

準備から帰る前まで、しっかりチェック!



車旅行

チェックリスト



忘れ物を防いで、安心・快適なドライブ旅行を♪

車の点検、駐車場、ルート、車内グッズまで

この一冊でしっかり確認。

思い出に残る楽しい旅行にしましょう!





目次

CONTENTS



はじめに

- 1 表紙
- 2 目次
- 3 このチェックリストの使い方
- 4 印刷方法



持ち物編

- 5 基本の持ち物
- 6 スマホ・充電関係
- 7 財布・貴重品・書類確認
- 8 あったらいいな便利グッズ
- 9 車内で快適に過ごすグッズ
- 10 服装・靴の確認
- 11 天気・気温対策
- 12 洗面用品・身だしなみ
- 13 薬・体調管理



車旅行準備編

- 14 予約確認
- 15 交通確認
- 16 車・駐車場の確認
- 17 カーナビ・ルート確認
- 18 車内安全・緊急用品確認
- 19 宿泊先の確認
- 20 旅行スケジュール記入ページ



出発～旅行中

- 21 出発前日の確認
- 22 出発当日の朝チェック
- 23 ドライブ中の確認
- 24 現地観光・街歩きの確認
- 25 食事・支払い確認



旅行サポート

- 26 お土産リストページ
- 27 予算メモページ



家族旅行向け

- 28 子連れ旅行の確認
- 29 高齢者連れ旅行の確認
- 30 ベットと旅行する場合の確認（必要な人向け）



帰宅編

- 31 帰る前の室内忘れ物確認
- 32 帰る前の持ち物・移動確認
- 33 車内忘れ物確認
- 34 帰宅後の確認



メモ

- 35 次回の旅行メモページ
- 36 自由メモ

必要なページだけ印刷して、
あなたの旅行に合わせて
ご活用ください♪





このチェックリストの使い方



このチェックリストは、車旅行の準備から帰る前までをサポートするためのものです。

旅行の流れに合わせて、必要なページを順番にチェックしていきましょう。

1

必要なページを確認する

はじめに目次を見て、あなたの旅行に必要なページを確認しましょう。



2

持ち物を準備しながらチェックする

持ち物リストを見ながら、準備ができたものにチェックを入れていきましょう。



3

車の点検・予約を事前に確認する

車の点検や駐車場、宿泊先の予約は、出発前に余裕をもって確認しておくとう安心です。



4

出発前・当日の確認を忘れずにする

出発前日と当日の朝チェックページで、忘れ物や確認漏れがないか最終チェックをしましょう。



5

移動中・現地での確認に役立てる

ドライブ中や観光中の注意点や、休憩・食事・支払いなどの確認ページを活用して思い出作りを楽しもう！



6

帰る前に忘れ物をチェックする

宿泊先・車内の忘れ物チェックをして、気持ちよく帰路につきましょう。



7

次の旅行にメモを活用する

気づいたことや良かったことを書き留めておくと、次の旅行がもっと快適で楽しくなります。



使いやすくするポイント



チェックは鉛筆や消せるペンがおすすめ



必要なページだけ印刷してもOK



クリアファイルに入れて持ち歩くと便利



自分たちの旅行に合わせてカスタマイズして使おう！



事前のチェックが、安心・快適なドライブ旅行のカギです！
素敵な思い出を作ってきてくださいね♪



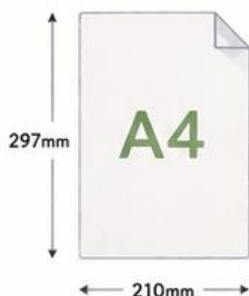
印刷方法



A4で印刷して、書き込みながら使いましょう

このチェックリストは、A4サイズでの印刷を前提に作成しています。
ご自宅のプリンターやコンビニ印刷で、見やすく快適に使えます。

1 A4サイズで印刷する



- ✓ 用紙サイズは「A4 (210×297mm)」を選びます。
- ✓ 拡大・縮小せず、「実際のサイズ」または「100%」で印刷してください。
- ✓ 文字やチェックボックスが見やすく、書き込みやすくなります。

2 必要なページだけ印刷する



- ✓ すべてのページを印刷せず、自分の旅行スタイルに合わせて必要なページだけ印刷しましょう。
- ✓ 事前準備・当日・旅行中・帰宅後など、場面ごとに分けて印刷するとより使いやすくなります。

3 片面印刷がおすすめ



- ✓ 片面印刷にすると、書き込みやすく、チェックがしやすくなります。
- ✓ 裏写りの心配もなく、快適にご利用いただけます。

4 白黒印刷でも使いやすいデザイン



- ✓ 本チェックリストは、白黒印刷でも見やすいように作成しています。
- ✓ インクを節約したい場合や、コンビニのモノクロ印刷でも問題なく使えます。



コンビニでの印刷方法

※マルチコピー機の操作は店舗によって異なる場合があります

セブン-イレブン

- 1 USBメモリやスマホにPDFを保存
- 2 マルチコピー機で「プリント」を選択
- 3 「普通紙プリント」を選択
- 4 用紙サイズ：A4／片面／カラーまたは白黒を選択して印刷



ローソン・ファミリーマート

- 1 USBメモリやスマホにPDFを保存
- 2 マルチコピー機で「プリントサービス」を選択
- 3 「PDFプリント」を選択
- 4 用紙サイズ：A4／片面／カラーまたは白黒を選択して印刷



6 書き込みやすくするコツ

- ✓ 0.5mm～0.7mmのペンやボールペンがおすすめです。
- ✓ クリップボードや下敷きを使うと書きやすくなります。
- ✓ チェックが終わったページはクリアファイルにまとめると、持ち運びや保管に便利です。



7 印刷前のチェックポイント

- ✓ 用紙サイズ：A4
- ✓ 印刷設定：実際のサイズ(100%)
- ✓ 印刷の向き：縦向き
- ✓ 印刷の種類：片面印刷
- ✓ カラーまたは白黒を選択



準備がしっかりできれば、旅行はもっと楽しく、安心になります。
チェックリストを上手に活用して、素敵な車旅行をお楽しみください！

基本の持ち物

車旅行で必ず持って行きたい基本の持ち物です。
出発前にチェックして、忘れ物を防ぎましょう。



必ず持って行きたいもの

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ 財布 | ☐ 運転免許証 |
| ☐ 現金 | ☐ 健康保険証 |
| ☐ 小銭 | ☐ ETCカード |
| ☐ クレジットカード | ☐ 身分証（マイナンバーカードなど） |
| ☐ スマホ | ☐ マスク |
| ☐ 車の鍵 | ☐ ハンカチ・ティッシュ |
| ☐ 家の鍵 | ☐ エコバッグ |



あると便利なもの

- | | |
|---|--|
| ☐ 飲み物（ペットボトル・水筒） | ☐ 日焼け止め |
| ☐ ウェットティッシュ | ☐ サングラス |
| ☐ 除菌シート・除菌スプレー | ☐ 折りたたみ傘 |
| ☐ ゴミ袋（大小） | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ ティッシュ（箱・ポケット） | ☐ 使い捨てカイロ／冷却シート |
| ☐ 携帯用エコバッグ | ☐ ばんそうこう |
| ☐ 使い捨てマスク（予備） | ☐ メモ・ペン |
| ☐ リップクリーム | ☐ 常備薬 |



車内で使うもの

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ ブランケット・ひざ掛け | ☐ スマホホルダー |
| ☐ クッション・ネックピロー | ☐ 充電ケーブル（予備） |
| ☐ サングラス | ☐ 車内用サングラス |
| ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ | ☐ 飲み物ホルダー |
| ☐ 車用ゴミ箱・ゴミ袋 | ☐ 虫よけ・虫よけシート |
| ☐ 消臭スプレー・消臭剤 | ☐ 小物入れ・ポーチ |
| ☐ スリッパ・ルームシューズ | ☐ 静電気防止グッズ |



レジャー・観光で使うもの

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ カメラ・スマホ用三脚 | ☐ 歩きやすい靴 |
| ☐ モバイルバッテリー | ☐ 雨具（レインコートなど） |
| ☐ レジャーシート | ☐ タオルハンカチ |
| ☐ 帽子 | ☐ 入場券・チケット |
| ☐ リュック・サブバッグ | ☐ もらったパンフレット用袋 |
| ☐ タオル | ☐ メモ・ペン |
| ☐ 替えのマスク | ☐ 絆創膏・消毒液 |



必要な人だけ（状況に応じて）

子ども連れの場合

- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ 着替え・下着
- ☐ おやつ・飲み物
- ☐ おもちゃ・絵本
- ☐ おくるみ・ブランケット
- ☐ 子ども用常備薬
- ☐ チャイルドシート

高齢者連れの場合

- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 杖・歩行補助用品
- ☐ 着替え・下着
- ☐ 飲み物
- ☐ ひざ掛け・ブランケット
- ☐ 緊急連絡先メモ
- ☐ 休憩多めの計画

ペット同伴の場合

- ☐ リード・ハーネス
- ☐ ペットフード・おやつ
- ☐ 水・折りたたみボウル
- ☐ トイレシート・うんち袋
- ☐ タオル・ブラシ
- ☐ キャリーバッグ・クレート
- ☐ ペットのワクチン証明書

ワンポイントアドバイス



忘れやすいものは
玄関や車の中など、
目につく場所に
まとめておくと安心です。



MEMO

気づいたことや、追加で持って行きたいものをメモしておきましょう。



スマホ・充電関係

スマホや充電機器は、旅行中の連絡・ナビ・写真・予約確認などに欠かせません。出発前にしっかり準備しておきましょう。

1 スマホ本体

- ☐ スマホ本体
- ☐ eSIM / SIMカード (予備)
- ☐ スマホケース
- ☐ 画面保護フィルム
- ☐ 予備のスマホ (必要な人)



MEMO 出発前にOSやアプリのアップデート、空き容量の確認をしておくで安心です。

2 充電に必要なもの

- ☐ 充電器 (ACアダプター)
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 車載充電器 (シガーソケット用)
- ☐ USBケーブル (長さ違いがあると便利)
- ☐ 予備のUSBケーブル
- ☐ 変換アダプター (必要な人)
- ☐ USBポート付き延長コード (車内で便利)



MEMO ケーブルは断線しやすいので、予備を持っておくと安心です。

3 アプリ・データ関連

- ☐ 地図アプリ (オフライン地図のダウンロード)
- ☐ カーナビアプリ
- ☐ 渋滞情報アプリ
- ☐ 天気アプリ
- ☐ 駐車場検索アプリ
- ☐ 宿泊・予約アプリ
- ☐ チケット・QRコードの保存
- ☐ 緊急連絡先の登録・共有



MEMO オフラインでも使える地図や、QRコードのスクリーンショットを準備しておきましょう。

4 通信・インターネット

- ☐ モバイルデータ通信の残量確認
- ☐ ポケットWi-Fi (必要な人)
- ☐ 海外利用設定 (海外旅行の場合)
- ☐ 機内モードの設定確認 (使い方)
- ☐ テザリングの設定確認
- ☐ フリーWi-Fiの利用方法確認



通信が不安定な場所もあるので、地図や予約情報は事前に保存しておくで安心です。

5 写真・エンタメ

- ☐ カメラアプリの設定確認
- ☐ 写真・動画の空き容量確認
- ☐ クラウドのバックアップ設定
- ☐ 音楽・動画のダウンロード (オフライン用)
- ☐ お気に入りのプレイリスト・作品



MEMO 旅の思い出をたくさん残すために、容量に余裕を持っておきましょう。

6 車内での便利ポイント

- ☐ スマホホルダー (車載用)
- ☐ 置くだけ充電スタンド (ワイヤレス充電)
- ☐ ケーブルの取り回しを整理するクリップやバンド
- ☐ 運転中はハンズフリー通話を利用
- ☐ 停車中に操作・確認する



MEMO 安全運転のため、スマホ操作は必ず停車してから。見やすく、取りやすい位置にセットしましょう。

出発前の最終チェック!

