



車中泊チェックリスト

出発前から帰宅後まで使える



印刷して書き込める
実用チェックリスト

車中泊を安全・快適に楽しむための実用チェックリストです。
準備から現地での過ごし方、帰宅前の確認までをしっかりサポートします。



このチェックリストでわかること



持ち物チェック
忘れ物を防ぐ！



安全確認
安心・安全に！



快適な車中泊
ぐっすり休める！

準備編・現地編・帰宅前編でしっかりサポート



車中泊チェックリスト

目次・準備編

出発前の準備や持ち物を、順番に確認しましょう



このチェックリストの
使い方



印刷方法



車中泊前の基本確認



車中泊場所の確認



車中泊場所の
ルール確認



車中泊場所
比較メモ



車の出発前点検



基本の持ち物



あると便利な持ち物



スマホ・充電関係



財布・貴重品・
書類確認



車内で就寝準備



寝具・目隠しの確認



車内レイアウト・
快適さ確認



車内で快適に過ごす
グッズ



防寒対策



暑さ・虫対策



換気・結露対策



ライト・充電関係



車内設備・収納



食事・飲み物



食事用品・
ゴミ対策



洗面・服装



着替え・身支度の確認



服装・靴の確認



トイレ確認



入浴・衛生用品



防犯・安全確認



体調管理・
緊急時確認

準備をしっかり整えて、
快適で安全な車中泊を楽しみましょう！



車中泊チェックリスト

目次・現地編

現地や当日の確認項目を、見やすくまとめています



車中泊マナー



出発当日の
持ち物確認



翌朝の確認



車中泊で
失敗しやすいこと



出発前の
車まわり確認



帰る前・
帰宅後の確認



子連れ・高齢者
連れの確認



現地到着後の
確認



自由メモ欄



雨・雪・
悪天候対策



到着後の
車内準備



予備アイテム・
買い足しリスト



就寝前の
確認

現地での時間を心地よく、
安全で快適な車中泊を楽しみましょう！



車中泊チェックリスト

このチェックリストの使い方

このチェックリストは、車中泊を安心・快適に楽しむためのサポートツールです。
出発前から帰宅後まで、順番にチェックしながら準備をすすめましょう。



基本の使い方

1 必要なページを確認する



まずは目次を見て、
自分の旅のスタイルや目的に
必要なページをチェックしましょう。
日帰り・1泊・家族・季節などに
合わせて使えます。

2 出発前から順番に使う



出発前の準備編のページから
順番にチェックしていくのが
おすすめです。
忘れ物や準備漏れを防げます。

3 チェックを入れる



準備できたもの・確認したこと
にチェックを入れましょう。
まだのものは空欄のままでOK！
使いやすい色ペンでの記入も
おすすめです。

4 メモや書き込みを活用する



各ページのメモ欄や自由メモ欄に、
持ち物の追加や気づいたこと、
行きたい場所などを書き込みましょう。
自分だけのオリジナルリストになります。

5 現地編は到着後も活用



現地に着いたら「現地編」のページを
使いましょう。
就寝前や翌朝のチェックで、
安全・快適に過ごせます。

6 帰宅後の確認・次回に活かす



帰宅後のページで片付けや確認をし、
メモや忘れ物を次の旅に活かしましょう。
使うたびに、もっと快適な
車中泊旅になります！

もっと便利に使うためのポイント

家族や仲間と共有しよう



チェックリストをみんなで
共有すれば、準備がスムーズに！
役割分担も決めます！

季節や天気に合わせて調整



季節や天気によって必要なものは変わります。
必要なページを選んで使いましょう。

何度も使ってアップデート



使うたびに内容を見直し、
自分に合ったリストに
アップデートしていきましょう。

印刷して手元に置くのがおすすめ



印刷しておくと、スマホの充電切れや
電波のない場所でも安心して使えます。
書き込みやすく、見返ししやすいです。

こんな時に役立ちます！

- ✓ 車中泊デビューのとき
- ✓ 久しぶりの車中泊で不安なとき
- ✓ 忘れ物を防ぎたいとき
- ✓ 子ども連れや高齢者と一緒にのとき
- ✓ 季節や天気が変わりやすいとき
- ✓ 旅の準備をスムーズにしたいとき

このチェックリストが、
あなたの車中泊旅を
もっと安心で快適な
ものにしてくれます！



使う前にチェック！

- ✓ 最新の情報を確認しましたか？
- ✓ 車の点検は済んでいますか？
- ✓ 予約やルールの確認はしましたか？
- ✓ 持ち物の準備はできていますか？
- ✓ 天気予報をチェックしましたか？



しっかり準備して、最高の車中泊の思い出をつくりましょう！





車中泊チェックリスト

印刷方法

このチェックリストは、A4サイズでの印刷をおすすめします。
ご家庭のプリンターやコンビニ印刷で、簡単に印刷できます。

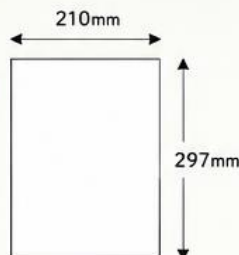
印刷して
書き込みながら
使うととても便利！



① 印刷の基本

- ✓ 推奨サイズ：A4 (210 × 297mm)
- ✓ 用紙の向き：縦（たて）
- ✓ 印刷の色：カラーがおすすめ（白黒でも使用できます）
- ✓ 印刷の両面：片面印刷がおすすめ（書き込みやすくなります）

A4
サイズ



💡 こんな方におすすめ！

- ☒ 書き込みながら使いたい方
- ☒ チェックしやすくまとめたい方
- ☒ 旅行前の準備をスムーズにしたい方
- ☒ 繰り返し使って忘れ物を防ぎたい方



② ご家庭のプリンターで印刷する方法

① ファイルを開く



ダウンロードしたPDFファイルを
お使いのパソコンやタブレットで開きます。

② 印刷設定を開く



「ファイル」→「印刷」から
印刷設定画面を開きます。

③ 用紙サイズと向きを設定

用紙サイズ	A4
向き	縦（たて）

用紙サイズを「A4」に、
向きを「縦（たて）」に設定します。

④ 印刷する

印刷

設定を確認して
「印刷」をクリックします。

ポイント

- ・チェック欄に書き込みやすくなるため、「実際のサイズ」での印刷をおすすめします。
- ・用紙を節約したい場合は、「複数ページを1枚に印刷（2ページ/枚など）」も選べます。
- ・両面印刷する場合は、プリンターの設定で「長辺綴じ」または「短辺綴じ」を選んでください。



③ コンビニで印刷する方法

① PDFを保存する



PDFファイルをスマホや
USBメモリに保存します。

② コンビニの マルチコピー機へ



店内のマルチコピー機で
「プリントサービス」を選択します。

③ ファイルを選択



スマホの場合は「スマホから」
USBの場合は「メディアから」
を選び、ファイルを選択します。

④ 印刷設定をする

用紙サイズ	A4
カラーモード	カラー（推奨）
両面 / 片面	片面（推奨）

用紙サイズやカラーモード、
片面・両面を設定します。

⑤ 料金を支払い 印刷する



料金を支払い、
印刷を開始します。

コンビニ印刷のポイント

- ・主要コンビニ（セブン-イレブン、ファミリーマート、ローソンなど）で印刷できます。
- ・A4カラー：1枚60～100円程度が目安です。（店舗により料金が異なります）
- ・事前に必要なページだけ選んで印刷すると、無駄なく使えます。



④ 上手に使うためのヒント

書き込みやすいペンを使う



油性ボールペンや多色ペンが
チェックやメモにおすすめです。

クリップでまとめる



バラバラにならないように
クリップやバインダーに
まとめると便利です。

持ち運びやすくする



クリアファイルやポーチに入れて、
車に常備しておくとう安心です。

繰り返し使う



使い終わったら見直して、
次の車中泊に備えましょう！



このチェックリストを活用して、快適で楽しい車中泊の旅を！





車中泊前の基本確認

出発前に予定や周辺情報を確認して、安心して車中泊の準備を進めましょう。



ポイント



車中泊は、持ち物だけでなく「どこで泊まるか」「周辺に何があるか」の事前確認がとても大切です。



予定・行き先の確認

- ☐ 車中泊する日を決めた
- ☐ 行き先を決めた
- ☐ 同行者を確認した
- ☐ 出発時間を決めた
- ☐ 到着予定時間を決めた
- ☐ 日帰りか宿泊かを確認した



Tip

出発と到着の時間を決めておくと、現地ですぐに慌てにくくなります。



車中泊場所の確認

- ☐ 泊まる場所を調べた
- ☐ 車中泊できる場所か確認した
- ☐ 予約が必要か確認した
- ☐ 利用時間を確認した
- ☐ 駐車料金を確認した
- ☐ 夜間も利用できるか確認した



Tip

「車中泊できる場所か」を必ず確認して、ルールを守って利用しましょう。



周辺施設の確認

- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 夜間トイレが使えるか確認した
- ☐ 入浴施設を確認した
- ☐ コンビニを確認した
- ☐ ガソリンスタンドを確認した
- ☐ 食事できる場所を確認した



Tip

夜間も使える施設を中心に確認しておくと安心です。



移動・ルートの確認

- ☐ 行きのルートを確認した
- ☐ 帰りのルートを確認した
- ☐ 高速道路の利用を確認した
- ☐ 休憩場所を確認した
- ☐ 渋滞しやすい時間を調べた
- ☐ ナビや地図アプリを確認した



Tip

休憩場所や渋滞情報も事前に覚えておくと移動が楽になります。



天気・気温の確認

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 最低気温を確認した
- ☐ 最高気温を確認した
- ☐ 雨の可能性を確認した
- ☐ 風の強さを確認した
- ☐ 気温に合う服装を考えた



Tip

車内は外気の影響を受けやすいので、気温確認はとても大切です。



連絡・安心の確認

- ☐ 家族や知人に行き先を伝えた
- ☐ 緊急連絡先を確認した
- ☐ スマホの充電手段を確認した
- ☐ 電波状況を調べた
- ☐ 困った時の代替案を考えた
- ☐ 体調に無理のない計画にした



Tip

何かあった時のために、連絡手段と代替案を決めておくと安心です。

最終チェック!

- ☐ 行き先を確認した
- ☐ 泊まる場所を確認した
- ☐ 周辺施設を確認した
- ☐ 天気と気温を確認した
- ☐ 無理のない予定にした



メモ・気づいたこと





車中泊場所の確認

安心して車中泊をするために、泊まる場所の環境や使いやすさを事前に確認しましょう。



ポイント



車中泊は「どこで泊まるか」で快適さと安心感が大きく変わります。
安全性、静かさ、設備、利用しやすさを確認しましょう。



1 車中泊できる場所か確認

- ☐ 車中泊できる場所か調べた
- ☐ 車中泊禁止ではないか確認した
- ☐ 予約が必要か確認した
- ☐ 利用時間を確認した
- ☐ 駐車料金を確認した
- ☐ 夜間も利用できるか確認した



Tip

ルールを確認して、安心して使える場所を選びましょう。



2 駐車場所の状態

- ☐ 平らで傾きが少ない
- ☐ 足元が安定している
- ☐ 水たまりになりにくい
- ☐ 出入りしやすい場所
- ☐ 他の車に迷惑にならない
- ☐ すぐ移動しやすい場所



Tip

傾きが少ない場所は、車内で過ごしやすく眠りやすいです。



3 周辺の安全確認

- ☐ 人通りが少なすぎない
- ☐ 夜も暗すぎない
- ☐ 街灯の有無を確認した
- ☐ 大型車の近くを避けた
- ☐ 木の下や危険な場所を避けた
- ☐ 周囲の雰囲気を確認した



Tip

不安を感じたら、無理せず別の場所へ移動しましょう。



4 設備・周辺施設の確認

- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 夜間トイレが使える
- ☐ 入浴施設を確認した
- ☐ コンビニを確認した
- ☐ ガソリンスタンドを確認した
- ☐ 食事できる場所を確認した



Tip

夜に困らないよう、使える施設を先に確認しておくとう安心です。



5 静かさ・過ごしやすさ

- ☐ 騒音が少ないか確認した
- ☐ 人の出入りが多すぎない
- ☐ 落ち着いて休めそう
- ☐ 電波状況を確認した
- ☐ 風の強さを確認した
- ☐ 朝の出発がしやすい



Tip

眠りやすさは、静かさと周囲の環境で大きく変わります。



6 最終的に決める前の確認

- ☐ 同行者と場所を確認した
- ☐ 子どもや高齢者でも使いやすい
- ☐ 悪天候時の不安が少ない
- ☐ 近くの避難先を考えた
- ☐ 別の候補地も用意した
- ☐ 無理のない場所を選んだ



Tip

候補地をいくつか用意しておく、混雑時や天気の変化にも対応しやすいです。

最終チェック!

- ☐ 泊まる場所を確認した
- ☐ 安全性を確認した
- ☐ トイレを確認した
- ☐ 周辺施設を確認した
- ☐ 別の候補地も考えた



メモ・気づいたこと



.....

.....

.....

.....



車中泊場所のルール確認

安心して車中泊をするために、利用ルールやマナーを事前に確認しましょう。

ポイント



車中泊できる場所でも、施設ごとにルールは異なります。

禁止事項や利用マナーを確認して、気持ちよく利用しましょう。



1 利用ルールの確認

- ☐ 車中泊が認められている場所が確認した
- ☐ 施設の利用ルールを確認した
- ☐ 予約が必要か確認した
- ☐ 利用時間を確認した
- ☐ 駐車料金を確認した
- ☐ 夜間の出入り可否を確認した



Tip

事前に公式案内や現地表示を確認しておくで安心です。



2 禁止事項の確認

- ☐ 車中泊禁止の看板がないか確認した
- ☐ アイドリング禁止か確認した
- ☐ 火気使用の可否を確認した
- ☐ 発電機の使用可否を確認した
- ☐ 車外での調理可否を確認した
- ☐ ベット同伴ルールを確認した



Tip

禁止事項を守することで、周囲とのトラブルを防げます。



3 駐車時のマナー

- ☐ 駐車枠からはみ出さない
- ☐ 他の利用者の迷惑にならない場所を選ぶ
- ☐ 長時間の場所取りをしない
- ☐ 出入口や通路をふさがない
- ☐ 夜間のドア開閉音に注意する
- ☐ ライトを周囲に向けすぎない



Tip

周囲への配慮が、安心して使える環境につながります。



4 ゴミ・施設利用のルール

- ☐ ゴミの持ち帰りルールを確認した
- ☐ ゴミ捨て場所の有無を確認した
- ☐ トイレの利用マナーを確認した
- ☐ 洗面台の利用ルールを確認した
- ☐ 水場の利用ルールを確認した
- ☐ 共有スペースをきれいに使う



Tip

施設をきれいに使うことが、次回以降の利用にもつながります。



5 夜間の過ごし方の注意

- ☐ 大きな声で話さない
- ☐ 音楽や動画の音量に注意する
- ☐ 深夜の出入りを控える
- ☐ 周囲が寝ている時間帯を意識する
- ☐ 車外に荷物を広げすぎない
- ☐ 明かりをつけっぱなしにしない



Tip

静かに過ごすことが車中泊マナーの基本です。



6 最終確認

- ☐ 利用ルールを確認した
- ☐ 禁止事項を確認した
- ☐ マナーを守って利用できる
- ☐ 不安がある時は別の場所も考える
- ☐ 同行者にもルールを共有した
- ☐ 気持ちよく使えるよう準備した



Tip

ルールを守って、安心して快適な車中泊を楽しみましょう。

最終チェック！



- ☐ 利用ルールを確認した
- ☐ 禁止事項を確認した
- ☐ 駐車マナーを確認した
- ☐ ゴミのルールを確認した
- ☐ 同行者と共有した



メモ・気づいたこと





車中泊チェックリスト

車中泊場所比較メモ

候補の車中泊場所を比較して、自分に合った場所を選びましょう。



比較のポイント

- ✓ 目的や移動ルートに合っているか
- ✓ ルールやマナーを守って安心して泊まれるか
- ✓ 設備や環境は自分に合っているか
- ✓ 料金や混雑状況はどうか

メモ



	📍 場所①	📍 場所②	📍 場所③	📍 場所④
場所の名前 (施設名・エリア名など)				
場所の種類 (道の駅・SA・RVパークなど)				
所在地 (都道府県・市町村など)				
アクセス・ルート (自宅からの距離や所要時間)				
料金 (無料・有料 / 金額)	☐ 無料 ☐ 有料 (____円)	☐ 無料 ☐ 有料 (____円)	☐ 無料 ☐ 有料 (____円)	☐ 無料 ☐ 有料 (____円)
トイレ (24時間利用)	☐ あり ☐ なし (24時間利用: ☐ 可 ☐ 不可)	☐ あり ☐ なし (24時間利用: ☐ 可 ☐ 不可)	☐ あり ☐ なし (24時間利用: ☐ 可 ☐ 不可)	☐ あり ☐ なし (24時間利用: ☐ 可 ☐ 不可)
入浴・シャワー	☐ あり ☐ なし (近くの施設: _____)	☐ あり ☐ なし (近くの施設: _____)	☐ あり ☐ なし (近くの施設: _____)	☐ あり ☐ なし (近くの施設: _____)
電源 (AC電源)	☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし	☐ あり ☐ なし
Wi-Fi・携帯電波 (Wi-Fi: ☐ あり ☐ なし) (電波: ☐ 良い ☐ 普通 ☐ 弱い)	(Wi-Fi: ☐ あり ☐ なし) (電波: ☐ 良い ☐ 普通 ☐ 弱い)	(Wi-Fi: ☐ あり ☐ なし) (電波: ☐ 良い ☐ 普通 ☐ 弱い)	(Wi-Fi: ☐ あり ☐ なし) (電波: ☐ 良い ☐ 普通 ☐ 弱い)	(Wi-Fi: ☐ あり ☐ なし) (電波: ☐ 良い ☐ 普通 ☐ 弱い)
買い物・食事 (近くの店やコンビニなど)				
静かさ・環境 (静か・普通・にぎやか)	☐ 静か ☐ 普通 ☐ にぎやか	☐ 静か ☐ 普通 ☐ にぎやか	☐ 静か ☐ 普通 ☐ にぎやか	☐ 静か ☐ 普通 ☐ にぎやか
景色・雰囲気 (自然・景色・眺めなど)				
安全性 (明るさ・人通りなど)	☐ 安心 ☐ 普通 ☐ やや不安	☐ 安心 ☐ 普通 ☐ やや不安	☐ 安心 ☐ 普通 ☐ やや不安	☐ 安心 ☐ 普通 ☐ やや不安
混雑しやすさ (空いている・普通・混雑)	☐ 空いている ☐ 普通 ☐ 混雑	☐ 空いている ☐ 普通 ☐ 混雑	☐ 空いている ☐ 普通 ☐ 混雑	☐ 空いている ☐ 普通 ☐ 混雑
総合評価 (おすすめ度)	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
メモ・気づいたこと (良かった点・注意点など)				



比較して選んだ場所

選んだ場所: _____

理由: _____

決めたポイント

- ☐ ルールや設備が整っている
- ☐ 景色や環境が好み
- ☐ 自分の目的や予定に合っている
- ☐ その他 (_____)
- ☐ 安全・安心に過ごせそう





車中泊チェックリスト

車の出発前点検

安全で快適な車中泊のために、出発前にしっかり点検しましょう。



点検のポイント

- ✓ トラブルを防ぎ、安全・快適な旅にするためにとても大切です。
- ✓ 少しでも異常を感じたら、無理せず整備工場で点検を受けましょう。
- ✓ 安全第一で、楽しい車中泊の旅を！

ひとことメモ



.....

