

春・夏の 旅行チェックリスト

..... 季節に合わせて準備できる

書き込み式・印刷用チェックリスト

..... 

春の寒暖差や雨、夏の暑さや日差しまで
旅行前から帰宅後まで、必要な準備を確認できます。



春・夏の旅行チェックリスト

目次

このチェックリストを使って
楽しい旅行の準備を
はじめましょう！

案内・旅行情報

- 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
- 5 旅行情報・予約メモ



予約・事前準備

- 6 予約内容・季節営業情報の確認
- 7 スマホ・充電・予備情報の確認
- 8 帰りの交通手段・代替案の確認
- 9 天気・気温・目的地環境の確認



基本の持ち物

- 10 基本の持ち物
- 11 宿泊日数に合わせた衣類・生活用品



春の旅行準備

- 12 春の服装・寒暖差対策
- 13 早春の寒さ・残雪・路面对策
- 14 春の風・雨対策
- 15 春の花粉・乾燥対策
- 16 春の日差し・紫外線対策
- 17 春の花・新緑スポットの準備
- 18 お花見・春のピクニックの準備
- 19 春祭り・季節イベントの準備
- 20 春休み・ゴールデンウィークの混雑対策



初夏・梅雨の旅行準備

- 21 初夏・梅雨の服装と持ち物
- 22 梅雨・大雨・雷への備え



夏の旅行準備

- 23 夏の服装・汗・冷房対策
- 24 夏の日差し・紫外線対策
- 25 暑さ・水分・休憩の確認
- 26 虫対策・肌を守る準備
- 27 飲み物・食べ物の持ち運び



目的地・イベント別の準備

- 28 海・川・湖など水辺の準備
- 29 水辺での安全確認
- 30 夏祭り・花火・屋外イベントの準備
- 31 高原・山・森林スポットの準備



同行者別の確認

- 32 子ども連れの春夏対策
- 33 高齢者・体調に配慮が必要な人の確認



出発・移動

- 34 出発前日の確認
- 35 出発当日朝の確認
- 36 移動前・集合場所の確認
- 37 移動中の確認



現地での確認

- 38 現地到着後の確認
- 39 観光中・屋外での確認
- 40 宿泊中の確認



予定変更・緊急時

- 41 天候急変・運休・臨時休業時の対応
- 42 体調不良・けが・緊急時の対応



帰る前・帰宅後

- 43 帰る前の確認
- 44 帰宅後の確認



メモ

- 45 自由メモ



このチェックリストの 使い方

旅行の準備から帰宅後まで、順番にチェックすることで、
忘れ物や準備漏れ、不安やストレスを減らすことができます。

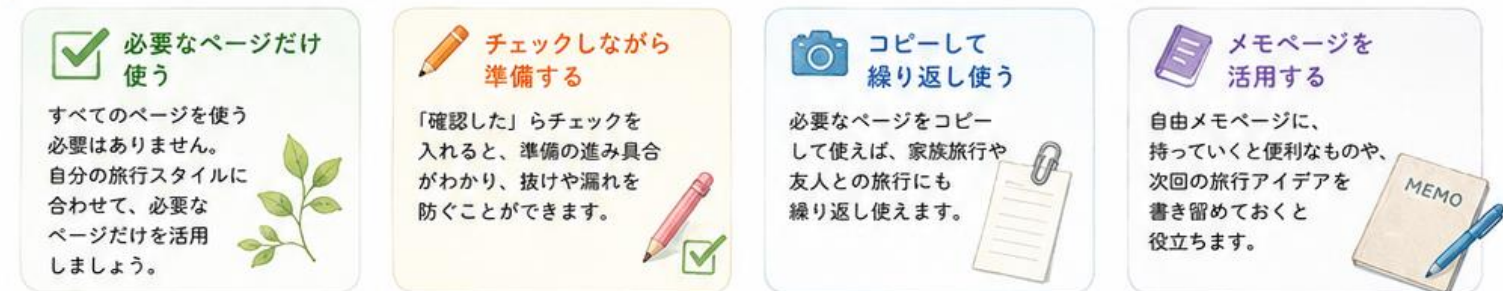
基本の使い方（旅行の流れに合わせて使う）



おすすめの使い方の例（時間の流れに合わせた活用）



チェックを効率よく行うコツ



使うときのポイント

- ✓ このチェックリストは「安心して旅行を楽しむためのサポート」です。完璧にすることより、自分に合った準備をすることが大切です。
- ✓ 天候や体調、目的地の状況によって、必要な持ち物は変わります。その都度、見直しながら使いましょう。
- ✓ 家族や同行者と一緒に確認すると、さらに安心です。

忘れないようにメモ♪

しっかり準備して、春も夏も、素敵な旅を楽しみましょう！

印刷方法

このチェックリストは、A4サイズで印刷してご使用ください。
書き込みやすいように、**片面印刷**をおすすめします。

自宅のプリンターで印刷する

- 1 本PDFを開く
Adobe ReaderなどのPDF閲覧ソフトでこのPDFファイルを開きます。
- 2 プリンターを準備する
A4サイズに対応しているか確認し、用紙をセットします。
- 3 印刷設定を確認する
 - ✓ 用紙サイズ：A4
 - ✓ 印刷の向き：縦
 - ✓ 印刷のページ：すべてのページ（または印刷したいページ）
 - ✓ 片面印刷に設定
- 4 印刷する
「印刷」ボタンをクリックして印刷します。



💡 インクを節約したい場合は「下書きモード」を、きれいに印刷したい場合は「標準モード」がおすすめです。

コンビニで印刷する

- 1 USBメモリやスマホに保存する
PDFファイルをUSBメモリに保存するか、スマホに保存します。
- 2 コンビニのマルチコピー機を操作する
「プリントサービス」を選び、PDFファイルを選択します。
- 3 印刷設定を確認する
 - ✓ 用紙サイズ：A4
 - ✓ 印刷の向き：縦
 - ✓ ページ指定：すべてのページ（または印刷したいページ）
 - ✓ 片面印刷に設定
- 4 料金を支払い、印刷する
画面の案内に従い、料金を支払って印刷します。



💡 各コンビニで操作方法や画面表示が異なります。不明な場合は、店内の案内をご確認ください。

用紙と設定のおすすめ

用紙

- ✓ 普通紙（コピー用紙）でOK！（ペンで書き込みやすく、見やすい）
- ✓ 厚すぎる紙は、書き込みにくい場合があります。



印刷設定

- ✓ 片面印刷がおすすめ
両面印刷にすると、裏の文字が透けて書き込みにくくなる場合があります。
- ✓ 余白は「標準」でOK
ページの内容が切れずに印刷できます。



きれいに印刷するためのポイント

- ✓ PDFを拡大・縮小せず「実際のサイズ」で印刷する
文字やレイアウトがきれいに印刷されます。
- ✓ インク残量を確認する
かすれや色ムラを防げます。
- ✓ 印刷前に試し刷りをする
設定や用紙の向きを確認できます。



！ 注意点

- ！ 商用利用・再配布は禁止です。
個人の旅行準備用としてご利用ください。
- ！ 無断で内容を変更・複製しないでください。
著作権は制作者に帰属します。
- ！ 印刷物の紛失・盗難・トラブルによる損害については、責任を負いません。



🌸 しっかり準備をして、春も夏も素敵な旅を楽しみましょう！ 🌸





春・夏の旅行チェックリスト



旅行情報・予約メモ

旅行の基本情報や予約内容、連絡先などをまとめておきましょう。
出発前の確認や、トラブル時にも役立ちます。



旅行の基本情報

旅行の名前・目的

行き先（方面・場所）

出発地

参加者（一緒に行く人）

旅行の形態 ☐ 日帰り ☐ 宿泊（泊 日）

旅行期間 年 月 日（ ）～ 月 日（ ）

帰宅予定日 年 月 日（ ）

緊急時の連絡先（家族・友人など） 名前： 電話番号：

交通手段・移動の予約

種類（電車・バス・飛行機・車など）	利用日・時間	出発地・乗車場所	到着地・降車場所	予約内容・便名・座席番号など	予約先・確認番号・連絡先
-------------------	--------	----------	----------	----------------	--------------



メモ

宿泊先の予約

宿泊日	宿泊先名	住所・電話番号	予約内容（部屋タイプ・人数・プランなど）	予約先・予約番号
-----	------	---------	----------------------	----------



メモ

その他の予約・チケット・体験など

日付・時間	内容（観光チケット・体験・レストランなど）	場所・施設名	予約先・連絡先・予約番号	備考
-------	-----------------------	--------	--------------	----



メモ



春・夏の旅行チェックリスト

予約内容・季節営業情報の確認

予約した内容や季節による営業状況を出発前に確認して、
思わぬ休業や利用できないトラブルを防ぎましょう。

予約内容の確認

☑ 確認できたらチェックを入れましょう

項目	確認する内容	予約・手配内容	確認日	確認した
☐  交通手段	- 出発日時、便・列車・バスの時刻 - 発着場所、乗り場・ホーム - 座席・席種、利用条件	日時： 月 日 () : 便名・列車名・バス会社： _____ 発着場所： _____ 予約番号： _____	月 日 ()	☐
☐  宿泊先	- 宿泊日、宿泊数、人数、プラン - 部屋タイプ、食事内容、禁煙・喫煙 - チェックイン/チェックアウト時間 - キャンセル条件、子ども料金	宿泊日： 月 日 () ~ 月 日 () 宿泊先名： _____ 予約番号： _____ プラン名： _____	月 日 ()	☐
☐  観光・体験 チケットなど	- 日付、時間、人数 - 集合場所、開始時間 - チケットの種類、利用条件 - キャンセル条件	内容： 日時： 月 日 () : 場所・集合場所： _____ 予約番号： _____	月 日 ()	☐
☐  レンタカー・ 駐車場など	- 利用日時、返却日時 - 場所、車種、オプション - ガソリンの扱い、保険内容 - 駐車場の場所・料金・予約の有無	利用日時： 月 日 () : ~ 返却日時： 月 日 () : 予約番号： _____ 連絡先： _____	月 日 ()	☐
☐  食事・レストラン カフェなど	- 予約日時、人数 - メニューやコース内容（必要な場合） - キャンセル条件	店舗名： 日時： 月 日 () : 予約番号： _____ 連絡先： _____	月 日 ()	☐

 メモ欄



季節による営業状況の確認

確認したい場所・施設	通常の営業時間	旅行時期の営業時間・営業状況 ※変更がある場合はメモ	休業日 定休日	確認日	確認した
 観光施設・名所 (例：城、庭園、博物館など)	: ~ :	_____	/ /	月 日 ()	☐
 自然スポット・公園 (例：花畑、滝、渓谷など)	: ~ :	_____	/ /	月 日 ()	☐
 温泉・入浴施設	: ~ :	_____	/ /	月 日 ()	☐
 お店・商店街・道の駅など	: ~ :	_____	/ /	月 日 ()	☐
 フェリー・ケーブルカー・ロープウェイなど (例：航路、運航、運休情報など)	: ~ :	_____	/ /	月 日 ()	☐

 メモ欄 (気になること・問い合わせ先など)



チェックのポイント

- ☑ 予約内容は、日時・場所・人数・プラン・料金・キャンセル条件まで確認しましょう。
- ☑ 季節や天候によって、営業時間や定休日、運休になる場合があります。
- ☑ 公式サイトや予約サイトだけでなく、電話や最新のお知らせも確認しましょう。



スマホ・充電・予備情報の確認

旅行中はスマホが地図・連絡・予約確認・支払いなど、
たくさんで必要になります。出発前にしっかり確認して、安心して出かけましょう。

1. スマホ本体の確認

- ☐ ソフトウェア（OS）が最新になっている
- ☐ 必要なアプリがインストールされている
- ☐ 不要なアプリや写真・動画を整理して容量を確保した
- ☐ 画面ロックを設定している
- ☐ 緊急連絡先・ICE 情報を確認した
- ☐ 紛失・盗難時の「探す」機能を確認した
- ☐ 必要なデータをバックアップした

メモ



2. 充電の準備

- ☐ スマホの充電を十分にしておく
- ☐ モバイルバッテリーを用意した
- ☐ 充電ケーブル（USBケーブル）を持っていく
- ☐ ACアダプターを持っていく
- ☐ 宿泊先や移動先のコンセント環境を確認した
- ☐ 車を利用する場合：車内で使う充電器を用意した
- ☐ 予備のケーブルやアダプターを確認した
- ☐ 充電にかかる時間を事前に確認した

メモ



3. 通信・ネット環境の確認

- ☐ モバイル通信の利用プランとデータ容量を確認した
- ☐ Wi-Fiの利用先（ホテル・カフェ・空港など）を確認した
- ☐ 必要に応じて：ポケットWi-FiやeSIMを準備した
- ☐ オフライン地図をダウンロードした
- ☐ 圏外になりやすい場所を確認した
- ☐ 通信障害やメンテナンス情報を確認した
- ☐ 家族や同行者との連絡手段を決めた

メモ



4. 便利アプリ・予約情報の準備

- ☐ 地図アプリ
- ☐ 乗換・時刻表アプリ
- ☐ 天気予報アプリ
- ☐ 交通系アプリ・電子チケット確認
- ☐ 宿泊・交通・レンタカーなどの予約情報
- ☐ 電子チケットやQRコードを保存した
- ☐ 必要な画面をスクリーンショットで控えた
- ☐ 防災・緊急情報アプリを確認した

メモ



5. 予備情報のメモ（秘密情報は書かずに、いざという時にすぐ確認できる内容だけを控えましょう）

項目	記入内容	復旧・確認方法	問い合わせ先・連絡先
📞 スマホの機種・電話番号			
✉ メールアドレス			
🔑 予約番号（宿泊・交通など）			
🏠 宿泊先（名称・電話番号）			
🚆 交通予約（列車・バス・飛行機など）			
👥 緊急連絡先（家族・友人など）			
📄 端末を紛失した場合の対応メモ			

予備の連絡手段も確認！

- ☒ 家族や友人の電話番号を控えておく
- ☒ メールやメッセージなど複数の連絡手段を確認する
- ☒ 紛失時の問い合わせ先をすぐ見られるようにする



チェックのポイント

- ☒ バッテリー消耗に備えて、モバイルバッテリーを持ち歩くと安心です。
- ☒ 重要な予約情報やチケットは、スマホだけでなく控えも用意すると確認しやすくなります。
- ☒ 秘密情報そのものではなく、復旧方法や問い合わせ先をまとめておくに役立ちます。



春・夏の旅行チェックリスト

帰りの交通手段・代替案の確認

帰りの交通手段や時間、代替ルートを事前に確認しておく、
遅延や混雑、運休、体調不良などのトラブルがあっても安心です。

1. 帰りの交通手段・時刻の確認

種類	利用区間（例：〇〇駅→自宅）	出発時刻 / 利用時間	予約・チケット情報 （便名・列車名など）	予約番号 / チケット番号	備考	確認した
 電車		月 日 () : 頃				☐
 バス		月 日 () : 頃				☐
 飛行機		月 日 () : 頃				☐
 自家用車		月 日 () : 頃				☐
 フェリー・船		月 日 () : 頃				☐
 タクシー		月 日 () : 頃				☐

メモ

チェックのポイント

- ☒ 帰りの時刻は余裕をもって設定していますか？
- ☒ 終電・最終便の時刻を確認しましたか？
- ☒ チケットや予約番号は手元にありますか？



2. 遅延・運休・混雑時の代替手段

トラブルの内容	代替案（別ルート・交通手段など）	所要時間の目安	備考	確認した
 遅延		約 時間 (☐ 早い ☐ 同じ ☐ 遅い)		☐
 運休		約 時間 (☐ 早い ☐ 同じ ☐ 遅い)		☐
 混雑・満席		約 時間 (☐ 早い ☐ 同じ ☐ 遅い)		☐
 悪天候		約 時間 (☐ 早い ☐ 同じ ☐ 遅い)		☐
 体調不良		約 時間 (☐ 早い ☐ 同じ ☐ 遅い)		☐

3. 帰り道の確認チェックリスト

- ☐ 出発地から最寄り駅・バス停・空港・港への行き方を確認した
- ☐ 乗り換えのルートや時間を確認した
- ☐ ICカードや現金の残高を確認した
- ☐ 帰りに必要な持ち物を準備した（チケット・鍵・薬・連絡先など）
- ☐ 渋滞予測や道路状況を確認した（車の場合）
- ☐ 途中で休憩できる場所を確認した（車・長距離移動の場合）
- ☐ 家族や家族に帰宅予定時刻を伝えた



メモ

4. 緊急時の連絡メモ

-  交通機関の問い合わせ先 ()
-  宿泊先・施設の連絡先 ()
-  家族・友人の連絡先

メモ

ひとことメモ



天気・気温・目的地環境の確認

旅行先の天気や気温、環境を事前に確認して、
快適に過ごせる準備をしましょう。

当日の天候変化や、現地の環境に合わせた持ち物選びに役立ちます。

1. 旅行先の天気・気温の確認

旅行先の天気予報をチェック

- ☐ 旅行先の週間天気予報を確認した
- ☐ 雨の予報や降水確率を確認した
- ☐ 最高気温・最低気温を確認した
- ☐ 朝晩と日中の気温差を確認した
- ☐ 天気アプリや気象サイトで最新情報を確認した

メモ

旅行期間の天気・気温メモ

日付	天気予報 (午前・午後)	降水確率	最高気温	最低気温	気になること・持ち物メモ
月 日 ()		%	℃	℃	
月 日 ()		%	℃	℃	
月 日 ()		%	℃	℃	
月 日 ()		%	℃	℃	
月 日 ()		%	℃	℃	

