

旅の計画から帰宅後まで、これ1冊で安心!



国内旅行 チェックリスト



忘れ物なしで
もっと楽しく、
もっと安心に!

計画～準備～旅行中～帰宅後までしっかりサポート



やることが一目で
わかる



持ち物の準備を
もれなくチェック



旅行中の確認や
トラブル対策も



帰宅後まで
しっかりサポート



素敵な旅に
なりますように!

国内旅行チェックリスト

目次

旅行の計画から帰宅後まで、
この1冊でまるっとチェック！



ご案内

- ・ 表紙
- ・ 目次
- ・ このチェックリストの使い方
- ・ 印刷方法



1 旅行の計画・基本情報

- ・ 旅行情報・連絡先
- ・ 予約内容の照合
- ・ 行きと帰りの交通計画
- ・ 集合場所・入口・乗り場
- ・ スマホが使えない場合の備え



2 持ち物と準備

- ・ 基本の持ち物
- ・ 旅行時期・天候に応じた準備
- ・ 宿泊旅行の追加準備
- ・ 子ども連れの追加準備
- ・ 移動・施設利用で配慮すること



3 健康・安全の確認

- ・ 薬・体調・緊急連絡の確認
- ・ 鉄道で移動する場合
- ・ バスで移動する場合
- ・ 車で移動する場合
- ・ 国内線航空機で移動する場合



4 出発前の確認

- ・ 出発前日の確認
- ・ 出発当日朝の確認
- ・ 移動開始前の確認



5 旅行中の確認

- ・ 移動中の確認
- ・ 現地到着後の確認
- ・ 観光・外出中の確認
- ・ 宿泊施設での確認



6 トラブル・予定変更への対応

- ・ 予定変更時の公式情報・予約手続
- ・ 代替交通・目的地・連絡の確認
- ・ 体調不良時の情報整理
- ・ 緊急連絡・帰宅対応



7 帰る前・帰宅後の確認

- ・ 帰りの交通手段の最終確認
- ・ 帰る前の確認
- ・ 帰宅後の確認



8 メモページ

- ・ 旅行情報メモ
- ・ 自由メモ



使い方の ポイント

- ✓ 計画→準備→出発→旅行中→帰宅まで、順番にチェックしましょう
- ✎ 各ページに書き込んで、自分だけのオリジナルガイドとして活用できます
- ① 公式情報や連絡先など、大切な情報をまとめて管理できます
- ♡ 安心・快適な旅のために、忘れ物やトラブルを事前に防ぎましょう



素敵な旅になりますように！



このチェックリストの使い方

旅行前の準備から帰宅後まで、必要なページを選んで順番に使います。

すべてのページを使う必要はありません。



1 必要なページを選ぶ

- ☒ ・日帰りか宿泊かを確認する
- ☒ ・同行者や交通手段に合うページを選ぶ
- ☒ ・使わないページは無理に記入しない



2 最初に確認するページ

- ☒ ・旅行情報・連絡先
- ☒ ・予約内容の照合
- ☒ ・行きと帰りの交通計画
- ☒ ・集合場所・入口・乗り場



3 出発までの使い方

- ☒ ・基本の持ち物を確認する
- ☒ ・季節・天候・宿泊・子ども連れなどの追加準備を確認する
- ☒ ・出発前日と当日朝に見直す



4 移動中・旅行中の使い方

- ☒ ・移動前・移動中・現地到着後に確認する
- ☒ ・予定変更や体調不良のページを必要に応じて使う
- ☒ ・帰りの交通手段と帰宅後の確認まで使う



使い方のポイント

- ☒ チェックしながら使う
- ☒ 記入欄に時刻や連絡先をメモする
- ☒ 公式情報や運行情報は最新の内容を確認する
- ☒ 自由メモに変更点や気づいたことを書いておく



あなたの旅行条件に合うページだけを選んで、
順番に確認しましょう。





印刷方法

このチェックリストは、A4サイズでの印刷をおすすめしています。
ご家庭のプリンターやコンビニのネットプリントで、かんたんに印刷できます。



1 推奨の印刷設定

用紙サイズ



A4 (210×297mm)
縦向き

印刷の向き



縦向き

印刷の色



モノクロ (白黒)
※カラーでもご利用いただけます

印刷の倍率

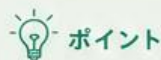


実際のサイズ (100%)
「ページに合わせる/用紙に合わせる」
は選ばないでください

両面印刷



片面印刷がおすすめ
※両面印刷でもご利用
いただけます



ポイント

拡大・縮小されると、記入欄の大きさやレイアウトが変わり、書き込みづらくなることがあります。
必ず「実際のサイズ (100%)」で印刷してください。

2 ご家庭のプリンターで印刷する場合

1 PDFを開く

このPDFファイルをお使いの
PDF閲覧ソフトで開きます。



2 印刷設定を確認

- ☐ 用紙サイズ: A4
- ☐ 印刷の向き: 縦
- ☐ 印刷の色: モノクロ (白黒)
- ☐ 印刷の倍率: 実際のサイズ (100%)
- ☐ 両面印刷: 片面 (おすすめ)

プリンター

用紙サイズ: A4

印刷の向き: 縦

印刷の色: モノクロ

印刷の倍率: 実際のサイズ (100%)

両面印刷: 片面

印刷

3 印刷する

設定を確認して、印刷を開始します。



注意

- ・「ページに合わせる」「用紙に合わせる」などの設定は
選ばないでください。
- ・インク残量や用紙のセットも事前にご確認ください。

きれいに印刷する ためのコツ

- できるだけ新しいPDF閲覧ソフトを使いましょう。
- 印刷プレビューで、文字や枠が切れていないか確認しましょう。
- 文字やチェックボックスがにじむ場合は、印刷品質を「標準」または
「高品質」に設定してください。



コンビニで印刷する場合 (ネットプリント)

1 PDFを準備する

スマートフォンやパソコンにPDFを保存します。
または、USBメモリに保存します。



2 コンビニのマルチコピー機で操作する

各コンビニの手順に従って、PDFを選択し、印刷します。

主なコンビニの操作方法の例

セブン-イレブン 「ネットプリント」→「PDFプリント」
→ファイルを選択→印刷設定を確認→印刷

ファミリーマート 「ネットワークプリント」→「PDFプリント」
→ファイルを選択→印刷設定を確認→印刷

ローソン・ミニストップ 「ネットワークプリント」→「PDFプリント」
→ファイルを選択→印刷設定を確認→印刷

デイリーヤマザキ 「ネットワークプリントサービス」→「PDFプリント」
→ファイルを選択→印刷設定を確認→印刷

3 印刷設定を確認して印刷する

- ☐ 用紙サイズ: A4
- ☐ 印刷の向き: 縦
- ☐ 印刷の色: モノクロ (白黒)
- ☐ 印刷の倍率: 実際のサイズ (100%)
- ☐ 両面印刷: 片面 (おすすめ)



注意

- ・コンビニによって画面や操作方法が異なります。
- ・料金は店舗やプリンターの種類によって異なります。





旅行情報・連絡先

大切な情報と連絡先をまとめて、安心・快適な旅に！



旅行の基本情報

旅行の名称・目的							
旅行期間	年	月	日()	～	年	月	日()
行き先(地域・都市)							
宿泊先のエリア							
旅行のスタイル	☐ 日帰り	☐ 1泊	☐ 2泊	☐ 3泊以上			
同行者	人数: 人						
集合場所・時間							
現地での主な予定							

緊急時の連絡先(すぐに連絡したい人)

名前:	続柄:
電話番号:	
メール:	
名前:	続柄:
電話番号:	
メール:	
名前:	続柄:
電話番号:	
メール:	

予約・手配内容

内容	予約先・利用先	予約番号/確認番号	電話番号・連絡先	利用日・時間	備考
交通機関(行き)					
交通機関(帰り)					
宿泊施設					
レンタカー・カーシェア					
観光・アクティビティ(チケット等)					
食事の予約					
駐車場予約					
その他(Wi-Fi・荷物配送など)					

💡 確認番号や予約番号、連絡先は、スクリーンショットや紙でも控えておくと安心です。

現地の主な連絡先

宿泊施設	☎	
観光案内所	☎	
現地の交通機関(鉄道・バスなど)	☎	
レンタカー会社・営業所	☎	
駐車場・駐車場サポート	☎	
現地の緊急連絡先(警察・消防・救急)	☎	
その他(自由記入)	☎	

📝 メモ(自由にお使いください)

！ 知っておくと安心な情報

- 110番(警察)
事件・事故のとき
- 119番(消防・救急)
火災・救急・救助のとき
- 118番(海上保安庁)
海での事故や見かけたとき

全国の観光案内所(JNTO)はこちら



<https://www.jnto.go.jp/>

医療機関の案内や受診相談など
「医療情報ネット(ナビイ)」はこちら

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>



大切な情報をまとめておけば、急な変更やトラブルのときも落ち着いて対応できます。





予約内容の照合



予約した内容を確認して、安心して旅に出かけましょう！
チケット・予約確認メール・マイページなどを見ながら、もれなくチェック！



照合のポイント

- ☒ 予約した内容と、日時・人数・金額・プランなどが合っているか確認しましょう。
- ☒ 変更やキャンセルの条件、期限もあわせてチェックしておくで安心です。
- ☒ 不明な点があれば、早めに予約先へ問い合わせましょう。



照合した日

年 月 日 ()



予約内容の一覧

内容	予約・利用日	予約番号／確認番号	利用者・人数	金額	予約先・連絡先	照合チェック	
						合っている	確認日／メモ
交通機関 (行き)	/ () : ~ :		人	円		☐	/
交通機関 (帰り)	/ () : ~ :		人	円		☐	/
宿泊施設	/ () ~ / ()		人 (部屋数:)	円		☐	/
レンタカー・ カーシェア	/ () : ~ :		台	円		☐	/
観光・アクティビティ (チケット等)	/ () : ~ :		人	円		☐	/
食事の予約	/ () : ~ :		人	円		☐	/
駐車場予約	/ () : ~ :		台	円		☐	/
その他 (Wi-Fi・荷物配送など)	/ () : ~ :			円		☐	/



金額の合計チェック

各予約の合計金額	円
支払済み金額	円
未払い金額	円



特記事項・気になること

.....
.....
.....



変更・キャンセル条件の確認

変更やキャンセルの条件と期限を確認しておきましょう。

内容	変更の条件	キャンセルの条件・期限	手数料・料金の有無
交通機関 (行き)			
交通機関 (帰り)			
宿泊施設			
レンタカー・カーシェア			
観光・アクティビティ (チケット等)			
その他 (Wi-Fi・荷物配送など)			



照合チェックリスト

- ☐ 日時・時間は合っている
- ☐ 人数・部屋数は合っている
- ☐ 予約番号・確認番号を確認した
- ☐ 金額は合っている
- ☐ 支払状況を確認した
- ☐ 変更・キャンセル条件を確認した
- ☐ 連絡先を控えた (電話・メール等)
- ☐ 不明点は問い合わせた



これで準備は万全！

照合が終わったら、当日を安心して迎えられます。素敵な旅になりますように！



行きと帰りの交通計画

出発から帰宅までの交通手段と流れを整理して、
スムーズで安心な旅にしましょう！



ポイント

- ✓ 時刻や乗換・移動時間に余裕を持った計画にしましょう。
- ✓ 遅延や運休に備えて、代替ルートや手段も考えておくと安心です。
- ✓ 予約番号や確認番号、連絡先は必ず控えておきましょう。



共通メモ

.....

.....

.....



行き（出発地 → 目的地）



利用日	交通手段	出発地 (駅・空港・バス停など)	出発時刻	到着地 (駅・空港・バス停など)	到着時刻	座席・便・ 予約番号など	備考
／ ()	鉄道	 →					
／ ()	バス	 →					
／ ()	車・レンタカー	 →					
／ ()	国内線航空機	 →					
／ ()	船・フェリー	 →					
／ ()	徒歩・その他	 →					



乗り継ぎ・待ち時間のメモ

.....

.....



代替ルート・代替手段のメモ

.....

.....



帰り（目的地 → 出発地・自宅）



利用日	交通手段	出発地 (駅・空港・バス停など)	出発時刻	到着地 (駅・空港・バス停など)	到着時刻	座席・便・ 予約番号など	備考
／ ()	鉄道	 →					
／ ()	バス	 →					
／ ()	車・レンタカー	 →					
／ ()	国内線航空機	 →					
／ ()	船・フェリー	 →					
／ ()	徒歩・その他	 →					



乗り継ぎ・待ち時間のメモ

.....

.....



代替ルート・代替手段のメモ

.....

.....



確認の ポイント

- ☐ 出発・到着の日時は合っていますか？
- ☐ 遅延や運休時の代替手段を考えましたか？
- ☐ 乗り継ぎ時間に余裕はありますか？
- ☐ 必要な連絡先や予約番号を控えましたか？
- ☐ チケットや予約の内容は確認しましたか？



集合場所・入口・乗り場

スムーズに集合できるように、場所や目印、入口、乗り場を事前に確認しておきましょう。

待ち合わせの不安をなくして、気持ちよく旅をスタート！



共通メモ

.....

.....

.....

ポイント



- ✓ 集合時間には余裕をもって到着できるように計画しましょう。
- ✓ 目印になる建物や看板、色などを具体的に書いておくと安心です。
- ✓ 駅や空港は広いことが多いので、入口や改札、乗り場を正確に確認しましょう。

集合場所

誰と・どこで・何時に集合するかを書きましょう。

同行者（誰と）	集合場所 (施設名・エリア名など)	目印 (建物・看板・色・お店など)	集合時間	連絡方法 (電話番号・アプリなど)	メモ
					
					
					
					

入口

集合場所の建物や施設の入口を確認しておきましょう。

施設名・建物名	入口の名称・場所 (例：中央口・南口・1階入り口など)	目印・特徴 (例：〇〇の横、エスカレーターの近くなど)	メモ
.....			
.....			
.....			

入口の確認ポイント

- ☐ 改札を出てすぐの場所か
- ☐ 建物の中に入る必要があるか
- ☐ 複数の入口がある場合はどこか
- ☐ 目印になる建物やお店はあるか



乗り場

乗る交通機関の乗り場を事前に確認しておきましょう。

交通手段	乗り場の名称・番号 (例：〇番線・〇番のりば・搭乗口など)	場所の詳細 (例：改札を出て右へ、エスカレーターを上がってすぐなど)	出発時刻	メモ
鉄道				
バス				
車・レンタカー				
国内線航空機				
船・フェリー				

その他メモ

.....

.....

.....

当日のチェックリスト

- ☐ 集合場所の地図を保存・印刷した
- ☐ 入口の写真やメモを確認した
- ☐ 乗り場の番号や位置を確認した
- ☐ 移動にかかる時間に余裕をもった
- ☐ 緊急の連絡方法を決めた



地図アプリの
オフライン保存も
忘れずに！



事前の確認で、当日の移動がぐっとスムーズに！
安心して楽しい旅を始めましょう。



スマホが使えない場合の備え

電池切れ・故障・通信障害・紛失など、スマホが使えないときに備えて、必要な情報や手段を事前に準備しておきましょう。

「紙に残す」「オフラインで使えるようにする」「代替手段を持つ」の3つが安心のカギです！



ポイント

- 重要な情報は「紙に書く」または「スクリーンショットで保存」しておきましょう。
- オフライン地図や時刻表など、事前にダウンロードしておくで安心です。
- 代替の連絡手段や、困ったときの相談先を決めておきましょう。

共通メモ

.....

.....

.....