.....

.....



チェック項目

チェック欄

1		タイヤ	空気圧は適正か、減りすぎやひび割れはないか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
2		エンジンオイル	オイル量は適正か、汚れや劣化はないか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
3		バッテリー	電圧や液量（補充タイプの場合）は問題ないか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
4		冷却水（LLC）	量は適正か、汚れや漏れはないか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
5		ブレーキ	ブレーキの効きは良いか、異音や振動はないか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
6		ライト・ウinker	ヘッドライト・ブレーキランプ・ウinkerなどが正常に点灯するか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
7		ワイパー・ウォッシャー液	ワイパーゴムの劣化や拭き取り具合、ウォッシャー液の量を確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
8		燃料の残量	出発前に給油を済ませ、十分な残量があるか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
9		エアコン・ヒーター	冷暖房が正常に作動するか確認しましょう。 車中泊時の快適さに関わります。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
10		車体・下回りの点検	車体に傷やへこみ、下回りのオイル漏れや部品の緩みがないか確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
11		ベルト類	ファンベルト・パワステベルトなどの張り具合や劣化を確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....
12		積載・荷物の固定	荷物がしっかり固定されているか、ルーフキャリアの固定も確認しましょう。	☐ 良い ☐ やや気になる ☐ 要点検・要交換 メモ：.....



点検後のひとことメモ



忘れずに準備しよう！

- ✓ 車検証・自賠責保険証の携行
- ✓ 発煙筒・三角表示板の確認
- ✓ スペアタイヤ・工具の確認
- ✓ 非常用持ち出し用品の準備



しっかり点検して、安心・安全な車中泊の旅を楽しみましょう！





基本の持ち物



車中泊を快適・安全に過ごすために、忘れやすい必需品をチェック！
出発前に確認して、安心して旅を楽しみましょう。



持ち物ポイント

- ✔ 忘れると困るものから、優先的にチェックしましょう。
- ✔ 季節や行き先に合わせて、必要なものを追加しましょう。
- ✔ 100円ショップやホームセンターも活用すると便利です。
- ✔ 積み込みやすいように、まとめておくとスムーズです。

メモ





貴重品・書類

- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ 運転免許証
- ☐ 保険証・マイナンバーカード
- ☐ 車検証・自賠責保険証
- ☐ スマホ・充電器
- ☐ 予備の鍵
- ☐ 緊急連絡先メモ
- ☐ ETCカード
- ☐ 駐車場や施設の予約情報
- ☐ 地図・ガイドブック



寝具・快適グッズ

- ☐ 寝袋または布団
- ☐ マット・エアマット
- ☐ 枕・クッション
- ☐ ブランケット・毛布
- ☐ シートをフラットにする道具
(段差解消マットなど)
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ タオル・バスタオル



照明・電源

- ☐ LEDランタン・ライト
- ☐ ヘッドライト・懐中電灯
- ☐ 予備電池・電球
- ☐ ポータブル電源
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 延長コード・電源タップ
- ☐ DC/ACインバーター
- ☐ 車載充電器
(シガーソケット用)



調理・食事

- ☐ クーラーボックス
- ☐ 飲料水・お茶・コーヒー
- ☐ レトルト・インスタント食品
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ 食器・カトラリー・箸
- ☐ コップ・マグカップ
- ☐ まな板・包丁
- ☐ キッチンペーパー・ラップ
- ☐ ゴミ袋・ポリ袋



トイレ・入浴

- ☐ 携帯トイレ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌・消臭スプレー
- ☐ 着替え・下着
- ☐ タオル
- ☐ 入浴施設の情報



衣類・身だしなみ

- ☐ 着替え(上下・下着・靴下)
- ☐ 防寒着・羽織るもの
- ☐ 帽子・手袋・ネックウォーマー
- ☐ レインウェア
- ☐ 靴・サンダル
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔・ボディシート
- ☐ スキンケア・整髪料
- ☐ 生理用品(必要な方)



安全・緊急用品

- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ マスク・除菌グッズ
- ☐ 懐中電灯・ホイッスル
- ☐ 三角表示板・発煙筒
- ☐ カージャンプスターター
- ☐ タイヤ修理キット
- ☐ 工具セット
- ☐ 軍手・ゴム手袋
- ☐ 消火器



あると便利なもの

- ☐ 折りたたみテーブル・チェア
- ☐ サンシェード・カーテン
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ ハンガー・洗濯ロープ
- ☐ 洗濯ネット
- ☐ 保冷剤・氷
- ☐ メモ帳・ボールペン
- ☐ ビニールテープ・結束バンド
- ☐ エコバッグ



—— 季節や行き先で追加したいもの(例) ——



春

- ☐ 花粉対策グッズ
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 薄手の上着



夏

- ☐ 虫よけグッズ
- ☐ 冷感タオル・扇子
- ☐ 帽子・サングラス



秋

- ☐ 防寒着・ブランケット
- ☐ 保湿クリーム
- ☐ 紅葉スポット情報



冬

- ☐ 厚手の防寒着
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ チェーン・スノーブラシ

季節や目的に合わせて
持ち物を見直すと、
もっと快適になります！



しっかり準備して、快適で思い出に残る車中泊の旅に出かけましょう！



車中泊チェックリスト

あると便利な持ち物



車中泊をもっと快適・安全・楽しくするためのアイテムです。
必須ではありませんが、あると旅の質がぐっと上がります！



持ち物のポイント

- ✓ 快適さや楽しさがアップするアイテムを厳選しました。
- ✓ 季節や目的に合わせて、必要なものを選びましょう。
- ✓ 荷物の量や収納スペースに合わせて、無理なく準備を！

メモ



快適グッズ

- ☐ 折りたたみテーブル
- ☐ 折りたたみチェア
- ☐ クッション・座布団
- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ 小型扇風機・サーキュレーター
- ☐ アロマ・虫よけグッズ



季節・気候対策

- ☐ 遮光カーテン・サンシェード
- ☐ 断熱シート・マット
- ☐ 防寒着・ダウンベスト
- ☐ カイロ・湯たんぽ
- ☐ 冷感タオル・冷却スプレー
- ☐ レインコート・ポンチョ



スマホ・電源関連

- ☐ 車載ホルダー
- ☐ USBケーブル（長め）
- ☐ モバイルバッテリー（大容量）
- ☐ シガーソケットUSB充電器
- ☐ 延長コード・電源タップ
- ☐ 防水ケース・防水ポーチ



照明・夜間グッズ

- ☐ ランタンスタンド・フック
- ☐ LEDランタン（予備）
- ☐ ヘッドライト
- ☐ 懐中電灯（予備）
- ☐ 蓄光テープ
- ☐ 夜間用サングラス



車内環境グッズ

- ☐ すき間クッション
- ☐ 車用サンシェード（窓用）
- ☐ 収納ボックス・コンテナ
- ☐ 車内用ゴミ箱・ゴミ袋
- ☐ 消臭剤・芳香剤
- ☐ 滑り止めマット



いざという時の備え

- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 折りたたみ水タンク
- ☐ レジャーシート
- ☐ 防水バッグ・ドライバッグ
- ☐ ロープ・ガムテープ
- ☐ 軍手・作業用手袋



調理・食事サポート

- ☐ カセットコンロ（予備ガス）
- ☐ メスティン・クッカー
- ☐ ホットサンドメーカー
- ☐ 保温ボトル・水筒
- ☐ カトラリーセット（予備）
- ☐ ウェットティッシュ（大）



楽しみ・リラックス

- ☐ カメラ・三脚
- ☐ 双眼鏡
- ☐ 本・マンガ・雑誌
- ☐ トランプ・ボードゲーム
- ☐ スピーカー（Bluetooth）
- ☐ アイマスク・耳栓



季節ごとに追加したいもの（例）



春

- ☐ 花粉対策マスク・メガネ
- ☐ UVカットグッズ
- ☐ 薄手の羽織りもの
- ☐ 虫よけスプレー



夏

- ☐ 虫よけグッズ
- ☐ 冷感シート・タオル
- ☐ 扇子・ハンディファン
- ☐ 帽子・サングラス



秋

- ☐ 防寒着・フリース
- ☐ ブランケット
- ☐ 保湿クリーム
- ☐ 紅葉スポット情報



冬

- ☐ 厚手の防寒着
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 手袋・ネックウォーマー
- ☐ チェーン・スノーブラシ



上手な準備のコツ

- ✓ 収納スペースに合わせて厳選しましょう。
- ✓ 「いつか使うかも」より「確実に役立つか」で判断！
- ✓ 使った後のことも考えて、片付けやすいものを選ぼう。

必要なものをそろえて、快適で思い出に残る車中泊の旅を楽しみましょう！





スマホ・充電関係

スマホは連絡・地図・情報検索・決済など、車中泊に欠かせません！
充電切れを防ぎ、快適で安心な旅にしましょう。



チェックのポイント

- ✓ 必要な充電アイテムをそろえて、充電切れを防ぎましょう。
- ✓ 複数の方法で充電できるように、備えをしておくで安心です。
- ✓ 車内での使い方や安全にも気をつけて快適に使いましょう。

メモ



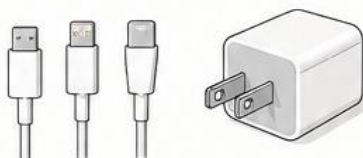
1 スマホ本体・基本設定



- ☐ スマホ本体
- ☐ ケース・保護フィルム
- ☐ 紛失・盗難対策設定
(画面ロック・位置情報など)

- ☐ モバイルデータ通信の確認
(残量・通信制限の確認)
- ☐ オフライン地図のダウンロード
(Google マップなど)
- ☐ 必要なアプリの確認
(地図・天気・駐車場・キャンプ場など)

2 充電ケーブル・アダプター



- ☐ 充電ケーブル (長さ違いで1~2本)
- ☐ 予備ケーブル
- ☐ AC アダプター
(コンセント用・USB ポート数確認)
- ☐ 車載充電器 (USB・シガーソケット)
- ☐ ケーブルクリップ・バンド

3 モバイルバッテリー



- ☐ モバイルバッテリー本体
- ☐ 容量の確認 (目安: 10,000mAh 以上)
- ☐ 満充電にしておく
- ☐ 複数台持ち (予備用)
- ☐ 残量確認用ケーブル

4 車での充電環境



- ☐ シガーソケットの動作確認
- ☐ 車載充電器の動作確認
- ☐ USB ポートの出力確認
(急速充電対応かどうか)
- ☐ エンジン停止中の使用時間の確認
(バッテリー上がりに注意)



ポイント

エンジンを切った状態での長時間使用は、
バッテリー上がりの原因になります。
必要に応じてエンジンをかけましょう。

5 あると便利なアイテム



- ☐ ワイヤレス充電器・スタンド
- ☐ USBハブ・延長コード
(複数台同時充電に便利)
- ☐ 小型扇風機 (熱対策に)
- ☐ 充電用延長ケーブル
- ☐ 防水ケース・防滴ケース



使用時の注意点

- ☐ 充電しながらの長時間使用は避ける
- ☐ 高温になる場所に放置しない
(直射日光・ダッシュボード上はNG)
- ☐ ケーブルの断線に注意する
- ☐ 就寝中は枕元に置きすぎない
- ☐ 防水・防滴対策をする



注意

濡れた手での操作や充電は感電や故障の
原因になります。雨天時は特に注意しましょう。



事前にチェックしたいこと

- ☐ スマホのストレージ容量は十分な
- ☐ 写真や動画のバックアップは取れているか
- ☐ モバイルデータ通信の残量・プランを確認したか
- ☐ 緊急連絡先を登録しているか
- ☐ 充電アイテムはすべて動作確認したか



プラス1の安心！

こんなときに役立ちます

- ✓ 予備ケーブルやバッテリーがあると、
トラブル時も安心！
- ✓ 複数の充電方法を確保しておくで、
電源がなくても困りません。
- ✓ 家族や仲間とシェアする時も、
余裕を持って準備しましょう。



しっかり準備して、スマホの電源切れゼロで、快適な車中泊の旅を楽しみましょう！





財布・貴重品・書類確認

大切なものの忘れ物や紛失を防ぐために、出発前に必ず確認しましょう。
必要なものはまとめておくと安心です。

チェックのポイント

- ✓ 必要なものをひとまとめにして、すぐ取り出せる場所に入れる
- ✓ 出発前に必ず確認し、車を離れるときも携行する
- ✓ 貴重品は車内に置きっぱなしにせず、必ず身につける

メモ



2 身分証明書・保険証

- ☐ 運転免許証
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 健康保険証（またはマイナ保険証）
- ☐ パスポート（海外へ行く場合）
- ☐ 学生証・各種身分証（必要な場合）



- ⚠️ ポイント
コピーやスマホでの控えを
作っておくと、万が一の時も安心です。

1 財布・お金



- ☐ 財布（現金・小銭）
- ☐ クレジットカード
- ☐ デビットカード・プリペイドカード
- ☐ 貴子マネー・交通系ICカード
- ☐ ポイントカード・会員カード
- ☐ 予備の現金（いざという時に）

- ⚠️ ポイント
必要以上の現金は持ち歩かず、分けて保管すると安心です。

3 車関係の書類



- ☐ 車検証
- ☐ 自賠責保険証明書
- ☐ 任意保険証券（またはメモ）
- ☐ ロードサービスカード
- ☐ 駐車場の予約・利用確認書類

- ⚠️ ポイント
グローブボックスなど、すぐに取り出せる
場所にまとめておきましょう。

4 予約・チケット・確認書類

- ☐ 宿泊・キャンプ場の予約確認書
- ☐ 駐車場の予約・利用確認書
- ☐ フェリー・高速道路の領収書・チケット
- ☐ 観光施設のチケット・予約確認書
- ☐ Eチケット・QRコード（スマホ保存も確認）



- ⚠️ ポイント
スマホの充電切れに備えて、紙での控えも
あると安心です。

5 緊急連絡先・情報メモ



- ☐ 家族・友人の連絡先
- ☐ 宿泊先・キャンプ場の連絡先
- ☐ ロードサービス・保険会社の連絡先
- ☐ 病院・救急の連絡先（行き先の地域）
- ☐ 車のナンバー・車種・色

- ⚠️ ポイント
スマホに登録+紙のメモも用意しておく、
電波がなくても安心です。

6 その他の貴重品

- ☐ 家の鍵・車の鍵・スペアキー
- ☐ 腕時計・アクセサリ
- ☐ 印鑑（必要な場合）
- ☐ USBメモリ・重要データ（必要な場合）
- ☐ 常備薬・お薬手帳（必要な場合）



- ⚠️ ポイント
小さなポーチやバッグにまとめて、
常に身につけておきましょう。

⚠️ 忘れやすい！要チェック

- 免許証や保険証を忘れた…
- ETCカードを忘れて通れなかった…
- 現金が足りなくて困った…
- 予約確認を見せられず入れなかった…

📋 出発前の最終確認！

出発前に、このページのすべての項目をチェックしましょう。

- ✓ 必要なものはすべてそろっていますか？
- ✓ 貴重品はひとまとめにできていますか？
- ✓ 車から離れるときの持ち出し準備はOKですか？

しっかり準備して、
安心・安全な
車中泊の旅を
楽しみましょう！





車中泊チェックリスト

車内で就寝準備

快適に眠るために、就寝前にしっかり準備を整えましょう。
安全・清潔・快適な環境で、ぐっすり休むことが大切です。



準備のポイント

- ✓ 安全を最優先に、安心して眠れる環境をつくりましょう。
- ✓ 快適な寝床と温度調整で、ぐっすり眠れる工夫を。
- ✓ 夜間のトラブルを防ぐため、事前に確認をしておきましょう。

メモ



1 車内の整理・片付け

- ☐ 不要な荷物を移動・片付ける
- ☐ 通路や足元を確保する
- ☐ 倒れやすい物を固定・片付ける
- ☐ ゴミをまとめておく



ポイント

動きやすく、つまづかない空間をつくりましょう。

2 寝床のセッティング

- ☐ シートをフラットにする
- ☐ マットや布団を敷く
- ☐ 枕・ブランケットをセット
- ☐ 寝具のズレ防止をする



ポイント

体が痛くならない厚みや硬さを選び、ズレないように固定しましょう。

3 目隠し・プライバシー対策

- ☐ サンシェード・カーテンを取り付ける
- ☐ 隙間をタオルや布でふさぐ
- ☐ 外からの視線を遮る
- ☐ 明かり漏れを防ぐ



ポイント

安心して眠るために、視線と明かりをしっかり遮りましょう。

4 温度調整・換気の準備

- ☐ 気温に合わせて温度調整
- ☐ 換気の方法を確保する
- ☐ 結露対策をする
- ☐ 扇風機・サーキュレーターを準備



ポイント

暑すぎ・寒すぎを防ぎ、快適な温度を保ちましょう。

5 照明の調整

- ☐ 明るさを調整する（間接照明がおすすめ）
- ☐ 読書灯・ランタンの位置を確認
- ☐ 就寝モードに切り替える
- ☐ 必要なライトを手元に置く



ポイント

明るすぎる光は眠りの妨げに。やさしい光でリラックスできる空間にしましょう。

6 電源・充電の確認

- ☐ スマホ・モバイルバッテリーを充電
- ☐ 照明や電化製品の電源を確認
- ☐ 延長コードや電源タップを用意
- ☐ ポータブル電源の残量を確認



ポイント

夜間に電源が切れないよう、必要な機器を事前にチェックしましょう。

7 トイレ・衛生の準備

- ☐ 携帯トイレの場所を確認
- ☐ ウェットティッシュを準備
- ☐ 洗面・歯みがきセットを手元に
- ☐ ゴミ袋を用意



ポイント

夜中に困らないよう、すぐ使える場所に用意しておきましょう。

8 防犯・安全の確認

- ☐ ドアの施錠を確認する
- ☐ 窓のロック・カーテンを確認
- ☐ 貴重品を手元の届く場所に
- ☐ 緊急時の避難経路を確認



ポイント

安全が確保されていると、安心して眠ることができます。

9 就寝前のリラックス準備

- ☐ 水分補給をする
- ☐ ストレッチや深呼吸でリラックス
- ☐ 明日の予定や持ち物を確認
- ☐ アラームをセットする



ポイント

心と体をリラックスさせて、質の良い睡眠をとしましょう。

就寝前の最終チェック！

- ✓ ドアの施錠・窓のロックはしましたか？
- ✓ 換気や温度は快適ですか？
- ✓ 電源や充電は大丈夫ですか？
- ✓ トイレ・衛生用品は手元にありますか？
- ✓ 貴重品は安全な場所に置きましたか？

快適な睡眠のために…

車中泊の夜は、しっかり準備することで安心感が生まれます。
ぐっすり眠って、明日も素敵な一日を楽しみましょう！



あると便利なアイテム（例）

- ・耳栓・アイマスク
- ・アロマ・リラックスグッズ
- ・湯たんぽ・カイロ
- ・ネックピロー
- ・小型加湿器・除湿剤



しっかり準備して、快適で安全な車中泊を楽しみましょう！





車中泊チェックリスト

寝具・目隠しの確認

快適に眠るために、寝具と目隠しをしっかりと準備しましょう。
ぐっすり眠って、翌朝すっきり出発するための大切なポイントです。



💡 チェックのポイント

- ✓ 季節や気温に合った寝具を選び、寒さ・暑さ対策をする
- ✓ 寝心地を良くするために、マットやクッションを活用する
- ✓ 光や外からの視線を遮り、安心して眠れる環境をつくる
- ✓ すぐに使えるように、設置方法や収納場所を確認しておく