- ☒ スマホの充電は100%にした
- ☒ モバイルバッテリーは満充電にした
- ☒ 必要なアプリや地図を事前に準備した
- ☒ 予備ケーブルや充電器を持って行く
- ☒ 通信環境を確認した



財布・貴重品・書類確認

旅行中に困らないように、大切なものは出発前にしっかり確認！
忘れ物を防いで、安心・快適なドライブ旅行を楽しみましょう。



必須の財布・貴重品

- | | |
|---|--|
| ☐ 財布（現金・小銭） | ☐ 運転免許証 |
| ☐ クレジットカード・デビットカード | ☐ 健康保険証・マイナンバーカード |
| ☐ スマホ | ☐ ETCカード |
| ☐ 車の鍵（スマートキー・キーレス） | ☐ 常備薬（必要な人） |
| ☐ 家の鍵 | ☐ メガネ・コンタクト用品 |

MEMO

出発直前に、
財布・スマホ・鍵・
免許証の4点セットを
もう一度確認しましょう。



旅行に必要な書類・カード類

- | | |
|---|--|
| ☐ 車検証 | ☐ 宿泊予約確認書・ホテルの連絡先 |
| ☐ 自賠責保険証明書 | ☐ 観光施設の予約・チケット・QRコード |
| ☐ 任意保険の証券または連絡先 | ☐ レンタカー予約確認書（利用する人） |
| ☐ ロードサービスの連絡先 | ☐ 交通機関の予約・チケット（フェリー・新幹線等） |
| ☐ ETC利用履歴・明細（必要な人） | ☐ 割引券・クーポン |
| ☐ 駐車場の予約確認書・情報 | ☐ ポイントカード・会員カード |

ワンポイント！

スマホの充電が切れた時に
困らないように、
重要な情報は紙に印刷するか
スクリーンショットで保存して
おくと安心です。



現金・支払い関係

- ☐ 現金（お札・小銭は分けて用意）
- ☐ 高速料金用の小銭・お釣り
- ☐ クレジットカード（予備）
- ☐ 電子マネー・交通系ICカード
- ☐ 海外旅行の場合：外貨・両替証明



持っていくと安心なもの

- ☐ 緊急連絡先リスト（家族・友人）
- ☐ 宿泊先・施設の電話番号をメモ
- ☐ クレジットカードの緊急連絡先
- ☐ パスポート（海外旅行の場合）
- ☐ 海外旅行保険の証明書・連絡先



忘れやすいポイントをチェック！

免許証は
必ず携帯！



ETCカードの
挿入を確認！



車検証や保険証は
車内に置き忘れない！



スマホの充電残量や
モバイルバッテリーも確認！



お金は分散して
持って行くと安心！



MEMO 気づいたことや、追加で持っていくものをメモしておきましょう。



あったらいいな便利グッズ

必須ではないけれど、あると快適で安心！
ドライブがもっと楽しくなる便利グッズをチェックしましょう。



🚗 快適に過ごすアイテム

- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ ネックピロー・クッション
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ 携帯スリッパ
- ☐ サングラス
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ 羽織れるカーディガンや上着



🚗 車内整理・収納グッズ

- ☐ 車用収納ボックス
- ☐ シートバックポケット
- ☐ 吊り下げ収納バッグ
- ☐ ティッシュケース
- ☐ ゴミ箱(車用)
- ☐ 小物トレイ・ケース
- ☐ 荷物固定用ネット



🌟 衛生・清潔アイテム

- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート・除菌スプレー
- ☐ ハンドジェル
- ☐ マスク(予備)
- ☐ 携帯用トイレ
- ☐ 消臭スプレー・消臭剤
- ☐ 使い捨て手袋



🍵 食事・飲み物関連

- ☐ マイボトル・水筒
- ☐ 保冷ボトル・保冷バッグ
- ☐ 紙コップ・ストロー
- ☐ スナック・お菓子
- ☐ ガム・タブレット
- ☐ カトラリーセット(割り箸・スプーン)
- ☐ ミニクーラーボックス



🚗 快適ドライブサポート

- ☐ 車載スマホホルダー
- ☐ サンシェード・カーテン
- ☐ ハンドルカバー
- ☐ 腰当てクッション
- ☐ フットレスト
- ☐ アロマディフューザー・芳香剤
- ☐ 車内用加湿器



👍 あると助かる便利グッズ

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ レジャーシート・マット
- ☐ 虫よけスプレー・シート
- ☐ 日焼け止め・UVケア用品
- ☐ 虫取りグッズ
- ☐ ライト・ランタン
- ☐ 携帯カイロ・冷却シート



🛡️ 万が一の備えグッズ

- ☐ モバイルバッテリー(大容量)
- ☐ ジャンプスターター(バッテリー上がり用)
- ☐ 懐中電灯・LEDライト
- ☐ レスキューハンマー
- ☐ 簡易救急セット
- ☐ 非常用簡易トイレ
- ☐ 防災ブランケット



★ その他の便利アイテム

- ☐ 双眼鏡・オペラグラス
- ☐ カメラ・予備バッテリー
- ☐ 充電式扇風機
- ☐ タオル・スポーツタオル
- ☐ メモ帳・ペン
- ☐ エコバッグ(予備)
- ☐ ビニール袋(大・小)



MEMO

自分や家族のスタイルに合わせて、
必要なものを選んで準備しましょう。
「あると便利!」は人それぞれです♪

ワンポイントアドバイス



荷物は「すぐ使うもの」と
「あとで使うもの」に
分けて収納すると便利!



ゴミ袋・ウェットティッシュは
多めにあって、
いろいろな場面で活躍!



飲み物はこまめに補給!
脱水予防や眠気対策にも
つながります。



思い出を残すグッズは
充電・予備バッテリーの
準備も忘れずに!



小さなおやつやタブレットは
休憩時や気分転換に
役立ちます。



車内で快適に 過ごすグッズ

長時間のドライブでも快適に過ごせるように、
車内にあると便利なアイテムをチェックしましょう。



🧘 リラックス・休憩グッズ

- ☐ ネックピロー
- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ クッション
- ☐ アイマスク
- ☐ 耳栓・イヤープラグ



MEMO 休憩時や仮眠時に
あると、ぐっすり休めて
疲れを軽減できます。

🥤 飲み物・おやつ

- ☐ 飲み物（ペットボトル・水筒）
- ☐ お茶・ジュース
- ☐ お菓子・スナック類
- ☐ ガム・タブレット
- ☐ 小分けできるおやつ



MEMO 水分補給や小腹満たして、
集中力や気分を保ちましょう。

🧻 衛生・清潔グッズ

- ☐ ティッシュ・箱ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート・除菌スプレー
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋
- ☐ ペーパータオル



MEMO 清潔を保つことで、
快適な車内環境に
つながります。

🔌 充電・電源グッズ

- ☐ 車載充電器（シガーソケット用）
- ☐ USBケーブル（予備含む）
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ AC電源インバーター
- ☐ 充電スタンド・ホルダー



MEMO スマホやタブレットの
充電切れを防ぎ、
安心・快適なドライブに。

🚗 快適・便利グッズ

- ☐ サンシェード・カーテン
- ☐ 車用サンバイザー
- ☐ 芳香剤・消臭剤
- ☐ 温度調整グッズ（扇風機・ヒーター）
- ☐ 車内マット・足元マット



MEMO 日差し・暑さ・寒さ対策で、
一段と快適な空間に
なります。

🎵 エンタメ・音楽グッズ

- ☐ 音楽プレイヤー・スマホ
- ☐ Bluetoothスピーカー
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ タブレット・DVDプレーヤー
- ☐ お気に入りのプレイリスト



MEMO 好きな音楽や映像で
楽しいドライブ時間を
過ごしましょう。

🧰 収納・整理グッズ

- ☐ シートバックポケット
- ☐ 収納ボックス・コンテナ
- ☐ トレイ・テーブル
- ☐ 小物入れ・ポーチ
- ☐ フック・ハンガー



MEMO 車内をすっきり整理して、
必要なものをすぐに
取り出せるように。

🚗 その他・あると安心

- ☐ 酔い止め薬
- ☐ おしぼり・冷却シート
- ☐ 常備薬
- ☐ 子ども用おもちゃ・絵本
- ☐ ペット用品（必要な方）



MEMO 体調管理や、みんなが
安心して過ごせる準備を
しておきましょう。

💡 快適なドライブのポイント

こまめに休憩をとる

2～3時間に1回は
休憩をとり、
リフレッシュしましょう。



水分補給を忘れずに

のどが渇く前に
こまめに水分を
とりましょう。



車内の温度を調整

暑すぎ・寒すぎに注意して、
快適な温度を保ち
ましょう。



荷物はすっきり整理

足元や後部座席を
整理して、ゆったり
過ごしましょう。



安全運転を心がける

無理をせず、
ゆとりをもって
運転しましょう。



MEMO 自分や家族のスタイルに合わせて、必要なグッズを選んで準備しましょう。
「あったよかった！」と思えるアイテムが、快適で楽しい車旅行のサポートになります。



服装・靴の確認

気温や天気、目的地に合わせて快適に過ごせる服装と靴を準備しましょう。
車内での快適さや、観光・アクティビティにも対応できる準備が大切です。



1. 基本の服装チェック

- ☐ トップス (半袖・長袖・羽織りもの)
- ☐ ボトムス (ズボン・スカートなど)
- ☐ 下着・靴下
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ サングラス

MEMO

重ね着できる服を選ぶと、
気温の変化に対応しやすく
便利です。



2. 靴の確認

- ☐ 歩きやすいスニーカー・運動靴
- ☐ サンドル・スポーツサンダル
- ☐ ドライブ用の靴 (かかとが低く脱ぎ履きしやすい靴)
- ☐ 替えの靴 (必要な人)
- ☐ 靴下 (厚手・薄手)

MEMO

長時間の運転や
長く歩く観光でも
疲れにくい靴を
選びましょう。



3. 季節・天気に応じた服装

- ☐ 気温に合った服 (防寒・涼感)
- ☐ 羽織りもの (パーカー・カーディガン・ジャケットなど)
- ☐ レインコート・レインポンチョ
- ☐ 防寒着 (ダウン・フリースなど)
- ☐ 日焼け対策の服 (UVカットパーカー・アームカバーなど)

MEMO

天気予報をチェックし、
暑さ・寒さ・雨・強風に
備えておきましょう。



4. シーン別の服装チェック

- ☐ 観光・街歩き用の服
- ☐ アウトドア・アクティビティ用の服
- ☐ 温泉・宿泊先での服
- ☐ 車内でリラックスできる服
- ☐ フォーマルな場所に行く予定がある場合の服

MEMO

予定している場所や
アクティビティに合わせて、
動きやすさやTPOを
意識しましょう。



5. 忘れやすいアイテム

- ☐ ベルト
- ☐ ストール・マフラー
- ☐ 手袋 (防寒・UVカット)
- ☐ 汗拭きタオル・ハンカチ
- ☐ 着替え一式 (下着含む)
- ☐ 水着 (海・プール・温泉など)

MEMO

意外と忘れがちな
アイテムと一緒に
チェックしておきましょう。



6. 出発前の最終チェック

- ☐ 服にシワや汚れはないか
- ☐ 靴の汚れや破れはないか
- ☐ 天候に合った服装か
- ☐ 必要な数・種類はそろっているか
- ☐ 着替えや予備はあるか

MEMO

出発前に鏡の前で
コーディネート
をイメージしておくと
安心です。



快適なドライブのためのポイント

動きやすさ重視

締め付けの少ない
服や靴で、長時間の
運転もラクに。



温度調整しやすく

車内は温度変化が
あるため、脱ぎ着し
やすい服がおすすめ。



足元は快適に

通気性がよく、
滑りにくい靴で
安全・快適に。



紫外線対策も忘れずに

帽子・サングラス・
アームカバーで
しっかりガード。



シーンに合わせて準備

予定に合わせて
服装を選ぶと、
より楽しめます。



MEMO 気づいたことや、追加で準備するものをメモしておきましょう。



天気・気温対策

旅行先の天気や気温に合わせて準備することで、
現地で快適に過ごせます。出発前に必ずチェックしましょう。



1. 出発前にチェックしたいこと

- ☐ 旅行先の天気予報を確認した
- ☐ 最低気温・最高気温を確認した
- ☐ 雨の確率を確認した
- ☐ 風の強さや注意報を確認した
- ☐ 気温の変化（朝晩・標高差）を確認した
- ☐ 天気による交通への影響を確認した

MEMO

直前の天気変化にも対応できるように、予備のアイテムも用意しましょう。



2. 雨の日対策グッズ

- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ レインコート・ポンチョ
- ☐ 防水ジャケット
- ☐ 防水シューズ・レインブーツ
- ☐ 撥水加工のバッグカバー
- ☐ タオル（濡れた時用）
- ☐ 替えの靴下
- ☐ ビニール袋（濡れた物入れ用）

MEMO

急な雨に備えて、コンパクトに持ち運べる雨具があると安心です。



3. 暑さ対策グッズ

- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ サングラス
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 冷感タオル・冷却シート
- ☐ 携帯扇風機
- ☐ 水筒・ペットボトル飲料
- ☐ 塩分タブレット・飴
- ☐ 通気性のよい服

MEMO

熱中症予防のためにこまめな水分補給と休憩を心がけましょう。



4. 寒さ対策グッズ

- ☐ 防寒着（ダウン・コートなど）
- ☐ マフラー・ネックウォーマー
- ☐ 手袋・ニット帽
- ☐ カイロ（使い捨て・充電式）
- ☐ 厚手の靴下・タイツ
- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ 保温ボトル（温かい飲み物用）
- ☐ 滑り止め付きの靴（雪・凍結対策）

MEMO

朝晩の冷え込みや風が強い日は、体感温度が大きく下がります。



5. 気温差対策グッズ

- ☐ カーディガン・パーカー
- ☐ ウインドブレーカー
- ☐ ストール・ショール
- ☐ 重ね着できる服（脱ぎ着しやすい）
- ☐ レッグウォーマー
- ☐ アームカバー
- ☐ 薄手のインナー（長袖・半袖）