1 事前に紙に書き出しておく情報 (スマホが使えなくても確認できるように)

宿泊施設の情報 名称・住所・電話番号・チェックイン時間・予約番号		準備した ☐
交通の情報 行き・帰りの便名/列車名・時刻・乗り場・予約番号		☐
集合場所・時間・目印 地図上の位置・目印となる建物や看板など		☐
観光・チケット情報 施設名・住所・電話番号・営業時間・予約番号		☐
緊急連絡先 家族・友人・宿泊先・病院・警察・保険会社など		☐
その他のメモ アレルギー・持病・服用中の薬・苦手な食べ物など		☐

紙のメモは、複数枚用意してバッグや財布など別々に保管すると安心！

書き出すときのコツ

- 大きな文字で見やすく書く
- 略語ではなく正式名称で書く
- 住所は番地まで正確に書く
- 電話番号は市外局番から書く
- 地図アプリの画面を印刷するのも◎



2 オフラインで使えるようにしておくもの (事前にダウンロード・保存しておく)

オフライン地図 (Google マップなど) 訪問先エリアの地図をダウンロード		準備した ☐
乗換案内・時刻表 使う区間の時刻表をスクリーンショットで保存		☐
チケット・予約確認書 QRコードや予約内容のスクリーンショットを保存		☐
翻訳アプリ・辞書 必要な言語をオフラインで使えるようにする		☐
旅行ガイド・パンフレット 観光情報や施設情報を PDF で保存または印刷		☐

スクリーンショットや PDF は、写真フォルダやファイルアプリでいつでも開ける場所に！

オフライン設定のチェックリスト

- ☐ 地図のダウンロードをした
- ☐ 時刻表や乗換案内を保存した
- ☐ チケットや予約内容を保存した
- ☐ 翻訳アプリのオフライン設定をした
- ☐ 必要な情報を PDF で保存または印刷した



3 代替手段・代替機器を用意しておく (どうしてもスマホが使えないときのために)

モバイルバッテリー 充電切れに備えてフル充電して持ち歩く		準備した ☐
充電ケーブル・アダプター 予備のケーブルや変換アダプターを準備		☐
デュアルSIM・ポケット Wi-Fi 通信障害に備えて予備の通信手段を検討		☐
連絡手段の代替 (電話・メール以外) LINE 以外の連絡手段や、宿や家族の連絡先を確認		☐
同行者との合図や集合ルール はぐれたときの集合場所・時間を決めておく		☐

スマホが使えなくなっても、落ち着いて行動できるように準備しておきましょう。

持ち物チェックリスト

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 紙のケーブル・アダプター
- ☐ 紙のメモ (重要情報)
- ☐ 筆記用具
- ☐ 地図 (紙)
- ☐ 現金・クレジットカード
- ☐ 身分証明書のコピー
- ☐ 常備薬・お薬手帳のコピー



緊急時の行動ポイント

- 深呼吸して、落ち着く
- 紙のメモや地図で現在地と目的地を確認
- 宿泊先や家族など、代替の連絡手段で連絡
- 困ったときは、駅員・スタッフ・警察に相談



スマホが使えなくても、準備があれば大丈夫！
「備えあれば憂いなし」で、安心・快適な旅を楽しみましょう♪



忘れ物ゼロで、旅をもっと楽しもう！

基本の持ち物

どんな旅行にも共通して必要な持ち物をまとめました。
チェックしながら準備して、安心して出発しましょう！



ポイント

- ☐ 自分に必要なものをチェックしながら準備しましょう
- ☐ 貴重品・必需品は、すぐ取り出せる場所にまとめておくと安心です
- ☐ 季節や旅行スタイルに合わせて、必要なものを追加してください



メモ



貴重品・必需品

- ☐ 現金（小銭含む）
- ☐ クレジットカード・キャッシュカード
- ☐ 身分証明書（運転免許証・保険証など）
- ☐ 健康保険証・マイナンバーカード
- ☐ スマートフォン
- ☐ 鍵（自宅・車など）
- ☐ 家の鍵の予備（必要な場合）
- ☐ 緊急連絡先リスト（紙）



身だしなみ・衛生用品

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料・化粧水・乳液など
- ☐ シャンプー・リンス（小分け）
- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ タオル・ハンカチ
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ マスク
- ☐ 除菌グッズ・ハンドジェル
- ☐ 生理用品
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ 化粧品・メイク道具
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム



衣類・身につけるもの

- ☐ 下着・靴下
- ☐ トップス（シャツ・Tシャツなど）
- ☐ ボトムス（ズボン・スカートなど）
- ☐ アウター（上着・カーディガンなど）
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ ベルト
- ☐ 靴（スニーカー・サンダルなど）
- ☐ 靴下の予備
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコート）
- ☐ サングラス・眼鏡・コンタクト用品



バッグ・収納用品

- ☐ リュック・トートバッグ
- ☐ ショルダーバッグ
- ☐ ポーチ（小物用）
- ☐ エコバッグ
- ☐ 圧縮袋・収納袋
- ☐ ビニール袋・ゴミ袋
- ☐ スーツケース・キャリーケース
- ☐ 南京錠（必要な場合）



電子機器・充電関連

- ☐ スマートフォン・携帯電話
- ☐ 充電ケーブル・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ カメラ・SDカード
- ☐ 変換プラグ（必要な場合）



便利グッズ

- ☐ 常備薬・絆創膏
- ☐ 虫よけ・かゆみ止め
- ☐ 酔い止め
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ ネックピロー・アイマスク
- ☐ S字フック・洗濯バサミ
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ はさみ・爪切り
- ☐ 使い捨てカイロ・冷却シート



食事・飲み物関連

- ☐ マイボトル・水筒
- ☐ おやつ・軽食
- ☐ インスタント食品
- ☐ スティック飲料
- ☐ カトラリー・箸
- ☐ ウェットティッシュ（食事前）



その他

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



出発前のバッグチェック！

すぐに取り出したいものは、外ポケットや上の方に入れましょう。

（例）スマホ・財布・鍵・チケット・ハンカチ・ウェットティッシュ・モバイルバッテリーなど



使う頻度が高いもの

上の方・
外側ポケットへ

使う頻度が低いもの

下の方へ
（重いものは下に）



忘れやすいものTOP5

- 1 充電器・モバイルバッテリー ☐
- 2 常備薬 ☐
- 3 鍵 ☐
- 4 身分証明書・保険証 ☐
- 5 マスク・除菌グッズ ☐

出発前に
最終チェック！



準備ができたなら、ワクワクする気持ちで出発しましょう！

素敵な旅になりますように♪



旅行時期・天候に応じた準備

季節や天候によって、必要な持ち物や対策は変わります。

旅行の時期や行き先の予報を確認して、忘れ物のないように準備しましょう。



ポイント

- ✓ 旅行先の気温・天気予報を、出発の直前にも確認しましょう。
- ✓ 朝晩の冷え込みや、急な天候の変化にも備えておくとう安心です。
- ✓ 天候が不安定な季節は、雨具や予備の衣類を忘れずに。

メモ

1 季節ごとの準備チェックリスト（旅先の気候に合わせてチェックしましょう）

 春（3～5月）	 夏（6～8月）	 秋（9～11月）	 冬（12～2月）
薄手の上着・カーディガン ☐	半袖・通気性のよい服 ☐	長袖シャツ・カットソー ☐	厚手のコート・ダウン ☐
長袖シャツ・カットソー ☐	薄手の羽織り物（冷房対策） ☐	薄手の上着・パーカー ☐	セーター・フリース ☐
ストール・スカーフ ☐	帽子・サングラス ☐	ストール・マフラー ☐	マフラー・手袋・耳あて ☐
花粉対策グッズ （マスク・目薬・メガネなど） ☐	日焼け止め ☐	朝晩の冷え込み対策 （カーディガン・薄手のニットなど） ☐	カイロ（使い捨て・貼るタイプ） ☐
日焼け止め ☐	汗拭きシート・制汗剤 ☐	雨具（折りたたみ傘など） ☐	保湿クリーム・リップクリーム ☐
帽子・サングラス ☐	虫よけスプレー・かゆみ止め ☐	歩きやすい靴 ☐	滑りにくい靴・防寒靴下 ☐
折りたたみ傘 ☐	水着・ラッシュガード （必要な場合） ☐	常備薬 ☐	雪・寒冷地対策グッズ （滑り止め・スノーブーツなど） ☐
常備薬 ☐	こまめな水分補給グッズ ☐		常備薬 ☐

2 天候に応じた準備チェックリスト（旅行先の天気に合わせてチェックしましょう）

 晴れ	 雨	 風が強い	 雷	 雷・荒天
日焼け止め	折りたたみ傘	ウィンドブレーカー	防寒着・厚手の靴下	天気予報の確認
帽子・サングラス	レインコート・ポンチョ	帽子（あごひも付きがおすすめ）	手袋・マフラー・帽子	室内での過ごし方の計画
こまめな水分補給	防水の靴・靴カバー	ストール・マフラー	滑り止め（靴用スパイクなど）	モバイルバッテリー
日傘（必要な場合）	替えの靴下	花粉・ほこり対策（マスク・メガネ）	保湿クリーム・リップクリーム	懐中電灯・ライト（必要な場合）
UVカットの長袖	防水バッグ・カバー	ヘアゴム・ヘアピン	カイロ（使い捨て・貼るタイプ）	非常用の食料・水
汗拭きシート・タオル	タオル・ハンカチ	モバイルバッテリー （気温低下で電池消耗）	タオル・着替え	保険・緊急連絡先の確認

3 事前に確認しておくこと

- ☐ 旅行先の気温（最高・最低）
- ☐ 降水確率・降水量
- ☐ 服装の目安（服装指数など）
- ☐ 日出・日入時間（冬場は日が短い地域も）
- ☐ 特別な注意報・警報の有無
- ☐ 現地のイベント・混雑情報



自由メモ（気になること・準備したことなど）

.....

.....

.....

.....

.....

.....



注意

- 山間部や高原などは、平地より気温が低くなります。
- 天候は急に変わることがあります。予備の準備をしておくとう安心です。
- 体調を崩さないよう、無理のない服装と水分補給を心がけましょう。



忘れ物ゼロで、
快適な旅を！

宿泊旅行の追加準備

日帰り旅行の持ち物に加えて、宿泊に必要なものを準備しましょう。



ポイント

- ✓ 宿泊先の設備やアメニティを事前に確認し、必要なものを準備しましょう。
- ✓ 長期旅行や季節に応じて、衣類や必要品を調整しましょう。
- ✓ 貴重品や重要書類は、分けて管理し、紛失・盗難に注意しましょう。

メモ

1 宿泊に必要な持ち物チェックリスト

衣類・身につけるもの

- ☐ 着替え（泊数＋予備）
- ☐ 下着・靴下（泊数＋予備）
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ 羽織もの（上着・カーディガンなど）
- ☐ 寝るとき用の靴下
- ☐ ストール・マフラー（季節に応じて）
- ☐ 水着（必要な場合）
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

洗面用具・身だしなみ

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料・メイク落とし
- ☐ 化粧水・乳液・クリーム
- ☐ シャンプー・リンス（必要な場合）
- ☐ ボディソープ・石けん
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ カミソリ・シェービング用品
- ☐ 生理用品・衛生用品
- ☐ コットン・綿棒
- ☐ ヘアスタイリング剤
- ☐ メイク道具
- ☐

宿泊先の設備を確認

- ☐ シャンプー・リンス
- ☐ ボディソープ
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ ドライヤー
- ☐ パジャマ・浴衣
- ☐ 冷蔵庫・電気ケトル
- ☐ Wi-Fi
- ☐ 洗濯機・乾燥機

備え付けがある場合は
☐ 不要にチェック！
→必要なものだけ準備！

電子機器・その他

- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ カメラ・SDカード・充電器
- ☐ イヤホン
- ☐ 変換プラグ（海外の場合）
- ☐ 延長コード・電源タップ
- ☐ 目覚まし時計（必要な場合）
- ☐ 折りたたみハンガー
- ☐ S字フック
- ☐ ビニール袋・ジッパー袋
- ☐ 筆記用具
- ☐ メモ帳
- ☐

薬・健康管理用品

- ☐ 常備薬・持病の薬
- ☐ 頭痛薬・胃腸薬など
- ☐ 絆創膏・消毒液
- ☐ 酔い止め
- ☐ コンタクトレンズ用品
- ☐ メガネ・予備のメガネ
- ☐ 体温計（必要な場合）
- ☐ マスク
- ☐ のど飴・塩分タブレット
- ☐
- ☐
- ☐

2 あると便利なアイテム

- ☐ スリッパ・ルームシューズ
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ 入浴剤・バスソルト
- ☐ 衣類用洗剤（少量タイプ）
- ☐ 洗濯ネット
- ☐ 携帯用アイロン・シワ取りスプレー
- ☐ 保湿クリーム・リップクリーム
- ☐ ウェットティッシュ（除菌・携帯用）
- ☐ レジ袋・エコバッグ
- ☐ 湯たんぽ・使い捨てカイロ（季節に応じて）
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐



3 貴重品・重要書類の確認

貴重品

- ☐ 現金（小銭含む）
- ☐ クレジットカード・キャッシュカード
- ☐ 身分証明書（運転免許証・保険証など）
- ☐ 健康保険証・マイナンバーカード
- ☐ 鍵（自宅・車など）
- ☐ スマートフォン
- ☐ 緊急連絡先リスト（紙）
- ☐

重要書類・予約情報

- ☐ 宿泊予約確認書（印刷または保存）
- ☐ 交通機関の予約確認書・チケット
- ☐ 旅行保険証券
- ☐ 観光施設の予約・チケット
- ☐ レンタカー予約確認書（利用する場合）
- ☐



緊急連絡先メモ

家族・緊急連絡先： 電話：

保険会社・緊急連絡先： 電話：

宿泊先の連絡先： 電話：

4 出発前の最終チェック

- ☒ 宿泊先の住所・連絡先を確認した
- ☒ チェックイン時間・アクセス方法を確認した
- ☒ 必要な持ち物をすべて準備した

- ☒ 貴重品・重要書類をまとめた
- ☒ 天気予報を確認し、服装を調整した
- ☒ 電池・充電をフルにした

- ☒ ゴミ袋・エコバッグを用意した
 - ☒ 忘れ物がないか、もう一度確認した
- 準備OK！**
素敵な旅を楽しみましょう！



注意

- 貴重品は分散して持ち歩き、ホテルのセーフティボックスも活用しましょう。
- 体調管理をしっかり行い、無理のないスケジュールで旅行を楽しみましょう。



子ども連れの追加準備

子どもと一緒に旅行を、もっと快適で楽しいものにするための持ち物と準備をまとめました。
年齢や旅先に合わせて、必要なものをチェックしましょう。



ポイント

- ✓ 子どもの年齢や性格に合わせて、必要なものを事前に準備しましょう。
- ✓ 普段使い慣れているものを持っていくと、安心して過ごせます。
- ✓ 移動中・観光中・宿泊先で必要なものを分けて、忘れ物を防ぎましょう。

メモ

.....

.....

.....