メモ



1 マット・寝床の準備

- ☐ 車内に合うサイズのマットを用意
- ☐ 段差を埋めてフラットにする
- ☐ 厚みや硬さを確認する
- ☐ 滑り止めを使うとズレにくい



💡 ポイント

段差があると体が痛くなります。
クッションやタオルで高さを調整しましょう。

2 寝袋・掛け布団

- ☐ 季節に合った寝袋を用意
- ☐ 肌掛け・毛布も一緒に用意
- ☐ ジッパーの開閉を確認する
- ☐ 収納袋に入れておく



💡 ポイント

夜は想像以上に冷えます。保温性の高い
寝具で、しっかり体を守りましょう。

3 枕・クッション

- ☐ 高さや硬さの合う枕を用意
- ☐ クッションやタオルで代用もOK
- ☐ 首や腰のサポートにも使える
- ☐ 枕カバーやタオルを使うと清潔



💡 ポイント

枕の高さは睡眠の質に大きく影響します。
自分に合う高さを見つけましょう。

4 シーツ・敷きパッド

- ☐ シーツや敷きパッドを用意
- ☐ 肌触りの良い素材を選ぶ
- ☐ 汚れ防止にもなる
- ☐ 洗えるタイプが便利



💡 ポイント

清潔な寝具で眠ると、快適さが
大きく変わります。

5 アイマスク・耳栓

- ☐ アイマスクで光を遮る
- ☐ 耳栓で外の音を軽減
- ☐ リラックスして眠れる
- ☐ 圧迫感の少ないものを選ぶ



💡 ポイント

小さなアイテムですが、睡眠の質を
大きく向上させてくれます。

6 ブランケット・ひざ掛け

- ☐ 体温調整に便利
- ☐ 夏は冷房対策、冬は保温に
- ☐ 軽くてコンパクトなのが便利
- ☐ 使わない時は収納袋に



💡 ポイント

1枚あるだけで、寒暖差への対応や
リラックス効果があります。

7 目隠しグッズの準備

- ☐ サンシェードを意に合せて用意
- ☐ カーテンや目隠しシートも活用
- ☐ 吸盤やマグネットの固定を確認
- ☐ 隙間ができないように工夫する
- ☐ 外からの視線を遮り安心して眠る



💡 ポイント

外からの視線を防ぐことで、防犯対策にもなり、
安心してリラックスできます。

就寝前の最終チェック！



- ✓ 寝具やマットはズレていませんか？
- ✓ 目隠しはしっかり固定できていますか？
- ✓ スマホやライトの充電は十分ですか？
- ✓ 忘れ物はありませんか？
- ✓ 換気はできていますか？
- ✓ ドアの施錠は忘れていませんか？



快適な睡眠は、楽しい車中泊の基本です。
しっかりと準備して、ぐっすり休みましょう！

あと便利なアイテム（例）

- ☐ マットの下に敷く
断熱シート



- ☐ 腰当てクッション・
ランバーサポート



- ☐ ホットアイマスク・
リラクセーショングッズ



- ☐ 小型扇風機・
USBブランケット



- ☐ 収納袋・圧縮袋



自分に合った寝具と
目隠しで、安心・快適な
車中泊を楽しみましょう！

しっかりと準備して、快適で安全な車中泊の旅を楽しみましょう！





車内レイアウト・快適さ確認

快適に過ごせるレイアウトと環境を整えましょう。

ぐっすり眠って、翌朝すっきり出発するための大切なポイントです。

チェックのポイント

- ✓ 安全・快適に過ごせる車内レイアウトをつくりましょう。
- ✓ 季節や人数に合わせて、スペースを有効に使いましょう。
- ✓ 就寝前にしっかり確認して、安心して休みましょう。

メモ



1 荷物の配置・スペース確保



- ☐ 重い荷物は下に、安定した位置に置く
- ☐ 通路を確保して移動しやすくする
- ☐ 就寝スペースに荷物がはみ出していないか確認
- ☐ 貴重品やすぐ使うものは手の届く場所に

ポイント

荷物の置き方で、快適さと安全性が大きく変わります。

2 フラット化・段差の解消



- ☐ シートの段差や隙間を埋めてフラットにする
- ☐ 隙間にはクッションやマットを入れる
- ☐ 寝返りが打てる広さを確保
- ☐ 凹凸がないか手で触って確認

ポイント

段差があると体が痛くなり、眠りの質が下がります。

3 寝る向き・スペースの確認



- ☐ 頭の向きをドア側・前後どちらにするか決める
- ☐ 足元の広さ・天井までの高さを確認
- ☐ 寝返りや起き上がりの動線を確認
- ☐ 窮屈さを感じないか実際に寝てみる

ポイント

無理のない向きやスペースで、快適な睡眠を確保しましょう。

4 換気・空気の流れ



- ☐ 窓や換気口を少し開けて空気を入れ替える
- ☐ 網戸・虫よけネットを設置
- ☐ サーキュレーター・扇風機を活用
- ☐ 結露が出やすい場所は特に注意

ポイント

換気不足は結露やニオイの原因になります。

5 温度調整・断熱対策



- ☐ 季節に合わせて暑さ・寒さ対策をする
- ☐ 夏：サンシェード・扇風機・換気
- ☐ 冬：断熱シート・毛布・湯たんぽなど
- ☐ 外気温に合わせて体感温度を調整

ポイント

快適な温度は、質の良い睡眠につながります。

6 照明の調整



- ☐ 明るさを調整してリラックスできる環境に
- ☐ 間接照明・ランタンを活用
- ☐ 就寝前はスマホの明るさも下げる
- ☐ トイレや荷物が見える明るさは確保

ポイント

明るすぎると眠りの質が下がります。

7 プライバシー・目隠し



- ☐ カーテン・シェードで外から見えないように
- ☐ 目隠しシートを隙間なく貼る
- ☐ 着替えやリラックス時の安心感を確保
- ☐ 防犯対策にもなるので必ず確認

ポイント

プライバシー確保で、安心してリラックスできます。

8 収納・小物の整理



- ☐ よく使う小物はまとめて収納
- ☐ 床に散らばらないように整理する
- ☐ ゴミ袋・ウェットティッシュは手の届く場所に
- ☐ 翌朝すぐに使うものをまとめておく

ポイント

整理整頓された車内は、快適さがぐっと上がります。

9 快適さの最終チェック

- ✓ 寝具や荷物はずれていないか？
- ✓ 温度は快適か？
- ✓ 換気はできているか？
- ✓ 照明は適切か？
- ✓ 目隠しはできているか？
- ✓ 必要なものは手の届く場所にあるか？



安全ポイントも必ず確認！

- ✓ エンジンは停止していますか？
- ✓ マフラー周辺に荷物を置いていませんか？
- ✓ 一酸化炭素中毒の危険はありませんか？
- ✓ 緊急時の避難経路を確認しましたか？

※必ずエンジンを切り、換気を確保しましょう。

ぐっすり眠るために…

ゆとりのあるレイアウトで心も体もリラックス♪
環境を整えることで、翌朝の目覚めが変わります。
安全・快適な車内で、素敵な車中泊を楽しみましょう！



あると便利なアイテム（例）

- ・サンシェード・目隠しカーテン
- ・USB扇風機・サーキュレーター
- ・インフレーターマット
- ・収納ボックス・ポケット
- ・LEDランタン・間接照明



しっかり準備して、快適で思い出に残る車中泊の旅を楽しみましょう！





車中泊チェックリスト

車内で快適に過ごすグッズ

車内での時間を、より快適・安全・リラックスして過ごすためのグッズを確認しましょう。季節や目的に合わせて、必要なものを選びましょう。

チェックのポイント

- ✓ 自分のスタイルや旅の目的に合わせて準備しましょう。
- ✓ 快適さは睡眠の質や疲れの取れ方に大きく影響します。
- ✓ コンパクトに収納できるものを選ぶと荷物を減らせます。

メモ



1 クッション・ネックピロー



- ☐ 長時間の運転や仮眠に首や腰をサポート
- ☐ 腰当てクッションもあると快適
- ☐ コンパクトに収納できるタイプが便利

ポイント

体への負担を減らし、リラックスして休むことができます。

2 ブランケット・ひざ掛け



- ☐ 体温調整や冷え対策に
- ☐ 軽くてかさばらないものを選ぶ
- ☐ 季節に合わせて厚さを調整

ポイント

冷房対策や朝晩の冷え込みに必須のアイテムです。

3 アイマスク・耳栓



- ☐ 光や周囲の音を遮って快眠をサポート
- ☐ 耳栓は騒音対策や集中したい時に便利
- ☐ 繰り返し使えるタイプがおすすめ

ポイント

睡眠の質を高め、疲労回復につながります。

4 LEDランタン・ライト



- ☐ 車内灯の補助や夜間の手元照明に
- ☐ 明るさ調整ができるものが便利
- ☐ 乾電池式や充電式で用途を選ぶ

ポイント

柔らかい明かりでリラックスでき、電池の残量も事前に確認しましょう。

5 スマホスタンド・ホルダー



- ☐ 動画視聴やナビ確認に便利
- ☐ 角度調整できるタイプがおすすめ
- ☐ ダッシュボードやシート取付タイプも

ポイント

手が疲れにくく、見やすい位置に固定できて快適です。

6 ポータブル扇風機・サーキュレーター



- ☐ 夏場の暑さ対策や車内の空気循環に
- ☐ 静音タイプを選ぶと睡眠時も快適
- ☐ USB 充電式が便利

ポイント

熱気や湿気を逃がし、快適な車内環境をつくれます。

7 ポータブル電源・充電器



- ☐ スマホや電化製品の充電に
- ☐ 容量は使用する機器に合わせて選ぶ
- ☐ 車のシガーソケット対応も便利

ポイント

電源があると安心感が増し、快適に過ごせます。

8 折りたたみテーブル・収納ボックス



- ☐ 食事や作業に便利なテーブル
- ☐ 小物の整理や荷物の出し入れが簡単
- ☐ 使わない時はコンパクトに収納

ポイント

スペースを有効活用して、車内をすっきり快適に保てます。

9 ウェットティッシュ・ゴミ袋



- ☐ 手やテーブルの清潔を保つ
- ☐ ゴミ袋は必須！分別も忘れずに
- ☐ 消臭タイプがあるとより快適

ポイント

清潔を保つことで、快適さとマナーを守ることができます。

季節に合わせてプラスしたいアイテム (例)

- ・夏：冷感クッション、虫よけグッズ、保冷バッグ
- ・冬：電気毛布、湯たんぽ、カイロ、厚手のブランケット
- ・雨の日：除湿シート、タオル、替えの靴下



快適に過ごすためのポイント

- ✓ 車内の温度・湿度をこまめに調整する
- ✓ 換気をして空気を入れ替える
- ✓ 周囲の音や光をコントロールする
- ✓ 自分のリラックスできる環境をつくる



- ☐ 出発前の最終チェック
- ☐ 必要なグッズはそろっているか
- ☐ 収納場所や使い方を事前に確認したか

- ☐ 充電や電池の残量は十分か
- ☐ 季節や天候に合わせた準備ができているか





防寒対策

夜間や早朝の冷え込みは想像以上です。

しっかり防寒対策をして、快適で安心な車中泊にしましょう。



チェックのポイント

- ✓ 外の気温が下がる時間帯を想定して準備しましょう。
- ✓ 体を冷やさないことが、睡眠の質と安全につながります。
- ✓ 「重ね着」「保温」「冷気の遮断」を意識しましょう。

メモ



1 服装の防寒



- ☐ 保温性の高いインナー（ヒートテック等）
- ☐ フリース・ダウンなどの中間着
- ☐ 防風・防水アウター
- ☐ 厚手の靴下・ルームソックス
- ☐ ネックウォーマー・マフラー
- ☐ ニット帽・手袋



ポイント

重ね着で体温調整がしやすく、首・手首・足首を冷やさないことが大切です。

2 寝具の防寒



- ☐ 冬用の寝袋（使用温度：0℃以下推奨）
- ☐ 電気毛布・電気敷き毛布
- ☐ 毛布・ブランケット（厚手）
- ☐ インナーシュラフ（毛布タイプ）
- ☐ 湯たんぽ（お湯を入れるタイプ）



ポイント

複数の寝具を組み合わせることで、保温性が大きくアップします。

3 窓・隙間の冷氣対策



- ☐ サンシェード（断熱タイプ）
- ☐ 窓用の断熱シート・カーテン
- ☐ 隙間テープ・モール
- ☐ タオルやブランケットで隙間を埋める
- ☐ ドア下の隙間をふさぐ対策



ポイント

窓や隙間からの冷氣を防ぐと、車内の温度が大きく変わります。

4 床からの冷え対策



- ☐ 断熱マット・アルミマット
- ☐ 厚手のレジャーシート・ラグ
- ☐ カーベット・フロアマットの重ね敷き
- ☐ ベッドキットや足のこを活用



ポイント

床からの冷氣は体を芯から冷やします。断熱性の高いマットでしっかり遮断しましょう。

5 暖房器具・暖房グッズ



- ☐ ポータブル電源＋電気毛布の組み合わせ
- ☐ セラミックファンヒーター（車内OKタイプ）
- ☐ カイロ・貼るカイロ・足用カイロ
- ☐ 湯たんぽ・充電式湯たんぽ
- ☐ ブランケット・肩掛け毛布



ポイント

一酸化炭素中毒に注意し、換気を忘れずに。火気の使用は避けるようにしましょう。

6 手足の冷え対策



- ☐ 厚手の靴下・ルームシューズ
- ☐ 手袋・指先が出る手袋
- ☐ 貼るカイロ・足用カイロ
- ☐ レッグウォーマー
- ☐ ホッカイロを入れるポケット付きグッズ



ポイント

手足の冷えは眠りを妨げます。カイロや保温グッズでしっかりケアを。

7 温かい飲み物・食事



- ☐ 保温ボトル・魔法瓶
- ☐ 温かい飲み物（お茶・ココア・スープ等）
- ☐ 簡単に作れる温かい食事
- ☐ 水分補給も忘れずに



ポイント

体の中から温めることで、冷えにくい体をつくれます。

8 その他の防寒アイテム



- ☐ 小型の厚手ブランケット
- ☐ ポータブルクッション・座布団
- ☐ 断熱アルミシート（緊急用）
- ☐ カイロの予備
- ☐ スーパーの袋（防寒・ゴミ袋に使える）



ポイント

あると安心なアイテムは多めに用意を。予備があると心強いです。

就寝前の最終チェック！



- ✓ 窓や隙間の冷氣対策はできていますか？
- ✓ 寝具や毛布は十分にそろっていますか？
- ✓ 暖房グッズやカイロは準備OKですか？
- ✓ 服装は重ね着で暖かくできていますか？
- ✓ 手足の冷え対策はできていますか？
- ✓ 温かい飲み物や食事の準備はOKですか？
- ✓ 換気の方法も確認しましたか？



しっかり防寒対策をして、快適で安全な車中泊を楽しみましょう！



防寒対策で気をつけたいこと

- 一酸化炭素中毒に注意（エンジン停止・換気を必ず確保）
- 火気の使用は厳禁（ガスコンロ・炭・ストーブはNG）
- 電気機器は消費電力と使用時間を確認
- 給油対策も忘れずに（換気・除温をしっかりと）



快適に眠るためのコツ

- ＋ 寝る前に車内の温度を適切に調整する
- ＋ お腹・首・足首を冷やさない工夫をする
- ＋ 自分の体に合った寝具でリラックス
- ＋ 無理せず、早めに休むことが大切

おすすめの防寒アイテム（例）





暑さ・虫対策

夏の車中泊は、暑さや虫対策が快適さと安全のカギになります。
しっかり準備して、快適で安心な車中泊を楽しみましょう。



チェックのポイント

- ✓ 暑さ対策は「日中の遮熱」と「夜間の冷却」を意識する。
- ✓ 虫対策は「侵入防止」と「寄せつけない工夫」が大切。
- ✓ 車内の換気や清潔を保ち、快適で安心できる環境をつくる。

メモ

1 遮熱・日よけ対策



- ☐ フロントガラス用サンシェード
- ☐ サイド・リア用シェード／カーテン
- ☐ 外側用ボディカバー（炎天下の駐車時）
- ☐ 駐車場所は日陰を選ぶ

ポイント
直射日光を防ぐだけで、車内温度の上昇を大きく抑えられます。

2 換気・空気の流れをつくる



- ☐ 窓用メッシュシェード・網戸
- ☐ ベンチレーター（換気ファン）
- ☐ 窓を少し開けて空気の通り道をつくる
- ☐ 就寝時は対角の窓を開けると効果的

ポイント
空気の流れをつくることで、熱や湿気がこもりにくくなります。

3 冷却グッズ・暑さ対策



- ☐ ポータブル扇風機・USB扇風機
- ☐ 保冷剤・氷・アイスバック
- ☐ クーラーボックス・ソフトクーラー
- ☐ 冷感タオル・ひんやりシート
- ☐ 霧吹き・スプレーボトル（体や車内用）

ポイント
体を直接冷やすアイテムと、車内の温度を下げる工夫を組み合わせましょう。

4 虫の侵入防止



- ☐ 車用網戸・メッシュカーテン
- ☐ ドアや窓のすき間をしっかりと塞ぐ
- ☐ 隙間テープ・モールで密閉性を高める
- ☐ 荷物の積み下ろし時は素早く開閉する

ポイント
小さなすき間から虫は侵入します。
就寝前にしっかりチェックを！

5 虫よけグッズ



- ☐ 虫よけスプレー（肌用・衣類用）
- ☐ 虫よけ線香・虫よけマット・リキッド
- ☐ 天然成分の虫よけ（ハッカ油など）
- ☐ 虫よけバンド・シール

ポイント
肌に使うものは、子どもやペットにも安全なタイプを選びましょう。

6 涼しい服装・寝具



- ☐ 吸汗速乾の服・通気性のよい服
- ☐ 帽子・アームカバー・サングラス
- ☐ 接触冷感の寝具・冷感シート
- ☐ 薄手のタオルケット・ブランケット

ポイント
通気性を重視し、汗をかいても快適に過ごせる素材を選びましょう。

7 虫が寄りつきやすい場所を減らす

- ☐ 食べ物・飲み物のゴミは密閉して保管
- ☐ 生ゴミは車内に放置しない
- ☐ 甘い飲み物・食べ物の匂いに注意
- ☐ 車内を清潔に保つ



ポイント
匂いは虫を寄せつける大きな原因になります。

8 その他の便利アイテム



- ☐ ハンディミスト・冷却スプレー
- ☐ 大容量水筒・経口補水液
- ☐ ポータブル電源（扇風機や冷蔵庫用）
- ☐ 殺虫ライト・電撃殺虫器（必要に応じて）

ポイント
暑さや虫の対策は、事前準備が快適さの差になります。

就寝前の最終チェック！

- ✓ 遮熱・換気はできていますか？
- ✓ 虫の侵入防止はできていますか？
- ✓ 虫よけグッズは準備しましたか？
- ✓ 冷却グッズや飲み物はありますか？
- ✓ 清潔な環境を保つ準備はできていますか？

