・サポート窓口	電話：
その他の緊急連絡先	電話：

重要な連絡メモ

予約確認メールの保存先

チケット・クーポンの保存先

交通系ICカード・アプリの確認

Wi-Fi・モバイル通信の確認

その他メモ

ひとことメモ



確認したら ☐ チェックを入れましょう！



予約内容・季節営業情報の確認

予約内容や営業時間、季節限定の条件を出発前にしっかり確認しておきましょう。



① 予約内容の確認

予約した内容が正しいか、変更や追加がないかを確認しましょう。

内容(交通・宿泊・施設・観光など)	予約先・サイト・店舗名	予約番号・確認番号	日付・時間	確認チェック	メモ
				☐ 確認済み	
				☐ 確認済み	
				☐ 確認済み	
				☐ 確認済み	
				☐ 確認済み	



メモ(変更事項・追加予約・気になることなど)



② 季節営業・冬季条件の確認

季節や天候によって、営業時間や運行状況、利用条件が変わることがあります。事前に確認しておきましょう。

確認項目	確認すること	確認チェック
営業時間	観光施設・店舗・飲食店の営業時間は通常通りですか？ 最終入場時間やラストオーダーも確認しましたか？	☐ 確認済み
定休日・休業日	定休日や臨時休業日はありますか？ 年末年始・冬季休業はありますか？	☐ 確認済み
冬季営業・期間限定	冬季営業の有無や営業期間を確認しましたか？ 期間限定のライトアップやイベント日程も確認しましたか？	☐ 確認済み
交通機関の運行状況	電車・バス・ロープウェイ・フェリーなどの運行状況は通常通りですか？ 冬季ダイヤや運休・減便の有無を確認しましたか？	☐ 確認済み
道路・通行条件	山道や高原道路などの通行規制はありませんか？ 冬季閉鎖区間やチェーン規制の有無を確認しましたか？	☐ 確認済み
駐車場の利用	駐車場は営業していますか？ 台数制限や予約が必要な場合は確認しましたか？	☐ 確認済み
宿泊施設・温泉	宿泊施設のチェックイン・チェックアウト時間を確認しましたか？ 温泉や貸切風呂の利用条件(時間・予約など)を確認しましたか？	☐ 確認済み
その他の注意事項	特別な利用条件や注意事項はありませんか？ (持ち物制限・年齢制限・割引条件など)	☐ 確認済み



確認のポイント

- ✓ 予約内容は、予約番号・日付・人数・プラン内容までしっかり確認しましょう。
- ✓ 季節や天候によって、営業日・営業時間・交通ダイヤが変わることがあります。
- ✓ 公式サイトや予約サイト、電話で最新情報を確認すると安心です。
- ✓ 不明点や不安がある場合は、早めに問い合わせしておきましょう。



ひとことメモ



確認したら



チェックを入れましょう！



スマホ・充電・予備情報の確認

スマホや充電環境、必要なアプリや予備の情報を事前にチェックして、
出発当日も安心して使えるように準備しておきましょう。



① スマホの基本チェック

チェック項目	確認内容	チェック
☐ バッテリー残量	出発前は100%に近い状態に充電しましたか？	☐
☐ ストレージ容量	写真やアプリで容量が不足していませんか？	☐
☐ OS・アプリの更新	OSやよく使うアプリは最新版に更新しましたか？	☐
☐ モバイル通信	モバイルデータ通信の設定や残量（ギガ）は確認しましたか？	☐
☐ 機内モードの確認	必要に応じて機内モードの切替方法を確認しましたか？	☐
☐ 画面ロック・セキュリティ	画面ロックや生体認証など、セキュリティ設定を確認しましたか？	☐
☐ 迷惑電話・通知設定	必要に応じて着信拒否や通知の設定を確認しましたか？	☐

ひとことメモ

.....

.....

.....

.....

② 充電グッズの準備チェック

持ち物	確認内容	チェック
充電ケーブル	スマホに合ったケーブルを準備しましたか？	☐
モバイルバッテリー	充電済みですか？（残量の目安：80%以上） 容量は十分ですか？	☐
充電アダプター	コンセントに合うアダプターを準備しましたか？	☐
車載充電器	車で移動する場合、車載充電器を準備しましたか？	☐
電源タップ・延長コード	宿泊先のコンセント数が足りない場合に備えましたか？	☐
予備ケーブル	断線や紛失に備えて予備を準備しましたか？	☐

メモ



.....

.....

.....

③ 便利アプリ・データの確認

地図アプリ	オフライン地図のダウンロードは済んでいますか？	☐
乗換・時刻表アプリ	最新の時刻表や経路を確認しましたか？	☐
予約アプリ・チケット	予約内容や電子チケットはすぐに確認できますか？	☐
カメラ・翻訳・メモなど	必要なアプリは入っていますか？	☐
クラウド・バックアップ	大切なデータのバックアップはとりましたか？	☐
防災・緊急情報アプリ	緊急時に役立つアプリを入れていますか？	☐

メモ（アプリ・設定など）



.....

.....

.....

④ 予備の情報メモ（オフラインでも確認できるように）

📞 連絡先メモ

● 家族・友人の連絡先

.....

.....

.....

● 宿泊先の連絡先

.....

.....

📄 重要な情報メモ

● 予約番号・確認番号

● 宿泊先の住所

● 宿泊先の電話番号

● 緊急時の連絡先

● 保険会社・サポート窓口

● その他（メモ）

.....

📁 オフラインで保存しておく目安なもの（例）

- ☐ 旅程表・スケジュール
- ☐ 地図（目的地周辺）
- ☐ 交通機関の時刻表・路線図
- ☐ 予約内容・チケット
- ☐ 宿泊先の情報
- ☐ 緊急連絡先一覧
- ☐ その他（ ）



❏ 出発前に充電と設定を
しっかり確認しましょう。

❏ 予備の充電手段があると
安心です。

❏ 重要な情報はメモやスクリーンショットで
保存しておきましょう。

確認したら
チェックを入れましょう！ ☒

帰りの交通手段・代替案の確認

帰りの移動手段や時刻、代替案を事前に確認しておくことで、
混雑やトラブル時も安心して帰宅できます。

1 帰りの交通手段・時刻の確認

交通手段(種別)	区間・乗り場(駅・停留所など)	出発時刻	到着時刻	予約番号・便名	座席・車両番号	確認チェック	メモ
 電車・新幹線		:	:			☐ 確認済み	
 高速バス・路線バス		:	:			☐ 確認済み	
 車・レンタカー		:	:			☐ 確認済み	
 船・フェリー		:	:			☐ 確認済み	
 飛行機		:	:			☐ 確認済み	
 徒歩・その他		:	:			☐ 確認済み	

 ひとことメモ _____



2 交通機関の最終時刻の確認

区間・路線	最終出発時刻	備考
 鉄道(在来線・新幹線)	:	
 高速バス・路線バス	:	
 船・フェリー	:	
 飛行機	:	
 自家用車・レンタカー	:	
 その他の移動手段	:	

ひとことメモ



3 主な代替案の確認(使えない場合の代替りの手段)

代替案	利用条件・注意点	確認チェック	メモ
①  別ルートの電車・新幹線		☐ 確認済み	
②  別のバス会社・便		☐ 確認済み	
③  タクシー・配車アプリ		☐ 確認済み	
④  レンタカー・カーシェア		☐ 確認済み	
⑤  別の空港・便への変更		☐ 確認済み	

ひとことメモ



4 遅延・運休・満席時の対応メモ

- ☐ 遅延・運休時の情報確認先を確認した
(例) 駅・バス会社・航空会社の公式サイト/アプリ/SNS
- ☐ 振替・払い戻しのルールを確認した
(例) 変更手数料・払い戻し期限・方法
- ☐ 宿泊の延長や一時滞在先の確保を考えた
(例) 近くのホテル・ネットカフェ・休憩施設
- ☐ 家族・同行者へ連絡する方法を決めた
(例) 連絡手段・集合場所の変更ルール

ひとことメモ



5 帰宅後のイメージメモ

 帰宅予定時刻 _____ 月 _____ 日() _____ : _____ 頃

 帰宅後にすること・確認すること

- ☐ 荷物の整理・片付け
- ☐ 忘れ物の確認
- ☐ 洗濯・クリーニング
- ☐ 予約内容の振り返り(次回に活かす)
- ☐ その他()

ひとことメモ



確認のポイント

- ☒ 帰りの交通手段や時刻を必ず確認しましょう。
- ☒ 最終時刻や代替案を把握しておくことで安心です。
- ☒ トラブル時の対応方法も事前に考えておきましょう。

確認したら
チェックを入れましょう!



天気・気温・目的地環境の確認

出発前に天気や気温、目的地の環境をしっかり確認して、
快適で安全な旅行に備えましょう。

天気予報の確認

出発日から帰宅日までの天気予報を確認しましょう。

チェック日： 月 日 ()

日付(曜日)	天気(午前)	天気(午後)	降水確率(%)	最高気温(℃)	最低気温(℃)	風の強さ	備考
出発日 / ()			%	℃	℃	☐ 弱い ☐ やや強い ☐ 強い ☐ 非常に強い	
/ ()			%	℃	℃	☐ 弱い ☐ やや強い ☐ 強い ☐ 非常に強い	
/ ()			%	℃	℃	☐ 弱い ☐ やや強い ☐ 強い ☐ 非常に強い	
/ ()			%	℃	℃	☐ 弱い ☐ やや強い ☐ 強い ☐ 非常に強い	
/ ()			%	℃	℃	☐ 弱い ☐ やや強い ☐ 強い ☐ 非常に強い	

ひとことメモ

気温の確認ポイント

気温差や時間帯ごとの気温変化をチェックしましょう。

	確認
朝晩の冷え込み	朝晩は冷え込む予報ですか？ 最低気温を確認しましたか？ ☐
日中の気温	日中の最高気温は何℃くらいですか？ 暑さ・寒さ対策は必要ですか？ ☐
気温差	1日の中での気温差は大きいですか？ 脱ぎ着しやすい服装を準備しましたか？ ☐
体感温度	風や湿度による体感温度の変化を 考慮しましたか？ ☐
天気の変化	雨後や天気急変で気温が下がる 可能性はありますか？ ☐

ひとことメモ

目的地の環境チェック

目的地の特性や状況を事前に確認しましょう。

	確認
標高・地形	高地や山間部ではありませんか？ 平地より気温が低い可能性がありますか？ ☐
天候の特徴	雨や雪が多い地域・季節ですか？ 台風や強風の可能性がありますか？ ☐
日差し・紫外線	日差しが強い地域・季節ですか？ 紫外線対策は必要ですか？ ☐
海・川・水辺	海辺や川辺での活動予定はありますか？ 濡れる可能性がありますか？ ☐
虫・花粉	虫が多い季節・地域ですか？ 花粉が多い季節・地域ですか？ ☐
混雑状況	観光シーズンやイベント開催中ですか？ 混雑による遅延や待ち時間の可能性は？ ☐

ひとことメモ

4 天気別の準備・注意ポイント

予報に合わせて必要な準備を確認しましょう。

☀️ 晴れのとき

- ☐ 日焼け止め
- ☐ サングラス・帽子
- ☐ 水分補給グッズ
- ☐ 通気性の良い服装
- ☐ カメラの充電確認

メモ

☁️ 曇りのとき

- ☐ 気温差のある服装
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ 紫外線対策グッズ
- ☐ 歩きやすい靴
- ☐ 写真の明るさ調整

メモ

🌧️ 雨のとき

- ☐ レインウェア(上下)
- ☐ 傘・折りたたみ傘
- ☐ 防水カバー(バッグ・靴)
- ☐ タオル・着替え
- ☐ 滑りにくい靴

メモ

❄️ 雪・寒いとき

- ☐ 防寒着・手袋・帽子・マフラー
- ☐ カイロ・保湿クリーム
- ☐ 防水・防寒ブーツ
- ☐ 滑り止め(靴用)
- ☐ 眼鏡のくもり止め

メモ

💡 確認のポイント

- ✔️ 複数の天気予報サイトやアプリを比較しましょう。
- ✔️ 直前の予報と変わることがあるため、こまめに再確認しましょう。
- ✔️ 天気や気温に合わせて、持ち物や服装を調整しましょう。

自由メモ

旅行の必需品をチェック!

基本の持ち物

どんな旅行にも必要な、基本の持ち物をまとめました。
出発前にチェックして、忘れ物を防ぎましょう。



ひとことメモ



1 貴重品・お金・書類



- ☐ 財布（現金・小銭）
- ☐ クレジットカード・キャッシュカード
- ☐ 身分証明書（運転免許証・マイナンバーカードなど）
- ☐ 健康保険証またはマイナ保険証
- ☐ 交通系ICカード・切符・チケット
- ☐ 予約確認書・宿泊券・電子チケット
- ☐ 旅行保険証書（加入している場合）

💡 あると便利

- ☐ メンバーズカード・ポイントカード
- ☐ 海外旅行の場合：パスポート・ビザ（コピーも）
- ☐ 現金の予備（分けて持つ）

2 スマホ・充電・通信



- ☐ スマートフォン
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電アダプター
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ Wi-Fiルーター（レンタル含む）
- ☐ SIMカード・eSIM（海外の場合）

💡 あると便利

- ☐ 車載充電器
- ☐ 予備の充電ケーブル
- ☐ スマホ防水ケース

3 衣類・身につけるもの



- ☐ 下着・靴下（予備を含む）
- ☐ トップス（インナー含む）
- ☐ ボトムス（ズボン・スカートなど）
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ アウター（コート・ジャケットなど）
- ☐ 帽子・手袋・マフラー（季節に応じて）
- ☐ 靴・スニーカー・サンダル

💡 あると便利

- ☐ 予備の靴下
- ☐ 着替えを入れる袋（ビニール袋）
- ☐ 圧縮袋・衣類収納ポーチ

4 洗面用品・身だしなみ



- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料・クレンジング
- ☐ 化粧水・乳液・スキンケア用品
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ シャンプー・リンス（必要な場合）
- ☐ カミソリ・シェーバー
- ☐ メイク用品・メイク落とし

💡 あると便利

- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ ヘアワックス・整髪料
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ 制汗シート・ハンドクリーム

5 薬・救急用品・衛生用品



- ☐ 常備薬（飲みなれた薬）
- ☐ 頭痛薬・胃腸薬・鎮痛剤など
- ☐ 絆創膏・消毒液・包帯
- ☐ マスク（予備含む）
- ☐ 除菌シート・ウェットティッシュ
- ☐ ハンドジェル（アルコール）
- ☐ 生理用品

💡 あると便利

- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 体温計・熱さまシート
- ☐ コンタクト用品・洗浄液
- ☐ のど飴・酔い止め

6 その他の必需品



- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ エコバッグ・ビニール袋
- ☐ タオル・ハンドタオル
- ☐ 水筒・マイボトル
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ 時計

💡 あると便利

- ☐ S字フック・洗濯ばさみ
- ☐ アイマスク・耳栓・ネックピロー
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ ジップロック（小分け袋）



確認のポイント

- ✓ 出発前の前日または当日に、もう一度チェックしましょう。
- ✓ 忘れやすいものは、玄関やカバンの中にまとめておくと安心です。
- ✓ 家を出るときに持ち出したか、最後に確認しましょう。



確認したら
チェックを入れましょう!



宿泊日数に合わせた 衣類・生活用品

出発前にチェックして、必要な分だけ
しっかり準備しましょう！

宿泊日数によって必要な衣類や生活用品の量は変わります。
下の表を目安に、忘れ物のないように準備しましょう。

ひとことメモ

必要な数の目安

※季節や目的地の気温に合わせて調整してください。

宿泊日数(目安)	1泊2日	2泊3日	3泊4日以上
トップス(シャツ・Tシャツなど)	1~2枚	2~3枚	日数分+1枚
ボトムス(パンツ・スカートなど)	1~2本	2~3本	日数分+1本
下着・靴下	日数分	日数分+1~2セット	日数分+2~3セット
パジャマ・部屋着	1セット	2セット	日数分
タオル類	2~3枚	3~4枚	日数分+1~2枚

確認のポイント

- ✓ 天気・気温を確認して、着る服の種類や枚数を調整しましょう。
- ✓ 洗濯ができない場合は、余分に用意しましょう。
- ✓ 吸水速乾・コンパクトにたためる素材があると便利です。
- ✓ 替えの下着・靴下は多めにあると安心です。
- ✓ 宿のアメニティを確認し、持っていくか決めましょう。

1 トップス・上着



1泊2日 2泊3日 3泊4日以上

- ☐ Tシャツ・カットソー
- ☐ シャツ・ブラウス
- ☐ 長袖トップス
- ☐ 薄手のパーカー・カーディガン
- ☐ トレーナー・セーター
- ☐ ジャケット・アウター(季節に合わせて)
- ☐ インナー(肌着・長袖など)
- ☐ ストール・マフラー(季節に合わせて)

ポイント

朝晩の冷え込みや、室内の冷房対策も忘れずに。



2 ボトムス・下半身



1泊2日 2泊3日 3泊4日以上

- ☐ パンツ・ズボン
- ☐ スカート
- ☐ ハーフパンツ・短パン(季節に合わせて)
- ☐ レギンス・タイツ
- ☐ 下着(ショーツ・ブリーフなど)
- ☐ 靴下・くつした(季節に合わせて)
- ☐ ベルト

ポイント

歩きやすい服装を中心に、予備を1枚があると安心です。



3 パジャマ・部屋着



1泊2日 2泊3日 3泊4日以上

- ☐ パジャマ(上下)
- ☐ 部屋着・ルームウェア
- ☐ 靴下(就寝用)
- ☐ ナイトブラ・就寝用下着(必要な場合)

ポイント

宿によっては浴衣や部屋着が用意されている場合もあります。



4 生活用品・その他



1泊2日 2泊3日 3泊4日以上

- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ フェイスタオル
- ☐ バスタオル
- ☐ 洗面用品(歯ブラシ・歯磨き粉など)
- ☐ スキンケア・メイク用品
- ☐ ヘアケア用品(シャンプー・リンスなど)
- ☐ 生理用品・衛生用品
- ☐ 洗濯用洗剤・洗濯ネット(必要な場合)
- ☐ ビニール袋・エコバッグ

ポイント

宿に備え付けがあるか事前に確認して、持ち物を減らしましょう。



自由メモ

準備をラクにするコツ

- ・衣類は色を合わせやすいものを選ぶと、着回しがしやすくなります。
- ・シワになりにくく、速乾性のある素材が便利です。
- ・小分け袋や圧縮袋を使うと、荷物を整理しやすく、かさも減ります。
- ・帰りの荷物用に、折りたたみバッグやサブバッグを用意しておくとう安心です。



最終チェック！ 必要なものがそろっているか、出発前にもう一度確認しましょう！



気温差の大きい季節を快適に過ごそう！

秋の服装・寒暖差対策

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、場所によっても体感が変わります。

重ね着と調整アイテムを上手に使って、快適な旅を楽しみましょう。

1 秋の特徴と服装のポイント

- **日中は過ごしやすい陽気**
日差しがあると暖かく感じる日が多く、活動しやすい気候です。
- **朝晩は冷え込みやすい**
特に山や高原、川沿い、標高の高い地域は気温が下がりやすいので注意が必要です。
- **地域・場所による差が大きい**
同じ日でも、街中と自然の中、屋内と屋外で体感温度が大きく変わります。

ひとことメモ

2 基本の服装チェックリスト（重ね着で調整しやすく!）

 トップス（上半身）	 ボトムス（下半身）	 アウター（防寒・防風）	 足元・小物
☐ 長袖Tシャツ・カットソー ☐ シャツ・ブラウス ☐ 薄手のニット・セーター ☐ パーカー・スウェット ☐ カーディガン・羽織りもの ☐ 薄手のジャケット ☐ ウインドブレーカー	☐ 長ズボン（チノパン・デニムなど） ☐ スカート（厚手素材がおすすめ） ☐ レギンス・タイツ ☐ ストッキング（必要に応じて）	☐ ライトダウン・中綿ベスト ☐ トレンチコート・ステンカラーコート ☐ フリース・ボアジャケット ☐ マウンテンパーカー・ウインドブレーカー ☐ ストール・ショール	☐ スニーカー・ウォーキングシューズ ☐ ブーツ・防水シューズ（必要に応じて） ☐ 靴下（厚手・薄手両方があると便利） ☐ 帽子（ハット・キャップ・ニット帽） ☐ 手袋 ☐ マフラー・ネックウォーマー
ポイント 重ね着できるトップスを選ぶと、気温に合わせて調整しやすいです。	ポイント 朝晩の冷え込みが心配な場合は、レギンスやタイツがあると安心です。	ポイント 薄くて軽いアウターは持ち運びやすく、気温差対策に最適です。	ポイント 風が強い日や朝晩の冷え込み時に、小物が大活躍します。

3 寒暖差対策アイテム

 ストール・ショール	首元を温めるだけで、体感温度が大きく変わります。
 カーディガン・パーカー	さっと羽織れて、体温調整しやすい定番アイテムです。
 ライトダウン・ベスト	軽くてコンパクト。持ち運びに便利で、しっかり保温できます。
 使い捨てカイロ	朝晩の冷え込み対策に。お腹や腰に貼ると効果的です。
 ネックウォーマー	風が強い日や寒い朝に、首元をしっかりガードします。
ポイント 「脱ぎ着しやすい服」「小物で温度調整できるもの」を意識して準備すると、荷物もコンパクトになります。	

4 シーン別の服装の目安

シーン・場所	日中の目安	朝晩の目安	ポイント
 街歩き・観光	 長袖+薄手の羽織り	 羽織り+ストール	屋内は暖房が効いている場合も多いです。
 自然・ハイキング	 長袖+動きやすい服	 フリース+アウター	標高が上がるほど気温が下がります。
 温泉・宿泊	 長袖+カーディガン	 羽織り+靴下	館内は暖かいですが、外は冷えやすいです。
 雨の日・曇りの日	 長袖+防水アウター	 防水アウター+防寒小物	体感温度が下がりますので注意。
 紅葉・高原エリア	 長袖+ライトアウター	 ダウン・厚手のアウター	朝晩は一括の気温になることもあります。

5 出発前の最終チェック

- ☐ 天気予報を確認し、気温差をチェックした
- ☐ アウターや防寒小物を忘れていない
- ☐ 地域や標高による気温差を調べた
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコート）を用意した
- ☐ 重ね着できる服を準備した
- ☐ 靴や靴下も季節に合ったものを選んだ

自由メモ

気温差を味方にして、秋の旅をもっと快適に楽しみましょう！

秋の雨・台風・強風への備え

天気が変わりやすい秋は、事前のチェックと準備が安心につながります。
出発前に確認し、天候の変化に備えましょう。

① 出発前に必ず確認したいこと



最新の天気予報をチェック

- ・ 出発日だけでなく、旅行中の天気もこまめに確認。

チェック日： / ()



台風・強風・大雨の情報を確認

- ・ 台風の進路や、強風・大雨警報・注意報を確認。

チェック日： / ()



交通機関の運行状況を確認

- ・ 電車・バス・飛行機・フェリーの運休や遅延の可能性を確認。

チェック日： / ()



宿泊先・観光施設の営業状況を確認

- ・ 休業や営業時間の変更がないか事前に確認。

チェック日： / ()



避難情報・避難場所の確認

- ・ 訪問先の避難場所・避難経路をチェックしておく。

チェック日： / ()



ひとことメモ

② 持っていくと安心なアイテムチェックリスト



雨対策アイテム

- ☐ 折りたたみ傘（丈夫なもの）
- ☐ レインコート・レインポンチョ
- ☐ レインパンツ
- ☐ 防水バッグカバー
- ☐ 防水ケース（スマホ用）
- ☐ ジップロック・ビニール袋
- ☐ タオル・ハンカチ