1 子ども連れにおすすめの持ち物チェックリスト

食事・水分関連

- ☐ 子ども用マグ・水筒
- ☐ 離乳食・ベビーフード
- ☐ おやつ・軽食
- ☐ 紙エプロン・お食事スタイ
- ☐ スプーン・フォーク
- ☐ 食べこぼしシート
- ☐ 飲み物（普段飲み慣れたもの）



衛生・お世話用品

- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ おむつ替えシート
- ☐ ごみ袋（使用済みおむつ用）
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ ガーゼ・ハンカチ・タオル
- ☐ ベビーローション・保湿クリーム
- ☐ 爪切り・綿棒
- ☐ 除菌スプレー・消毒ジェル



衣類・身につけるもの

- ☐ 着替え（多めに）
- ☐ 下着・靴下（多めに）
- ☐ 薄手の上着（体温調整用）
- ☐ パジャマ
- ☐ 帽子・日よけ帽
- ☐ 防寒着（季節に応じて）
- ☐ レインコート・子ども用傘



移動・外出用品

- ☐ ベビーカー・抱っこひも
- ☐ チャイルドシート（車移動の場合）
- ☐ おもちゃ・絵本・ぬりえ
- ☐ タブレット（動画・アプリ）
- ☐ ブランケット
- ☐ ネックピロー（移動中の睡眠用）



健康・安全用品

- ☐ 常備薬・解熱剤（子ども用）
- ☐ 体温計
- ☐ ばんそうこう・消毒液
- ☐ 虫よけスプレー・虫刺され薬
- ☐ 日焼け止め
- ☐ マスク



便利アイテム

- ☐ 迷子防止グッズ（迷子札・GPS など）
- ☐ ビニール袋・ジッパー袋
- ☐ 筆記用具・子ども用メモ帳
- ☐ 折りたたみイス・レジャーシート
- ☐ お気に入りのぬいぐるみ・毛布



2 年齢別の準備ポイント

乳児（0～1歳）

- ☐ ミルク・哺乳瓶・粉ミルク
- ☐ 消毒グッズ（哺乳瓶用）
- ☐ 離乳食・ベビーフード
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ おむつ（多めに）
- ☐ 湯冷まし・赤ちゃん用の飲み物

幼児（2～3歳）

- ☐ 着替えを多めに
- ☐ お気に入りのおもちゃ
- ☐ 子ども用の常備薬
- ☐ 転倒・けが対策グッズ
- ☐ 抱っこひも（必要に応じて）

未就学児（4～6歳）

- ☐ 遊ぶグッズ・絵本
- ☐ 好きなキャラクターアイテム
- ☐ 歩きやすい靴
- ☐ 日焼け・暑さ・寒さ対策
- ☐ 夜間用の小さなライト

小学生以上

- ☐ 携帯ゲーム機・タブレット
- ☐ 自由時間に使える本
- ☐ 自分で管理できる持ち物
- ☐ 天候に応じた衣類
- ☐ 旅行先の学び・体験グッズ

3 旅行中のポイント

- ✓ こまめに水分・休憩をとりましょう
- ✓ 睡眠時間を確保し、疲れをためないようにします
- ✓ 子どもの体調や様子をこまめに確認します
- ✓ 予定は詰め込みすぎず、余裕を持ったスケジュールにしましょう



4 出発前の最終チェック

- ☐ 必要なものをすべて準備した
- ☐ 年齢に合った持ち物を確認した
- ☐ 常備薬や緊急連絡先を用意した
- ☐ 宿泊先・交通機関での設備を確認した
- ☐ 忘れ物がないか、家族で確認した



しっかり準備して、子どもと一緒に笑顔いっぱいの楽しい旅行に出かけましょう！



移動・施設利用で配慮すること

安全・快適に旅行を楽しむために、事前に確認し、思いやりのある行動を心がけましょう。



ポイント

- 事前の情報収集と準備で、安心してスムーズに移動・利用できます。
- 周囲への思いやりやルールの確認も、快適な旅行につながります。
- 困ったときは、スタッフや案内所に遠慮なく相談しましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 移動時に配慮すること



電車・新幹線

- 優先席の利用ルールを確認する
- 大きな荷物は荷物置き場に置く
- 混雑時間帯を避ける工夫をする
- 乗り降りの際は周囲に配慮する
- ドア付近では立ち止まらない
- 駅のエレベーター・エスカレーターの位置を事前に確認する
- 遅延・運休情報をこまめに確認する



バス・タクシー

- バスは出発時間に余裕をもって乗り場へ
- 降車ボタンは早めに押す
- ベビーカーはただで乗車する（スペースが必要な場合は事前に確認）
- 大きな声での会話や通話は控える
- タクシーではシートベルトを着用する
- 目的地を事前に伝えておく
- 支払い方法（現金・カード等）を確認する



レンタカー・自家用車

- 出発前に車の点検・給油をする
- カーナビやスマホの充電を確認する
- 休憩をこまめにとり、無理な運転はしない
- チャイルドシートを正しく使用する
- 駐車場の場所・料金・営業時間を事前に確認する
- 一方通行や交通規制を確認する
- 渋滞・天候・道路状況を確認する



徒歩・自転車

- 歩きやすい靴・服装を選ぶ
- 無理のないペースで休憩をとる
- 日差し・暑さ・寒さ対策をする
- 自転車は交通ルール・マナーを守る
- 夜間はライトや反射材を活用する
- 地図アプリや案内表示を事前に確認する
- 段差や滑りやすい場所に注意する

2 施設利用時に配慮すること



観光施設・文化施設

- 開館時間・休館日・入場方法を確認する
- 写真撮影の可否やルールを守る
- 展示物や設備に触らない
- 混雑時は譲り合って鑑賞する
- ベビーカーや車いすの利用可否を確認する
- 音声ガイド・多言語対応の有無を確認する
- 荷物の置き場所（ロッカー等）を確認する



宿泊施設

- チェックイン・チェックアウト時間を確認する
- アメニティや設備を事前に確認する
- 貴重品はセーフティボックスを利用する
- 部屋のドアや窓の施錠を確認する
- 騒音や振動に配慮し、静かに過ごす
- 火気の取り扱いや非常口の場所を確認する
- ゴミの分別やルールを守る



飲食店・カフェ

- 混雑時は長時間の占有を避ける
- 大きな声での会話や通話は控える
- アレルギーや苦手な食材は事前に伝える
- 子ども連れの場合は周囲に配慮する
- 食べ残しを減らすよう心がける
- お店のルール（席の利用時間・禁煙等）を確認する
- 会計方法（セルフ・テーブル会計等）を確認する



温泉・入浴施設

- 入浴マナー・ルールを守る
- タトゥー・入れ墨の利用可否を確認する
- 脱衣所や浴場では静かに行動する
- 貴重品はロッカーを利用する
- 体調が悪いときは無理をしない
- 清潔に利用し、使ったものは元に戻す
- 混雑時は譲り合って利用する

3 特に配慮したいポイント



高齢の方・体に不安がある方

- エレベーター・多目的トイレの有無を確認する
- 段差や階段の少ないルートを選ぶ
- 休憩できる場所を事前に調べておく
- 補助が必要な場合は、早めに相談する
- 体調や持病に合わせて無理のない計画にする



小さなお子さま連れ

- ベビーカーの利用可否を確認する
- 授乳室・おむつ替えスペースの場所を確認する
- 子どもの体調や機嫌に合わせて無理のないスケジュールにする
- 周囲への声かけや思いやりを忘れない
- 迷子防止の対策（名札・連絡先の記入等）をする



障がいのある方

- バリアフリー情報を事前に確認する
- サポートが必要な場合は事前に連絡する
- 筆談・手話・多言語などの対応可否を確認する
- 障がい者割引や付添人の条件を確認する
- 無理のない移動計画を立てる



海外からの旅行者への配慮

- ピクトグラムや多言語表示を活用する
- 簡単な外国語や翻訳アプリを活用する
- 文化・宗教・習慣の違いを尊重する
- 食事制限やアレルギーに配慮する
- 困っている方を見かけたら、やさしく声をかける

4 困ったときの行動

- 案内所・インフォメーションの場所を確認しておく
- スタッフに遠慮なく相談する
- トラブル時の連絡先（警察・救急・宿泊先など）を控えておく
- 落とし物・忘れ物は、施設の窓口相談する
- 緊急時は周囲に助けを求め、落ち着いて行動する



自由メモ（気づいたこと・自分のルールなど）

.....

.....

.....



大切な心がけ

- ルールを守り、周囲に思いやりをもって行動しましょう。
- 事前の準備と情報収集で、安心・快適な旅行になります。
- 「困ったときはお互いさま」の気持ちで、助け合いましょう。



薬・体調・緊急連絡の確認

安心して旅行を楽しむために、事前に確認して準備しましょう。



ポイント

- ✓ 持病や常備薬がある方は、事前準備が安心につながります。
- ✓ 体調の変化に早く気づき、無理のない行動を心がけましょう。
- ✓ 緊急時に備えて、連絡先や必要な情報をすぐに確認できるようにしておきましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 薬の準備と確認

- ☐ 常備薬・持病の薬を準備した
- ☐ おくすり手帳を持参する（コピーやアプリも活用）
- ☐ 薬の用法・用量を確認した
- ☐ 旅行日程＋予備分を持参した
- ☐ 薬は使用説明書や箱ごと持参した
- ☐ 液体薬は機内持ち込みのルールを確認した（飛行機利用時）
- ☐ 市販薬・救急薬を準備した（下記参照）
- ☐ 塗り薬・目薬・湿布なども忘れずに準備した
- ☐ 薬の保管方法に注意する（高温・直射日光を避ける）



【あると安心な市販薬・救急薬の例】

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 解熱鎮痛剤（頭痛・発熱・生理痛など） | ☐ 絆創膏・消毒液・ガーゼ |
| ☐ 胃腸薬・整腸剤 | ☐ 虫よけ・かゆみ止め |
| ☐ 下痢止め | ☐ 目薬・点鼻薬 |
| ☐ 乗り物酔い止め | ☐ 湿布・塗り薬 |
| ☐ かぜ薬（のどの痛み・鼻水・せき） | ☐ 体温計 |

など

2 体調管理と持病のある方の確認事項

体調管理のポイント

- ☐ 十分な睡眠と休息をとる
- ☐ バランスのよい食事と水分補給を心がける
- ☐ 気温差や疲れに注意し、無理のない予定を立てる
- ☐ 体調がすぐれないときは、予定を調整する
- ☐ 持病がある方は、体調の変化に注意する



持病がある方の確認事項

- ☐ 持病を伝えるカードやメモを準備した
- ☐ アレルギーの有無と内容を整理した
- ☐ 医師の連絡先・病院名を控えた
- ☐ 血圧・血糖値などの管理に必要なものを準備した
- ☐ 体調が悪化した場合の対応を決めておいた
- ☐ 旅行先での医療機関を調べておいた

・持病・アレルギーのメモ

持病：.....

アレルギー：.....

薬の名前と用量：.....

注意すべき症状：.....

.....

医師の連絡先：.....

その他（特記事項）：.....

3 緊急連絡先の確認と準備

緊急連絡先リストを作成

- ☐ 家族・友人の連絡先
- ☐ 現地の日本大使館・領事館
- ☐ 旅行会社・宿泊施設
- ☐ 利用する交通機関の連絡先
- ☐ 保険会社の連絡先（海外旅行保険など）
- ☐ 医療機関の連絡先（現地の病院・クリニック）
- ☐ 警察・消防・救急（110・119）

※スマホの充電切れや紛失に備え、紙でも控えておきましょう。



緊急時に備えて準備すること

- ☐ スマホの緊急連絡先を最新にする
- ☐ モバイルバッテリーを準備する
- ☐ 海外で使える通信手段を確認する
- ☐ 保険証のコピー・写真を用意する
- ☐ クレジットカードの連絡先を控える
- ☐ パスポートのコピーを用意する（海外旅行の場合）

緊急時の行動の確認

- ☐ 落ち着いて状況を確認する
- ☐ 必要に応じて、救急（119）や警察（110）に連絡する
- ☐ 旅行先の緊急連絡先に連絡する
- ☐ 家族・友人に状況を伝える
- ☐ 保険会社に連絡する（必要に応じて）
- ☐ 自分の症状や経緯をメモしておく

4 出発前の最終チェック

- ☐ 薬はすべてそろっている
- ☐ おくすり手帳・保険証のコピーを用意した
- ☐ 緊急連絡先リストを作成した
- ☐ 体調に不安がないか確認した
- ☐ 無理のないスケジュールを計画した

自由メモ（気づいたこと・準備したことなど）

.....

.....

.....

大切な心がけ

- ・体調がいつもと違うときは、無理をせず休息をとりましょう。
- ・困ったときは一人で抱え込まず、周囲や専門機関に相談しましょう。
- ・体調管理と事前の準備が、安心・安全な旅行につながります。



鉄道で移動する場合のチェックリスト

安全・快適に移動するために、事前に確認して準備しましょう。



ポイント

- ✓ 切符・予約の内容や乗り換え時間、ホームの位置などを事前に確認しましょう。
- ✓ 荷物はコンパクトにまとめ、貴重品は身につけて管理しましょう。
- ✓ マナーやルールを守り、周りの人に配慮して快適な移動を心がけましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

1 乗車前の確認と準備

切符・予約の確認

- ☐ 乗車日・出発時刻・列車名
- ☐ 乗車区間・降車駅
- ☐ 座席の種類（指定席・自由席など）
- ☐ 座席番号・号車・席番
- ☐ 乗り換えの有無と時間
- ☐ 払い戻し・変更の条件
- ☐ ICカードの残高確認・チャージ
- ☐ 紙の切符は忘れずに携帯

運行・遅延情報の確認

- ☐ 運行状況・遅延・運休情報
- ☐ 天候・災害などの影響
- ☐ 代替ルートや振替輸送の有無
- ☐ 最終列車の時刻
- ☐ 駅や路線からのお知らせ

出発直前にも最新情報を
確認しましょう！



荷物の準備

- ☐ 持ち物は最小限にまとめる
- ☐ 大きな荷物は事前に宅配やロッカーの利用を検討
- ☐ スーツケースの重量・サイズ確認
- ☐ 貴重品・壊れやすいものは手荷物に
- ☐ ネームタグや目印をつける
- ☐ 両手が空くカバンを用意

駅までの移動確認

- ☐ 出発時刻までの余裕を確認
- ☐ 自宅から駅までの所要時間
- ☐ 交通機関の時刻・運行状況
- ☐ 駐車場の場所・料金・混雑状況
- ☐ 駅の入口や改札の場所

2 駅での行動チェック

到着したら

- ☐ 改札の場所を確認
- ☐ トイレ・コインロッカーの場所を確認
- ☐ 乗車ホーム・番線を確認
- ☐ 乗り換えがある場合は経路を確認
- ☐ 時刻表・案内表示を確認

乗車前

- ☐ 列車の行き先・種別を確認
- ☐ 乗車位置（号車・ドア位置）を確認
- ☐ ホームの安全線の内側で待つ
- ☐ エレベーターの場所を確認（必要な場合）
- ☐ 混雑する時間帯は時間に余裕をもつ

乗車中

- ☐ 荷物は足元や棚に置き、通路をふさがない
- ☐ 優先席の利用ルールを守る
- ☐ 大きな声での会話や通話はひかえる
- ☐ 飲食のルールを確認（可能な場所で）
- ☐ 車内アナウンスや案内表示に注意

降車時

- ☐ 降りる駅とドアの位置を確認
- ☐ 降りる準備は早めに
- ☐ 忘れ物がないか座席周りを確認
- ☐ 荷物を忘れずに持ち出す
- ☐ 乗り換えがある場合は案内に従う

3 マナーとルール

- ☐ 駅・車内では禁煙
- ☐ ゴミは持ち帰る
- ☐ 優先席は必要な方にゆずる
- ☐ 荷物で通路をふさがない
- ☐ 通話はマナーモードにし、通話はひかえる
- ☐ 電子機器の操作音に注意
- ☐ 混雑時はリュックを前に抱えるなど配慮する

4 もしものときの備え

- ☐ 遅延・運休時の対応方法を事前に確認
- ☐ 乗り換え時間に余裕をもたせる
- ☐ 緊急連絡先を控えておく
- ☐ モバイルバッテリーを携帯
- ☐ 現金や予備の交通系ICカードを準備
- ☐ 駅係員への連絡方法を確認
- ☐ 最終手段の代替ルートを検討

☆ よくあるトラブルと対処法

- ・切符をなくした
→ 駅係員に申し出て指示に従う
- ・乗り過ごした
→ 駅係員に相談し、指示に従う
- ・忘れ物をした
→ 駅係員または忘れ物センターに連絡
- ・体調が悪くなった
→ 非常通報装置や駅係員に連絡



5 出発前の最終チェック

- ☐ 切符・ICカードは持った
- ☐ 乗車時刻に間に合うように出発した
- ☐ 荷物はまとめて持ちやすくした

- ☐ 運行・遅延情報を確認した
- ☐ 乗り換えや到着後の予定を確認した
- ☐ 緊急時の連絡先を確認した

- ☐ 忘れ物はないか確認した
- ☐ 体調は万全である
- ☐ 安全で快適な旅を楽しむ準備ができた！

⚠️ 大切な心がけ

- ・時間に余裕をもって行動し、慌てず落ち着いて移動しましょう。
- ・思いやりの気持ちを忘れずに、みんなが快適に過ごせるようにしましょう。
- ・最新の情報を確認し、安全で楽しい鉄道旅行を！