暑さと虫対策をしっかりして、安全で快適な車中泊を楽しみましょう！

こんなときは要注意！

- ✓ 気温が25℃以上の夜は熱中症に注意
- ✓ 車内に虫が多い場所では窓の開けすぎに注意
- ✓ 蚊やブヨが多い場所では特にしっかり対策を
- ✓ 無理せず、エアコンや宿泊施設も選択肢に



おすすめの駐車場所

- ・ 風通しの良い場所
- ・ 木陰や建物の陰
- ・ 湖や川の近くは虫が多い場合もあるので注意
- ・ 直射日光が当たらない時間帯を選ぶ



あると便利なアイテム（例）



しっかり準備して、暑さも虫も気にならない快適な車中泊の旅を楽しみましょう！





換気・結露対策

快適で安全な車中泊のために、換気と結露対策はとても大切です。
しっかり準備して、カビや不快のない車内環境をつくりましょう。



チェックのポイント

- ✓ 新鮮な空気を取り入れ、車内の空気をこもらせない。
- ✓ 結露の原因となる湿気を減らし、発生を防ぐ。
- ✓ 季節や天候に合わせて、換気方法や対策を工夫する。

メモ



1 換気の基本



- ☐ 窓を少し開けて空気の通り道をつくる
- ☐ 対角線上の窓を開けて空気を循環させる
- ☐ 天候や気温に合わせて開ける幅を調整する
- ☐ 就寝中も空気がこもらないようにする



ポイント

2か所を少し開けるだけでも、効率的に換気ができます。

2 換気に役立つアイテム



- ☐ 網戸・メッシュシェード
- ☐ ウィンドウバイザー（小雨時の換気に）
- ☐ USB扇風機・換気ファン
- ☐ 換気口カバー・ルーバー



ポイント

雨や虫の侵入を防ぎながら、新鮮な空気を取り入れられます。

3 結露が発生しやすい条件



- ☐ 外気と車内の温度差が大きいとき
- ☐ 車内の湿度が高いとき（寝汗・湿気）
- ☐ 冬場や雨の日、梅雨時期は特に注意
- ☐ 窓や車体の内側に水滴がつく状態



ポイント

結露はカビやカビ臭、電装品のトラブルの原因になるので早めに対策を！

4 結露を防ぐ基本対策



- ☐ 除湿剤・除湿シートを設置する
- ☐ 濡れたタオルや衣類は空内に干さない
- ☐ 寝具やマットは通気性の良いものを使う
- ☐ 床に直置きせず、すのこやマットを活用



ポイント

湿気を減らすことで、結露の発生を大きく抑えられます。

5 効果的な換気のコツ



- ☐ 対角線上の窓やドアを少し開ける
- ☐ 朝起きたらすぐに換気して湿気を排出
- ☐ 定期的に換気して空気を入れ替える
- ☐ 天気が良い日は日中もしっかり換気



ポイント

朝の換気はとても効果的！
湿気やにおいを一気に外へ出しましょう。

6 冬の結露対策



- ☐ 断熱シェードで窓の冷えを防ぐ
- ☐ 車内を過度に暖めすぎない
- ☐ 換気をこまめに行い湿気を逃がす
- ☐ 除湿剤や吸湿シートを活用する



ポイント

暖房＋換気＋除湿のバランスが結露防止のカギです。

7 夏場の換気・湿気対策



- ☐ 日中は直射日光を避け、車内温度上昇を防ぐ
- ☐ 小型扇風機や換気ファンで空気を循環
- ☐ 汗や湿気をこもらせないようにする
- ☐ こまめに換気して熱気を逃がす



ポイント

暑い時期は、熱気と湿気を逃がすことが快適さのポイントです。

8 雨の日・悪天候の換気方法



- ☐ ウィンドウバイザーを使い少しだけ窓を開ける
- ☐ 窓用換気ファンや換気口を活用する
- ☐ ドアバイザーやエアダクトを利用する
- ☐ 無理に大きく開けず、雨の侵入を防ぐ



ポイント

小さな工夫で雨の日でも換気は可能。
快適な空気環境をキープしましょう。

9 就寝前の最終チェック

- ✓ 窓やドアの換気は確保できていますか？
- ✓ 網戸やバイザーで虫や雨対策はOK？
- ✓ 除湿剤や吸湿グッズは設置しましたか？
- ✓ 寝具や衣類を乾いた状態にしましたか？
- ✓ 朝の換気方法を決めていますか？



しっかり換気と結露対策をして、
快適で安心な車中泊を楽しみましょう！



結露を放置すると…

- ✓ カビや悪臭の原因になる
- ✓ 内装や布製品が傷む
- ✓ 電装品の故障リスクが上がる
- ✓ 視界不良で安全性が下がる



換気・結露対策の基本

換気＋除湿＋温度調整＝快適な車内環境

バランスよく対策して、快適な車中泊を！

おすすめアイテム（例）



網戸・メッシュシェード



除湿剤・吸湿シート



小型扇風機



ウィンドウバイザー

こまめな換気と湿気対策で、快適な車中泊を楽しみましょう！



ライト・充電関係

夜間の車内を快適・安全に過ごすために、ライトと充電環境をしっかりと整えましょう。
 明かり不足や充電切れを防いで、安心の車中泊を！



💡 チェックのポイント

- ✓ 明かりは「必要な場所・明るさ・時間」を考えて準備する。
- ✓ 充電は「容量・出力・本数・方法」を確認する。
- ✓ 電源の使いすぎやバッテリー上がりに注意する。

メモ



1 メインライト（室内灯）



- ☐ LEDランタン・室内灯を準備した
- ☐ 明るさ（ルーメン）を確認した
- ☐ 調光・色温度調整ができると便利

💡 ポイント
 就寝前や読書、作業など用途に合わせた
 明るさのライトを選びましょう。

2 サブライト・手元灯



- ☐ 手元灯やクリップライトを準備した
- ☐ ヘッドライトがあると両手が使えて便利
- ☐ 予備のライトも用意すると安心

💡 ポイント
 手元が明るいと、食事や作業、トイレ移動も
 安全で快適になります。

3 懐中電灯・ヘッドライト



- ☐ 懐中電灯を準備した
- ☐ ヘッドライトを準備した
- ☐ 予備の電池や充電を確認した

💡 ポイント
 夜間の外出やトイレ、緊急時に必須です。
 ヘッドライトは特に便利！

4 充電機器（スマホ・タブレット）



- ☐ モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 充電ケーブル（予備含む）を準備した
- ☐ ACアダプター・USB充電器を準備した

💡 予備バッテリーがあると、電源不足の不安が
 減り安心です。

5 ポータブル電源



- ☐ ポータブル電源を準備した
- ☐ 容量（Wh）・出力（W）を確認した
- ☐ 残量をチェック・満充電にした

💡 容量は「使う電気製品の合計W×時間」で
 選びましょう。

6 車の電源（シガーソケット等）



- ☐ シガーソケットを確認した
- ☐ USBポートの出力を確認した
- ☐ 変換プラグ・延長コードを準備した

💡 エンジン停止時はバッテリー上がりに注意！
 長時間使用は避けましょう。

7 延長コード・電源タップ



- ☐ 延長コードを準備した
- ☐ 電源タップ（USB付きが便利）を準備した
- ☐ コードの長さ・口数を確認した

💡 車内での配置や複数機器の使用に便利！
 コードの取り回しも考えて準備を。

8 予備電池・予備バッテリー



- ☐ 乾電池（単3・単4）を準備した
- ☐ 予備バッテリー（モバイル等）を準備した
- ☐ 残量・本数を確認した

💡 ライトやリモコン、時計など意外と電池を
 使うものが多いので忘れずに。

9 就寝前の最終チェック！

- ✓ ライトはすべて点灯確認した？
- ✓ 充電機器はすべて接続・動作確認した？
- ✓ ポータブル電源の残量は十分？
- ✓ 予備電池やケーブルは揃っている？
- ✓ 車の電源使用は適切に管理できる？
- ✓ バッテリー上がり対策は万全？

🌲 明かりと充電をしっかりと整えて、
 安心・快適な車中泊を楽しみましょう！

⚠️ バッテリー上がりに注意！

- ✓ エンジン停止中の電気製品の使いすぎに注意
- ✓ 長時間の使用はポータブル電源を活用
- ✓ 定期的にエンジンをかけて充電を回復

おすすめアイテム（例）



節電のコツ

- 💡 必要なときだけライトを点ける
 明るさを調整して使う
- 💡 使わない機器の電源はオフにする





車内設備・収納

快適で安全に過ごすために、車内の設備や収納スペースを事前に確認・整えておきましょう。



💡 チェックのポイント

- ✓ 設備の使い方や配置を事前に確認しておく。
- ✓ 収納場所を決めて、荷物が散らからない工夫をする。
- ✓ 快適性・安全性・プライバシーの確保を意識する。

メモ



1 シートアレンジ・フルフラット確認



- ☐ フルフラットにできるか確認した
- ☐ 段差やスキ間の有無を確認した
- ☐ マットやクッションで段差を調整した

💡 ポイント

段差をなくすと、睡眠の質が大きく向上します。

2 照明設備の確認



- ☐ 室内灯の位置と明るさを確認した
- ☐ 手元灯や間接照明の有無を確認した
- ☐ 明るさ調整ができるか確認した

💡 ポイント

明るすぎると眠りにくいので、調光できるライトが便利です。

3 空調・換気設備の確認



- ☐ エアコン・ヒーターの動作を確認した
- ☐ 内気循環・外気導入の切替を確認した
- ☐ 換気口の位置と風の向きを確認した

💡 ポイント

定期的な換気で、車内の空気を快適に保ちましょう。

4 電源設備・USBポート



- ☐ シガーソケットの位置を確認した
- ☐ USBポートの数と出力を確認した
- ☐ 使用する機器の電源確保ができるか確認した

💡 ポイント

ポータブル電源があると安心して使えます。

5 窓・シェード・目隠し設備



- ☐ シェードやカーテンの取り付けを確認した
- ☐ 吸盤やマグネットの固定方法を確認した
- ☐ プライバシー確保と遮光性を確認した

💡 ポイント

外から見えないことが、安心して眠るためにとても大切です。

6 収納スペース・棚・ポケット



- ☐ 小物収納の位置と使いやすさを確認した
- ☐ ドアポケット・コンソールを確認した
- ☐ 吊り下げ収納や棚の固定方法を確認した

💡 ポイント

よく使うものは手の届く場所に配置しましょう。

7 荷物配置・重心バランス



- ☐ 重い荷物は下・前方に配置した
- ☐ 走行時に荷物が動かないよう固定した
- ☐ 寝るスペースを確保できているか確認した

💡 ポイント

重心が安定すると、車の揺れや走行安定性が向上します。

8 コンセント・外部電源の確認



- ☐ 外部電源の接続口の位置を確認した
- ☐ 延長コードやアダプターの準備をした
- ☐ 使用できる電力(W数)を確認した

💡 ポイント

電子機器の消費電力を事前に確認しておくことで安心です。

9 就寝環境の快適性チェック



- ☐ 温度・湿度が快適か確認した
- ☐ 光・音・においの対策ができていないか確認した
- ☐ 安全に避難できるスペースを確保した

💡 ポイント

安心して眠れる環境が、翌日の体調を左右します。

快適な車内レイアウトのコツ

- ✓ 動線を確保して、出入りしやすくする
- ✓ よく使うものは「定位置」を決める
- ✓ 寝るスペースと荷物スペースを分ける

おすすめ収納アイテム (例)



収納ボックス

吊り下げポケット

コンソールボックス

折りたたみ棚

事前にやっておくと安心！

- ✓ 車内設備の使い方を一通り確認する
- ✓ 収納グッズの取り付け・固定をテストする
- ✓ 実際に一度、仮眠してみて改善する

設備と収納を整えて、快適で安全な車中泊を楽しみましょう！





食事・飲み物

車中泊では、食事と飲み物の準備が快適さを大きく左右します。
事前に計画して、無理なくおいしく過ごしましょう。

チェックのポイント

- ✓ 食事は「簡単に作れる・片付けが楽・匂いが少ない」ものを選ぶ。
- ✓ 飲み物は「水分補給・温かい飲み物・好み」をバランスよく準備。
- ✓ ゴミの処理や保管方法も考えて、清潔で快適な車内環境を保つ。

メモ



1 食事の基本方針を決める



- ☐ 外で食べる（道の駅・SAなど）
- ☐ 車内で簡単に調理する
- ☐ 車内で温めるだけにする
- ☐ 作らずに済ませる日も作る

ポイント

無理のない計画が、快適な車中泊のコツです。

2 簡単に食べられる食事



- ☐ おにぎり・パン・サンドイッチ
- ☐ レトルトごはん・レトルト食品
- ☐ カップ麺・インスタント味噌汁
- ☐ チーズ・ナッツ・ドライフルーツ

ポイント

手軽に食べられて、片付けも楽なものを
中心に選びましょう。

3 温め・調理ができる食事



- ☐ レトルト食品（カレー・丼・パスタソースなど）
- ☐ 冷凍食品（チャーハン・餃子・焼きおにぎりなど）
- ☐ 缶詰（焼き鳥・魚・スープなど）
- ☐ 野菜スープ・インスタントスープ

ポイント

匂いや煙が少なく、短時間で調理できる
メニューがおすすめです。

4 調理・加熱グッズ



- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ クッカー・鍋・フライパン
- ☐ ポータブル電源・電気ケトル・電気鍋
- ☐ カトラリー・箸・スプーン・おたま

ポイント

車内での安全性を考え、換気と安定した
場所で使用しましょう。

5 飲み物の準備



- ☐ 水・天然水（多めに準備）
- ☐ お茶・スポーツドリンク・麦茶
- ☐ コーヒー・紅茶・スティック飲料
- ☐ 温かい飲み物用（保温ボトルなど）

ポイント

水分補給とリラックス用をバランスよく
準備すると快適に過ごせます。

6 保冷・保温アイテム



- ☐ クーラーボックス・ソフトクーラー
- ☐ 保冷剤・氷・アルミ保冷バッグ
- ☐ 保温ボトル・保温カップ
- ☐ 真空タンブラー

ポイント

夏は保冷、冬は保温をしっかりして、
飲み物や食材をおいしく保ちましょう。

7 ゴミ・片付け対策



- ☐ ゴミ袋（分別用・大きめ）
- ☐ クエットティッシュ・除菌シート
- ☐ キッチンペーパー・ティッシュ
- ☐ ジッパー袋・保存袋（食材・ゴミ用）

ポイント

ゴミは必ず持ち帰る準備をして、清潔な
車内環境を保ちましょう。

8 食材・飲み物の保管場所



- ☐ 温度管理が必要なものはすぐ取り出せる場所に
- ☐ 食材は匂いが漏れないように密閉保管
- ☐ 飲み物は倒れないように固定して収納
- ☐ 日持ちする食材を上手に組み合わせる

ポイント

整理して収納すると、取り出しやすく、
車内もすっきり快適になります。

就寝前の最終チェック！

- ✓ 食事は食べきれる量を準備しましたか？
- ✓ 飲み物は十分な量がありますか？
- ✓ ゴミ袋や片付けグッズはありますか？
- ✓ 調理器具・加熱グッズは安全に使えますか？
- ✓ 食材や飲み物の保管場所は決めましたか？



おいしい食事と飲み物で、
快適で楽しい車中泊を過ごしましょう！

注意したいポイント

- 火気や電源の使用はルールを守り、換気を忘れず！
- 加熱後は本体や容器が高温になるので注意！
- 食材の傷みや食中毒に注意し、早めに食べましょう！



おすすめの簡単メニュー（例）

- ・ おにぎり＋カップスープ
- ・ レトルトカレー＋サラダ＋フルーツ
- ・ カップ麺＋お惣菜
- ・ ホットサンド＋温かい飲み物



おすすめアイテム（例）



カセットコンロ



クーラーボックス



保温ボトル



ポータブル電源

しっかり準備して、食事を楽しむ快適な車中泊を！



食事用品・ゴミ対策

快適で清潔な車中泊のために、食事の準備と片付け、ゴミの処理方法を事前に考えておきましょう。マナーを守って、気持ちよく過ごしましょう。

チェックのポイント

- ✓ 食事は「簡単・片付けやすい・匂いが少ない」を意識する。
- ✓ 食事用品は使い捨てと繰り返し使えるものを使い分ける。
- ✓ ゴミは出さない工夫と、持ち帰る準備を必ずしておく。
- ✓ 生ゴミや汚れはしっかり密閉し、車内を清潔に保つ。

メモ



1 食事の基本方針を決める



- ☐ 外で食べる（道の駅・SAなど）
- ☐ 車内で簡単に調理する
- ☐ 車内で温めるだけにする
- ☐ 作らずに済ませる日も作る

ポイント

無理のない計画が、快適な車中泊のコツです。

2 食事用品の準備



- ☐ 食器・カトラリー・コップ
- ☐ キッチンばさみ・ピーラー・包丁
- ☐ まな板・トング・おたま
- ☐ ふきん・キッチンペーパー

洗って繰り返し使えるものと、使い捨てを使い分けて荷物を減らしましょう。

3 使い捨て・便利アイテム



- ☐ 紙皿・紙コップ・割りばし・スプーン
- ☐ ラップ・アルミホイル・クッキングシート
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ ジップ袋・保存容器（フタ付き）

後片付けが楽になる使い捨てアイテムは、無理なく使いましょう。

4 調理器具・加熱グッズ



- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ クッカー・鍋・フライパン
- ☐ ポータブル電源・電気ケトル・電気鍋
- ☐ カトラリー・箸・スプーン・おたま

火気の取り扱いと換気に注意し、安全な場所で使用しましょう。

5 飲み物の準備



- ☐ 水・天然水（多めに準備）
- ☐ お茶・スポーツドリンク・麦茶
- ☐ コーヒー・紅茶・スティック飲料
- ☐ 温かい飲み物用（保温ボトルなど）

水分補給とリラックス用をバランスよく準備すると快適に過ごせます。

6 簡単に便利な食事アイデア（例）



- ☐ おにぎり・パン・サンドイッチ
- ☐ レトルト食品・カップ麺・インスタント味噌汁
- ☐ カット野菜・サラダチキン・フルーツ
- ☐ チーズ・ナッツ・ゼリー・栄養補助食品

栄養バランス・保存性・片付けのしやすさを意識して選びましょう。

7 ゴミを減らす工夫



- ☐ マイボトル・マイ箸・マイカップを使う
- ☐ 食材は使い切れる分だけ購入する
- ☐ 個包装や過剰包装を避ける
- ☐ 詰め替え可能なものを選ぶ

ゴミを減らすことが、自然とマナーの向上につながります。

8 ゴミの分別と密閉



- ☐ ゴミ袋（可燃・不燃の分別用）
- ☐ 生ゴミは必ずビニール袋で二重にする
- ☐ 密閉できるゴミ箱やフタ付き容器を使う
- ☐ 液漏れ・匂い対策をしっかり行う