2. 目的地の環境・特徴の確認

標高・地形

- ☐ 標高が高い場所・高原である
- ☐ 山道・ハイキングコースがある
- ☐ 急な坂道や階段が多い場所である
- ☐ 平地が多く、移動しやすい場所である

メモ

日差し・紫外線

- ☐ 日差しが強い地域である
- ☐ 紫外線が強い季節である
- ☐ 日陰や屋内が少ない場所である
- ☐ サングラスや日焼け止めが必要

メモ

湿度・暑さ・寒さ

- ☐ 湿度が高い地域である
- ☐ 蒸し暑く、熱中症に注意が必要
- ☐ 朝晩や室内は冷える可能性がある
- ☐ 冷房が強い場所が多い

メモ

自然・動植物

- ☐ 虫が多い場所である
- ☐ 花粉が多い季節である
- ☐ 海・川・湖など水辺がある
- ☐ 野生動物が生息する地域である

メモ

3. シーン別の環境チェック

観光・街歩き

- ☐ 歩く距離が長い
- ☐ 舗装されていない道がある
- ☐ 日差しを遮る場所が少ない
- ☐ 混雑する場所がある

メモ

海・川・レジャー

- ☐ 水に濡れる可能性がある
- ☐ 足場が滑りやすい場所がある
- ☐ 強い日差しを受けやすい
- ☐ 風が強いことがある

メモ

山・自然・アウトドア

- ☐ 天気が変わりやすい地域である
- ☐ 気温が低くなることもある
- ☐ 携帯の電波が届きにくい場所がある
- ☐ 防寒着・雨具が必要になる

メモ

屋内施設・テーマパーク

- ☐ 屋内は冷房が強いことがある
- ☐ 待ち時間が長くなる可能性がある
- ☐ 飲食や水分補給の場所を確認した
- ☐ 雨でも楽しめる場所がある

メモ

4. 持ち物への反映チェック

- ☐ 天気や気温に合った服装を準備した
- ☐ 暑さ・寒さ対策グッズを準備した
- ☐ 雨具（傘・レインコートなど）を準備した
- ☐ 日差し・紫外線対策グッズを準備した
- ☐ 虫よけ・花粉対策グッズを準備した
- ☐ 室内外の温度差に対応できる服を準備した

メモ

チェックのポイント

- ☒ 出発の1週間前から天気をチェックしておきましょう。
- ☒ 天気予報は直前にも必ず確認しましょう。
- ☒ 「もしも」の天気変化に備えた持ち物も大切です。
- ☒ 目的地の環境に合わせた準備で、快適さが変わります。



5. 緊急時の備え

- ☐ 悪天候時の代替プランを考えた
- ☐ 交通機関の運休・遅延情報を確認する方法を調べた
- ☐ 宿泊先・施設の連絡先を確認した
- ☐ 緊急連絡先を控えている
- ☐ 保険や補償内容を確認した

メモ

基本の持ち物

どの旅行にも共通して必要になる基本の持ち物です。
出発前にチェックして、忘れ物を防ぎましょう。



1. 貴重品・お金

- ☐ 財布・現金
- ☐ クレジットカード
- ☐ 交通系ICカード
- ☐ 運転免許証・身分証明書
- ☐ 健康保険証（またはマイナ保険証）
- ☐ 予約確認書・チケット
- ☐ 家の鍵・車の鍵
- ☐ ホテルの予約情報・連絡先メモ
- ☐ 旅行保険証券（加入している場合）

メモ



2. スマホ・充電・情報

- ☐ スマホ
- ☐ 充電ケーブル（USBケーブル）
- ☐ ACアダプター（コンセント用）
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ イヤホン
- ☐ SIMカード・eSIM情報
- ☐ Wi-Fiルーター（必要な場合）
- ☐ 地図アプリ・乗換アプリ
- ☐ スクリーンショット（チケット等）

メモ



3. 衣類・身に着けるもの

- ☐ 上着・羽織りもの
- ☐ Tシャツ・シャツ・ブラウス
- ☐ ボトムス（ズボン・スカートなど）
- ☐ 下着・靴下
- ☐ パジャマ・室内着
- ☐ 帽子・日よけ帽子
- ☐ サングラス
- ☐ ベルト・アクセサリ
- ☐ ウォーキングシューズ・サンダル

メモ



4. 洗面用品・身だしなみ

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料・スキンケア用品
- ☐ ヘアブラシ・ヘアゴム
- ☐ シャンプー・リンス（必要な場合）
- ☐ メイク用品
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ ティッシュ・ポケットティッシュ

メモ



5. 薬・衛生用品

- ☐ 常備薬（頭痛薬・胃腸薬など）
- ☐ 絆創膏・消毒液
- ☐ 風邪薬・のど飴
- ☐ 酔い止め薬（乗り物に弱い人）
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ マスク
- ☐ 生理用品（必要な人）
- ☐ 体温計（必要な場合）
- ☐ アルコール消毒液・ハンドジェル

メモ



6. 便利グッズ・日用品

- ☐ エコバッグ・サブバッグ
- ☐ 折りたたみ・傘・レインコート
- ☐ サングラス・UVカットグッズ
- ☐ ネックピロー・アイマスク
- ☐ ジップロック・ビニール袋
- ☐ クリップ・洗濯ロープ
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ はさみ・爪切り
- ☐ ゴミ袋（小・大）

メモ



★ 7. その他・必要に応じて

- ☐ カメラ・SDカード
- ☐ 双眼鏡（観光・自然観察に）
- ☐ 本・電子書籍リーダー
- ☐ レジャーシート
- ☐ 水筒・マイボトル
- ☐ うちわ・扇子・携帯扇風機
- ☐ 虫よけグッズ・かゆみ止め
- ☐ 防水ケース（スマホ用など）
- ☐ スリッパ（ホテル・機内用）
- ☐ コンタクト用品（必要な人）

メモ



💡 チェックのポイント

- ✓ 旅行日数・季節・目的地に合わせて調整しましょう。
- ✓ 飛行機を利用する場合は、機内持ち込みのルールも確認しましょう。
- ✓ 必需品は、前日までにまとめて準備しておくとう安心です。
- ✓ 忘れやすいものは、出発当日にもう一度確認しましょう。

自由メモ



宿泊日数に合わせた 衣類・生活用品

宿泊日数によって必要な量は変わります。
下の目安を参考に、出発前にチェックしましょう。



1. 衣類の目安

チェックのポイント

- ✓ 気温や天気合った衣類を選びましょう。
- ✓ 洗濯できるか、コインランドリーがあるかも確認！
- ✓ 急な気温差に備えて、羽織りものは必ず1枚。

1泊2日 (1日分+予備)

- ☐ 下着 2組
- ☐ 靴下 2足
- ☐ Tシャツ・シャツ 2枚
- ☐ ズボン・スカート 1本(枚)
- ☐ パジャマ・部屋着 1組
- ☐ 羽織りもの(上着・カーディガンなど) ... 1枚
- ☐ ハンカチ・タオル 各1~2枚
- ☐ 雨具(折りたたみ傘・レインコート) ... 1つ

メモ



2泊3日 (2日分+予備)

- ☐ 下着 3組
- ☐ 靴下 3足
- ☐ Tシャツ・シャツ 3枚
- ☐ ズボン・スカート 2本(枚)
- ☐ パジャマ・部屋着 2組
- ☐ 羽織りもの(上着・カーディガンなど) 1~2枚
- ☐ ハンカチ・タオル 各2~3枚
- ☐ 雨具(折りたたみ傘・レインコート) ... 1つ

メモ



3泊以上 (3日分+予備)

- ☐ 下着 日数+1組
- ☐ 靴下 日数+1足
- ☐ Tシャツ・シャツ 日数分+1枚
- ☐ ズボン・スカート 日数分
(着回しOKなら減らせませす)
- ☐ パジャマ・部屋着 日数分
- ☐ 羽織りもの(上着・カーディガンなど) ... 1~2枚
- ☐ ハンカチ・タオル 各日数分+1~2枚
- ☐ 雨具(折りたたみ傘・レインコート) ... 1つ

メモ



ワンポイントアドバイス

- ・ 夏でも朝晩や冷房で冷えることがあります。薄手の長袖やカーディガンがあると安心です。
- ・ 宿泊日数が長い場合は、洗濯サービスやコインランドリーの有無を事前に確認しましょう。

洗剤や洗濯ネットが
あると便利！



2. 生活用品の目安

生活用品	1泊2日	2泊3日	3泊以上
歯ブラシ・歯磨き粉	1セット	日数分	日数分
シャンプー・リンス・ボディソープ	1セット(小分けor持ち帰りOK)	小分け容器 or 日数分	小分け容器 or 日数分
スキンケア・メイク用品	必要な分(使い切り・ミニサイズがおすすめ)	必要な分(ミニサイズがおすすめ)	必要な分(ミニサイズがおすすめ)
タオル	1~2枚	2~3枚	日数分+1~2枚
洗濯セット(洗剤・ネット・ハンガーなど)	必要に応じて	あると便利	あると便利
生理用品・衛生用品	必要な分	必要な分	必要な分
ドライヤー・ヘアアイロン	宿泊先がない場合に必要	宿泊先がない場合に必要	宿泊先がない場合に必要
その他(コンタクト用品・常備薬など)	必要な分	必要な分	必要な分

メモ(自分用の準備メモ)

チェックのポイント

- ✓ 着回しできる服を選べると、荷物を減らせませす。
- ✓ 洗濯する場合は、干す場所や時間も考えて準備しましょう。
- ✓ 宿泊先のアメニティ(タオル・歯ブラシ・ドライヤーなど)を事前に確認しましょう。

春の服装・寒暖差対策

春は朝晩や天候の変化で気温差が大きくなります。
重ね着を基本に、調節しやすい服装で快適に過ごしましょう。

1. 春の服装の基本ポイント

- ☑ 重ね着で温度調節できる服装を選ぶ
- ☑ 脱ぎ着しやすいアウターを用意する
- ☑ 紫外線対策を忘れずにする
- ☑ 足元は歩きやすく、天候に合った靴を選ぶ

チェックのポイント

- ☑ 出発前に天気予報と最低気温を確認しましょう。
- ☑ 朝晩と日中の気温差は10℃以上になることもあります。
- ☑ 風が冷たい日は、体感温度がさらに下がります。
- ☑ 旅行先の標高によっても気温が大きく変わります。

2. 服装チェックリスト

トップス

- ☐ 長袖シャツ・カットソー
- ☐ 薄手のセーター・ニット
- ☐ ブラウス・Tシャツ(重ね着用)
- ☐ カーディガン
- ☐ パーカー・トレーナー



アウター(調節用)

- ☐ 薄手のジャケット
- ☐ ウィンドブレーカー
- ☐ トレンチコート
- ☐ ライトダウン・ベスト
- ☐ フリース・パーカー



ボトムス

- ☐ 長ズボン(デニム・チノなど)
- ☐ スカート(裏地あり)
- ☐ レギンス・タイツ
- ☐ ストレッチパンツ



足元・靴

- ☐ スニーカー・ウォーキングシューズ
- ☐ 防水スニーカー・トレッキングシューズ
- ☐ パンプス(移動が少ない日用)
- ☐ 靴下(薄手・厚手)



小物・その他

- ☐ ストール・マフラー
- ☐ 手袋(薄手)
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ 日焼け止め・サングラス
- ☐ 折りたたみ傘



メモ

3. 寒暖差対策アイテムチェックリスト

ストール・マフラー	首元を冷やさないだけで体感温度が変わります。コンパクトにたためて持ち運べます。	☐
カーディガン・薄手の羽織り	室内の冷房対策や、朝晩の冷え込みに便利です。	☐
ウィンドブレーカー・パーカー	風を防いで体温低下を防ぎます。小さくたためるタイプが便利です。	☐
重ねばき用の靴下	冷えやすい日は、薄手の靴下の上に少し厚手の靴下を重ねると快適です。	☐
温かい飲み物	体を内側から温めると、寒さ対策に効果的です。	☐

4. 紫外線対策も忘れずに!

☐ 日焼け止め(顔・体用)	
☐ サングラス	
☐ 帽子・キャップ	
☐ UVカットの羽織りもの	

5. 春の気温の目安(参考)



時期の目安	平均気温の目安	服装のポイント
2月下旬～3月上旬(早春)	0～10℃	厚手のアウターやマフラーが必要。朝晩は特に冷えます。
3月中旬～4月上旬(春本番)	5～15℃	長袖+羽織りもので調節。日中は暖くなる日も。
4月中旬～5月(初夏に近い春)	10～20℃	日中は薄手でも快適。朝晩はまだ冷える日があります。

6. メモ(気温・服装の気づきなど)



早春の寒さ・残雪・路面対策

早春は朝晩の冷え込みや残雪、路面の凍結に注意が必要です。
安全に旅を楽しむために、事前にしっかり確認しましょう。

1. 気温・天気チェック

- ☐ 出発地と目的地の天気予報を確認した
- ☐ 最高気温・最低気温を確認した
- ☐ 朝晩の冷え込み時間帯を確認した
- ☐ 体感温度（風の強さ・湿度）を確認した
- ☐ 降雪・雨・強風の予報を確認した
- ☐ 標高が高い場所の予報も確認した
- ☐ 服装と持ち物を天気に合わせて調整した

メモ

チェックのポイント

- ☑ 標高が100m上がると
気温は約0.6℃下がります。
- ☑ 朝晩は日中より
5～10℃以上低くなることも。
- ☑ 天気は直前に変わることがあるので、
出発前日と当日の朝にも確認を！

2. 残雪がある場所の確認

- ☐ 目的地や通過する地域の残雪情報を確認した
- ☐ スキー場や高原、山道の状況を確認した
- ☐ 積雪の深さや雪の状態を確認した
- ☐ 雪解けによるぬかるみや冠水の可能性を確認した
- ☐ ハイキングコースや遊歩道の通行状況を確認した
- ☐ 冬季閉鎖区間がないか確認した

メモ（確認した場所や情報）

3. 路面の状態チェックと対策

凍結しやすい場所

- ☐ 橋の上・トンネルの出入口
- ☐ 日陰になる道
- ☐ 山道・峠道・高原道路
- ☐ 早朝や夜間の道路



路面の種類と注意点

- ☐ 圧雪・アイスバーンに注意
- ☐ シャーベット状は滑りやすい
- ☐ 雨水で濡れた路面に注意
- ☐ 落ち葉や土が凍っていることも



移動手段別の対策

- ☐ 車：冬用タイヤやチェーンの装着を確認した
- ☐ バス・電車：遅延や運休情報を確認した
- ☐ 徒歩：滑りにくい靴を履く
- ☐ 自転車：路面凍結時は利用を控える



持っていると安心な物

- ☐ 滑り止め（簡易アイゼン・スパイク）
- ☐ 温かい飲み物（保温ボトル）
- ☐ 防水スプレー・撥水ウェア
- ☐ タオル・予備の靴下



メモ（路面・混雑・交通情報など）

4. 服装のポイント

- ☐ 重ね着を基本にして体温調整できる服装にする
- ☐ 薄手のインナー＋中間着＋アウターが安心
- ☐ 防風・防水性のあるアウターを用意する
- ☐ マフラー・手袋・帽子などで首・手・頭を保温する
- ☐ 厚手の靴下で足元の冷え対策をする



メモ

5. 旅先での行動チェック

- ☐ 歩くときは小さな歩幅で、急がない
- ☐ 手すりや壁側を歩くなど、転倒を防ぐ
- ☐ 滑りそうな場所では両手をあけて歩く
- ☐ 足元が見えにくい場所では特に慎重に
- ☐ 雪解け水で足元が濡れないよう注意する
- ☐ 体調が悪いときは無理をしない

メモ



もしものときの備え

- ・交通機関の遅延・運休時の連絡先や代替ルートを確認しておく
- ・宿泊先や施設の連絡先を控えておく
- ・緊急用の防寒具（ブランケット・カイロなど）を準備しておく



ひとことメモ





春・夏の旅行チェックリスト

春の風・雨対策

春は風が強い日や、急な雨が多い季節です。
快適で安全な旅行のために、しっかり準備しましょう。



1. 風の影響をチェック

- ☐ 旅行日の風予報を確認した
- ☐ 強風注意報・暴風注意報を確認した
- ☐ 海沿いや高台、橋の上など風が強い場所を調べた
- ☐ 風による交通機関の遅延・運休情報を確認した
- ☐ 砂ぼこり・花粉の飛散情報を確認した
- ☐ 看板や落下物など、飛ばされやすい物に注意する

メモ（風が強い時間帯・場所など）



2. 雨に備える持ち物チェック

☐ 折りたたみ傘

軽くて丈夫なものを
カバンに入れておく



☐ レインウェア (上下セパレート)

防水・透湿性のある
ものが快適



☐ 防水バッグ・カバー

リュックや荷物を
雨から守る



☐ 撥水スプレー

靴やカバン、衣類に
使うと便利



☐ 替えの靴下

濡れたときの
履き替えに安心



☐ タオル・ハンカチ

吸水性の高いタオルを
1枚あると安心



メモ（持っていく雨対策グッズなど）

3. 服装のポイント

- ☐ 撥水・防風機能のあるアウターを選ぶ
- ☐ フード付きのアウターが便利
- ☐ 風で飛ばされにくい帽子を選ぶ
- ☐ 靴は滑りにくく、防水性のあるものを選ぶ
- ☐ スカートよりパンツスタイルが安心

ポイント

重ね着で体温調整しやすく、
風で体が冷えすぎるのを
防ぎましょう。



4. 行動時の注意ポイント

- ☐ 強風時は無理な観光や移動を避ける
- ☐ 傘は風で壊れたり飛ばされることがあるので注意
- ☐ 海辺や橋の上では帽子・スカーフなどが飛ばされやすい
- ☐ 雷を伴う雨のときは、開けた場所を避けて行動する
- ☐ 足元が濡れると滑りやすくなるのでゆっくり歩く