バスで移動する場合のチェックリスト

安全・快適に移動するために、事前に確認して準備しましょう。



ポイント

- ✓ 出発前に予約内容や集合場所、所要時間を必ず確認しましょう。
- ✓ トイレ休憩のタイミングや車内設備を事前に把握しておくで安心です。
- ✓ 荷物の扱いやマナーを守り、周りの人に配慮して快適な移動を心がけましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 乗車前の確認と準備

予約・チケットの確認

- ☐ 予約内容・人数の確認
- ☐ 乗車日・出発時刻の確認
- ☐ 発着場所・のりばの確認
- ☐ 便名・会社名の確認
- ☐ 座席番号（指定席の場合）の確認
- ☐ 支払方法・領収書の確認
- ☐ 予約変更・キャンセル規定の確認
- ☐ スマホの予約画面やQRコードを保存・印刷（必要に応じて）

運行・遅延情報の確認

- ☐ 天候・道路状況の確認
- ☐ 運行状況・遅延・運休情報の確認
- ☐ 出発当日の最新情報を確認
- ☐ 休憩箇所・トイレ休憩の回数や時間の確認
- ☐ 到着予定時刻の目安を確認

出発前に最新情報を
チェックしましょう！



持物の準備

- ☐ 乗車券・予約確認書・身分証明書
- ☐ 現金（小銭）・クレジットカード・電子マネー
- ☐ スマートフォン・充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ エチケット袋・ウェットティッシュ・ゴミ袋
- ☐ 防寒具・ブランケット（必要な場合）
- ☐ ネックピロー・耳栓（必要な場合）
- ☐ 常備薬・酔い止め

のりば・集合場所の確認

- ☐ のりばの場所・行き方を確認
- ☐ 集合時刻（出発の10～15分前）を厳守する
- ☐ 周辺のトイレ・コンビニの場所を確認
- ☐ 発券カウンター・待合スペースの場所を確認
- ☐ 大きな荷物がある場合は早めに到着する

2 乗車時と車内でのチェック

乗車時の確認

- ☐ 乗車券を提示・読み取りする
- ☐ 座席番号を確認し、正しい席に着く
- ☐ 荷物はトランクに預ける（貴重品は手元に）
- ☐ 荷物タグ（控え）を受け取り、紛失に備える

車内での快適・安全のために

- ☐ シートベルトを着用する
- ☐ リクライニングは後ろの人に配慮して調整する
- ☐ 大きな声での会話や通話は控える
- ☐ 音楽や動画はイヤホンを使用する
- ☐ ゴミは必ず持ち帰る

トイレ休憩の利用

- ☐ 休憩のタイミングを事前に確認
- ☐ トイレは早めに済ませておく
- ☐ 貴重品・荷物の置き忘れに注意
- ☐ バスの出発時刻を確認し、遅れないようにする

緊急時の対応

- ☐ 体調不良や気分が悪くなったときは、乗務員に伝える
- ☐ 忘れ物や落とし物に気づいたらすぐに乗務員に連絡する
- ☐ 事故・渋滞などの案内に従う

3 バスの設備・サービスを確認

座席設備

- ☐ コンセントの有無
- ☐ USBポートの有無
- ☐ リクライニングの可否
- ☐ フットレストの有無

車内サービス

- ☐ Wi-Fiの有無・接続方法
- ☐ トイレの有無・位置
- ☐ おしぼり・ブランケットなどのサービス

荷物について

- ☐ トランクに預けられる荷物のサイズ・個数制限を確認
- ☐ 貴重品・壊れやすいものは手元に置く

支払いについて

- ☐ 車内での追加購入（飲み物など）の支払い方法を確認
- ☐ 現金が必要か確認する

4 もしものときの備え

- ☐ 酔い止めを事前に服用する（必要な方）
- ☐ モバイルバッテリーを携帯する
- ☐ 緊急連絡先（家族・宿泊先など）を控えておく
- ☐ 保険の連絡先を確認しておく
- ☐ 身分証明書・保険証のコピーを用意する

よくあるトラブルと対処法

- 乗り遅れた
→ 予約したバス会社の窓口に連絡する
- 忘れ物をした
→ バス会社の忘れ物センターに連絡する
- 体調が悪くなった
→ すぐに乗務員に伝え、指示に従う
- 渋滞や遅延が発生した
→ アナウンスに従い、到着予定を確認する



5 到着時のチェック

- ☐ 荷物をすべて受け取った
- ☐ 降りるバス停・到着場所を確認した
- ☐ 接続交通（電車・バス・タクシーなど）の時刻や場所を確認した
- ☐ 宿泊先や目的地までのルートを確認した
- ☐ 忘れ物がないか座席周りを確認した
- ☐ 貴重品・チケット類を整理した

大切な心がけ

- 時間に余裕をもって行動し、無理のないスケジュールを立てましょう。
- 周りの人への思いやりを忘れず、マナーを守って快適なバス旅を楽しみましょう。
- 不明点や不安なことがあれば、遠慮なくバス会社の窓口や乗務員に相談しましょう。



車で移動する場合のチェックリスト

安全・快適にドライブを楽しむために、事前に確認して準備しましょう。



ポイント

- ✓ 出発前に車と持ち物をしっかり確認し、安心・安全な旅を心がけましょう。
- ✓ 休憩や運転を交代できる計画を立て、無理のない運転をしましょう。
- ✓ 交通ルールや道路情報を確認し、時間にゆとりをもって出発しましょう。

メモ (気になること・確認したことなど)

.....

.....

.....

1 乗車前の確認と準備

車の点検・確認	持ち物の準備	同乗者への配慮	目的地・ルートの確認
☐ 燃料の残量を確認する ☐ タイヤの空気圧・摩耗を確認する ☐ オイル・冷却水・ウォッシャー液を確認する ☐ ライト・ウインカー・ブレーキの作動確認 ☐ ワイパー・バッテリーの状態確認 ☐ 車内の清掃・荷物の整理 ☐ ETCカードの有無・残高を確認する ☐ ナビ・スマホの地図アプリの設定確認	☐ 運転免許証 ☐ 車検証 ☐ 自賠責保険証 ☐ 任意保険の連絡先 ☐ ETCカード・クレジットカード ☐ 現金 (小銭を含む) ☐ スマートフォン・充電器 ☐ 飲み物・軽食・ゴミ袋 ☐ ウェットティッシュ・除菌シート ☐ サングラス・日除けグッズ	☐ シートベルトの着用を確認する ☐ チャイルドシートの装着を確認する ☐ 車内の温度調整をする ☐ 酔いやすい人は事前に対策をとる 【酔いやすい人の対策例】 ・前席に座る ・こまめに休憩をとる ・空腹や満腹を避ける ・酔い止め薬を服用する	☐ 目的地の住所・電話番号を確認する ☐ ルート・所要時間を事前に調べる ☐ 渋滞予測・交通規制を確認する ☐ 駐車場の場所・料金・混雑状況を確認する ☐ 休憩スポット・ガソリンスタンドの場所を確認する 出発前に最新の道路情報をチェックしましょう！

2 運転中のチェックポイント

安全運転のために	休憩・駐車のポイント	子ども連れのポイント	ペット同伴のポイント
☐ 出発前に体調を整え、十分に休憩をとる ☐ 運転中はこまめに休憩をとる (目安: 2時間に1回) ☐ 無理をせず、眠気を感じたら休憩する ☐ 速度を守り、車間距離を十分にとる ☐ 運転中はスマートフォンを操作しない ☐ シートベルトを全員が着用する	☐ 長時間の連続運転を避ける ☐ パーキングエリア・道の駅を活用する ☐ 貴重品は車内に置かない ☐ 駐車時は、貴重品や荷物を見えない場所へ ☐ 炎天下では車内の温度上昇に注意する ☐ 冬場は路面凍結や積雪に注意する	☐ チャイルドシート・ジュニアシートの使用 ☐ こまめに水分補給をさせる ☐ 飲食やトイレのタイミングを工夫する ☐ 飽きないようにおもちゃや絵本を用意する ☐ 車内の温度・日差しに注意する	☐ ケージやシートベルトを使用する ☐ 換気をし、温度管理に注意する ☐ こまめに休憩・水分補給をする ☐ 吐き戻し対策をする ☐ 必要な持ち物 (フード・トイレ用品など) を準備する

3 緊急時の備え

車載の常備品 (あると安心)	緊急連絡先の確認	トラブル時の対応	もしものときのメモ
☐ スペアタイヤ・パンク修理キット ☐ ジャッキ・レンチ ☐ ブースターケーブル ☐ 三角表示板・発煙筒 ☐ 懐中電灯・予備電池 ☐ 救急セット・常備薬 ☐ 毛布・防寒具 (季節に応じて) ☐ 携帯トイレ・ティッシュ ☐ レインコート・タオル	☐ 保険会社の連絡先 ☐ ロードサービスの連絡先 ☐ JAF (#8139) ☐ 警察 (110)・救急 (119) ☐ 道路交通情報センター (#8011) ☐ 宿泊先・目的地の連絡先 スマートフォンに登録し、すぐに連絡できるようにしておきましょう。	☐ バンクしたときは、安全な場所に停車する ☐ ハザードランプを点灯し、三角表示板を設置する ☐ 無理に走行せず、ロードサービスに連絡する ☐ 事故・体調不良時は、迷わず110・119に連絡する ☐ 状況を落ち着いて伝え、指示に従う	保険会社: 契約番号: ロードサービス: 連絡先: その他の連絡先:

4 出発前の最終チェック

燃料は十分に あるか	タイヤ・ライトの 状態は良いか	免許証・車検証・ 保険証はあるか	持ち物の 忘れ物はないか	チャイルドシートは 正しく装着したか	ルート・駐車場を 確認したか	スマホの充電・ ナビ設定はOKか
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

大切な心がけ

- ・安全運転を第一に、時間にゆとりをもって行動しましょう。
- ・疲れを感じたら無理せず休憩をとりましょう。
- ・ルールとマナーを守り、思いやりのあるドライブを心がけましょう。
- ・天候の変化や道路情報に注意し、柔軟に計画を見直しましょう。



国内線航空機で移動する場合のチェックリスト

安全・快適に空の旅を楽しむために、事前に確認して準備しましょう。



ポイント

- ✓ 出発前に各種情報を確認し、時間に余裕をもって空港へ向かいましょう。
- ✓ 手荷物のルールや保安検査の流れを事前に把握しておくで安心です。
- ✓ 機内で必要なものを準備し、快適な空の旅を楽しみましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 出発前の確認と準備

フライトの確認

- ☐ 便名・出発時刻・到着時刻
- ☐ 出発空港・到着空港
- ☐ ターミナル・搭乗口
- ☐ 航空会社からの案内やお知らせ（遅延・欠航など）
- ☐ オンラインチェックインの有無
- ☐ 予約内容の最終確認

持ち物の準備

- ☐ 航空券（eチケット控えなど）
- ☐ 身分証明書（必要な場合）
- ☐ クレジットカード・現金
- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ マスク・除菌シート・ウェットティッシュ
- ☐ 筆記用具・メモ帳

手荷物のルールを確認！
（サイズ・重さ・液体物など）



手荷物の確認

- ☐ 機内持ち込み手荷物のサイズ・重さ
- ☐ 液体物のルール（100ml以下の容器・1L以下のジッパー袋など）
- ☐ 預け入れ手荷物の個数・サイズ・重さ
- ☐ 壊れやすい物・貴重品は手荷物に
- ☐ 荷物に目印（ネームタグ・目印シール）をつける

空港までの移動

- ☐ 自宅出発時刻の確認
- ☐ 交通手段・所要時間
- ☐ 渋滞・運行情報の確認
- ☐ 駐車場の場所・料金・混雑状況（車の場合）
- ☐ 空港周辺の天候確認

同行者への配慮

- ☐ 出発時刻・集合場所の共有
- ☐ 子ども・高齢者のサポート計画
- ☐ 万が一の連絡方法の確認
- ☐ ペット同伴の場合は事前に必要な手続き・条件を確認

2 空港での行動チェック

空港到着後

- ☐ 出発時刻の目安
・国内線：出発の1～2時間前（繁忙期は2時間以上）
- ☐ 余裕をもって到着する
- ☐ フライト案内モニターで最新情報を確認

チェックイン

- ☐ 搭乗手続き（カウンターまたは自動チェックイン機）
- ☐ 預け入れ手荷物の受付
- ☐ 搭乗券の受け取り
- ☐ 座席の最終確認

保安検査

- ☐ 保安検査場の場所を確認
- ☐ 液体物・金属類・電子機器のルールを守る
- ☐ ポケットの中身を出す
- ☐ 時間に余裕をもって通過する

出発前の過ごし方

- ☐ 搭乗口・搭乗時刻の確認
- ☐ トイレ・給水・買い物
- ☐ 充電スポットの確認
- ☐ 搭乗開始時刻の案内に注意

搭乗時

- ☐ 搭乗案内に従い搭乗
- ☐ 座席番号を確認
- ☐ 荷物は頭上の収納棚へ（または座席の下）
- ☐ シートベルトを着用

3 機内での快適な過ごし方

快適に過ごすために

- ☐ シートベルトは常に着用
- ☐ こまめに水分補給
- ☐ 乾燥対策（リップ・保湿グッズ）
- ☐ 軽いストレッチで血行を促す
- ☐ 必要に応じてイヤホン・アイマスクを活用

機内に持ち込むと便利なもの

- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ ブランケット・ストール
- ☐ ネックピロー
- ☐ エチケット袋・ゴミ袋
- ☐ 本・タブレット・筆記用具

子ども連れのポイント

- ☐ おもちゃ・絵本・ぬいぐるみ
- ☐ おやつ・飲み物
- ☐ 着替え・おむつ（必要な分）
- ☐ 耳抜き対策（あめ・ガムなど）
- ☐ ぐずったときの対策を準備

ペット同伴の場合 ※航空会社の規定を必ず確認

- ☐ 事前予約・必要書類の準備
- ☐ キャリーケースのサイズ確認
- ☐ 給水・給餌の準備
- ☐ 排泄物の処理用品の準備

4 到着後のチェック

到着・降機

- ☐ 座席周りの忘れ物確認
- ☐ 降機の案内に従う

手荷物の受け取り

- ☐ 預け入れ手荷物を受け取る
- ☐ 荷物の破損がないか確認

空港からの移動

- ☐ 交通手段・乗り場の確認
- ☐ 時刻表・運行情報の確認
- ☐ 目的地までのルート確認

忘れ物チェック

- ☐ 手荷物・機内に忘れ物がないか確認
- ☐ 貴重品を再確認

連絡・共有

- ☐ 家族・同行者へ到着連絡
- ☐ ホテルや目的地への到着予定時刻を共有

5 事前に確認しておきたいこと

⚠ 天候・運航状況
悪天候による遅延・欠航の可能性を確認

📄 変更・キャンセルの条件
予約内容の変更・キャンセル条件を確認

🪑 座席指定・機内サービス
事前に座席指定ができるか
機内食・ドリンクなどのサービス内容を確認

♿ パリアフリー・サポート
車いす利用や特別な配慮が必要な場合は事前に連絡

📶 機内Wi-Fi・電源
Wi-Fiや電源コンセントの有無・利用方法を確認

⚠ 大切な心がけ

- ・ 時間に余裕をもって行動し、落ち着いて移動しましょう。
- ・ ルールやマナーを守り、すべての人が快適に過ごせる空の旅を心がけましょう。
- ・ 困ったときは航空会社や空港スタッフに相談しましょう。



出発前日の確認

安心して出発できるように、忘れ物や最終チェックをしましょう。



ポイント

- ✓ 前日に準備を済ませることで、当日の慌てや忘れ物を防げます。
- ✓ 必要なものがそろっているかを確認し、心に余裕を持って出発しましょう。
- ✓ 持ち物・予約内容・体調のチェックも忘れずに行いましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 持ち物の最終確認