匂いや液漏れを防ぎ、車内を清潔に保つことが快適さのポイントです。

9 ゴミの持ち帰り・処理



- ☐ 出たゴミは必ず持ち帰る
- ☐ 道の駅やキャンプ場のルールを確認する
- ☐ ゴミ箱の設置場所や分別ルールを守る
- ☐ 車外に放置しない・燃やさない

ルールを守ることが、次の人への思いやりと自然環境の保護につながります。

注意したいポイント！

- ✓ 生ゴミや汁物は長時間放置しない
- ✓ 匂いの強い食品は密閉して保管する
- ✓ 食事後はこまめに清掃・換気をする



おすすめアイテム（例）



覚えておきたい！

- ✓ 食事は「簡単・清潔・おいしい」を意識
- ✓ ゴミは出さない工夫と持ち帰りが基本
- ✓ 自然とマナーを守って楽しい車中泊を！



しっかり準備して、食事でも片付けも快適に！気持ちよく車中泊を楽しみましょう！





洗面・服装の準備

快適で清潔に過ごすために、洗面用品と服装の準備をしっかり整えましょう。
季節や気温に合わせて、体温調整できる服装を心がけることが大切です。

チェックのポイント

- ✓ 洗面や身だしなみを整えると、気持ちよく過ごせる。
- ✓ 気温差に対応できる服装で、快適に体温を調整できる。
- ✓ 季節や天気合わせた準備で、体調不良を防ぐ。

メモ



洗面・身だしなみアイテム

1 基本の洗面用品



- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔シート・ウェットタオル
- ☐ 化粧水・乳液・保湿クリーム
- ☐ ハンドソープ・アルコールジェル
- ☐ 折りたたみコップ・タオル

ポイント

水の使いすぎに注意し、必要な分だけ使しましょう。

2 あると便利なアイテム



- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ リップクリーム・ハンドクリーム
- ☐ 日焼け止め・制汗シート
- ☐ 綿棒・コットン・メイク用品
- ☐ 爪切り・耳かき・マスク

ポイント

小さなポーチにまとめると、使いやすく荷物もスッキリします。

3 あると安心なアイテム



- ☐ カミソリ・シェービング用品
- ☐ コンタクト用品・洗浄液
- ☐ 生理用品・おむつのシート
- ☐ メガネ・予備メガネ・ケース
- ☐ 絆創膏・常備薬・虫よけスプレー

ポイント

忘れると困るものは、いつも使っているものを持参しましょう。

4 水のない場所でのケア



- ☐ ウェットティッシュ・ボディシート
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ マウスウォッシュ・口腔ケア用品
- ☐ アルコールスプレー
- ☐ 除菌シート・消臭スプレー

ポイント

水が使えない場所でも、清潔感を保つ工夫をしましょう。

5 収納・持ち運びの工夫



- ☐ 小分けボトルを活用する
- ☐ 防水ポーチにまとめる
- ☐ 使用頻度でポーチを分ける
- ☐ 使い終わったらすぐ片付ける
- ☐ 吊り下げ収納を活用する

ポイント

取り出しやすく、こぼれにくい収納が快適さのポイントです。

6 就寝前・起床後のケア



- ☐ 就寝前に歯磨き・洗顔をする
- ☐ 保温・リップケアで乾燥対策
- ☐ 寝ぐせ対策・ヘアケアをする
- ☐ 起床後は顔を拭いてリフレッシュ
- ☐ 軽いストレッチで体をほぐす

ポイント

少しのケアで、翌朝のスッキリ感が大きく変わります。

服装の準備とポイント

1 基本の服装（レイヤリング）



- ☐ 肌着（吸汗・速乾素材）
- ☐ 長袖シャツ・Tシャツ
- ☐ フリース・パーカー・セーター
- ☐ 防風・防水ジャケット
- ☐ 着脱しやすい服を重ねて調整

ポイント

「重ね着」で体温調整しやすく、快適に過ごせます。

2 防寒対策（寒い季節）



- ☐ ダウンジャケット・中綿ジャケット
- ☐ ヒートテック・防寒インナー
- ☐ ネックウォーマー・帽子・手袋
- ☐ 厚手の靴下・ルームソックス
- ☐ ブランケット・ひざ掛け

ポイント

足元・首元・手元を温めると、体全体が暖かく感じられます。

3 暑さ対策（夏・暑い季節）



- ☐ 通気性の良い素材の服装
- ☐ 吸汗速乾インナー・Tシャツ
- ☐ 帽子・サングラス・日よけグッズ
- ☐ UVカットパーカー・アームカバー
- ☐ 着替え・タオル・冷感グッズ

ポイント

汗をかいたら着替えて、体温上昇や汗冷えを防ぎましょう。

4 雨・風対策



- ☐ レインウェア・ボンチョ
- ☐ 防水パンツ・防水シューズ
- ☐ 折りたたみ傘・レインハット
- ☐ 防水バッグ・防水カバー
- ☐ タオル・予備の靴下

ポイント

急な雨や風でも安心できるよう、防水対策はしっかりと。

5 快適に過ごす服装のコツ



- ☐ 締め付けの少ないゆったり服
- ☐ ストレッチ素材で動きやすく
- ☐ 温度調整しやすい服を選ぶ
- ☐ ルームウェア・パジャマを用意
- ☐ リラックスできる服で睡眠の質 UP

ポイント

リラックスできる服装で、快適な睡眠と休息をとしましょう。

6 靴・足元の準備



- ☐ スニーカー・歩きやすい靴
- ☐ サンダル・スリッパ
- ☐ 厚手の靴下・替え靴下
- ☐ 防寒用ブーツ（冬場）
- ☐ 靴の脱ぎ履きを意識した選び方

ポイント

脱ぎ履きしやすい靴を選ぶと、車内外の移動がスムーズです。

注意したいポイント！

- ✓ 濡れた衣類はすぐに着替える
- ✓ 汗をかいたまま放置しない
- ✓ 防寒・防暑対策を油断しない
- ✓ 荷物の量に合わせて厳選する

おすすめアイテム（例）



事前チェック！

- ✓ 洗面用品は必要分を準備した？
- ✓ 季節・天気に合った服装を用意した？
- ✓ 着替え・タオルはある？
- ✓ 靴や防水対策は万全？





着替え・身支度の確認

快適で清潔に過ごすために、着替えや身支度用品を事前にそろえておきましょう。
忘れ物を防いで、気持ちよく車中泊を楽しみましょう。



チェックのポイント

- ✓ 日数・季節・天候・体調を考えて、必要な着替えの枚数を決める。
- ✓ 温度変化に備えて、重ね着できる服や予備を用意する。
- ✓ 身だしなみ用品も忘れずに準備して、清潔をキープする。

メモ



1 着替えの基本を確認



- ☐ 1日ごとの着替え（上・下・下着・靴下）
- ☐ 汚れたときの予備の着替え
- ☐ パジャマ・ルームウェア



ポイント

着替えは多すぎても荷物になります。
日数＋予備1セットを目安に。

2 季節に合わせた服装



- ☐ 通気性のよい服（夏）
- ☐ 防寒着・フリース・ダウン（冬）
- ☐ 長袖・長ズボンで体温調整
- ☐ 羽織りもの（カーディガン・パーカーなど）



ポイント

朝晩の冷え込みや天候の変化に備えて、
調整できる服を用意しましょう。

3 下着・靴下の準備



- ☐ 下着（1日分＋予備）
- ☐ 靴下（1日分＋予備）
- ☐ スポーツ用・消臭・速乾タイプが便利



ポイント

汗をかきやすい季節は、替えを多めに
持っておくと安心です。

4 パジャマ・ルームウェア



- ☐ パジャマ・ルームウェア
- ☐ 寝るときの靴下（冷え対策）
- ☐ アイマスク・ネックピロー（必要な人）



ポイント

リラックスできる服装で、ぐっすり眠れる
環境をつくりましょう。

5 身だしなみ用品



- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料・スキンケア用品
- ☐ ヘアブラシ・整髪料
- ☐ 剃り剃り・シェービング用品



ポイント

車内やトイレでサッと整えられるアイテムを
準備しておくとう便利です。

6 タオル類の確認



- ☐ バスタオル
- ☐ フェイスタオル
- ☐ ハンドタオル・ミニタオル



ポイント

速乾性のタオルは、乾きやすく荷物も
かさばらずおすすめです。

7 寝具・ブランケット関係



- ☐ ブランケット・毛布
- ☐ 寝袋・インナーシュラフ（必要な人）
- ☐ ルームソックス・レッグウォーマー



ポイント

体を冷やさないアイテムで、快適な睡眠を
確保しましょう。

8 洗濯・汗対策アイテム



- ☐ 洗濯用洗剤（携帯用）
- ☐ 部分洗い用スプレー・シート
- ☐ 汗拭きシート・ボディシート
- ☐ 消臭スプレー・除菌スプレー



ポイント

長期の車中泊や夏場は、汗やニオイ対策を
しっかりして快適に過ごしましょう。

9 出発前の最終チェック！

- ✓ 着替えは日数分＋予備を用意した？
- ✓ 季節や天候に合った服を選んだ？
- ✓ パジャマや防寒グッズは準備した？
- ✓ 身だしなみ用品はそろっている？
- ✓ タオル類は十分な枚数がある？
- ✓ 洗濯・汗対策アイテムはある？



ポイント

忘れ物を防いで、清潔で快適な車中泊を
楽しみましょう！



注意したいポイント！

- ✓ 濡れた服はすぐに着替える（体調不良の原因に）
- ✓ 防寒対策を怠らない（特に朝晩の冷え込みに注意）
- ✓ 服はコンパクトにたたんで収納する
- ✓ 使用済みの服はビニール袋などで分けて保管する

おすすめの便利アイテム（例）



速乾Tシャツ

圧縮袋

携帯洗剤

フェイスタオル（速乾）

ボディシート

覚えておきたいこと

- 清潔＝快適＝良い睡眠につながります。
- 身支度を整えると気分もリフレッシュ！
- 小さな準備が、大きな安心につながります。

しっかり準備して、気持ちよく快適な車中泊を楽しみましょう！





服装・靴の確認

快適に過ごすために、気温や天候、行き先に合わせた服装と靴を準備しましょう。
重ね着や動きやすさ、体温調整ができる服装がポイントです。

チェックのポイント

- ✓ 気温差に対応できる服装を選ぶ。
- ✓ 動きやすく、リラックスできる服装を準備する。
- ✓ 足元の冷え・蒸れ・滑りに注意して、靴を選ぶ。
- ✓ 着替えを忘れず、濡れたり汚れたりしたときに備える。

メモ



1 気温・季節に合わせた服装



- ☐ 季節・気温に合った服を準備した
- ☐ 朝晩の冷え込みに備えて上着を用意した
- ☐ 重ね着できる服を選んだ
- ☐ 汗をかいたときの着替えも準備した

ポイント

車内は外気温の影響を受けやすいため、温度調整がしやすい服装が快適です。

2 重ね着の工夫（レイヤリング）



- ☐ 吸汗速乾のインナーを準備した
- ☐ 中間着（フリース・トレーナーなど）を用意した
- ☐ 風を防ぐアウター（防風・防水）を用意した
- ☐ 脱ぎ着しやすい服を選んだ

ポイント

重ね着で体温調整が簡単になり、快適に過ごせます。

3 下着・靴下の準備



- ☐ 下着を日数分+予備を用意した
- ☐ 吸汗速乾タイプの下着を選んだ
- ☐ 靴下を日数分+予備を用意した
- ☐ 厚手の靴下も用意した（冷え対策）

ポイント

汗や洗濯に備えて、下着や靴下は多めに準備しておくとう安心です。

4 動きやすい服装



- ☐ 動きやすいパンツ・ズボンを用意した
- ☐ 締め付けの少ない服を選んだ
- ☐ 長時間の運転に楽な服装を用意した
- ☐ 車内でリラックスできる服も準備した

ポイント

ストレッチ素材やゆったりした服は、運転や車内で快適に過ごせます。

5 雨・風・防寒対策の服装



- ☐ レインウェア・ボンチョを用意した
- ☐ 防風・防寒できる上着を用意した
- ☐ 帽子やネックウォーマーを用意した
- ☐ 手袋を用意した（季節に応じて）

ポイント

天候の急変や冷え込みに備えて、防風・防寒アイテムを忘れずに。

6 寝るときの服装



- ☐ 寝るとき用の服を用意した
- ☐ 保温性のあるパジャマやスウェットを用意した
- ☐ 靴下を用意した（足元の冷え対策）
- ☐ ブランケットや羽織るものも準備した

ポイント

体を締め付けない服で、リラックスして眠れる環境をつくりましょう。

7 靴の選び方・確認



- ☐ 運転しやすい靴を用意した
- ☐ 歩きやすい靴を用意した
- ☐ 脱ぎ履きしやすい靴（サンダルなど）も用意した
- ☐ 靴底の滑りにくさを確認した

ポイント

場面に合わせて、2〜3足あると快適です。靴は清潔で乾いたものを用意しましょう。

8 靴下・足元の快適対策



- ☐ 吸汗速乾の靴下を用意した
- ☐ 厚手の靴下を用意した（冷え対策）
- ☐ 靴下の替えを用意した
- ☐ 足元の冷え対策グッズを用意した

ポイント

足元が冷えると眠りの質が下がります。靴下や防寒グッズでしっかり対策を。

9 最終チェック！

- ✓ 気温や天候に合った服を選んだ？
- ✓ 着替えは日数分+予備を用意した？
- ✓ 靴は用途に合わせて準備した？
- ✓ 靴下や防寒対策はできている？
- ✓ 寝るときの服装も用意した？



快適な服装と靴で、安全で楽しい車中泊を！

衣類の収納のコツ

- ✓ たたんで収納袋や圧縮袋に入るとコンパクトに！
- ✓ 着替えはすぐ取り出せる場所にまとめておく。
- ✓ 汚れた服を入れる袋も準備しておくとう便利。



あると便利なアイテム（例）



ネックウォーマー



レッグウォーマー



カイロ



着替え入れ（防水袋）



防水スプレー

しっかり準備して、快適で安全な車中泊を楽しみましょう！



トイレの確認

車中泊を快適に過ごすために、トイレの場所や設備、使える時間を事前に確認しておきましょう。夜間や早朝でも安心して過ごせます。

チェックのポイント

- ✓ トイレは必ず事前に場所と設備、利用時間を確認する。
- ✓ 夜間・早朝に利用できるトイレを複数候補にしておく。
- ✓ 清潔さや明るさ、防犯面もチェックして安心して使える場所を選ぶ。
- ✓ 緊急時に備えて携帯トイレも準備しておくで安心。

メモ



1 トイレの場所を確認



- ☐ 現在地から近いトイレを確認した
- ☐ 高速道路のSA・PAを調べた
- ☐ 道の駅・コンビニ・公園などを調べた
- ☐ 宿泊予定地周辺のトイレも確認した

ポイント

地図アプリで「トイレ」「公衆トイレ」で検索し、複数の候補をピックアップしておきましょう。

2 利用できる時間を確認



- ☐ 24時間利用できるトイレを確認した
- ☐ 夜間や早朝に閉まるトイレの時間を確認した
- ☐ 管理事務所や施設の営業時間を確認した
- ☐ メンテナンスや休館日の有無を確認した

ポイント

夜中や早朝に困らないよう、24時間利用できるトイレを優先しましょう。

3 設備・清潔さをチェック



- ☐ 洋式・和式の有無を確認した
- ☐ 手洗い場・水洗の有無を確認した
- ☐ 清掃状況や清潔さの口コミをチェックした
- ☐ 照明の明るさや換気も確認した

ポイント

写真や口コミも参考にして、清潔で使いやすいトイレを選びましょう。

4 防犯・安全面を確認



- ☐ 明るく人通りのある場所が確認した
- ☐ 防犯カメラの有無を確認した
- ☐ 女性や子どもでも安心して使えるか確認した
- ☐ 車からの距離も考えて場所を決めた

ポイント

暗くて人通りの少ない場所は避け、安全性の高いトイレを選びましょう。

5 混雑状況をチェック



- ☐ 休日や連休の混雑予想を調べた
- ☐ イベントや観光地周辺の混雑を確認した
- ☐ 時間帯による混雑の差も考えた
- ☐ 複数の候補トイレを用意した

ポイント

混雑する時間帯を避けるか、代替トイレをいくつか用意しておくで安心です。

6 緊急時の代替手段を準備



- ☐ 携帯トイレを準備した
- ☐ トイレ用凝固剤や袋を用意した
- ☐ ウェットティッシュや消臭袋を準備した
- ☐ 使用方法を家族で確認しておいた

ポイント

緊急時やどうしてもトイレが見つからない時のために、携帯トイレを必ず準備しましょう。

7 小さな子ども・高齢者への配慮



- ☐ 子どもが使いやすいトイレを調べた
- ☐ 高齢者が歩きやすい場所を選んだ
- ☐ 多目的トイレの有無も確認した
- ☐ 休憩やトイレのタイミングを計画した

ポイント

家族構成に合わせて、負担が少ないトイレ計画を立てましょう。

8 トイレ休憩の計画を立てる



- ☐ 出発前に休憩・トイレのタイミングを決めた
- ☐ 長距離移動では2〜3時間ごとに休憩を計画した
- ☐ 食事や水分補給のタイミングも考えた
- ☐ 渋滞や遅延も考慮して余裕を持った計画にした

ポイント

無理のない休憩計画で、安心して快適な車中泊を楽しみましょう。

9 出発前の最終チェック！

- ✓ トイレの場所は複数確認した？
- ✓ 利用できる時間を確認した？
- ✓ 清潔さや設備はチェックした？
- ✓ 夜間・早朝も使えるトイレはある？
- ✓ 携帯トイレや消臭グッズは準備した？
- ✓ 家族のトイレのタイミングも確認した？



トイレの準備で、不安を減らして
快適で安心な車中泊を楽しみましょう！

⚠ 注意したいポイント！

- ✓ 夜間に閉まる施設やトイレが多いので要注意！
- ✓ 山間部や観光地はトイレが少ない場合があります！
- ✓ 渋滞や通行止め時は、早めに休憩をとみましょう！



おすすめアイテム（例）



携帯トイレ



凝固剤・処理袋



ウェットティッシュ



消臭袋



除菌スプレー

事前のトイレ確認で、安心・快適な車中泊を楽しみましょう！



入浴・衛生用品

車中泊を快適・清潔に過ごすために、入浴や身だしなみを整えるアイテムを準備しておきましょう。

チェックのポイント

- ✓ 入浴できる場所や時間を確認し、必要な持ち物をそろえる。
- ✓ 汗や汚れをそのままにせず、清潔を保つことで快適度がアップ。
- ✓ ウェットシートや消臭グッズを活用して、車内も清潔に保つ。
- ✓ 使ったタオルやゴミの持ち帰り方法も事前に決めておく。

メモ



1 入浴施設の確認と持ち物



- ☐ 入浴できる施設の場所・営業時間を確認した
- ☐ 入浴料金や利用方法を調べた
- ☐ タオル・バスタオルを用意した
- ☐ シャンプー・ボディソープを確認した
- ☐ 着替えを用意した

ポイント

混雑する時間帯を避けると、ゆっくり入浴できます。

2 ボディケア用品



- ☐ シャンプー・リンス・コンディショナー
- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ 洗顔料・メイク落とし
- ☐ 洗顔用スポンジ・泡立てネット
- ☐ ボディタオル・スポンジ

ポイント

小分けボトルに詰め替えると、かさばらず便利です。

3 スキンケア・身だしなみ用品



- ☐ 化粧水・乳液・美容液・クリーム
- ☐ メイク用品・クレンジング
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ カミソリ・シェービングクリーム

ポイント

宿泊数に合わせて、必要な分だけ用意しましょう。

4 歯みがき・口腔ケア用品



- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ デンタルフロス・歯間ブラシ
- ☐ マウスウォッシュ・洗口液
- ☐ 舌クリーナー
- ☐ 携帯用コップ