傘はしっかり持つ



帽子の飛ばされ注意



濡れた道はゆっくりと

5. 突然の雨への備え

- ☐ 天気予報をこまめに確認する
- ☐ 屋内で過ごせる場所や休憩場所を事前に調べておく
- ☐ スマホの防水対策（ジップ袋など）をしておく
- ☐ 濡れた衣類や靴を入れるビニール袋を用意する
- ☐ 交通機関の遅延・運休に備えて時間に余裕を持つ

メモ（雨で予定変更できるスポットなど）



チェックのポイント

- ✓ 風や雨の予報は出発前と当日の朝に必ず確認しましょう。
- ✓ 防風・防水グッズは軽くてコンパクトなものを選ぶと便利です。
- ✓ 天候に合わせて、無理のない安全第一の旅行を楽しみましょう。

自由メモ



春の花粉・乾燥対策

花粉や乾燥による不調を防いで、快適に旅行を楽しむために、出発前にしっかり準備・確認しましょう。



1. 花粉の影響をチェック



- ☐ 旅行先の花粉飛散状況を確認した
- ☐ 花粉が多い地域・時期を避けた
- ☐ 屋外の活動時間帯（昼～夕方）を調整した
- ☐ 室内でも花粉が入ることを意識した
- ☐ アレルギー体質・症状に合わせて準備した

メモ（花粉が多い地域・時期・自分の症状など）



2. 花粉対策に役立つ持ち物チェック

マスク

花粉の吸入を減らし、のどの乾燥も防ぐ。



メガネ・サングラス

目のかゆみ・充血の予防に。



花粉症薬・点眼薬

症状に合った薬を忘れずに。



鼻づまり対策グッズ

鼻スプレーや塗るタイプなど。



ウェットティッシュ（除菌タイプ）

花粉を拭き取って持ち込まない。



衣類用ブラシ・花粉ガードスプレー

服についた花粉を落としやすくする。



メモ（自分に合う薬・持ち物、症状の出やすい時間など）

3. 乾燥対策チェック

- ☐ のど・肌の乾燥に備えた
- ☐ 加湿できるグッズを用意した
- ☐ こまめに水分補給する準備をした
- ☐ リップクリーム・保湿剤を用意した
- ☐ 長時間の移動時の乾燥対策を考えた

ポイント

- ☒ 湿度が低いと花粉症の症状が悪化することがあります。
- ☒ のどや肌の乾燥も起きやすいので、保湿と水分補給を意識しましょう。

乾燥対策に役立つアイテム例

- 保湿クリーム・化粧水・乳液
- リップクリーム
- のど飴・マスク用スプレー
- 加湿器・ペットボトル加湿器
- 水筒・マイボトル



4. 衣類・行動のポイント

- ☐ 花粉が付きにくい素材の服を選ぶ
- ☐ 帰宅後は衣類の花粉を払ってから室内へ
- ☐ 髪や帽子も花粉を払うことを意識する
- ☐ 洗濯物や布団は室内干しを検討する
- ☐ 宿泊先では部屋の換気方法を工夫する

おすすめコーディネート例

- ・つるつるした素材のアウター（花粉が付きにくい）
- ・帽子・メガネで目や髪をガード
- ・ストール・マフラーでのどを保湿・保護



5. 旅行先での注意ポイント

- ☐ 窓を開ける時間を最小限にする
- ☐ 車の窓は必要に応じて閉める
- ☐ 外出後は手洗い・うがい・洗顔をする
- ☐ コンタクトレンズは清潔を保つ
- ☐ 症状が悪化したら無理せず休息をとる



換気は短時間で花粉の多い日は窓を開けて過ごすのも◎

メモ（症状が出やすい場面・対策したいことなど）

花粉が多い日・多い時間帯の目安

多い時間帯	昼前後から夕方にかけて（特に 12～16時ごろ）	
多い条件	晴れて気温が高い日、乾燥した日、風が強い日、雨の翌日	

花粉情報をチェックできるサイト・アプリ（例）

- ☒ ウェザーニュース 花粉情報
- ☒ 日本気象協会 tenki.jp 花粉情報
- ☒ 各地域の気象台ホームページ



自由メモ（気になること・自分の対策メモ）

春の日差し・紫外線対策

春は意外と紫外線が強く、油断すると日焼けや肌ダメージの原因に。
気持ちよく旅行を楽しむために、しっかり対策しましょう。



1. 春の紫外線の特徴をチェック

- ☐ 春（3～5月）は紫外線量が急に増える時期
- ☐ 曇りや薄曇りの日でも紫外線は降り注ぐ
- ☐ 標高が高い場所や雪のある場所は要注意
- ☐ 屋外での観光・散歩は思った以上に日差しを浴びる
- ☐ 長時間の移動やドライブでも日焼けする
- ☐ 肌だけでなく、目にも紫外線対策が必要

メモ（予定・気になることなど）



2. 日差し・紫外線対策に役立つ持ち物チェック

☐ 日焼け止め

顔・体用を用意。
SPF30以上、
PA+++以上が安心。

☐ 日焼け止め
(塗り直し用)

スティック・スプレー
タイプは持ち運びに
便利。



☐ 帽子

つば広タイプで
顔や首をしっかり
日差しからガード。



☐ サングラス

紫外線カット機能の
あるものを選ぶ。
目の疲れ予防にも。

☐ UVカットウェア・
カーディガン

薄手で通気性がよく、
羽織れるものが便利。

☐ アームカバー・
ネックカバー

腕や首のうっかり
焼けを防ぐ。



☐ 日傘・折りたたみ傘

晴雨兼用でUVカット
率の高いものを選ぶ。



メモ（自分に必要なアイテム・買い足すものなど）



3. 日差しが強い場所・シーンの注意ポイント

- ☐ 高原・山・海・湖・川などは紫外線が強い
- ☐ 雪面や水面は紫外線を反射するので特に注意
- ☐ 長時間の屋外観光やスポーツ・レジャーは要対策
- ☐ ウォーキング・サイクリング・ドライブでも油断しない
- ☐ お子さまや肌が敏感な方はこまめに休憩・ケアを



4. 対策のポイント

- ☐ 日焼け止めは出発の30分前に塗る
- ☐ 2～3時間おきに塗り直す（汗をかいた後も）
- ☐ 帽子・サングラス・日傘・長袖を組み合わせる
- ☐ こまめに水分補給し、肌の乾燥を防ぐ
- ☐ 日焼け後は保湿とクールダウンを忘れずに



5. 目の紫外線対策も忘れずに！

- ☐ 紫外線は目の疲れや充血の原因になる
- ☐ 長時間の屋外ではサングラスを着用する
- ☐ コンタクトレンズはUVカット機能付きが安心
- ☐ こまめに目を休めて、乾燥にも注意する

メモ（サングラス・目のケアに関することなど）



6. 春の紫外線の目安（参考）

時期	紫外線の強さの目安（晴天の日）	対策のポイント
3月	☀️☀️☀️（弱～中）	日焼け止め+帽子でしっかり対策を
4月	☀️☀️☀️☀️（中）	日焼けしやすい季節。油断しない！
5月	☀️☀️☀️☀️☀️（中～強）	夏並みに強い日も。万全の対策を！

※紫外線の強さは天気・地域・標高などによって変わります。

7. 出発前の最終チェック

- ☐ 日焼け止めは持った？
- ☐ 帽子・サングラスは持った？
- ☐ UVカットの服や日傘は準備した？
- ☐ 天気予報と紫外線情報を確認した？
- ☐ 肌・目のケアアイテムはそろえた？



ワンポイントアドバイス

春は気温が低くても紫外線は強い日があります。
「まだ大丈夫」と思わず、早めの対策が快適な旅の
カギです！



自由メモ（気になること・自分の対策メモ）



春の花・新緑スポットの準備

花や新緑を気持ちよく楽しむために、持ち物や事前の確認をしっかり行いましょう。

1. 出発前のチェック

- ☐ 開花・見頃や新緑の時期を確認した
- ☐ 天気予報と気温を確認した
- ☐ 混雑状況や駐車場・交通情報を確認した
- ☐ 歩く距離や所要時間を確認した
- ☐ トイレ・休憩場所の有無を確認した
- ☐ 入園料・予約が必要か確認した

メモ（開花情報・見どころ・持ち物の追加など）



チェックのポイント

- ☒ 朝早い時間の方が人が少なく快適です。
- ☒ 歩きやすい靴と気温調整できる服装が基本です。
- ☒ 花粉・日差し・虫対策も忘れずに。
- ☒ 自然を大切に、マナーを守って楽しみましょう。

2. 持ち物チェックリスト

撮影を楽しむために

- ☐ カメラ・スマホ
- ☐ 予備バッテリー
- ☐ メモリーカード
- ☐ 三脚（必要な場合）
- ☐ レンズクリーナー
- ☐ スマホ用レンズ



歩きやすく快適に

- ☐ 歩きやすい靴（スニーカー・トレッキング）
- ☐ リュック・サブバッグ
- ☐ 帽子（つば広がおすすめ）
- ☐ サングラス
- ☐ レジャーシート・折りたたみ椅子（必要な場合）



日差し・紫外線対策に

- ☐ 日焼け止め
- ☐ UVカットの羽織りもの・アームカバー
- ☐ 日傘・帽子
- ☐ リップクリーム（UVカットタイプ）
- ☐ サングラス



花粉・乾燥対策に

- ☐ マスク
- ☐ 花粉症の薬・点眼薬
- ☐ 目薬（ドライアイ対策）
- ☐ 保湿クリーム
- ☐ リップクリーム
- ☐ のど飴・タブレット



虫・自然対策に

- ☐ 虫よけスプレー・虫よけシート
- ☐ かゆみ止め・虫刺され薬
- ☐ 携帯用消毒スプレー
- ☐ 除菌シート
- ☐ ばんそうこう



メモ（自分に必要なもの・季節や場所に合わせて追加したいものなど）

3. 服装のポイント

- ☐ 気温に合わせて、重ね着で調整できる服装にする
- ☐ 風が強い日は、ウィンドブレーカーや薄手の上着が便利
- ☐ 歩きやすく、汚れてもよいパンツスタイルがおすすめ
- ☐ 靴下は吸汗性のよいものを選ぶ
- ☐ 朝晩の冷え込みに備えて、ストールやカーディガンを持つ

メモ



4. おすすめの持ち物（あると便利!）

- ☐ 双眼鏡（野鳥観察に）
- ☐ 携帯用クッション（長時間の観賞に）
- ☐ レジャーシート
- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ ゴミ袋（ゴミは持ち帰りましょう）
- ☐ モバイルバッテリー



5. 花・新緑スポット別のポイント

花畑・公園

地面がぬかるむことがあるので、滑りにくい靴を選びましょう。



桜の名所

風が強い日は花びらが舞うので、帽子やカメラのレンズキャップを。



新緑の森・渓谷

朝晩は冷えることがあります。虫対策も忘れずに。



高原・山の花

天気が変わりやすく、気温差も大きいので防寒対策も必須です。



6. マナーと注意点

- ☐ 花や植物を折ったり、持ち帰ったりしない
- ☐ 指定された場所から入らない・立ち入らない
- ☐ ゴミは必ず持ち帰る
- ☐ 大きな声や音を出さず、自然を静かに楽しむ
- ☐ 混雑時は譲り合って、ゆったり観賞する



ひとことメモ（気づいたこと・次に活かしたいことなど）



お花見・春のピクニックの準備

お花見や春のピクニックを快適に楽しむために、
持ち物と事前の確認をしっかりと行いましょう。



1. 事前のチェック

- ☐ お花見・ピクニックスポットの開花状況を確認した
- ☐ 天気予報と気温を確認した
- ☐ 混雑状況や交通規制・駐車場の有無を確認した
- ☐ トイレや休憩場所の場所を調べた
- ☐ レジャーシートを敷ける場所を確認した
- ☐ ゴミの持ち帰りルールを確認した
- ☐ 雨天時の代替プランを考えておいた

メモ (場所・開花情報・アクセス・注意点など)

チェックのポイント

- ☒ 満開は短い期間だけ！
直前の開花情報をチェック。
- ☒ 人気スポットは混雑必至。
早めの到着や平日がおすすめ。
- ☒ 春は寒暖差が大きいため、
脱ぎ着できる服装が基本です。
- ☒ 風が強い日が多いので、
飛ばされ対策も忘れずに！

2. 持ち物チェックリスト

必ず
持って行きたいもの

- ☐ レジャーシート
- ☐ ゴミ袋 (大・小)
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ 除菌スプレー

食べ物・飲み物

- ☐ お弁当・おにぎり
- ☐ おかず・お菓子
- ☐ 飲み物 (お茶・水など)
- ☐ 紙コップ・割りばし
- ☐ 保冷バッグ・保冷剤
- ☐ デザート・フルーツ

便利グッズ・
快適アイテム

- ☐ 折りたたみチェア
- ☐ サンシェード・タープ
- ☐ クッション・座布団
- ☐ テーブル (折りたたみ)
- ☐ ブランケット・ひざ掛け
- ☐ カイロ (肌寒い時に)

服装・身だしなみ

- ☐ 動きやすい服装
- ☐ 脱ぎ着できる上着
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ 日焼け止め
- ☐ リップクリーム
- ☐ ハンドクリーム

日差し・紫外線対策

- ☐ サングラス
- ☐ 日傘・折りたたみ傘
- ☐ UVカットパーカー
- ☐ アームカバー
- ☐ ネックカバー・ストール

あると安心なもの

- ☐ 絆創膏・常備薬
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ 虫よけシート
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ カメラ・スマホ
- ☐ エコバッグ



メモ (必要なもの・忘れやすいものなど)

3. 服装のポイント

- ☐ 気温に合わせて体温調整できる服装にする
- ☐ 風が強い日は、ウィンドブレーカーが便利
- ☐ 足元は歩きやすいスニーカーがおすすめ
- ☐ 日差しが強い日は、帽子と日焼け止めを忘れずに
- ☐ シートに座るときに冷えないよう、ひざ掛けや敷物を用意



4. 快適に楽しむコツ

- ☐ 早めに現地へ着いて、良い場所を確保しよう
- ☐ 風が強い日は、重しやペグでレジャーシートを固定
- ☐ ゴミは必ず持ち帰り、マナーを守って楽しもう
- ☐ トイレの場所を事前に確認しておくで安心
- ☐ 長時間の滞在には、帽子・水分・休憩もこまめに



5. 天気別の対策

☀️ 晴れの日

- ☐ 紫外線対策をしっかりと
- ☐ こまめに水分補給をする
- ☐ 帽子や日傘で日差しをカット
- ☐ 日焼け止めはこまめに塗り直す



☁️ 曇りの日

- ☐ 気温の変化に注意する
- ☐ 日差しが出ることもあるので油断しない
- ☐ 風が強い場合は防寒対策を
- ☐ 写真撮影にもぴったりの天気！



☔️ 雨の日

- ☐ レインウェアや折りたたみ傘を準備
- ☐ 足元は防水の靴やレインシューズを
- ☐ レジャーシートの代わりに防水マットを
- ☐ 無理せず屋内スポットに切り替えも◎



6. 持ち帰る前のチェック

- ☐ 忘れ物がないか確認した
- ☐ ゴミは必ずすべて持ち帰った
- ☐ トイレや周辺をきれいに使えた
- ☐ 車の中や持ち物も整理整頓した

きれいな思い出を
持ち帰ろう♪



ひとことメモ (気づいたこと・次に活かしたいことなど)



春祭り・季節イベントの準備

春の祭りや季節のイベントを思いきり楽しむために、
持ち物と事前の確認をしっかりと行いましょう。



1. 事前のチェック

- ☐ イベントの日時・会場・アクセスを確認した
- ☐ チケットや入場料の有無・購入方法を確認した
- ☐ 混雑状況や交通規制・駐車場の有無を確認した
- ☐ トイレ・休憩場所の場所を調べた
- ☐ 持ち込み禁止物やルールを確認した
- ☐ 雨天時や中止の場合の対応を確認した
- ☐ 必要な持ち物を前日までに準備した

メモ（イベント情報・注意点など）



チェックのポイント

- ☒ 混雑する日は余裕を持って行動！
- ☒ 持ち物はコンパクトにまとめるのが快適のコツ。
- ☒ 気温差や天候の変化に備えて服装やグッズを調整。
- ☒ 貴重品は身につけて、迷子・はぐれ対策も忘れずに。
- ☒ イベントのマナーを守って気持ちよく楽しみましょう。

2. 持ち物チェックリスト

必ず持って行きたいもの

- ☐ 財布・小銭
- ☐ スマホ・モバイルバッテリー
- ☐ チケット・入場券
- ☐ 身分証・保険証
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌ジェル



あると便利なもの

- ☐ ショルダーバッグ・リュック
- ☐ エコバッグ
- ☐ レジャーシート
- ☐ 折りたたみ椅子
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ジップロック（小分け用）



快適に過ごすために

- ☐ 帽子・日よけ対策
- ☐ サングラス
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ 薄手の羽織りもの
- ☐ タオル・冷感タオル
- ☐ 携帯扇風機



飲み物・食事まわり

- ☐ 飲み物（ペットボトル・水筒）
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 割りばし・スプーン
- ☐ 小さめの保冷バッグ



あると安心なもの

- ☐ 絆創膏・常備薬
- ☐ 虫よけスプレー・シート
- ☐ モバイルバッテリー（予備）
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコート）
- ☐ 予備のビニール袋



メモ（必要なもの・家族ごとの持ち物など）

3. 服装のポイント

- ☐ 気温に合わせて体温調整できる服装にする
- ☐ 動きやすい靴（スニーカーなど）を選ぶ
- ☐ 日差し対策は帽子やサングラスも活用
- ☐ 夜間や朝夕の冷え込みに備えて羽織りものを
- ☐ 雨や風に備えて防寒・防風グッズを用意