ポイント

上下セパレートタイプのレインウェアが動きやすく便利！



強風対策アイテム

- ☐ 折りたたみ傘（耐風タイプ）
- ☐ 帽子（あごひも付きがおすすめ）
- ☐ ウィンドブレーカー
- ☐ マフラー・ストール
- ☐ ヘアゴム・ヘアピン
- ☐ サングラス（風・ホコリ対策）

ポイント

風で飛ばされやすいものはしっかり固定・収納を！



快適・衛生アイテム

- ☐ 着替え一式（濡れた時用）
- ☐ 速乾タオル
- ☐ 除菌シート・ウェットティッシュ
- ☐ マスク
- ☐ 常備薬・酔い止め薬
- ☐ 使い捨てカイロ（気温低下時）

ポイント

濡れた衣類は早めに交換して、体調を崩さないように！



情報・連絡アイテム

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ スマホ防水ケース
- ☐ 緊急連絡先メモ（紙でも）
- ☐ 防災・気象アプリ
- ☐ 懐中電灯（小型ライト）

ポイント

電源確保と最新情報の確認が、安心のカギ！

③ 旅行中に気をつけたいこと



増水した川や、海・湖・滝などの近くに近づかない
→ 急な増水や高波の危険があります。



強風時は、看板・樹木・屋根の下に注意
→ 落下物や倒木の危険があります。



運転時はスピードを控え、車間距離を十分に取る
→ 雨で視界が悪く、路面が滑りやすくなります。



こまめに情報収集をする
→ 天気や交通情報は状況が変わるため、定期的に確認。

④ 台風・大雨時の行動チェック



無理な移動は避ける

→ 台風接近時は、安全な場所で待機するのが最優先。



交通機関の運休・遅延に備える

→ 代替ルートや宿泊延長の可能性を考えておく。



荷物はまとめて管理し、貴重品は身につける

→ 移動や避難時にすぐ持ち出せるようにする。



避難指示・警報が出た場合はすぐに避難する

→ 自分の判断を過信せず、早めの行動を。

⑤ 帰宅後のチェック

- ☐ 濡れた荷物や衣類は、すぐに乾かす
- ☐ 靴は乾燥させて、カビやニオイを防ぐ
- ☐ スマホや電子機器に水濡れがないか確認する
- ☐ 崩れた予定や予約の変更・キャンセルを確認する



自由メモ



確認のポイント

- ✓ 天気予報と交通・宿泊情報をこまめに確認する
- ✓ 持ち物は「濡れても大丈夫」「風に飛ばされない」が基本！
- ✓ 無理をせず、安全を最優先に行動する



備えをしっかりと、
安心して秋の旅行を楽しみましょう！



日が短くなる秋は、早めの準備で安心・安全に！

秋の日没・夕方以降の移動確認

秋は日没が早く、気づかないうちに暗くなることもあります。

夕方以降の移動や観光を予定している場合は、事前にしっかり確認しましょう。

1 日没時間の確認

目的地の日没時間を出発前にチェックしましょう。



ポイント

秋は日没が早まります。観光や移動は
明るいうちに余裕をもって行動しましょう。



ひとことメモ

日付	目的地	日没時間（目安）		備考（日没が早い時期の 注意点など）
		出発前に確認	当日再確認	
月 日（ ）:		:	:	
月 日（ ）:		:	:	
月 日（ ）:		:	:	

2 移動手段・交通の確認



夕方以降の移動に関する運行状況や時間を確認しましょう。

- ☐ 帰りの交通手段（電車・バス・タクシー・車など）を決めた
- ☐ 電車・バスの最終便の時間を確認した（ ）
- ☐ 運行本数が減る区間や時間帯を確認した
- ☐ 乗り換えや待ち時間を含めた所要時間を確認した
- ☐ タクシーがつかまりにくい時間帯・場所がないか確認した
- ☐ レンタカーの場合、返却時間やガソリン残量を確認した



ポイント

最終便を逃すと、帰れなくなることがあります。
時間に余裕を持った行動を心がけましょう。

3 道路・駐車場の確認（車移動の場合）



- ☐ 日没後の運転に慣れているルートを選んだ
- ☐ 山道・峠道・海沿いなど暗くなりやすい道を確認した
- ☐ 街灯が少ない区間の有無を確認した
- ☐ 渋滞や工事情報を確認した
- ☐ 駐車場の営業時間・出庫可能時間を確認した（ ）まで
- ☐ 駐車場から目的地までの道の明るさを確認した
- ☐ ナビの night モードやナビアプリの設定を確認した



ポイント

暗い道や山道は、想像以上に見えにくくなります。
無理のない運転計画を立てましょう。

4 持ち物チェック（夕方以降の移動に役立つもの）



- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ 予備の電池・充電電池
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 防寒着・ブランケット
- ☐ 手袋・ネックウォーマー
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコート）
- ☐ 反射材（リストバンド・キーホルダーなど）
- ☐ 歩きやすい靴・滑りにくい靴
- ☐ スマホのライト・ライトアプリ
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ 常備薬・絆創膏など
- ☐ 地図アプリ・オフライン地図



ポイント

暗い中でトラブルや体調不良に備えて、必要なアイテムを忘れずに。

5 安全・防犯の確認

- ☐ 人気の少ない道やエリアを避けるルートを選んだ
- ☐ 貴重品は肌身離さず持つようにした
- ☐ 夜間の一人歩きや人混みを避けるようにした
- ☐ 連絡手段を確保し、家族や友人に行程を伝えた
- ☐ 困ったときの連絡先（警察・観光案内所など）を確認した
- ☐ スマホの位置情報（GPS）や緊急通報設定を確認した



ポイント

暗くなると周囲が見えにくくなり、思わぬ危険があります。
安全を最優先に行動しましょう。

6 夕方以降の観光・行動計画チェック



- ☐ 夕方までに行きたい場所を回れる計画にした
- ☐ ライトアップや夜景スポットの時間を確認した
- ☐ 食事の時間と場所を事前に決めた（予約確認済み）
- ☐ トイレの場所や営業時間を確認した
- ☐ 休憩できる場所（カフェ・ベンチなど）をチェックした

計画メモ

- ・夕方までに行きたい場所：_____
- ・夕食の予定：_____
- ・帰りの予定時刻：_____
- ・最終交通手段（時間）：_____
- ・特に気をつけたいこと：_____

最終チェックリスト

- ☐ 日没時間を確認した
- ☐ 帰りの交通手段と時間を確認した
- ☐ 暗くなってからの移動ルートを確認した
- ☐ 持ち物を準備した
- ☐ 安全・防犯対策を確認した

ポイント

- ✓ 日没は想像以上に早く訪れます。
- ✓ 無理をせず、余裕のある行動を心がけましょう。
- ✓ 楽しい旅の思い出を、安全に持ち帰りましょう！

明るいうちの計画と準備が、
安全で快適な秋の旅の
ポイントです！



気温がぐっと下がる季節の旅行に！



晩秋・初冬の 冷え込み・みぞれ対策

晩秋から初冬は、急な冷え込みやみぞれ・雪に備えた準備が大切です。
安全で快適な旅になるよう、事前にチェックしましょう。



ひとことメモ

① 天気・気温の事前チェック

- ☐ 旅行先の天気予報を確認した（数日先まで）
- ☐ 最低気温を確認した
- ☐ 降水確率・降雪予報を確認した
- ☐ 「みぞれ」「雨＋雪」の予報に注意した
- ☐ 気象警報・注意報を確認した
- ☐ 道路の凍結予報を確認した（特に標高が高い場所）



ポイント

みぞれや雪は気温0℃前後で発生しやすく、路面凍結の原因になります。出発直前にもう一度チェックしましょう。



② 服装チェックリスト（重ね着が基本！）



アウター

- ☐ 防風・防水のコート / ジャケット
- ☐ ダウンジャケット / 中綿ジャケット
- ☐ 撥水加工のアウター



トップス

- ☐ ヒートテック・発熱インナー
- ☐ フリース・セーター・パーカー
- ☐ カーディガン・薄手のダウンベスト



ボトムス

- ☐ 裏起毛パンツ / 厚手のパンツ
- ☐ 防風・撥水パンツ（アウトドア用）
- ☐ タイツ・レギンス（保温用）



小物・防寒具

- ☐ マフラー・ネックウォーマー
- ☐ ニット帽・耳あて
- ☐ 手袋（防水または防風が安心）



足元

- ☐ 防水ブーツ / スノーブーツ
- ☐ 厚手の靴下（ウール・保温素材）
- ☐ 滑り止め・アイゼン（必要に応じて）



ポイント

「脱ぎ着しやすい服装」で、屋内外の寒暖差に対応しましょう。



③ みぞれ・雨・雪への備えアイテム



- ☐ 折りたたみ傘（丈夫なもの）
- ☐ 撥水性のレインコート / ポンチョ



- ☐ 防水バッグカバー
- ☐ ビニール袋（濡れた物の収納用）



- ☐ 靴用防水スプレー（事前に使用）
- ☐ 替えの靴下



- ☐ ハンドタオル・ハンカチ（多めに）
- ☐ 速乾タオル



- ☐ ジップロック・防水ケース
- ☐ スマホの防水ケース



- ☐ 保温ボトル（温かい飲み物用）
- ☐ 使い捨てカイロ・貼るカイロ



- ☐ 車の場合：スノーブラシ / 解氷スプレー
- ☐ 車の場合：毛布 / ブランケット



ポイント

濡れ対策をしっかりと、体調不良や荷物のトラブルを防げます。



④ 交通・道路の確認と対策



- ☐ 道路の混雑・通行止め情報を確認した
- ☐ チェーン規制区間を確認した



- ☐ 電車・バスの遅延や運休の可能性を確認した
- ☐ 代替ルート / 代替交通手段を調べた



- ☐ 飛行機の欠航・遅延の可能性を確認した
- ☐ 変更・キャンセル条件を確認した



- ☐ スタッドレスタイヤの装着を確認した
- ☐ タイヤチェーンを車に積んだ



ポイント

山間部・高原・峠道は天候が急変しやすいので、余裕のある計画を！



出発前の最終チェック

- ☐ 持ち物は天候やみわせて準備した
- ☐ 服装は重ね着できるようにした
- ☐ 交通・宿泊の連絡先を確認した
- ☐ 家族や友人に行き先と帰宅予定を伝えた
- ☐ スマホの充電とモバイルバッテリーを用意した



⑤ 現地での注意ポイント



体感温度が低くなる

風を通さない服装と防寒小物でしっかり対策を。



路面が滑りやすい

急な坂道・橋の上・タイルや石畳は特に注意。小さな歩幅で歩きましょう。



視界が悪くなる

みぞれや霧で視界が悪くなることがあります。時間に余裕を持って行動しましょう。



濡れた衣類は早めに着替える

体温が奪われて体調を崩しやすくなります。宿泊先で早めに乾かしましょう。



屋内外の寒暖差に注意

体が冷えやすくなるので、体調管理を意識してこまめに休憩を。



ポイント

「寒さ対策」と「時間に余裕」を意識すると、安心して楽しめます。



自由メモ



チェックのポイント

- 急な冷え込みやみぞれ・雪に備え、最新情報をこまめに確認しましょう。
- 無理のない計画としっかりした備えで、快適で安全な秋の旅を楽しみましょう！



紅葉・秋の自然スポットの準備 チェックリスト

紅葉や秋の自然を安心して楽しむための準備をチェック！

持ち物・服装・情報確認をしっかりと、思い出に残る一日にしましょう。

紅葉のきれいな
季節を安全に
楽しみましょう♪

1 事前に確認したいこと

- ☐ 紅葉の見頃・色づき状況を確認した
- ☐ 天気予報・気温差を確認した
- ☐ 現地の混雑状況を確認した
- ☐ 道路・交通・駐車場情報を確認した
- ☐ トイレ・休憩場所の場所を確認した
- ☐ 入山・入園料や予約の要否を確認した

POINT

公式サイトやSNSで最新情報をチェック！
早めの準備で安心を。

2 服装の準備

- ☐ 重ね着できる服装を準備した
- ☐ 防寒着・ウィンドブレーカーを用意した
- ☐ 帽子・手袋・ネックウォーマーを用意した
- ☐ 動きやすい長ズボンを準備した
- ☐ 吸湿・速乾素材のインナーを準備した
- ☐ 着替え（下着・靴下）を用意した

POINT

朝晩は冷え込みます。
体温調整できる服装がポイント！

3 靴・足元の準備

- ☐ 歩きやすい靴を準備した
- ☐ 防水・滑りにくい靴を用意した
- ☐ 靴下（厚手のもの）を準備した
- ☐ 替えの靴ひも・中敷きを用意した
- ☐ ゲイター（雨や泥よけ）を用意した
- ☐ 靴の防水スプレーをしておいた

POINT

濡れた落ち葉や木の根で滑りやすいので、
しっかりした靴が安心！

4 持ち物の準備（必需品）

- ☐ リュック・サブバッグを用意した
- ☐ 飲み物・お弁当・行動食を準備した
- ☐ タオル・ウェットティッシュを準備した
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋を用意した
- ☐ 地図・ガイドブックを用意した
- ☐ モバイルバッテリーを準備した

POINT

長時間の散策や撮影には、飲み物と
軽食を多めに！

5 あると便利なもの

- ☐ カメラ・予備バッテリー・メモリーカード
- ☐ 双眼鏡・虫眼鏡
- ☐ レジャーシート・折りたたみ椅子
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ ハンドクリーム・目薬・常備薬

POINT

観察や撮影がもっと楽しくなる
アイテムを忘れずに。

6 自然・環境への配慮

- ☐ 植物・生き物を採らない
- ☐ ゴミは必ず持ち帰る
- ☐ 木道や遊歩道から外れない
- ☐ 指定された場所で休憩・飲食をする
- ☐ 静かに自然を楽しむ
- ☐ ペット同伴ルールを確認した

POINT

自然を守り、次の人も気持ちよく
楽しめるよう心がけましょう。

7 安全対策

- ☐ 行き先を家族や友人に伝えた
- ☐ 緊急連絡先をメモしておいた
- ☐ 熊・スズメバチなどの注意情報を確認した
- ☐ 笛・ライト・ホイッスルを用意した
- ☐ 一人にならないよう計画を立てた
- ☐ 体調不良時の対応を確認した

自然の中では、無理をせず
安全第一で行動しましょう。

8 撮影・SNSの準備

- ☐ スマホの充電を満タンにした
- ☐ 写真・動画の保存容量を確認した
- ☐ SNS投稿のマナーを確認した
- ☐ 位置情報の設定を見直した
- ☐ 他の人の迷惑にならない撮影を心がける
- ☐ 三脚や自撮り棒の使用ルールを確認した

撮影マナーを守って、みんなが
気持ちよく楽しめるように。

9 子ども・高齢者連れの準備

- ☐ 子どもの迷子対策（名札・連絡先）
- ☐ 子どもの着替え・防寒着を準備した
- ☐ 無理のないコース・休憩計画を立てた
- ☐ トイレの場所を事前に確認した
- ☐ 必要な薬やサポート用品を準備した
- ☐ ベビーカー・車いすの可否を確認した

体力や体調に合わせて、
ゆとりをもった計画を。

出発前にもう一度チェック！

情報確認



☐ OK！

服装



☐ OK！

靴・足元



☐ OK！

持ち物



☐ OK！

便利グッズ



☐ OK！

安全対策



☐ OK！

環境への配慮



☐ OK！

家族・体調確認



☐ OK！

自由メモ

今日のひとことメッセージ

山間部・高原・森林スポットの 安全確認

山や高原の自然は魅力いっぱいですが、天候や地形の変化も多い場所です。
事前の情報確認と準備で、事故やトラブルを防ぎましょう。

ひとことメモ

1 事前に確認したいこと

天気・気象情報

- ☐ 出発地・目的地の天気予報を確認した
- ☐ 最低気温を確認した
- ☐ 降水確率・降雪予報を確認した
- ☐ 強風・雷・霧の予報を確認した
- ☐ 気温の変化が大きいことを把握した

ルート・場所の情報

- ☐ コースの距離・所要時間を確認した
- ☐ 標高差・難易度を確認した
- ☐ 通行止め・落石・工事情報を確認した
- ☐ トイレ・休憩場所の位置を確認した
- ☐ 携帯電話の電波状況を確認した

交通・アクセス

- ☐ 道路状況（冬期通行止め含む）を確認した
- ☐ 駐車場の場所・台数・料金を確認した
- ☐ 公共交通機関の運行状況を確認した
- ☐ ガソリン残量を確認した（車の場合）
- ☐ 帰りの時間（最終便・終バス）を確認した

体調・体力

- ☐ 自分や同行者の体調を確認した
- ☐ 無理のない計画にした
- ☐ 持病や薬の携帯を準備した
- ☐ 高山・高原での体調変化に注意することを確認した
- ☐ 飲み物・軽食の準備をした

ポイント 山の天気は変わりやすく、平地より気温が低くなります。余裕のある計画と早めの判断が安全につながります。

2 持ち物チェックリスト（必要なものを準備しましょう）

服装・防寒対策

- ☐ 防風・防水ジャケット
- ☐ フリース・中間着
- ☐ 長袖シャツ・速乾性インナー
- ☐ 手袋・ネックウォーマー
- ☐ 帽子（保温または日除け）
- ☐ 厚手の靴下
- ☐ 歩きやすい靴（登山靴）
- ☐ 予備の衣類

安全・ナビ・情報

- ☐ 地図（紙の地図）
- ☐ コンパス
- ☐ スマホ・モバイルバッテリー
- ☐ GPSアプリ（オフライン地図）
- ☐ ヘッドライト・予備電池
- ☐ ホイッスル（笛）
- ☐ 筆記用具・メモ

食事・飲み物

- ☐ 飲み物（多めに準備）
- ☐ 行動食・軽食
- ☐ お弁当・非常食
- ☐ 保温ボトル（温かい飲み物）

安全・応急用品

- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ 絆創膏・消毒用品・包帯
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ 雨具（レインウェア上下）
- ☐ ビニール袋（ゴミ・濡れ物用）

その他・便利グッズ

- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ タオル・ハンカチ
- ☐ ティッシュ・ウエットティッシュ
- ☐ ゴミ袋
- ☐ カメラ・双眼鏡
- ☐ サングラス

ポイント 標高が上がるほど気温が下がり、天気も急変しやすいです。防寒着・雨具・ナビは必ず持参しましょう。

3 山間部・高原での注意ポイント



気温差が大きい

・日中は暖かくても、朝晩は冷え込みます。
脱ぎ着しやすい服装を。



天候の急変に注意

・晴れていても雨や霧になることがあります。
早めの判断と行動を。



足元に注意

・ぬかるみ・落ち葉・濡れた岩・木の根で滑りやすくなります。



高山病・体調変化に注意

・頭痛・吐き気・めまいを感じたら無理せず
休憩・下山を。



野生動物・ハチなどに注意

・食べ物の放置をしない。ハチやクマの出没情報
を確認しましょう。



ゴミは必ず持ち帰る

・自然を守るため、ゴミはすべて持ち帰りましょう。

4 緊急時の対応



道に迷ったとき

慌てず現在地を確認し、来た道を戻るのが基本です。



ケガをしたとき

応急処置をして無理に動かず、同行者と協力して行動を。



体調が悪くなったとき

すぐに休憩・水分補給・体を温め、
改善しない場合は下山を。



連絡がつかないとき

電波が入る場所に移動して連絡を。
必要に応じて110番または119番。



日没が近いとき

暗くなる前に下山を。遅くなる場合は
ヘッドライトを使用。

5 出発前の最終チェック

- ☐ 天気・気温を再確認した
- ☐ 服装・装備を確認した
- ☐ 地図・ルート・所要時間を確認した
- ☐ 携帯電話・バッテリーを充電した
- ☐ 家族や友人に行き先・帰宅予定を伝えた
- ☐ 飲み物・食べ物を十分に準備した
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋を準備した
- ☐ 車の点検・ガソリン残量を確認した

自由メモ

もしものときの連絡先メモ

家族・友人：	電話番号：
宿泊先・施設：	電話番号：
緊急連絡先：	電話番号：

ポイント

- 無理をせず、早めの行動・早めの判断を心がけましょう。
- 自然を尊重し、安全に配慮して楽しい旅を！



秋祭り・屋外イベントの準備

屋外でのイベントは、天気や気温の変化が大きく、混雑や待ち時間も長くなりがちです。
事前の準備で快適に、安心して楽しみましょう！

✓ 事前に確認したいこと

- ☐ 開催日時・場所・アクセス方法
- ☐ 開催時間・スケジュール
- ☐ チケットの有無・入場方法
- ☐ 持ち込み禁止物・注意事項
- ☐ 雨天時の開催可否・中止情報
- ☐ 会場の設備（トイレ・授乳室など）



ポイント

- ・ 天気予報を必ずチェックしましょう。
- ・ 混雑が予想される時間は早めの到着がおすすめです。
- ・ 防寒・防水・疲れ対策をしっかりと！



ひとことメモ



1 基本の持ち物

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 財布・現金・小銭 | ☐ ゴミ袋（小さめ） |
| ☐ スマホ | ☐ エコバッグ |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 常備薬・絆創膏 |
| ☐ 交通系ICカード・チケット | ☐ マスク・除菌グッズ |
| ☐ 身分証・免許証・保険証 | ☐ 飲み物（マイボトル） |
| ☐ 会員証・ポイントカード | ☐ ストロー・保冷ボトル |
| ☐ 家の鍵・車の鍵 | ☐ メガネ・コンタクト用品 |
| ☐ ハンカチ・ティッシュ | ☐ 予備のメガネ・コンタクト |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ スマホ用防水ケース |



ポイント

小さめのリュックやショルダーバッグが両手が空いて便利です。



2 服装・防寒・雨対策

- | | |
|---|---|
| ☐ 長袖シャツ・カットソー | ☐ レインコート・ポンチョ |
| ☐ 薄手のニット・トレーナー | ☐ 折りたたみ傘・晴雨兼用傘 |
| ☐ フリース・防风パーカー | ☐ 防水スプレー（靴・カバン用） |
| ☐ カーディガン・羽織りもの | ☐ 替えの靴下 |
| ☐ ダウンジャケット（必要に応じて） | ☐ 防水シューズ・スニーカー |
| ☐ マフラー・ネックウォーマー | ☐ レジャーシート・敷物 |
| ☐ 手袋 | ☐ ブランケット・ひざ掛け |
| ☐ ニット帽・キャップ | ☐ カイロ（貼る・貼らない） |
| ☐ 厚手の靴下・タイツ | ☐ サングラス（眩しさ対策） |



ポイント

朝晩の冷え込みや風対策に、脱ぎ着できる重ね着が便利です。突然の雨に備えて、防水対策も忘れずに！



3 飲食・休憩に便利なもの

- ☐ 飲み物（ペットボトル・水筒）
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ 保冷バッグ・保冷剤
- ☐ 紙コップ・割りばし・スプーン
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ エコカップ・マイ食器
- ☐ 塩分タブレット・タブレット菓子
- ☐ マイストロー
- ☐ ジップロック・保存容器



ポイント

屋台グルメを楽しむときは、ゴミ対策と手洗い・除菌を



4 快適に過ごすアイテム

- ☐ 折りたたみ椅子・クッション
- ☐ 携帯扇風機（昼間の暑さ対策）
- ☐ 日よけ帽子・サンバイザー
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 小型タオル・冷感タオル
- ☐ うちわ・扇子
- ☐ アイマスク・耳栓（長時間の待機に）
- ☐ モバイルクッション（腰当て）