ポイント

使用後のブラシを乾かすため、ケースがあると便利です。

5 汗・ニオイ対策アイテム



- ☐ ウェットシート（大粒がおすすめ）
- ☐ 制汗シート・ボディシート
- ☐ デオドラント・制汗剤
- ☐ 汗拭きタオル・冷感タオル
- ☐ 消臭スプレー・消臭袋

ポイント

車内のニオイ対策として、消臭袋が効果的です。

6 生理用品・衛生アイテム



- ☐ 生理用ナプキン・タンポン
- ☐ おりものシート
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ 携帯用ビデ・デリケートゾーン用シート
- ☐ 絆創膏・綿棒・消毒液

ポイント

ゴミを持ち帰るための袋も忘れずに準備しましょう。

7 洗濯・タオル・乾燥対策



- ☐ フェイスタオル・バスタオル（多めに）
- ☐ 洗濯ネット・洗剤（携帯用）
- ☐ ハンガー・洗濯ロープ・ピンチ
- ☐ 速乾タオル・マイクロファイバータオル
- ☐ 着替えの予備

ポイント

乾きやすい素材のタオルを選ぶと、荷物も減らせます。

8 トイレ・清潔維持アイテム



- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 携帯トイレ（渋滞・緊急時用）
- ☐ 除菌スプレー・アルコールジェル
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋（防臭タイプがおすすめ）
- ☐ 便座シート・流せる除菌シート

ポイント

清潔な環境を保つことで、車中泊の快適さが大きく変わります。

9 入浴後の快適アイテム



- ☐ ドライヤー（車用・ポータブル）
- ☐ ボディクリーム・保湿ローション
- ☐ ルームウェア・パジャマ
- ☐ リラックスグッズ（アロマ・アイマスクなど）
- ☐ スリッパ・サンダル

ポイント

入浴後はリラックスして、ぐっすり眠りましょう。

注意したいポイント！

- ✓ 入浴施設の定休日・臨時休業を事前に確認！
- ✓ 深夜の利用や混雑時はマナーを守って利用！
- ✓ 濡れたタオルやゴミは車内に放置しない！
- ✓ 使用済みの生理用品・ゴミは必ず持ち帰る！



おすすめの便利アイテム（例）



覚えておきたいこと

- ✓ 入浴できる施設を事前にリストアップ！
- ✓ 必要な衛生用品はコンパクトにまとめる！
- ✓ 清潔を保つことで、快適な車中泊に！



防犯・安全確認

安心して快適に車中泊をするために、防犯対策や安全対策を事前に確認しましょう。
「自分の身と車を守る準備」が、楽しい旅の土台になります。

チェックのポイント

- 事前準備でトラブルのリスクを減らす。
- 車や荷物、貴重品を守るための工夫をする。
- 緊急時に備え、連絡手段や避難方法を確認する。

メモ



1 駐車場所の安全確認



- ☐ 人通りや車の通りがある場所を選んだ
- ☐ 明るい場所・街灯のある場所を選んだ
- ☐ 警察署・交番・コンビニの近くを意識した
- ☐ 不審者が出やすい場所は避けた

ポイント

安全な場所選びが、トラブル防止の第一歩です。

2 車の施錠・防犯対策



- ☐ 車を降りるときは必ず施錠した
- ☐ 窓はしっかり開め、ロックした
- ☐ 貴重品は車内に置っぱなしにしない
- ☐ ハンドルロックなどの防犯グッズを活用した

ポイント

施錠と貴重品管理を徹底することで、被害のリスクを大きく減らせます。

3 貴重品の管理



- ☐ 財布・現金・カード類は身につける
- ☐ パスポート・保険証などの重要書類を管理した
- ☐ 予備の現金やカードは分けて保管した
- ☐ 貴重品を見えない場所に収納した

ポイント

「見せない・分けて持つ・肌身離さない」が基本です。

4 車内のプライバシー確保



- ☐ カーテンやサンシェードで外から見えにくい工夫をした
- ☐ 窓の開閉からのぞかれないようにした
- ☐ 着替えや就寝時の目隠しを準備した
- ☐ ドアの開閉音に注意できる環境を選んだ

ポイント

プライバシーを守ることが、防犯にもつながります。

5 緊急時の連絡手段の確認



- ☐ スマホの充電を満タンにした
- ☐ モバイルバッテリーを準備した
- ☐ 緊急連絡先（家族・友人）を共有した
- ☐ 警察・救急・ロードサービスの番号を確認した

ポイント

万が一のとき、すぐに連絡できる準備が安心です。

6 緊急時の避難・退避ルート確認



- ☐ 周辺の避難場所や安全な建物を確認した
- ☐ 高速道路のICや出入口の位置を把握した
- ☐ 災害時のハザードマップを確認した
- ☐ 複数の退避ルートを考えておいた

ポイント

「逃げる場所・ルート」を知っておくことが重要です。

7 防災・非常用品の準備



- ☐ 懐中電灯・ヘッドライトを準備した
- ☐ 救急セット・常備薬を用意した
- ☐ 非常食・飲料水を備えた
- ☐ 防災グッズ（ホイッスル・ブランケットなど）を準備した

ポイント

災害やトラブルに備えて、最低限の備えをしましょう。

8 車の安全点検



- ☐ タイヤの空気圧・摩耗を確認した
- ☐ ライトやウィンカーの点灯を確認した
- ☐ バッテリーの状態を確認した
- ☐ 燃料残量を十分に確保した

ポイント

車のトラブルを防ぐことが、事故や危険の回避につながります。

9 子ども・ペット同乗時の安全



- ☐ チャイルドシートを正しく装着した
- ☐ 子どもやペットが動き回らない工夫をした
- ☐ 熱中症・防寒対策を行った
- ☐ 緊急時の対応（連絡先・病院など）を確認した

ポイント

大切な家族を守るための準備を忘れずに。

特に注意したいポイント！

- 人気のない場所や、暗くして人通りの少ない場所は避ける
- 窓やドアを開けたままにしない
- 車内に貴重品や荷物を残したままにしない
- 違和感や危険を感じたら、すぐに場所を変える

おすすめ防犯グッズ（例）



ハンドルロック

防犯プー

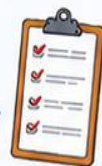
カーテン・シェード

ダミーセキュリティライト

小型セーフティラックボックス

出発前の最終チェック！

- 安全な駐車場所を確認した？
- 施錠と貴重品管理はできている？
- 緊急連絡先と避難ルートを確認した？
- 非常用品と防犯グッズは準備した？





体調管理・緊急時確認

体調を崩さず、安心して車中泊を楽しむために、事前準備と緊急時の対策を確認しましょう。
「備えあれば憂いなし」で、快適で安全な旅を。



チェックのポイント

- ✓ 気温変化や疲れ、睡眠不足による体調不良を防ぐ。
- ✓ 持病や常備薬の準備、体調変化に早めに気づく。
- ✓ 万が一に備え、緊急時の連絡先や行動を確認する。

メモ



1 体調管理の基本



- ☐ 無理のないスケジュールを立てた
- ☐ 十分な睡眠をとる計画をした
- ☐ こまめに水分をとるようにする
- ☐ 食事の時間やバランスを意識する
- ☐ 体調に不安がある場合は無理をしない

ポイント
疲れや睡眠不足は事故や体調不良の原因に。
少しでも不調を感じたら休息を取りましょう。

2 気温・環境による体調対策



- ☐ 季節に合わせた温度調整をする
- ☐ 暑さ対策（換気・日よけ・水分補給）をする
- ☐ 寒さ対策（防寒・毛布・カイロなど）をする
- ☐ 車内の換気や温度管理を意識する
- ☐ 体を冷やしすぎないように注意する

ポイント
温度や湿度の変化は体に負担をかけます。
快適な環境づくりを心がけましょう。

3 持病・常備薬の準備



- ☐ 常備薬を必要な分だけ持参した
- ☐ 持病の薬は多めに準備した
- ☐ おくすり手帳や薬の説明書を持った
- ☐ 薬の服用時間や量を確認した
- ☐ 持病がある場合は医師に相談した

ポイント
薬の切れや飲み忘れを防ぐため、
服用管理をしっかり行いましょう。

4 体調チェックの習慣



- ☐ 出発前に体調をチェックした
- ☐ 体温・血圧などを確認した（必要な人）
- ☐ 体調の変化に早めに気づくようにする
- ☐ 疲れやだるさを感じたら休む
- ☐ 無理をするときは同行者に伝える

ポイント
小さな体調の変化を見逃さないことが、
重症化の予防につながります。

5 緊急時の連絡先確認



- ☐ 家族や緊急連絡先の番号を控えた
- ☐ 同行者の連絡先を確認した
- ☐ 滞在先・目的地の連絡先を確認した
- ☐ 保険会社やロードサービスの番号を控えた
- ☐ スマホの充電を十分にしておく

ポイント
スマホの電量が届かない場所もあるため、
紙に書いて持つと安心です。

6 急な体調不良時の対応



- ☐ 無理をせず、まずは休息をとる
- ☐ 水分補給と体を温める・冷やすを行う
- ☐ 症状が改善しない場合は医療機関に相談する
- ☐ 同行者に助けを求める・相談する
- ☐ 必要に応じて早めに帰る判断をする

ポイント
「おかしいな」と思ったら、早めの対応が大切です。
無理せず休む勇気をもちましょう。

7 応急処置セットの準備



- ☐ 救急セットを準備した
- ☐ 絆創膏・消毒液・ガーゼなどを用意した
- ☐ 胃腸薬・解熱鎮痛薬などを準備した
- ☐ 虫刺され・かゆみ止めを用意した
- ☐ 体温計を用意した

ポイント
軽いケガや体調の変化にすぐ対応できるよう、
基本の救急セットを必ず持ちましょう。

8 緊急時の行動を確認



- ☐ 近くの病院や診療所の場所を調べた
- ☐ 24時間対応の医療機関を確認した
- ☐ SA・PA・道の駅の場所を確認した
- ☐ 緊急時の避難場所を確認した
- ☐ どこで助けを求めるか決めておいた

ポイント
いざというときに慌てないよう、
事前にルートや施設を確認しておきましょう。

9 出発前の最終チェック！

- ✓ 体調は良い？
- ✓ 薬や常備薬は準備した？
- ✓ 緊急連絡先は控えた？
- ✓ スマホの充電は十分？
- ✓ 保険・ロードサービスを確認した？
- ✓ 無理のない計画を立てた？



自分と同行者の体調を守ることが、
安心・安全な車中泊の第一歩です！

特に注意したいポイント！

- ✓ 睡眠不足や疲労の蓄積に注意！
- ✓ 熱中症・脱水症・低体温症に注意！
- ✓ 持病や薬の管理を忘れずに！



あとと安心なアイテム（例）



緊急時に役立つ連絡先（例）

家族・緊急連絡先：.....
保険会社：.....
ロードサービス：.....
滞在先・宿泊先：.....





車中泊マナー

みんなが気持ちよく過ごせるように、ルールやマナーを守って
安全・安心・快適な車中泊を楽しみましょう。



チェックのポイント

- ✓ 周りの人への思いやりが、快適な車中泊につながります。
- ✓ 場所・時間・行動に気を配り、トラブルを防ぎましょう。
- ✓ ルールやマナーを守ることで、車中泊の環境を守れます。
- ✓ 地元の文化や環境を尊重して、感謝の気持ちを忘れずに。

メモ



1 駐車場所のマナー



- ☐ 指定された駐車スペースを利用した
- ☐ 車枠からはみ出さないように停めた
- ☐ 「車中泊禁止」の場所には停めない
- ☐ 他の車の出入りを妨げない場所を選んだ
- ☐ 民家や私有地の近くは避けた

ポイント

ルールを守ることが、トラブル防止の基本です。

2 音や光のマナー



- ☐ 大きな声で話したり、騒いだりしない
- ☐ 音楽やテレビは音量を控えた
- ☐ ドアの開閉や荷物の出し入れは静かにした
- ☐ 夜間はルームランプや外灯を控えめにした
- ☐ エンジンのアイドリングはしない

ポイント

静かに過ごすことで、周りの人もゆっくり休めます。

3 ゴミ・排水のマナー



- ☐ ゴミは必ず持ち帰る
- ☐ 分別が必要な場合はルールに従う
- ☐ 食べ残しや灰などもその場に残さない
- ☐ 排水や汚水は絶対に流さない
- ☐ ボイ捨てや不法投棄はしない

ポイント

自然や施設をきれいに使い、環境を守りましょう。

4 利用時間のマナー



- ☐ 場所ごとの利用時間を確認した
- ☐ 夜遅くの到着や早朝の出発は控える
- ☐ 長時間の占有は避ける
- ☐ 連泊はルールで認められた場所だけにする
- ☐ チェックアウト時間を守る

ポイント

時間を守ることで、トラブルを防げます。

5 プライバシー・安全のマナー



- ☐ カーテンやシェードで室内を見えにくくする
- ☐ 着替えや洗面は見えないように配慮する
- ☐ 個人情報の入った書類や荷物は見せない
- ☐ 貴重品は車内に置きっぱなしにしない
- ☐ 防犯対策をしっかり行う

ポイント

自分と周りの安全のために、配慮と対策を忘れずに。

6 自然・地域への配慮



- ☐ 植物や木を傷つけない
- ☐ 動物や昆虫をむやみに捕まえない・餌を与えない
- ☐ 景観を壊す行為や落書きはしない
- ☐ 地元のルールや文化を尊重する
- ☐ 地元の方へのあいさつや感謝を忘れない

ポイント

地域の理解と自然の保護が、車中泊の未来を守ります。

7 共用設備のマナー（ある場合）



- ☐ トイレや水場はきれいに使う
- ☐ 次に使う人のために清潔に保つ
- ☐ 電源やゴミ箱はルールどおりに使う
- ☐ 備え付けの設備や備品を壊さない
- ☐ 異常や破損を見つけたら連絡する

ポイント

みんなで使う場所は、きれいに大切に使いましょう。

8 ペット同伴のマナー



- ☐ リードをつけて外に出す
- ☐ 無駄吠えをさせないようにする
- ☐ ファンは必ず持ち帰る
- ☐ 他の人や動物に配慮する
- ☐ ペットが苦手な人への配慮を忘れない

ポイント

ペットも大切な家族。周りへの思いやりを忘れずに。

9 出発前の最終チェック！

- ✓ 音や光で迷惑をかけていない？
- ✓ ゴミや汚れを残していない？
- ✓ 駐車場所やルールを守れた？
- ✓ 忘れ物や落とし物はない？
- ✓ 周りの人へのあいさつはした？



マナーを守って、
みんなが気持ちよく過ごせる車中泊を！

特に注意したいポイント！

- ♥ 「車中泊禁止」「夜間閉鎖」「私有地」は絶対に守る！
- ♥ 音・光・ゴミ・排水で周りに迷惑をかけない！
- ♥ 自然や地域を大切に、感謝の気持ちを忘れない！



あると便利なアイテム（例）



カーテン・シェード



LEDランタン（調光式）



ゴミ袋・密閉袋



消臭袋



携帯トイレ



ウェットティッシュ



車中泊で失敗しやすいこと

事前に知っておくと防げるトラブルがたくさんあります。
よくある失敗をチェックして、快適な車中泊を楽しみましょう！



チェックのポイント

- ✓ 事前準備の不足が、ほとんどの失敗原因になります。
- ✓ 場所・設備・天気の確認をしっかり行いましょう。
- ✓ 快適さ・安全・マナーを意識することが大切です。
- ✓ 「備えあれば憂いなし」で、安心して楽しめます。

メモ



1 寝具・温度対策の失敗



- ☐ 季節に合わない寝具で寒くて眠れなかった
- ☐ 暑さ対策をせず、蒸し暑くて寝苦しかった
- ☐ 寝袋やマットが薄く、体が痛くなった

対策ポイント

季節に合った寝具やマットを用意し、暑さ・寒さ対策をしっかり行いましょう。

2 場所選びの失敗

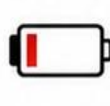


- ☐ 騒音や人の出入りが多く、落ち着けなかった
- ☐ 明るすぎて眠れなかった
- ☐ 禁止場所や私有地で注意を受けた

対策ポイント

事前に静かで安全な場所を選び、ルールを守って利用しましょう。

3 設備・電源不足の失敗



- ☐ 電気が足りず、スマホやライトが使えなくなった
- ☐ トイレや水道が遠く、不便だった
- ☐ 必要な設備がない場所で困った

対策ポイント

必要な設備や電源の有無を事前に確認し、モバイルバッテリーや延長コードも準備しましょう。

4 荷物・収納の失敗



- ☐ 荷物が多すぎて車内が狭くなった
- ☐ 必要な物がすぐに取り出せなかった
- ☐ 荷物の置き場所が悪く、寝るスペースが狭くなった

対策ポイント

荷物は厳選し、使う物をすぐ取り出せるよう整理・配置を工夫しましょう。

5 食事・ゴミ対策の失敗



- ☐ 食べ残しやゴミの処理に困った
- ☐ 臭いや虫が発生して不快だった
- ☐ 調理場所や片付けが不十分だった

対策ポイント

ゴミは必ず持ち帰り、密閉容器に入れて管理。簡単に片付けられる食事準備を心がけましょう。

6 プライバシー・防犯の失敗



- ☐ 車内が見えて落ち着けなかった
- ☐ 貴重品の管理が甘く、不安になった
- ☐ ドアロックや防犯対策を忘れて不安になった

対策ポイント

目隠しやカーテンでプライバシーを確保し、貴重品は目の届く場所に保管しましょう。

7 体調・健康管理の失敗



- ☐ 寝不足や疲れて体調を崩した
- ☐ 換気不足で頭痛や気分不良になった
- ☐ 水分補給を忘れて体調を崩した

対策ポイント

しっかり睡眠をとり、こまめに換気・水分補給。体調管理を最優先にしましょう。

8 天候・気象の見落とし



- ☐ 雨や風の予報を見落として濡れた
- ☐ 強風で車や荷物が揺れて眠れなかった
- ☐ 気温差が大きく、体調を崩した

対策ポイント

天気予報を必ず確認し、悪天候時は無理せず予定を変更しましょう。

9 準備不足・うっかり忘れ



- ☐ 忘れ物で必要な物が使えなかった
- ☐ ライトや電池、充電を忘れた
- ☐ 出発前の確認不足で慌ててしまった

対策ポイント

出発前にチェックリストで確認し、余裕を持って準備しましょう。

失敗を防ぐための3つの基本！

- ♥ 事前準備と情報収集をしっかり行う
- ♥ ルールとマナーを守る
- ♥ 「快適・安全・安心」を意識する



これがあれば安心！おすすめアイテム（例）



寝袋・マット ランタン・ライト モバイルバッテリー カーテン・シェード ゴミ袋・密閉袋

出発前の最終チェック！

- ✓ 場所・設備・ルールの確認はOK？
- ✓ 持ち物・忘れ物チェックはOK？
- ✓ 天気と気温の確認はOK？
- ✓ 体調は万全ですか？



よくある失敗を防いで、安心・快適な車中泊を楽しみましょう！



子連れ・高齢者連れの確認

小さなお子さまや高齢の方が一緒でも、安心・快適に車中泊を楽しむために、事前にしっかり準備と確認をしましょう。

チェックのポイント

- ✓ 年齢や体力に合わせた準備で、無理のない旅を心がけましょう。
- ✓ 移動や休憩の計画を立てて、体調変化にすぐ対応できるようにしましょう。
- ✓ 持ち物や車内環境を整えて、安心・安全を最優先にしましょう。
- ✓ 「いつもと違う環境」になることを考え、心のケアも大切にしましょう。