4. 快適に楽しむコツ

- ☐ 人気スポットやステージは早めに場所取り
- ☐ こまめに水分補給し、休憩をとりながら行動
- ☐ 荷物は必要最小限にして身軽に
- ☐ 写真撮影はマナーを守って楽しむ
- ☐ トイレは早めに済ませておくで安心

ゆとりを持って
もっと楽しめる♪



5. 天気・季節対策

晴れの日

- ☐ 日焼け止めを忘れずに
- ☐ 帽子や日傘で紫外線対策
- ☐ こまめに水分補給
- ☐ 汗ふきタオルがあると快適

曇り・風の日

- ☐ 風で体が冷えることも
- ☐ 羽織りものを用意
- ☐ 砂ぼこり・花粉対策も
- ☐ 日差しが強いこともある

雨の日

- ☐ 折りたたみ傘やレインコート
- ☐ 防水の靴・カバーが便利
- ☐ 荷物を雨から守る工夫
- ☐ 滑りやすい場所に注意

6. マナー・注意点

- ☐ ゴミは持ち帰る or 指定の場所に捨てる
- ☐ 大声や場所取りは周りに配慮する
- ☐ 写真撮影は撮影禁止エリアを確認
- ☐ 貴重品は体の前でしっかり管理
- ☐ 花や植物を大切に扱い、ルールを守る

マナーを守って
楽しみましょう



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）



春休み・ゴールデンウィークの混雑対策

混雑を上手に避けて、快適で楽しい旅行にするために、
事前準備と当日の工夫をチェックしましょう。



1. 事前のチェック

- ☐ 旅行日程の混雑ピーク（渋滞・混雑予想）を確認した
- ☐ 交通機関の早期予約をした
- ☐ 宿泊施設のキャンセル規定を確認した
- ☐ 人気スポットの混雑時間帯を調べた
- ☐ チケットや入場予約の有無を確認・予約した
- ☐ 食事場所や休憩場所を事前にリストアップした
- ☐ 代替ルート・代替スポットを考えておいた

メモ（混雑予想・予約内容など）

チェックのポイント

- ☒ 特にGW前半（4/26～5/3頃）は混雑のピーク！
- ☒ 出発日・帰宅日をずらすだけで快適さが大きく変わります。
- ☒ 午前中の早い時間や夕方以降は比較的空きやすい時間帯です。
- ☒ 事前予約・事前決済を活用しましょう。

2. 持ち物チェックリスト（混雑対策に役立つもの）

時間の有効活用に

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ スマホ
- ☐ イヤホン
- ☐ 本・電子書籍
- ☐ 暇つぶしグッズ
- ☐ 折りたたみ座布団



移動を快適に

- ☐ ネックピロー
- ☐ アイマスク
- ☐ 薄手のブランケット
- ☐ 酔い止め
- ☐ ウェットティッシュ



待ち時間・休憩に

- ☐ 飲み物（ペットボトル・水筒）
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ 塩分・タブレット
- ☐ エコバッグ
- ☐ ゴミ袋



気温調整に

- ☐ 薄手の羽織りもの
- ☐ ストール・カーディガン
- ☐ 帽子
- ☐ 日焼け止め
- ☐ リップクリーム



安全・安心に

- ☐ 常備薬・絆創膏
- ☐ 除菌ジェル
- ☐ マスク
- ☐ レインコート・折りたたみ傘
- ☐ 子どもの迷子対策グッズ



メモ（自分や家族に必要なものを書き出しましょう）

3. 混雑を避ける工夫

- ☐ 出発は早朝または夜間を選ぶ
- ☐ 人気スポットは開園直後や夕方以降に行く
- ☐ ランチは混雑時間（12～13時）を避ける
- ☐ 平日や雨の日を選ぶ
- ☐ 人気スポットは複数候補を用意する
- ☐ 帰りの時間をずらす（遅めに帰る）

少しの工夫で
混雑はぐっと
減らせます！



4. 渋滞・交通機関の混雑対策

- ☐ 渋滞予測マップを事前に確認する
- ☐ 高速道路の混雑ピークを避けるルートを選ぶ
- ☐ ETCやスマホ決済でスムーズに通過する
- ☐ 休憩はサービスエリアや道の駅を早めに確保
- ☐ 電車・バスは自由席・指定席の違いを確認する
- ☐ 乗り換え時間に余裕を持つ

渋滞予測を
チェック！



5. 人気スポットでの混雑対策

- ☐ 事前予約・時間指定チケットを活用する
- ☐ 混雑時は屋内スポットや穴場スポットに切り替える
- ☐ 写真撮影は人が少ない時間帯を狙う
- ☐ 行列は無理せず、代替プランも考えておく
- ☐ 子どもや高齢者は無理せず休憩をとる



6. 子ども連れ・家族旅行のポイント

- ☐ 移動時間を短く、休憩を多めにとる
- ☐ 子どもの迷子対策（目印・連絡先メモ）を準備する
- ☐ ベビーカーのレンタル可否を確認する
- ☐ 授乳室・おむつ替えスペースの場所を事前に調べる
- ☐ 子どもが退屈しないグッズを持参する



7. トラブル時の備え

- ☐ 渋滞・遅延時の連絡先を確認しておく
- ☐ 宿泊先や施設のキャンセル規定を把握する
- ☐ スマホの充電残量に注意する
- ☐ 近くのトイレ・休憩場所をこまめに確認する



ワンポイントアドバイス

- 予定を詰め込みすぎず、余裕を持ったスケジュールに♪
- 混雑も旅の思い出のひとつ！ 気持ちにゆとりを持って楽しみましょう。

自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）

初夏・梅雨の服装と持ち物

気温の変化や雨に備えて、快適に旅を楽しむために、
服装と持ち物を事前にチェックしましょう。



1. 初夏・梅雨の特徴をチェック

- ☐ 朝晩と日中の気温差が大きい
- ☐ 湿度が高くジメジメしやすい
- ☐ 急な雨や長雨の日がある
- ☐ 紫外線が強くなる
- ☐ 虫が多くなる季節
- ☐ 気分が晴れにくく、体調を崩しやすい

メモ（気になること・持ち物の追加など）



チェックのポイント

- ☒ 雨・湿気・気温差に対応できる服装を！
- ☒ レインウェアと替えの靴下は必須アイテム。
- ☒ 晴れの日には紫外線対策を忘れずに。
- ☒ 防水・速乾・通気性を意識して選ぶ。
- ☒ こまめな水分補給と休憩で体調管理も大切。

2. 持ち物チェックリスト

雨対策グッズ

- ☐ 折りたたみ傘（丈夫で軽量なもの）
- ☐ レインコート・ポンチョ
- ☐ 防水スプレー
- ☐ 防水バッグ・ポーチ
- ☐ ビニール袋（濡れた物用）
- ☐ 吸水タオル・ハンカチ



服装・身につけるもの

- ☐ 薄手の長袖・カーディガン
- ☐ 速乾Tシャツ・インナー
- ☐ 軽量アウター（ウィンドブレーカーなど）
- ☐ ストール・スカーフ（冷房・寒暖差対策）
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ 替えの靴下



足元のアイテム

- ☐ 防水・滑りにくい靴
- ☐ サンドル（雨でもOKなもの）
- ☐ レインブーツ（必要に応じて）
- ☐ 靴下（速乾タイプ）



紫外線対策

- ☐ 日焼け止め
- ☐ サングラス
- ☐ UVカットパーカー・カーディガン
- ☐ 日傘（晴雨兼用）
- ☐ リップクリーム（UVカット）



快適&便利アイテム

- ☐ 携帯用扇風機
- ☐ 汗拭きシート・制汗グッズ
- ☐ 除菌ジェル・ウェットティッシュ
- ☐ 虫よけスプレー・虫よけシート
- ☐ 常備薬・酔い止め
- ☐ モバイルバッテリー



メモ（自分に必要なもの・使いやすいアイテムなど）

3. 服装のポイント

- ☐ 重ね着で気温差に対応できるコーデにする
- ☐ 速乾性・通気性の良い素材を選ぶ
- ☐ 明るい色や防水機能付きの服が便利
- ☐ 汚れてもさっと洗える服を選ぶ



4. 天気別の工夫

晴れの日

- ☐ 紫外線対策をしっかりと
- ☐ 帽子・日傘で直射日光をカット
- ☐ こまめな水分補給を忘れずに



曇りの日

- ☐ 湿度が高く蒸し暑い日が多い
- ☐ 速乾素材で快適に
- ☐ 折りたたみ傘を忘れずに



雨の日

- ☐ 防水アイテムをしっかり準備
- ☐ 足元の滑りやすさに注意
- ☐ 早めの移動・屋内観光も検討



5. おすすめの組み合わせ例

アクティブ観光に

- ・速乾Tシャツ
- ・薄手の長袖シャツ
- ・ウィンドブレーカー
- ・動きやすいパンツ
- ・防水スニーカー



街歩き・カフェ巡りに

- ・カーディガン
- ・ワンピース or 流しいトップス
- ・ストール
- ・晴雨兼用の傘
- ・スニーカー



自然・ハイキングに

- ・長袖シャツ
- ・速乾インナー
- ・軽量ジャケット
- ・帽子
- ・トレッキングシューズ



注意したいこと

- ☐ 路面が濡れて滑りやすい場所に注意
- ☐ 急な天候変化に備えて、常に雨具を携帯
- ☐ 室内の冷房で体が冷えやすいので羽織りものを用意
- ☐ 食中毒が起りやすい季節なので、食べ物の管理に注意



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）



梅雨・大雨・雷への備え

天気急変や交通の乱れに備えて、
安全・快適に旅行を楽しむためのチェックをしましょう。



1. 出発前のチェック

- ☐ 最新の天気予報を確認した
- ☐ 大雨・雷・警報の可能性を確認した
- ☐ 目的地の気象情報やハザードマップを確認した
- ☐ 交通機関の運行状況や遅延・運休情報を確認した
- ☐ 宿泊施設のキャンセル・変更条件を確認した
- ☐ 代替ルートや屋内スポットを調べた
- ☐ 家族や同行者に連絡先と予定を伝えた

メモ（確認したこと・決めたこと）



チェックのポイント

- ☒ 警報級の大雨や雷の予報が出たら、無理な移動や屋外行動は避けましょう。
- ☒ 早めの行動・計画変更が安全につながります。
- ☒ スマホの天気アプリや防災情報アプリを活用しましょう。
- ☒ 大雨で川や海が増水することもあるので、危険エリアには近づかない！

2. 持ち物チェックリスト（あると安心なもの）

雨・防水対策

- ☐ 折りたたみ傘（丈夫なもの）
- ☐ レインコート・ポンチョ
- ☐ 防水ジャケット
- ☐ 防水バッグ・リュックカバー
- ☐ ジッパー付きビニール袋（スマホや貴重品用）



足元の対策

- ☐ 防水・滑りにくい靴
- ☐ 替えの靴下
- ☐ 靴カバー（使い捨てタイプ）
- ☐ サンドル（濡れてもOKのもの）



電子機器・貴重品の保護

- ☐ 防水ケース（スマホ用）
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 充電ケーブル（予備）
- ☐ ジッパー付き袋（貴重品の防水用）



快適・衛生アイテム

- ☐ タオル・ハンカチ（多め）
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌ジェル
- ☐ 替えのマスク
- ☐ 制汗シート・着替え



非常用・安心グッズ

- ☐ 懐中電灯・ライト
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 小さなゴミ袋
- ☐ 常備薬・救急セット
- ☐ 飲料水・非常食（軽食）



メモ（自分に必要なもの・忘れやすいものなど）

3. 移動中・到着後の注意

- ☐ 移動中は窓の外の状況をこまめに確認する
- ☐ 冠水している道路には絶対に入らない
- ☐ 川・海・崖・山など危険な場所に近づかない
- ☐ 落雷の危険がある場所では高い木の下を避ける
- ☐ 屋内に避難し、落ち着いて状況を確認する



4. 大雨・雷のときの行動ポイント

- ☐ 無理に観光せず、安全を最優先に行動する
- ☐ 雷が鳴ったら、金属製のものや高い場所から離れる
- ☐ 地下街・建物内・車内など安全な場所へ避難する
- ☐ スマホの充電と情報収集を忘れずに
- ☐ こまめに天気・交通情報をチェックする



5. 天気別の注意ポイント

梅雨の長雨

- ☐ 足元が滑りやすく、転倒に注意
- ☐ 湿気でカビやニオイが発生しやすいので換気や除湿を意識
- ☐ 洗濯物が乾きにくいので、速乾アイテムを活用



大雨・集中豪雨

- ☐ 低い土地や地下は浸水の危険あり
- ☐ 急な増水や土砂災害に注意
- ☐ 避難指示・警報が出たらすぐに安全な場所へ



雷

- ☐ 開けた場所・高い場所は避ける
- ☐ 屋根のない建物や木の下は危険
- ☐ 雷が鳴っている間は屋内で待機



旅行後のチェック

- ☐ 濡れた服や靴はしっかり乾かす
- ☐ 荷物や衣類の汚れ・カビをチェック
- ☐ スマホやカメラなど電子機器の動作確認
- ☐ 次の旅行に備えて不足品をメモしておく



★ワンポイントアドバイス

雨の日こそ、屋内スポットやカフェ巡り、温泉・美術館・体験施設などを楽しもう！
天気に合わせた旅も思い出になります♪



もしものときに

- ☐ 近くの避難場所を確認しておく
- ☐ 災害用伝言サービスの使い方を確認
- ☐ 緊急連絡先リストをスマホと紙で控える



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）



夏の服装・汗・冷房対策

暑さや強い日差し、汗、冷房による冷えから体を守り、快適に旅行を楽しむために、出発前にチェックしましょう。

1. 出発前のチェック

- ☐ 旅行先の最高気温・最低気温を確認した
- ☐ 日差しの強さや紫外線指数を確認した
- ☐ 湿度や蒸し暑さの予報を確認した
- ☐ 冷房が強い場所（交通機関・施設など）を確認した
- ☐ 歩く時間や屋外で過ごす時間を確認した
- ☐ 必要な服装やアイテムを準備した

メモ（気づいたこと・準備したこと）

チェックのポイント

- ☒ 通気性のよい服装で、汗をためこまないことが大切です。
- ☒ 冷房の効いた室内や乗り物では、体が冷えやすいので羽織りものを必ず用意しましょう。
- ☒ 紫外線・日焼け対策も忘れずに！
- ☒ こまめな水分補給と塩分補給も忘れずに。



2. 持ち物チェックリスト

服装（暑さ対策）

- ☐ 通気性のよいTシャツ・トップス
- ☐ 半袖・ノースリーブ
- ☐ 薄手の長袖（UV対策用）
- ☐ 速乾性インナー
- ☐ 吸汗・速乾素材の下着
- ☐ 通気性のよい靴下



汗対策アイテム

- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 制汗シート・スプレー
- ☐ ハンカチ・タオル（多め）
- ☐ 替えの下着・靴下
- ☐ 吸水タオル



紫外線・日差し対策

- ☐ 日焼け止め（SPF・PA確認）
- ☐ サングラス
- ☐ 帽子・キャップ
- ☐ UVカットパーカー・カーディガン
- ☐ 日傘（晴雨兼用）
- ☐ リップクリーム（UVカット）



冷房・冷え対策

- ☐ 薄手のカーディガン・パーカー・ストール
- ☐ 羽織りもの（コンパクトにたためるもの）
- ☐ レッグウォーマー・ひざ掛け（長時間移動用）
- ☐ ネックウォーマー（冷えやすい人）



水分・塩分補給

- ☐ 水筒・ペットボトル
- ☐ スポーツドリンク・経口補水液
- ☐ 塩分チャージタブレット・塩あめ



メモ（自分に必要なもの・忘れやすいものなど）

3. 服装のポイント

- ☐ 通気性・吸汗速乾素材の服を選ぶ
- ☐ 明るい色の服で熱を吸収しにくくする
- ☐ 締めつけの少ない服で快適に動きやすくする
- ☐ 帽子や日傘で直射日光を防ぐ
- ☐ 靴は通気性がよく、蒸れにくいものを選ぶ

重ね着で温度調整を！



4. シーン別の工夫

屋外観光・レジャー

- ☐ 帽子・日傘・サングラスで日差し対策
- ☐ こまめに日陰で休憩する
- ☐ 汗をかいたら着替えやタオルですぐ拭き取る
- ☐ 水分・塩分をこまめに補給



移動・室内（冷房対策）

- ☐ 羽織りもので体温調整
- ☐ 冷風が直接当たる席は避ける（ブランケットが便利）
- ☐ 足元の冷えにも注意



5. 天気別の対策

真夏日（30℃以上）

- ☐ 通気性重視で涼しく過ごす
- ☐ 帽子・日傘で直射日光を防ぐ
- ☐ 冷感タオルやクールグッズを活用



蒸し暑い日（湿度が高い）

- ☐ 吸汗速乾素材で快適に
- ☐ 汗拭きシートを活用
- ☐ こまめに水分・塩分補給



冷房が強い日

- ☐ 羽織りもので体温調整
- ☐ 足元や首元の冷えに注意
- ☐ ブランケット・ひざ掛けを活用



★ ワンポイントアドバイス

- ☐ 汗をかいたままにすると体調を崩しやすいので、こまめに拭いてサラサラをキープ！
- ☐ 冷房による体の冷えは、だるさ・頭痛・お腹の不調の原因に。油断せず対策を！
- ☐ 無理をせず、休憩・水分補給をしながら、自分のペースで楽しみましょう♪