MEMO

気温差が大きい季節や標高の高い場所では、重ね着できる服が便利です。



6. 季節別のポイント

春（3～5月）

朝晩の冷え込みに注意
花粉対策も忘れずに
薄手の上着が便利



夏（6～8月）

強い日差しと紫外線対策
熱中症対策をしっかり
日焼け止め必須



秋（9～11月）

気温差が大きい季節
紅葉・山は冷え込み注意
羽織るものが活躍



冬（12～2月）

しっかり防寒対策を
路面の凍結・雪に注意
乾燥対策も忘れずに



天気が悪い時の過ごし方アイデア



屋内観光スポット
（美術館・博物館など）を
事前に調べておく



ショッピングモールや
カフェでゆっくり
過ごす



温泉・スパで
リラックスする



車内で映画や音楽を
楽しむ準備をしておく



ボードゲームや本など
室内で楽しめるものを
用意しておく

MEMO

天気や気温は急に変わることがあります。
「もしも」のために、少し多めに準備しておくで安心です。



出発前の最終チェック！

- ☒ 天気予報を確認した
- ☒ 必要な対策グッズを準備した
- ☒ 服装の調整ができるようにした



洗面用品・身だしなみ

旅行先でもいつものケアで快適に過ごせるように、
忘れやすい洗面用品や身だしなみアイテムをチェックしましょう。



1. 基本の洗面用品

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料
- ☐ シャンプー・リンス（ミニボトル）
- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ ヘアブラシ・くし
- ☐ 髭剃り・シェーバー
- ☐ ドライヤー（必要な人）



2. スキンケア・メイク用品

- ☐ 化粧水
- ☐ 乳液・クリーム
- ☐ クレンジング・メイク落とし
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 下地・ファンデーション
- ☐ アイメイク用品
- ☐ リップクリーム
- ☐ メイクポーチ



MEMO

宿泊先のアメニティだけでは
足りないものもあります。
使い慣れたものがあると、
旅先でも安心して過ごせます。



3. ヘアケア用品

- ☐ ヘアワックス・ヘアスプレー
- ☐ ヘアオイル・洗い流さないトリートメント
- ☐ ヘアゴム・ヘアピン
- ☐ 前髪カーラー・ヘアアイロン（必要な人）
- ☐ ドライヤー（風量が必要な人）



MEMO

ヘアアイロンやドライヤーは、宿泊先に備え付けがない場合もあるので確認を！



4. ボディケア・エチケット用品

- ☐ ボディクリーム・保湿ローション
- ☐ 制汗スプレー・デオドラント
- ☐ ハンドクリーム
- ☐ リップクリーム
- ☐ 綿棒
- ☐ コットン
- ☐ 爪切り・爪やすり
- ☐ 生理用品（必要な人）



MEMO

乾燥しやすい環境や長時間の移動で、肌や唇が
カサつきやすくなります。保湿ケアも忘れずに！



5. コンタクト・眼鏡用品

- ☐ コンタクトレンズ（予備含む）
- ☐ コンタクトレンズケース・保存液
- ☐ 眼鏡・予備の眼鏡
- ☐ 眼髪拭き・くもり止めクロス
- ☐ 目薬



MEMO

長時間の運転や乾燥する環境では、目が
疲れやすくなります。目薬があると安心です。



6. その他あると便利なもの

- ☐ 使い捨て歯ブラシ
- ☐ マウスウォッシュ（個包装）
- ☐ ウェットシート・除菌シート
- ☐ 携帯用泡ハンドソープ
- ☐ 折りたたみコップ
- ☐ 携帯用洗濯洗剤（下着用など）
- ☐ 旅行用ミニボトルセット



MEMO

荷物をコンパクトにまとめたときは、
トラベル用のミニボトルが便利です。



ワンポイントアドバイス

ミニボトルや詰め替え容器を
活用して荷物を軽く！



液体物はキャップをしっかり
閉めて、漏れ対策を！



宿泊数に合わせて
必要な分だけ持っていこう！



忘れやすいものは
前日にまとめて準備！



持ち物リストにチェックをして、
入れ忘れを防ごう！



身だしなみ用品は、自分を気持ちよく保つための大切なアイテム。
しっかり準備して、快適で楽しい車旅行を楽しみましょう！



薬・体調管理

旅行中も元気に楽しむために、
いつもの薬や体調管理グッズを忘れずに準備しましょう。



1. 常備薬（いつも使っている薬）

- ☐ 処方薬（持病・定期薬）
- ☐ 市販薬・常備薬
- ☐ 頭痛薬・痛み止め
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 風邪薬・のど飴
- ☐ 目薬
- ☐ 塗り薬・かゆみ止め
- ☐ ばんそうこう・絆創膏

MEMO

飲み慣れた薬があると
安心です。
薬の名前や用法も
メモしておきましょう。



2. 体調管理グッズ

- ☐ 体温計
- ☐ 冷却シート・アイスノン
- ☐ マスク
- ☐ 除菌ウェットシート・スプレー
- ☐ 手指消毒ジェル
- ☐ のどスプレー
- ☐ 保湿クリーム・リップクリーム
- ☐ 使い捨てカイロ



3. 胃腸・食事対策グッズ

- ☐ 酔い止め薬
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 整腸剤
- ☐ 下痢止め
- ☐ 便秘薬
- ☐ 制吐剤（必要な方）
- ☐ 経口補水液・スポーツドリンク
- ☐ 塩分タブレット・飴

MEMO

移動や食事の変化で
体調を崩しやすいので、
早めの対策を！



4. アレルギー・持病対策

- ☐ アレルギーの薬
- ☐ エピペン（必要な方）
- ☐ 持病の薬・予備
- ☐ お薬手帳（コピーでも可）
- ☐ 持病・アレルギーのメモ
- ☐ 緊急連絡先のメモ

MEMO

万が一に備えて、
持病やアレルギーの
情報をメモしておく
と安心です。



5. 女性の体調管理グッズ

- ☐ 生理用品（多めに）
- ☐ 鎮痛薬（生理痛用）
- ☐ サニタリー袋・ポーチ
- ☐ おりものシート
- ☐ ナプキン用替えポーチ
- ☐ 体を温めるグッズ（カイロ・腹巻など）



MEMO 予定が前後することもあるので、多めに準備を。

6. 熱中症・脱水対策

- ☐ 経口補水液・スポーツドリンク
- ☐ 塩飴・塩分タブレット
- ☐ 冷却タオル・ネッククーラー
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 帽子・サングラス

MEMO

こまめに水分・塩分を
とり、暑さから体を
守りましょう。



体調を崩さないためのポイント

しっかり睡眠をとる
疲れをためないように
十分な睡眠を！



水分補給をこまめに
のどが渇く前に
水分をとりましょう。



バランスのよい食事
食べすぎ・食べなさすぎに
注意し、栄養をしっかり
とりましょう。



無理をしない

体調がすぐれないときは、
予定を調整して
ゆっくり休みましょう。



手洗い・うがいを忘れずに
基本の感染対策で
トラブルを防ぎましょう。



MEMO 不安なことや体調の変化があれば、無理せず休息をとりましょう。
楽しい旅行は、健康があってこそ！万全の準備で安心のドライブ旅行を。



予約確認

出発前にすべての予約内容を確認しておく、
当日のトラブルを防ぎ、安心して旅行を楽しめます。



1. 宿泊の予約確認

- ☐ 宿泊施設名・住所・連絡先
(電話番号)
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間
- ☐ プラン内容・食事の有無
- ☐ 部屋タイプ・人数
- ☐ キャンセル料の条件
- ☐ 駐車場の有無・料金・予約要否
- ☐ 予約番号・確認番号



MEMO

確認メールや予約画面を
スクリーンショットで保存しておくで安心！

2. 交通手段の予約確認

(レンタカー・バス・電車・飛行機など)

- ☐ 予約内容・日時・人数
- ☐ 出発／到着場所・時間
- ☐ 便名・列車名・座席番号
(または予約番号)
- ☐ 受取場所・返却場所
(レンタカーの場合)
- ☐ 支払い方法・料金
- ☐ キャンセル料の条件
- ☐ 必要な持ち物 (免許証など)



MEMO

レンタカーは、保険内容や
給油ルールも事前に確認！

3. 観光・アクティビティの 予約確認

- ☐ 施設名・体験内容・日時
- ☐ 集合場所・集合時間
- ☐ 人数・料金・支払い方法
- ☐ 入場券・電子チケットの有無
- ☐ キャンセル料の条件
- ☐ 雨天時の対応・変更可否
- ☐ 予約番号・確認番号



MEMO

電子チケットはオフラインでも
表示できるように準備を！

4. 食事の予約確認

- ☐ 予約したお店の名前・連絡先
- ☐ 予約日時・人数
- ☐ コース内容・予算
- ☐ アレルギーや苦手な食材の有無
- ☐ キャンセル料の条件・期限



MEMO

人気店はキャンセル料が
発生する場合があるので要確認！

5. その他の予約確認

- ☐ 駐車場の予約 (必要な場合)
- ☐ 宅配サービス・荷物の配送手配
- ☐ ベビーシッター・ペットホテル
- ☐ Wi-Fi ルーターのレンタル
- ☐ その他、各種サービスの予約



MEMO

必要なサービスは早めにチェック！
当日スムーズに利用できます。

6. 最終チェックリスト

- ☐ すべての予約が完了しているか
- ☐ 予約内容に間違いがないか
- ☐ 日程や時間に無理がないか
- ☐ 予約確認メール・チケットを保存したか
- ☐ 連絡先 (電話番号・住所) を控えたか



MEMO

不安な点は事前に問い合わせ
ておくと、当日安心です！

トラブルを防ぐポイント

予約内容は必ず保存



メール・アプリ・
紙のいずれかで
保存しておきましょう。

連絡先を控えておく



施設や交通機関の
電話番号をまとめて
おくと安心です。

時間に余裕をもつ



移動や待ち時間も含めて
余裕のあるスケジュールを
立てましょう。

キャンセル規定を確認



キャンセル料が
発生する条件や
期限をチェック！

当日の持ち物を準備



チケット・身分証・
支払い方法などを
忘れずに！

MEMO

出発前の確認をしっかり行うことで、安心・快適な車旅行になります。
気持ちよく出発できるように、早めのチェックを心がけましょう！



交通確認

スムーズに移動するために、出発前に交通手段やルート、道路・渋滞・運行情報をしっかりと確認しましょう。



1. 出発前の交通手段確認

- ☐ 移動手段（車・電車・バス・飛行機など）を確認した
- ☐ 出発日時・時間を確認した
- ☐ 乗り場・集合場所を確認した
- ☐ 時刻表・運行スケジュールを確認した
- ☐ 予約した交通機関の内容を確認した
- ☐ チケット・乗車券の有無を確認した
- ☐ 複数人で移動する場合の合流方法を確認した

MEMO

時間に余裕をもって
出発できるように計画しましょう。



2. ルート・道路状況の確認

- ☐ 目的地までのルートを確認した
- ☐ 高速道路の利用区間を確認した
- ☐ 有料道路・料金を確認した
- ☐ 所要時間・距離を確認した
- ☐ 渋滞予測を確認した
- ☐ 工事・通行止め・規制情報を確認した
- ☐ 休憩スポット・SA/PAを確認した

MEMO

出発直前にも渋滞や通行止め情報を
もう一度確認すると安心です。



カーナビや
地図アプリで
最新情報を
チェック！



3. 公共交通機関の確認

- ☐ 電車・バスの時刻表を確認した
- ☐ 乗り換え・接続時間を確認した
- ☐ 特急・指定席の予約内容を確認した
- ☐ 遅延・運休情報を確認した
- ☐ ICカードの残高を確認した
- ☐ 切符・チケットを用意した
- ☐ 手荷物のルールを確認した

MEMO

乗り換え時間は
余裕をもって
計画しましょう。



4. 飛行機を利用する場合の確認

- ☐ 便名・出発時刻・到着時刻を確認した
- ☐ 空港へのアクセス方法を確認した
- ☐ チェックイン開始時刻を確認した
- ☐ 駐車場や送迎の予約を確認した
- ☐ 手荷物の制限を確認した
- ☐ 搭乗口・ターミナルを確認した
- ☐ 遅延・欠航情報を確認した

MEMO

空港へは出発の
2～3時間前に
到着できるように
計画を。



5. 車で移動する場合の確認

- ☐ 車の点検（タイヤ・オイル・ライトなど）をした
- ☐ ガソリンの残量を確認した
- ☐ ETCカード・ICカードの残高を確認した
- ☐ カーナビの目的地設定をした
- ☐ スマホの充電・充電器を用意した
- ☐ 駐車場の場所・料金を確認した
- ☐ 万が一の連絡先（ロードサービス等）を控えた

MEMO

長距離ドライブは
こまめな休憩が
安全運転の
ポイント！



6. 当日の最終チェック

- ☐ 出発時間を再確認した
- ☐ 乗り場・集合場所を再確認した
- ☐ チケット・乗車券を持ったか確認した
- ☐ 交通機関の最新運行状況を確認した
- ☐ 渋滞・天候の最新情報を確認した
- ☐ 必要な持ち物（身分証など）を準備した