メモ



1 移動・スケジュールの配慮



- ☐ 移動時間は短めに、余裕をもった計画にした
- ☐ こまめに休憩をとる場所を決めている
- ☐ 渋滞や混雑を避けた時間帯・ルートを選んだ
- ☐ 無理のないスケジュールを組んだ

ポイント

休憩を多めにとり、疲れをためない計画を立てましょう。

2 車内環境の調整



- ☐ 温度調整がしやすいように準備した
- ☐ 換気ができるようにしている
- ☐ 日差し対策（サンシェードなど）をした
- ☐ 寝具やクッションで体への負担を減らした

ポイント

暑さ・寒さ・湿気対策をしっかりして快適さを保ちましょう。

3 子どものための準備



- ☐ お気に入りのおもちゃ・絵本を用意した
- ☐ おやつ・飲み物・離乳食を準備した
- ☐ 着替えやおむつ・おしりふきを用意した
- ☐ 子どもが飽きない工夫（DVD・音楽など）をした

ポイント

いつも使うものや好きなものがあると安心できます。

4 高齢者のための準備



- ☐ 杖・歩行補助具などを用意した
- ☐ 常備薬やサポート用品を準備した
- ☐ 温度変化に対応できる服装を用意した
- ☐ 座り降りしやすい環境を整えた

ポイント

必要なサポート用品は忘れずに。負担を減らしましょう。

5 トイレ・休憩の配慮



- ☐ トイレの場所を事前に確認した
- ☐ 休憩ポイントを多めに設定した
- ☐ 夜間のトイレ対策を考えた（携帯トイレなど）
- ☐ 高齢者や子どものトイレサポートを考えた

ポイント

トイレの不安を減らすことで、安心して過ごせます。

6 食事・水分補給の配慮



- ☐ 食べやすい食事やおやつを用意した
- ☐ アレルギー対応食を準備した
- ☐ 水分をこまめにとれるようにした
- ☐ 高齢者は食事の量や回数に配慮した

ポイント

水分と栄養をこまめにとることが、体調管理の基本です。

7 安全・健康管理の確認



- ☐ 救急セットや体温計を用意した
- ☐ 体調変化にすぐ気づけるようにした
- ☐ 持病やアレルギーの情報を共有した
- ☐ 万一の連絡先や病院を確認した

ポイント

少しい体調変化も見逃さず、早めに対応しましょう。

8 睡眠・休息の工夫



- ☐ 静かで落ち着ける環境を整えた
- ☐ 子どもの昼寝や睡眠時間を考えた
- ☐ 高齢者が寝返りしやすいスペースを確保した
- ☐ 照明を調整し、安眠できる環境にした

ポイント

ぐっすり休めることが、楽しい旅の元気のもとです。

9 出発前の最終チェック！



- ☐ 持ち物は子ども・高齢者に合っている？
- ☐ 薬やサポート用品は準備できている？
- ☐ スケジュールは無理のない計画？
- ☐ 緊急時の連絡先は確認した？
- ☐ みんなが安心して過ごせる準備はOK？

特に注意したいポイント！

- ♥ 暑さ・寒さによる体調不良に注意！
- ♥ 車内の温度はこまめにチェック！
- ♥ 無理をせず、休憩を多めにとる！



あると便利なアイテム（例）



チャイルドシート ネックピロー ブランケット 携帯トイレ ウェットティッシュ 保温・保冷ポット

みんなが安心して楽しむために

- ♥ 思いやりとやさしさが、いちばんの安全対策。
- ♥ 一緒に笑顔で、思い出をつくりましょう！



しっかり準備して、みんなが笑顔になれる車中泊を楽しみましょう！





雨・雪・悪天候対策



天気の変化に備えて、しっかり準備と確認をしましょう。
快適・安全な車中泊のために「備えあれば憂いなし」です。

チェックのポイント

- ✓ 天気予報をこまめに確認し、早めに対策をする
- ✓ 装備や持ち物を揃えて、安心して過ごせる環境をつくる
- ✓ 視界不良や路面状況の悪化に注意し、安全第一で行動する
- ✓ 「いつも以上に余裕をもった計画と行動」を心がける。

メモ



1 天気・路面状況の確認



- ☐ 出発前・移動中に天気予報を確認した
- ☐ 雨雲レーダーや降雪予報をチェックした
- ☐ 路面の凍結や積雪の情報を確認した
- ☐ 通行止めや規制情報を確認した

ポイント

急な天候悪化に備え、
余裕をもったスケジュールにしましょう。

2 雨対策グッズの準備



- ☐ 傘やレインコートを用意した
- ☐ 防水性のある靴を用意した
- ☐ タオルや雑巾を多めに用意した
- ☐ 荷物用の防水袋・ビニール袋を用意した

ポイント

車内や荷物が濡れないように、
防水対策はしっかりと行いましょう。

3 雪対策グッズの準備



- ☐ 冬用タイヤやチェーンを準備した
- ☐ スコップや雪かきブラシを用意した
- ☐ 手袋・防水グローブを用意した
- ☐ 融雪剤（塩カル）や砂を用意した

ポイント

雪の積もる場所では、スタック脱出の備えを
忘れずに！

4 車内環境の対策



- ☐ 結露対策（換気・除湿）をした
- ☐ 窓カバーや断熱シートを準備した
- ☐ 暖房器具や電気毛布を準備した
- ☐ 換気用の小窓を少し開ける計画にした

ポイント

結露はカビや不快感の原因に。
換気と断熱で快適さを保ちましょう。

5 視界確保の対策



- ☐ ワイパーの状態を確認した
- ☐ ウォッシャー液を補充した
- ☐ 撥水コート剤や曇り止めを用意した
- ☐ ライトやフォグランプの点灯確認をした

ポイント

視界不良は事故の原因に。
早めの点灯とこまめな確認を！

6 停車場所・避難場所の確認



- ☐ 安全に停車できる場所を事前に調べた
- ☐ 道の駅・SA/PA・RVパークを確認した
- ☐ 豪雨・洪水・土砂災害の危険箇所を避けた
- ☐ 緊急時の避難場所を確認した

ポイント

危険を感じたら、無理せず早めに移動や避難を
検討しましょう。

7 荷物の防水・固定



- ☐ 荷物を防水袋やケースに入れた
- ☐ ルーフボックスやキャリアの固定を確認した
- ☐ 車内の荷物が動かないように固定した
- ☐ 貴重品は防水対策をした

ポイント

雨漏りや揺れによる荷崩れを防ぎ、
安全・安心な車内を保ちましょう。

8 寒さ・体調対策



- ☐ 防寒着・毛布・ブランケットを用意した
- ☐ カイロや湯たんぽを準備した
- ☐ 温かい飲み物やスープを用意した
- ☐ 体調不良時の薬を準備した

ポイント

冷えは体調不良の原因に。
暖かくして、しっかり休みましょう。

9 緊急時の対応準備



- ☐ 懐中電灯・ヘッドライトを確認した
- ☐ 救急セットを準備した
- ☐ モバイルバッテリーを用意した
- ☐ ロードサービスの連絡先を控えた

ポイント

万が一のトラブルに備え、連絡手段と備品を
すぐ使える場所に！

特に注意したいポイント！

- ✓ 大雨による増水・土砂災害に注意！
- ✓ 雪道・凍結路では急ブレーキ・急ハンドル厳禁！
- ✓ 無理な運転や移動はしない！
- ✓ 天候悪化時は、安全を最優先に！



あると安心なアイテム（例）



簡易テント

防水シート

ポータブル電源

除湿剤

滑り止めマット

出発前の最終チェック！

- ✓ 天気予報を確認した？
- ✓ 雨・雪対策の準備はOK？
- ✓ 車や装備の点検はOK？
- ✓ 緊急連絡先は控えた？
- ✓ 無理のない計画を立てた？



天気にならず、しっかり備えて、安全・快適な車中泊を楽しみましょう！





車中泊チェックリスト

予備アイテム・ 買い足しリスト

「あってよかった！」を準備して、安心・快適な車中泊を。
出発前に確認して、足りないものは忘れずに買い足しましょう。



チェックのポイント

- ✓ 急なトラブルや忘れ物に備える
- ✓ 消耗品や使い切りそうなものを確認
- ✓ 現地で調達が難しいものは事前に準備
- ✓ 「困ったらコレ！」のアイテムを用意
- ✓ 出発前に在庫チェックを習慣にする



メモ



1 電源・照明の予備



- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 乾電池・予備電池
- ☐ 予備の充電ケーブル
- ☐ LEDランタン・懐中電灯
- ☐ 車の予備ヒューズ



ポイント

スマホやライトの電池切れは、
夜に困る原因No.1！

2 衛生・消耗品の予備



- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ トイレトペーパー・携帯トイレ
- ☐ ゴミ袋(大小)
- ☐ 除菌シート・アルコールスプレー
- ☐ マスク・使い捨て手袋



ポイント

消耗品は多めに持つと安心！
ゴミ袋は必需品です。

3 食事・飲み物の予備



- ☐ 飲料水(多めに)
- ☐ 非常食・レトルト・カップ麺
- ☐ お菓子・軽食
- ☐ 割りばし・紙皿・紙コップ
- ☐ 調味料・インスタント飲料



ポイント

食事を軽く済ませたい時や、
お店が閉まっている時に役立ちます。

4 衣類・寝具の予備



- ☐ 靴下・下着の替え
- ☐ 上着・防寒着(重ね着用)
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ ブランケット・毛布
- ☐ レインウェア・防水カバー



ポイント

気温差や天候の変化に対応できるように！

5 車内・車まわりの予備



- ☐ ブースターケーブル
- ☐ ガムテープ・養生テープ
- ☐ ロープ・ゴムバンド
- ☐ 滑り止めマット・スノーヘルパー
- ☐ 予備のワイパーゴム・ウォッシャー液



ポイント

車のトラブルは突然起こります。
最低限の備えが安心につながります。

6 便利グッズの予備



- ☐ カッター・はさみ・ナイフ
- ☐ カラビナ・S字フック
- ☐ エコバッグ・折りたたみバッグ
- ☐ ジップロック・ラップ
- ☐ 使い捨てカイロ・冷却シート



ポイント

小さなアイテムほど「持っていてよかった！」
と思う場面が多いです。

7 薬・救急の予備



- ☐ 常備薬・市販薬
- ☐ 絆創膏・消毒液・傷薬
- ☐ 胃腸薬・頭痛薬・解熱剤
- ☐ 虫よけ・かゆみ止め
- ☐ 持病の薬・予備のメガネ・コンタクト



ポイント

体調不良時やケガの応急処置に必須です。

8 所有・記録の予備



- ☐ 健康保険証・マイナンバーカードのコピー
- ☐ 現金(小銭含む)
- ☐ 緊急連絡先メモ・メモ帳とペン
- ☐ 地図・案内ガイドのコピー
- ☐ 予備の鍵(車・家)



ポイント

スマホが使えない時の備えも忘れずに！

9 買い足しチェックリスト！



- ✓ 残りが少ないものはない？
- ✓ 消耗品の在庫は足りている？
- ✓ 季節・天候に合った準備は？
- ✓ 忘れやすいアイテムは補充した？
- ✓ 家族・同乗者の分も確認した？



ポイント

出発前に「買い足しチェック」をして、
忘れ物ゼロを目指しましょう！

！ 特に忘れやすいアイテム

- ✓ 充電ケーブル・モバイルバッテリー
- ✓ ティッシュ・トイレトペーパー
- ✓ ゴミ袋・ウェットティッシュ
- ✓ 薬・常備薬・救急セット



あると安心！プラスαアイテム(例)



買い足しメモ

必要なもの:



しっかり準備して、安心・快適な車中泊を楽しみましょう！



出発当日の持ち物確認

出発前に忘れ物がないか、最後にチェックしましょう。
これで安心して、快適な車中泊を楽しめます！

チェックのポイント

- ✓ 出発直前に、必ずもう一度チェック！
- ✓ 貴重品・忘れ物はリスクにつながります。
- ✓ 乗車前の確認で、トラブルや焦りを防ぎましょう。
- ✓ 全員分の持ち物がそろっているかも確認しましょう。

メモ



1 貴重品・必需品



- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ スマホ・充電器
- ☐ 車の鍵・家の鍵
- ☐ 免許証・保険証・身分証
- ☐ 予約情報・地図アプリの確認

ポイント

貴重品はすぐに取り出せる場所に！

2 衣類・身だしなみ



- ☐ 着替え・下着・靴下
- ☐ 上着・防寒着
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ 洗面用品（歯ブラシ・シャンプー等）
- ☐ ヘアブラシ・整髪料・メイク用品

ポイント

天気や気温をチェックして準備！

3 食事・飲み物



- ☐ 飲み物（多めに）
- ☐ 食料・おやつ・調味料
- ☐ クーラーボックス・保冷剤
- ☐ 使い捨て食器・カトラリー
- ☐ ゴミ袋・ウェットティッシュ

ポイント

買い忘れがないか、最後に確認！

4 車中泊グッズ



- ☐ 寝具（マット・寝袋・枕・毛布）
- ☐ カーテン・シェード
- ☐ ランタン・ライト
- ☐ モバイルバッテリー・延長コード
- ☐ ポータブル電源（必要な場合）

ポイント

電気製品は充電・動作確認を！

5 安全・緊急用品



- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ 懐中電灯・ヘッドライト
- ☐ 三角表示板・発煙筒
- ☐ ロープ・軍手
- ☐ 防災グッズ・緊急用ホイッスル

ポイント

いざという時にすぐ使える場所に！

6 車内・清掃用品



- ☐ ティッシュ・トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ゴミ袋（大小）
- ☐ 掃除シート・消臭スプレー
- ☐ マスク・アルコールスプレー

ポイント

清潔で快適な車内環境をキープ！

7 雨・雪・悪天候対策



- ☐ 傘・レインコート
- ☐ 防水バッグ・ビニール袋
- ☐ 靴カバー・タオル
- ☐ スノーブラシ・チェーン（冬季）
- ☐ 滑り止めマット・ブランケット

ポイント

天気予報を確認して、万全の準備を！

8 ペット・子ども・高齢者配慮



- ☐ ペット用品（リード・フード等）
- ☐ 子ども用品（おもちゃ・着替え等）
- ☐ 高齢者サポート用品（杖・常備薬等）
- ☐ ブランケット・クッション
- ☐ 飲み物・おやつ（多めに）

ポイント

みんなが快適に過ごせるように！

9 出発前の最終確認！

- ☐ 荷物は積みましたか？
- ☐ 窓・ドアはロックしましたか？
- ☐ ライト・ワイパーの確認はOK？
- ☐ 燃料は十分ですか？
- ☐ ルート・休憩場所の確認はOK？
- ☐ 時間に余裕をもって出発！



ポイント

笑顔で、楽しい車中泊の旅に出発！



特に忘れやすいアイテム

- ✓ スマホ・充電器・モバイルバッテリー
- ✓ 財布・鍵・身分証
- ✓ 薬・常備薬
- ✓ ゴミ袋・ウェットティッシュ
- ✓ 寝具・カーテン・ライト



あると便利なアイテム（例）



メモ





出発前の車まわり確認

安全で快適な車中泊のために、出発前に車の状態をしっかり確認しましょう。
小さなチェックが、大きなトラブルを防ぎます！



チェックのポイント

- ✓ 出発前に車全体をひと回りして確認しましょう。
- ✓ 走行中のトラブルは、思わぬ出費や時間のロスにつながります。
- ✓ タイヤ・エンジン・ライト・積み荷など、基本をおさえることが大切です。
- ✓ 「いつもと違う音・におい・感触」があれば、無理せず点検・整備を。

メモ



1 タイヤの確認



- ☐ 空気圧は適正か
- ☐ 溝の深さは十分か
- ☐ ひび割れ・傷・異物はないか
- ☐ スペアタイヤ（パンク修理キット）の確認



空気圧不足は燃費悪化やバーストの原因に！
出発前に必ずチェックを。

2 ライト・ウインカーの確認



- ☐ ヘッドライト（ハイ・ロー）
- ☐ ウインカー（前後左右）
- ☐ ブレーキランプ
- ☐ バックランプ・ハザード
- ☐ フォグランプ（装着車）



夜間や悪天候時の視界・被視認性を確保！
切れや不具合があれば交換を。

3 ワイパー・ウォッシャーの確認



- ☐ ワイパーの拭き取り状態
- ☐ ゴムの劣化・ひび割れ
- ☐ ウォッシャー液の残量
- ☐ 噴射状態の確認



雨・雪・虫汚れ対策の基本！
視界確保で安全運転を。

4 エンジンルームの確認



- ☐ エンジンオイルの量・汚れ
- ☐ 冷却水（LLC）の量
- ☐ ブレーキフルードの量
- ☐ バッテリーの状態・端子の緩み
- ☐ ベルトの緩み・ひび割れ



オイルや冷却水不足は故障の原因に。
異常があれば整備工場へ。

5 燃料の確認



- ☐ 燃料は十分か
- ☐ 長距離移動の場合は早めに給油
- ☐ 給油口のキャップ確認



ガス欠は思わぬ場所で起こります。
余裕をもった給油を心がけましょう。

6 ブレーキの確認



- ☐ ブレーキの効き具合
- ☐ ブレーキペダルの踏みごたえ
- ☐ ブレーキ音・振動の有無
- ☐ 駐車ブレーキの効き具合



「いつもと違う感覚」があれば要注意！
安全のために早めの点検を。

7 車体まわりの確認



- ☐ ボディに傷・へこみ・サビはないか
- ☐ 窓ガラスの汚れ・ひび割れ
- ☐ ドア・ボンネットの開閉確認
- ☐ マフラーのゆるみ・排気漏れ



破損やゆるみは走行中に悪化すること。
気になる箇所は事前にチェックを。

8 車内の確認



- ☐ シート・シートベルトの状態
- ☐ ミラーの角度調整
- ☐ 荷物の固定・積み方の確認
- ☐ 必要な車内アイテムの準備



快適で安全な車中泊のために、
荷物はしっかり固定しましょう。

9 空調・電装品の確認



- ☐ エアコン・ヒーターの動作
- ☐ 窓の曇り止め（デフロスター）
- ☐ シガーソケット・USBの動作
- ☐ ナビ・スマホ充電の確認



気温変化や電源不足に備えて、
快適に過ごせるか事前チェックを。

10 積み荷・ルーフの確認



- ☐ ルーフキャリア・ボックスの固定
- ☐ 荷物の積みすぎはないか
- ☐ 重い荷物は下に・後方に配置
- ☐ 落下防止の確認



積み方ひとつで安定性が大きく変わります。
出発前にしっかり確認を。

11 緊急用アイテムの確認



- ☐ 三角表示板・発炎筒
- ☐ スペアタイヤ・工具
- ☐ ジャッキの動作確認
- ☐ 救急セット
- ☐ 車3ロープ・ブースターケーブル



万が一のトラブルに備えて、
すぐ使える場所に準備しておきましょう。

12 最終チェック！

- ☐ 車の周囲を一周して最終確認
- ☐ 異常がないか再確認
- ☐ 出発時間・ルートの再確認
- ☐ 楽しい車中泊の準備はOK？



これで準備バッチリ！
安全運転で、素敵な車中泊を楽しみましょう！



現地到着後の確認

到着してから慌てないために、まずは落ち着いて周囲を確認しましょう。
安全・快適に過ごすための準備を整えよう！



チェックのポイント

- ✓ 到着後すぐに安全や環境を確認することで、トラブルを防げます。
- ✓ 周囲への配慮を忘れず、マナーを守って気持ちよく過ごしましょう。
- ✓ 無理をせず、体を休めながら準備を進めることが大切です。