夏の日差し・紫外線対策

強い日差しや紫外線から肌や目を守って、
快適で楽しい旅行にするための準備をチェックしましょう。



1. 出発前のチェック

- ☐ 旅行先の紫外線指数を確認した
- ☐ 天気予報・気温・日照時間を確認した
- ☐ 屋外での予定時間を把握した
- ☐ 日焼けしやすいスポットを調べた
- ☐ 日焼け止めや日傘などを準備した
- ☐ こまめな水分補給の計画を立てた
- ☐ 敏感肌の人は低刺激アイテムを用意した

メモ（確認したこと・準備したこと）



チェックのポイント

- ☒ 紫外線が強いのは午前10時～午後2時ごろ！
- ☒ 日焼けは肌の老化やシミの原因に。早めの対策が大切です。
- ☒ 曇りの日でも紫外線は約80%届きます。
- ☒ 海・山・高原・雪・水辺は紫外線の反射に注意！
- ☒ こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



2. 持ち物チェックリスト（紫外線対策グッズ）



日焼け止め

- ☐ 日焼け止め（顔用）
- ☐ 日焼け止め（体用）
- ☐ 日焼け止めスティック
- ☐ アフターサンケア（保湿ジェルなど）



日差しを防ぐアイテム

- ☐ 日傘（UVカット）
- ☐ 帽子（つば広タイプ）
- ☐ サングラス（UVカット）
- ☐ アームカバー・UVカット手袋
- ☐ フェイスマスク・ネックカバー



衣類・ウェア

- ☐ UVカットパーカー（薄手の長袖）
- ☐ 通気性のよい長袖シャツ
- ☐ UVカットTシャツ
- ☐ レギンス・タイツ（UVカット）
- ☐ 速乾性インナー



目の紫外線対策

- ☐ サングラス（UVカット）
- ☐ UVカットコンタクト
- ☐ メガネ（UVカットレンズ）



水分補給・ケア

- ☐ 水・スポーツドリンク
- ☐ 塩分・ミネラル補給タブレット
- ☐ 保湿ミスト・フェイスミスト
- ☐ リップクリーム（UVカット）



メモ（自分に必要なもの・追加で準備するものなど）



3. 服装のポイント

- ☐ 通気性・吸汗速乾素材の服を選ぶ
- ☐ 明るい色の服で熱を吸収しにくくする
- ☐ つば広帽子やサングラスを活用する
- ☐ 肌の露出はできるだけ避ける
- ☐ 足元は蒸れにくく、歩きやすい靴を選ぶ



4. シーン別の工夫

海・ビーチ

- ☐ 海面の反射で紫外線が強くなる
- ☐ ラッシュガードの着用がおすすめ
- ☐ サングラスは偏光レンズが便利
- ☐ こまめに日焼け止めを塗り直す



山・高原

- ☐ 標高が高いほど紫外線が強い
- ☐ 薄手の長袖・帽子は必須
- ☐ 日焼け止めはこまめに重ね塗り
- ☐ 水分補給と休憩をしっかりと



5. 塗り直しの目安

- ☐ 2～3時間おきに塗り直す
- ☐ 汗をかいた後やタオルで拭いた後は必ず塗り直す
- ☐ 水遊び・海水浴の後も塗り直す

塗り直しタイムのリマインダーに♪



紫外線の影響

- ☐ シミ・そばかす・しわの原因に
- ☐ 肌の乾燥や炎症の原因に
- ☐ 目の疲れ・充血・白内障の原因に
- ☐ 免疫力の低下につながることも



7. ワンポイントアドバイス

- ☐ 日焼け止めは「たっぷり塗る」が基本！
- ☐ 外出前15～30分前に塗りましょう。
- ☐ 日傘や帽子を上手に使って、日陰を意識する。
- ☐ 水分・塩分補給と休憩で、熱中症も予防！



8. 忘れがちなポイント

- ☐ 唇のUVケアも忘れずに
- ☐ 耳や首の後ろも日焼けしやすい部分！
- ☐ 写真を撮るときも日焼け止めを塗り直す
- ☐ 帰宅後はしっかり保湿・アフターケアを



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）





暑さ・水分・休憩の確認

夏の旅行を安全に楽しむために、暑さ対策・水分補給・休憩をしっかり確認しましょう。



1. 出発前のチェック

- ☐ 旅行先の最高気温・最低気温を確認した
- ☐ 熱中症警戒アラートの有無を確認した
- ☐ 日差しが強い時間帯の予定を確認した
- ☐ 屋内施設や日陰の休憩スポットを調べた
- ☐ 水分補給のしやすい場所を確認した
- ☐ こまめに休憩をとる計画を立てた
- ☐ 体調に不安がある場合は無理をしない準備をした

メモ（確認したこと・準備したこと）



チェックのポイント

- ☒ 気温が高い日は、熱中症のリスクが高まります。
- ☒ 外出は早朝や夕方を選ぶのもおすすめ！
- ☒ のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。
- ☒ 体調が悪いときは、無理せず休憩や中止を判断！
- ☒ 子どもや高齢者は、特に暑さに注意が必要です。



2. 持ち物チェックリスト（暑さ対策・水分・休憩グッズ）

水分補給アイテム

- ☐ 飲み物（多めに用意）
- ☐ ペットボトル
- ☐ スポーツドリンク
- ☐ 経口補水液
- ☐ 塩分チャージタブレット
- ☐ 塩あめ



暑さ対策グッズ

- ☐ 帽子
- ☐ 日傘・折りたたみ傘
- ☐ サングラス
- ☐ UVカットウェア・アームカバー
- ☐ 冷感タオル・汗拭きシート
- ☐ ハンディ扇風機
- ☐ 冷却グッズ（保冷剤など）



休憩に役立つアイテム

- ☐ 携帯用イス・レジャーシート
- ☐ 日陰で使える折りたたみ傘
- ☐ 保冷バッグ・保冷剤
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ うちわ・扇子



体調管理アイテム

- ☐ 常備薬
- ☐ 冷却スプレー・シート
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ 絆創膏・救急セット
- ☐ 体温計
- ☐ マスク（不調時用）



メモ（自分に必要なもの・忘れやすいものなど）

3. 行動中のチェックポイント

- ☐ のどが渇く前に、こまめに水分をとる
- ☐ 1時間に1回は、休憩をとる
- ☐ 日陰や屋内で、体を休める時間をつくる
- ☐ 汗をかいたら、塩分・ミネラルも補給する
- ☐ 体調が悪くなったら、すぐに休憩する
- ☐ 無理をせず、予定を調整する



4. 熱中症のサインを見逃さない！

こんな症状があったら要注意！

- めまい・立ちくらみ
- 頭痛・吐き気
- 体がだるい・倦怠感
- 大量の汗・汗が止まらない
- 手足のしびれ・こむら返り
- 意識がぼんやりする



すぐに涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

5. 休憩のコツ

- 日陰を選ぶ**
直射日光を避け、木陰や屋内で休憩。
- 時間を決めて休む**
こまめに休憩をとることで、体力を温存！
- 体を冷やす**
首・脇の下・足の付け根などを冷やすと効果的。
- 水分・塩分をセットで**
水分だけでなく、塩分・ミネラルも忘れずに！

6. 天気・気温別の注意ポイント

真夏日（30℃以上）

- 日中の外出は短時間に！
- 日傘・帽子は必須！
- 水分はいつもより多めに！



猛暑日（35℃以上）

- 屋外活動は控えめに！
- こまめに涼しい場所へ！
- 熱中症警戒アラートを確認！



湿度が高い日

- 汗が蒸発しにくく危険！
- 通気性のよい服装を！
- 水分をこまめにとる！



7. ワンポイントアドバイス

- ☐ 朝早く出発し、涼しい時間を有効活用！
- ☐ 観光は屋内施設や水辺を上手に組み合わせる！
- ☐ 旅のペースはゆっくり、無理のない計画に！
- ☐ 子どもや高齢者は、こまめに様子をチェック！
- ☐ 「楽しい思い出は、元気な体があってこそ！」



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）



虫対策・肌を守る準備

虫刺されやかゆみ、日焼け、かぶれなどから肌を守って、快適で安心な旅行を楽しみましょう。

1. 出発前のチェック

- ☐ 行き先の虫の発生状況や注意情報を確認した
- ☐ 場所や季節に合った虫対策アイテムを準備した
- ☐ アレルギーや肌が弱い人は薬やケア用品を確認した
- ☐ 日焼け・虫刺されの予防計画を立てた
- ☐ 宿泊先に虫対策（網戸・虫よけなど）があるか確認した
- ☐ こまめに休憩・水分補給できる計画を立てた

メモ（確認したこと・準備したこと）

チェックのポイント

- ☒ 虫は朝夕や水辺・草むらに多く発生します。
- ☒ 肌の露出を減らすだけでも刺されにくくなります。
- ☒ 虫よけはこまめに使い、汗で落ちたら塗り直しましょう。
- ☒ 刺された後は、早めのケアとかきむしり防止が大切です。
- ☒ 日焼けは肌の乾燥やダメージの原因に。紫外線対策も忘れずに！



2. 持ち物チェックリスト（虫対策・肌ケアアイテム）

虫を寄せつけない

- ☐ 虫よけスプレー・ミスト
- ☐ 虫よけシート・パッチ
- ☐ 虫よけリング・ブレスレット
- ☐ 天然成分の虫よけ（ハーブ系など）
- ☐ アウトドア用虫よけ（強力タイプ）



虫に刺されない工夫

- ☐ 長袖シャツ・薄手の羽織り
- ☐ 長ズボン・レギンス
- ☐ 帽子（つば広タイプ）
- ☐ 首元ガード・ネックカバー
- ☐ 靴下（くるぶしが隠れるもの）
- ☐ 虫よけネット付き帽子（必要に応じて）



刺されたときのケア

- ☐ かゆみ止め（ムヒ・キンカンなど）
- ☐ 抗ヒスタミン薬（内服薬）
- ☐ ステロイド軟膏（医師の指示がある人）
- ☐ 冷却シート・保冷剤
- ☐ ガーゼ・絆創膏
- ☐ 消毒液・ウェットティッシュ



肌を守る（紫外線対策）

- ☐ 日焼け止め（顔用・体用）
- ☐ UVカットウェア・アームカバー
- ☐ サングラス（UVカット）
- ☐ 日傘・帽子
- ☐ リップクリーム（UVカット）



肌の保湿・トラブル予防

- ☐ 保湿クリーム・ローション
- ☐ アフターサンケアジェル
- ☐ ベビーパウダー・汗拭きシート
- ☐ 絆創膏（大きめ）・テープ
- ☐ 常備薬（持病の薬など）



メモ（自分に必要なもの・忘れやすいものなど）

3. 場所別の注意ポイント

山・森・ハイキング

- ・ブヨ・ダニ・マダニに注意（足元・首筋・頭を守る）
- ・草むらや落ち葉の上は長袖・長ズボンで



水辺・川・湖・海

- ・ヌカカ・ブユ・蚊が多い（朝夕は特に注意）
- ・濡れた場所の近くは虫が集まりやすい



公園・キャンプ場

- ・テント周辺や木陰は虫が多い
- ・食べ物の放置は虫を寄せる原因に



4. 肌トラブルを防ぐポイント

- ☒ 日焼け止めは、こまめに塗り直す（2～3時間おきが目安）
- ☐ 汗をかいたら、タオルやシートで拭き取り清潔に
- ☒ こすらず、やさしく洗って保湿する
- ☐ かゆみは、かきむしらず冷やすのが基本
- ☐ 違和感があるときは、早めにケアや受診を

こんな症状が出たら要注意！

- ・強い赤み・腫れ・熱感が広がる
- ・息苦しさ・めまい・吐き気
- ・発熱や倦怠感を伴う



5. 快適に過ごす工夫

- ☐ こまめに休憩し、涼しい場所で休む
- ☐ 水分補給を忘れずに（のどが渇く前に）
- ☐ 風通しのよい服や吸汗速乾素材を選ぶ
- ☐ 日陰や屋内を上手に利用する
- ☐ 無理をせず、自分のペースで楽しむ



6. 虫に刺されたときの応急ケア

- 刺された場所をきれいに洗う
- 冷やして、かゆみや腫れを抑える
- かゆみ止めを塗る（または貼る）
- かゆみが強いときは内服薬を使う
- 数日たっても治らない・悪化する場合は受診する



7. ワンポイントアドバイス

- ・虫よけ+服装+時間・場所の工夫で、刺されるリスクはぐっと減ります！
- ・家に帰ったら、シャワーや着替えて虫や花粉を洗い流しましょう。
- ・楽しい思い出は、元気な肌と快適な体調があってこそ！



8. 出発直前の最終チェック

- ☐ 虫よけアイテムは持った？
- ☐ 長袖や帽子はある？
- ☐ 日焼け止めはある？
- ☐ 水分補給グッズはある？
- ☐ 常備薬やケア用品はある？



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）

飲み物・食べ物の持ち運び

水分補給や食事をしっかり準備して、楽しく快適な旅を！
安全に持ち運ぶためのポイントもチェックしましょう。

1. 出発前のチェック

- ☐ 旅先の気温や天気を確認した
- ☐ 必要な飲み物・食べ物の量を考えた
- ☐ 持ち運び方法や保存方法を確認した
- ☐ 保冷・保温グッズや保冷剤を準備した
- ☐ ゴミ袋やウェットティッシュを用意した
- ☐ アレルギーや食事制限に対応した
- ☐ こまめに食事・水分補給できる計画を立てた

メモ（準備したこと・気づいたこと）



チェックのポイント

- ☒ 水分は多めに、少量ずつこまめに飲みましょう。
- ☒ 夏は食中毒に注意し、保存方法を工夫しましょう。
- ☒ 持ち運びやすく、食べやすいものを選びましょう。
- ☒ 匂いが強いものは周りの人への配慮も忘れずに。
- ☒ 出発前に冷やす・保温する・直射日光を避けることが大切です。



2. 持ち物チェックリスト（飲み物・食べ物・便利グッズ）

飲み物

- ☐ 水（ミネラルウォーター）
- ☐ お茶（緑茶・麦茶など）
- ☐ スポーツドリンク
- ☐ 経口補水液
- ☐ ジュース（小さめ）
- ☐ 炭酸水
- ☐ 温かい飲み物（保温ボトル）



食べ物（軽食・おやつ）

- ☐ おにぎり・サンドイッチ
- ☐ パン・ロールパン
- ☐ カットフルーツ
- ☐ ナッツ・ドライフルーツ
- ☐ チーズ・ヨーグルト
- ☐ チョコレート・飴
- ☐ 個包装のお菓子



食べ物（しっかり食事）

- ☐ お弁当・おかず
- ☐ サラダ・カット野菜
- ☐ ゆで卵・チキンなどのたんぱく質
- ☐ レトルト食品・スープ
- ☐ カップ麺・スープジャー
- ☐ 冷凍食品（事前に冷やす）



保存・持ち運びグッズ

- ☐ 保冷バッグ・保冷リュック
- ☐ 保冷剤・氷嚢
- ☐ 密閉容器・タッパー
- ☐ ジッパー付き保存袋
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ 断熱ボトル・水筒
- ☐ カトラリー・カップ・お箸



便利グッズ・その他

- ☐ レジャーシート
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート・スプレー
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ ばんそうこう・常備薬



メモ（自分に必要なもの・気をつけたいこと）

3. 飲み物のポイント

- ☐ 1人1日あたり1.5～2Lが目安
- ☐ のどが渇く前にこまめに飲む
- ☐ 冷やしすぎに注意（お腹を壊す原因に）
- ☐ 長時間の移動は経口補水液も◎
- ☐ 直射日光を避けて保管する

こまめな水分補給が熱中症予防のカギ！



4. 食べ物のポイント

- ☐ 傷みにくい・食べやすいものを選ぶ
- ☐ 手を汚さず食べられるものが便利
- ☐ 塩分・糖分も適度にとる
- ☐ アレルギーや食事制限を確認する
- ☐ 匂いが強いものは避ける

食べやすく持ち運びやすいものを選びましょう！



5. 保存・持ち運びのポイント

- ☐ 保冷剤や保冷バッグで温度をキープ
- ☐ 直射日光の当たる場所に置かない
- ☐ 密閉容器や袋で汁漏れ・匂い漏れ防止
- ☐ できるだけ出発直前に結める
- ☐ 移動中はこまめに状態をチェック

保冷剤は上に置くと全体が冷えやすい！



6. シーン別の工夫

日帰り・観光

→ 軽くて食べやすいものを中心に

アウトドア・ハイキング

→ エネルギー補給できるおやつや軽食を多めに

長時間の移動（車・電車・飛行機）

→ 漏れない容器、匂いが強いものを選ぶ



7. 注意したいこと

- ☐ 生もの・手作りのおかずは傷みに注意
- ☐ 夏は特に食中毒に注意
- ☐ 保存方法や消費期限を守る
- ☐ 開封後は早めに食べる
- ☐ ゴミは必ず持ち帰る

「ちょっと大丈夫かな？」と思ったら、無理に食べずに処分を！



8. 出発前の最終チェック

- ☐ 飲み物は十分に用意した？
- ☐ 食べ物は傷みにくい工夫をした？
- ☐ 保冷グッズは準備した？
- ☐ ゴミ袋やウェットティッシュはある？
- ☐ アレルギーや体調に配慮した？