ポイント

待ち時間や休憩時間を快適に過ごす工夫が楽しさをアップさせます！



5 安全・防犯対策



- ☐ 防犯ブザー・笛
- ☐ ホイッスル・LEDライト
- ☐ 貴重品は分散して持つ
- ☐ スマホの位置情報設定をON
- ☐ 家族・友人との集合場所を決める
- ☐ 子ども用迷子札・連絡先カード
- ☐ 夜間の帰宅ルートを確認
- ☐ 緊急連絡先リストを作成
- ☐ パスポート・大切な書類のコピー



ポイント

人混みでは「貴重品の管理」と「はぐれ対策」を最優先にしましょう。



6 子ども連れの準備

- | | |
|---|--|
| ☐ 子ども用着替え（上下・靴下） | ☐ おもちゃ・絵本・シール |
| ☐ 紙おむつ・おしりふき・袋 | ☐ おむつ替えシート |
| ☐ ミルク・ベビーフード | ☐ 子ども用防寒グッズ |
| ☐ ベビーカー・抱っこひも | ☐ 迷子防止グッズ（ハーネスなど） |
| ☐ 子ども用飲み物・おやつ | |



ポイント

子どもが疲れたときの休憩スペースや、トイレの場所を事前に確認しておきましょう。



7 出発前の最終チェック

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ チケット・入場情報を確認した
- ☐ 交通手段・帰宅時間を確認した
- ☐ 持ち物はすべて準備した
- ☐ スマホ・充電・モバイルバッテリーを確認した
- ☐ 家の施錠・火の元・電気を確認した
- ☐ 家族への行き先・帰宅予定を伝えた



自由メモ



チェックのポイント

- ・ 事前の情報確認と準備で、安心して楽しめます。
- ・ 天気や混雑、体調の変化に合わせて、無理なく行動しましょう。
- ・ ゴミは持ち帰り、マナーを守って、気持ちよく参加しましょう！

しっかり準備して、
素敵な秋祭り・イベントを楽しみましょう！



快適に楽しむために、事前準備がカギ！

秋の行楽シーズン・連休の混雑対策

紅葉シーズンや連休は、どこも大混雑！

事前の情報収集と計画で、スムーズで快適な旅行を楽しみましょう。

ひとことメモ

✓ 事前に確認したいこと

- ☐ 行き先の混雑予想カレンダーを確認した
- ☐ 目的地・観光スポットの混雑情報を調べた
- ☐ 紅葉の見頃・イベント日程を確認した
- ☐ 交通機関の混雑時間帯を調べた
- ☐ 渋滞・規制情報を確認した
- ☐ 駐車場の混雑状況を調べた
- ☐ 施設の入場制限や予約要否を確認した
- ☐ 代替プランを複数考えておいた

💡 ポイント

人気スポットや連休中は、「早出・遅帰」「平日利用」「時間や場所をずらす」で、混雑を上手に回避しましょう！

1 交通の混雑対策



- ☐ 出発時間を早めに設定した（例：朝5～6時台出発）
- ☐ 帰りの時間を遅めに設定した（例：夕方以降）
- ☐ 渋滞予測アプリや道路情報を確認した
- ☐ 高速道路の渋滞予測・所要時間を調べた
- ☐ 渋滞しやすいルート避ける計画を立てた
- ☐ SA・PAの混雑予想や休憩時間を調整した
- ☐ 電車・バスの混雑時間帯を確認した
- ☐ 往復きっぷや指定席の事前予約をした
- ☐ 乗り換えや乗車位置（ドア付近など）を確認した

💡 ポイント

行きは「早く」、帰りは「遅く」が鉄則！
渋滞アプリやライブカメラも活用しましょう。



2 駐車場の混雑対策



- ☐ 目的地の駐車場の場所・料金・台数を確認した
- ☐ 満車時の代替駐車場を調べた
- ☐ 公式サイトやSNSで混雑状況を確認した
- ☐ 事前予約ができる駐車場を予約した
- ☐ 少し離れた駐車場も候補に入れた
- ☐ 駐車場からの移動手段（シャトル等）を確認した
- ☐ 入出庫の混雑時間帯を確認した
- ☐ パーキングエリアや道の駅も調べた

💡 ポイント

目的地直近が満車でも、少し離れた駐車場を遊ぶとスムーズなことも！
事前予約できる駐車場は特に安心です。



3 観光・施設の混雑対策



- ☐ 人気スポットの混雑時間帯を調べた
- ☐ 開園・開館時間に合わせて行動する計画を立てた
- ☐ 時間帯予約・整理券の要否を確認した
- ☐ 入場制限や待ち時間の目安を確認した
- ☐ 屋内施設や穴場スポットも候補にした
- ☐ 紅葉ライトアップやイベントの時間を確認した
- ☐ 食事処や休憩所の混雑状況を調べた
- ☐ 写真撮影スポットの混雑時間を確認した

💡 ポイント

開園直後や夕方以降は比較的空いています。
「時間をずらす」ことが快適さのカギ！



4 宿泊の混雑対策（宿泊する場合）



- ☐ 早めに宿泊予約を済ませた
- ☐ キャンセル条件を確認した
- ☐ 人気エリアから少し離れた宿も検討した
- ☐ チェックイン時間を早める／遅める計画を立てた
- ☐ 食事時間をずらす（早め・遅め）を選択した
- ☐ 大浴場・温泉の混雑時間をチェックした
- ☐ 宿周辺の混雑状況やアクセスを確認した
- ☐ 駐車場の有無・混雑状況を確認した

💡 ポイント

宿泊は早めの予約が安心！
食事やお風呂の時間をずらすと快適に過ごせます。



5 食事・休憩の混雑対策



- ☐ 人気店の混雑時間帯・整理券の有無を調べた
- ☐ 事前予約できるお店を予約した
- ☐ 食事の時間をずらす計画を立てた
- ☐ テイクアウトやお弁当も検討した
- ☐ 混雑を避ける休憩スポットを複数調べた
- ☐ 道の駅・サービスエリアの混雑を確認した
- ☐ カフェや休憩施設の席数や混雑を調べた
- ☐ 水分補給やおやつを持参する計画を立てた

💡 ポイント

食事は「早め・遅め・テイクアウト」も活用！
休憩はこまめに取り、混雑を避けましょう。



6 その他の準備・心構え



- ☐ 代替プランを複数用意した（雨・渋滞・混雑時用）
- ☐ 天気予報をこまめにチェックした
- ☐ 雨具・防寒具・カイロなどを準備した
- ☐ 混雑で予定が遅れても焦らない心構えをした
- ☐ 子ども・高齢者の体調管理を意識した
- ☐ 混雑時の集合場所や連絡方法を決めた
- ☐ 現地のルール・マナーを確認した
- ☐ 思い出よりも安全を優先する意識を持った

💡 ポイント

混雑を100%避けるのは難しくても、「準備」と「心構え」で快適さは大きく変わります！



🕒 混雑を避けるおすすめの行動パターン

早朝出発パターン → 開園前に到着し、午前中に観光を楽しむ → 早めに帰路へ

昼からゆったりパターン → 朝は混雑を避けて、午後から観光開始 → ライトアップも楽しめる

平日・連休中日パターン → 連休の初日・最終日は避けて、中日や平日に出かける

穴場スポット活用パターン → 有名スポットを避けて、周辺の自然や穴場を楽しむ



📋 出発前の最終チェック

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 交通機関・道路の最新情報を確認した
- ☐ チケット・予約内容を再確認した
- ☐ 持ち物をすべて準備した
- ☐ スマホ・充電・モバイルバッテリーを確認した
- ☐ 家の鍵・火の元・電気を確認した
- ☐ 家族への行き先・帰宅予定を伝えた

自由メモ



✓ チェックのポイント

- 事前の情報収集と計画が、混雑ストレスをぐっと減らします。
- 早出・遅帰や時間をずらす工夫で、快適さが大きく変わります。
- 安全第一で、秋の行楽を思いきり楽しみましょう！



寒さから体を守り、快適に冬の旅を楽しもう！

冬の服装・重ね着・防寒対策

気温や天気に合わせて服装を調整できるよう、
重ね着の基本と必要なアイテムを事前にチェックしましょう。

ポイント

屋内と屋外の温度差が大きい冬は、「重ね着」で体温調節できる服装が基本です。
冷えやすい「首・手首・足首」をしっかり守りましょう。

ひとことメモ

1 重ね着の基本（レイヤリング）

アウター
（外側の層）
風・雪・雨を防ぐ

ミドルレイヤー
（中間の層）
保温性を高め、
暖かさをキープ

ベースレイヤー
（肌に近い層）
汗を吸収し、
冷えを防ぐ

重ね着のポイント

- ☐ 薄手の服を重ねて、体温調節しやすい
- ☐ 汗をかいたら、こまめに調整・着替える
- ☐ 室内ではアウターを脱いで調整
- ☐ 動きやすさも意識して選ぶ

2 アウター（外側の層）

- ☐ 防水・撥水加工のコート・ジャケット
- ☐ ダウンジャケット・中綿コート
- ☐ 防風ジャケット・ウィンドブレーカー
- ☐ スキーウェア・スノボウェア（必要に応じて）
- ☐ レインコート・ポンチョ（雪・雨対策）
- ☐ フード付きアウター
- ☐ ストレッチ性のあるアウター
- ☐ 替えのアウター（濡れたとき用）
- ☐ コンパクトに収納できるダウン・ジャケット
- ☐ マフラーやストールが使えるゆとりのある様元

ポイント

風を通さないアウターは、体感温度を大きく変えます。雪や雨の備えも忘れずに！

3 ミドルレイヤー（中間の層）

- ☐ フリース・ボアジャケット
- ☐ セーター・ニット
- ☐ スウェット・パーカー
- ☐ 薄手のダウンベスト
- ☐ 中綿ベスト・インナーダウン
- ☐ カーディガン・シャツ（重ね着用）
- ☐ ヒートテックなどの保温インナー
- ☐ 温度調節しやすいジップアップタイプ

ポイント

保温性の高いミドルレイヤーがあると、寒い屋外でも体が冷えにくくなります。

4 ベースレイヤー（肌に近い層）

- ☐ ヒートテック・吸湿発熱インナー
- ☐ 長袖の機能性インナー（速乾・保温）
- ☐ タンクトップ・キャミソール（重ね着用）
- ☐ レギンス・タイツ（防寒タイプ）
- ☐ 速乾性の下着・靴下
- ☐ 汗をかいたら着替えられる予備インナー

ポイント

肌に直接触れるインナーは、保温性と速乾性のある素材を選びましょう。

5 冷えやすい部位の防寒対策

首まわり

- ☐ マフラー・ストール・ネックウォーマー
- ☐ タートルネック・ハイネックインナー

頭・耳

- ☐ ニット帽・ビーニー
- ☐ 耳あて・イヤーマフ・ヘッドバンド
- ☐ フード付きアウターで防風

手・指

- ☐ 手袋（防水・防風タイプがおすすめ）
- ☐ インナーグローブ・手袋用カイロ
- ☐ 指先が出る手袋（スマホ操作用）

足・足元

- ☐ 厚手の靴下・ウールソックス
- ☐ レッグウォーマー・タイツ・スパッツ
- ☐ 防寒ブーツ・滑りにくい靴

6 靴・靴下の防寒対策

- ☐ 防寒ブーツ・スノーブーツ
- ☐ 防水・防滑タイプの靴
- ☐ インソール（保温・クッションタイプ）
- ☐ 厚手の靴下（ウール・パイル地）
- ☐ 靴下の重ね履き（必要に応じて）
- ☐ 靴用カイロ（つま先用）
- ☐ 替えの靴下（濡れたとき用）

ポイント

足元の冷えは体全体の冷えにつながります。保温と防滑を両立した靴を選びましょう。

7 シーン別の服装ポイント

観光・街歩き 歩きやすい靴＋脱ぎ着しやすい重ね着で、屋内外の温度差に対応しやすく。

雪・ウィンタースポーツ 防水・防風アウター＋保温インナーで、汗冷え対策も忘れずに。

温泉・旅館 脱ぎ着しやすい服装で、濡れめしないように。館内は暖かいので体温調節しやすく。

移動中（電車・バス・飛行機）ブランケットやストールがあると快適。乾燥対策も意識しましょう。

8 その他の防寒アイテム

- ☐ 使い捨てカイロ（貼る・貼らないタイプ）
- ☐ モバイルバッテリー（電熱アイテム用）
- ☐ 電熱ベスト・ヒートインナー（必要に応じて）
- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ ネックピロー（移動中の防寒にも）
- ☐ 保温クリーム・リップクリーム（乾燥対策）
- ☐ マスク・のど飴（乾燥・風邪予防）
- ☐ 折りたたみクッション（冷たいベンチ対策）

ポイント

小物アイテムを活用すると、寒さの感じ方が大きく変わります。冷えは万病のもと！

9 出発前の最終チェック

- ☐ 天気予報・気温を確認した
- ☐ 予想される最低気温を確認した
- ☐ 冬用の服装・小物をそろえた
- ☐ 予備のインナー・靴下を用意した
- ☐ カイロ・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 雪・雨への備え（防水・滑り止め）をした
- ☐ 体調管理・風邪対策グッズを準備した
- ☐ 荷物は動きやすくまとめた

チェックのポイント

- ・重ね着を基本に、気温に合わせて調整しましょう。
- ・冷えやすい首・手首・足首をしっかりガード！
- ・屋内と屋外の温度差に対応できる服装で、快適な冬の旅を楽しみましょう。

冷たい風・乾燥・濡れ冷えから体を守って、快適に冬の旅を楽しもう！

冬の冷たい風・乾燥・濡れ冷え対策

冬は「冷たい風」「空気の乾燥」「濡れによる体温低下（濡れ冷え）」が体調を崩す原因になります。しっかり準備して、快適で安全な旅行を！

ポイント 体が冷えると、風邪やインフルエンザ、体調不良の原因。
「風を防ぐ」「乾燥を防ぐ」「濡れない・濡れたらすぐ対処」を意識しましょう。

ひとことメモ

1 冷たい風から体を守るアイテム

- ☐ マフラー・ストール・ネックウォーマー
- ☐ フード付きコート・ダウンジャケット
- ☐ ウインドブレーカー・防風ジャケット
- ☐ 手袋（防風タイプがおすすめ）
- ☐ 帽子・ニット帽・耳あて
- ☐ フェイスマスク・ネックゲイター
- ☐ 防風パンツ・オーバーパンツ
- ☐ 裏起毛インナー・ヒートテック類
- ☐ カイロ（貼る・貼らないタイプ）
- ☐ ブランケット・ショール
- ☐ 厚手の靴下・レッグウォーマー
- ☐ 防風素材のスカート・パンツ
- ☐ サングラス（雪面の反射対策）
- ☐ リップクリーム（風による乾燥対策）

ポイント 首・手首・足首・頭をしっかりと守ると、体感温度がぐっと上がります。



2 乾燥から体と肌・のどを守るアイテム

- ☐ 保湿クリーム・ハンドクリーム
- ☐ リップクリーム・リップバーム
- ☐ 化粧水・乳液・保湿ジェル
- ☐ のどあめ・はちみつのだし
- ☐ マスク（保湿効果も◎）
- ☐ 加湿スプレー・ミスト
- ☐ 携帯加湿器
- ☐ 目薬（ドライアイ対策）
- ☐ 使い切り保湿シート
- ☐ うがい薬・携帯用うがいコップ
- ☐ 水分補給用の飲み物（常温）
- ☐ ビタミンC・サプリメント

ポイント 空気が乾燥すると肌やのどの粘膜が弱ります。こまめな保湿と水分補給を！



濡れない・濡れたらすぐ対処アイテム

- ☐ 防水アウター（レインコート・ジャケット）
- ☐ 折りたたみ傘（耐風タイプ）
- ☐ 撥水パンツ・オーバーパンツ
- ☐ 防水シューズ・防水ブーツ
- ☐ 靴用防水スプレー
- ☐ 防水バッグ・レインカバー
- ☐ 吸水速乾タオル・ミニタオル
- ☐ 替えの靴下・インナー
- ☐ 着替え一式（特に下着・靴下）
- ☐ ジップロック・防水ポーチ
- ☐ 新聞紙・ビニール袋（濡れた物の収納）
- ☐ 速乾ウェア・ドライTシャツ

ポイント 濡れたまま放置すると「濡れ冷え」で体温が奪われます。濡れたらすぐ拭く・着替えるが基本です！



4 濡れ冷えを防ぐ行動チェック

- ☐ 汗をかいたら早めに着替える
- ☐ 濡れた服や靴下はすぐに交換する
- ☐ 入浴や足湯で体を温める
- ☐ 髪の毛が濡れたらドライヤーで乾かす
- ☐ 手足が濡れたらしっかり拭いて保温する
- ☐ こまめに体を動かして血行を良くする
- ☐ 冷えを感じたら無理せず休憩する

濡れ冷えとは？

濡れた状態で体温が奪われること。体の芯まで冷えて、疲労や体調不良の原因になります。



ポイント 濡れ冷えは気づきにくく、後から一気に体調を崩します。「冷やさない・乾かす・温める」を徹底しましょう！



5 体を温めるアイテム・工夫

- ☐ 貼るカイロ・貼らないカイロ
- ☐ 使い捨てカイロ（足用・ミニ）
- ☐ 保温ボトル・温かい飲み物
- ☐ 生姜湯・ココア・スープ類
- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ 湯たんぽ・温熱シート
- ☐ モバイルバッテリー式ベスト
- ☐ 電熱マフラー・電熱グローブ
- ☐ レッグウォーマー・腹巻き
- ☐ ルームソックス（宿泊時）
- ☐ 入浴剤（体を芯から温める）
- ☐ 着圧ソックス（血行促進）

ポイント 「温かい飲み物+カイロ+重ね着」で、体の芯から温めるのが効果的！



6 出発前の最終チェック

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 気温や風速・体感温度を確認した
- ☐ 雨・雪の予報を確認した
- ☐ 服装と持ち物を準備した
- ☐ 替えの靴下・インナーを用意した
- ☐ 防水アイテムを用意した
- ☐ カイロや保温グッズを用意した
- ☐ スマホ・モバイルバッテリーを充電した
- ☐ 体調管理グッズを準備した
- ☐ 緊急連絡先を確認した

ひとことメモ



シーン別の対策ポイント

- 屋外観光・ハイキング** 風を防ぐ服装+防寒小物を必ず着用。休憩時は体が冷えないように上着やブランケットで保温を。
- 雪・雨の観光地** 防水シューズ+撥水アウターで濡れを防ぐ。滑りにくい靴や滑り止めアイテムも準備を。
- 温泉・宿泊時** 湯冷め防止に羽織りものを用意。入浴後は水分補給と保温も忘れずに。
- 移動中（電車・バス・車）** 車内は乾燥しやすいのでマスクや保湿。体が冷えないようひざ掛けやカイロがあると安心。

体調を崩さないためのポイント

- ✓ 無理をせず、こまめに休憩を取りましょう。
- ✓ 寒さを感じたら、すぐに温めましょう。
- ✓ 水分補給と栄養補給を忘れずに。
- ✓ 体調が悪いときは、予定を調整して早めに休みましょう。



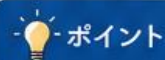
チェックのポイント

- ・ 冷たい風・乾装・濡れ冷え対策をしっかりと準備しましょう。
- ・ 体を冷やさないことが、冬旅を楽しむ一番のコツです！
- ・ 万全の対策で、快適で安全な冬の旅行を楽しみましょう！



突然の雪や路面凍結から身を守る！ 雪・積雪・路面凍結への備え

雪や凍結は「備えているかどうか」で安心・安全が大きく変わります。
事前にチェックして、快適で安全な冬の旅を楽しみましょう！



ポイント

「天気予報の確認」「早めの準備」「無理をしない判断」が大切です。
安全第一で、楽しい旅行にしましょう！

ひとことメモ



1 出発前の確認・準備



- ☐ 天気予報・積雪情報を確認した
- ☐ 道路状況（通行止め・チェーン規制など）を確認した
- ☐ 目的地や周辺のライブカメラを確認した
- ☐ 交通機関の運行状況を確認した（電車・バス・航空便など）
- ☐ 冬用タイヤやチェーンの必要性を確認した
- ☐ スケジュールに余裕を持たせた
- ☐ 万が一のため、迂回ルート調べた
- ☐ 家族や職場に行き先と帰宅予定を伝えた



ポイント

大雪の予報が出ているときは、日程変更や中止も検討しましょう。

2 車で移動する場合の必需品



- ☐ 冬用タイヤ（スタッドレスタイヤ）
- ☐ タイヤチェーン・非金属チェーン
- ☐ スコップ（雪かき用）
- ☐ 牽引ロープ
- ☐ 解氷スプレー・融雪剤（塩化カルシウムなど）
- ☐ スノーブラシ・スクレーパー（霜取り用）
- ☐ 毛布・ブランケット
- ☐ 防寒シート・ゴミ袋
- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ モバイルバッテリー・充電器
- ☐ 防寒着・手袋・帽子・マフラー
- ☐ 長靴・防水ブーツ



ポイント

スタックや立ち往生時に備え、車内に防寒・救助用品を常備しましょう。

3 車の事前チェック



- ☐ タイヤの空気圧・溝の状態を確認した
- ☐ ウォッシャー液を冬用に交換した
- ☐ ワイパーの状態を確認した
- ☐ バッテリーの電圧を確認した
- ☐ ライト・ウィンカー・ブレーキの点検をした
- ☐ エンジンオイル・冷却水の状態を確認した
- ☐ 凍結防止カバーを準備した
- ☐ ガソリンは早めに満タンにした

ポイント

ガソリン不足は暖房やデフロスターの使用にも影響します。こまめに補給を！



4 服装・持ち物



服装のポイント：重ね着＋防水・防寒

- ☐ 防水・防寒コート（フード付き）
- ☐ 防水手袋・ニット帽・ネックウォーマー
- ☐ 滑りにくい靴・スノーブーツ
- ☐ 厚手の靴下（替えも用意）
- ☐ カイロ（貼る・貼らない）
- ☐ サングラス（雪の反射対策）
- ☐ 保湿クリーム・リップクリーム
- ☐ 着替え（濡れたとき用）
- ☐ タオル・ウェットティッシュ



ポイント

濡れは体温を奪います。防水・防寒と替えの衣類を忘れずに準備しましょう。

5 路面凍結時の運転ポイント



- ☐ 急発進・急ブレーキ・急ハンドルをしない
- ☐ 車間距離を十分にとる（普段の2倍以上）
- ☐ スピードは控えめに（いつもの半分以下）
- ☐ カーブや坂道手前で十分に減速する
- ☐ 橋の上・日陰・トンネル出入口は特に注意
- ☐ ブラックアイスバーン（黒く見える凍結路面）に注意する
- ☐ 前の車の動きをよく観察する
- ☐ 滑ったら慌てず、アクセルをゆるめてハンドルを安定させる

ポイント

「急がない・焦らない・安全な距離をとる」が凍結路面の基本です。



6 渋滞・立ち往生に備える



- ☐ 長時間の車内滞在を想定して準備した
- ☐ 水・飲料・非常食を用意した
- ☐ トイレ用携帯トイレを準備した
- ☐ 毛布・使い捨てカイロを用意した
- ☐ スマホの充電を満タンにした
- ☐ ラジオや情報アプリを準備した
- ☐ 家族・友人に状況を連絡できるようにした
- ☐ 緊急時の連絡先をメモしておいた