必需品

- ☐ 財布・現金・クレジットカード
- ☐ 身分証明書・保険証
- ☐ 交通チケット・予約確認書類（ホテル・ツアー・レンタカーなど）
- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ 家の鍵
- ☐ 常備薬・健康保険証のコピー
- ☐ マスク・除菌グッズ
- ☐ その他必要なもの

衣類・身の回り品

- ☐ 着替え・下着・靴下
- ☐ 上着・防寒具（季節に応じて）
- ☐ パジャマ・部屋着
- ☐ 帽子・日焼け止め・サングラス
- ☐ 靴・サンダル・靴下
- ☐ 洗面用具・スキンケア用品
- ☐ タオル・ハンカチ・ティッシュ
- ☐ 生理用品（必要な場合）

その他・便利なもの

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ エコバッグ・ビニール袋
- ☐ 携帯用ウェットティッシュ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 延長コード・変換プラグ
- ☐ カメラ・メモリーカード
- ☐ ガイドブック・地図
- ☐ 筆記用具・メモ帳

チェックのポイント

- 使う予定のカバンに、すべて入れて確認しましょう。
- 季節や天候に合わせた持ち物になっていますか？
- 壊れやすいものは、緩衝材などで保護しましたか？



2 予約・手配内容の再確認

- ☐ 交通機関の時間・便・のりば
- ☐ 宿泊先の予約内容・チェックイン時間
- ☐ 観光・アクティビティの予約時間
- ☐ レンタカー・駐車場の予約内容
- ☐ 現地での連絡先・緊急連絡先

確認のポイント

- ・ 予約の日時・場所・名前・人数に間違いはありませんか？
- ・ キャンセル料や変更の条件を確認しましたか？
- ・ 予約確認書は保存・印刷しましたか？



3 お金・カードの確認

- ☐ 現金の用意（必要な金額）
- ☐ クレジットカードの利用可能枠を確認
- ☐ ICカード・交通系カードの残高確認
- ☐ 海外旅行の場合：外貨の用意・両替
- ☐ ポイントカードや会員証（必要な場合）

確認のポイント

- ・ カードの有効期限は切れていませんか？
- ・ 海外で使うカードは、利用設定を確認しましたか？
- ・ キャッシュレスが使えない場所もあるため、現金も用意しましょう。



4 体調と身だしなみの確認

- ☐ 体調に問題はないか確認（発熱・咳・腹痛など）
- ☐ 十分な睡眠をとる
- ☐ 入浴・爪切り・髪の手入れ
- ☐ コンタクトレンズ・メガネの予備確認
- ☐ 持病の薬や必要なものを忘れずに準備

ひとこと

体調がすぐれない場合は、無理をせず、旅行の変更や延期も検討しましょう。



5 家のこと・出発準備

- ☐ 戸締まり・火の元の確認
- ☐ 電気・ガス・水道の消し忘れ確認
- ☐ 冷蔵庫の中身を整理・ごみ出し
- ☐ 洗濯・乾燥機の停止確認
- ☐ 植物・ペットの世話の手配
- ☐ 郵便物・新聞の一時停止（必要な場合）

出発の準備

荷物は玄関近くにまとめておき、当日は忘れずスムーズに出発できるようにしましょう。



6 当日のステップを確認

- ☐ 起床時間・出発時間を確認
- ☐ 交通機関までのアクセス方法を確認
- ☐ 天気予報をチェック
- ☐ トランク・大きな荷物の最終確認
- ☐ 余裕をもった行動計画を立てる

ひとこと

「時間に余裕」をもつことが、安心して楽しい旅行の第一歩です！



最後のリマインダー

- ✓ スマートフォンの充電は満タンにしましたか？
- ✓ 緊急連絡先をメモまたはスマホに保存しましたか？
- ✓ 楽しい気持ちと笑顔を忘れずに、行ってらっしゃい！



素敵な旅行になりますように！

出発当日朝の確認

慌てずに出発できるよう、最終チェックをしましょう。

ポイント

- ☑ 時間に余裕をもって行動し、忘れ物や体調の変化に備えましょう。
- ☑ 持ち物・予約内容・交通手段を最終確認しましょう。
- ☑ 家を出る前に、戸締まりや電源の確認を忘れずに！

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....



1 体調と身だしなみのチェック

体調の確認

- ☐ 熱・咳・のどの痛みはないか
- ☐ 頭痛・腹痛・吐き気はないか
- ☐ 持病の薬を飲んだか
- ☐ 必要な薬や持ち物を忘れていないか
- ☐ 朝食はとれたか・水分はとれたか

ひとこと

少しでも体調がすぐれない場合は、無理をせず、予定の変更も検討しましょう。



身だしなみの確認

- ☐ 着替え・下着・靴下
- ☐ メイク・整髪
- ☐ 爪の長さ・ひげの処理
- ☐ 時計・アクセサリーの着用
- ☐ ハンカチ・ティッシュ・除菌グッズ
- ☐ マスク・日焼け止め



持ち物の最終確認（必需品）

- ☐ 財布・現金・クレジットカード
- ☐ スマートフォン・充電器
モバイルバッテリー
- ☐ 鍵（家・車など）
- ☐ 交通系ICカード・チケット
- ☐ 身分証明書
- ☐ 旅行かばん・バッグ
- ☐ 常備薬・健康保険証のコピー

カバンを開める前に
もう一度確認！



2 予約・手配内容の最終確認

- ☐ 目的地・宿泊先の住所・連絡先
- ☐ チェックイン・集合時間
- ☐ 交通機関の時間・便・のりば
- ☐ レンタカー・駐車場の予約内容
- ☐ 観光・アクティビティの予約内容
- ☐ 緊急連絡先（家族・宿泊先など）

確認のポイント

- ・交通機関の遅延・運休情報は出ていませんか？
- ・天気予報と行き先の天候は確認しましたか？
- ・現地での連絡先やメモはありますか？
- ・チケットや予約内容はスマホに保存または印刷しましたか？



3 家を出る前のチェック

戸締まり

- ☐ 玄関の鍵をかけた
- ☐ 窓の鍵をかけた
- ☐ ベランダ・勝手口の確認



電源・ガスの確認

- ☐ 電気の消し忘れはないか
- ☐ コンセントの抜き忘れはないか
- ☐ ガスの元栓を確認した

チェックのポイント

長期旅行の場合は、
冷蔵庫の中身を整理し、
生ごみは処理しておきましょう。

水回りの確認

- ☐ 水道の蛇口を閉めた
- ☐ お風呂・洗濯機の動作を停止
- ☐ トイレの水は流したか



ゴミの確認

- ☐ 生ごみは処理した
- ☐ ごみ出しが必要な場合は出した
- ☐ 分別ルールを確認した



その他

- ☐ 郵便物の停止手続き
- ☐ ベットの確認・鍵の準備
- ☐ 近隣への一言（長期不在時）

安心できるように、
事前の準備が大切です。

4 車で移動する場合のチェック

- ☐ ガソリンの残量は十分か
- ☐ ETCカービは入っているか
- ☐ カーナビ・スマホの充電はOKか
- ☐ タイヤの空気圧・傷・摩耗の確認
- ☐ 車内の忘れ物はないか
- ☐ 飲み物・おやつ・ティッシュは用意したか



5 家族・同行者の確認

- ☐ 全員そろっているか
- ☐ 体調に不安はないか
- ☐ 忘れ物はないか
- ☐ 集合時間・場所の再確認
- ☐ 緊急時の連絡方法を共有したか



出発時間の目安



- 車で移動する場合
目的地までの所要時間の1.5～2倍前に出発！
- 電車・バスで移動する場合
出発時刻の30分～1時間前には出発！
- 飛行機で移動する場合（国内線）
空港には出発時刻の1.5～2時間前に到着！

※渋滞や遅延の可能性も考慮して、余裕をもって行動しましょう。

6 出発直前の最終チェック（家を出る直前にもう一度！）

- ☐ カバン・荷物をすべて持ったか
- ☐ 鍵・財布・スマホを持ったか
- ☐ チケット・予約内容を確認したか
- ☐ 家族・同行者と一緒に出発するか

ワンポイント

「忘れ物はないかな？」と不安になったら、
深呼吸して、落ち着いて出発しましょう！



いってらっしゃい！

楽しい旅行になりますように！
安全第一で、素敵な思い出を
たくさんつくってくださいね。



大切な心掛け

- ・時間に余裕をもって行動し、焦らず安全運転・安全行動を心がけましょう。
- ・困ったときは無理をせず、周囲の人やスタッフに相談しましょう。
- ・旅先でもマナーを守り、思いやりのある行動を心がけましょう。



移動開始前の確認

安全・スムーズに移動を始められるよう、出発前に最終チェックをしましょう。



ポイント

- ✓ 出発前の準備が、楽しく安心な旅の第一歩です。
- ✓ 持ち物・予約内容・体調・交通手段を最後に確認しましょう。
- ✓ 家族や同行者と集合時間・連絡方法を共有しましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 体調と身だしなみの確認

体調の確認

- ☐ 発熱・咳・のどの痛みはないか
- ☐ 頭痛・腹痛・吐き気はないか
- ☐ めまいやだるさはないか
- ☐ 必要な薬は持ったか
- ☐ こまめに水分をとる準備はできているか

ひとこと

少しでも体調がすぐれない場合は、無理をせず、行程の変更を検討しましょう。



身だしなみの確認

- ☐ 着替え・下着・靴下
- ☐ メイク・整髪・爪の長さ
- ☐ 時計・アクセサリーの着用
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ 日焼け止め・帽子・サングラス
- ☐ マスクの着用（必要な場合）



持ち物の最終確認（必需品）

- ☐ 財布・現金・クレジットカード
- ☐ スマートフォン・充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 鍵（家・車など）
- ☐ 交通系ICカード・チケット
- ☐ 身分証明書
- ☐ 旅のしおり・地図・メモ
- ☐ 常備薬・健康保険証のコピー
- ☐ ごみ袋・ウェットティッシュ



2 予約・交通手段の最終確認

予約内容の確認

- ☐ 出発時間・集合時間
- ☐ 予約番号・チケット内容
- ☐ 乗車場所・搭乗口・のりば
- ☐ 目的地・宿泊先の住所・電話番号
- ☐ レンタカーの予約内容（必要な場合）

時間の確認

- ☐ 出発時刻・交通機関の時間
- ☐ 所要時間・乗り換え時間
- ☐ 渋滞や遅延の可能性
- ☐ 目的地の到着予定時刻

ルート・アクセスの確認

- ☐ 最寄り駅・バス停・空港の場所
- ☐ 徒歩ルート・駐車場の場所
- ☐ ナビの目的地設定（車の場合）
- ☐ 交通機関の運行状況やお知らせ

同行者との確認

- ☐ 集合場所・集合時間
- ☐ 移動手段・座席の確認
- ☐ 役割分担（運転・荷物・お子様など）
- ☐ 連絡方法の共有

3 出発前の準備チェック

戸締まり

- ☐ 玄関・窓の鍵をかけた
- ☐ ベランダ・勝手口の確認
- ☐ 換気扇・ガスの元栓の確認



電源の確認

- ☐ 電気の消し忘れはないか
- ☐ コンセントの抜き忘れはないか
- ☐ 充電器の抜き忘れはないか

ひとこと

長時間不在の場合は、ブレーカーを落としても安心です。



水回りの確認

- ☐ 蛇口の閉め忘れはないか
- ☐ お風呂・洗濯機の水は止めたか
- ☐ トイレの水は流したか



ごみの確認

- ☐ 生ごみは処理したか
- ☐ ごみ出しが必要な場合は出したか
- ☐ 分別ルールを確認したか



その他の確認

- ☐ 郵便物の停止手続き（必要に応じて）
- ☐ ペットの確認・鍵の準備
- ☐ 近隣への一言（長期不在時）

ひとこと

忘れ物を防ぐため、家を出る前に一度振り返りましょう。

4 スマートフォンの確認



- ☐ 充電は十分か（目安：50%以上）
- ☐ モバイルバッテリーは持ったか
- ☐ 旅行に必要なアプリの確認
 - ・乗換案内・地図・ナビ
 - ・天気予報・防災情報
 - ・宿泊先・レンタカーなど
- ☐ データ通信・Wi-Fiの確認
- ☐ 緊急連絡先を登録・共有しよう。



5 車で移動する場合の確認（該当する方のみ）

- ☐ 燃料は十分か
- ☐ ETCカード・現金を用意したか
- ☐ カーナビ・スマホの充電はOKか
- ☐ タイヤの空気圧・傷・摩耗の確認
- ☐ 車内の忘れ物はないか
- ☐ 飲み物・おやつ・ティッシュは用意したか

安全運転のポイント



- ・無理のないスケジュールで休憩をとりましょう。
- ・シートベルトは全員着用しましょう。
- ・こどもはチャイルドシートを正しく使用しましょう。
- ・眠気を感じたら、早めに休憩しましょう。



出発前の最終リマインダー

- ✓ 持ち物・予約内容・体調・交通手段をすべて確認しましたか？
- ✓ 家の戸締まりや電源・水回り・ごみの確認はできましたか？
- ✓ 集合時間・連絡方法を同行者と共有しましたか？
- ✓ 素敵な旅になるよう、笑顔で出発しましょう！



✓ 忘れ物や確認不足は、旅のトラブルにつながる可能性があります。最後のひとつまで、しっかりチェックしましょう！

移動中の確認

安全・快適に目的地へ向かうために、こまめに確認しましょう。



ポイント

- ✓ 忘れ物や体調の変化がないか、こまめに確認しましょう。
- ✓ 交通情報や天候の変化に注意し、必要に応じて予定を調整しましょう。
- ✓ 安全を最優先に、マナーを守って快適な移動を心がけましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 体調と体調管理の確認

体調のチェック

- ☐ 発熱・咳・のどの痛み・頭痛・めまいなどはないか
- ☐ 乗り物酔いはしていないか
- ☐ こまめに水分補給をしているか
- ☐ のどの乾燥対策をしているか
- ☐ 休憩をとり、体をほぐしているか

ひとこと

無理をせず、
少しでも体調が悪い
ときは、早めに休憩
しましょう。



こまめに行いたいこと

- ☐ 水分補給・のどのうるおいケア
- ☐ 軽いストレッチ・体のほぐし
- ☐ 深呼吸・気分転換
- ☐ 目の休憩（遠くを見る・まばたき）
- ☐ 必要に応じて、酔い止めを服用

体調メモ



体調： 良い・普通・悪い

気になる症状：

対処したこと：

メモ：

2 持ち物・貴重品の確認

貴重品の管理

- ☐ 財布・現金・クレジットカード
- ☐ スマートフォン・モバイルバッテリー
- ☐ 鍵（家・車など）
- ☐ 交通系ICカード・チケット
- ☐ パスポート・身分証明書（必要な場合）

体の前にかかえるなど、
常に身につけて管理しましょう。



置き忘れ・紛失防止

- ☐ 座席や荷物棚まわりを確認したか
- ☐ トイレや休憩場所の置き忘れに注意
- ☐ 手荷物から目を離さない
- ☐ 貴重品はバッグの奥や外ポケットに入れない



手荷物の確認

- ☐ 手荷物は足元や頭上など、決めた場所に置いているか
- ☐ 荷物が落下しないように固定されているか
- ☐ 開け口はしっかり閉じているか

ひとこと

荷物の場所を最後に確認した時間：

（ : 頃）



3 交通情報・スケジュールの確認

運行・交通情報の確認

- ☐ 遅延・運休などの情報を確認したか
- ☐ 乗り換え・接続の時間に余裕があるか
- ☐ 次の目的地・乗り場を再確認したか
- ☐ アナウンスや案内表示を確認しているか