MEMO

余裕をもって
出発し、焦らず
安全第一で
楽しみましょう！



交通トラブルを防ぐポイント

余裕をもった計画を

出発時間は早めに設定し、
遅延や渋滞にも対応できる
ようにしましょう。



最新情報をこまめに確認

天気・渋滞・運行情報は
変わりやすいので、こまめに
チェックしましょう。



予備プランを考えておく

通行止めや増便などに備えて、
代替ルートや別の交通手段を
考えておくと安心です。



チケット・予約は保存

予約メールや電子チケットは
スマホに保存や印刷をして
すぐ確認できるように！



乗り遅れ・忘れ物に注意

時間・荷物・乗車券・身分証
の最終チェックで、
トラブルを防ぎましょう。



MEMO

しっかり準備して、安心・快適な移動を！
安全運転・無理のない行程で、素敵な旅を楽しみましょう。



車・駐車場の確認

出発前に車の状態や駐車場の情報を確認して、
トラブルや余計な出費を防ぎ、安心してドライブを楽しみましょう。

1. 車の基本チェック

- ☐ ガソリンの残量を確認した
- ☐ エンジンオイルの量を確認した
- ☐ タイヤの空気圧・摩耗をチェックした
- ☐ ライト（ヘッドライト・ブレーキランプ・ウインカー）の点灯を確認した
- ☐ ワイパーの動き・ウォッシャー液を確認した
- ☐ 冷却水（クーラント）の量を確認した
- ☐ バッテリーの状態を確認した
- ☐ 車内の忘れ物がないか確認した
- ☐ 車の清掃・ゴミを片付けた

MEMO

長距離ドライブの前は、ガソリンスタンドや整備工場での点検も安心！



2. 駐車場の事前確認

- ☐ 目的地の駐車場の有無を確認した
- ☐ 駐車場の場所・入口・収容台数を確認した
- ☐ 料金・支払い方法（現金・カード・アプリ）を確認した
- ☐ 営業時間・利用時間の制限を確認した
- ☐ 予約が必要な駐車場は予約をした
- ☐ 最大料金・上限料金を確認した
- ☐ 駐車場のサイズ制限（高さ・幅・長さ）を確認した
- ☐ 混雑する時間帯や休日の状況を確認した

MEMO

観光地やイベント会場は、満車になることが多いので早めの確認を！



3. ナビ・ルートの確認

- ☐ カーナビ・スマホナビのルートを確認した
- ☐ 渋滞情報・通行止め情報を確認した
- ☐ 有料道路の料金・ルートを確認した
- ☐ 休憩スポット・SA/PAを確認した
- ☐ ガソリンスタンドの場所を確認した
- ☐ 目的地までの所要時間を確認した
- ☐ 代替ルートを確認した
- ☐ ナビの地図データを最新に更新した

MEMO

出発直前に再度交通情報を確認すると、渋滞や通行止めを回避しやすくなります。



4. 車内の準備・必需品の確認

- ☐ ETCカードの残高を確認した
- ☐ サンシェード・日よけを準備した
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュを準備した
- ☐ ゴミ袋を準備した
- ☐ 飲み物・軽食を準備した
- ☐ 充電器・ケーブルを準備した
- ☐ 緊急時の連絡先を控えた
- ☐ 救急セット・常備薬を準備した
- ☐ ブランケット・クッションを準備した

MEMO

長時間の運転に備えて、快適に過ごせるグッズも用意しましょう。



5. 緊急時の備え

- ☐ スペアタイヤ・パンク修理キットを確認した
- ☐ ジャッキの使い方を確認した
- ☐ 工具（レンチなど）の場所を確認した
- ☐ 発煙筒・停止表示板を確認した
- ☐ ロードサービスの連絡先を確認した
- ☐ 保険の内容・連絡先を確認した

MEMO

万が一のトラブルに備えて、使い方や連絡先を事前に確認しておくとう安心です。



6. 家族・同乗者との確認

- ☐ 出発時間・集合時間を確認した
- ☐ 休憩のタイミングや場所を決めた
- ☐ 運転交代の予定を確認した
- ☐ 車内でのルール（音楽・飲食など）を決めた
- ☐ 子どもや高齢者の体調・持ち物を確認した
- ☐ ペット同乗の場合の準備を確認した

MEMO

みんなが快適に過ごせるように、事前に話し合っておくと安心です。



トラブルを防ぐポイント

早めの給油を心がける
ガソリンは半分以下になる前に給油を！



駐車場は事前予約が安心
人気の観光地は予約できる駐車場を利用しましょう。



渋滞・通行止め情報を確認
交通情報アプリやカーナビで最新情報をチェック！



休憩をこまめにとる
2時間に1回は休憩して、安全運転を心がけましょう。



車内を快適に保つ
温度調整や日よけなどで、快適な車内環境を作りましょう。



カーナビ・ルート確認

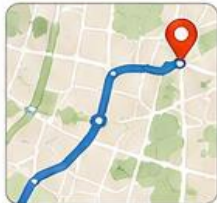
スムーズで安全なドライブのために、
出発前にルートやカーナビの設定をしっかりと確認しましょう。

1 出発前にルートを確認

- ☐ 目的地までのルートを設定した
- ☐ 推奨ルート・一般道・高速道路を比較した
- ☐ 所要時間・距離を確認した
- ☐ 有料道路の有無と料金を確認した
- ☐ 渋滞・混雑予測を確認した
- ☐ 迂回ルート・代替ルートを確認した
- ☐ 目的地の住所・電話番号を再確認した
- ☐ 立ち寄りスポットや休憩ポイントを確認した

MEMO

渋滞や通行止めに備えて、
複数のルートを調べておくと安心です。



推奨ルート
2時間30分

一般道ルート
3時間15分

高速道路ルート
2時間10分(有料)

2 カーナビの設定を確認

- ☐ 自宅・会社・よく行く場所を登録した
- ☐ 目的地をお気に入り登録した
- ☐ 音声案内の音量を調整した
- ☐ 画面の明るさ・昼夜モードを調整した
- ☐ 有料道路を優先／一般道優先を設定した
- ☐ フェリー・季節通行止めを考慮して設定した
- ☐ ETCレーンを考慮したルート設定にした
- ☐ 地図データが最新か確認した

MEMO

地図データは定期的に更新しましょう。
古い地図では迂回や遠回りになることも！



- 有料優先
- 一般優先
- 距離優先
- 渋滞回避
- ETC考慮

3 ルート上の情報をチェック

- ☐ 渋滞しやすい時間帯を確認した
- ☐ 事故・通行止め・工事情報を確認した
- ☐ 天気予報・路面状況を確認した
- ☐ 給油予定のガソリンスタンドを確認した
- ☐ SA・PA・休憩ポイントを確認した
- ☐ トイレ・食事・買い物ができる場所を確認した
- ☐ 目的地周辺の駐車場情報を確認した
- ☐ 到着時間の目安を家族・同乗者と共有した

MEMO

交通情報アプリやカーナビのVICS情報を活用して、
最新の道路状況をチェックしましょう。



天気予報
 / 20%



4 スマホ・アプリも活用

- ☐ Googleマップなどでルートを事前確認した
- ☐ リアルタイムの渋滞情報を確認した
- ☐ オフライン地図をダウンロードした(圏外対策)
- ☐ 交通情報アプリをインストールした
- ☐ ガソリン価格比較アプリを確認した
- ☐ 駐車場検索アプリで目的地周辺を確認した
- ☐ 電波が届かない区間を確認した
- ☐ モバイルバッテリーを準備した

MEMO

スマホの地図とカーナビを併用すると、
より安心してドライブできます。



5 出発直前の最終チェック

- ☐ 目的地の最終確認をした
- ☐ ルートの再計算・更新をした
- ☐ 渋滞・通行止め情報を再確認した
- ☐ カーナビの目的地設定を確認した
- ☐ 予備のルートを頭に入れた
- ☐ 家族・同乗者にルートに共有した
- ☐ 休憩・給油のタイミングを決めた
- ☐ 安全運転のために早めに出発する計画にした

MEMO

余裕をもって出発することで、焦らず安全に
目的地まで到着できます。



安全・快適なドライブのためのポイント



余裕をもった計画を立てる

渋滞や休憩時間を考慮して、ゆとりのあるスケジュールを。



2時間に1回は休憩を

疲れを感じる前に休憩を取り、集中力を保ちましょう。



給油は早めに

ガソリン残量が1/4以下になる前に、早めに給油を。



運転中のスマホ操作はしない

操作は必ず停車してから。安全運転が最優先です。

カーナビやルートの確認をしっかり行うことで、
渋滞や迷子のストレスを減らし、楽しいドライブにつながります！



車内安全・緊急用品確認

万が一のトラブルや災害に備えて、車内の安全・緊急用品を
出発前に確認しましょう。安心・安全なドライブの第一歩です。



1. 必ず準備したい安全用品

- ☐ 三角表示板（停止表示板）
- ☐ 発炎筒（有効期限を確認）
- ☐ 車載ジャッキ
- ☐ ジャッキハンドル
- ☐ スペアタイヤ（またはパンク修理キット）
- ☐ タイヤレンチ
- ☐ 輪止め（車止め）
- ☐ けん引ロープ
- ☐ プースターケーブル
- ☐ エアコンプレッサー（空気入れ）



MEMO

使い方を事前に確認しておく、
いざという時に慌てず対応できます。

2. 緊急時のための救急・応急用品

- ☐ 救急セット（絆創膏・ガーゼ・包帯など）
- ☐ 消毒液・除菌シート
- ☐ 常備薬・持病の薬
- ☐ 鎮痛剤・解熱剤
- ☐ 虫刺され薬・かゆみ止め
- ☐ 胃腸薬・整腸剤
- ☐ 酔い止め薬
- ☐ 体温計



MEMO

持病の薬や、家族分の必要な薬は
多めに準備しておく安心です。

3. 災害・停電・悪天候に備える用品

- ☐ 懐中電灯・ランタン（予備電池も）
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ（手回し充電式が便利）
- ☐ 使い捨てカイロ・ブランケット
- ☐ レインコート・ポンチョ
- ☐ 防寒具（上着・手袋・帽子など）
- ☐ 簡易トイレ・携帯トイレ
- ☐ ウェットティッシュ・ティッシュ
- ☐ ゴミ袋（大・小）



MEMO

災害や渋滞で車内に長時間滞在する場合に
役立つアイテムです。

4. 子ども・高齢者・ペット同乗時の安全用品

- ☐ チャイルドシート・ジュニアシートの確認
- ☐ シートベルト補助具・クッション
- ☐ おむつ・おしりふき（子ども用）
- ☐ 着替え（子ども・高齢者・ペット）
- ☐ ペット用キャリー・リード・シートカバー
- ☐ ペット用飲み水・フード・トイレ用品
- ☐ ペット用ブランケット
- ☐ うちわ・扇風機（夏場の暑さ対策に）



MEMO

子どもやペットの体調管理・安全確保を
最優先に準備しましょう。

5. 車内にあると安心な便利グッズ

- ☐ マスク
- ☐ サングラス
- ☐ 液晶クリーナー・メガネ拭き
- ☐ スマホホルダー・充電ケーブル
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ タオル・ハンカチ
- ☐ ビニール手袋
- ☐ メモ帳・油性ペン



MEMO

ちょっとしたトラブルや、快適に過ごすために
役立つアイテムです。

6. 出発前チェックリスト

- ☐ 全ての安全・緊急用品がそろっている
- ☐ 発炎筒の有効期限を確認した
- ☐ タイヤの空気圧・摩耗状態を確認した
- ☐ バッテリーの状態を確認した
- ☐ ライト・ウィンカーが正常に点灯する
- ☐ ガソリン残量を確認した
- ☐ 保険証券・連絡先を車内に保管した
- ☐ スマホの充電・通信環境を確認した



MEMO

出発前のひと手間が、安心・安全な
ドライブにつながります。

トラブル時の基本ポイント

安全な場所に停車

無理に走行せず、路肩や
安全な場所に車を停める。



ハザードランプ点灯

後続車に知らせるため、
すぐにハザードを点灯する。



連絡・救助を依頼

スマホや非常電話で
JAFや保険会社に連絡する。



車内で待機

安全が確保できない場合は、
車内で待機する。



無理をしない

夜間や悪天候時は、
無理せず休むことも大切。



MEMO

「備えあれば憂いなし」。安心して旅行を楽しむために、
定期的に見直して、常に万全の状態にしておきましょう！



宿泊先の確認

出発前に宿泊先の情報をしっかり確認して、
当日はスムーズにチェックイン。安心して旅行を楽しみましょう。



1. 予約内容の再確認

- ☐ 宿泊日・宿泊数・人数
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間
- ☐ 予約したプラン・部屋タイプ・食事内容
- ☐ 料金・支払い方法・キャンセルポリシー
- ☐ 予約番号・予約者名
- ☐ 宿泊施設の電話番号・住所
- ☐ 予約確認メールや書類の保存

MEMO

予約内容に間違いがないか、
キャンセル料の条件もチェックしましょう。



2. チェックイン・チェックアウトの確認

- ☐ チェックインの最終時間を確認した
- ☐ チェックアウト時間を確認した
- ☐ アーリーチェックイン・レイトチェックアウトの可否と料金を確認した
- ☐ 荷物の預かりサービスの有無を確認した
- ☐ 到着が遅れる場合の連絡方法を確認した