ポイント

エンジンを切ると車内が急激に冷えます。必要に応じてエンジンをかけて暖をとります。



7 歩行時の注意

- ☐ 歩幅を小さくして、ペンギン歩き（小さな歩幅で）
- ☐ 手はポケットに入らず、バランスをとりやすくする
- ☐ 急な坂道・階段・タイルの上は特に注意する
- ☐ 滑りにくい靴底の靴を選ぶ
- ☐ 転んだときに備えて、リュックを前に抱える
- ☐ 夜間は反射材やライトを使用する



ポイント

「焦らず・ゆっくり・安定した歩き方」が転倒防止のコツです。

8 公共交通機関を利用する場合



- ☐ 遅延・遅休に備え、時間に余裕を持った計画を立てる
- ☐ 払い戻し・振替乗換の条件を確認しておく
- ☐ 車内が冷えるため防寒対策をする
- ☐ 荷物はコンパクトにまとめる
- ☐ 駅やバス停までの足元の安全を確認する
- ☐ タクシーアプリや代替手段も事前に登録しておく

ポイント

遅休時の代替ルートや宿泊先を事前に調べておくことで安心です。



無理をしない判断

- ☐ 「行くべきか・やめるべきか」を早めに判断する
- ☐ 警報・注意報が出ているときは出発を控える
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない
- ☐ 目的地での行動も、天候に合わせて柔軟に変更する
- ☐ 「安全第一」で、楽しい旅行にする



緊急時の連絡先メモ

家族・友人：_____
宿泊先：_____
交通機関（会社名）：_____
ロードサービス：_____
警察：110 消防・救急：119
その他：_____



万が一のときの対処法

- ☐ 車が動けなくなったら、ハザードランプを点灯させて安全な場所に停止する
- ☐ マフラー周辺の除雪をし、排気口をふさがない
- ☐ やむを得ず車中で待機するときは、エンジンを切り、定期的に換気する
- ☐ 除雪が必要なときは、車の後ろ側へ雪を出して脱出経路を確保する
- ☐ 緊急時は、迷わず110番または119番に連絡する



自由メモ



チェックのポイント

- ・雪や凍結は、事前準備と早めの判断があなたや家族の命を守ります。
- ・無理をせず、安全第一で、快適な冬の旅を楽しみましょう！



車で行く冬の旅行 冬用装備の確認チェックリスト

冬のドライブは「事前準備」と「冬用装備」が命を守ります。
出発前にチェックして、安心・安全な旅を楽しみましょう！

ひとことメモ



ポイント

- 冬の道路は天候や路面状況が急変します。
- 「もしも」に備えた装備と、車の点検がとても大切です。
- 出発前・出発直前に必ずチェックしましょう。

早めの準備が
安全のカギ！



1 車の事前点検チェック



- ☐ タイヤの溝・空気圧・ひび割れを確認した
- ☐ ウォッシャー液を冬用に交換した
- ☐ ワイパーゴムの劣化がないか確認した
- ☐ バッテリーの電圧・端子のゆるみを確認した
- ☐ ライト・ウインカー・ブレーキランプを確認した
- ☐ エンジンオイル・冷却水の量を確認した
- ☐ ブレーキの効き・異音がないか確認した
- ☐ 凍結防止カバー（ワイパー・鍵穴など）を準備した
- ☐ ガソリンは早めに満タンにした
- ☐ 車内の暖房・デフロスターが作動するか確認した

ポイント

出発の数日前に点検・交換を済ませておくとう安心！
不安がある場合は、整備工場で点検を。



2 冬用タイヤ・チェーンの確認



- ☐ スタッドレスタイヤを装着している
- ☐ スタッドレスタイヤの溝を確認した（プラットフォームが出ていない）
- ☐ タイヤの製造年を確認した（目安：5年以内）
- ☐ タイヤの空気圧を調整した
- ☐ タイヤチェーンを準備した
- ☐ タイヤチェーンの適合サイズを確認した
- ☐ チェーンの取付け練習をしたことがある
- ☐ チェーンの劣化・破損がないか確認した

ポイント

山間部や豪雪地帯ではチェーンが
必須になることがあります。
「チェーン規制」に注意！



3 車外の冬用装備



- ☐ スノーブラシ・スクレーパーを準備した
- ☐ 解氷スプレー（霜取り用）を準備した
- ☐ 凍結防止スプレー（ドア・鍵穴用）を準備した
- ☐ ウィンドウカバー（フロントガラス用）を準備した
- ☐ ゴム手袋・防寒手袋を準備した
- ☐ 防水ブーツを準備した
- ☐ 長靴または滑りにくい靴を準備した
- ☐ 車用スコップを準備した
- ☐ 牽引ロープを準備した
- ☐ けん引フックの場所を確認した

ポイント

朝の凍結時に役立つアイテムを
すぐ使える場所に常備しましょう！



4 車内の防寒・快適グッズ



- ☐ 毛布・ブランケットを用意した
- ☐ 使い捨てカイロを準備した
- ☐ 厚手の防寒着・ひざ掛けを準備した
- ☐ クッション・シート用防寒マットを準備した
- ☐ 温かい飲み物（魔法瓶など）を準備した
- ☐ カーテン・サンシェードを用意した
- ☐ 車内用ゴミ袋を準備した
- ☐ ウェットティッシュを準備した
- ☐ 加湿器（車用）を準備した（乾燥対策）

ポイント

長時間の移動は体が冷えやすいので、
防寒と乾燥対策を忘れずに！



5 緊急時の備え



- ☐ 携帯電話の充電器（車載・モバイルバッテリー）
- ☐ 非常用ライト・ヘッドライト
- ☐ 懐中電灯・ランタン
- ☐ 予備電池
- ☐ 非常食・水・温かい飲み物
- ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ
- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ 三角表示板・発炎筒
- ☐ ホイッスル（笛）
- ☐ 現金（小銭を含む）
- ☐ 地図（紙）・筆記用具

ポイント

雪や渋滞で立ち往生することも。
すぐに持ち出せる場所に置きましょう！



6 運転前の最終チェック



- ☐ 目的地の天気・路面・通行止め情報を確認した
- ☐ 道路状況・チェーン規制情報を確認した
- ☐ 出発時間を余裕をもって設定した
- ☐ ガソリンは満タンにした
- ☐ 車内の荷物が動かないよう固定した
- ☐ ETCカード・保険証・免許証を確認した
- ☐ カーナビの目的地を確認した
- ☐ 家族や友人に行き先と帰宅予定を伝えた
- ☐ スマホの緊急連絡先・電波状況を確認した
- ☐ 渋滞や休憩ポイントを事前に確認した

ポイント

天候の急変や渋滞に備えて、
早めの出発・こまめな休憩を心がけましょう！



あると安心！非常用アイテムリスト

スノーブラシ・スクレーパー



解氷スプレー（霜取り用）



牽引ロープ



車用スコップ



ジャンプスターター（バッテリー上がり用）



タイヤチェーン



道路情報・天気予報は
こまめにチェック！

- ・道路交通情報（JARTIC）
- ・気象庁
- ・NEXCO各社サイト
- ・Yahoo!道路交通情報



ブースターケーブル



毛布・ブランケット



非常食・水



簡易トイレ



懐中電灯・ランタン



三角表示板



冬の運転ポイント

- 急ブレーキ・急ハンドル・急加速を避ける
- 車間距離をいつもより長くとる
- カーブ・橋の上・日陰は凍結しやすい
- 坂道発進はゆっくり慎重に
- 吹雪や視界不良時は無理せず休憩・待機する



こんなときは無理しない！

- 大雪・吹雪で視界が悪い
- チェーン規制・通行止めが出ている
- 体調がすぐれない
- 予定より遅れている・焦っている

安全第一で、勇気をもって「やめる判断」を！



自由メモ



自由メモ



チェックのポイント

しっかり準備をしておけば、冬のドライブはもっと安心・快適に楽しめます。
出発前にこのチェックリストを使って、万全の準備で出かけましょう！



雪・寒波・強風に備えて、安心・安全な旅を！

冬の交通機関の運行確認

出発前・移動前にチェックして、トラブルのない快適な旅を！



ポイント

- ・ 冬は天候の影響で運休・遅延・経路変更が起こりやすくなります。
- ・ 最新情報をこまめに確認し、余裕を持った行動を心がけましょう。



ひとことメモ



1 出発前の情報収集

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 寒波・大雪などの警報・注意報を確認した
- ☐ 強風・暴風・波浪の予報を確認した
- ☐ 気象庁や自治体の情報を確認した
- ☐ 各交通機関の公式サイトで運行情報を確認した
- ☐ ニュースや公式SNSで最新情報を確認した
- ☐ 旅行先の道路・交通状況を確認した

ポイント

最新情報は出発前日と当日の朝に必ず再確認！



2 電車・新幹線の運行確認



- ☐ JR・私鉄の運行情報を確認した
- ☐ 運休・遅延・区間運休の有無を確認した
- ☐ 特急・新幹線の運行状況を確認した
- ☐ 代替ルート・迂回ルートを確認した
- ☐ 自由席・指定席の混雑状況を確認した
- ☐ 駅の除雪状況・ホーム状況を確認した
- ☐ 振替輸送や払い戻しの条件を確認した
- ☐ 最終電車の時刻を確認した

ポイント

運休や遅延に備え、時間に余裕を持った計画を立てましょう。



3 バス・高速バスの運行確認



- ☐ 高速バスの運行状況を確認した
- ☐ 路線バスの運行・減便情報を確認した
- ☐ 運休・遅延・迂回運行の有無を確認した
- ☐ 乗り場の変更や臨時停留所を確認した
- ☐ バス会社の公式サイト・SNSを確認した
- ☐ 代替ルートや別の便を確認した
- ☐ トイレ休憩の回数や間隔を確認した
- ☐ 終点・乗り換え場所の状況を確認した

ポイント

高速バスは天候不良で運休しやすいので、早めに代替案を用意しておきましょう。



4 飛行機の運航確認



- ☐ 航空会社の運航状況を確認した
- ☐ 欠航・遅延・出発時刻変更の有無を確認した
- ☐ 空港の天候・視界・滑走路状況を確認した
- ☐ 出発前に運航状況を再確認する予定
- ☐ 乗り継ぎ便の影響を確認した
- ☐ 代替便や振替便の有無を確認した
- ☐ 払い戻し・変更の条件を確認した
- ☐ 空港までの交通手段を確認した

ポイント

天候の急変により欠航が決まることも。早めの情報確認が安心につながります。



5 船・フェリーの運航確認



- ☐ フェリー・船の運航状況を確認した
- ☐ 波浪・強延による欠航の可能性を確認した
- ☐ 代替便や振替便の有無を確認した
- ☐ 欠航時の払い戻し・変更条件を確認した
- ☐ 港までのアクセス手段を確認した
- ☐ 港の天候・海上状況を確認した
- ☐ 荷物の制限や遅延時の対応を確認した

ポイント

冬の日本海側は欠航が多くなります。こまめに運航情報をチェックしましょう。



6 道路・高速道路・車での移動確認



- ☐ 高速道路の運行止め・規制情報を確認した
- ☐ 冬用タイヤの装着状況を確認した
- ☐ チェーン規制の可能性を確認した
- ☐ 道路の積雪・凍結状況を確認した
- ☐ 冬タイヤ・チェーンの携行を確認した
- ☐ ガソリン残量を確認した
- ☐ SA・PAの営業状況を確認した
- ☐ 目的地までの所要時間を余裕をもって確認した

ポイント

山間部や橋の上は凍結しやすいので、時間と準備に余裕を持ちましょう。



7 目的地・現地の交通情報確認



- ☐ 現地の公共交通機関の運行状況を確認した
- ☐ 観光地・施設の休業・時短営業を確認した
- ☐ 冬季通行止め（道路・登山道など）を確認した
- ☐ 駐車場の使用可否・混雑状況を確認した
- ☐ 現地の天候・気温を再確認した
- ☐ 交通系ICカードの利用可否を確認した

ポイント

雪の影響で交通手段が限られることも。現地の移動手段を事前にチェック！



8 トラブル時の対応準備



- ☐ 運休・遅延時の代替ルートを確認した
- ☐ 宿泊先・帰宅手段の変更先を考慮しておいた
- ☐ 払い戻し・変更の連絡先を控えた
- ☐ 緊急時の連絡方法を家族や同行者と共有した
- ☐ モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 現金を少し多めに持っておいた
- ☐ トラブル時の相談窓口を確認した

ポイント

予定が変わっても落ち着いて対応できるよう、連絡先や代替案を共有しておきましょう。



9 出発直前の最終チェック



- ☐ 出発前に運行情報を再確認した
- ☐ 目的地までの交通手段を再確認した
- ☐ 運休・遅延の可能性を考慮して出発した
- ☐ 天候の変化に応じて持ち物を調整した
- ☐ 時間に余裕をもって出発した
- ☐ 家族や同行者に予定を共有した
- ☐ 安全に楽しむ気持ちを忘れず出発した

ポイント

最後の確認が、安心・安全な旅につながります！
いってらっしゃい！



主な運行情報の確認先

- ・ 各交通機関の公式サイト
- ・ JR東日本／JR西日本／JR東海：運行情報
- ・ 気象庁（天気予報・警報・注意報）
- ・ 道路交通情報（JARTIC）
- ・ 各自治体・観光協会の公式サイトやSNS



よくある影響

- ❄️ 大雪による運休・遅延・区間運休
- ❄️ 強風による運航便の欠航・遅延
- ❄️ 視界不良による運転見合わせ
- ❄️ 路面凍結や積雪による通行止め・渋滞



自由メモ



チェックのポイント

最新情報の確認・早めの準備・余裕のある行動で、冬の旅を安全に楽しみましょう！



せっかくの旅をムダにしないために！

冬季休業・営業時間・利用条件の確認

冬は施設の休業や営業時間の変更、利用条件の制限が多くなります。
事前にしっかり確認して、安心・安全でスムーズな旅にしましょう！



ポイント

「知らなかった」「やっていなかった」で計画が台無しに…。
チケット購入前や出発前に、必ず最新情報をチェックしましょう。



ひとことメモ



1 観光施設・名所の 休業・営業状況



- ☐ 観光施設の冬季休業を確認した
- ☐ 営業時間の変更を確認した
- ☐ 入場受付時間を確認した
- ☐ 最終入場時間を確認した
- ☐ 定休日を確認した
- ☐ 臨時休業の有無を確認した
- ☐ イベントや特別展の開催状況を確認した
- ☐ イルミネーション等の開催期間を確認した
- ☐ 施設の公式サイトで最新情報を確認した

ポイント

公式サイト・SNS・電話で最新の
休業情報を確認しましょう。



2 飲食店・カフェの 営業時間・休業



- ☐ 行きたいお店の営業日を確認した
- ☐ 営業時間を確認した
- ☐ ラストオーダー時間を確認した
- ☐ 冬季休業の有無を確認した
- ☐ 不定休・臨時休業を確認した
- ☐ 予約が必要か確認した
- ☐ テイクアウトの可否を確認した
- ☐ 混雑時間帯を確認した
- ☐ 口コミやSNSで最新情報を確認した

ポイント

観光地は冬期に短縮営業や休業の
お店が多くなります。



3 温泉・入浴施設の 利用条件



- ☐ 日帰り入浴の営業を確認した
- ☐ 受付時間・終了時間を確認した
- ☐ 混浴・男女入替の有無を確認した
- ☐ タトゥー・入れ墨の利用条件を確認した
- ☐ タオル・アメニティの有無を確認した
- ☐ サウナ・岩盤浴の利用条件を確認した
- ☐ 冬期のメンテナンス休業を確認した
- ☐ 貸切風呂の予約可否を確認した
- ☐ 利用料金の変更を確認した

ポイント

タトゥーや利用条件は施設ごとに
異なるため、事前確認が必須です。



4 交通機関・運行状況の 確認



- ☐ 電車・バスの運行状況を確認した
- ☐ 冬ダイヤ・時刻変更を確認した
- ☐ 最終便の時刻を確認した
- ☐ ロープウェイ・リフトの運行状況を確認した
- ☐ 道路の通行止め・規制情報を確認した
- ☐ フェリー・船の運航状況を確認した
- ☐ 高速道路の冬用タイヤ規制を確認した
- ☐ 鉄道の遅延・運休情報を確認した
- ☐ 代替ルートや予備交通手段を確認した

ポイント

天候による急な運休や遅延もあるため、
こまめに最新情報を確認しましょう。



5 スキー場・ウィンター アクティビティの営業状況



- ☐ 営業期間を確認した
- ☐ リフト・ゴンドラの運行状況を確認した
- ☐ コースのオープン状況を確認した
- ☐ 積雪・コンディションを確認した
- ☐ ナイター営業の有無を確認した
- ☐ レンタルの営業時間を確認した
- ☐ スクール・体験の予約可否を確認した
- ☐ 休場日・メンテナンス日を確認した
- ☐ 天候による中止条件を確認した

ポイント

天候や雪の状況で急な変更がある
ため、当日も最新情報をチェック！



6 宿泊施設の利用条件・ 営業状況



- ☐ 冬季休業の有無を確認した
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間を確認した
- ☐ 夕食・朝食の提供時間を確認した
- ☐ 送迎サービスの有無を確認した
- ☐ キャンセルポリシーを確認した
- ☐ 暖房設備や部屋の設備を確認した
- ☐ 大浴場の利用時間を確認した
- ☐ アメニティや備品の有無を確認した
- ☐ 雪によるアクセス影響を確認した

ポイント

雪でチェックインが遅れる場合に備え、
遅延連絡先も控えておきましょう。



7 イベント・体験・予約の 営業・開催確認



- ☐ イベントの開催有無を確認した
- ☐ 開催期間・時間を確認した
- ☐ 事前予約の必要性を確認した
- ☐ キャンセル・返金条件を確認した
- ☐ 最少催行人数を確認した
- ☐ 体験プランの営業時間を確認した
- ☐ 雨雪時の対応を確認した
- ☐ 年末年始・祝日の特別営業を確認した
- ☐ 天候による中止条件を確認した

ポイント

人気イベントは早めに予約し、
変更・中止条件も確認しましょう。



8 お店・ショッピング施設の 営業時間・休業



- ☐ 商業施設の営業時間を確認した
- ☐ 冬季休業の店舗がないか確認した
- ☐ 定休日を確認した
- ☐ アウトレット・モールの営業日を確認した
- ☐ 年末年始の営業状況を確認した
- ☐ 駐車場の営業時間を確認した
- ☐ お土産店・直売所の営業を確認した
- ☐ クレジットカード利用可否を確認した
- ☐ 免税・サービスの利用条件を確認した

ポイント

小さな店舗や直売所は、冬季に
短縮営業・休業が多くなります。



確認に役立つ情報源



公式サイト
一番確実で最新の情報が掲載されています。



電話での問い合わせ
当日の営業状況や詳細を確認できます。



SNS・公式X (旧Twitter)
リアルタイムの運行・営業情報がわかります。



観光協会・案内所
地域の最新情報や代替案を相談できます。



よくあるトラブル例

- ☑ 行きたいお店が休みだった
- ☑ 施設が冬季休業で入れなかった
- ☑ ラストオーダーが早く食事に間に合わなかった
- ☑ リフトやロープウェイが運休だった
- ☑ イベントが中止になっていた
- ☑ 道路の通行止めで目的地に行けなかった

自由メモ



チェックのポイント

事前の情報収集が、快適で安全な冬の旅のカギです！
出発前にしっかり確認して、思い出に残る素敵な旅を楽しみましょう。





光の景色や
イベントを
思いっきり
楽しみましょう♪

❄️ きらめく冬の思い出を、快適・安全に楽しむために♪

イルミネーション・冬祭り・ 夜間イベントの準備チェックリスト

寒さや混雑が予想される夜間イベントを安心して楽しむために、
持ち物・服装・情報をしっかり確認して、素敵な一日にしましょう！

✎ ひとことメモ



1 事前に確認したいこと



- ☐ 開催日・時間・点灯時間を確認した
- ☐ 会場の場所・アクセス方法を確認した
- ☐ チケットの有無・予約の要否を確認した
- ☐ 雨天・荒天時の開催可否を確認した
- ☐ 混雑予想・混雑ピーク時間を確認した
- ☐ トイレ・休憩場所の場所を確認した
- ☐ 入場制限や規制内容を確認した

POINT

💡 公式サイトやSNSで最新情報をチェック！
直前にも再確認すると安心です。



2 服装の準備



- ☐ 防寒コート・ダウンジャケットを用意した
- ☐ インナー（ヒートテック等）を着る
- ☐ マフラー・ネックウォーマーを用意した
- ☐ 手袋・ニット帽・耳あてを用意した
- ☐ 厚手の靴下・重ね履き靴下を用意した
- ☐ カイロ（貼る・貼らない）を用意した
- ☐ ブランケット・ショールを用意した

POINT

💡 体を冷やさない工夫が快適に楽しむポイントです♪



3 足元・持ち物の準備



- ☐ 暖かく歩きやすい靴を用意した
- ☐ 滑り止め（アイゼン等）を用意した
- ☐ レインコート・折りたたみ傘を用意した
- ☐ バッグは両手が空くものを用意した
- ☐ 荷物は最小限にまとめた
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋を用意した
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シートを用意した

POINT

💡 足元の冷え・転倒対策と、荷物の軽量化で
ストレスなく楽しめます！



4 防寒・あたたかさ対策



- ☐ 使い捨てカイロを多めに用意した
- ☐ 厚手の靴下・レッグウォーマーを用意した
- ☐ ネックウォーマー・フェイスマスクを用意した
- ☐ ブランケット・ひざ掛けを用意した
- ☐ 温かい飲み物を入れた水筒を用意した
- ☐ 体温を逃がさない重ね着を準備した
- ☐ カイロを貼る箇所を確認した（腰・お腹・足先）

POINT

💡 特に足元・お腹・腰を温めると、体感温度が
大きく変わります。



5 スマホ・電子機器の準備



- ☐ スマホの充電を満タンにした
- ☐ モバイルバッテリーを用意した
- ☐ 充電ケーブル・予備ケーブルを用意した
- ☐ カメラ・予備バッテリーを用意した
- ☐ 暖かい場所で充電するように保管方法を確認した
- ☐ 現地のWi-Fi・通信状況を確認した
- ☐ ライト・小型懐中電灯を用意した

POINT

💡 寒さでバッテリーは消耗しやすいです。
予備があると安心！



6 飲み物・軽食の準備



- ☐ 温かい飲み物を用意した
- ☐ 軽食・おやつを用意した
- ☐ 飲み物用の水筒・保温ボトルを用意した
- ☐ 小腹がすいた時の非常食を用意した
- ☐ チョコレート・ナッツなどを用意した
- ☐ 食べ歩きのマナーを確認した
- ☐ ゴミは持ち帰る準備をした

POINT

💡 体が温まる飲み物や、エネルギー補給できる
軽食を用意しましょう。



7 混雑・待ち時間対策



- ☐ 混雑を避ける時間帯を確認した
- ☐ 待ち時間にすることを準備した（本・音楽など）
- ☐ トイレは早めに済ませる計画を立てた
- ☐ 集合場所・待ち合わせ方法を決めた
- ☐ 列に並ぶ際の防寒対策をした
- ☐ 荷物の置き場所を決めた
- ☐ ベビーカーの利用可否を確認した

POINT

💡 早めの行動と準備で、待ち時間も快適に
過ごせます♪



8 安全対策



- ☐ 夜道のルート・帰り道を確認した
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスルを用意した
- ☐ 緊急連絡先をメモしておいた
- ☐ 小さな子どもとは手をつなぐ計画をした
- ☐ 落とし物防止のため貴重品を分散した
- ☐ 体調不良時の対応方法を決めた
- ☐ 周囲の指示・ルールを守ることを確認した

POINT

💡 安全第一で楽しむことが、最高の思い出に
つながります。



9 写真・思い出の準備



- ☐ カメラやスマホの容量を確認した
- ☐ 予備バッテリー・充電器を用意した
- ☐ 三脚・自撮り棒の使用ルールを確認した
- ☐ 撮影スポット・見どころを調べた
- ☐ 写真を共有する予定を決めた
- ☐ 暖かい手袋（スマホ対応）を用意した
- ☐ 防寒しながら撮影できる工夫を準備した

POINT

💡 きれいな景色をしっかりと撮って、素敵な
思い出に残しましょう！



出発前にもう一度チェック！

事前確認



☐ OK!