天候・道路状況の確認（必要に応じて）

- ☐ 天候の変化に注意しているか
- ☐ 強風・大雨などに備えた行動をとっているか
- ☐ 道路状況や渋滞情報を確認したか

ひとこと

天候や交通状況は、こまめに最新情報を
チェックしましょう。



スケジュールの確認

- ☐ 到着予定時刻は変わっていないか
- ☐ 他の予定（観光・食事・宿泊など）の時間を確認したか
- ☐ 必要に応じて、予定の調整をしたか



4 安全・マナーの確認

安全の確保

- ☐ シートベルトを着用しているか
- ☐ 通路や非常口付近に荷物を置いていないか
- ☐ 走行中（飛行中）は席を立たない
- ☐ 子どもや高齢者の安全に配慮しているか

周囲への配慮・マナー

- ☐ 大きな声での会話や電話を控えているか
- ☐ 音楽や動画はイヤホンを使用しているか
- ☐ ゴミは持ち帰る、または指定の場所へ
- ☐ 席をゆずり合って利用しているか

写真撮影・SNSの利用

- ☐ 撮影・投稿のルールを守っているか
- ☐ 他の人の映り込みに配慮しているか
- ☐ 位置情報の公開に注意しているか

トラブル時の対応

- ☐ 体調不良やケガのときは、すぐに周囲や係員に連絡する
- ☐ トラブルや不安があるときは、一人で抱え込まない



こまめな確認が、安心・快適な旅につながります！

- ✓ 体調・持ち物・交通情報をこまめにチェック！
- ✓ 安全とマナーを守って、素敵な旅を楽しみましょう！



現地到着後の確認

安心して旅行をスタートできるよう、到着後に確認しましょう。



ポイント

- ✓ 荷物や体調を確認し、安全を最優先に行動しましょう。
- ✓ 滞在先の場所や連絡先、周辺情報を把握しましょう。
- ✓ トラブルに備え、緊急連絡先や避難場所を確認しましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 到着直後の確認

荷物の確認

- ☐ 預けた荷物はすべて受け取った
- ☐ 手荷物に忘れ物はない
- ☐ 破損・紛失がないか確認した

ひとこと

荷物に不具合があった場合は、
乗り物の案内窓口へすぐに
連絡しましょう。



体調の確認

- ☐ 体調に問題はない
- ☐ 水分補給をした
- ☐ 必要に応じて休憩をとった
- ☐ 気になる症状がある場合は、
無理せず早めに対応する



現在地の確認

- ☐ 自分がいる場所を確認した
- ☐ 目的地までのルートを確認した
- ☐ 周辺の地図や案内表示を確認した

ひとこと

スマートフォンの地図アプリや
観光案内所も活用しましょう。



連絡の確認

- ☐ 家族・同行者へ到着の連絡をした
- ☐ ホテル・宿泊先へ到着予定の
連絡をした（必要な場合）
- ☐ 緊急連絡先をスマホに保存・確認した

ひとこと

スマホの充電残量も
忘れずにチェック！



2 移動・交通手段の確認

次の移動手段の確認

- ☐ 乗り換え・接続の時間を確認した
- ☐ 乗り場・バス停・レンタカーの
場所を確認した
- ☐ 切符・チケットの内容を確認した

ひとこと

乗り遅れに注意し、時間に
余裕をもって行動しましょう。



レンタカーを利用する場合

- ☐ 貸渡場所・時間・返却場所を確認した
- ☐ 車のキズ・へこみを確認した
- ☐ 操作方法・ナビの使い方を確認した
- ☐ ガソリン残量を確認した
- ☐ 緊急連絡先・ロードサービス番号
を確認した



歩き・公共交通を利用する場合

- ☐ 最寄り駅・バス停・ランドマーク
を確認した
- ☐ 交通系ICカードや小銭を準備した
- ☐ 時刻表や運行情報を確認した
- ☐ 帰りのルートや終電・最終バスの
時間を確認した



観光案内・情報収集

- ☐ 観光案内所の場所を確認した
- ☐ パンフレット・地図を入手した
- ☐ 当日のイベントや休館日を確認した
- ☐ Wi-Fiスポットを確認した

ひとこと

現地のフリーWi-Fiは
セキュリティに注意！



3 宿泊先の確認（ホテル・宿など）

チェックイン

- ☐ チェックイン時間を確認した
- ☐ 身分証明書の提示が必要か確認した
- ☐ 宿泊人数・予約内容に間違いが
ないか確認した
- ☐ ルームキーやWi-Fiパスワードを受け取った

部屋の確認

- ☐ 部屋の設備・備品を確認した
- ☐ エアコン・テレビ・照明などが
使えるか確認した
- ☐ お風呂・トイレ・水回りを確認した
- ☐ 非常口・避難経路を確認した

館内サービス・ルールの確認

- ☐ 朝食時間・レストランの場所
- ☐ 門限・チェックアウト時間
- ☐ 大浴場・コインランドリーの使用方法
- ☐ 館内ルール・注意事項

緊急連絡先の確認

- ☐ フロントの電話番号
- ☐ 医療機関・警察・消防の連絡先
- ☐ 宿泊先の住所・電話番号



ひとこと 貴重品はセーフティボックスを利用し、カードキーはなくさないように保管しましょう。



4 周辺環境と安全の確認

周辺環境の確認

- ☐ コンビニ・スーパー・薬局の場所
- ☐ 病院・クリニックの場所
- ☐ トイレ・休憩場所の位置
- ☐ ATMの場所

安全対策の確認

- ☐ 危険な場所や立ち入り禁止区域を確認
- ☐ 夜間の外出に注意が必要なエリアを把握
- ☐ 荷物の管理方法を再確認
- ☐ 防犯ブザー・ホイッスルの携帯

もしものときの確認

- ☐ 最寄りの警察署・交番の場所
- ☐ 災害時の避難場所・避難経路
- ☐ 緊急時の連絡方法を共有
- ☐ 旅行保険の連絡先を確認

ひとこと

自然災害などの情報を
こまめにチェックし、
安全第一で行動しましょう。



5 最後にもう一度チェック！

荷物

忘れ物・落とし物
はないか

体調

無理はしていないか
休憩はとれたか

移動・予定

次の移動手段は
確認できたか

宿・連絡先

宿泊先・家族・同行者へ
連絡はしたか

お金・カード

現金・カード・ICカードは
準備できているか

気持ち

リラックスして
楽しむ準備はOK？



旅行のスタートは「確認」から！
安全に、快適に、素敵な思い出をつくりましょう。



観光・外出中の確認

楽しく安全に過ごすために、こまめにチェックしましょう。



ポイント

- ✓ 安全を最優先に、無理のない計画で行動しましょう。
- ✓ 貴重品の管理・体調管理・周囲の状況確認をこまめに行いましょう。
- ✓ トラブルを未然に防ぎ、安心して観光を楽しみましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 出発前のチェック

持ち物の確認

- ☐ 貴重品は最小限にまとめた
- ☐ スマートフォン・モバイルバッテリー
- ☐ 現金・クレジットカード
- ☐ 鍵・身分証明書
- ☐ ハンカチ・ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 飲み物・常備薬・日焼け止め など

ひとこと

必要最低限の荷物を、
身軽に行動！



体調の確認

- ☐ 体調は良い・無理はしていない
- ☐ 睡眠はしっかりとれた
- ☐ 朝食はとった・水分は十分
- ☐ 持病の薬は飲んだ
- ☐ 暑さ・寒さ対策はできている

ひとこと

体調がすぐれない場合は、
無理せず予定を調整しましょう。



予定・ルートの確認

- ☐ 行き先・営業時間・休業日を確認した
- ☐ 移動手段・時間を確認した
- ☐ 地図アプリでルートを確認した
- ☐ チケット・予約内容を確認した
- ☐ 集合時間・待ち合わせ場所を確認した

ひとこと

オフライン地図の準備も
忘れずに！



連絡手段の確認

- ☐ スマホの充電は十分
- ☐ モバイルバッテリーを持った
- ☐ 家族・同行者の連絡先を確認した
- ☐ 万が一の集合方法を決めた
- ☐ 緊急連絡先を確認・保存した

ひとこと

フリーWi-Fiの利用は
セキュリティに注意！



2 観光・外出中のチェック

安全・防犯の確認

- ☐ 人通りや周囲の様子に注意している
- ☐ 知らない人からの勧誘・声かけに注意
- ☐ 混雑場所では貴重品を体の前に
- ☐ バッグはファスナーを閉めている
- ☐ 車やバイク・自転車に注意している

ひとこと

「自分の身は自分で守る」
意識を忘れずに！



天候・暑さ・寒さ対策

- ☐ 天気の変化をこまめに確認している
- ☐ 日差し対策（日傘・帽子・日焼け止め）
- ☐ こまめに水分補給をしている
- ☐ 休憩をとり、体を休めている
- ☐ 寒さ対策（上着・カイロなど）をしている

ひとこと

無理せず、こまめに休憩を
とることが大切です。



観光・施設利用の確認

- ☐ 施設のルール・マナーを守っている
- ☐ 写真撮影のルールを確認した
- ☐ ゴミは持ち帰る・分別して捨てる
- ☐ トイレの場所を確認しておいた
- ☐ 体験・アクティビティは安全に参加している

ひとこと

地元の文化やマナーを尊重し、
気持ちよく観光しましょう。



食事・休憩の確認

- ☐ 飲食店の営業時間・混雑状況を確認した
- ☐ アレルギー・苦手な食材を確認した
- ☐ 水分補給をこまめにしている
- ☐ 長時間の食べ歩きは避けている
- ☐ 休憩をしながら、無理なく行動している

ひとこと

腹八分目・水分補給で、
元気に楽しみましょう！



3 トラブル予防と対応の確認

トラブル予防

- ☐ 貴重品の置き忘れに注意している
- ☐ お酒の飲みすぎ・はしゃぎすぎに注意
- ☐ 夜遅くの一人歩きは避けている
- ☐ 危険な場所・危険な行為は避けている
- ☐ SNSへの投稿は慎重にしている

ひとこと

「少しおかしい」と思ったら、
その場を離れましょう。



SOS 万が一の対応

- ☐ 迷子・はぐれた時の集合場所を確認した
- ☐ 迷子・トラブル時の連絡方法を共有した
- ☐ 警察・観光案内所の場所を確認した
- ☐ 翻訳アプリや指差し会話帳を用意した
- ☐ 保険・サポート窓口を確認した

ひとこと

困ったときは、一人で抱え込まず、
周囲や窓口相談を！



体調管理

- ☐ 体調の変化に気をつけている
- ☐ こまめに水分補給・休憩をしている
- ☐ 頭痛・めまい・吐き気などに注意
- ☐ 常備薬を携帯している
- ☐ 無理をせず、早めに休んでいる

ひとこと

具合が悪くなったら、
早めの対応が大切です。



緊急時の連絡先

- ☐ 宿泊先の連絡先を控えている
- ☐ 現地の緊急番号（110・119）の確認
- ☐ 大使館・領事館の連絡先を確認した
- ☐ 旅行保険の連絡先を控えた
- ☐ 家族・同行者へ状況を共有した

ひとこと

連絡先は紙にもメモして
持ち歩くと安心です。



4 一日の終わりの振り返り

振り返りチェック

- ☐ 忘れ物・落とし物はないか確認した
- ☐ 体調は大丈夫か振り返った
- ☐ 明日の予定・持ち物を確認した
- ☐ 写真・レシート・思い出を整理した
- ☐ 今日の出来事をメモに残した

ひとこと

振り返りが、より良い旅の
思い出になります。



翌日の準備

- ☐ 持ち物を整理し、必要なものを準備した
- ☐ スマホ・カメラの充電をした
- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 移動手段・時間を再確認した
- ☐ 早めに就寝し、しっかり休んだ

ひとこと

しっかり休んで、明日も
元気に楽しみましょう！



観光をもっと楽しく、安心に！

- ・ 無理のないペースで、心と体に余裕を持ちましょう。
- ・ 出会いや体験を大切に、素敵な思い出をつくりましょう。
- ・ 安全に気をつけて、最後まで楽しい旅を！



安全第一で、素敵な旅の思い出をたくさんつくりましょう！

困ったときは、無理をせず、周囲に助けを求めましょう。

宿泊施設での確認

快適で安全に過ごせるように、チェックして安心の滞在にしましょう。



ポイント

- ✓ チェックイン時とお部屋に入ったら、まず確認しましょう。
- ✓ 設備や備品の場所を把握して、困ったときにすぐ対応できるように。
- ✓ ルールやマナーを守り、快適で気持ちのよい滞在にしましょう。

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 チェックイン時の確認

予約・本人確認

- ☐ 予約内容に間違いはないか
- ☐ 宿泊者名・宿泊日・人数
- ☐ プランや料金の確認
- ☐ 身分証明書の提示
- ☐ 支払い方法の確認

ひとこと

予約確認書や身分証明書は
すぐに出せるように準備を。



施設・ルールの確認

- ☐ 館内の案内説明を受けた
- ☐ 館内図・避難経路の確認
- ☐ チェックイン・チェックアウト時間
- ☐ 門限や出入り口の確認
- ☐ 館内設備の利用方法と
利用時間の確認
- ☐ Wi-Fiの接続方法
- ☐ 支払い方法・追加料金の有無

支払い・精算の確認

- ☐ 支払い金額の確認
- ☐ 現地での支払い内容の確認
(入湯税・駐車場代など)
- ☐ 領収書の有無を確認
- ☐ クレジットカードの利用可否
- ☐ キャンセルポリシーの確認

P 駐車場の確認（車利用の場合）

- ☐ 駐車場の場所・利用方法
- ☐ 料金の有無・支払い方法
- ☐ 台数制限・予約の有無
- ☐ 出し入れ可能な時間

ひとこと

車の鍵や貴重品は
車内に置かないように
しましょう。



2 お部屋に入ったら確認

お部屋の確認

- ☐ 部屋タイプ・広さ・眺望
- ☐ 清掃状況（清潔さ・におい）
- ☐ ベッド・寝具の状態
- ☐ 窓の施錠・カギのかかり具合
- ☐ エアコン・換気の動作
- ☐ 照明の動作

ひとこと

気になる点があれば、
早めにフロントへ連絡を。



水まわりの確認

- ☐ トイレの水が流れるか
- ☐ 洗面台・シャワー・お風呂の確認
- ☐ お湯の温度・水圧の確認
- ☐ 排水の流れ・においの確認
- ☐ アメニティ・タオルの確認

ひとこと

お風呂は、入る前にお湯の
温度を確認しましょう。



設備・備品の確認

- ☐ テレビ・リモコンの動作
- ☐ 冷蔵庫・電気ケトルの動作
- ☐ コンセントの場所・数
- ☐ Wi-Fiの接続・速度
- ☐ ドライヤー・アイロン等の有無
- ☐ セーフティボックスの場所と使い方

ひとこと

貴重品はセーフティボックスを
利用して保管を。



非常時の確認

- ☐ 避難経路・避難口の確認
- ☐ 非常口・消火器の場所
- ☐ 非常時の連絡方法
- ☐ 地震・火災時の対応方法

ひとこと

非常口はふさがないように
荷物の配置に注意しましょう。



3 滞在中のチェック

快適に過ごすために

- ☐ 室温・湿度を快適に保つ
- ☐ 定期的な換気をする
- ☐ 加湿・乾燥対策をする
- ☐ 体調に合わせて無理をしない
- ☐ しっかり休養・睡眠をとる

ひとこと

疲れをためないことが、
楽しい旅行のコツです。



ごみの管理

- ☐ ごみの分別ルールを確認
- ☐ ごみは決められた場所に
出す
- ☐ 食品のにおい・汁漏れに注意
- ☐ 部屋にごみを放置しない

マナーの確認

- ☐ 夜間は静かに過ごす
- ☐ 廊下や共有スペースで
大声を出さない
- ☐ ドアの開閉音に注意する
- ☐ 他の宿泊者への配慮を忘れない

ひとこと

お互いに気配りすることで、
気持ちよく過ごせます。



困ったときの連絡先

- ☐ フロントの電話番号
- ☐ 緊急時の連絡先（警察・病院など）
- ☐ 設備の不具合や要望の連絡先
- ☐ 周辺の医療機関の確認

ひとこと

連絡先はスマホに保存して、
すぐに確認できるように。



4 チェックアウト時の確認

忘れ物チェック

- ☐ 部屋の中を見回す
- ☐ クローゼット・引き出しの中
- ☐ ベッドの下・洗面所・冷蔵庫の中
- ☐ コンセント・充電器の忘れ物
- ☐ 貴重品・書類の忘れ物

ひとこと

忘れ物が多い場所を意識して、
もう一度確認を。



精算・支払いの確認

- ☐ 追加料金の有無を確認
- ☐ 入湯税・駐車場代などの精算
- ☐ 明細の内容を確認
- ☐ 領収書を受け取る
- ☐ クレジットカードの利用明細を確認

施設の確認とお礼

- ☐ 部屋の鍵の返却方法
- ☐ ルームカードの返却
- ☐ 備品・施設の破損がないか確認
- ☐ スタッフへのお礼を伝える

ひとこと

気持ちのよいあいさつで、
素敵な思い出に。



出発前の最終確認（車利用の場合）

- ☐ 車の鍵を忘れていないか
- ☐ 貴重品を車内に置いていないか
- ☐ 駐車場の精算は済んだか
- ☐ タイヤやライトの異常チェック

ひとこと

安全運転で、次の目的地へ
向かいましょう！



チェックを習慣にして、安心・快適な旅を！

小さな確認が、大きなトラブルを防ぎます。マナーを守って、
素敵な旅の思い出をつくりましょう。



予定変更時の公式情報・予約手続

天候・運休・体調不良など、予定が変わったときは、
あわてずに公式情報を確認し、早めに手続を行いましょう。



ポイント

- ✓ まず公式情報を確認し、事実を把握する
- ✓ 変更・キャンセルは早めの手続きが基本
- ✓ 記録を残し、必要に応じて証明書を受け取る

メモ (気になること・確認したことなど)

.....