MEMO

到着時間が遅れる場合は、
事前に連絡しておくで安心です。



3. アクセス・駐車場の確認

- ☐ 宿泊先までのルート・所要時間を確認した
- ☐ カーナビの目的地設定をした
- ☐ 駐車場の有無・料金・予約の要否を確認した
- ☐ 駐車場の利用時間や出入り方法を確認した
- ☐ 満車時の近隣駐車場を調べた

MEMO

車の高さ制限や台数制限がある駐車場もあるので
必ずチェックしましょう。



4. 施設・設備の確認

- ☐ 部屋の設備（バス・トイレ・冷蔵庫・Wi-Fiなど）を確認した
- ☐ アメニティ（タオル・歯ブラシ・シャンプーなど）の有無を確認した
- ☐ 大浴場・温泉・サウナなどの利用時間を確認した
- ☐ エレベーターの有無・階段の有無を確認した
- ☐ 禁煙・喫煙ルームの希望を確認した
- ☐ 無料Wi-Fiの利用方法を確認した

MEMO

必要なアメニティがない場合は、
持ち物チェックに追加しておきましょう。



5. 食事・サービスの確認

- ☐ 食事の有無・時間・場所を確認した
- ☐ アレルギーや苦手な食材の対応可否を確認した
- ☐ ルームサービスや売店の有無を確認した
- ☐ 近隣の飲食店やコンビニの場所を調べた
- ☐ 貸出品（加温器・充電器など）の有無を確認した

MEMO

食事時間や場所を事前に確認しておくで、
当日の予定が立てやすくなります。



6. その他の確認

- ☐ 支払い方法（現金・カード・電子決済）を確認した
- ☐ 領収書やインボイスの発行可否を確認した
- ☐ 宿泊税・入湯税などの別途料金を確認した
- ☐ ペット同伴の可否と条件を確認した
- ☐ 喫煙所の場所を確認した

MEMO

特別なリクエストがある場合は、
事前に宿泊先へ連絡しておくで安心です。



💡 宿泊先で快適に過ごすためのポイント

予約内容は
必ず再確認する



日付・人数・プラン・
時間をチェック！

アクセスと
駐車場を事前に確認



迷わず到着できて、
トラブル防止に！

到着時間が遅れる時は
必ず連絡する



連絡がないとキャンセル
扱いになることも。

必要な持ち物を
チェックしておく



アメニティがない場の
準備も忘れずに！

チェックアウト時間も
しっかり確認



朝の出発が
スムーズに！

MEMO

事前に確認しておくことで、当日は安心して旅行を楽しめます！
気持ちよく過ごせるように、しっかり準備して出発しましょう。



旅行スケジュール記入ページ

旅行の予定をまとめておくと、移動や観光がスムーズに！
出発前に計画を立てて、楽しい旅にしましょう。

旅行の目的地

旅行の期間 年 月 日() ~ 月 日()

メンバー



交通手段 ☐ 車 ☐ 電車 ☐ 飛行機 ☐ バス ☐ その他()

1日目



わくわくする
旅のはじまり！



時間	予定(移動・観光・食事など)	場所・施設名	移動手段	予約・チケット	メモ・備考
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	

2日目



今日もたくさん
楽しもう！



時間	予定(移動・観光・食事など)	場所・施設名	移動手段	予約・チケット	メモ・備考
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	

3日目



最後まで
思い出を
いっぱい！



時間	予定(移動・観光・食事など)	場所・施設名	移動手段	予約・チケット	メモ・備考
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	
:				☐ あり ☐ なし	

旅行のポイント・楽しみなこと

確認しておきたいこと

- ☐ 天気予報をチェックする
- ☐ 予約内容・時間を再確認する
- ☐ 移動時間に余裕をもつ
- ☐ 持ち物・必要なものを準備する
- ☐ 緊急連絡先を共有する
- ☐ チケットや身分証を忘れない
- ☐ 帰りの時間・交通手段を確認する
- ☐ その他()

緊急連絡先メモ

家族の連絡先

宿泊先の連絡先

現地の緊急連絡先

その他()

MEMO

スケジュールは変更になることも！
無理のない計画で、素敵な旅を楽しんでくださいね。

出発前日の確認

出発前日は、忘れ物や準備漏れがないように
ゆとりをもってチェックしましょう。



1 持ち物の最終チェック

- ☐ 持ち物チェックリストを見ながら確認した
- ☐ かばん・スーツケースに入れた
- ☐ 貴重品（財布・鍵・スマホなど）を確認した
- ☐ 薬やコンタクト用品など忘れていないか確認した
- ☐ 充電器・モバイルバッテリーを準備した
- ☐ お土産を入れるスペースを確保した
- ☐ ゴミ袋・エコバッグを入れた



MEMO

忘れやすいものは玄関にまとめて置いておくと安心です。

2 洗面用品・身だしなみの準備

- ☐ 歯ブラシ・洗面用品をそろえた
- ☐ スキンケア・メイク用品を入れた
- ☐ コンタクトレンズや洗浄液を準備した
- ☐ ヘアアイロン・整髪料を準備した
- ☐ タオル・ハンカチ・ティッシュを入れた
- ☐ 生理用品を準備した
- ☐ 常備している薬を確認した



MEMO

普段使っているものを持っていくと、現地でも安心です。

3 服装・天気・持ち物の確認

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 気温・服装を確認した
- ☐ 雨具（傘・レインコート）を準備した
- ☐ 防寒具・日焼け対策グッズを確認した
- ☐ 履き慣れた靴を準備した
- ☐ 着替えの枚数を確認した
- ☐ 洗濯物を済ませた



MEMO

天気の変化に合わせて、必要なものを準備しましょう。

4 予約・チケットの最終確認

- ☐ 宿泊先の予約内容を確認した
- ☐ チェックイン時間を確認した
- ☐ 交通機関（電車・バス・飛行機など）の予約や時刻を確認した
- ☐ 観光・体験・レストランの予約を確認した
- ☐ チケット・クーポンを準備した
- ☐ 予約確認メールや画面を保存した



MEMO

予約の日時・人数・内容をもう一度チェックしましょう。

5 交通・ルート・駐車場の確認

- ☐ 出発時間・集合時間を確認した
- ☐ ルート・所要時間を確認した
- ☐ 渋滞・通行止め情報を確認した
- ☐ 高速道路の料金・ETC残高を確認した
- ☐ 駐車場の場所・料金・予約の有無を確認した
- ☐ ガソリン残量を確認した（車の場合）
- ☐ カーナビの目的地を設定した



MEMO

余裕をもった出発時間にしましょう。

6 お金・支払いの準備

- ☐ 現金を用意した
- ☐ クレジットカード・電子マネーを確認した
- ☐ ETCカード・交通系ICカードを準備した
- ☐ メンバーとの精算方法を確認した
- ☐ 割り勘や支払いのルールを決めた
- ☐ 必要なお金を財布・ポーチに入れた



MEMO

キャッシュレスが使えない場所もあるため、現金も用意しておきましょう。

7 家のこと・忘れ物防止の確認

- ☐ 戸締り・窓の施錠を確認した
- ☐ 電気・ガス・水道の元栓を確認した
- ☐ 冷蔵庫の食材を整理した
- ☐ ゴミ出しの有無を確認した
- ☐ 洗濯・部屋の片付けを済ませた
- ☐ 郵便物・宅配便の対応を確認した
- ☐ ペット・植物の世話を確認した



MEMO

家を出る前に安心できるよう、しっかり整えましょう。

8 当日に向けての準備

- ☐ 起床時間を決めた
- ☐ 目覚まし時計をセットした
- ☐ かばんを玄関に置いた
- ☐ 貴重品をまとめた
- ☐ 必要なものをすぐ取り出せる場所に置いた
- ☐ 当日の服装を決めておいた
- ☐ ゆっくり休んで体調を整えた



MEMO

しっかり睡眠をとって、気持ちよく出発しましょう！



出発前日にやっておくと安心なポイント



チェックリストを使って確認する
リストを見ながら
一つずつチェック！



余裕をもって準備する
慌てないように
早めに準備を！



予約やルートは再確認する
当日のトラブルを防ぎましょう。



しっかり休んで体調を整える
元気に旅行を楽しむために！



出発当日の朝チェック

出発前の朝は、あわてず安全に出発するための大切な時間。
忘れ物や準備漏れがないか、ひとつずつ確認しましょう！



1 家を出る前の最終確認

- ☐ 忘れ物がないか、持ち物リストで最終確認した
- ☐ 戸締り（玄関・窓・ベランダ・勝手口）をした
- ☐ 電気・ガス・火の元を確認した
- ☐ エアコン・暖房・加湿器などを切った
- ☐ ゴミ出しがある場合は済ませた
- ☐ 宅配便の受け取りや連絡事項を確認した
- ☐ ペット・植物の世話や準備をした



MEMO

家族や一緒に行く人にも「忘れ物ない？」と声をかけましょう。

2 持ち物の最終チェック

- ☐ 持ち物チェックリストを見ながら最終確認した
- ☐ 財布・スマホ・鍵を持った
- ☐ チケット・予約確認書・保険証を入れた
- ☐ 充電器・モバイルバッテリーを持った
- ☐ 薬・常備薬を持った
- ☐ 子どもの持ち物（おやつ・着替えなど）を確認した
- ☐ 忘れやすいものをもう一度確認した



MEMO

よく使うものは、すぐ取り出せる場所に入れておきましょう。

3 身支度のチェック

- ☐ 洗顔・歯みがき・スキンケアを済ませた
- ☐ 着替え・靴下・下着を用意した
- ☐ ヘアセット・身だしなみを整えた
- ☐ 日焼け止め・虫よけなどを準備した
- ☐ メガネ・コンタクトレンズを忘れていない
- ☐ マスク・除菌グッズを持った
- ☐ 体調は問題ない（発熱・だるさがない）



MEMO

体調がすぐれない場合は、無理をせず予定を見直しましょう。

4 車の最終チェック（運転する場合）

- ☐ ガソリンの残量を確認した
- ☐ タイヤの空気圧・摩耗を確認した
- ☐ ライト・ウinker・ブレーキの動作確認をした
- ☐ ワイパー・ウォッシャー液を確認した
- ☐ 忘れ物がないか車内を確認した
- ☐ カーナビ・スマホの充電・固定を確認した
- ☐ ETCカード・駐車場の準備をした



MEMO

出発前にトラブルを防ぐことで、安心して出発できます。

5 スケジュール・ルートの確認

- ☐ 出発時間・到着予定時間を再確認した
- ☐ ルート・目的地・休憩場所を確認した
- ☐ 渋滞・通行止めなど交通情報を確認した
- ☐ 観光場所・予約時間を確認した
- ☐ 宿泊先の住所や連絡先を確認した
- ☐ 緊急連絡先を確認した



MEMO

時間に余裕をもったスケジュールで、安心して楽しみましょう。

6 お金・支払いの準備

- ☐ 現金・小銭を用意した
- ☐ クレジットカード・電子マネーを確認した
- ☐ ETCカードの残高を確認した
- ☐ 駐車場代や高速代を準備した
- ☐ 割り勘や精算の方法を確認した
- ☐ お土産や食事用の予算を決めた



MEMO

支払い方法を事前に決めておくと、スムーズです。

7 家族・同行者の確認

- ☐ 全員が集合したか確認した
- ☐ 子どもの体調や持ち物を確認した
- ☐ シートベルトの着用を確認した
- ☐ 車酔いしやすい人への対策をした
- ☐ 役割分担（運転・ナビ・荷物管理など）を決めた
- ☐ 出発前のトイレを済ませた



MEMO

みんなで協力して、楽しい旅行にしましょう！

8 出発前のひと呼吸

- ☐ 時間に余裕をもって出発する
- ☐ 慌てず落ち着いて行動する
- ☐ 忘れ物がないか最後にもう一度確認する
- ☐ 楽しい気持ちで出発する！
- ☐ いってらっしゃい！安全運転で楽しんで！



MEMO

出発前の気持ちが、旅の時間をより素敵にしてくれます。

スムーズに出発するためのポイント

前夜に準備を終える



持ち物・服装・荷物は
前日のうちに
準備しておくで安心！

時間に余裕をもつ



出発時間の30分～
1時間前には
家を出られるように！

体調を整える



しっかり眠って、
朝ごはんを食べて
元気に出発！

忘れ物はリストで防ぐ



チェックリストを
見ながら、
ひとつずつ確認！

安全運転を第一に



無理をせず、
休憩をとりながら
安全に楽しみましょう！



ドライブ中の確認

安全で快適なドライブのために、こまめに確認して
楽しい旅を続けましょう！

🚗 1. 出発前の最終確認

- ☐ 全員がシートベルトを着用した
- ☐ 忘れ物がないか最後に確認した
- ☐ 目的地・ルートを再確認した
- ☐ 燃料は十分にあることを確認した
- ☐ カーナビ・スマホの目的地を設定した



MEMO

出発前のひと手間が、トラブルの防止になります。

🚗 2. 安全運転の心がけ

- ☐ 制限速度を守っている
- ☐ 車間距離を十分にとっている
- ☐ 急ハンドル・急ブレーキをしない
- ☐ 無理な追い越しをしない
- ☐ 眠気や疲れを感じたら休憩する
- ☐ 天候や道路状況に注意している