服装



☐ OK!

足元・持ち物



☐ OK!

防寒対策



☐ OK!

スマホ・電子機器



☐ OK!

飲み物・軽食



☐ OK!

混雑対策



☐ OK!

安全対策



☐ OK!

写真・思い出



☐ OK!

自由メモ ✎



今日のひとことメッセージ ✎





冬ならではの絶景と温泉を、快適・安全に楽しむために！



温泉地・雪景色スポットの準備チェックリスト

事前にチェックして、心も体も温まる冬の旅を楽しみましょう。



ポイント

温泉地や雪景色スポットは、天候・路面・冷え込みの影響を受けやすい場所です。
「準備・服装・移動・入浴・防寒・安全」をしっかりと確認しましょう。



ひとことメモ



1 事前に確認すること



- ☐ 温泉施設の営業時間・定休日・最終受付時間
- ☐ 日帰り入浴の可否・受付時間
- ☐ 露天風呂の有無・冬季の利用条件
- ☐ 積雪・路面状況・チェーン規制の有無
- ☐ 公共交通の運行状況・最終便の時間
- ☐ 駐車場の場所・料金・台数・冬季閉鎖の有無
- ☐ 観光スポットや展望台の冬季の開放状況
- ☐ イベント・ライトアップの開催時間・期間
- ☐ 宿泊施設のチェックイン・アウト時間
- ☐ キャンセルポリシー・天候による対応



ポイント

直前の天気予報・道路情報をチェックして、無理のない計画にしましょう。



2 服装・持ち物の準備



- ☐ 防寒アウター（ダウン・コートなど）
- ☐ インナー（ヒートテックなど）
- ☐ 厚手の靴下・タイツ
- ☐ 防水・防滑の靴・スノーブーツ
- ☐ 手袋・ニット帽・ネックウォーマー
- ☐ マフラー・ストール
- ☐ カイロ・貼るカイロ
- ☐ サングラス・ゴーグル（雪の照り返し対策）
- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ バックパック・両手が空くバッグ



ポイント

雪や風は想像以上に体力を消耗します。
重ね着と防寒小物でしっかり対策！



3 温泉・入浴の準備



- ☐ タオル・バスタオル・フェイスタオル
- ☐ 湯あみ着・バスローブ（必要な施設用）
- ☐ 洗面用具（クレンジング・化粧品など）
- ☐ ヘアケア用品（コンディショナーなど）
- ☐ 保湿ケア用品（ボディクリーム・リップなど）
- ☐ スキンケア用品（乾燥対策）
- ☐ メイク落とし・メイク道具
- ☐ ヘアゴム・ブラシ・ヘアオイル
- ☐ 温泉後の飲み物（脱水・湯あたり対策）
- ☐ ビニール袋・濡れ物入れ



ポイント

温泉は温冷めに注意！入浴後は体を冷やさず、水分補給もしっかりと。



4 雪景色・観光スポットの準備



- ☐ カメラ・予備バッテリー・充電器
- ☐ スマホ防水ケース・モバイルバッテリー
- ☐ 三脚・セルカ棒
- ☐ レンズクロス・防寒用のカメラカバー
- ☐ 地図アプリ・オフラインマップ
- ☐ 防水手袋（写真撮影用に指先が出せるもの）
- ☐ 小さめのレジャーシート・座布団
- ☐ 滑り止めアイゼン・スノーグリップ
- ☐ ゴミ袋（ゴミを持ち帰るため）
- ☐ 軽食・温かい飲み物（魔法瓶・水筒）



ポイント

絶景は早朝や夕暮れが短い！
時間と防寒をしっかり準備しましょう。



5 移動・交通の準備



- ☐ 冬用タイヤ・チェーンの装着確認
- ☐ カーナビ・スマホの充電・マップ確認
- ☐ 燃料は満タンに（途中で給油できない場合あり）
- ☐ 車の暖房・デフロスターの動作確認
- ☐ 雨雪用ワイパー・ウォッシャー液
- ☐ 除雪・融雪の道具（スノーブラシ・スコップ）
- ☐ ブランケット・毛布
- ☐ 渋滞・通行止め時の代替ルート確認
- ☐ 駐車場の混雑予想・到着時間の調整
- ☐ ETCカード・現金の準備



ポイント

天候急変や渋滞に備え、
時間に余裕を持った行動を。



6 防寒・体調管理



- ☐ カイロ（貼る・貼らない）・予備
- ☐ 保湿クリーム・リップクリーム
- ☐ のど飴・マスク
- ☐ 常備薬・酔い止め・胃腸薬など
- ☐ 日焼け止め・UVケア（雪の照り返し対策）
- ☐ 水分補給用の飲み物
- ☐ 軽いストレッチ・体を温める飲み物
- ☐ 十分な睡眠・休憩
- ☐ 体調チェック（無理をしない）
- ☐ 緊急連絡先・保険証のコピー



ポイント

乾燥・寒さ・疲れで体調を崩しやすい季節。
水分・睡眠・休憩を意識しましょう。



7 滞在中の楽しみ方



- ☐ 温泉街の散歩マップをチェック
- ☐ 地元グルメ・名物料理を調べておく
- ☐ イルミネーション・ライトアップ情報を確認
- ☐ 冬のアクティビティを予約（雪遊び・スノーシューなど）
- ☐ お土産・特産品のお店を確認
- ☐ フォトスポット・絶景ポイントの下調べ
- ☐ イベント・体験型プログラムを確認
- ☐ 温泉街のイベント・無料Wi-Fiスポット確認
- ☐ 混雑時間帯・待ち時間の目安を確認
- ☐ 旅の思い出を残す（写真・日記など）



ポイント

事前に情報を集めるほど、満足度の高い
旅になります。



8 帰る前・帰宅後の確認



- ☐ 忘れ物チェック（貴重品・充電器など）
- ☐ 温泉で使ったタオルや衣類の整理
- ☐ 濡れた靴・衣類を乾かす
- ☐ 車の雪・氷・泥を落とす
- ☐ 帰宅時間・疲労を考えた休憩計画
- ☐ お土産・荷物の整理
- ☐ 体調チェック（疲れ・冷えの確認）
- ☐ 写真の整理・思い出の記録
- ☐ 次の旅行へのメモ・改善点を記録
- ☐ ごみの分別・リサイクル



ポイント

帰った後のケアも大切！
無理せずゆっくり休みましょう。



温泉・雪景色スポットでのマナーと注意



- 温泉では「かけ湯」「かけ水」をしてから入浴しましょう。
- 長湯しすぎず、のぼせや湯あたりに注意しましょう。
- 雪や氷の上は滑りやすいので、足元に注意しましょう。
- 自然や景観を大切に、ごみは持ち帰りましょう。
- 地元のルールや案内表示に従い、安全に楽しみましょう。



緊急時の連絡先メモ

宿泊先：
最寄りの病院：
家族・友人の連絡先：
保険会社・サポート窓口：
その他：



こんなときは旅行を見合わせましょう

- ☐ 大雪・暴風・吹雪などで外出が危険なとき
- ☐ 交通機関が大幅に遅延・運休しているとき
- ☐ 道路の通行止めやチェーン規制が出ているとき
- ☐ 体調がすぐれないとき

自由メモ



混雑を知って、ゆとりある旅を楽しもう！

年末年始・冬休みの混雑対策

人気の時期は、早めの準備とちょっとした工夫が快適な旅のカギ！

事前にチェックして、ストレスの少ない旅を楽しみましょう。



ポイント

- ・年末年始・冬休みは、交通・観光地・宿泊施設がとて混み合います。
- ・「情報収集」「計画」「予約」「行動の工夫」で、混雑を上手に回避しましょう！



ひとことメモ



1 混雑カレンダーを確認する



- ☐ 年末年始・冬休み期間を確認した
- ☐ 祝日・連休・三が日を確認した
- ☐ 学校の冬休み期間を確認した
- ☐ 帰省ラッシュのピーク日を確認した
- ☐ 人気観光地・イベントの混雑予想を確認した
- ☐ 宿泊料金の高騰時期を確認した
- ☐ 天気予報・積雪予報を確認した



ポイント

混雑のピーク日避けるだけで、移動も観光もぐっと楽になります。



2 早めの予約・チケット確保



- ☐ 交通機関のチケットを早めに予約した
- ☐ 宿泊施設を早めに予約した
- ☐ 人気の食事処・体験を事前予約した
- ☐ 観光施設の入場チケットを事前購入した
- ☐ 駐車場の事前予約・確保をした
- ☐ レンタカーを早めに予約した
- ☐ キャンセル規定を確認した
- ☐ 変更・払い戻し条件を確認した



ポイント

チケットや宿は早期予約がお得&安心！
早めの予約で選択肢も広がります。



3 時間をずらして行動する



- ☐ 早朝出発・早めの行動を計画した
- ☐ 帰宅時間を遅らせる計画にした
- ☐ 食事時間をずらす計画にした
- ☐ 人気スポットの混雑時間を調べた
- ☐ 平日や中日の利用を検討した
- ☐ ラッシュ時間帯の移動を避けた
- ☐ ナイトタイムやライトアップを活用する計画を立てた



ポイント

「時間をずらす」だけで、同じ場所でも体感の混雑が大きく変わります。



4 混雑しにくい移動を選ぶ



- ☐ 新幹線・特急の始発・最終を検討した
- ☐ 在来線のローカル線も検討した
- ☐ 帰省ラッシュの時間帯を避けた
- ☐ 高速道路の渋滞予測を確認した
- ☐ 渋滞を避けるルートを検討した
- ☐ ICカード・ETCの残高を確認した
- ☐ 乗り換え・休憩場所を事前に確認した



ポイント

ルートや時間を工夫して、快適で安全な移動を。



5 観光・予定を工夫する



- ☐ 人気スポットは午前中に回る計画を立てた
- ☐ 屋内施設や穴場スポットを調べた
- ☐ 混雑するイベントは時間をずらした
- ☐ 一方通行の観光ルートを計画した
- ☐ 事前に見学ルート・所要時間を確認した
- ☐ 滞在時間に余裕を持たせた
- ☐ 雨・雪でも楽しめるプランを用意した



ポイント

計画の工夫で、混雑していても満足度の高い旅になります。



6 食事・休憩の混雑対策



- ☐ 人気の食事は事前予約した
- ☐ 食事の時間をずらす計画にした
- ☐ フードコート・テイクアウトも検討した
- ☐ 休憩できる場所を事前に調べた
- ☐ 混雑時の待ち時間を想定した
- ☐ カフェや休憩所の候補を複数用意した
- ☐ 水分・軽食を持参した



ポイント

食事と休憩の工夫で、体力も気持ちもゆとりが生まれます。



7 荷物・防寒の準備



- ☐ 防寒着・手袋・マフラーを準備した
- ☐ カイロ・ブランケットを準備した
- ☐ 使い捨てカイロ・携帯毛布を準備した
- ☐ 大きすぎる荷物は避けた
- ☐ コインロッカーの場所を確認した
- ☐ 荷物の預け先を確認した
- ☐ 両手が空くバッグで行動する計画にした



ポイント

荷物はコンパクトに、暖かくして快適に行動しましょう。



8 情報収集をこまめに行う



- ☐ 交通機関の運行状況を確認した
- ☐ 道路の渋滞情報を確認した
- ☐ 天気・積雪・路面状況を確認した
- ☐ 観光施設の混雑状況を確認した
- ☐ SNSや公式サイトで最新情報を確認した
- ☐ トラブル時の連絡先を控えた
- ☐ 予備の行き先・プランを用意した



ポイント

最新情報をチェックすることで、トラブルを未然に防げます。



9 みんなで協力・マナーを守る



- ☐ 譲り合い・思いやりを意識した
- ☐ 駅・車内・観光地でのマナーを守った
- ☐ ゴミは持ち帰る計画をした
- ☐ 排煙・喫煙ルールを確認した
- ☐ 写真撮影のマナーを守る計画にした
- ☐ 地域のルール・文化を尊重する計画にした
- ☐ 感謝の気持ちを忘れずに楽しむ計画にした



ポイント

マナーを守って、みんなが気持ちよく楽しめる旅にしましょう。



混雑を避けるおすすめの工夫

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 出発日や帰宅日をずらす | 平日・中日を利用する |
| 早朝出発・夜に移動する | 食事・休憩の時間をずらす |
| 人気スポットは午前中に回る | 屋内施設や体験型施設を活用する |
| 穴場スポット・地元の名所を選ぶ | 温泉や宿でゆっくり過ごす |

！こんなときは早めに対応！

- ☐ 交通機関が遅延・遅れているとき
- ☐ 道路が渋滞しているとき
- ☐ 宿泊施設が連絡が取れないとき
- ☐ 体調がすぐれないとき



自由メモ



チェックのポイント

早めの準備・情報収集・時間の工夫で、年末年始・冬休みの混雑はぐっと減らせます！
安全第一で、思い出に残る素敵な旅を楽しみましょう。



寒さ・乾燥・行事が多い季節も、準備をしっかりして楽しい家族旅行に!

子ども連れの秋冬対策 チェックリスト

秋冬の旅行は、気温差・乾燥・感染症・行事など気をつけたいことがたくさん。
子どもが快適で安全に過ごせるよう、事前にチェックしておきましょう!



ポイント

- ・秋冬は、風邪・乾燥・寒暖差・感染症に注意が必要です。
- ・持ち物や服装の工夫で、子どもの体調とごきげんを守りましょう。
- ・移動や食事、宿泊先での過ごし方も事前にイメージしておくで安心です。



ひとことメモ



1 気温・服装の対策



- ☐ 気温差に対応できる重ね着を準備した
- ☐ 子どものサイズに合った防寒着を準備した
- ☐ 帽子・手袋・マフラー・ネックウォーマーを用意した
- ☐ 厚手の靴下・タイツを準備した
- ☐ 防水・防風のアウターを準備した
- ☐ 着脱しやすい服を選んだ
- ☐ 予備の着替えを多めに用意した
- ☐ 室内用の上着（カーディガン等）を用意した



ポイント

「暑い・寒い」にすぐ対応できる服装が、
子どもの快適さにつながります。



2 かぜ・乾燥・体調管理



- ☐ 体温計を持っていく
- ☐ 子ども用のかぜ薬・解熱剤を準備した
- ☐ のど飴・うがいグッズを準備した
- ☐ 保湿クリーム・リップクリームを準備した
- ☐ 加温対策グッズ（マスク・濡れタオル等）を用意した
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シートを準備した
- ☐ 手洗い・消毒グッズを準備した
- ☐ 睡眠時間をしっかり確保できる計画にした



ポイント

乾燥や気温差で体調を崩しやすい季節です。
うがい・保湿・睡眠を意識しましょう。



3 移動・乗り物の対策



- ☐ 移動時間や休憩の計画を立てた
- ☐ 車内・車外での温度差に備えた
- ☐ 子ども用のシートベルト・チャイルドシートを確認した
- ☐ 酔い止め薬を準備した
- ☐ 暖かいひざ掛け・ブランケットを用意した
- ☐ 子どもの退屈対策（おもちゃ・絵本・動画等）を準備した
- ☐ トイレ休憩の場所を事前に確認した
- ☐ ベビーカーの使用可否を確認した



ポイント

長時間の移動は、休憩・寒さ対策・
ぐずり対策がカギ!



4 食事・おやつの対策



- ☐ 子どもの好きな食べ物・おやつを用意した
- ☐ アレルギー対応が必要な場合は事前に確認した
- ☐ ベビーフード・離乳食を持っていく
- ☐ 飲み物（温かい飲み物・ストローマグ等）を準備した
- ☐ 食事時間や場所を事前にチェックした
- ☐ 子ども用の食器・スプーン・エプロンを用意した
- ☐ こぼした時の汚れ対策グッズを用意した



ポイント

食事は体調やごきげんに直結します。
慣れたものとがあると安心です。



5 宿泊先での対策



- ☐ 子ども用の寝具・パジャマを準備した
- ☐ ベッドからの転落防止対策を確認した
- ☐ 加温器や空気清浄機の有無を確認した
- ☐ 子ども用のアメニティ（歯ブラシ・スリッパ等）を確認した
- ☐ 浴室・トイレの安全対策を確認した
- ☐ 離乳食の温めや食事場所を確認した
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間を確認した



ポイント

安全・安心に過ごせる環境を事前に
確認しておくで、当日慌てません。



6 防寒・防水・雪対策



- ☐ 防水性のある靴・ブーツを用意した
- ☐ レインウェア・スノーウェアを準備した
- ☐ 手袋・帽子・ネックウォーマーを準備した
- ☐ 滑りにくい靴・靴底の確認をした
- ☐ カイロやブランケットを用意した
- ☐ 雪遊びグッズ（手袋の予備・長靴・スコップ等）を準備した
- ☐ 濡れた服を入れる袋を用意した



ポイント

雪や雨で濡れると体温が奪われます。
防水・防寒対策をしっかりと!



7 感染症・衛生対策



- ☐ マスク（子ども用）を準備した
- ☐ 除菌シート・アルコールジェルを用意した
- ☐ 使い捨て紙エプロン・ビニール袋を用意した
- ☐ タオル・ハンカチを多めに用意した
- ☐ うがい・手洗いの習慣をつけた
- ☐ 予防接種や体調チェックを済ませた
- ☐ 体調不良時の対応方法を決めておいた



ポイント

冬は感染症が流行しやすい季節。
こまめな予防と早めの対応が大切です。



8 遊び・楽しみの準備



- ☐ 室内でも遊べるおもちゃ・絵本を準備した
- ☐ 塗り絵・シールブック・折り紙を準備した
- ☐ 冬のイベントやイルミネーション情報を調べた
- ☐ 子どもが楽しめる体験プランを入れた
- ☐ 写真スポットやフォトグッズを準備した
- ☐ お気に入りグッズを忘れずに持っていく
- ☐ ごきげんアップグッズ（ぬいぐるみ等）を用意した



ポイント

子どもが楽しめる工夫で、
家族全員が笑顔の旅に!



9 帰る前・帰宅後の対策



- ☐ 忘れ物チェックを親子で一緒にした
- ☐ 子どもの荷物の片付けを済ませた
- ☐ 洗濯や衣類の乾燥を早めに行った
- ☐ 写真や思い出の整理をした
- ☐ 体調の変化を観察した
- ☐ 次回の旅行に向けてメモを残した
- ☐ 子どもと一緒に楽しかったことを振り返った



ポイント

帰宅後のケアや振り返りで、
旅の思い出がもっと深まります。



あと便利なアイテム

- ・使い捨てエプロン
- ・ネックライト
- ・チャイルドシート保護マット
- ・携帯トイレ（子ども用）
- ・携帯用加湿器
- ・防寒ブランケット



⚠ こんなときは早めに対応!

- ☐ 発熱・咳・下痢など体調不良のとき
- ☐ 転倒・ケガをしたとき
- ☐ 迷子・はぐれたとき
- ☐ アレルギー症状が出たとき



自由メモ



チェックのポイント

子どもの体調・安全・ごきげんを守る準備が、家族みんなの楽しい旅につながります。
出発前にしっかりチェックして、思い出に残る秋冬の旅行を楽しみましょう!



高齢者・体調に配慮が必要な人の確認

体への負担を減らし、安心・安全で快適な旅するためのチェックリストです。
事前に確認して、無理のない旅行計画を立てましょう。



ポイント

- ・体調や持病の状態、薬やサポート用品を事前に確認しましょう。
- ・無理のないスケジュールと、休憩・サポート体制の確保が大切です。
- ・困ったときにすぐ助けを求められるよう、準備と情報共有をしておきましょう。



ひとことメモ



1 体調・持病の事前確認



- ☐ 持病の状況（高血圧・心臓病・糖尿病など）を把握した
- ☐ かかりつけ医スグズール可否を相談した
- ☐ 体調が安定している時期を選んで予約した
- ☐ 無理のない行程・移動時間にした
- ☐ 旅行中の体調変化のリスクを想定した
- ☐ 同行者に持病や注意点を伝えた



ポイント

「いつもと違う」と感じたら無理をせず、早めに休憩・受診をしましょう。



2 薬・医療用品の準備



- ☐ 持参する薬をリストにまとめた
- ☐ 旅行日数分＋予備の薬を用意した
- ☐ 飲み忘れ防止の薬ケースを用意した
- ☐ 常備薬（頭痛薬・胃腸薬・絆創膏など）を用意した
- ☐ お薬手帳または薬の説明書を持参する
- ☐ 医師の連絡先を控えた



ポイント

薬は必ず手荷物に入れ、預け荷物に入れないようにしましょう。



3 移動時の配慮



- ☐ 移動時間や乗り換え回数を最小限にした
- ☐ 優先席のある座席・席を予約した
- ☐ エレベーターやバリアフリー経路を確認した
- ☐ トイレの場所や休憩ポイントを確認した
- ☐ 歩く距離・坂道・階段の有無を調べた
- ☐ スローペースで移動できる計画にした



ポイント

こまめに休憩を取り、水分補給を忘れずに。トイレは早めに済ませましょう。



4 宿泊・設備の確認



- ☐ バリアフリー・エレベーターの有無を確認した
- ☐ 客室・トイレ・浴室の段差や広さを確認した
- ☐ ベッドの高さや硬さを確認した
- ☐ 手すり・シャワーチェアなどの有無を確認した
- ☐ 大浴場よりも部屋風呂のある宿も検討した
- ☐ チェックイン・アウト時間に余裕を持たせた



ポイント

宿に要望は事前に伝えておくとう安心です。必要なら写真や口コミも確認しましょう。



5 食事・水分・栄養の配慮



- ☐ 自分に合う食事内容が事前に確認した
- ☐ 塩分・糖分・カロリーに配慮した料理を選んだ
- ☐ 食事時間に無理のない計画にした
- ☐ 水分補給の計画を立てた
- ☐ アレルギーや苦手な食材を事前に伝えた
- ☐ 消化に良く、温かい食事を意識した



ポイント

脱水や低血糖を防ぐため、こまめな水分・栄養補給を心がけましょう。



6 防寒・気温差対策（秋冬）



- ☐ 重ね着しやすい服装を準備した
- ☐ マフラー・手袋・帽子・カイロを用意した
- ☐ 防風・防水のアウターを用意した
- ☐ 室内外の気温差に対応できる服装にした
- ☐ 滑りにくい靴・滑り止めを用意した
- ☐ 暖かい靴下・レッグウォーマーを用意した



ポイント

冷えは体調不良の原因に。首・手首・足首を温めましょう。



7 サポート体制の確認



- ☐ 同行者のサポート体制を確認した
- ☐ 必要に応じて介助サービスを予約した
- ☐ 緊急時の連絡先を共有した
- ☐ 旅行中に連絡を取り合う方法を決めた
- ☐ 現地の医カサ贈一を調べておいた
- ☐ 近くに頼れる人や宿のスタッフを確認した