.....

.....

1 まずは公式情報を確認する

交通機関の運行情報

- ☐ 航空会社 公式サイト
- ☐ 空港 (フライト情報)
- ☐ 運航状況・欠航・遅延情報
- ☐ 振替便・代替便の有無

ひとこと

ブックマークやアプリで
最新情報をこまめに確認！



鉄道・バスの運行情報

- ☐ JR・私鉄の運行情報サイト
- ☐ バス会社 公式サイト
- ☐ 運休・遅延・迂回運行の有無
- ☐ 振替輸送や代替手段の案内

ひとこと

駅・バス停の掲示や
アナウンスも確認しましょう。



宿泊施設の情報

- ☐ 宿泊施設 公式サイト
- ☐ 予約サイトのメッセージ
- ☐ 休館・営業状況の変更
- ☐ チェックイン方法の変更

ひとこと

災害時は、自治体や観光協会の
情報も確認しましょう。



天気・災害情報

- ☐ 気象庁 (天気予報・警報・注意報)
- ☐ 自治体の防災・避難情報
- ☐ 観光地・道路の規制情報
- ☐ 災害用伝言サービス

ひとこと

安全が最優先！無理な移動は
避けましょう。



2 予約の変更・キャンセル手続

航空券の変更・払い戻し

- ☐ 航空会社の公式サイト・アプリから手続き
- ☐ 振替便への変更 (空席がある場合)
- ☐ 払い戻し条件・手数料の確認
- ☐ キャンセル証明の受け取り

ひとこと

欠航・大幅遅延の場合は、特別対応
(手数料免除など) があることも！



宿泊の変更・キャンセル

- ☐ 宿泊施設または予約サイトで手続き
- ☐ キャンセル料の有無・規定を確認
- ☐ 日程変更 (延泊・短縮) の可否
- ☐ キャンセル証明の受け取り

ひとこと

規定は施設やプランで異なります。
必ず事前に確認を！



鉄道・バスの変更・払い戻し

- ☐ 各社の公式サイト・窓口で手続き
- ☐ 指定席・特急券の払い戻し
- ☐ 振替輸送の案内を確認
- ☐ 払い戻し証明の受け取り

ひとこと

切符の種類によって払い戻し条件が
異なります。



レンタカー・その他の予約

- ☐ レンタカー会社へ連絡
- ☐ 返却時間の変更・延長手続き
- ☐ アクティビティ・体験の変更
- ☐ キャンセル料の有無を確認

ひとこと

連絡が遅れると、通常料金が
発生する場合があります。



3 記録を残しておく

連絡の記録

- ☐ 電話・チャット・メールの内容を保存
- ☐ 日時・担当者名をメモする
- ☐ スクリーンショットを保存

ひとこと

トラブル時の証拠として
役立ちます。



証明書・書類の受け取り

- ☐ 欠航証明書・遅延証明書
- ☐ 払い戻し証明・キャンセル証明
- ☐ 領収書・明細書

ひとこと

保険請求や補償申請に
必要な場合があります。



写真で記録

- ☐ 運休・遅延の掲示板やお知らせ
- ☐ 現地の状況 (交通規制・被害状況)
- ☐ 道路・施設の閉鎖情報

ひとこと

日付がわかる写真は
証拠として有効です。



整理・保管

- ☐ すべての記録をまとめて保管
- ☐ スマホ・クラウドにバックアップ
- ☐ 帰宅後も一定期間は保管

ひとこと

トラブル対応には時間が
かかることもあります。



4 困ったときの相談・連絡先

旅行会社・予約サイト

- ☐ 旅行会社の緊急連絡先
- ☐ 予約サイトのサポート窓口
- ☐ 24時間対応が確認

ひとこと

海外系サイトは日本語対応や
時間帯に注意。



交通機関の窓口

- ☐ 航空会社サポートセンター
- ☐ 鉄道・バス会社の案内窓口
- ☐ 空港・駅の案内カウンター

ひとこと

現地スタッフに相談すると
代替案を案内してくれます。



自治体・観光案内所

- ☐ 観光案内所・インフォメーション
- ☐ 自治体の防災・観光窓口
- ☐ 避難所・支援情報の案内

ひとこと

最新の地域情報を
入手できます。



緊急連絡先

- ☐ 警察 (110)・消防・救急 (119)
- ☐ 海上保安庁 (118)
- ☐ 災害用伝言サービス (171)

ひとこと

緊急時は迷わず
連絡しましょう。



5 落ち着いて、次の行動を決める

- ☐ 安全を最優先に行動する
- ☐ 代替の移動手段・宿泊先を検討する
- ☐ 旅の目的や日程を見直す
- ☐ 無理のない計画で、楽しめるプランに切り替える

ひとこと

予定変更は誰にでも起こり得ます。
冷静に情報を集め、早めの行動で
安心・快適な旅を続けましょう！



代替交通・目的地・連絡の確認

遅延・欠航やトラブル発生時にあわてないように、

代替手段や目的地での行動、連絡先を事前に確認しておきましょう。



ポイント

- ✓ 使える代替交通をいくつか考えておく
- ✓ 目的地での選択肢（宿・観光・移動）を確認しておく
- ✓ 必要な連絡先を控えておき、すぐに連絡できるようにする

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

① 代替交通の確認（移動手段が使えない場合の代替案）

 航空機が 欠航・遅延の場合	 鉄道が 運休・遅延の場合	 バスが 運休・遅延の場合	 自家用車・レンタカーが 使えない場合	 船・フェリーが 運休の場合
☐ 別の航空便を探す ☐ 出発・到着空港の変更 ☐ 他空港への振替え ☐ 新幹線・特急などに変更 ☐ 高速バスに変更 ☐ 宿泊して翌日移動 ☐ その他（ ）	☐ 新幹線・特急の別ルート ☐ 在来線の迂回ルート ☐ 高速バスに変更 ☐ 航空便に変更 ☐ レンタカーを利用 ☐ 宿泊して翌日移動 ☐ その他（ ）	☐ 鉄道に変更 ☐ 航空便に変更 ☐ レンタカーを利用 ☐ タクシー・乗合タクシー ☐ 宿泊して翌日移動 ☐ その他（ ）	☐ 公共交通機関に変更 ☐ レンタカーに切り替え ☐ 自宅・同乗者に送迎依頼 ☐ 宿泊して翌日移動 ☐ その他（ ）	☐ 別の便・航路を探す ☐ 陸路（電車・バス）に変更 ☐ 航空便に変更 ☐ 宿泊して翌日移動 ☐ その他（ ）
メモ	メモ	メモ	メモ	メモ

ひとこと

複数の選択肢を考えておくと、スムーズに切り替えができます。

② 目的地での代替案の確認（予定が変更になった場合の選択肢）

 宿泊の代替案	 観光・過ごし方の代替案	 現地での移動手段の代替案
☐ 近隣の宿泊施設を探しておく ☐ キャンセル料や変更条件を確認 ☐ 連泊・延泊が必要な場合の空室確認 ☐ チェックイン時間の変更可否を確認 ☐ 宿泊施設の連絡先を控える	☐ 屋内施設・雨天プランを調べておく ☐ 予約不要の観光スポットを調べておく ☐ 体験・グルメ・買い物の候補を確認 ☐ 混雑状況や営業時間の変更を確認 ☐ キャンセル不要のチケットを検討	☐ 路線バス・コミュニティバスを確認 ☐ タクシー会社・配車アプリを確認 ☐ シェアサイクル・徒歩ルートを確認 ☐ レンタカー会社の連絡先を確認 ☐ 交通系ICカードの利用可否を確認
メモ	メモ	メモ

③ 連絡先の確認（すぐに連絡できるように控えておく）

 交通機関の連絡先	 宿泊施設の連絡先	 家族・同行者の連絡先	 緊急連絡先
☐ 航空会社（ ） ☐ 空港（ ） ☐ 鉄道会社（ ） ☐ バス会社（ ） ☐ レンタカー会社（ ） ☐ その他（ ）	☐ 宿泊施設名（ ） 電話番号（ ） ☐ 予約番号（ ） ☐ その他（ ）	☐ 名前（ ） 電話番号（ ） ☐ 名前（ ） 電話番号（ ） ☐ その他（ ）	☐ 警察（110） ☐ 消防・救急（119） ☐ 海上保安庁（118） ☐ 災害用伝言ダイヤル（171） ☐ 旅行保険サポート（ ）

覚えておきたいこと

- 最新の運航・運行状況をこまめに確認する
- 変更やキャンセルは早めに判断・連絡する
- 証明書（遅延証明書など）は必ず受け取る
- 落ち着いて、優先順位を決めて行動する



その他のメモ

.....

.....

.....



情報をこまめに確認し、無理のない判断で安全・快適な旅を！



緊急連絡・帰宅対応

万が一のときにあわてず行動できるよう、連絡先や帰宅手段、対応の流れを事前に整理しておきましょう。



ポイント

- ✓ 緊急時にすぐ連絡できるよう、連絡先を整理しておく
- ✓ 家族や同行者と役割や集合場所を決めておく
- ✓ 帰宅手段や費用、必要な保険・証明書を確認しておく

メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

大切なこと

落ち着いて状況を伝え、安全確保を最優先に行動しましょう。

1 緊急連絡先リスト

緊急連絡先（すぐに連絡）	旅行先での連絡先	家族・同行者の連絡先	旅行会社・保険の連絡先
警察（110） （ ）（ ）	宿泊施設名 （ ）（ ）	名前（ ） 続柄（ ） （ ）（ ）	旅行会社（24時間サポート） （ ）（ ）
救急・消防（119） （ ）（ ）	宿泊施設住所 （ ）（ ）	名前（ ） 続柄（ ） （ ）（ ）	海外旅行保険会社（サポートデスク） （ ）（ ）
海上保安庁（118） （ ）（ ）	交通機関の窓口・案内所 （ ）（ ）	名前（ ） 続柄（ ） （ ）（ ）	保険証券番号・契約番号 （ ）（ ）
災害用伝言ダイヤル（171） （ ）（ ）	現地の観光案内所・市役所など （ ）（ ）	集合場所・目印 （ ）（ ）	
海外からの緊急連絡（+81） （ ）（ ）	その他（ ） （ ）（ ）	集合時間の目安 時 分 ごろ	

！ 緊急時は、まず110番または119番へ連絡。落ち着いて、場所・状況を伝えましょう。

💡 契約内容や補償範囲を事前に確認しておきましょう。

2 帰宅対応の確認

帰宅が必要な状況（例）	帰宅手段の候補（優先順位をつけておく）	帰宅にかかる費用の目安
☐ 本人や同行者の体調が回復しない ☐ 災害・事故・事件などで安全が確保できない ☐ 交通機関の運休が長期化した ☐ その他（ ）	✈️ 第1候補 手段： 備考： 出発地： 🚆 第2候補 手段： 備考： 出発地： 🚌 第3候補 手段： 備考： 出発地：	交通費 約（ ）円 宿泊延長費 約（ ）円 食費・その他 約（ ）円 合計の目安 約（ ）円

ひとこと 早めの判断が、回復と安全につながります。

ひとこと クレジットカードの利用枠や現金の予備も確認しておきましょう。

3 情報の伝達・安否確認の方法

安否を伝える方法	伝える内容のポイント	情報の共有ルール（家族・同行者と決めておく）
☐ 電話（携帯／固定） ☐ メール ☐ SNS（LINE・X など） ☐ 災害用伝言ダイヤル（171） ☐ その他（ ）	☒ 自分の現在地と状況 ☒ 怪我や体調の状態 ☒ 今後の行動予定・帰宅見込み ☒ 必要な支援や連絡先	☐ 定期的に連絡する時間（例：毎日 時 ごろ） ☐ 連絡が取れないときの対応 ☐ 集合場所・避難場所の確認方法 ☐ その他（ ）

ひとこと 短く・正確に・落ち着いて伝えましょう。

ひとこと 連絡が取れないときの代替手段も決めておきましょう。

4 必要な持ち物・準備の確認

必携アイテム	書類・証明書の準備	宿泊・交通の予備情報	デジタルのバックアップ
☐ 身分証明書（運転免許証・保険証など） ☐ クレジットカード・現金 ☐ 旅行保険証・保険会社連絡先 ☐ 常備薬・お薬手帳のコピー ☐ スマートフォン・充電器・モバイルバッテリー ☐ その他（ ）	☐ パスポート・ビザのコピー ☐ 航空券・予約情報の控え ☐ 旅行保険証券のコピー ☐ 医師の診断書（必要時） ☐ その他（ ）	☐ 次の宿泊先の連絡先 ☐ 代替交通の予約番号 ☐ 予約変更・払戻しの連絡先メモ ☐ その他（ ）	☐ 重要書類の写真を保存 ☐ 連絡先をクラウドに保存 ☐ オフライン地図の準備 ☐ その他（ ）

緊急時の 行動フロー



帰宅後の確認

- ☐ 医療機関の受診・相談
- ☐ 旅行保険の請求手続き
- ☐ 貴重品・書類の再確認
- ☐ 旅の記録を残す・振り返る



帰りの交通手段の最終確認

スムーズに帰宅できるように、出発前にもう一度、
時間・場所・持ち物・交通情報を確認しましょう。



ポイント

- ✓ 出発時刻・乗り場・所要時間を再確認する
- ✓ 交通機関の運行状況や遅延情報を確認する
- ✓ 忘れ物がないか、出発前に最終チェックする
- ✓ 時間に余裕を持って、早めに移動を開始する

メモ (気になること・確認したことなど)

.....

.....

.....