MEMO

ゆとりをもった運転が、みんなの安全を守ります。

☕ 3. 休憩のタイミングをチェック

- ☐ 2～3時間ごとに休憩をとっている
- ☐ 運転者が交代しながら運転している
- ☐ リフレッシュできる場所で休憩した
- ☐ 軽いストレッチや体操をした
- ☐ 水分補給をこまめにしている



MEMO

疲れをためない休憩が、快適なドライブのポイントです。

🚗 4. 車内環境の確認

- ☐ エアコンや暖房で快適な温度になっている
- ☐ 換気をして空気を入れ替えている
- ☐ 音楽や会話の音量が大きすぎない
- ☐ 直射日光対策をしている（サンシェードなど）
- ☐ ゴミはこまめにまとめている



MEMO

快適な車内環境が、集中力や体調を保ちます。

❤️ 5. 体調・健康の確認

- ☐ 眠気・疲れ・体調不良がないか確認する
- ☐ 気分が悪くなった人はいないか確認した
- ☐ 乗り物酔い対策をしている
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ トイレ休憩を無理なくとっている



MEMO

体調の変化に気づいたら、無理せず休憩しましょう。

🧳 6. 荷物・持ち物の確認

- ☐ 荷物が動かないように固定されている
- ☐ 必要なものをすぐ取り出せる場所にある
- ☐ 貴重品・スマホ・財布は手元にある
- ☐ 必要な飲み物やおやつがある
- ☐ レジャー用品やお土産で荷物が増えすぎている



MEMO

荷物が散らかると危険です。整理整頓を心がけましょう。

☁️ 7. 道路・天候・交通情報の確認

- ☐ 渋滞や通行止めの情報を確認した
- ☐ 雨・雪・強風などの天気注意到意している
- ☐ 道路工事や規制情報をチェックした
- ☐ 高速道路のSA・PAの場所を確認した
- ☐ 目的地までの到着予想時間を確認した



MEMO

最新の情報をチェックして、スムーズな移動を。

🚑 8. 緊急時の備えと確認

- ☐ 緊急連絡先を確認した
- ☐ 急なトラブルに備えて連絡手段を確保した
- ☐ 救急用品・常備薬の場所を確認した
- ☐ トラブル時の対応方法を家族で確認した
- ☐ JAFやロードサービスの連絡先を控えた



MEMO

いざという時に落ち着いて行動できるよう準備を。

快適で安全なドライブポイント



時間にゆとりをもつ
余裕のある計画で、
慌てないドライブを。



無理をしない
眠気や疲れを感じたら
迷わず休憩を。



みんなで協力する
運転者をサポートして、
楽しい雰囲気をつくろう。



景色を楽しむ
休憩や寄り道で、
旅の思い出を増やそう。



安全第一で楽しむ
みんなの笑顔のために、
安全運転を最優先に！



現地観光・街歩きの確認

楽しく安全に観光・街歩きをするために、出発前や行動中にチェック！
思い出に残る素敵な旅にしましょう。



1 出発前の情報チェック

- ☐ 観光スポットの開館時間・定休日を確認した
- ☐ 入場料・予約の要否を確認した
- ☐ エリアの地図やパンフレットを用意した
- ☐ 見どころ・モデルコースを確認した
- ☐ 混雑しやすい時間帯を調べた
- ☐ 天気予報を確認し、服装を決めた
- ☐ 現地のイベント・交通規制を確認した



MEMO

事前準備で、当日の行動がスムーズになります。

2 持ち物のチェック

- ☐ 財布・現金・クレジットカード
- ☐ スマホ・モバイルバッテリー・充電ケーブル
- ☐ カメラ・メモリーカード
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ 帽子・日焼け止め・サングラス
- ☐ ハンカチ・ウェットティッシュ・ティッシュ
- ☐ 常備薬・絆創膏など
- ☐ エコバッグ・ゴミ袋



MEMO

両手が空くバッグで、身軽に行動しましょう。

3 移動・交通の確認

- ☐ 最寄り駅・バス停・駐車場の場所を確認した
- ☐ 電車・バスの時刻表を確認した
- ☐ ICカードや切符を準備した
- ☐ 徒歩ルートや所要時間を確認した
- ☐ タクシーの連絡先を確認した
- ☐ 帰りの交通手段・最終時刻を確認した



MEMO

帰りの時間も意識して、余裕のある計画を立てましょう。

4 安全対策の確認

- ☐ 歩きやすい靴を履いた
- ☐ 人通りの多い道を選ぶようにした
- ☐ 貴重品は分散して持つ・体の前で持つ
- ☐ スマホを見ながら歩かないようにする
- ☐ 急な天候変化に備えた（雨具など）
- ☐ 危険な場所・立入禁止エリアを確認した
- ☐ 夜間の外出予定がある場合はルートを確認した



MEMO

「安全第一」で、無理のない行動を心がけましょう。

5 マナー・ルールの確認

- ☐ 観光地のマナーやルールを確認した
- ☐ 写真撮影の可否を確認した
- ☐ ゴミは持ち帰るようにする
- ☐ 地元の文化や習慣を尊重する
- ☐ 騒いだり、大声を出さない
- ☐ 公共の場での飲食ルールを確認した



MEMO

思いやりのある行動で、気持ちよく観光を楽しみましょう。

6 休憩・体調管理の確認

- ☐ こまめに休憩をとる計画を立てた
- ☐ 水分補給を忘れずに行う
- ☐ 暑さ・寒さ対策をした
- ☐ 無理のないペースで歩く
- ☐ 体調が悪くなったら無理をしない
- ☐ トイレの場所を事前に確認した



MEMO

体調がすぐれない時は、予定を調整しましょう。

7 お土産・お買い物の確認

- ☐ お土産を買う時間をスケジュールに入れた
- ☐ 支払い方法（現金・カード等）を確認した
- ☐ 免税対応の有無を確認した
- ☐ 持ち帰り制限（食品・植物など）を確認した
- ☐ レシートは必ず受け取った
- ☐ 荷物が増えすぎないように注意した



MEMO

必要なものを、計画的にお買い物しましょう。

8 宿泊先に戻る前の確認

- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ その日の予定・チケットの使い忘れがないか確認した
- ☐ 写真や思い出を整理・バックアップした
- ☐ 明日の予定・持ち物を確認した
- ☐ 体を休め、しっかり睡眠をとる



MEMO

一日の終わりに振り返り、次の日も楽しみましょう。

----- 困ったときの連絡先メモ -----

☎ 宿泊先	()	-	🏠 大使館・領事館	()	-
☎ 旅行会社・サポートデスク	()	-	💳 クレジットカード会社	()	-
☎ 現地の緊急連絡先（警察・救急など）	()	-	📞 その他	() ()	-





旅行チェックリスト -

お土産リスト

大切な人や自分へのお土産を忘れずに！
買い忘れ防止と予算管理に役立てましょう。

お土産リスト

渡す相手・使う人	お土産の名前・お店	予定金額	購入済み
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐
		円	☐

予算の目安



お土産の予算	円
その他の買い物	円
合計予算	円
使った金額	円
残りの予算	円

カテゴリ別メモ



家族・親戚



友人・職場の人



自分用



食品・お菓子



その他



お土産選びのポイント

- ☒ 日持ちするものを選ぶ
- ☒ 荷物の重さ・大きさを考える
- ☒ 相手の好みやアレルギーに配慮する
- ☒ 包装や持ち帰り方法を確認する
- ☒ 予算オーバーしないように計画する
- ☒ 人気の商品は早めに購入する



早めの購入で
買い忘れ防止！



MEMO

気になったお店・商品・おすすめメモなど自由に書き留めておきましょう。



旅行チェックリスト

食事・支払い確認

おいしく楽しく食事を楽しみ、
お金のトラブルを防ぐためにチェックしましょう！



1 食事の計画・予約確認

- ☐ 事前予約したお店の日時・人数を確認した
- ☐ 営業時間・定休日を確認した
- ☐ メニューや予算を事前にチェックした
- ☐ アレルギーや苦手な食材がある場合、事前に確認・連絡した
- ☐ 行きたいお店の場所・ルートを確認した
- ☐ 混雑する時間帯を避ける計画を立てた



MEMO

人気店は早め予約がおすすめ！ 時間に余裕をもって行動しましょう。

2 食事のマナー・注意点

- ☐ 混雑時は長時間の滞在を控える
- ☐ 写真撮影はお店のルールを守る
- ☐ 食べきれない量を注文する
- ☐ ゴミは持ち帰りルールを確認する
- ☐ 大きな声や騒ぎすぎに注意する
- ☐ アルコールの飲みすぎに注意する



MEMO

お店のルールやマナーを守って、気持ちよく食事を楽しみましょう。

3 支払い方法の確認

- ☐ 現金・クレジットカード・電子マネーの使えるお店を確認した
- ☐ クレジットカードの利用限度額を確認した
- ☐ 海外ではチップの有無・金額の目安を確認した
- ☐ QRコード決済が使えるか確認した
- ☐ 割り勘の方法（アプリ・現金など）を決めた
- ☐ レシートを受け取るか確認した



MEMO

現金は少し多めに用意しておく安心。
カードと併用してスマートに支払いましょう。

4 予算の管理

- ☐ 1人あたりの予算を決めた
- ☐ 食事代の予算を事前にチェックした
- ☐ 使った金額をこまめに記録する
- ☐ 想定外の出費に備えて予備費を用意した
- ☐ 割り勘の金額をその場で確認した
- ☐ レシートや明細は保管する



MEMO

楽しく食事をするために、予算オーバーを防ぎましょう。
アプリでの記録もおすすめ！

5 飲み物・軽食の確認

- ☐ 水分補給の飲み物を持参した
- ☐ 食事の間隔が空く場合の軽食を用意した
- ☐ カフェ・休憩スポットをチェックした
- ☐ アルコールを飲む場合の帰りの手段を確認した
- ☐ 持ち帰り・テイクアウトのルールを確認した
- ☐ 食中毒や体調不良に注意した



MEMO

こまめな水分補給と軽い休憩で、体調をキープしましょう。

6 トラブル時の対応

- ☐ 注文ミスや支払いミスに備え、伝票を確認した
- ☐ クレジットカードの紛失に備え、サポート窓口を確認した
- ☐ 体調不良時に食べやすいものを確認した
- ☐ アレルギー症状が出た時の対応を確認した
- ☐ 店員への相談方法を把握した



MEMO

万が一の時は、落ち着いて相談・対応しましょう。
無理をせず、体調を最優先に。



楽しい食事をするためのポイント

時間に余裕をもつ



焦らずゆっくり
食事を楽しめます。

事前に調べておく



お店の口コミや
混雑状況をチェック！

食べすぎ・飲みすぎ注意



体調を崩さず、
旅行を楽しめます。

お店のルールを守る



マナーを守って、
素敵な思い出に。

思い出を記録する



写真やメモを残して、
あとで振り返ろう！

おいしい食事と上手なお金の管理で、もっと素敵な旅になりますように！



予算メモ

旅行の予算を決めて、お金の管理をスマートに！
楽しい思い出づくりのために、計画的に使いましょう。

予算の内訳

項目	予算(円)	実際の金額(円)	差額(円)
 交通費			
 ガソリン代・高速代 (車の場合)			
 宿泊費			
 食費 (朝・昼・夜・軽食)			
 観光・入場料 (施設・体験など)			
 お土産代			
 駐車場代			
 通信費 (Wi-Fi・電話など)			
 その他 (雑費・予備費など)			
合 計	円	円	円

予算の目安

総予算 円

1日あたりの予算
(泊 日) 円

1人あたりの予算
(人) 円

使える現金の上限 円

支払い方法のメモ

● 現金 (用意する金額) 円

● クレジットカード (使用予定)

● 電子マネー・QRコード決済 (使用予定)

● その他メモ

費用のポイントメモ



- ☐ 事前に予約すると、割引になるものをチェックする
- ☐ 食事は、セットや割引クーポンを活用する
- ☐ お土産は、事前に購入場所や予算を決めておく
- ☐ 予備費として、総予算の10~20%を用意しておく
- ☐ レシートを保管して、あとで振り返りやすくする

メモ・自由記入欄



CHECK!