ポイント

「困ったときに誰に相談するか」を事前に決めておくとう安心です。



8 保険・緊急時の備え



- ☐ 旅行保険（治療・救援費用）に加入した
- ☐ 健康保険証を持参（マイナ保険証も確認）した
- ☐ 携帯用の救急セットを用意した
- ☐ 緊急時の医療機関・連絡先をメモした
- ☐ 海外旅行の場合は海外旅行保険を確認した
- ☐ 緊急連絡カードを携帯する



ポイント

緊急連絡カードには、持病・薬・血液型・連絡先を記入しておきましょう。



9 帰る前・帰宅後のケア



- ☐ 帰りの移動時間に余裕を持たせた
- ☐ 無理せず早めに帰宅する計画にした
- ☐ 帰宅後はゆっくり休める予定を入れた
- ☐ 旅行中の疲れや体調変化を確認した
- ☐ 必要なら医師に相談する
- ☐ 旅行の思い出を記録して振り返る



ポイント

帰宅後の休息と体調管理で、旅の疲れをしっかりリセットしましょう。



持っておくと安心なアイテム

- ☐ お薬手帳・薬の説明書
- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ 持病・アレルギーのメモ
- ☐ 保険証・緊急連絡カード
- ☐ 使い慣れたサポート用品
- ☐ 携帯用カイロ
- ☐ 折りたたみ杖
- ☐ 滑り止めグズズ
- ☐ ペットボトル飲料
- ☐ 軽食・おやつ



無理のない旅行の工夫

- ✓ 朝はゆっくり出発する
- ✓ こまめに休憩をとる
- ✓ 詰め込みすぎないスケジュールにする
- ✓ 気分が悪くなったらすぐに休む
- ✓ 「楽しい」「心地よい」を優先する



自由メモ



チェックのポイント

事前の準備と情報共有が安心のカギ！無理をせず、自分のペースで心も体もリラックスできる、思い出に残る旅を楽しみましょう。



自分の身を守る意識が、安心して楽しい旅につながります！

ひとり旅・夜間移動の 防犯確認チェックリスト

夜行バス・夜の電車・到着後の移動も、安全を意識して行動しましょう。
出発前にしっかり確認して、安心して旅を楽しみましょう。



「自分の安全は
自分で守る」
を忘れずに！



ポイント

ひとり旅や夜間移動は、事前の準備と注意がとても大切です。
「目立たない・警戒心を持つ・安心できる行動」を心がけましょう。



ひとことメモ



1 出発前の防犯準備



- ☐ 行き先の治安や注意点を調べた
- ☐ 宿泊先の場所・周辺環境を確認した
- ☐ 移動ルートを事前に調べた
- ☐ 緊急連絡先をメモ・スマホに保存した
- ☐ 家族や友人に行き先と予定を伝えた
- ☐ 位置情報共有アプリを準備した
- ☐ 防犯ブザーやホイッスルを用意した



ポイント

「誰に・いつ・どこへ行くか」を
必ず誰かに伝えておきましょう。



2 荷物・持ち物の工夫



- ☐ 貴重品は分散して持つようにした
- ☐ ショルダーバッグを体の前に持てる
- ☐ 斜めがけバッグで両手が使える
- ☐ ファスナー付きで中が見えないバッグ
- ☐ 高価なアクセサリは身につけない
- ☐ 財布はすぐ出せない場所に入れた
- ☐ 防犯ブザーやライトを携帯する



ポイント

貴重品は「目立たせない・取られにくい」
持ち方を意識しましょう。



3 夜間の移動・乗り物内



- ☐ できるだけ人の多い車両・座席を選ぶ
- ☐ 夜行バスは前方や乗務員が見える席に
- ☐ 荷物は足元や膝の上に置く
- ☐ 貴重品から目を離さない
- ☐ 窓側の席はカーテンやブラインドを活用
- ☐ 不審者や不審な行動に注意する
- ☐ 違和感があれば乗務員に相談する



ポイント

「なんとなく不安」を感じたら、
すぐに場所や席を変えましょう。



4 到着後の移動・周辺環境



- ☐ 到着後は明るく人通りの多い道を選ぶ
- ☐ 駅やバスターミナルの出口を確認した
- ☐ タクシー乗り場の場所を把握した
- ☐ 深夜の徒歩移動は最小限にする
- ☐ コンビニや明るい店がある道を選ぶ
- ☐ 周囲をよく観察しながら移動する
- ☐ 知らない人に個人情報を話さない



ポイント

「明るい場所を選ぶ・寄り道しない・
スマホを見ながら歩かない」が基本です。



5 夜の観光・外出時



- ☐ 夜景やイベントは事前に情報収集した
- ☐ 帰りの時間と交通手段を決めておく
- ☐ 人の少ない場所や暗い道は避ける
- ☐ お店や施設の閉店時間を確認した
- ☐ 単独行動を避け、集合時間を決める
- ☐ 酔いすぎない・飲みすぎない
- ☐ 写真撮影に夢中になりすぎない



ポイント

「楽しむこと」と「安全を意識すること」
のバランスを大切にしましょう。



6 宿泊先での防犯対策



- ☐ 入口や周辺の明るさ・安全性を確認
- ☐ フロントやスタッフの対応を確認した
- ☐ 部屋番号や鍵の管理に注意する
- ☐ ドアの施錠・簡易ロックを必ずする
- ☐ 不審な訪問者にはドアを開けない
- ☐ 貴重品はセーフティボックスを活用
- ☐ 窓やベランダの施錠を確認する



ポイント

「施設・貴重品管理・出入りの確認」を
徹底しましょう。



7 連絡・連絡手段の確保



- ☐ スマホの充電をしっかりと確保した
- ☐ モバイルバッテリーを用意した
- ☐ 緊急連絡先をすぐ出せるよう保存した
- ☐ 位置情報共有アプリを設定した
- ☐ 家族や友人に定期的に連絡する
- ☐ フリーWi-Fiの利用は慎重にする
- ☐ 海外では現地SIMやeSIMを準備した



ポイント

「連絡がつくこと」が、いざという時の
安心につながります。



8 SNS・スマホの使い方



- ☐ 旅行中のリアルタイム投稿は控える
- ☐ 現在地や宿泊先を公開しない
- ☐ 写真に部屋番号や地図を映さない
- ☐ 個人情報や予定を詳しく書かない
- ☐ 知らない人からのDMや誘いに注意
- ☐ SNSのプライバシー設定を確認した
- ☐ 公共Wi-FiでSNSや買い物はしない



ポイント

「楽しい投稿」より「安全を守る使い方」を
意識しましょう。



9 トラブル時の対応



- ☐ 危険を感じたら近くの人やお店に助けを求める
- ☐ 警察(110番)や施設スタッフに連絡する
- ☐ 落ち着いてその場を離れる
- ☐ 防犯ブザーやホイッスルを使う
- ☐ トラブル内容をスマホにメモする
- ☐ 保険会社の連絡先を確認しておく
- ☐ 無理をせず、早めに相談する



ポイント

「身の危険を感じたら、勇気を持って行動する」
ことが何より大切です。



ひとり旅・夜間移動の安心ポイント

- ☒ 事前に情報を集めて、計画を立てる
- ☒ 明るく人通りの多い場所を選ぶ
- ☒ 荷物・貴重品はしっかり管理する
- ☒ 違和感を感じたらすぐ行動を変える
- ☒ 無理せず、安全第一で旅を楽しむ

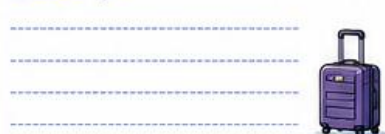


⚠️ こんなときはすぐに対応！

- ☐ 怖い・不安を感じたとき
- ☐ ついてくる人やしつこく話しかけてくる人がいるとき
- ☐ 荷物を触られた・盗まれそうになったとき
- ☐ 体調が悪くなったとき
- ☐ 困ったときは、周りの人や警察、スタッフに相談を！



自由メモ



✓ チェックのポイント

「自分の身は自分で守る」意識を持って、安心・安全なひとり旅・夜間移動を楽しみましょう！
しっかり準備して、素敵な旅の思い出をつくってください。



忘れ物・準備漏れ
をゼロに!

安心して旅を楽しむために、前日にしっかりチェック!

出発前日の確認チェックリスト

出発前日は、荷造りと最終確認がとても大切です。

このチェックリストを使って、安心して出発できるように準備を整えましょう。

ひとことメモ

1 旅の計画・予約の最終確認

- ☐ 交通機関の時間・出発地・集合場所を確認した
- ☐ チケット・予約番号・予約内容を再確認した
- ☐ 宿泊先の住所・電話番号・チェックイン時間を確認した
- ☐ 観光施設・体験・レストランの予約を確認した
- ☐ キャンセル規定や変更条件を確認した
- ☐ レンタカー・駐車場の予約を確認した
- ☐ 緊急連絡先や現地の連絡先をメモした

ポイント

予約確認メールやチケットは、
スマホと紙の両方で準備しておくで安心!

2 持ち物の準備・荷造り

- ☐ 基本の持ち物リストを見て、すべてそろえた
- ☐ 衣類・下着・くつ下などを準備した
- ☐ 洗面用品・化粧品・薬を準備した
- ☐ 充電器・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 貴重品・チケット・保険証などをまとめた
- ☐ 荷物の重さ・サイズを確認した
- ☐ お土産を入れるスペースを確保した
- ☐ キャリーケース・バッグのカギを確認した

ポイント

荷物は前日にほぼ完了させ、
当日朝は最終チェックだけに!

3 服装・天気の確認

- ☐ 目的地の天気予報を確認した
- ☐ 最高・最低気温と気温差を確認した
- ☐ 防寒着・レインウェアなどを準備した
- ☐ 靴・靴下・インナーを準備した
- ☐ 帽子・手袋・マフラーを準備した
- ☐ 予備の服・下着を準備した
- ☐ 天気の急変に備えた持ち物を準備した

ポイント

天気は出発直前にもチェック!
寒さ・雨・雪対策を忘れずに。

4 お金・カードの準備

- ☐ 現金(必要な金額)を用意した
- ☐ クレジットカード・電子マネーを確認した
- ☐ 交通系ICカード・チャージを確認した
- ☐ 海外旅行の場合は両替や現地通貨を用意した
- ☐ クレジットカードの利用可能枠を確認した
- ☐ ATMの場所や手数料を確認した
- ☐ 家計簿の予算や使い方を確認した

ポイント

カードの紛失に備え、連絡先や予備の
カードも準備しておくで安心。

5 スマホ・充電・通信の確認

- ☐ スマホの充電を100%にした
- ☐ 充電器・ケーブル・モバイルバッテリーを用意した
- ☐ 通信プラン・Wi-Fi・現地SIMを確認した
- ☐ オフラインマップや翻訳アプリを準備した
- ☐ 必要なアプリ(乗換・地図・予約など)を確認した
- ☐ 写真やデータのバックアップを取った
- ☐ 緊急時の連絡先を登録・確認した

ポイント

モバイルバッテリーは満充電に!
予備のケーブルもあると安心。

6 家のこと・ペットの確認

- ☐ 戸締まり・窓の施錠を確認した
- ☐ 電気・ガス・水道の消し忘れを確認した
- ☐ 冷蔵庫の中身を整理した
- ☐ ゴミ出しの有無を確認した
- ☐ 郵便物の受け取り・宅配の対応を確認した
- ☐ ペットの世話や預け先を確認した
- ☐ 植物や水やりの対応を確認した

ポイント

家を空ける前の最終チェックで、
安心して出発できます。

7 健康・体調のチェック

- ☐ 体調をチェックし、無理のない計画にした
- ☐ 持病の薬やサプリメントを準備した
- ☐ 常備薬・救急セットを確認した
- ☐ 持病やアレルギーの情報をまとめた
- ☐ 保険証・お薬手帳を用意した
- ☐ 十分な睡眠をとるよう心がけた
- ☐ 水分をとり、体調を整えた

ポイント

体調が悪いときは、無理をせず
予定の変更も検討しましょう。

8 持ち物の最終チェック

- ☐ 基本の持ち物リストを見ながら再確認した
- ☐ 貴重品はまとめてすぐ出せる場所に入れた
- ☐ チケット・予約確認書をまとめた
- ☐ 身分証・保険証・現金・カードを確認した
- ☐ 鍵(家・車・スーツケース)を確認した
- ☐ コンタクト・メガネ・予備を確認した
- ☐ 忘れ物がないか、もう一度確認した

ポイント

チェックリストを印刷して、
一つずつチェックしていくのがおすすめ!

9 当日の準備

- ☐ 起床時間と出発時間を確認した
- ☐ 朝食の時間や場所を確認した
- ☐ 出発までの家族の予定を共有した
- ☐ 交通手段・移動ルートを確認した
- ☐ 混雑や遅延の可能性を考えて早めに出発する
- ☐ ゴミや不要なものをまとめた
- ☐ 楽しむ気持ちを準備した!

ポイント

時間に余裕をもって行動すると、
旅がもっと楽しくなります♪

出発前にもう一度チェック!

チケット・予約確認

- ☐ すべて確認した



持ち物の準備

- ☐ 忘れ物なし



貴重品・お金

- ☐ 準備OK



スマホ・充電

- ☐ 充電&充電器OK



家のこと

- ☐ 確認OK



体調

- ☐ 元気です!

自由メモ

明日の自分へメッセージ

* 素敵な旅になりますように! *

忘れ物ゼロで、気持ちよく出発しよう！

出発当日 朝の確認チェックリスト

出発当日の朝は、バタバタしやすい時間です。

このチェックリストで、最後の確認をして安心して出発しましょう！

ひとことメモ

1 体調・睡眠の確認



- ☐ よく眠れたか確認した
- ☐ 体調に問題がないか確認した
- ☐ 薬やサプリメントを飲んだ
- ☐ 持病の薬を忘れずに持った
- ☐ 朝食をしっかりとった
- ☐ 水分をとって準備した
- ☐ 気分がすぐれない時の対策を確認した



ポイント

少しでも不調があるときは、無理をせず、休憩や予定の見直しを。



2 持ち物の最終確認



- ☐ 基本の持ち物リストを見ながら確認した
- ☐ 貴重品（財布・スマホ・鍵など）を持った
- ☐ チケット・予約確認書を持った
- ☐ 身分証・保険証を持った
- ☐ 常備薬・救急セットを持った
- ☐ 充電器・モバイルバッテリーを持った
- ☐ 忘れ物がないか、もう一度確認した



ポイント

玄関に置いた荷物を持ったか、指差しチェックで確認しよう！



3 服装・身だしなみの確認



- ☐ 季節・天気合った服装をした
- ☐ 重ね着や防寒具を用意した
- ☐ 靴・靴下・インナーを確認した
- ☐ 帽子・マフラー・手袋を準備した
- ☐ レインウェアや折りたたみ傘を持った
- ☐ メイク・ヘアスタイルを整えた
- ☐ 身だしなみを最終チェックした



ポイント

天気予報を再確認して、必要なら服装を調整しよう。



4 お金・カードの確認



- ☐ 財布の中身を確認した（現金・小銭）
- ☐ クレジットカード・電子マネーを確認した
- ☐ 交通系ICカード・チャージを確認した
- ☐ 駐車場代や高速代などを準備した
- ☐ 予備の現金を別に用意した
- ☐ ETCカードの挿入を確認した
- ☐ 家計や予算を再確認した



ポイント

交通費や入場料など、現地での支払いもイメージしておくで安心！



5 スマホ・充電・通信の確認



- ☐ スマホの充電が100%に近い確認した
- ☐ モバイルバッテリーを持った
- ☐ 充電ケーブルを持った
- ☐ 通信プラン・モバイルデータを確認した
- ☐ オフラインマップや乗換アプリを準備した
- ☐ 緊急連絡先を確認した
- ☐ SNSやメッセージをチェックした



ポイント

電波が届きにくい場所もあるので、必要な情報は事前にダウンロード！



6 家のことの最終チェック



- ☐ 戸締まり（ドア・窓・ベランダ）を確認した
- ☐ 電気の消し忘れを確認した
- ☐ ガスの元栓を確認した（必要に応じて）
- ☐ 水道の蛇口の閉め忘れを確認した
- ☐ 冷蔵庫の中の傷みやすい物を確認した
- ☐ ゴミ出しが必要か確認した
- ☐ 近所への一言や留守の連絡を確認した



ポイント

出発後は戻れないので、必ず玄関を出る直前にもう一度確認！



7 移動・集合の最終確認



- ☐ 出発時刻・集合時間を再確認した
- ☐ 交通手段・乗り場・改札口を確認した
- ☐ 経路や乗り換え時間を確認した
- ☐ 渋滞や遅延の情報をチェックした
- ☐ カーナビ・ETCの設定を確認した
- ☐ 駐車場の場所・料金を確認した
- ☐ 集合場所や連絡方法を再確認した



ポイント

余裕をもって出発しよう！早めの行動が、旅をもっと快適にします。



8 食事・水分・体調対策



- ☐ 朝食をとった
- ☐ 飲み物を持った
- ☐ 軽食・おやつを準備した
- ☐ 酔い止め薬を飲んだ（必要な人）
- ☐ マスク・除菌グッズを持った
- ☐ 体調が悪い時の薬を持った
- ☐ トイレを済ませた



ポイント

移動中の体調管理が、旅行の快適さを大きく左右します！



9 気持ちの準備



- ☐ 旅の目的や楽しみを再確認した
- ☐ 持ち物・予定に自信をもった
- ☐ トラブル時の対応をイメージした
- ☐ 家族や同行者に一言伝えた
- ☐ リラックスして気持ちを整えた
- ☐ 「楽しい旅にしよう！」と笑顔で出発！



ポイント

心の余裕が、素敵な思い出をつくれます♪



最後にもう一度チェック！



チケット・予約確認
持った！



荷物・持ち物
忘れ物なし！



お金・カード
準備OK！



スマホ・充電
100%に近い！



服装・天気対策
バッチリ！



家のこと
確認OK！



移動・集合
時間OK！

自由メモ



今日の自分へメッセージ



チェックのポイント

しっかり準備して、忘れ物ゼロで出発！安全第一で、素敵な旅を楽しみましょう！



移動前・集合場所の確認チェックリスト

出発前の移動や集合場所の確認は、遅刻や道に迷う不安をなくす大切な準備です。
このチェックリストで、しっかり確認して安心して出発しましょう！

ひとことメモ

1 出発時間の確認



- ☐ 出発時間を再確認した
- ☐ 集合時間を再確認した
- ☐ 余裕を持った時間に家を出る計画を立てた
- ☐ 渋滞や混雑を考慮して早めに出発する
- ☐ 寝坊しないよう、目覚ましをセットした
- ☐ 家族や同行者にも出発時間を共有した

ポイント

いつもより10～15分早く行動すると、心にも時間にもゆとりが生まれます。



2 集合場所の詳細確認



- ☐ 集合場所の名称・住所を確認した
- ☐ 目印になる建物や看板を確認した
- ☐ 改札口・出口・ホーム番号を確認した
- ☐ 地図アプリで位置を確認した
- ☐ 集合場所の写真をスマホに保存した
- ☐ 迷ったときの連絡先を確認した

ポイント

地図だけでなく、写真やストリートビューも活用すると、スムーズに見つけられます。



3 移動ルートの確認



- ☐ 自宅から出発地点までのルートを確認した
- ☐ 所要時間と乗り換え回数を確認した
- ☐ 遅延や運休の情報をチェックした
- ☐ 乗り換え駅・バス停の場所を確認した
- ☐ 徒歩ルートや距離を確認した
- ☐ 複数のルートを調べておいた

ポイント

交通トラブルに備え、代替ルートも調べておくとう安心です。



4 交通機関の確認



- ☐ 電車・バス・飛行機の時刻を再確認した
- ☐ 遅延や運休の最新情報を確認した
- ☐ 最寄り駅・バス停の時刻表を確認した
- ☐ 特急・指定席の座席や号車を確認した
- ☐ ICカードの残高を確認した
- ☐ 交通系アプリやチケットを準備した

ポイント

チケットやアプリは事前に開いて、スムーズに使えるようにしておきましょう。



5 持ち物の最終確認



- ☐ チケット・予約確認書を持った
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリーを持った
- ☐ 財布・お金・カードを持った
- ☐ 身分証・保険証を持った
- ☐ 飲み物・軽食・常備薬を持った
- ☐ 忘れ物がなにか、もう一度確認した

ポイント

貴重品や必要な物は、すぐに取り出せるバッグに入れておきましょう。



6 連絡・連携の確認



- ☐ 家族や同行者に出発時間を伝えた
- ☐ 集合時間・乗合場所を再確認した
- ☐ 緊急時の連絡方法を確認した
- ☐ グループLINEや連絡アプリを確認した
- ☐ 現地の連絡先や予約先を控えた
- ☐ 迷ったときの対応方法を決めておいた

ポイント

連絡手段を事前に確認しておく、万が一のときも安心です。



7 天候・服装の確認



- ☐ 出発地・目的地の天気を確認した
- ☐ 気温や体感温度を確認した
- ☐ 雨・雪・風への対策を確認した
- ☐ 防寒・防暑グッズを準備した
- ☐ 傘・レインコートを持った
- ☐ 歩きやすい靴を履いた

ポイント

天候の急変もあるので、準備は万全にしておきましょう。



8 駐車場・送迎の確認(車利用の方)



- ☐ 駐車場の場所と料金を確認した
- ☐ 駐車場の混雑状況を調べた
- ☐ 送迎の時間と場所を確認した
- ☐ カーナビに目的地を設定した
- ☐ ETCカードの残高を確認した
- ☐ ガソリンの残量を確認した

ポイント

出発前に車の点検も忘れずに！安全運転でいってらっしゃい。



9 集合場所での行動確認



- ☐ 集合後の流れを確認した
- ☐ 受付やチケット引き換えの場所を確認した
- ☐ トイレやコンビニの場所を確認した
- ☐ 荷物の預け場所を確認した
- ☐ 出発までの待ち時間の過ごし方を考えた
- ☐ 時間に余裕を持って到着する計画を立てた

ポイント

早めに到着して、落ち着いて準備を整えましょう。



出発前にもう一度チェック！



出発時間



☐ OK!

集合場所



☐ OK!

移動ルート



☐ OK!

交通機関



☐ OK!

持ち物



☐ OK!

連絡手段



☐ OK!

天候・服装



☐ OK!

駐車場・送迎



☐ OK!

集合後の流れ



☐ OK!