自由メモ（気づいたこと・忘れないことなど）



海・川・湖など水辺の準備

衣類、履物、荷物の収納方法と現地設備を確認しましょう。

1. 服装の準備

- ☐ 濡れてもよい服装
- ☐ 着替え
- ☐ 替え下着・靴下
- ☐ 水辺用履物
- ☐ 帽子・日差し対策



メモ（服装）

2. タオル・収納の準備

- ☐ 体用タオル
- ☐ 足元・荷物用タオル
- ☐ 濡れ衣類袋
- ☐ 防水小物入れ
- ☐ 貴重品保管



メモ（収納・荷物）

3. 設備の確認

- ☐ 更衣室
- ☐ シャワー
- ☐ ロッカー
- ☐ トイレ
- ☐ 日陰・休憩場所



メモ（設備）

4. 利用時間・ 現地までの確認

- ☐ 利用期間・時間
- ☐ 駐車場・乗り場
- ☐ 水辺までの経路
- ☐ 帰宅時の着替え場所



メモ（アクセス）

5. 持ち物のまとめ

- ☐ 乾いた着替えを分けて収納
- ☐ 濡れ物袋をすぐ出せる位置に入れる
- ☐ タオルを使いやすい場所へ入れる
- ☐ 貴重品を持ち歩く方法を決める

6. 事前に確認したいポイント



利用期間・
時間を確認



更衣室や
ロッカーの
有無を確認



水辺までの
歩きやすさを
確認



濡れた後の
着替え場所を
確認

7. 記入メモ

利用施設： _____

更衣室・シャワー： _____

ロッカー： _____

駐車・乗り場： _____



準備のポイント

- 履物や衣類は、地面・水深・施設ルール・活動内容に合わせて選びましょう。
- 設備は利用期間や時間が限定される場合があります。



乾いた着替えと濡れ物袋を別に準備しましょう。



水辺での安全確認

天候や水の状況は急に変わることがあります。
利用区域のルールを守り、同行者との行動方法を確認しましょう。

1. 天候・水の確認



- ☐ 最新天気
- ☐ 雨・雷・強風
- ☐ 河川増水
- ☐ 波・潮・水位
- ☐ 上流・周辺天候
- ☐ 気温の変化
- ☐ 現地の注意情報



メモ（天気・水の状況）

2. 利用区域・管理情報



- ☐ 利用可能範囲
- ☐ 立入禁止区域
- ☐ 監視員・管理者
- ☐ 当日の利用制限
- ☐ 緊急連絡先
- ☐ 避難案内
- ☐ 注意看板



メモ（区域・施設情報）

3. 同行者・見守りの確認



- ☐ 子どもの見守り
- ☐ 泳力・体調
- ☐ 単独行動しない
- ☐ 集合場所
- ☐ 帰る時刻
- ☐ 連絡方法
- ☐ 見守り担当



メモ（同行者のこと）

4. 安全装備・足元の確認



- ☐ 滑りにくい靴
- ☐ 必要に応じて：
ライフジャケット
- ☐ 濡れてもよい服装
- ☐ タオル・着替え
- ☐ 防水袋
- ☐ 両手が使える荷物
- ☐ 貴重品の管理



メモ（持ち物・装備）

5. 中止・退避の判断



- ☐ 退避場所
- ☐ 状況変化時は中止
- ☐ 閉鎖時の代替案
- ☐ 早帰り交通
- ☐ 危険を感じたら
近づかない
- ☐ 天候悪化時は
水辺から離れる



メモ（中止条件・退避）

6. 緊急時・帰宅の確認



- ☐ 緊急連絡先を共有
- ☐ スマホの充電残量
- ☐ 帰宅経路
- ☐ 近くの屋内施設
- ☐ 家族・同行者への連絡
- ☐ 必要時の受診先



7. 落ち着いて対応するポイント



立入禁止・利用中止
区域へ入らない



見た目だけで
安全と判断しない



上流や周辺の
天候も確認する



中止条件を
同行者と決めておく

8. 自由メモ（利用可能区域・退避場所・連絡先など）



危険と感じたら、無理をせずすぐ退避しましょう。





春・夏の旅行チェックリスト



夏祭り・花火・屋外イベントの準備

楽しい思い出にするために、事前準備と持ち物チェックをしっかりと行いましょう。快適・安全にイベントを楽しみましょう！



1. 出発前のチェック

- ☐ イベントの日時・場所・アクセス方法を確認した
- ☐ チケットや予約の有無を確認した
- ☐ 雨天時の開催情報・中止連絡方法を確認した
- ☐ 混雑予想や交通規制を確認した
- ☐ 会場のルールや持ち込み禁止物を確認した
- ☐ トイレや休憩場所・救護室の場所を調べた
- ☐ 帰りの時間・終電・交通手段を確認した
- ☐ 家族や同行者と集合場所・連絡方法を決めた

メモ（確認したこと・準備したことなど）



チェックのポイント

- ☒ 花火は風向きや会場ルールを必ず確認！
- ☒ 混雑するので、時間に余裕を持って行動しましょう。
- ☒ 熱中症・ケガ・迷子対策がとても大切です。
- ☒ 貴重品は最小限にまとめ、身軽に動ける準備を！
- ☒ ごみは必ず持ち帰り、マナーを守りましょう。



2. 持ち物チェックリスト（夏祭り・花火・屋外イベントの必需品）

貴重品・必需品

- ☐ 財布（小銭も用意）
- ☐ スマホ・携帯電話
- ☐ 交通系ICカード・切符
- ☐ チケット・入場券
- ☐ 身分証（必要な場合）
- ☐ 家の鍵・車の鍵
- ☐ 小さなポーチ・サコッシュ



暑さ対策・快適グッズ

- ☐ 飲み物（多めに）
- ☐ 保冷ボトル・水筒
- ☐ 塩分タブレット・塩飴
- ☐ 冷感タオル・ハンディ扇風機
- ☐ うちわ・扇子
- ☐ 帽子・日傘
- ☐ UVカットグッズ（サングラスなど）



レジャー・便利グッズ

- ☐ レジャーシート・折りたたみ椅子
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ティッシュ・ポケットティッシュ
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ライト・小さな懐中電灯
- ☐ エコバッグ・保冷バッグ



服装・身につけるもの

- ☐ 動きやすい服装
- ☐ 歩きやすい靴・サンダル
- ☐ 帽子・ヘアゴム
- ☐ タオル・ハンカチ
- ☐ 薄手の羽織りもの（冷房・夜風対策）



あると安心なもの

- ☐ 救急セット・絆創膏
- ☐ 虫よけスプレー・シート
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
- ☐ 常備薬・酔い止め
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコート）
- ☐ 子ども用品（迷子札・おやつなど）



メモ（自分に必要なもの・追加で準備するものなど）

3. 混雑・迷子対策

- ☐ 集合場所・集合時間を決める
- ☐ 連絡先を書いたメモを持つ
- ☐ 子どもには迷子札をつける
- ☐ 人混みでは手をつなぐ
- ☐ こまめに声をかける・位置を確認する



4. 安全対策

- ☐ 会場のルールを守る
- ☐ 花火の打ち上げ場所に近づかない
- ☐ 火気・熱いものに注意する
- ☐ 足元の段差・障害物に気をつける
- ☐ 体調が悪くなったら無理せず休む
- ☐ 緊急時の連絡先を確認しておく



5. 天気・気温対策

- ☐ 天気予報を確認する
- ☐ 雨が予想される場合は雨具を準備
- ☐ 雷・強風時は安全な場所へ避難
- ☐ 日中は強い日差し・熱中症に注意
- ☐ 夜は冷え込む場合があるので羽織りを用意



6. 帰りの準備

- ☐ 帰りの時間・終電を確認する
- ☐ 混雑時は時間をずらす・余裕を持つ
- ☐ 交通規制・渋滞情報をチェック
- ☐ タクシー乗り場の場所を確認
- ☐ 忘れ物チェックをしてから帰る



★ ワンポイントアドバイス

水分補給をこまめに！

のどが渇く前に、
少しずつ飲みましょう。



屋台・食べ物は食べすぎ注意！

食中毒に注意し、
手指の清潔も忘れずに。



トイレは早めに済ませる！

混雑する前に
トイレの場所を確認し、
早めに。



写真撮影は周りに配慮して！

立ち止まりすぎず、
周りの人の迷惑に
ならないように。



思い出もマナーも大切に！

マナーを守って、
気持ちよく
楽しみましょう。



しっかりと準備をして、素敵な夏の思い出をつくりましょう！

春・夏の 旅行チェックリスト

高原・山・森林スポットの準備

自然を安全に楽しむために、天気・気温・装備・マナーをしっかり確認！
快適で思い出に残る旅にしましょう。

1. 出発前のチェック

- ☐ 天気予報と気温を確認した
- ☐ 登山道やコースの状態を確認した
- ☐ 所要時間・難易度・休憩ポイントを確認した
- ☐ アクセス方法・駐車場・交通手段を確認した
- ☐ 携帯電話の電波状況を調べた
- ☐ トイレ・水場・避難小屋の場所を確認した
- ☐ 野生動物（クマ・ハチなど）の情報を確認した
- ☐ 入山届や予約が必要な場合は済ませた
- ☐ 家族や同行者に行き先・帰宅時間を伝えた

メモ（確認したこと・準備したこと）



チェックのポイント

- ☒ 標高が高いほど気温が下がります。服装に注意！
- ☒ 天候は急変します。雨・風・雷の備えは必須！
- ☒ 無理をせず、余裕のある計画を立てましょう。
- ☒ 水分・行動食・休憩をこまめにとりましょう。
- ☒ ゴミは必ず持ち帰り、自然を大切に！



2. 持ち物チェックリスト（高原・山・森林スポットに必要なもの）

基本の持ち物

- ☐ 財布・現金
- ☐ スマホ・携帯電話
- ☐ 地図・ガイドブック
- ☐ 時計
- ☐ 健康保険証
- ☐ 交通ICカード
- ☐ 家の鍵・車の鍵
- ☐ 予約確認書・チケット



服装・防寒対策

- ☐ 速乾性のインナー
- ☐ 長袖シャツ・Tシャツ
- ☐ 防風ジャケット（ウィンドブレーカー）
- ☐ フリース・薄手の上着
- ☐ レインウェア（上下）
- ☐ 登山用パンツ・タイツ
- ☐ 帽子・サングラス
- ☐ 手袋・ネックウォーマー



足元・歩行サポート

- ☐ 登山靴・トレッキングシューズ
- ☐ 厚手の靴下（替えも）
- ☐ トレッキングポール
- ☐ ゲイター（スパッツ）
- ☐ インソール・テーピング



雨・風・日差し対策

- ☐ レインカバー（ザック用）
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ 日焼け止め
- ☐ サングラス
- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ UVカットウェア・手袋



食べ物・飲み物

- ☐ 飲み物（多めに）
- ☐ 行動食・おやつ
- ☐ 塩分タブレット・飴
- ☐ 弁当・軽食
- ☐ 保温ボトル（温かい飲み物）



安全・衛生・便利グッズ

- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ 絆創膏・消毒液
- ☐ 体温計（任意）
- ☐ ヘッドライト・予備電池
- ☐ 笛・ホイッスル
- ☐ ウェットティッシュ・除菌シート
- ☐ ゴミ袋・ジップ袋
- ☐ 携帯トイレ（必要に応じて）



メモ（自分に必要なもの・忘れやすいものなど）

3. 登山道・コースでの注意

- ☐ 道標や地図を確認しながら歩く
- ☐ 単独行動を避け、無理をしない
- ☐ こまめに休憩をとる
- ☐ 足元に注意し、滑りやすい場所に気をつける
- ☐ 落石・落枝の危険に注意する



4. 野生動物・虫対策

- ☐ クマ鈴やホイッスルを携帯する
- ☐ 食べ物やゴミはしっかり管理する
- ☐ ハチの巣に近づかない
- ☐ 虫よけスプレーをこまめに使う
- ☐ 肌の露出を減らし、長袖・長ズボンを着る



5. 標高・気温のポイント

- ☐ 標高100m上がると約0.6℃下がる
- ☐ 朝晩は冷え込むため、上着を必ず持つ
- ☐ 風が強いと体感温度が下がる
- ☐ 体温調整しやすい服装を心がける
- ☐ 雨や濡れた服は体温を奪うので注意



6. 高原・森林のマナー

- ☐ 動植物や自然を大切にする
- ☐ 登山道から外れない
- ☐ ゴミは必ず持ち帰る
- ☐ 花や植物を採らない
- ☐ 静かに自然を楽しむ



7. トラブル・緊急時の備え

- ☐ 緊急連絡先をメモしておく
- ☐ 位置情報をオンにする
- ☐ 体調不良時は無理をせず下山する
- ☐ 遭難時の行動を確認しておく
- ☐ ホイッスルやライトで助けを呼ぶ



8. 帰りの前にチェック

- ☐ 落とし物がないか確認する
- ☐ 体調を確認し、無理せず帰宅する
- ☐ ゴミが残っていないか確認する
- ☐ 駐車場・交通の時間を確認する
- ☐ 家族や同行者に帰宅の連絡をする

9. ワンポイントアドバイス

- ・できるだけ早い時間に出発しましょう。
- ・天気が悪化したら、早めに計画を変更！
- ・水分は「こまめに少しずつ」が基本です。
- ・自然の中では「準備が安心」につながります。



自由メモ



自然を楽しむために、しっかり準備して安全第一で出かけましょう！

子ども連れの春夏対策

子どもが快適で安心して楽しめるように、春・夏の気候や環境に合わせた準備をしっかりとチェックしましょう！

1. 出発前のチェック

- ☐ 旅行先の気温・天気・花粉・紫外線を確認した
- ☐ 子どもの体調を事前にチェックした
- ☐ 予防接種やおくすり手帳を確認した
- ☐ 移動時間やスケジュールは無理のない計画にした
- ☐ 授乳・離乳食・アレルギー対応を確認した
- ☐ こまめに休憩・水分補給ができる計画を立てた
- ☐ 子ども用の持ち物や服を事前に準備した
- ☐ 緊急時の連絡先や病院の場所を調べた

メモ (確認したこと・準備したこと)

チェックのポイント

- ☒ 子どもは大人より体温調節が苦手です。
- ☒ 暑さ対策・日差し対策・水分補給をこまめに！
- ☒ いつも使っているものを持参すると安心！
- ☒ 待ち時間や移動時間の過ごし方も考えておくとスムーズです。
- ☒ 「急な体調不良」や「迷子対策」も忘れずに！

2. 持ち物チェックリスト (子ども用の春夏対策アイテム)

日差し・紫外線対策

- ☐ 子ども用帽子 (あごひも付き)
- ☐ サングラス (年齢に合ったもの)
- ☐ 日焼け止め (子ども用)
- ☐ UVカットの羽織りもの
- ☐ 日傘・ベビーカー日よけ
- ☐ アームカバー (必要に応じて)



暑さ対策・快適グッズ

- ☐ 水筒・ストローマグ
- ☐ 冷感タオル・冷却シート
- ☐ ハンディ扇風機 (ベビーカー用も)
- ☐ 保冷剤・保冷バッグ
- ☐ 着替え (汗かき対策)
- ☐ 通気性のよい肌着・服



虫対策・肌を守るもの

- ☐ 虫よけスプレー (子ども用)
- ☐ 虫よけシート・プレスレット
- ☐ かゆみ止め・ムヒなど
- ☐ 長袖・長ズボン (薄手)
- ☐ 網付き帽子・虫よけネット
- ☐ ガーゼ・ウェットティッシュ



食事・おやつ・飲み物

- ☐ ベビー用・子ども用の飲み物
- ☐ おやつ (小分け・食べやすいもの)
- ☐ ベビーフード・離乳食
- ☐ おにぎり・サンドイッチなど
- ☐ 使い慣れたスプーン・フォーク
- ☐ 食事前エプロン・ウェットシート



安心・安全アイテム

- ☐ 子ども用救急セット
- ☐ 体温計・冷却シート
- ☐ 常備薬・整腸剤など
- ☐ 母子手帳・おくすり手帳のコピー
- ☐ 迷子防止グッズ (リストバンドなど)
- ☐ お気に入りのぬいぐるみ・絵本



メモ (子どもの年齢・体調・アレルギーなど気になること)

3. 移動中のポイント

- ☐ こまめに水外補給・トイレ休憩
- ☐ 車内・車外の温度調整に注意
- ☐ 日差しが強いときは日よけを活用
- ☐ チャイルドシート・ベルトの確認
- ☐ ぐずり対策グッズを準備



4. 現地でのポイント

- ☐ 日陰を選んでこまめに休憩
- ☐ 遊び時間は短めに区切る
- ☐ 水遊びや汗で濡れたら着替えを
- ☐ 足元のやけど・転倒に注意
- ☐ こまめに体調・顔色をチェック



5. 赤ちゃん・乳幼児の対策

- ☐ 授乳・ミルク・お湯を忘れずに
- ☐ ベビーカーは日よけ・風通しを確保
- ☐ おむつ・おしりふき・ごみ袋を多めに
- ☐ 抱っこひもは通気性のよいものに
- ☐ 体温調整しやすい服装にする



6. 迷子・トラブル対策

- ☐ 迷子防止リストバンド・カードを活用
- ☐ 集合場所・時間を決めておく
- ☐ 写真をスマホに残しておく
- ☐ 緊急連絡先を書いたメモを携帯
- ☐ 困ったときは周りの大人に相談する



7. 天気・気温への対応

- ☐ 急な雨に備えてレインコートを準備
- ☐ 気温差に合わせて重ね着ができる服
- ☐ 強風・高温の日は無理せず予定変更も
- ☐ 熱中症警戒アラートを確認
- ☐ 天気が悪い日の代替プランも考える



8. 子どもの体調変化に注意

- ☐ 顔が赤い・汗が止まらない → 涼しい場所へ
- ☐ 元気がない・ぐったりしている → 休ませる
- ☐ 食欲がない・吐き気がある → 無理せず中止も
- ☐ 水分や塩分を少しずつとる
- ☐ 気になる症状が続くときは早めに受診を