予算を決めておけば、安心して旅行を楽しめます。
計画的に使って、素敵な思い出をたくさん作りましょう！



子連れ旅行の確認

子どもが快適に、家族みんなで楽しい旅行になるように、
出発前から帰るまでしっかりチェックしましょう！

1 事前の準備・予約の確認

- ☐ 子ども料金・年齢条件を確認した
- ☐ 宿泊先の設備やサービスを確認した
(ベビーベッド・おむつ用ゴミ箱・キッズメニューなど)
- ☐ 子どもの体調やアレルギーを確認した
- ☐ 必要な持ち物リストを作成した
- ☐ 移動時間や休憩場所を計画した
- ☐ 緊急連絡先をメモした



MEMO

子どもの年齢や性格に合わせて、無理のない計画を立てましょう。

2 持ち物の確認

- ☐ おむつ・おしりふき・おむつ袋
- ☐ 着替え(多めに準備)・下着
- ☐ ミルク・哺乳瓶・離乳食・スプーン
- ☐ マグ・水筒・ストロー
- ☐ おやつ・飲み物
- ☐ 常備薬・体温計
- ☐ 母子手帳・保険証・医療証のコピー
- ☐ お気に入りのぬいぐるみ・おもちゃ



MEMO

忘れやすい物は前日までにバッグにまとめておくと安心です。

3 移動中の確認

- ☐ チャイルドシートを正しく取り付けた
- ☐ 子どもの座席・シートベルトを確認した
- ☐ 定期的に休憩をとる計画を立てた
- ☐ 飽きないようにおもちゃや絵本を用意した
- ☐ 酔い止め薬を用意した(必要な場合)
- ☐ トイレ休憩のタイミングを確認した



MEMO

1〜2時間に1回は休憩し、水分補給もこまめにとりましょう。

4 宿泊先での確認

- ☐ 部屋の安全確認(ベランダ・窓・コンセントなど)
- ☐ ベビーベッドや備品の設置を確認した
- ☐ 大浴場・お風呂の利用ルールを確認した
- ☐ 子どもの食事(キッズメニュー・離乳食)を確認した
- ☐ 周辺の病院・薬局を確認した
- ☐ 緊急時の連絡先をメモした



MEMO

子どもがぐっすり眠れる環境作りを心がけましょう。

5 食事の確認

- ☐ キッズメニューや子ども用の食器があるか確認した
- ☐ アレルギー対応の有無を確認した
- ☐ 食事の時間帯を子どもに合わせた
- ☐ 外食時の待ち時間対策を考えた
- ☐ 離乳食やミルクの温め場所を確認した



MEMO

子どもの「お腹がすいた!」にすぐ対応できる準備を。

6 観光・遊びの確認

- ☐ 子どもが楽しめるスポットを調べた
- ☐ 混雑する時間帯を避ける計画を立てた
- ☐ 日陰や休憩できる場所を確認した
- ☐ ベビーカーの利用可否を確認した
- ☐ トイレ・授乳室の場所を確認した
- ☐ 無理のないスケジュールを組んだ



MEMO

子どものペースを優先して、ゆったり楽しみましょう。

7 体調・安全の確認

- ☐ 出発前に子どもの体調をチェックした
- ☐ 日焼け・暑さ・寒さ対策をした
- ☐ こまめな水分補給を心がける
- ☐ 迷子対策(迷子札・連絡先メモ)をした
- ☐ ケガや事故に注意するポイントを共有した



MEMO

体調がすぐれない時は、無理せず予定を調整しましょう。

8 帰る前のチェック

- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ お土産や荷物の整理をした
- ☐ 部屋の忘れ物を確認した
- ☐ レンタカーの状態を確認した
- ☐ 子どもの体調をチェックした



MEMO

最後まで気を抜かず、安全に帰りましょう。

自由メモ

子連れ旅行のポイント



余裕のある
スケジュールを組む



こまめな休憩と
水分補給を忘れずに



子どものペースに
合わせることが大切



家族みんなで
思い出を作ろう!



高齢者連れ旅行の確認

安心・快適な旅行のために、出発前から帰るまでしっかりチェック！
無理のないスケジュールで、楽しい思い出をつくりましょう。



1 事前の準備・予約の確認

- ☐ 健康状態や持病・服薬を事前に確認した
- ☐ 医師に旅行の相談をした（必要な場合）
- ☐ 旅行保険に加入した
- ☐ 宿泊施設のバリアフリー対応を確認した
- ☐ エレベーター・手すり・段差の有無を確認した
- ☐ トイレが洋式・車いす対応か確認した
- ☐ 移動手段の乗り降りや時間を確認した
- ☐ 無理のないスケジュールを立てた
- ☐ 休憩時間を多めに計画した



MEMO

体調や足腰の状態に合わせて、余裕のある計画が安心です。

2 持ち物の確認

- ☐ 常備薬・お薬手帳・薬の説明書のコピー
- ☐ 保険証・介護保険証のコピー（必要な場合）
- ☐ 身分証明書・緊急連絡先リスト
- ☐ 杖・歩行器・車いす（必要な場合）
- ☐ メガネ・補聴器・予備の電池
- ☐ 着替え・下着（多めに用意）
- ☐ 羽織るもの・ひざかけ
- ☐ 滑りにくい靴・履き慣れた靴
- ☐ ウェットティッシュ・除菌グッズ
- ☐ 水分補給用の飲み物



MEMO

いつも使っているもの・慣れたものがあると安心です。

3 移動中のサポート確認

- ☐ 乗り降りをサポートできる体制を決めた
- ☐ 優先席や広めの席を確保した
- ☐ トイレの場所や休憩ポイントを確認した
- ☐ トイレの心配をしていないか声をかけた
- ☐ 水分補給や軽食をこまめにとった
- ☐ 体調や疲れ具合をこまめに確認した
- ☐ 足元や段差に注意して移動した



MEMO

疲れやすいため、1～2時間に1回は休憩を取りましょう。

4 宿泊先での確認

- ☐ 部屋はエレベーターに近い階を希望した
- ☐ ベッドの高さや硬さを確認した
- ☐ トイレや浴室に手すりがあるか確認した
- ☐ 大浴場に行く場合は、時間帯や混雑を確認した
- ☐ 室内の温度調整がしやすいか確認した
- ☐ ナイトライトや足元灯を用意した
- ☐ 非常口や避難経路を確認した



MEMO

慣れない環境では、夜間のトイレや転倒に注意しましょう。

5 現地観光での確認

- ☐ 歩く距離や所要時間を事前に確認した
- ☐ 段差や階段の多い場所を避けた
- ☐ ベンチや休憩できる場所を確認した
- ☐ 天候や気温に合わせた服装を準備した
- ☐ 暑さ・寒さ対策をした（帽子・防寒具など）
- ☐ トイレの場所を事前にチェックした
- ☐ 無理せず「休憩をはさむ」を優先した



MEMO

「観光よりも休憩」を意識すると、より楽しめます。

6 食事・水分補給の確認

- ☐ 食事の時間を早め・遅めに調整した
- ☐ 食べやすいメニューや量を選んだ
- ☐ 塩分・糖分・油っこさに配慮した
- ☐ アレルギーや持病に配慮した
- ☐ 水分をこまめに取りっているか確認した
- ☐ 食後の体調を確認した



MEMO

食事は「楽しむこと」と「体調をくずさないこと」が大切です。

7 安全・体調管理の確認

- ☐ 転倒しやすい場所に注意した
- ☐ 疲れやすいサインを見逃さないようにした
- ☐ 体調の変化がないかこまめに確認した
- ☐ 無理をさせず、早めに休ませた
- ☐ 緊急時の連絡方法や病院を確認した
- ☐ 夜は早めに休むようにした



MEMO

「いつもと違う」は早めの対応が安心につながります。

8 帰る前のチェック

- ☐ 忘れ物がないか一緒に確認した
- ☐ お土産や荷物が多くなりすぎているか確認した
- ☐ 帰りの移動時間や乗り換えを再確認した
- ☐ 帰宅後の予定（休養・通院など）を決めた
- ☐ 帰宅後も体調を気にかけるようにした



MEMO

帰宅後の体調チェックも忘れずに行いましょう。

高年齢者連れ旅行のポイント



余裕のある計画で
時間にゆとりを持つ



休憩を多めにとり
無理をしない



こまめな水分補給で
脱水を防ぐ



歩きやすい服装・靴で
安全に移動



体調を最優先に
楽しい思い出を！

ペットと旅行する場合の確認

大切な家族の一員であるペットと、安心して楽しい旅行を！
出発前から帰るまで、しっかりチェックしましょう。

1 事前の準備・予約の確認

- ☐ ペット同伴可能な宿泊先を予約した
- ☐ ペット同伴可能な交通手段を確認した
- ☐ 利用施設・観光スポットのルールを確認した
- ☐ 必要なワクチン接種・予防接種が済んでいる
- ☐ 狂犬病予防接種証明書を用意した（必要な場合）
- ☐ ペットの身分証明（名札・マイクロチップ）を確認した
- ☐ 健康状態をチェックし、体調を整えた
- ☐ かかりつけの動物病院を調べた
- ☐ ペット用の保険に加入している（必要に応じて）



MEMO

宿泊先によってルールや必要書類が異なるので、早めを確認を！

2 持ち物の確認

- ☐ フード（いつも食べているもの）
- ☐ 水・携帯用ボトル
- ☐ 食器（フード用・水用）
- ☐ リード・ハーネス・首輪（予備も）
- ☐ うんち袋・トイレシート
- ☐ おやつ
- ☐ お気に入りのおもちゃ・ブランケット
- ☐ ペット用ウェットティッシュ・消臭スプレー
- ☐ ブラシ・タオル
- ☐ 常備薬・サプリメント
- ☐ ペットシート・マナーベルト（必要な場合）



MEMO

いつも使っているものを持参すると、ペットも安心して過ごせます。

3 移動中の確認

- ☐ キャリーバッグやクレートに慣れさせた
- ☐ 車内では安全な場所に固定した
- ☐ こまめに休憩をとり、水分補給をした
- ☐ 温度管理（暑さ・寒さ対策）をした
- ☐ 長時間移動の場合は、排泄のタイミングを確認した
- ☐ 揺れや音に配慮し、ストレスを軽減した
- ☐ ペットの様子をこまめにチェックした



MEMO

無理のないスケジュールで、ペットの体調を最優先に！

4 宿泊先での確認

- ☐ チェックイン時にペット同伴のルールを再確認した
- ☐ 部屋での過ごし方のルールを守る
- ☐ ペットを留守番させる時間を最小限にする
- ☐ マーキング癖がある場合は対策をした
- ☐ 吠えや飛びつきに注意した
- ☐ ベッドやソファに上げるルールを確認した
- ☐ ペット用のトイレ場所を確認した



MEMO

他の宿泊客やペットの迷惑にならないように気をつけましょう。

5 観光・おでかけの確認

- ☐ ペット同伴可能な観光スポットを確認した
- ☐ 散歩コースや休憩スポットを調べた
- ☐ 暑さ・寒さ対策をした（服・冷却グッズなど）
- ☐ 水分補給ができる場所を確認した
- ☐ リードは必ず着用し、目を離さないようにした
- ☐ 草むらや虫が多い場所に注意した
- ☐ 足拭きタオル・ウェットティッシュを携帯した



MEMO

ペットの体力や年齢に合わせて、無理のない計画を立てましょう。

6 食事・排泄の確認

- ☐ フードはいつも通りの量を与えた
- ☐ 新しい食べ物は与えないようにした（体調不良防止）
- ☐ 水をこまめに与えた
- ☐ 排泄のタイミングを把握した
- ☐ うんち袋・トイレシートを忘れずに持つ
- ☐ 排泄後は必ず処理し、マナーを守った



MEMO

いつもと違う環境では、食欲や排泄に変化が出ることもあります。

7 緊急時の備え

- ☐ かかりつけ動物病院の連絡先を控えた
- ☐ 旅行先の動物病院を調べた
- ☐ 緊急時の連絡先をメモした
- ☐ ペットの写真を撮っておいた（迷子対策）
- ☐ 迷子札・名札を常に着用させた
- ☐ 体調不良時の対応方法を確認した



MEMO

万が一に備えて、事前に情報をまとめておきましょう。

8 帰る前のチェック

- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ トイレ周りやゴミを片付けた
- ☐ ペットの体調をチェックした
- ☐ 車内やクレートの掃除をした
- ☐ お土産や荷物の整理をした
- ☐ 帰宅後はゆっくり休ませてあげた



MEMO

帰宅後は環境の変化で疲れていることも。ゆっくり休息を。

ペットとの旅行のポイント

- ペットの体調と安全を最優先に
- 無理のないスケジュールを組む
- こまめな水分補給と休憩を
- いつも通りの扱い方で安心感を



自由メモ

帰る前の室内忘れ物確認

帰る前に、部屋の中をぐるっと見渡して忘れ物がないか確認しましょう。
チェックして、気持ちよく出発しましょう！

部屋の場所ごとにチェック！

1. ベッドまわり

- ☐ 枕の下・枕の間
- ☐ ベッドの上（布団の上）
- ☐ ベッドサイドテーブルの上・引き出し
- ☐ ベッドの下
- ☐ コンセントまわり（充電器・ケーブルなど）
- ☐ ヘッドボードや棚の上



2. 洗面所・お風呂・トイレ

- ☐ 洗面台の上・下
- ☐ 鏡の裏・棚の中
- ☐ お風呂場の棚・浴槽のフチ
- ☐ シャワーまわり
- ☐ トイレの棚・タンクの上
- ☐ トイレの床まわり