自由メモ



自由メモ



チェックのポイント

「早めの行動」と「事前の確認」が、旅をもっと快適にしてくれます。わくわくする旅の始まりを、安心して迎えましょう！



移動中の確認チェックリスト

移動中は、体調や荷物の管理、時間やルートの確認が大切です。

このチェックリストで、安心して移動時間を過ごしましょう！



1 体調・健康の管理



- ☐ 水分補給をこまめにしている
- ☐ 長時間同じ姿勢になりすぎている
- ☐ ストレッチや軽い体操をしている
- ☐ 眠気やだるさを感じたら休憩している
- ☐ 気分が悪くなったときの薬を持っている
- ☐ のどの乾燥対策をしている（のど飴など）
- ☐ 寒さ・暑さ対策ができています

ポイント

無理をせず、早めの休憩やケアで体調をくずさないようにしましょう。



2 荷物・貴重品の管理



- ☐ 貴重品は身につけている
- ☐ 荷物はすぐに取り出せる場所にある
- ☐ 荷物の置き忘れに注意している
- ☐ 荷物が邪魔にならないようにしている
- ☐ 上の棚や足元の荷物を確認した
- ☐ ゴミや不要なものを整理している
- ☐ ロッカーや網棚の鍵を確認した

ポイント

荷物から目を離さず、置き忘れや盗難にも気をつけましょう。



3 時間・ルートの確認



- ☐ 現在地と目的地までの時間を確認した
- ☐ 乗り換え時間や接続時間を確認した
- ☐ 乗り過ごしに注意している
- ☐ 次の停車駅・バス停・空港を確認した
- ☐ 運行状況や遅延情報を確認した
- ☐ 座席や停車場所の案内を確認している
- ☐ 目的地の到着時間を再確認した

ポイント

こまめに確認して、乗り遅れや行き先ミスを防ぎましょう。



4 安全・防犯の意識



- ☐ 周囲の様子に注意を払っている
- ☐ ドア付近や非常口を確認した
- ☐ 知らない人に不用意に話しかけない
- ☐ 貴重品を見せない・出しっぱなしにしない
- ☐ 荷物は体の前や足元に置いている
- ☐ 夜間の移動は特に警戒している
- ☐ 防犯ブザーやホイッスルを持っている

ポイント

「自分の身は自分で守る」意識を忘れずに行動しましょう。



5 快適に過ごす工夫



- ☐ ネックピローやブランケットを使っている
- ☐ イヤホンや音楽でリラックスしている
- ☐ 読書や動画などで時間を楽しんでいる
- ☐ 適度に休憩やリフレッシュをしている
- ☐ 車内や機内の温度を調整している
- ☐ マスクや除菌グッズを活用している
- ☐ アイマスクや耳栓を使っている

ポイント

快適に過ごす工夫で、移動時間も旅の楽しいひとときにししましょう。



6 食事・飲み物の管理



- ☐ 飲み物を持っている・購入した
- ☐ 軽食やおやつを準備・購入した
- ☐ ゴミ袋を用意している
- ☐ 匂いの強い食べ物は控えている
- ☐ エチケットを守って食事をしている
- ☐ アレルギーや食事制限に注意している
- ☐ 食べ残しやゴミは持ち帰る準備をした

ポイント

周りの人への配慮を忘れず、気持ちよく移動しましょう。



7 乗り物・設備の確認



- ☐ 座席番号や指定席を再確認した
- ☐ Wi-Fiやコンセントの場所を確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 非常時の連絡方法を確認した
- ☐ 座席のリクライニングや設備を確認した
- ☐ 荷物の収納場所を確認した
- ☐ アナウンスや案内をよく聞いている

ポイント

設備やルールを確認して、安心して利用しましょう。



8 乗り換え・到着準備



- ☐ 降りる駅・バス停・空港を確認した
- ☐ 乗り換えルートや出口を確認した
- ☐ 次の交通手段の時間を確認した
- ☐ 荷物の準備を整えている
- ☐ 忘れ物がなにか最終チェックした
- ☐ 目的地の天気や気温を再確認した
- ☐ 到着後の行動プランを確認した

ポイント

到着後に慌てないよう、早めに準備を始めましょう。



9 緊急時の対応



- ☐ 緊急連絡先や保険情報を携帯している
- ☐ 体調が悪くなったときの対処法を確認した
- ☐ 非常口や避難経路を確認した
- ☐ 乗務員や係員の場所を確認した
- ☐ 遅延・遅休時の対応方法を確認した
- ☐ 災害や急な天候変化の情報を確認した
- ☐ 家族や同行者と連絡が取れるようにした

ポイント

トラブルは誰にでも起こりえます。落ち着いて行動できる準備を！



移動中にもう一度チェック！

体調管理



☐ OK!

荷物・貴重品



☐ OK!

時間・ルート



☐ OK!

安全・防犯



☐ OK!

快適さ



☐ OK!

食事・飲み物



☐ OK!

乗り物・設備



☐ OK!

乗り換え準備



☐ OK!

緊急時対応



☐ OK!

自由メモ



今日のひとことメッセージ



チェックのポイント

安全・快適な移動が、素敵な旅の思い出につながります。ゆとりを持って、楽しい旅を！



現地到着後の確認チェックリスト

到着直後は、荷物の確認や予定の見直し、周辺の様子をチェックすることが大切です。
このチェックリストで、安心して旅をスタートしましょう！

1 宿泊先・チェックインの確認

- ☐ 宿泊施設の場所を確認した
- ☐ チェックイン時間と手続きを確認した
- ☐ 予約内容（人数・部屋タイプ・食事）を確認した
- ☐ 館内の設備やサービスを確認した
- ☐ 非常口や避難経路を確認した
- ☐ Wi-Fiの接続方法を確認した
- ☐ 荷物を部屋に置いて休憩できるか確認した

ポイント

不明点や要望があれば、早めにフロントへ相談しましょう。

2 荷物の確認・整理

- ☐ スーツケースやバッグを全て受け取った
- ☐ 預け荷物の破損がないか確認した
- ☐ 忘れ物がないか持ち物を確認した
- ☐ 貴重品やチケットは身につけた
- ☐ 必要な荷物だけ持って外出の準備をした
- ☐ ゴミや不要なものを整理した
- ☐ 荷物を安全な場所に保管した

ポイント

到着後は、まず貴重品と荷物の確認を。安心して行動できます。

3 体調・健康状態の確認

- ☐ 移動の疲れや体調不良がないか確認した
- ☐ 水分補給をして休憩をとった
- ☐ 必要な薬を飲んだ（常備薬など）
- ☐ のどやお腹の調子を確認した
- ☐ ケガや痛みがないか確認した
- ☐ アレルギー症状が出ていないか確認した
- ☐ 無理のないスケジュールにすることを意識した

ポイント

体調が悪いときは無理せず、休憩をとることを優先しましょう。

4 周辺環境・安全確認

- ☐ 宿泊先や現在地の周辺を確認した
- ☐ 避難場所や最寄りの病院を確認した
- ☐ 夜間の治安や危険な場所をチェックした
- ☐ 交通の便や最寄り駅・バス停を確認した
- ☐ トイレやコンビニの場所を確認した
- ☐ 駐車場の場所やルールを確認した（車旅行）
- ☐ 天気や気温の変化を確認した

ポイント

最初に周辺をチェックしておく、安心して行動できます。

5 予定の再確認・見直し

- ☐ 今日の予定や時間を再確認した
- ☐ 予約内容やチケットの時間を確認した
- ☐ 移動ルートや所要時間を見直した
- ☐ 混雑情報や天気予報をチェックした
- ☐ 無理のないスケジュールになっているか確認した
- ☐ 急な予定変更が必要か判断した
- ☐ 連絡先や集合場所を再確認した

ポイント

到着後に予定を見直すと、スムーズに観光や移動を楽しめます。

6 観光・アクティビティの準備

- ☐ チケットや予約確認書を準備した
- ☐ 営業時間や休館日を再確認した
- ☐ 移動手段（歩き・公共交通・車）を確認した
- ☐ 必要な持ち物（チケット・現金など）を確認した
- ☐ 写真スポットやルートをチェックした
- ☐ トイレや休憩場所を確認した
- ☐ 雨具や防寒具などの準備をした

ポイント

事前準備をしっかりすれば、現地での時間を有効に使えます。

7 食事・飲み物の確認

- ☐ 食事の時間や場所を確認した
- ☐ おすすめの飲食店や名物を調べた
- ☐ アレルギーや苦手な食べ物を確認した
- ☐ 水分補給をして体を整えた
- ☐ 軽食やおやつを必要に応じて準備した
- ☐ カフェや休憩スポットを確認した
- ☐ 夜ごはんの予約が必要か確認した

ポイント

空腹やのどの渇きを感じる前に、早めに休憩や食事をとりましょう。

8 現金・決済・通信の確認

- ☐ 現金や小銭が足りているか確認した
- ☐ クレジットカードや電子マネーを確認した
- ☐ 交通系ICカードの残高を確認した
- ☐ スマホの充電やモバイルバッテリーを確認した
- ☐ 通信（Wi-Fi・モバイルデータ）を確認した
- ☐ 必要なアプリ（地図・翻訳など）を準備した
- ☐ 家族や友人への連絡ができるか確認した

ポイント

通信とお金の管理は、トラブル防止の基本です。

9 写真・思い出の準備

- ☐ カメラやスマホの充電を確認した
- ☐ メモリーカードや容量を確認した
- ☐ 撮りたい場所やシーンをリストアップした
- ☐ 天気や光の条件をチェックした
- ☐ 撮影ルールやマナーを確認した
- ☐ SNSに投稿する準備をした
- ☐ 旅の記録を残す準備をした

ポイント

写真やメモを残すと、旅の思い出がもっと深まります。

到着後にもう一度チェック！

宿泊先の確認



☐ OK!

荷物の確認



☐ OK!

体調の確認



☐ OK!

周辺環境の確認



☐ OK!

予定の再確認



☐ OK!

観光準備



☐ OK!

食事・休憩



☐ OK!

お金・通信



☐ OK!

思い出の準備



☐ OK!

自由メモ

今日のひとことメッセージ

チェックのポイント

最初の確認をしっかり行うことで、安心して楽しい旅をスタートできます。
焦らず、ゆっくりと旅を楽しみましょう！

観光中・屋外での確認チェックリスト

観光中や屋外での活動時は、こまめな確認が安心につながります。

このチェックリストで、トラブルを防いで快適に楽しみましょう！

ひとことメモ

1 体調・こまめな休憩



- ☐ 体調に変化がないか確認した
- ☐ のどの渇きや疲れを感じる前に休憩した
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ 無理のないペースで行動している
- ☐ 日差しや寒さから体を守っている
- ☐ 具合が悪くなったときの対応を決めた

ポイント

無理をせず、自分のペースで休憩を取りながら楽しむことが、思い出づくりの第一歩です。



2 服装・気温・天候の確認



- ☐ 気温や天気に合った服装をしている
- ☐ 重ね着や脱ぎ着しやすい服を選んだ
- ☐ 帽子・手袋・マフラーなどを活用している
- ☐ 日差し・寒さ・風への対策をしている
- ☐ 雨が降りそうな場合の対策をした（レインコート・折りたたみ傘など）
- ☐ 急な天候変化に備えている

ポイント

山・高原・海辺などは、平地より気温差が大きいことがあります。油断せずに！



3 水分・食事・エネルギー補給



- ☐ 水分をこまめにとっている
- ☐ 軽食やおやつでエネルギーを補給した
- ☐ 食事の時間を無理に延ばしていない
- ☐ 塩分・ミネラルも意識している
- ☐ 食べ物の衛生や保管に注意している
- ☐ アルコールの飲みすぎに気をつけている

ポイント

空腹や脱水は、疲れやトラブルの原因に。早めの補給が快適さのポイントです。



4 持ち物・貴重品の管理



- ☐ リュックやバッグは体の前や上に持っている
- ☐ 財布・スマホ・チケットはすぐ出せる場所に
- ☐ 貴重品は分散して持っている
- ☐ 置き忘れや落とし物に注意している
- ☐ 写真撮影中も荷物から目を離さない
- ☐ 不要なものは持ち歩かないようにしている

ポイント

「落とす・盗まれる・置き忘れる」を防ぐ意識が、安心して楽しむコツです。



5 移動・道順の確認



- ☐ 現在地と目的地をこまめに確認している
- ☐ 観光ルートや所要時間を把握している
- ☐ 集合時間・場所を再確認した
- ☐ 迷ったときの連絡先や方法を確認した
- ☐ 周辺の地図アプリや案内板を活用している
- ☐ 帰りの交通手段や時間を確認した

ポイント

スマホのバッテリー切れに備えて、地図をダウンロードしておくで安心です。



6 安全確認・危険回避



- ☐ 足元や段差など、歩く場所に注意している
- ☐ 崖・川・海・高台など危険箇所に近づかない
- ☐ 立入禁止区域には入らない
- ☐ 交通ルールや通行ルールを守っている
- ☐ 危険な生き物・植物に触れない
- ☐ 混雑時は人の流れや周囲を確認している

ポイント

「危ないかも」と思ったら、無理をせず安全な場所に移動しましょう。



7 写真・SNSの楽しみ方



- ☐ 撮影ルールやマナーを守っている
- ☐ 他の人の迷惑にならないようにしている
- ☐ フラッシュや三脚の使用ルールを確認した
- ☐ SNSに投稿する前に情報を確認した（位置情報や個人情報に注意）
- ☐ バッテリー残量をこまめに確認した
- ☐ メモリーカードや容量を確認した

ポイント

思い出を残すのは素敵ですが、マナーとプライバシーへの配慮も忘れずに！



8 トイレ・休憩スポットの確認



- ☐ トイレの場所を事前に確認している
- ☐ 休憩できる場所を把握している
- ☐ 混雑する時間帯を避けるようにしている
- ☐ 清潔なトイレを選ぶようにしている
- ☐ おむつ替えスペースの有無を確認した（子連れの場合）
- ☐ カフェやベンチなどで適度に休憩した

ポイント

こまめに休憩をとると、疲れがたまりにくく最後まで楽しく過ごせます。



9 トラブル・緊急時の備え



- ☐ 緊急連絡先や保険情報を携帯している
- ☐ 体調が悪くなったときの対処法を確認した
- ☐ 落とし物・忘れ物の連絡先を確認した
- ☐ 警察・病院・観光案内所の場所を確認している
- ☐ 家族や同行者との連絡方法を決めている
- ☐ 災害や悪天候時の避難場所を確認した

ポイント

万が一に備えることが、安心して旅を楽しむ最大の準備になります。



観光中にもう一度チェック！

体調・休憩



□ OK！

服装・天気



□ OK！

水分・食事



□ OK！

持ち物・貴重品



□ OK！

移動・道順



□ OK！

安全確認



□ OK！

写真・SNS



□ OK！

トイレ・休憩



□ OK！

トラブル・緊急時



□ OK！

自由メモ



今日のひとことメッセージ



チェックのポイント こまめな確認が、安全と快適につながります。楽しい思い出をたくさんつくりましょう！



宿泊中の確認チェックリスト

宿泊中に確認しておくとお心なことをまとめました。

快適で安全な滞在のために、こまめにチェックしましょう！

1 部屋に入ったら確認



- ☐ 部屋番号と予約内容を確認した
- ☐ ドアの施錠方法・チェーンロックを確認した
- ☐ 非常口・避難経路を確認した
- ☐ 窓の施錠・補助錠を確認した
- ☐ 室内の設備(照明・エアコン・TVなど)を確認した
- ☐ 電源コンセントの場所を確認した
- ☐ 貴重品の保管場所を決めた
- ☐ 部屋の備品・不足がないか確認した

ポイント

不安を感じたときは、フロントへ連絡して相談しましょう。



2 貴重品・荷物の管理



- ☐ 貴重品はセーフティボックスに入れた
- ☐ セーフティボックスの使い方を確認した
- ☐ パスポート・現金・カードを整理した
- ☐ バッグやスーツケースを施錠した
- ☐ 外出時は必要最小限だけ持ち歩く準備をした
- ☐ 貴重品の置き忘れ防止を意識した
- ☐ レシートや領収書を保管した

ポイント

財布やスマホの置き忘れに注意！特にベッドや洗面所まわりは要チェック。



3 体調・健康の管理



- ☐ 疲れや体調の変化を確認した
- ☐ こまめに水分をとった
- ☐ 入浴・シャワーで体を温めた
- ☐ 薬の服用や持病のケアをした
- ☐ アレルギーや体調に注意した
- ☐ 睡眠時間をしっかり確保した
- ☐ のど・目・肌の乾燥対策をした

ポイント

無理をせず、体調が悪いときは早めに休むことが大切です。



4 食事・飲み物の確認



- ☐ 夕食の時間・場所を確認した
- ☐ 食べすぎ・飲みすぎに注意した
- ☐ アルコールは適量を意識した
- ☐ こまめに水分補給をした
- ☐ 食べられない物やアレルギーに注意した
- ☐ 翌朝の朝食時間を確認した
- ☐ ルームサービスの利用方法を確認した

ポイント

食事は旅の楽しみ♪体調に合わせて、バランスよく楽しみましょう。



5 入浴・リラックス時間



- ☐ 入浴やシャワーで疲れをとった
- ☐ 温度・長時間の入浴に注意した
- ☐ 脱水予防のため水分をとった
- ☐ ストレッチや軽い運動で体をほぐした
- ☐ 好きな音楽や読書でリラックスした
- ☐ アロマや香りでリラックスした
- ☐ 就寝前のリラックスタイムを確保した

ポイント

リラックスすることで、翌日の元気につながります。



6 情報の確認・整理



- ☐ 明日の天気予報を確認した
- ☐ 観光地の営業時間・休業日を確認した
- ☐ 交通機関の時刻・運行情報を確認した
- ☐ 明日の予定やルートを再確認した
- ☐ 地図やアプリを準備した
- ☐ チケット・予約内容を再確認した
- ☐ 現地の緊急連絡先をメモした

ポイント

夜のうちに準備しておく、朝の行動がスムーズになります。



7 夜間・防犯の確認



- ☐ ドアの施錠を二重に確認した
- ☐ 窓やベランダの鍵を確認した
- ☐ 不審な人や物音がないか注意した
- ☐ 貴重品はセーフティボックスに入れた
- ☐ カーテン・ブラインドを開めた
- ☐ 非常口や避難経路を再確認した
- ☐ 外出時の注意点を再確認した

ポイント

「鍵をかける・貴重品をしまう」は旅先での基本ルールです。



8 備品・サービスの確認



- ☐ タオル・アメニティの追加が必要か確認した
- ☐ Wi-Fi・インターネットの接続を確認した
- ☐ エアコン・空調の温度を調整した
- ☐ 冷蔵庫やボットの内容を確認した
- ☐ 必要な備品(充電器・延長コードなど)を借りた
- ☐ フロントサービスの案内を確認した
- ☐ チェックアウト時間を確認した

ポイント

困ったことは早めにフロントへ。快適に過ごすサポートをしてくれます。



9 翌日に向けた準備



- ☐ 明日の服装・持ち物を準備した
- ☐ カバンやリュックの中身を整理した
- ☐ 充電(スマホ・カメラ・モバイルバッテリー)をした
- ☐ 早起きの準備(目覚まし・朝食など)をした
- ☐ 必要な資料やチケットをまとめた
- ☐ ゴミをまとめておいた
- ☐ 明日の行動をイメージして就寝した

ポイント

準備は「夜のうちに」が鉄則！余裕のある朝を迎えられます。



宿泊中にもう一度チェック！

体調・健康	貴重品管理	施錠・防犯	食事・水分補給	情報の確認	備品・サービス	翌日の準備
☐ OK!	☐ OK!	☐ OK!	☐ OK!	☐ OK!	☐ OK!	☐ OK!