★ ワンポイントアドバイス

- 荷物は「使う順」にまとめるとスムーズ！
- 子どもに合わせて「のんびり楽しむ旅」を！
- 笑顔で過ごせる準備が、最高の思い出に♪



無理せず・焦らず・こまめに休憩と水分補給を！
子どものペースに合わせて、楽しい思い出をつくりましょう♪



高年齢者・体調に配慮が必要な人の確認

安心・安全で快適な旅行のために、事前準備と当日のサポートをしっかりと確認しましょう。

1. 出発前のチェック

- ☐ かかりつけ医に旅行の相談をした
- ☐ 持病や体調について家族と共有した
- ☐ 必要な薬を十分な日数分用意した
- ☐ お薬手帳のコピーや薬の情報を準備した
- ☐ 医療機関・薬局の場所を調べた
- ☐ 旅行保険やキャンセル保険を確認した
- ☐ 介助や補助が必要かを事前に確認した
- ☐ 移動時間やスケジュールを無理なく調整した
- ☐ 宿泊先や交通手段のバリアフリー情報を確認した
- ☐ 緊急時の連絡先や対応方法を決めた

メモ（確認したこと・準備したことなど）



チェックのポイント

- ☒ 無理のない計画と、余裕のある行程を心がけましょう。
- ☒ 暑さや寒さ、疲れやすさに配慮した準備を。
- ☒ 体調の変化に早く気づけるよう、こまめに様子を確認。
- ☒ 「頑張張りすぎない」「休憩をとる」が安心のコツです。
- ☒ 困ったときにすぐ相談できる体制を作りましょう。



2. 持ち物チェックリスト（あると安心なもの）

医療・薬関連

- ☐ 常備薬（多めに）
- ☐ お薬手帳のコピー
- ☐ 処方箋のコピー
- ☐ 痛み止め・解熱剤
- ☐ 胃腸薬・整腸剤
- ☐ 絆創膏・消毒液
- ☐ 血糖値測定器・用品
- ☐ 吸入薬・持病用医療機器
- ☐ マスク・除菌シート

移動・サポート用品

- ☐ 歩きやすい靴・靴下
- ☐ 杖・歩行補助具
- ☐ 折りたたみ椅子
- ☐ 車いす・シルバーカー
- ☐ 携帯用スリッパ
- ☐ サポーター・膝・腰ベルト
- ☐ メガネ・コンタクト用品
- ☐ 補聴器・予備電池
- ☐ エコバッグ・リュック

暑さ・寒さ対策

- ☐ 帽子・日よけ
- ☐ 日傘・帽子
- ☐ UVカット衣類・アームカバー
- ☐ 冷感タオル・保冷剤
- ☐ 水分補給用ボトル
- ☐ 塩分タブレット・飴
- ☐ カイロ・ブランケット
- ☐ 薄手の上着・羽織り物
- ☐ 雨具・レインコート

日常の必需品

- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ スマホ・充電器
- ☐ 保険証・マイナ保険証
- ☐ 交通系ICカード
- ☐ チケット・予約確認書
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋
- ☐ 筆記用具・メモ帳

快適・安心グッズ

- ☐ 携帯座布団・クッション
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ ネックピロー
- ☐ 保温クリーム・リップ
- ☐ のど飴・マスク
- ☐ 腕時計・目覚まし時計
- ☐ 非常用ホイッスル
- ☐ 「お願いカード」やメモ
- ☐ 家族の連絡先一覧



メモ（自分に必要なもの・忘れやすいものなど）

3. 移動時のポイント

- ☐ 乗り降りや乗り換えに余裕を持つ
- ☐ エレベーター・多目的トイレの場所を確認
- ☐ 座席は通路側や足元が広い席を選ぶ
- ☐ 荷物は軽く、両手が見えるように
- ☐ こまめに休憩をとる



4. 宿泊時のポイント

- ☐ 段差の少ない部屋を選ぶ
- ☐ トイレ・お風呂の手すりの有無を確認
- ☐ 温度調整しやすい部屋を選ぶ
- ☐ 緊急連絡先を枕元にメモしておく
- ☐ 早めに休んで疲れをためない



5. 食事・水分のポイント

- ☐ 消化に良い食事を選ぶ
- ☐ 塩分・糖分・脂質に注意
- ☐ のどごしの良いものを取り入れる
- ☐ 水分はこまめに補給する
- ☐ アルコールの飲みすぎに注意



6. 体調チェックのポイント

- ☐ 朝・昼・晩に体調をチェック
- ☐ 疲れやすさ・息切れに注意
- ☐ めまい・頭痛・吐き気に注意
- ☐ 食欲や睡眠の状態を確認
- ☐ 無理せず、早めに休む



7. こんな症状に注意！

- ☐ めまい・ふらつき・転倒
- ☐ 息切れ・胸の痛み・動悸
- ☐ 強い頭痛・吐き気・嘔吐
- ☐ 発熱・寒気・だるさ
- ☐ むくみ・しびれ・痛みの増強



症状が続く場合は、無理せず医療機関を受診しましょう。

8. 緊急時の備え

- ☐ 緊急連絡先をすぐに確認できる場所にメモ
- ☐ 保険証・お薬手帳をすぐ出せるように
- ☐ 救急車を呼ぶ目安を確認しておく
- ☐ 現地の医療機関・病院を調べておく
- ☐ 家族や旅行仲間に状況を早めに伝える



自由メモ（気づいたこと・伝えたいことなど）



無理せず、自分のペースで楽しむことが、いちばんの思い出になります。
安心・安全な旅になりますように！



春・夏の

旅行チェックリスト

出発前日の確認

当日あわてず、気持ちよく出発するために、
前日のうちにしっかり準備と確認をしましょう！



ワンポイント

- ☑ 「忘れものゼロ」で安心スタート！
- ☑ 当日は余裕を持って行動できるように。
- ☑ 持ち物・予定・天気・体調をもう一度確認しましょう。
- ☑ 家族や同行者と一緒にチェックすると安心です！



1. 旅の情報を再確認

- ☐ 出発日・出発時間・集合時間を確認した
- ☐ 交通手段（電車・バス・車・飛行機など）の時間を確認した
- ☐ 予約内容（宿泊・観光・体験など）を確認した
- ☐ 予約のキャンセルポリシー・変更方法を確認した
- ☐ 集合場所・連絡先・緊急連絡先を確認した
- ☐ チケット・予約番号・QRコードの準備をした
- ☐ 目的地の天気予報をチェックした
- ☐ 現地のイベント・営業時間を確認した

メモ（気づいたこと・確認したこと）



2. 持ち物の最終チェック

必ず必要なもの

- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 鍵（家・車など）
- ☐ 身分証・保険証・お薬手帳
- ☐ チケット・予約確認書類
- ☐ 常備薬・必要な薬
- ☐ 着替え・下着・くつ下
- ☐ 洗面・スキンケア用品
- ☐ 飲み物・食べ物
- ☐ タオル・ティッシュ・ウェットティッシュ

季節の持ち物

- ☐ 日焼け止め・帽子・サングラス
- ☐ 虫よけスプレー・かゆみ止め
- ☐ 冷感グッズ・汗拭きシート
- ☐ 羽織りもの（冷房・紫外線対策）
- ☐ 雨具・折りたたみ傘
- ☐ 水分補給用ボトル
- ☐ レジャー用品（必要な人だけ）

忘れやすいもの

- ☐ 充電器・ケーブル類
- ☐ メガネ・コンタクト用品
- ☐ エコバッグ・レジ袋
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋
- ☐ 筆記用具
- ☐ のど飴・ガム



メモ（補充・買い足したものなど）

3. 荷造り・準備

- ☐ スーツケース・バッグの中を整理した
- ☐ 荷物をすべて出して、リストと照らし合わせた
- ☐ 衣類は天気と予定に合わせて準備した
- ☐ 洗濯物・ゴミ箱を空にした
- ☐ 冷蔵庫の中身・生ものを片付けた
- ☐ 忘れものがないか、もう一度確認した
- ☐ 貴重品はすぐ取り出せる場所に入れた
- ☐ お土産を入れるスペースを確保した



メモ（気づいたこと・準備したこと）

4. 家のことを確認

- ☐ 窓の鍵・玄関の施錠を確認した
- ☐ 火の元（コンロ・ストーブなど）を確認した
- ☐ 電気製品の電源を切った
- ☐ ゴミ出しの準備をした
- ☐ 郵便物の受け取り方法を確認した
- ☐ ペット・植物の世話の準備をした
- ☐ 近所の人へ一言伝えた（必要な場合）



メモ（やっておいたこと）

5. 体調管理・当日の準備

- ☐ 早めに入浴してリラックスした
- ☐ 十分な睡眠をとる
- ☐ 持病の薬を飲んだ
- ☐ 体調に不安がないか確認した
- ☐ 水分をしっかりとった
- ☐ 明日の服装を準備した
- ☐ 朝の準備を楽にするために、必要な物をまとめた



メモ（体調・気づいたこと）

6. 当日の動きをイメージ

- ☐ 集合時間・出発時間を再確認した
- ☐ 移動手段・乗り場・ルートを確認した
- ☐ トイレ・休憩ポイントを確認した
- ☐ 現地での予定・持ち物をイメージした
- ☐ 緊急時の連絡方法を確認した
- ☐ 家族・同行者と当日の流れを共有した



メモ（共有したこと）



準備はゆとりをもって。明日は笑顔で、素敵な旅を楽しみましょう！



出発当日朝の確認

あわてず、忘れ物なく出発するために、
出発前の最後のチェックをしましょう！

ワンポイント

- ☑ 時間に余裕を持って行動しましょう。
- ☑ 水分補給・暑さ対策も忘れずに！
- ☑ 忘れ物ゼロで、楽しい旅のスタートを！

1. 身支度・体調チェック

- ☐ よく眠れた
- ☐ 体調に問題はない
- ☐ 熱・咳・のどの痛みはない
- ☐ 朝食をとった
- ☐ トイレを済ませた
- ☐ 持病の薬を飲んだ
- ☐ 日焼け止めを塗った
- ☐ 虫よけを使った
- ☐ 身だしなみを整えた
- ☐ ハンカチ・ティッシュを持った
- ☐ 水筒や飲み物を準備した

✎ メモ (気づいたこと・伝えたいこと)



2. 持ち物の最終チェック

- ☐ 財布・現金・カード
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリー
- ☐ 鍵 (家・車など)
- ☐ チケット・予約確認書類
- ☐ 身分証・保険証・お薬手帳
- ☐ 交通系ICカード・切符
- ☐ サングラス・帽子・日焼け止め
- ☐ ハンカチ・ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 飲み物・軽食
- ☐ 持病の薬・常備薬
- ☐ カメラ・カメラ用バッテリー
- ☐ ゴミ袋・ジップ袋
- ☐ その他、必要なもの

✎ メモ (追加で必要なもの)

3. 出発前の確認

- ☐ 出発時間・集合時間を確認した
- ☐ 交通手段の時間・乗り場を確認した
- ☐ カーナビ・ETC・燃料を確認した
- ☐ 駐車場・集合場所を再確認した
- ☐ 天気予報を再確認した
- ☐ 渋滞・運行情報を確認した
- ☐ 目的地・宿泊先の連絡先を確認した
- ☐ 緊急連絡先を家族と共有した
- ☐ 忘れ物がないか、もう一度確認した



✎ メモ (気をつけたいこと)

4. 家のことチェック

- ☐ 窓・玄関の施錠を確認した
- ☐ 火の元 (コンロ・ストーブなど) を確認した
- ☐ 電気・エアコンの切り忘れを確認した
- ☐ 水道の蛇口を確認した
- ☐ ゴミ出しが必要なら済ませた
- ☐ ペット・植物の世話を確認した
- ☐ 郵便物・宅配の対応を確認した

✎ メモ (家族へのメモなど)

5. 車で移動する人のチェック

- ☐ 燃料は十分ある
- ☐ タイヤの空気圧はOK
- ☐ 車内の忘れ物はない
- ☐ チャイルドシートを確認した
- ☐ ETCカード・現金を用意した
- ☐ カーナビの目的地を設定した



✎ メモ (気をつけたいこと)

6. 暑さ対策の最終チェック

- ☐ 水分補給用の飲み物を用意した
- ☐ 帽子・サングラスを持った
- ☐ 日焼け止めを持った
- ☐ 冷感グッズを用意した
- ☐ 通気性のよい服装にした
- ☐ 汗ふきタオルを持った



✎ メモ (体調管理のこと)

7. 気持ちの準備

- ☐ 旅の予定を確認した
- ☐ 楽しむ気持ちを忘れない！
- ☐ 無理をせず、ゆっくり楽しもう！



✎ メモ (楽しみにしていること)

最後にもう一度チェック！

- ☐ 忘れ物はない？
- ☐ 時間に余裕を持った？
- ☐ 水分は足りてる？
- ☐ 体調は大丈夫？
- ☐ 笑顔で出発しよう！

いってきます！
素敵な旅を♪

移動前・集合場所の確認



スムーズに集合して、気持ちよく旅をスタートするために、
出発前にしっかり確認しましょう！

時間に余裕をもって
行動しましょう！



1. 移動手段の確認

- ☐ 利用する交通機関（電車・バス・車・飛行機など）を確認した
- ☐ 出発時刻を確認した
- ☐ 乗り換えや経由の有無を確認した
- ☐ 乗り場・ホーム・ゲート番号を確認した
- ☐ チケットや予約番号を用意した
- ☐ 交通系ICカードの残高を確認した
- ☐ 渋滞・運行情報（遅延・運休）を確認した
- ☐ 必要なアプリやQR チケットを準備した

メモ（気づいたこと・確認したこと）



ワンポイントアドバイス

- ☒ 出発時刻の30分～1時間前には家を出るのが安心です。
- ☒ 乗り遅れや遅延に備えて、代替ルートや連絡先を確認しておきましょう。
- ☒ 集合場所までのルートは、事前に一度チェックしておくとう安心です。
- ☒ スマホの充電は満タんに！
- ☒ 暑い季節は、飲み物や日よけ対策も忘れずに。



2. 集合場所の確認

- ☐ 集合場所の名称・場所を確認した
- ☐ 正確な住所・目印を確認した
- ☐ 最寄り駅やバス停からの行き方を確認した
- ☐ 地図アプリでルートを確認した
- ☐ 集合場所の写真や案内図を保存・印刷した
- ☐ 迷ったときの連絡先を確認した
- ☐ 現地の混雑状況や入場口を確認した

集合場所メモ

名称：_____

住所：_____

目印・特徴 _____

最寄り駅・バス停：_____

到着予定時刻：_____



3. 時間の確認

- ☐ 集合時刻を再確認した
- ☐ 出発時刻・出発までの時間を確認した
- ☐ 余裕をもった到着時刻を設定した
- ☐ 遅れた場合の連絡方法を確認した
- ☐ 緊急時の連絡先を確認した

時間のメモ

集合時刻：_____

出発時刻：_____

家を出る時刻：_____

到着予定時刻：_____



👍 時間に余裕をもつメリット

- ・心にゆとりができて、旅を楽しめる♪
- ・トラブルや遅延にも対応しやすい！
- ・忘れ物や見落としを防げる！



4. 現地までのルート確認

- ☐ 家から出発地点までのルートを確認した
- ☐ 所要時間を調べた
- ☐ 駐車場の場所・料金を確認した（車利用の場合）
- ☐ 公共交通機関の乗り場・時刻を確認した
- ☐ ICカードや切符を準備した



5. 最終チェック

- ☐ 忘れ物がないか、もう一度確認した
- ☐ 必要な持ち物を手元にまとめた
- ☐ スマホ・充電器・モバイルバッテリーを確認した
- ☐ 飲み物や暑さ対策グッズを用意した
- ☐ 気持ちを整えて、笑顔で出発する準備をした



自由メモ（気づいたこと・伝えたいことなど）



確認はしっかりと！ 余裕をもって行動して、楽しい旅のスタートを切りましょう！



移動中の確認

移動時間を快適・安全に過ごすために、
出発後もこまめにチェックしましょう！



1. 乗り物に乗った直後の確認

- ☐ 座席・席番が合っているか確認した
- ☐ 荷物は置き場所にきちんと収納した
- ☐ 貴重品を身につける・手元に置いた
- ☐ 周囲の状況や非常口の場所を確認した
- ☐ 乗り物の設備(トイレ・コンセント等)を確認した
- ☐ 目的地・到着時間を再確認した

メモ (気づいたこと・確認したこと)



💡 快適に過ごすポイント

- ☒ こまめに水分補給をしましょう。
- ☒ 長時間同じ姿勢は疲れのもと。時々体を動かしましょう。
- ☒ 乗り物酔いしやすい人は、早めの対策が安心です。
- ☒ スマホの充電やエンタメも忘れずに！
- ☒ 荷物や貴重品から目を離さないように。



2. 移動中のこまめな確認

- ☐ 荷物や貴重品がきちんとあるか確認した
- ☐ 座席・荷物置き場から荷物が落ちていないか確認した
- ☐ 定期的に水分や軽食をとった
- ☐ トイレや休憩のタイミングを確認した
- ☐ 到着時間や乗り換え時間を再確認した
- ☐ 体調に変化がないかチェックした
- ☐ 家族や同行者と連絡をとった



飲み物・軽食のチェック

- ☐ 水・お茶・スポーツドリンク
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ のど飴・タブレット
- ☐ ガム・ミント



メモ (気づいたこと・体調など)



3. 乗り物酔い・疲れ対策

- ☐ 酔い止めを服用した (必要な人)
- ☐ 窓の外を遠くを見る・深呼吸をした
- ☐ スマホや読書は適度に休憩をとった
- ☐ 体が冷えないように羽織りものを使った
- ☐ ストレッチや軽い運動をした
- ☐ 香り対策やマスクを使った (必要な人)