3. クローゼット・収納まわり

- ☐ ハンガーにかけた服のポケット
- ☐ クローゼットの棚の上・下
- ☐ 引き出しの中
- ☐ クローゼットの床
- ☐ かばん・ポーチの中



4. デスク・テーブルまわり

- ☐ デスクの上
- ☐ 引き出しの中
- ☐ イスの上・下
- ☐ テーブルの下
- ☐ ゴミ箱の中
- ☐ 照明の下・棚の上



5. キッチン・ミニバーまわり

- ☐ 冷蔵庫の中・上
- ☐ 電子レンジの中・上
- ☐ キッチンの引き出し・棚の中
- ☐ シンクの下
- ☐ ゴミ箱の中



6. ベランダ・出入り口まわり

- ☐ ベランダのテーブル・イスの下
- ☐ ベランダのすみ・隅
- ☐ 窓際・カーテンの裏
- ☐ ドアのポケット・ドアの裏
- ☐ 玄関まわり・下駄箱の中



7. その他のチェックポイント

- | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ カーテンの裏・すき間 | ☐ テレビの裏・まわり | ☐ 荷物置き場・ラックの下 |
| ☐ 壁のフック・ハンガー | ☐ コンセントまわり | ☐ ソファのすき間・下 |
| ☐ 絵や時計の裏 | ☐ 加湿器・空気清浄機のまわり | ☐ 窓のサッシ・広縁 |
| ☐ エアコンの上 | ☐ スリッパの裏 | |



最後にまとめてチェック！

- | | |
|--|---|
| ☒ 部屋の電気は消した | ☒ 忘れ物はないか最終確認した |
| ☒ エアコン・暖房は切った | ☒ ゴミはまとめた |
| ☒ 窓やドアの施錠を確認した | ☒ ホテル・宿の備品を戻した |



「来たときよりもきれいに」を心がけて、気持ちよく出発しましょう！



帰る前の持ち物・移動確認

忘れ物を防いで、スムーズに帰るための最終チェック！
出発前にもう一度確認して、気持ちよく旅を締めくくりましょう。

1. 持ち物の最終確認

- ☐ 財布・現金・カード・スマホはあるか
- ☐ 鍵（家・車・部屋・ロッカーなど）はあるか
- ☐ 身分証・保険証・会員証・チケット類はあるか
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリーはあるか
- ☐ メガネ・コンタクト・サングラスはあるか
- ☐ 薬・常備薬はあるか
- ☐ カメラ・SDカード・電子機器はあるか
- ☐ お土産・荷物をすべてまとめたか
- ☐ 衣類やタオルなどの忘れ物はないか
- ☐ ゴミを処分したか
- ☐ 部屋の電気・エアコン・テレビは消したか
- ☐ 窓やドアの施錠は確認したか

チェックが済んだら
✓を入れよう！



MEMO

忘れやすいものは意外と「いつもの物」。落ち着いて確認を！

2. 移動の確認（行きと同じルートでも要チェック）

- ☐ 帰りの交通手段（電車・バス・飛行機・車など）は決まっているか
- ☐ 乗車券・チケット・予約内容は確認したか
- ☐ 出発時間・出発場所は間違いないか
- ☐ 乗り換え時間・経路地は確認したか
- ☐ 交通系ICカードの残高は十分か
- ☐ 渋滞・運休・遅延情報を確認したか
- ☐ 駐車場の場所・精算を確認したか
- ☐ ガソリン残量・車の状態は問題ないか（車移動の場合）
- ☐ カーナビの目的地をセットしたか（車移動の場合）



MEMO

行きと違うルートや時間帯は、余裕をもって出発しましょう。

3. 荷物の確認

- ☐ キャリーケース・バッグの中を確認したか
- ☐ お土産や荷物はすべてまとめたか
- ☐ 預け荷物の重さ・サイズを確認したか（飛行機の場合）
- ☐ 宅配便を利用する荷物は送ったか
- ☐ 液体物や機内持ち込みルールを再確認したか（飛行機の場合）
- ☐ 壊れやすいものはしっかり梱包したか
- ☐ 貴重品は手荷物に入れたか



MEMO

荷物は「置き忘れ」「入れ忘れ」を防ぐために、最後に全部確認！

4. 支払い・精算の確認

- ☐ 宿泊費・追加料金の精算は済ませたか
- ☐ 駐車場代・レンタカーの精算は済ませたか
- ☐ レンタカーはガソリンを満タンにしたか（規定の確認）
- ☐ 高速道路料金の精算方法は確認したか
- ☐ 利用した施設・サービスの支払いは済ませたか
- ☐ 立て替えたお金の清算や割り勘は済ませたか
- ☐ クレジットカード・電子マネーの明細は確認したか



MEMO

後からのトラブルを防ぐため、領収書や明細は保管しておきましょう。

5. 同行者の確認

- ☐ 一緒に行動していた人全員の持ち物を確認したか
- ☐ 子ども・高齢者・ペットの忘れ物はないか
- ☐ 迷子やぐれに注意し、人数を確認したか
- ☐ 忘れ物があったら、早めに宿泊先や施設へ連絡したか
- ☐ 連絡先・緊急時の対応方法を確認したか



MEMO

みんながそろって、笑顔で出発できるようにしましょう！

6. 出発直前のチェック

- ☐ 部屋の忘れ物を再確認したか
- ☐ 忘れ物がないか、ベッドの下・クローゼット・引き出しを見たか
- ☐ ゴミは捨てたか
- ☐ 窓・ドアの施錠を確認したか
- ☐ 貴重品は手元にあるか
- ☐ エレベーターやチェックアウト時間を確認したか



MEMO

最後のひと呼吸で確認すると、安心して出発できます。

出発前のひとことチェック

忘れ物は
ないかな？


☐

出発時間に
間に合う？


☐

交通手段は
スムーズ？


☐

お金やカードは
大丈夫？


☐

みんな笑顔で
帰ろう！


☐

自由メモ

CHECK!

楽しい旅行の締めくくりは、最後のチェックから。
気をつけて帰って、素敵な思い出をまた増やしましょう！



車内の忘れ物確認

出発前と帰る前に、車内のすみずみまでチェック！
忘れ物を防いで、気持ちよく旅を締めくくりましょう。

チェックが終わったら
「OK」に✓を
入れましょう！

車内の場所ごとにチェックしよう！

① 運転席まわり

- ☐ ハンドルの下・足元
- ☐ シートの上・下
- ☐ シートのポケット
- ☐ サイドボックス
- ☐ ドアポケット（左右）
- ☐ ドリンクホルダー
- ☐ サンバイザーの上・裏
- ☐ ダッシュボードの上



② 助手席まわり

- ☐ シートの上・下
- ☐ シートのポケット
- ☐ サイドボックス
- ☐ ドアポケット
- ☐ グローブボックスの中
- ☐ 足元・フロアマットの下
- ☐ ダッシュボードの上



③ 後部座席まわり

- ☐ シートの上・下・すき間
- ☐ シートポケット
- ☐ ドアポケット（左右）
- ☐ ドリンクホルダー
- ☐ 足元・フロアマットの下
- ☐ チャイルドシートの下や周り
- ☐ 窓側のすき間



④ 荷室（トランク）

- ☐ 荷物の下・すき間
- ☐ サイドの収納スペース
- ☐ 床下収納スペース
- ☐ 後部シートの裏側やすき間
- ☐ トノカバーの上・下
- ☐ ラゲッジボードの裏



⑤ 天井まわり

- ☐ ルームランプの周り・中
- ☐ サングラスホルダーの中
- ☐ アシストグリップの上
- ☐ 天井ポケット（ある場合）



⑥ 収納・小物入れ

- ☐ センターコンソールの中
- ☐ アームレストの中
- ☐ ドリンクホルダーの中
- ☐ 小物入れ・トレイの中
- ☐ ポケットティッシュ入れ



⑦ すき間・見落としやすい場所

- ☐ シートとシートのすき間
- ☐ シートとドアのすき間
- ☐ シートレールの周り
- ☐ シートベルトの奥
- ☐ フロアマットの下
- ☐ ドアのゴムパッキン周り



⑧ 忘れやすい持ち物チェック

- ☐ スマホ・充電ケーブル
- ☐ 財布・カード・現金
- ☐ 鍵（家・車）
- ☐ サングラス・メガネ
- ☐ 帽子・マスク・タオル
- ☐ 飲み物・お菓子・ゴミ
- ☐ お土産・買い物したもの
- ☐ カメラ・レンズキャップ



⑨ 最後にチェック！

- ☐ 全員の持ち物を確認した
- ☐ ゴミはすべて持ち帰った
- ☐ 窓やドアの施錠を確認した
- ☐ ライト・エアコンを消した
- ☐ ETCカードを抜いたか確認した
- ☐ 忘れ物がないかもう一度見渡した

これで安心！
楽しい旅を
ありがとう！



ワンポイントアドバイス

疲れていると見落としやすくなります。時間に余裕を持って、落ち着いてチェックしましょう！

メモ



帰宅後の確認

楽しい旅行の思い出を大切にするために、帰宅後もしっかりチェック！
疲れを残さず、次の旅行に向けてリセットしましょう。

1 荷物の片付け・忘れ物確認

- ☐ スーツケース・バッグの中身をすべて出した
- ☐ 旅行先での忘れ物がないか再確認した
- ☐ ポケット・小物入れの中を空にした
- ☐ ホテルや交通機関に忘れ物がないか確認した
- ☐ 忘れ物があった場合は、施設へ連絡した



MEMO

忘れ物に気づいたら、早めに連絡しましょう。

2 洗濯・クリーニング

- ☐ 衣類・タオルなど、洗濯が必要なものを洗った
- ☐ 汚れた靴やスニーカーをお手入れした
- ☐ ウィンドブレーカーや上着を陰干した
- ☐ 必要に応じてクリーニングに出した
- ☐ スーツケース・バッグの内側を拭き取った



MEMO

カビやニオイを防ぐため、しっかり乾かしましょう。

3 荷物の整理・補充

- ☐ 使い切った日用品・コスメを補充した
- ☐ 常備薬や救急セットを確認・補充した
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブルを整理した
- ☐ 次の旅行のために、足りないものをメモした
- ☐ お土産やもらい物を整理・保管した



MEMO

気づいたことをメモしておくと、次回の準備がラクになります。

4 家のことの確認

- ☐ 郵便物・宅配便を確認した
- ☐ 冷蔵庫の食材をチェックした
- ☐ 洗濯機や乾燥機のチェックをした
- ☐ 植物やペットの様子を確認した
- ☐ ゴミ出しの確認をした



MEMO

長期旅行の後には、家の中もしっかり整えましょう。

5 体調のケア・リフレッシュ

- ☐ 十分な睡眠をとった
- ☐ 疲れやだるさがないか体調をチェックした
- ☐ 必要に応じて食事や水分をしっかりとした
- ☐ お風呂やストレッチで体をリラックスさせた
- ☐ 体調がすぐれない場合は無理をしないようにした



MEMO

旅の疲れは後から出ることも、体をいたわりましょう。

6 思い出の整理・記録

- ☐ 写真や動画を整理・バックアップした
- ☐ お気に入りの写真をアルバムにしたり印刷した
- ☐ 旅の思い出を日記やメモに残した
- ☐ SNSやブログに投稿・記録した
- ☐ 旅のルートや感想をメモにまとめた



MEMO

思い出を残すと、何度でも旅行を楽しめます。

7 お金の整理

- ☐ レシートや領収書を整理した
- ☐ 旅行の支出をまとめた
- ☐ クレジットカードの利用明細を確認した
- ☐ 外貨が残っていないか確認・両替した
- ☐ 精算や割り勘の清算を済ませた



MEMO

お金の整理は早めが安心！使いすぎも見直せます。

8 次回の旅行に向けて

- ☐ 今回の旅行で良かった点を振り返った
- ☐ 改善したい点や反省点をメモした
- ☐ 行きたい場所の情報を集めた
- ☐ 次の旅行の予定や予算を考えた
- ☐ チェックリストを見直して更新した



MEMO

旅の振り返りが、もっと素敵な旅につながります。

ひとことメモ



おつかれさまでした！

楽しい思い出を心に、日常も大切に。
また次の旅を楽しみに、ゆっくり過ごしましょう。



次回の旅行メモ



次の旅行をもっと楽しく、もっと快適にするために♪
気づいたことや、やりたいことをメモしておきましょう。



1 今回の旅行の基本情報



行き先

旅行期間 年 月 日() ~ 月 日()

同行者

目的 (例: 観光・温泉・グルメ・自然など)

旅行のスタイル (例: 日帰り・1泊2日・車・電車・飛行機など)

2 良かったこと・楽しかったこと



-
-
-
-
-
-

3 次はこうしたい! やってみたいこと ✨

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



4 行きたい場所・気になる場所リスト



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

5 次回の旅行で持っていきたいもの・準備しておきたいこと



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

6 改善したいこと・反省メモ



-
-
-
-

7 次回の旅行のイメージメモ (自由にご記入ください)



ひとことメモ



次の旅行がもっと素敵になりますように♪





旅行チェックリスト

自由メモ



気づいたこと、思いついたこと、やりたいこと、
大切にしたいことを自由にメモしておきましょう。

Large blank area for free memo writing, featuring horizontal dashed lines and a small green leaf icon in the bottom right corner.

旅で見つけたこと



Blank area for writing about things found during travel, featuring horizontal dashed lines, a heart icon on the left, and a leaf icon on the right.

やりたいことリスト



Blank area for writing a list of things you want to do, featuring a vertical list of checkboxes and horizontal dashed lines.

お気に入りメモ



Blank area for writing favorite notes, featuring horizontal dashed lines, a heart icon on the left, and a coffee cup icon on the right.

その他のメモ



Blank area for writing other notes, featuring horizontal dashed lines and a leaf icon in the bottom right corner.