自由メモ

~~~~~

~~~~~

~~~~~

# 天候急変・運休・臨時休業時の対応

天気の急変や交通機関の運休、観光施設の臨時休業など、  
予期せぬトラブルに備えて確認しておきましょう。

## 1 まずは最新情報を確認

- ☐ 天気予報・雨雲レーダーを確認した
- ☐ 交通機関の運行情報を確認した
- ☐ 目的地や施設の公式情報を確認した
- ☐ ニュースや防災情報を確認した
- ☐ 宿泊先や旅行会社からの連絡を確認した
- ☐ 家族や同行者に状況を共有した

### POINT

まずは事実を確認！うわさやSNSの情報だけで判断せず、公式情報をチェックしましょう。

## 2 交通機関の運休・遅延への対応

- ☐ 運休・遅延の原因と再開見込みを確認した
- ☐ 代替ルートや交通手段を調べた
- ☐ 振替輸送や払い戻しの有無を確認した
- ☐ 指定席の変更・払い戻し手続きをした
- ☐ バス・タクシー・レンタカーの空き状況を確認した
- ☐ 移動ルートやスケジュールを見直した

### POINT

時間に余裕を持ち、無理のない判断を！  
無理な移動は事故や体調不良の原因に。

## 3 観光施設の臨時休業への対応

- ☐ 施設の臨時休業・営業時間変更を確認した
- ☐ 代わりに行ける施設や観光スポットを調べた
- ☐ 入場券や予約の変更・払い戻しを確認した
- ☐ 室内で楽しめるスポットを調べた
- ☐ グルメ・買い物などのプランに切り替えた
- ☐ ホテルや宿でゆっくり過ごす準備をした

### POINT

屋内施設や体験型スポットなど、  
雨の日でも楽しめるプランを用意しておこう！

## 4 天候急変 (雷・豪雨・強風・雷など)への対応

- ☐ 雷や豪雨、強風など危険なサインに注意した
- ☐ 川・海・山・崖など危険な場所を避けた
- ☐ 頑丈な建物や屋内に避難した
- ☐ 落雷・土砂災害の危険エリアを確認した
- ☐ 無理な観光や移動を中止・延期した
- ☐ 雨具や防寒具で体温低下を防いだ

### POINT

「大丈夫だろう」は危険！少しでも危険を感じたら、  
すぐに安全な場所へ移動しましょう。

## 5 宿泊先での対応

- ☐ 宿泊先に状況を連絡・相談した
- ☐ チェックイン時間やプランの変更を確認した
- ☐ 延泊・キャンセルの条件を確認した
- ☐ 館内サービスや過ごし方を確認した
- ☐ 非常口や避難経路を確認した
- ☐ 貴重品や荷物の管理態を徹底した

### POINT

宿泊先は頼れる味方！困ったときは、  
まずフロントに相談しましょう。

## 6 持ち物・備えの活用

- ☐ レインコート・折りたたみ傘を使った
- ☐ 防水バッグ・ビニール袋で荷物を保護した
- ☐ 着替えやタオルで濡れた体をケアした
- ☐ モバイルバッテリーで連絡手段を確保した
- ☐ 常備薬・体調管理グッズを利用した
- ☐ 現金・カード・身分証をしっかりと管理した

### POINT

防水対策・体調管理・通信確保がカギ！  
いつも備えておくことで安心です。

## 7 情報収集・連絡の徹底

- ☐ スマホの充電と通信環境を確保した
- ☐ 公式アプリ・サイトをこまめに確認した
- ☐ SNSや掲示板の情報も参考にした
- ☐ 家族や友人に状況を連絡した
- ☐ 緊急連絡先(宿・旅行会社・保険会社)を確認した
- ☐ 必要に応じて相談窓口へ連絡した

### POINT

こまめな情報収集が、安心と安全につながります。

## 8 予定の見直し・柔軟な行動

- ☐ 予定を一度リセットし、優先順位を整理した
- ☐ 行ける場所・できることをリストアップした
- ☐ 移動時間を見直し、余裕を持たせた
- ☐ 無理のないスケジュールに変更した
- ☐ 楽しめることに気持ちを切り替えた
- ☐ トラブルも旅の思い出にする気持ちを持った

### POINT

旅は「計画通り」と「柔軟さ」のバランスが大切！  
気持ちを切り替えて楽しもう！

## 9 トラブルが長引く場合の対応

- ☐ 延泊やスケジュール変更を検討した
- ☐ 旅行保険の補償内容を確認した
- ☐ 追加費用の予算を確認・確保した
- ☐ 帰宅ルートや交通手段を再確認した
- ☐ 必要なら自治体や観光案内所に相談した
- ☐ 安全第一で、無理せず行動した

### POINT

安全が最優先！長引く場合は、早めに相談し、  
冷静に判断しましょう。

### トラブル時の基本チェック！

最新情報の確認



□ OK!

運行情報の確認



□ OK!

施設情報の確認



□ OK!

安全確保



□ OK!

宿泊先に連絡



□ OK!

持ち物の活用



□ OK!

家族・友人に連絡



□ OK!

予定の見直し



□ OK!

気持ちの切り替え



□ OK!

自由メモ

覚えておきたいひとこと

「準備」と「落ち着いた行動」で、トラブルも乗り越えられる！  
安全第一で、素敵な旅を楽しみましょう！

困ったときは、ひとりで抱え込まず、周りに相談しましょう！



雪や凍結は  
いつもより危険が  
高まります。  
無理せず安全第一で  
行動しましょう。

❄️ 雪や凍結のときも、落ち着いて安全に行動するために

# 雪・凍結・立入禁止時の 安全対応チェックリスト

悪天候や立入禁止エリアに出会ったときに備えて、  
事前の確認と、安全な行動を心がけましょう。

✎ ひとことメモ



## 1 事前に確認したいこと



- ☐ 天気予報・警報・注意報を確認した
- ☐ 道路の積雪・凍結情報を確認した
- ☐ 交通機関の運行状況を確認した
- ☐ 目的地やルートの通行止め情報を確認した
- ☐ 目的地の営業状況・施設情報を確認した
- ☐ 緊急連絡先や連絡手段を確認した

### POINT

公式サイトや道路交通情報を出発前とこまめにチェックしましょう。



## 2 出発前の準備



- ☐ 冬用タイヤまたはチェーンを確認した
- ☐ タイヤの空気圧・溝を確認した
- ☐ ウォッシャー液・不凍液を補充した
- ☐ 防寒着・手袋・帽子・カイロを用意した
- ☐ スコップ・雪かきブラシを用意した
- ☐ 懐中電灯・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 食料・飲料・毛布などを用意した

### POINT

車の冬装備と防寒・非常用グッズの準備を  
万全にしておきましょう。



## 3 移動中の注意



- ☐ 速度を控えめにし、車間距離を十分にとる
- ☐ 急ブレーキ・急ハンドルを避ける
- ☐ 橋の上・トンネル出口は特に注意する
- ☐ カーブや坂道はゆっくり走行する
- ☐ 路面のブラックアイスバーンに注意する
- ☐ 視界が悪いときは無理に進まない

### POINT

「急」がつく操作は危険です。  
時間に余裕をもって行動しましょう。



## 4 現地での安全確認



- ☐ 駐車場所の積雪・凍結状況を確認する
- ☐ 足元の雪・氷に十分注意する
- ☐ 屋根からの落雪やつらに注意する
- ☐ 川・湖・滝など凍結箇所近づかない
- ☐ 風が強いときは体感温度に注意する
- ☐ こまめに休憩・水分補給をとる

### POINT

足元の滑りや落雪に注意し、  
安全な場所を選んで行動しましょう。



## 5 立入禁止・通行止めへの対応



- ☐ 立入禁止・通行止めの標識を確認する
- ☐ 橋・ロープの中には絶対に入らない
- ☐ 自己判断で危険な場所に近づかない
- ☐ 迂回ルートや代替スポットを探す
- ☐ 目的地の変更を検討する
- ☐ 係員の指示や案内に従う

### POINT

立入禁止は「命を守るため」のルールです。  
必ず守りましょう。



## 6 雪・凍結によるトラブル時



- ☐ スタックしたら無理にアクセルを踏まない
- ☐ 滑って動けないときは周囲に助けを求める
- ☐ タイヤまわりの雪を取り除く
- ☐ チェーンや滑り止めを正しく装着する
- ☐ 暖房を切らず、エンジンをこまめに確認する
- ☐ 必要に応じて JAF や保険会社に連絡する

### POINT

焦らず、安全を確保してから、  
落ち着いて対処しましょう。



## 7 待機・引き返すときの判断



- ☐ 危険を感じたら、無理せず引き返す
- ☐ 視界不良や吹雪の中は安全な場所で待機する
- ☐ 運行再開や天候回復を待つ
- ☐ 燃料や食料が十分あるか確認する
- ☐ 同行者と状況を共有し、判断する

### POINT

「行けるかも」より「安全かどうか」で  
判断しましょう。



## 8 体調・防寒対策



- ☐ 重ね着で体温を調整する
- ☐ 手袋・帽子・マフラーで防寒する
- ☐ こまめに体を動かして血行をよくする
- ☐ 濡れた服は早めに着替える
- ☐ 低体温症の症状に注意する  
(ふるえ・だるさ・ろれつが回らない等)
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない

### POINT

体を冷やさないことが安全行動の基本です。  
無理は禁物です。



## 9 緊急時の連絡・情報確認



- ☐ 家族や友人に現在地と状況を連絡する
- ☐ 道路管理者・自治体の情報を確認する
- ☐ ラジオやスマホで最新情報を得る
- ☐ 充電残量を確保し、連絡手段を維持する
- ☐ 必要に応じて警察・消防に連絡する
- ☐ スマホの位置情報機能をオンにしておく

### POINT

最新情報の確認と、早めの連絡が  
安全確保につながります。



## ✓ 出発前にもう一度チェック！

事前確認



☐ OK !

出発前の準備



☐ OK !

移動中の注意



☐ OK !

現地での安全確認



☐ OK !

立入禁止への対応



☐ OK !

トラブル時の対応



☐ OK !

待機・引き返す判断



☐ OK !

緊急連絡・情報確認



☐ OK !

自由メモ ✎



今日のひとことメッセージ ✎



体調が悪い…  
けがをした…  
どうしよう…

# 体調不良・けが・緊急時の対応

旅行中に体調を崩したり、けがをしたときの行動を確認しておきましょう。

落ち着いた対応が、自分と一緒にいる人を守ります。



## 1 体調不良のとき



- ☐ 無理せず休息をとる
- ☐ 水分・塩分をこまめにとる
- ☐ 食事は消化のよいものを少しずつとる
- ☐ 体温・症状の変化を確認する
- ☐ 持病がある人は、薬を服用する
- ☐ 症状が続く・悪化する場合は受診を検討する

### POINT



我慢は禁物です。早めの休息と回復が、その後の旅行を楽しむための第一歩です。



## 2 けがをしたとき



- ☐ 安全な場所に移動する
- ☐ 出血があるときは、清潔な布で圧迫する
- ☐ 捻挫・打撲は、冷やして安静にする
- ☐ できるだけ患部を動かさない
- ☐ 痛みが強い・動けない場合は無理をしない
- ☐ 応急処置をして、必要なら医療機関へ

### POINT



応急処置はあくまで一時的な対応です。無理せず、早めに受診しましょう。



## 3 頭痛・めまい・吐き気のとき



- ☐ 涼しく静かな場所で休む
- ☐ 水分を少しずつとる
- ☐ 光や音の刺激を避ける
- ☐ 食べすぎ・飲みすぎに注意する
- ☐ 楽な姿勢で呼吸を整える
- ☐ 症状が続く場合は医療機関を受診する

### POINT



熱中症や乗り物酔い、疲労が原因のことも。無理せず、休むことを優先しましょう。



## 4 熱中症のとき



- ☐ 涼しい場所に移動する
- ☐ 衣服をゆるめて体を冷やす
- ☐ 水分・塩分を少しずつ補給する
- ☐ 意識がもうろうとする・けいれん時はすぐに救急車を呼ぶ
- ☐ 回復後も、しばらくは安静にする

### POINT



重症化すると命に関わることもあります。予防と早い対応がとても大切です。



## 5 アレルギー症状のとき



- ☐ 原因となるものから離れる
- ☐ くしゃみ・鼻水・かゆみの症状を確認する
- ☐ 薬を持っている場合は、指示通り服用する
- ☐ 息苦しさ・顔色が悪い場合は119番を！
- ☐ エピペン®を携帯している人は使用する
- ☐ 受診が必要か判断し医療機関へ

### POINT



食べ物・虫・花粉・薬などが原因に。重症化する前に、早めに対応しましょう。



## 6 おなかの不調のとき



- ☐ 無理に食べず、消化のよいものをとる
- ☐ 水分をこまめにとって脱水を防ぐ
- ☐ 下痢・嘔吐が続くときは受診を検討する
- ☐ 生もの・冷たいものとりすぎに注意する
- ☐ 薬を持っている場合は、指示通り使用する

### POINT



脱水症状を防ぐことが最優先です。水分補給は少量ずつ、こまめにとりましょう。



## 7 緊急連絡・相談先の確認



- ☐ 現地の緊急連絡先(警察・消防・救急)を確認
- ☐ 宿泊先・旅行会社の連絡先を確認
- ☐ 家族や同行者への連絡方法を決めておく
- ☐ 海外旅行は、現地の大使館・領事館の連絡先を確認
- ☐ 海外旅行保険の連絡先・保険証を準備

### POINT



いざというとき、すぐに連絡できるように。スマホに登録しておきましょう。



## 8 医療機関の探し方



- ☐ 宿泊先や観光案内所に相談する
- ☐ 地図アプリや旅行アプリで検索する
- ☐ 海外は「緊急」や「Emergency」で検索
- ☐ 営業時間・診療科目・口コミを確認する
- ☐ 必要に応じて通訳・翻訳アプリを活用する
- ☐ 受診時は保険証・パスポートを提示する

### POINT



受診前に、保険が使えるか・支払い方法を確認しておくで安心です。



## 9 その後の対応と注意点



- ☐ 回復後も無理せず、体調を最優先にする
- ☐ 症状や受診内容をメモしておく
- ☐ 保険会社への連絡・書類提出を確認する
- ☐ 旅行日程の変更が必要か検討する
- ☐ 帰宅後も、必要に応じて医療機関を受診する
- ☐ 次の旅行に活かすため、振り返りをする

### POINT



無理をして悪化させないことが一番大切。自分をいたわる時間をとりましょう。



いざというときに、まず確認しよう！

体調不良



☐ OK!

けが



☐ OK!

熱中症



☐ OK!

アレルギー



☐ OK!

おなかの不調



☐ OK!

緊急連絡先



☐ OK!

医療機関



☐ OK!

保険・書類



☐ OK!

その後の対応



☐ OK!

持っておくと安心なもの



- ☐ 常備薬・おくすり手帳
- ☐ 絆創膏・消毒液・痛み止めなどの救急セット
- ☐ 体温計・冷却シート・マスク
- ☐ 保険証(マイナ保険証)・海外旅行保険の証書
- ☐ 緊急連絡先リスト(家族・旅行会社・保険会社など)



自由メモ



# 帰りの運行・道路状況の 再確認チェックリスト

出発だけでなく、帰りの運行や道路状況も変わることがあります。  
トラブルを防ぐために、帰る前にしっかり確認しましょう！



## 1 交通機関の運行状況を確認



- ☐ 帰りの電車・バス・飛行機の運行状況を確認した
- ☐ 遅延・運休・欠航の情報を確認した
- ☐ 振替輸送や代替便の有無を確認した
- ☐ 最終便の時刻を確認した
- ☐ 運行情報の更新時間を確認した

### POINT

公式サイトやアプリで、最新の運行情報をチェック！



## 2 予約・チケットの再確認



- ☐ 帰りのチケット・予約内容を再確認した
- ☐ 座席指定や乗車場所を確認した
- ☐ 変更・キャンセルの条件を確認した
- ☐ 予約変更が必要な場合は手続きをした
- ☐ モバイルチケットの表示・充電を確認した

### POINT

変更や払い戻しは、早めの手続きが安心！



## 3 道路状況・渋滞情報を確認



- ☐ 帰りのルートの渋滞予測を確認した
- ☐ 事故・通行止めの情報を確認した
- ☐ 工事・車線規制の情報を確認した
- ☐ 所要時間の予測をチェックした
- ☐ 迂回ルートの有無を確認した

### POINT

ナビアプリや道路情報サイトで最新の状況をチェック！



## 4 天気・路面状況を再確認



- ☐ 帰りの天気予報を確認した
- ☐ 雨・雪・強風などの予報を確認した
- ☐ 路面の凍結や積雪の可能性を確認した
- ☐ 視界不良や濃霧の予報を確認した
- ☐ 必要に応じて、出発時間の調整を検討した

### POINT

天気の急変に備えて、早めの判断が安全！



## 5 出発時間の見直し



- ☐ 渋滞や混雑を避ける時間を検討した
- ☐ 余裕を持った帰宅時間を設定した
- ☐ 休憩を取る時間を考慮した
- ☐ 日没時間を確認した
- ☐ 疲れや体調を考えて無理のない計画にした

### POINT

早めの出発が、ゆとりと安全につながります。



## 6 ガソリン・充電の確認



- ☐ 燃料が十分にあるか確認した
- ☐ ガソリンスタンドの場所を確認した
- ☐ 充電スポットの場所を確認した（EV車）
- ☐ 長距離移動の場合は、途中の給油計画を立てた
- ☐ 緊急時に備えて、予備の充電手段を確認した

### POINT

燃料・充電の残量は、余裕を持って！



## 7 休憩場所・サービスエリアの確認



- ☐ 休憩を取る場所を事前に決めた
- ☐ 混雑する休憩施設の情報を確認した
- ☐ トイレ・食事・給油の有無を確認した
- ☐ 駐車場の混雑状況を確認した
- ☐ 休憩のタイミングを計画した

### POINT

定期的な休憩で、疲れをためないことが大切！



## 8 緊急時の連絡手段を確認



- ☐ スマホの充電を確認した
- ☐ 車の連絡先（ロードサービス等）を確認した
- ☐ 家族や同行者との連絡方法を確認した
- ☐ 位置情報共有の設定を確認した
- ☐ 緊急時の連絡先リストを準備した

### POINT

いざというとき、すぐ連絡できるように！



## 9 持ち物・忘れ物の最終確認



- ☐ 貴重品・チケット・お土産の持ち忘れがないか確認した
- ☐ ホテルや施設に忘れ物がないか確認した
- ☐ ゴミや荷物を車内に残していないか確認した
- ☐ 荷物の落下防止を確認した
- ☐ 家に着くまでの必要なものを準備した

### POINT

最後まで気を抜かず、忘れ物ゼロで帰宅！



## 帰る前にもう一度チェック！

| 運行状況                         | 予約・チケット                      | 道路状況                         | 天気・路面                        | 出発時間                         | 燃料・充電                        | 休憩場所                         | 連絡手段                         | 忘れ物チェック                      |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                              |                              |                              |                              |                              |                              |                              |                              |                              |
| <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ | <input type="checkbox"/> OK！ |

自由メモ

今日のひとことメッセージ

ゆとりを持った計画が、  
楽しい旅の最後をしめくります！





最後まで気を抜かずに、楽しい旅を締めくくりにしましょう♪

ひとことメモ

# 帰る前の確認チェックリスト

忘れ物やトラブルを防ぎ、スムーズに帰るための最終チェックです。

宿泊先や観光地を出る前に、しっかり確認しましょう！

## 1 持ち物の最終確認



- ☐ 財布・現金・カード類を忘れているか
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 家や車の鍵・身分証・チケット類
- ☐ カメラ・メガネ・コンタクト用品
- ☐ 常備薬・お土産・荷物をすべて確認
- ☐ 座席や部屋に忘れ物がないか最後に確認

### POINT



出発直前にもう一度チェック！  
焦らず落ち着いて確認しましょう。



## 2 宿泊先の確認



- ☐ 部屋の忘れ物がないか確認した
- ☐ クローゼット・引き出しの中を確認した
- ☐ 冷蔵庫・金庫の中を確認した
- ☐ コンセント・充電器を抜いた
- ☐ 窓・ドアの施錠を確認した
- ☐ フロントに鍵やカードを返却した
- ☐ 追加料金や精算がないか確認した

### POINT



忘れ物が多い場所は「枕元・クローゼット・  
冷蔵庫まわり」です！



## 3 交通機関の確認



- ☐ 帰りの時間・便・乗り場を再確認した
- ☐ きっぷ・チケット・ICカードを準備した
- ☐ 座席指定のある場合は座席番号を確認した
- ☐ 遅延・運休情報をチェックした
- ☐ 乗り換え時間に余裕があるか確認した
- ☐ 荷物の置き忘れがないか確認した

### POINT



時間に余裕をもって移動。  
早めの行動が安心につながります。



## 4 お土産・購入品の確認



- ☐ お土産や購入した物をすべて確認した
- ☐ 壊れやすい物は丁寧に梱包した
- ☐ 保冷・冷凍が必要な物は時間を確認した
- ☐ 持ち帰り制限のある物は確認した
- ☐ レシートや保証書を保管した
- ☐ 免税手続きが必要な場合は済ませた

### POINT



割れ物・液体物はしっかり梱包して、  
荷物の破損を防ぎましょう。



## 5 ゴミ・忘れ物の確認



- ☐ ゴミはすべてまとめて処分した
- ☐ 分別ルールに従って捨てた
- ☐ 座席・テーブル・ポケットを確認した
- ☐ 忘れ物がないか最後に見回した
- ☐ 忘れ物を見つけた場合は連絡・回収方法を  
確認した

### POINT



「来たときよりもきれいに」が旅マナー！  
気持ちよく次の人へつなげましょう。



## 6 体調・コンディションの確認



- ☐ 体調に不安や疲れが残っていないか確認した
- ☐ 必要な薬や常備薬を持っているか確認した
- ☐ 水分や軽食をとってから移動する
- ☐ 睡眠不足や無理なスケジュールになって  
いないか振り返った
- ☐ 長時間の移動に備えて体を整えた

### POINT



無理せず、自分のペースで帰りましょう。  
疲れは早めにケアを。



## 7 帰宅後の準備



- ☐ 帰宅時間を家族や同居人に伝えた
- ☐ ペットや家のことを確認した
- ☐ 冷蔵庫やゴミ出しの準備をした
- ☐ 洗濯物や荷物の片付けをイメージした
- ☐ 翌日の予定や仕事の準備を軽く確認した

### POINT



帰宅後もスムーズに過ごせるよう、  
少しでも先の準備をしておくで安心です。



## 8 安全・防犯の確認



- ☐ 貴重品をしっかり管理しているか確認した
- ☐ 混雑場所ではスリや置き引きに注意した
- ☐ 移動中も荷物から目を離さないようにした
- ☐ 暗くなる前の移動を心がけた
- ☐ 不審な誘いや話に注意した

### POINT



最後まで油断せず、安全第一で  
行動しましょう。



## 9 写真・データの確認



- ☐ スマホやカメラの写真を保存・バックアップした
- ☐ 撮り忘れた場所がないか振り返った
- ☐ 必要な情報（チケット・地図・連絡先など）を  
保存した
- ☐ 旅のメモや思い出を残した

### POINT



思い出は家に帰ってから楽しめます♪  
データの保存を忘れずに！



## 帰る前にもう一度チェック！

持ち物



☐ OK!

宿泊先



☐ OK!

交通機関



☐ OK!

お土産



☐ OK!

ゴミ・忘れ物



☐ OK!

体調



☐ OK!

帰宅後



☐ OK!

安全・防犯



☐ OK!

写真・データ



☐ OK!

自由メモ



今日のひとことメッセージ



楽しい旅の  
思い出を  
ありがとう！



おつかれさまでした！ 気をつけて帰って、素敵な思い出を振り返りましょう♪



# 帰宅後の確認チェックリスト

旅行のあとも、やることは意外とたくさんあります。

忘れ物や片付けをしっかり終えて、気持ちよく日常に戻りましょう！

## 1 忘れ物の確認



- ☐ 家の中に忘れ物がないか確認した
- ☐ 車（車内・トランク）に忘れ物がないか確認した
- ☐ 宿泊先や観光地に忘れ物がないか確認した
- ☐ 充電器やケーブルなど小物の確認をした
- ☐ お土産や荷物の取りこぼしがないか確認した

### POINT

気になる場所があれば、すぐに宿や施設に問い合わせましょう。



## 2 荷物の片付け・整理



- ☐ スーツケースやバッグを片付けた
- ☐ 衣類やタオルを洗濯した
- ☐ 使った小物やガジェットを元の場所に戻した
- ☐ お土産や荷物を整理・仕分けした
- ☐ 旅行で使った書類やチケットを保管した

衣類は早めに洗濯すると、シワやにおいを防げます。



## 3 持ち物の点検・補充



- ☐ 使い切った日用品を補充した
- ☐ 常備薬や絆創膏などを補充した
- ☐ モバイルバッテリーなどの充電をした
- ☐ 旅行用ポーチやバッグの中身を整理した
- ☐ 次回の旅行に向けて不足品をメモした

なくなった物はメモしておくことで、次の準備がスムーズです。



## 4 洗濯・クリーニング



- ☐ 衣類を洗濯またはクリーニングに出した
- ☐ 汗や汚れが気になる服は早めに洗った
- ☐ 帽子や靴、バッグをお手入れした
- ☐ 濡れた折りたたみ傘は乾かした
- ☐ 洗濯が終わったものを収納した

濡れたまま放置するとカビやにおいの原因に。しっかり乾かしましょう。



## 5 ごみの処理



- ☐ 旅行中に持ったごみをすべて処分した
- ☐ ペットボトルや空き缶を分別した
- ☐ 食品やお土産の空き箱を整理した
- ☐ レシートや不要な紙類を処分した
- ☐ 冷蔵庫の中の買い置きを確認した

特に生ものやおみやげは、早めに片付けると安心です。



## 6 家の確認



- ☐ 郵便物を確認した
- ☐ 冷蔵庫や冷凍庫の中を確認した
- ☐ 洗濯機の予約やタイマーを確認した
- ☐ 植物やペットの様子を確認した
- ☐ 窓や玄関の鍵、戸締まりを再確認した

長期の旅行後は、家の状態をゆっくりチェックしましょう。



## 7 体調のケア



- ☐ 疲れや睡眠不足をリセットした
- ☐ ゆっくり入浴して体を休めた
- ☐ のどやお腹の調子を整えた
- ☐ 必要に応じて休養日をとった
- ☐ 体調に異変がある場合は受診した

旅行後は疲れが出やすい時期です。無理せず、ゆっくり休みましょう。



## 8 写真・データの整理



- ☐ スマホやカメラの写真をバックアップした
- ☐ 不要な写真や動画を整理した
- ☐ お気に入りの写真をアルバムにまとめた
- ☐ 旅の思い出を家族や友人と共有した
- ☐ 写真データの保存場所を確認した

バックアップを取っておくと、万一の時も安心です。



## 9 次の旅行の振り返り



- ☐ 楽しかったこと・よかったことをメモした
- ☐ 反省点や改善したいことをメモした
- ☐ 今回の費用をざっくりと整理した
- ☐ また行きたい場所リストを作った
- ☐ 次の旅行の計画を立てるきっかけにした

振り返りを残すと、次の旅がもっと楽しくなります。



### 帰宅後にも、もう一度まとめてチェック！

忘れ物



☐ OK!

荷物の整理



☐ OK!

洗濯・片付け



☐ OK!

持ち物の補充



☐ OK!

ごみの処理



☐ OK!

家の確認



☐ OK!

体調のケア



☐ OK!

写真・データ



☐ OK!

振り返り・計画



☐ OK!

自由メモ



おつかれさまでした！

無事に帰ってこられたことに感謝して、  
楽しい旅の思い出を大切にしてくださいね♪



感じたことや気づいたことを自由に書き留めておきましょう♪

# 自由メモ



旅のアイデア／やりたいことリスト／買い忘れチェック／予算メモ／  
気づきや感想など、なんでも自由に書き込んで、次の旅にも役立てましょう！

ひとことメモ



## 次の旅のアイデア

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



## 買い忘れ・気になったもの



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



## 旅の記録メモ



日付      /      /      (      )

行き先      \_\_\_\_\_

天気      ☀      /      ☁

同行者      \_\_\_\_\_

ひとこと      \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



楽しい旅をありがとうございました！

また次の旅も、素敵な思い出になりますように♪❤