メモ



1 駐車場所・周囲の安全確認



- ☐ 危険な場所（崖・川・崩れやすい斜面）ではないか
- ☐ 落石・土砂崩れ・浸水の危険はないか
- ☐ 夜間でも出入りしやすい場所か
- ☐ 他の車との距離は十分か
- ☐ 防犯面で安心できる場所か



ポイント

少し歩いて周囲を確認すると、危険や騒音に気づけます。

2 天気・気温・環境の確認



- ☐ 今夜の天気・気温・風の強さをチェックした
- ☐ 雨や降雪の予報はないか確認した
- ☐ 気温に合わせて防寒・暑さ対策を見直した
- ☐ 結露や湿気が強い環境ではないか確認した



ポイント

天気の急変に備えて、早めに対策をしましょう。

3 車内の換気と温度調整



- ☐ 車内の換気をして空気を入れ替えた
- ☐ 窓の開け具合や換気方法を決めた
- ☐ 気温に合わせてエアコン・窓・扇風機を調整した
- ☐ 結露対策（換気・除湿）をした



ポイント

換気不足は結露やカビの原因になります。

4 車内レイアウトの調整



- ☐ 荷物の置き場所を決めて整理した
- ☐ 寝るスペースをフラットにした
- ☐ 動線を確保して出入りしやすくした
- ☐ ライトや小物の置き場所を決めた



ポイント

就寝前にトイレや荷物にすぐ行ける配置にしましょう。

5 設備・サービスの確認



- ☐ トイレの場所と利用時間を確認した
- ☐ 水場（給水・洗い場）の場所を確認した
- ☐ ゴミの捨て方・回収場所を確認した
- ☐ 売店・自販機・Wi-Fi・電源などを確認した



ポイント

必要な施設は早めに場所とルールを把握しましょう。

6 車のセキュリティ確認



- ☐ ドアロック・窓の施錠を確認した
- ☐ 貴重品は見えない場所に収納した
- ☐ 外から見えないようカーテンやシェードを設置した
- ☐ アラーム・ライト・防犯グッズをチェックした



ポイント

就寝中も安心できるよう、目隠しと施錠を徹底しましょう。

7 体調・休憩の確認



- ☐ 水分補給をした
- ☐ 軽くストレッチをして体をほぐした
- ☐ 疲れている場合は無理せず休憩した
- ☐ 体調に異変がないか確認した



ポイント

移動後は体が疲れています。ゆっくり休みましょう。

8 食事・飲み物の準備



- ☐ 食事の準備（調理・温め）をした
- ☐ 飲み物や軽食を用意した
- ☐ ゴミの処理方法を確認した
- ☐ 火気の使用場所やルールを確認した



ポイント

周囲に煙や匂いが迷惑にならないよう配慮しましょう。

9 明日の予定・情報の確認



- ☐ 明日の天気・気温を再確認した
- ☐ 観光・移動ルートを確認した
- ☐ チェックアウト時間や出発時間を確認した
- ☐ 必要な持ち物や準備を再確認した



ポイント

夜のうちに予定を整理して、朝をスムーズに！

到着後にやっておきたいこと

- ✓ 周囲を一周して安全確認
- ✓ 写真を撮って記録・思い出づくり
- ✓ 必要があれば管理人やスタッフに挨拶



あると便利なアイテム（例）



今日のひとことメモ



無理せず、自然を楽しみ、
素敵な車中泊の思い出をつくりましょう！





到着後の車内準備

到着後は、車内を快適な空間に整えることが大切です。
安全・快適に過ごすために、順番にチェックしましょう！

チェックのポイント

- ✓ 到着後すぐに車内を整えると、その後の時間が快適になります。
- ✓ 安全を最優先に、就寝前の準備までしっかり行いましょう。
- ✓ 忘れがちなポイントを確認して、リラックスできる空間を作りましょう。

メモ



1 駐車場所の最終確認



- ☐ 水平で安全な場所か再確認した
- ☐ 周囲に落石・崖・増水の危険はないか
- ☐ 他の車や人の迷惑にならないか
- ☐ 夜間も安心して過ごせる環境か

ポイント

明るいうちに安全をしっかりと確認しましょう。

2 車内の温度調整



- ☐ 換気をしてこもった熱や湿気を逃がした
- ☐ 季節に合わせて窓の開閉やシェードを調整した
- ☐ エアコン・扇風機・ポータブル電源の準備をした
- ☐ 結露対策（換気・除湿）を行った

ポイント

快適な温度・湿度を保つことが快眠のカギです。

3 プライバシー・目隠しの準備



- ☐ カーテンやシェードで目隠しをした
- ☐ 外から見えにくいよう調整した
- ☐ 必要に応じて蚊帳や網戸を設置した
- ☐ ドアや窓のロックを確認した

ポイント

プライバシー確保で安心して過ごせます。

4 車内レイアウトの調整



- ☐ シートをフラットにして就寝スペースを作った
- ☐ 荷物の置き場所を決めて整理した
- ☐ 動線を確保して出入りしやすくした
- ☐ 壊れやすいものを安全な場所に移動した

ポイント

整理整頓で快適さと安全性がアップします。

5 照明の準備



- ☐ メインの照明を設置した
- ☐ 手元灯やランタンを準備した
- ☐ ヘッドライト・懐中電灯の位置を確認した
- ☐ 就寝時に消す照明を決めた

ポイント

明るすぎない照明がリラックスに最適です。

6 電源・充電の確認



- ☐ ポータブル電源の残量を確認した
- ☐ スマホ・ライト・家電の充電を済ませた
- ☐ 延長コードや分岐タップを準備した
- ☐ 必要な電源機器の動作確認をした

ポイント

就寝前にしっかり充電・確認しておきましょう。

7 寝具・快適アイテムの準備



- ☐ 寝袋・毛布・枕をセットした
- ☐ マット・エアマットを設置した
- ☐ 防寒・暑さ対策のアイテムを準備した
- ☐ アイマスク・耳栓などを用意した

ポイント

季節に合わせた快適な寝床を作りましょう。

8 食事・飲み物の準備



- ☐ 食事の準備（調理器具・食材）をした
- ☐ 飲み物や水を手の届く場所に置いた
- ☐ ゴミ袋をセットした
- ☐ 火気の使用場所やルールを確認した

ポイント

食事の準備を整えると車中泊がもっと快適に！

9 就寝前の最終チェック



- ☐ ドア・窓のロックを確認した
- ☐ 貴重品を安全な場所に保管した
- ☐ 火の元・電源を最終確認した
- ☐ 明日の予定や起床時間を確認した

ポイント

就寝前のひと手間で、安心して眠れます。

あると便利なアイテム（例）



到着後にやっておきたいこと

- ✓ 周囲の音や明るさを確認する
- ✓ トイレの場所を確認しておく
- ✓ ゴミの分別ルールを確認する
- ✓ 緊急時の連絡先をメモしておく

メモ



しっかり準備して、快適で思い出に残る車中泊を楽しみましょう！





就寝前の確認

快適で安全な夜を過ごすために、就寝前にしっかり確認しましょう。
ひとつずつチェックして、安心して眠れる環境を整えましょう！



チェックのポイント

- ✓ 安全・防犯・快適さを最優先に確認する
- ✓ 体調や気分がすぐれない場合は無理をしない
- ✓ 翌朝にスムーズに行動できるよう、準備を整える
- ✓ 家族や同行者と声をかけ合って、忘れ物を防ぐ

メモ



1 駐車場所の安全確認



- ☐ 周囲に危険な場所や傾斜はないか
- ☐ 落石・土砂崩れ・増水の危険はないか
- ☐ 夜間の通行や人目があるか
- ☐ ハザードランプや誘導灯の有無を確認
- ☐ 緊急時にすぐ出られる位置に停めているか

ポイント

少しでも不安があれば、場所を変える勇気を！

2 車内の施錠・防犯確認

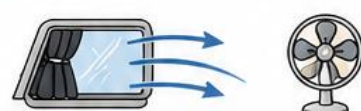


- ☐ ドア・窓の施錠を確認した
- ☐ 貴重品は見えない場所に収納した
- ☐ 外から見えないようにカーテン・シェードを開めた
- ☐ 防犯ブザーやライトを手の届く場所に準備した

ポイント

戸締まりと目隠しで、防犯をしっかり！

3 換気・空気環境の確認



- ☐ 換気方法（窓の少し開ける・換気ファン等）を決めた
- ☐ 結露が起きやすい場所の対策をした
- ☐ 車内の空気がこもっていないか確認した
- ☐ 排気ガスの影響がない場所に停めているか

ポイント

空気をこもらせないことが快眠のカギ！

4 温度・寒さ対策の確認



- ☐ 温度計で車内の温度を確認した
- ☐ 寝具・毛布・ブランケットを整えた
- ☐ 防寒着や靴下を用意した
- ☐ カイロや湯たんぽなどを準備した
- ☐ 暑い季節は扇風機や換気の準備をした

ポイント

季節や標高に合わせて、体温調整をしよう！

5 ライト・電源の確認



- ☐ ランタンやライトの点灯を確認した
- ☐ モバイルバッテリー・ポータブル電源の残量を確認した
- ☐ 必要な機器の充電を済ませた
- ☐ ライトの予備電池や充電ケーブルを用意した

ポイント

夜間のトラブルに備えて、電源は万全に！

6 トイレ・水分補給の確認



- ☐ 近くのトイレの場所・利用時間を確認した
- ☐ 夜間に行きやすいようにライトを準備した
- ☐ 水分補給用の飲み物を用意した
- ☐ ウェットティッシュや手指消毒を準備した

ポイント

夜中のトイレや乾燥対策も忘れずに！

7 持ち物・忘れ物チェック



- ☐ 貴重品や必要な物をすぐ取れる場所に置いた
- ☐ 翌朝の持ち物・出発準備を整えた
- ☐ ゴミ袋を手元に用意した
- ☐ 忘れ物がないか、簡単に再確認した

ポイント

朝のバタバタを防ぐため、今のうちに確認！

8 体調・安全の確認



- ☐ 体調に問題がないか確認した
- ☐ 常備薬・救急セットを手の届く場所に置いた
- ☐ 緊急連絡先や保険証の場所を確認した
- ☐ 火気や一酸化炭素中毒のリスクに注意した

ポイント

無理をせず、少しでも異変を感じたら休もう！

9 リラックス&就寝準備



- ☐ 携帯やテレビの明るさ・音量を調整した
- ☐ リラックスできる音楽や読書を準備した
- ☐ アイマスク・耳栓などを準備した
- ☐ 心と体を落ち着けて、ゆっくり休む準備をした

ポイント

気持ちをリセットして、ぐっすり眠ろう！

！ 特に注意したいこと

- ♥ エンジンは必ず停止して就寝する
- ♥ 暖房器具や火気の使用は厳禁
- ♥ 一酸化炭素中毒に十分注意する
- ♥ 天候の変化に備えて情報を確認！
- ♥ 夜間のトラブルに備えてライトを準備

あとと便利なアイテム（例）



ひとことメモ



安全・快適な夜を過ごして、
素敵な車中泊の思い出を
つくりましょう！



今日も一日おつかれさまでした！ ゆっくり休んで、明日も素敵な旅を楽しみましょう♪



車中泊チェックリスト

翌朝の確認



気持ちよく1日をスタートするために、
出発前にしっかり確認しましょう！



チェックのポイント

- ✓ 安全・快適に出発するための最終チェックを行う
- ✓ 車・荷物・体調を整え、忘れ物やゴミを残さない
- ✓ 周囲への配慮とマナーも忘れずに

メモ



1 体調の確認



- ☐ 睡眠はしっかりとれたか
- ☐ 体調に問題はないか（頭痛・だるさなど）
- ☐ のどの渇きや疲れを感じていないか
- ☐ こまめに水分をとる

ポイント

体調がすぐれないときは、無理せず休息を！
安全運転の第一歩です。

2 車内の片付け・整理



- ☐ 寝具や荷物を整理・収納した
- ☐ シートや床を元の状態に戻した
- ☐ 忘れ物がないか全体を確認した
- ☐ ゴミや不要なものをまとめた

ポイント

出発前に車内をきれいにしておくと、
次の目的地も気持ちよく過ごせます。

3 換気・空気の入替え



- ☐ 窓やドアを開けて空気を入れ替えた
- ☐ 結露がある場合は拭き取った
- ☐ カーテン・シェードを開けて明るくした
- ☐ 湿気やニオイがこもっていないか確認した

ポイント

車内の湿気を逃がし、快適な空間に戻そう！

4 車の状態チェック



- ☐ タイヤの空気圧を確認した
- ☐ ライト・ウインカーの点灯確認をした
- ☐ エンジンに異常音や警告灯はないか確認した
- ☐ 車の周りに異常（オイル漏れなど）はないか

ポイント

安全運転のために、車の状態を必ずチェック！

5 荷物・忘れ物の最終確認



- ☐ 全ての荷物を持ち出したか確認した
- ☐ シートの下やポケットに忘れ物がないか
- ☐ 貴重品・チケット・スマホはあるか
- ☐ 必要な荷物はすぐに取り出せる場所にあるか

ポイント

忘れ物がないか、もう一度ゆっくり確認を！

6 トイレ・身支度の確認



- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 顔を洗った・歯磨きをした
- ☐ 身だしなみを整えた
- ☐ 必要に応じて日焼け止めや保湿をした

ポイント

すっきりした状態で出発しよう！

7 食事・飲み物の準備



- ☐ 朝食や飲み物を準備した
- ☐ お湯やコーヒーなどを用意した
- ☐ ゴミは持ち帰る準備をした
- ☐ 水分をしっかりとってから出発する

ポイント

しっかり食べて、エネルギーをチャージ！

8 周囲への配慮・マナー確認



- ☐ ゴミはすべて持ち帰る
- ☐ 騒音や匂いで周囲に迷惑をかけていないか確認
- ☐ 駐車スペースをきれいにした
- ☐ お世話になった場所に感謝の気持ちを持つ

ポイント

次に使う人のために、きれいに使うのがマナー！

9 出発前の最終チェック！



- ☐ 目的地・ルートを確認した
- ☐ ナビ設定・スマホの充電を確認した
- ☐ シートベルトを着用した
- ☐ 安全運転で楽しい1日を！

ポイント

焦らず、ゆとりをもって出発しよう！

✓ あると便利なアイテム（例）



ゴミ袋



ウェットティッシュ



ペーパータオル



マイボトル



モバイルバッテリー

♥ ひとことメモ



準備を整えて、安全・快適な車中泊の旅を楽しみましょう！





車中泊チェックリスト

帰る前・帰宅後の確認

楽しい旅の締めくくりも、しっかり確認しましょう。
忘れ物や片付け漏れを防いで、気持ちよく帰宅しましょう！



チェックのポイント

- ✓ 忘れ物やゴミの放置を防ぐ
- ✓ 車内と車のまわりをきれいにしてから帰る
- ✓ 家に帰ってからの片付けや補充も忘れずに



帰る前の確認（現地でのチェック）



1 車内の忘れ物チェック



- ☐ シートの下・隙間・荷物の影を確認した
- ☐ 小物・充電器・ケーブルなどを確認した
- ☐ ゴミや食べ残しが落ちていないか確認した
- ☐ 車内泊グッズ・寝具の忘れ物はないか確認した



ポイント

とくに夜は見落としやすいので、明るい場所で確認を！

2 ゴミ・汚れの片付け



- ☐ ゴミはすべて回収し、分別して捨てた
- ☐ 食べ残し・液体・こぼれた物を片付けた
- ☐ 車内は掃除機や拭き取りで軽く掃除した
- ☐ シート・床の汚れをチェックした



ポイント

自然の中では「来たときよりもきれいに」を心がけましょう！

3 車のまわりの確認



- ☐ タイヤのまわりにゴミや石などがいないか確認した
- ☐ 車の下に落とし物がいないか確認した
- ☐ ドアミラー・窓・ライトが開まっているか確認した
- ☐ ルーフボックスやキャリアの忘れ物確認（利用時）



ポイント

車を離れる前に、もう一度ぐるっと一周チェック！

4 荷物・積載状況の確認



- ☐ 荷物の積み忘れはないか確認した
- ☐ 重い荷物がしっかり固定されているか確認した
- ☐ 車内が走行中に散らからないよう整理した
- ☐ 必要なものを取り出しやすい場所に配置した



ポイント

安全運転のために、荷物の固定と配置を見直しましょう！

5 出発前の最終チェック



- ☐ 目的地・ルートを確認した
- ☐ ナビ・交通情報を確認した
- ☐ ガソリン残量・燃費を確認した
- ☐ シートベルトを全員が着用した



ポイント

焦らず、安全第一でゆっくり出発しましょう！



ちょっとひとことメモ

メモ



帰宅後の確認（おうちに帰ってから）

1 荷物の片付け・整理



- ☐ 荷物をすべて降ろし、所定の場所に片付けた
- ☐ 衣類を洗濯に出した
- ☐ 寝具・タオル・ブランケットを干した・洗った
- ☐ 冷蔵品・食材を冷蔵庫へ戻した



ポイント

すぐに片付けると、疲れが軽くなり、忘れ物も防げます！

2 車内の清掃・ケア



- ☐ 車内を掃除機や拭き取りでしっかり掃除した
- ☐ シートや床の汚れ・シミを確認した
- ☐ ゴミ袋を新しくセットした
- ☐ 消臭・除菌スプレーでリフレッシュした



ポイント

きれいな車内を保つことで、次の旅も快適に！

3 車の点検・メンテナンス



- ☐ タイヤの空気圧や摩耗をチェックした
- ☐ ウォッシャー液・冷却水・オイル量を確認した
- ☐ ライトやウィンカーの点灯を確認した
- ☐ 車体の汚れが気になる場合は洗車した



ポイント

長距離移動の後には、車の健康チェックも大切です！

4 旅の振り返り・記録



- ☐ 写真や動画を整理・バックアップした
- ☐ 旅の楽しかったことをメモした
- ☐ 次回の改善点や持ち物をメモした
- ☐ 旅の思い出を家族や仲間と共有した



ポイント

振り返りをするので、次の旅がもっと楽しくなります！

5 補充・次の旅の準備



- ☐ 消耗品や食材・飲み物を補充した
- ☐ 薬・救急用品をチェックし、足りないものを補充した
- ☐ 充電器・電池などを充電・補充した
- ☐ 次の旅の計画や予約を少し考えた



ポイント

「次の旅の準備」を少し始めると、ワクワクが続きます！

おつかれさまでした！ 安全・快適な車旅ができたことに感謝し、ゆっくり体を休めましょう！





車中泊チェックリスト

自由メモ欄

持ち物リストの追加・買い足ししたいもの・気づいたこと・
次回の改善点・旅の思い出など、自由にご活用ください！



メモ・気づき・アイデアなど 



買い足しリスト（次回までに準備したいもの）

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



旅の思い出・感想メモ



楽しい旅の記録を、次の旅にもつなげましょう♪