1 帰りの交通手段の確認

飛行機

- ☐ 出発時刻・便名を確認した
- ☐ 空港までの移動手段・時間を確認した
- ☐ チェックイン締切時刻を確認した
- ☐ 手荷物の制限を確認した
- ☐ 遅延・欠航時の対応方法を確認した
- ☐ その他 ()

ひとこと

空港には余裕をもって
到着しましょう。



新幹線・特急・在来線

- ☐ 出発時刻・列車名・号車・座席を確認した
- ☐ 乗り場・ホーム番号を確認した
- ☐ 乗車券・特急券の有無を確認した
- ☐ 遅延・運休情報を確認した
- ☐ 乗り換えがある場合は接続を確認した
- ☐ その他 ()

ひとこと

乗り換え時間に
余裕を持ちましょう。



高速バス・路線バス

- ☐ 出発時刻・バス会社・乗り場を確認した
- ☐ チケット(紙・電子)の有無を確認した
- ☐ 乗車に必要なものを準備した
- ☐ 渋滞・遅延情報を確認した
- ☐ トイレ休憩の有無を確認した
- ☐ その他 ()

ひとこと

道路状況により
遅れることがあります。



車・レンタカー・自家用車

- ☐ 返却時間・返却場所を確認した(レンタカー)
- ☐ ガソリン残量を確認した
- ☐ ETCカードの有無を確認した
- ☐ 休憩場所・ルートを確認した
- ☐ 駐車場の場所を確認した
- ☐ その他 ()

ひとこと

無理のない運転計画を
立てましょう。



船・フェリー

- ☐ 出発時刻・便名を確認した
- ☐ 乗船券の有無を確認した
- ☐ 乗船に必要なものを準備した
- ☐ 欠航・運休情報を確認した
- ☐ 乗船手続き(受付時間)を確認した
- ☐ その他 ()

ひとこと

出港時ない
余裕を持って
移動しましょう。



チェック欄

- ☐ すべての交通手段で
出発時刻・場所・乗り場を
最終確認した

2 交通情報の最終確認

✓ 運行・道路・天候情報

- ☐ 交通機関の運行状況を確認した
- ☐ 道路の渋滞・規制情報を確認した(車・バス)
- ☐ 天候・気象情報を確認した
- ☐ 遅延・欠航の可能性を確認した

情報の確認先(例)

- ☐ 交通機関の公式サイト・アプリ
- ☐ 道路交通情報(JARTIC・NEXCOなど)
- ☐ 各自治体・観光案内所の情報
- ☐ ニュース・天気予報

ひとこと

出発直前にも
もう一度
確認を!



🚨 トラブルが発生した場合

- ☐ 代替ルート・交通手段を確認する
- ☐ 窓口やコールセンターに連絡する
- ☐ 宿泊延長の必要がないか確認する
- ☐ 家族・同行者に連絡する

3 持ち物・忘れ物の最終チェック

📋 必ず必要なもの

- ☐ 乗車券・航空券・予約確認書
- ☐ 身分証明書・会員カードなど
- ☐ お金・クレジットカード
- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ その他 ()

🧳 荷物の確認

- ☐ 手荷物・預け荷物を確認した
- ☐ お土産・購入品をまとめた
- ☐ 液体物のルールを確認した(飛行機の場合)
- ☐ 忘れ物がないか最終確認した

💰 貴重品・大切なもの

- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ 鍵・スマートキー
- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ カメラ・電子機器
- ☐ その他 ()

ひとこと

出発前にもう一度、
部屋の中やトイレ、
クローゼットも
確認しましょう。



4 出発までの時間と行動計画



出発準備

- ☐ 荷物をまとめる
- ☐ 忘れ物を確認する
- ☐ 部屋を片付ける



移物開始

- ☐ 交通手段までの
所要時間を確認
- ☐ 早めに出発する



最寄り駅・空港・乗り場に到着

- ☐ 時間に余裕を持って到着
- ☐ 乗り場・案内表示を確認
- ☐ チケット・身分証を準備



乗車・搭乗

- ☐ 乗り遅れないよう注意
- ☐ アナウンスや案内を
確認



帰宅

- ☐ 荷物を確認する
- ☐ 自宅に到着後、
家族に連絡する



大切なこと

焦らず、余裕を持って行動することが安全・安心につながります。
無理のないスケジュールで、楽しい旅行の思い出を締めくくりましょう。

その他のメモ

.....

.....

帰る前の確認

気持ちよく出発するための最終チェック！

出発前に、もう一度チェックして、忘れ物や手続きの漏れがないか確認しましょう。

ポイント

- ✓ 持ち物・部屋・手続き・ゴミなどを、出発前にまとめて確認！
- ✓ 忘れ物がないかを見直し、気持ちよく旅を締めくくりましょう。
- ✓ 出発の余裕を持って行動し、移動もスムーズに！



メモ（気になること・確認したことなど）

.....

.....

.....

1 宿泊施設・部屋の最終確認

部屋の忘れ物チェック

- ☐ ベッドの下・枕元
- ☐ クローゼット・引き出し
- ☐ 冷蔵庫・ミニバー・棚の中
- ☐ 洗面台・バスルーム・トイレ
- ☐ 窓際・テーブルの上・床
- ☐ ゴミ箱の中・周り
- ☐ 金庫・セーフティボックス
- ☐ 充電器・ケーブル類
- ☐ リモコン・小物類
- ☐ その他（ ）



退室前のチェック

- ☐ チェックアウト時間を確認した
- ☐ 延長料金が発生しないか確認した
- ☐ 荷物をすべて持った
- ☐ カギ・カードキーを返却する
- ☐ 窓・扉・照明・エアコンを確認した
- ☐ 電気製品のコンセントを抜いた
- ☐ 貴重品はすべて持った
- ☐ 室内のゴミは処分した
- ☐ 備品（タオル・スリッパ等）を持ち帰っていない

ひとこと

最後に一周して見直すと安心です。

チェックアウト・清算

- ☐ 料金の内訳を確認した
- ☐ 延長・オプション料金の確認をした
- ☐ 追加料金がないか確認した
- ☐ 領収書が必要な場合は受け取った
- ☐ クレジットカードの利用確認をした
- ☐ デPOSIT（預かり金）の返却を確認した
- ☐ 駐車場料金の精算をした（利用時）
- ☐ その他（ ）



フロント・スタッフへの確認

- ☐ 忘れ物がないか相談した
- ☐ タクシー・交通手段の手配を確認した
- ☐ チェックアウト後の荷物預かりは不要か確認した
- ☐ 空港・駅までの所要時間を確認した
- ☐ その他（ ）

ひとこと

スタッフに相談すると安心・確実です。



2 荷物・持ち物の最終確認

必ず持ち帰るもの

- ☐ 貴重品（財布・カード・現金）
- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ 身分証明書・会員カード
- ☐ 交通系ICカード・切符・チケット
- ☐ カメラ・電子機器
- ☐ お土産・購入品
- ☐ 書類・パンフレット・地図
- ☐ 旅行保険証・証明書類
- ☐ その他（ ）



衣類・身の回りのもの

- ☐ 衣類・下着・靴下
- ☐ 帽子・ストール・手袋など
- ☐ 洗面用具・化粧品・薬
- ☐ メガネ・コンタクト・ケース
- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ 常備薬・絆創膏・マスク
- ☐ エコバッグ・ビニール袋
- ☐ その他（ ）



お土産・配送の確認

- ☐ 配送手続きをしたものは伝票・控えを確認した
- ☐ 配送予定日・到着先を確認した
- ☐ 壊れやすいものはしっかり梱包した
- ☐ 冷蔵・冷凍品の持ち帰り方法を確認した
- ☐ 賞味期限・保存方法を確認した

ひとこと

機内持ち込み・預け入れのルールも再確認！



ゴミ・忘れ物ゼロに！

- ☐ ゴミを分別・処分した
- ☐ コンビニ等に忘れ物がないか確認した
- ☐ レンタル品を返却した
- ☐ 充電器・線・アダプターを忘れているか確認した
- ☐ 家族・同行者の荷物も確認した
- ☐ 最後にもう一度、部屋を見回った



3 交通・移動の確認

出発時間・ルート

- ☐ 交通機関の出発時刻を確認した
- ☐ 乗り場・ホーム・ターミナルを確認した
- ☐ 遅延・運休の情報を確認した
- ☐ 現地からの移動時間を確認した

ひとこと

余裕を持って出発！
早めの行動が安心です。



交通手段の準備

- ☐ 切符・チケット・QRコードの準備
- ☐ ICカードの残高を確認した
- ☐ 駐車場の出口・精算方法を確認した（車利用時）
- ☐ 乗り換え・接続時間を確認した
- ☐ タクシー・バスの予約確認をした

ひとこと

乗り換えや待ち時間も
チェックしておくで安心！



天候・安全確認

- ☐ 天気予報を確認した
- ☐ 雨具・防寒具の準備をした
- ☐ 混雑・渋滞情報を確認した
- ☐ 災害・注意報の有無を確認した
- ☐ 緊急連絡先を控えている



4 自宅に着いた後も忘れずに

- ☐ 荷物はすべて持ち帰った
- ☐ お土産・購入品を確認した
- ☐ 伝票・レシートを整理した
- ☐ クレジットカードの利用明細を確認した
- ☐ 洗濯・片付けの計画を立てた
- ☐ 写真・思い出をバックアップした（スマホ・カメラ）
- ☐ 次の旅行のメモを残した

ひとこと

楽しい旅の思い出を振り返り、
次の旅行をもっと楽しみに！



忘れ物防止！クイックチェック

- | | | | | | | |
|--------|---------|---------|-------------|--------|-----------|----------|
| 財布・カード | スマホ・充電器 | チケット・切符 | 鍵・カード・ICカード | お土産・荷物 | 薬・化粧品・日用品 | カメラ・電子機器 |
|--------|---------|---------|-------------|--------|-----------|----------|

ひとこと 「使った場所・置いた場所」を思い出しながら、
もう一度ゆっくり見直しましょう！



出発前の最終確認フロー



焦らず、余裕を持って出発しましょう！
安全・快適な旅の締めくくりを！



帰宅後の確認

旅行の思い出を整理し、忘れ物や体調の確認、必要な手続きや片付けを行いましょう。



ポイント

- ✓ 忘れ物や荷物の確認をして、紛失を防ぎましょう
- ✓ 体調の変化に注意し、必要に応じて休息や受診をしましょう
- ✓ 旅の記録や思い出を整理して、次の旅行に活かしましょう

メモ (気になること・確認したことなど)

.....

.....

.....

1 忘れ物・荷物の最終確認

- ☐ 持ち物リストを見ながら、すべてそろっているか確認した
- ☐ 貸出品（レンタル品など）を返却した
- ☐ 荷物の中身を整理・片付けた
- ☐ お土産や購入品の破損・不具合を確認した
- ☐ 郵送した荷物の到着を確認した
(到着予定日： 月 日ごろ)

ひとこと

忘れ物に気づいた場合は、すぐに施設や交通機関へ問い合わせましょう。



2 体調の確認とケア

- ☐ 疲れや睡眠不足がないか確認した
- ☐ 発熱・のどの痛み・咳・下痢など、体調の変化がないか確認した
- ☐ 体調がすぐれない場合、十分に休息をとる
- ☐ 必要に応じて、医療機関を受診した
(受診日： 月 日)
- ☐ 常備薬や処方薬の残量を確認した

ひとこと

帰宅後1～2日は、無理をせずゆっくり休みましょう。



3 連絡・お礼・必要な手続き

- ☐ お世話になった方へお礼の連絡をした
- ☐ 旅行中に借りたもの・お預かりしたものを返却した
- ☐ 領収書やレシートを整理した
- ☐ 交通機関の払いもどし・変更手続きを確認した
(期限： 月 日まで)
- ☐ クレジットカードの利用明細を確認した

ひとこと

払いもどしや変更は期限がある場合が多いので、忘れずに手続きを！



4 家の片付け・洗濯・整理

- ☐ 調理した食品や生鮮食品を片付けた
- ☐ 冷蔵庫・冷凍庫の中身を確認した
- ☐ 洗濯をした（衣類・タオルなど）
- ☐ スーツケースやバッグの中を掃除した
- ☐ 旅行で使った持ち物を定位置に戻した

ひとこと

早めに片付けを終えると、
日常生活にスムーズに
戻れます。



5 旅の記録と思い出の整理

- ☐ 写真や動画をバックアップ・整理した
- ☐ チケット・パンフレット・スタンプなどを整理した
- ☐ 旅の記録や日記をつけた
- ☐ 良かったポイント・改善したいポイントをまとめた
- ☐ 次の旅行の候補ややりたいことを書き出した

ひとこと

思い出を整理すると、
旅の満足度がさらに
高まります。



6 お金の精算と予算の振り返り

- ☐ 旅行の支出を集計・確認した
- ☐ 予算との差額を確認した
(予算： 円)
- ☐ 必要な場合、家計簿やアプリに記録した
- ☐ 次の旅行や貯蓄の目標を見直した



チェック例

交通費	(円)
宿泊費	(円)
食費	(円)
観光・体験費	(円)
お土産・買い物	(円)
その他	(円)
合計	(円)

その他のメモ (気づいたこと・次へのメモなど)

.....

.....

.....

クイックチェック！ 帰宅後の確認まとめ



忘れ物はない？
持ち物リストで
最終確認！



体調は大丈夫？
無理せず休息をとり、
変化に注意！



**連絡・手続きは
済んだ？**
お礼や手続きは
忘れずに！



**片付け・洗濯は
終わった？**
スッキリ片付けて
日常へ！



**思い出は
整理した？**
写真や記録を
残そう！



**お金の精算は
OK？**
支出を確認して
次に活かす！



おつかれさまでした！

楽しい旅行の時間を、また次の旅へつなげましょう。
安全な帰宅と、素敵な思い出に感謝！

次の旅へのメモ

.....

.....





旅行情報メモ

旅の計画や予約内容、大切な連絡先などを
ひと目でまとめておきましょう。

旅行の名前・目的 : _____
旅行期間 : _____年 _____月 _____日() ~
_____年 _____月 _____日()
同行者 : _____



1 基本情報

行き先 (都道府県・地域)

 旅行の目的・テーマ

 旅行の期間
____年 ____月 ____日() ~ ____年 ____月 ____日()
 同行者

 その他メモ

2 交通情報

行きの交通手段

飛行機 新幹線・電車 バス 車・レンタカー 船・フェリー

利用日	出発地	出発時刻	到着地	到着時刻	予約番号・備考

帰りの交通手段

飛行機 新幹線・電車 バス 車・レンタカー 船・フェリー

利用日	出発地	出発時刻	到着地	到着時刻	予約番号・備考

3 宿泊情報

宿泊施設名

 電話番号 () -

 住所

 チェックイン ____月 ____日() (____時頃)
チェックアウト ____月 ____日() (____時頃)
 予約方法 ☐ 公式サイト ☐ 旅行会社 ☐ その他: _____
 予約番号・確認番号

 その他メモ

4 観光・予定メモ

日付	時間 (目安)	予定・訪問先	場所・連絡先など	メモ
	:			
	:			
	:			
	:			
	:			
	:			

5 大切な連絡先

自宅 () -

 家族・親族など () -

 かかりつけ医 () -

 旅行会社 (担当者) () -

 その他 () -

6 緊急時の連絡先・情報

緊急電話番号	医療情報メモ
警察 110	持病・アレルギーなど _____
消防・救急 119	常備薬 _____
海上保安庁 118	保険証・保険会社 _____
災害用伝言ダイヤル 171	保険証券番号 _____
海外からの連絡 (例: 日本) +81-〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇	

メモ (持病・服薬・注意事項など)

7 その他メモ

持ち物メモ (特に必要なもの)

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

お土産・買い物メモ

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

気づいたこと・思い出メモ



ポイント

このページは旅の計画や予約内容の管理に役立ちます。スマホのスクリーンショットや予約メールの印刷も一緒に保管しておくと安心です。



自由メモ

気づいたこと、思いついたこと、やりたいこと、
どんなことでも自由に書き留めておきましょう。



日付

年 月 日 ()



場所



一緒にいる人



MEMO



Large area for writing the memo, consisting of many horizontal dotted lines.



ポイント

このメモは旅行中だけでなく、旅の計画や振り返りにも役立ちます。
後で見返したときに、きっと素敵な思い出になります。

…あとで見返したい項目

- ☐
- ☐
- ☐