使うと便利なアイテム

- ☐ 酔い止め薬
- ☐ エチケット袋
- ☐ マスク・アロマスティック
- ☐ 着圧ソックス・アイピロー



メモ (気づいたこと・対策したこと)



4. 乗り物別のポイント

電車・新幹線

- ☐ アナウンスや案内を確認した
- ☐ 乗り換え駅・時間を再確認した
- ☐ 車内販売・食事時間に注意した
- ☐ 混雑時は荷物に注意した



バス・高速バス

- ☐ 休憩時間と場所を確認した
- ☐ シートベルトを着用した
- ☐ トイレ休憩のタイミングを確認した
- ☐ 寝るときの防犯に注意した



車 (自家用車・レンタカー)

- ☐ こまめに休憩をとった
- ☐ 運転交代・眠気対策をした
- ☐ ガソリン残量・渋滞情報を確認した
- ☐ 子どもや高齢者の体調を確認した



飛行機

- ☐ シートベルトを着用した
- ☐ 気圧変化に注意した (耳抜きなど)
- ☐ 機内サービス・到着時間を確認した
- ☐ 到着後の入国・乗り継ぎを確認した



船・フェリー

- ☐ 揺れに備えて服薬・休憩をした
- ☐ デッキやトイレの場所を確認した
- ☐ 荷物の固定・貴重品に注意した
- ☐ 到着時間・下船方法を確認した



5. トラブル時の連絡先メモ

- ☐ 交通機関の問い合わせ先を確認した
- ☐ チケット会社・旅行会社の連絡先を確認した
- ☐ 家族・同行者の連絡先をすぐ見られるようにした
- ☐ スマホのバッテリー残量を確認した



連絡先メモ

交通機関の連絡先: _____

旅行会社・予約先: _____

家族・同行者の連絡先: _____



緊急時の備え

- ☐ モバイルバッテリーを持っている
- ☐ 予備の充電ケーブルがある
- ☐ SOS・緊急連絡方法を確認した



現地到着後の確認

安心して楽しむために、
到着後は落ち着いてチェックしましょう！



1. まず最初に確認すること

- ☐ 目的地に無事到着した
- ☐ 予約した宿や施設の場所を再確認した
- ☐ 荷物を持ち忘れていないか確認した
- ☐ 貴重品を身につけていることを確認した
- ☐ 移動手段（帰りの時刻・乗り場など）を確認した
- ☐ スマホやカメラの充電残量を確認した
- ☐ 現地の天気・気温を確認した
- ☐ 緊急連絡先をメモまたはスマホに保存した

メモ（気づいたこと・確認したこと）



ワンポイントアドバイス

- ☒ 到着後は、まず「休息と水分補給」を。
- ☒ スケジュールを詰め込みすぎず、無理のないペースで楽しみましょう。
- ☒ 周りの状況を確認してから行動すると安心です。
- ☒ 写真を撮る前に、荷物や体調を整えましょう。



2. 宿泊先に到着したときの確認（宿泊する場合）

- ☐ チェックイン時間・手続きを確認した
- ☐ 予約内容（プラン・部屋タイプ・食事など）を確認した
- ☐ 部屋の設備（エアコン・Wi-Fi・コンセントなど）を確認した
- ☐ 貴重品の管理場所（セーフティボックスなど）を確認した
- ☐ 非常口や避難経路を確認した
- ☐ 周辺のコンビニ・飲食店・病院などを確認した
- ☐ 荷物を整理し、必要なものを取り出しやすくした

宿泊先のメモ

宿泊先名： _____
住所： _____
電話番号： _____
チェックイン： _____ 時頃
チェックアウト： _____ 時頃



3. 日帰り・観光の方の確認

- ☐ 観光マップや案内図を入手した
- ☐ 行きたい場所の場所と順番を確認した
- ☐ 営業時間や入場料・定休日を確認した
- ☐ トイレの場所を確認した
- ☐ 休憩できる場所を確認した
- ☐ 現地の交通手段や移動方法を確認した
- ☐ 必要なチケットや予約の時間を再確認した



4. 体調・安全のチェック

- ☐ 水分をとって、体調を整えた
- ☐ 暑さ・紫外線対策をした
- ☐ 歩きやすい服装・靴に整えた
- ☐ 虫よけや日焼け止めを使った
- ☐ 気分がすぐれないときは無理をしないと決めた
- ☐ 子どもや高齢者の体調を確認した
- ☐ 周囲の安全情報（注意する場所など）を確認した



5. 荷物・持ち物の最終チェック

- ☐ すぐ使うもの（財布・スマホ・チケットなど）を取り出しやすくした
- ☐ 飲み物・軽食を持っているか確認した
- ☐ モバイルバッテリーや充電ケーブルを確認した
- ☐ ゴミ袋・ティッシュなどの小物を準備した
- ☐ カメラやレンズのキャップを外して準備した

メモ（必要なもの・買い足したもの）



6. 楽しむためのポイント

- ☐ 現地の文化やルールを守って楽しむ
- ☐ 混雑する時間帯を避けて行動する
- ☐ 写真やメモで思い出を残す
- ☐ こまめに休憩をとる
- ☐ 無理せず、自分のペースで楽しむ

メモ（やりたいこと・楽しみなこと）



困ったときの連絡先メモ

宿泊先・ホテル： _____ 電話： _____
旅行会社・予約先： _____ 電話： _____
家族・同行者の連絡先： _____

緊急時のメモ

警察： 110 救急・消防： 119
最寄りの病院： _____
その他の緊急連絡先： _____



観光中・屋外での確認

楽しい時間を安全・快適に過ごすために、
こまめにチェックしましょう！



1. 天気・暑さ対策の確認

- ☐ 天気や気温の変化を確認した
- ☐ こまめに水分をとっている
- ☐ 日差しを避ける工夫をしている
- ☐ 帽子・サングラスを使っている
- ☐ 日焼け止めをこまめに塗り直している
- ☐ 汗をかいたらタオルで拭いている
- ☐ 暑さで体調が悪くなる前に休憩をとった

メモ（気づいたこと・対策したこと）



快適に楽しむポイント

- ☒ こまめな水分補給と休憩を忘れずに！
- ☒ 日差し・暑さ・虫・天気の変化に注意！
- ☒ 体調が悪くなる前に、早めに休みましょう。
- ☒ 貴重品や荷物は、常に身近に置きましょう。



2. 持ち物・荷物の確認

- ☐ 持ち物を定期的にチェックしている
- ☐ 荷物はリュックやバッグの中にきちんと収めている
- ☐ 貴重品は肌身離さず持っている
- ☐ スマホやカメラのバッテリー残量を確認した
- ☐ ゴミ袋やウェットティッシュを使っている
- ☐ 必要なチケットや予約情報をすぐに出せるようにした

メモ（気づいたこと・工夫したこと）



3. 体調・休憩の確認

- ☐ 疲れやすくなっていないか確認した
- ☐ 気分が悪いときは無理せず休んだ
- ☐ 足や体に痛みがないか確認した
- ☐ のどの渇きや頭痛、めまいがないか確認した
- ☐ こまめに座って休憩をとった
- ☐ 日陰や涼しい場所で休んだ
- ☐ 無理のないペースで行動している

メモ（体調や休憩のこと）



4. 虫・自然環境対策の確認

- ☐ 虫よけスプレーやシートを使っている
- ☐ 虫に刺されたときの薬を携帯している
- ☐ 草むらや水辺では虫やダニに注意している
- ☐ マダニの付きやすい場所では
長袖・長ズボンを着用している
- ☐ 足元に注意して歩いている
(滑りやすい場所・段差など)
- ☐ 自然や動植物を大切に、ルールを守っている

メモ（気づいたこと・対策したこと）



5. 写真・思い出の確認

- ☐ 写真を撮る前に、周りの安全を確認した
- ☐ 混雑している場所では人の邪魔にならないようにした
- ☐ 立ち入り禁止区域に入らなかった
- ☐ ゴミを持ち帰るなど、マナーを守っている



メモ（思い出や気づいたこと）

6. 家族・同行者との確認

- ☐ はぐれないように集合場所や時間を共有している
- ☐ 子どもや高齢者の様子をこまめに確認している
- ☐ 体調やペースを合わせて行動している
- ☐ 連絡手段（スマホ・電話）を確認している
- ☐ 困ったときの連絡先を全員で共有している

メモ（家族・同行者のこと）



7. 天気の変化・緊急時の確認

- ☐ 急な雨や雷のときの対策を確認した
- ☐ 雨具（傘・レインコートなど）を使っている
- ☐ 避難場所や屋内施設を確認している
- ☐ 体調が悪くなったときの対応を決めている
- ☐ 緊急連絡先や医療機関の場所を確認している

メモ（天気や緊急時のこと）



春・夏の

旅行チェックリスト

宿泊中の確認

快適で安心できる滞在のために、ホテルや宿泊先での
過ごし方・安全・持ち物の管理をチェックしましょう！



1. 部屋に着いたらすぐの確認

- ☐ 玄関ドアの施錠方法を確認した
- ☐ 窓やベランダの施錠方法を確認した
- ☐ 非常口の場所と避難経路を確認した
- ☐ 火災報知器・消火器の場所を確認した
- ☐ 室内のスリッパ・備品の場所を確認した
- ☐ Wi-Fiの接続方法とパスワードを確認した
- ☐ コンセントの位置や電圧を確認した
- ☐ 照明・エアコン・テレビの使い方を確認した
- ☐ ホテル・宿の連絡先（内線・外線）を確認した

メモ（部屋の設備など）



2. 貴重品・持ち物の管理

- ☐ 貴重品はセーフティボックスに保管した
- ☐ 外出時は必要なものだけを持ち出した
- ☐ 財布・スマホ・鍵の置き場所を決めた
- ☐ パスポート・身分証の場所を確認した
- ☐ カード類の紛失・不正利用に注意した
- ☐ 荷物が増えないよう整理した
- ☐ 外出前に忘れ物がないか確認した

メモ（持ち物の管理で気づいたこと）



3. 体調・休息の確認

- ☐ 疲れや体調の変化がないか確認した
- ☐ こまめに水分をとった
- ☐ アルコールの飲みすぎに注意した
- ☐ 睡眠時間をしっかり確保した
- ☐ 足のむくみや疲れをケアした
- ☐ 湯あたり・のぼせに注意した（温泉の場合）
- ☐ 冷房の効きすぎに注意した
- ☐ 起床時に体調をチェックした

メモ（体調や休息のこと）



4. 外出・帰館時の確認

- ☐ 外出前に天気と予定を再確認した
- ☐ 帰館時間の目安を決めておいた
- ☐ ホテル・宿のルールや門限を確認した
- ☐ ルームキーを持っているか確認した
- ☐ 部屋番号を家族や同行者に伝えた
- ☐ 周辺の安全な場所や避難場所を確認した
- ☐ 深夜の外出は控えるなど安全に注意した
- ☐ 帰館後は手洗い・うがいをした

メモ（外出・帰館で気づいたこと）



5. 食事・飲み物の確認

- ☐ 食物アレルギーや苦手な食材に注意した
- ☐ 消化の良い食事をするよう心がけた
- ☐ 食事や飲み物の量に注意した
- ☐ 水分・塩分を意識してとった（暑い日）
- ☐ 生もの・衛生状態に注意した
- ☐ 部屋に持ち帰る場合は保管方法に注意した
- ☐ お菓子や夜食のとりすぎに注意した

メモ（食事・飲み物で気づいたこと）



6. トラブル・困りごとの確認

- ☐ 設備の不具合や故障がないか確認した
- ☐ 困ったことは早めにフロントへ相談した
- ☐ 迷惑行為や騒音に注意した
- ☐ 貴重品の紛失・盗難に注意した
- ☐ 体調が悪いときは無理をしなかった
- ☐ 必要に応じて保険やサポートを確認した
- ☐ 緊急連絡先や病院の場所を確認した

メモ（トラブルや困りごと）



快適に過ごすワンポイントアドバイス

- ✓ ホテル・宿の案内やルールは、着いたら最初に確認を！
- ✓ 貴重品は分けて持ち、部屋ではまとめて保管しましょう。
- ✓ こまめな休息と水分補給で、体調を整えましょう。
- ✓ クチコミや口コミで得た情報も、うまく活用しましょう。
- ✓ 部屋をきれいに使うことで、気持ちよく過ごせます。
- ✓ 自然の中の宿では、虫への対策も忘れずに！
- ✓ 写真は思い出づくりに。撮りすぎて疲れないように♪
- ✓ 今日の楽しかったことをメモしておくと、思い出が深まります。



自由メモ（宿泊中に気づいたこと・忘れたことなど）



天候急変・運休・臨時休業時の対応

公式情報を確認し、無理のない代替案へ切り替えましょう。

1. 最新情報の確認

- ☐ 警報・注意報
- ☐ 大雨・雷・台風情報
- ☐ 交通機関の遅延・運休
- ☐ 道路の通行止め
- ☐ 施設・イベントの営業状況
- ☐ 立入禁止・閉鎖情報
- ☐ 目的地周辺の天気変化

メモ（最新情報・変更内容）

2. 連絡・共有

- ☐ 同行者へ状況を共有した
- ☐ 宿泊施設へ連絡した
- ☐ 観光施設・イベントへ連絡した
- ☐ 家族・知人へ連絡した
- ☐ 予約番号・連絡先を確認した
- ☐ 集合方法・合流場所を決めた

メモ（連絡先・共有したこと）

3. 予定変更の判断

- ☐ 屋内で過ごせる代替案を考えた
- ☐ 訪問順の変更を検討した
- ☐ 一部短縮・中止を判断した
- ☐ 予約変更・キャンセル方法を確認した
- ☐ 払い戻しの可否を確認した
- ☐ 無理に予定を続けたいと決めた

メモ（代替案・帰宅方法）

4. 移動・帰宅の確認

- ☐ 別の交通手段を確認した
- ☐ 別の帰宅経路を調べた
- ☐ 早めに帰る時刻を検討した
- ☐ 宿泊が必要な場合を考えた
- ☐ 安全な場所で待機できるか確認した
- ☐ 帰りの手段を同行者と共有した

メモ（代替案・帰宅方法）

5. 待機中・安全確保

- ☐ 屋内や安全な待機場所へ移動した
- ☐ 川・海・がけ・低い土地に近づかない
- ☐ 雷のときは開けた場所を避ける
- ☐ 雨具や防寒具を使えるようにした
- ☐ スマホの充電残量を確認した
- ☐ 体調の変化に注意した

6. 予約・費用の確認

- ☐ キャンセル期限を確認した
- ☐ 変更手数料の有無を確認した
- ☐ 当日連絡先を控えた
- ☐ 延泊や追加宿泊の候補を考えた
- ☐ 必要な費用を確認した

落ち着いて 対応するポイント

- ☒ まずは公式情報を確認しましょう
- ☒ 危険な場所では待たず、安全な屋内へ移動しましょう
- ☒ 連絡先と予約番号をすぐ見られるようにしましょう
- ☒ 短縮・中止・早めの帰宅も選択肢に入れましょう

自由メモ（代替目的地・別の交通・変更連絡先など）



体調不良・けが・緊急時の対応

もしものときにあわてないように、
事前に確認して、落ち着いて行動しましょう。

落ち着いて、
まずは状況を確認！



1. 体調不良のときの確認

- ☐ 無理をせず、まずは休息をとる
- ☐ 水分・塩分・糖分を補給する
- ☐ 体温を測り、症状を記録する
- ☐ 症状が続く・悪化する場合は受診を検討する
- ☐ 同伴者に状況を伝え、協力してもらう
- ☐ 宿や交通機関のスタッフに相談する
- ☐ 必要に応じて予定の変更・中止を判断する
- ☐ こまめに体調を確認し、無理をしない

メモ（体調・症状など）



体調不良を防ぐポイント

- ☒ こまめに水分補給をして、脱水を防ぎましょう。
- ☒ 睡眠をしっかりとり、疲れをためないように。
- ☒ 食事はバランスよく、消化の良いものを。
- ☒ 気温差・冷房の冷え・強い日差しに注意！
- ☒ のどの痛みや違和感、頭痛、めまい、腹痛など、小さな異変を見逃さないことが大切です。



2. けがをしたときの対応

- ☐ まずは安全な場所に移動する
- ☐ 傷口を水で洗い、清潔にする
- ☐ 出血がある場合は、清潔な布やガーゼで押さえる
- ☐ 冷やす（打撲・ねんざなど）
- ☐ 動かさず、安静にする
- ☐ 必要に応じて応急処置（絆創膏・包帯など）
- ☐ 痛みや腫れが強い場合は、医療機関を受診する
- ☐ 保険証や医療証を確認し、持参する

メモ（けがの状況・処置など）



3. 緊急時の基本行動

- ☐ 落ち着いて状況を確認する
- ☐ 自分の安全と周囲の安全を確保する
- ☐ 必要に応じて助けを呼ぶ（大きな声・近くの人に）
- ☐ 緊急連絡先に連絡する
- ☐ 子どもや高齢者がいる場合は、優先して安全確保
- ☐ 宿や施設のスタッフに状況を伝え、指示に従う
- ☐ 二次的なトラブルを防ぐため、無理に動かない

メモ（緊急時の状況・対応など）



4. 症状別の主な対応

症 状	主な対応
発熱・寒気	水分補給・安静・体温を記録／必要に応じて解熱剤を使用
頭痛・めまい	休息・水分補給・冷やす／症状が続く場合は受診を検討
腹痛・下痢・嘔吐	水分と電解質を補給・消化の良い食事を／脱水に注意し、必要なら受診
のどの痛み・咳	うがい・水分補給・のどを休める／悪化する場合は受診
虫刺され・かぶれ	患部を洗う・冷やす・かゆみ止めを使用／腫れや赤みが広がる場合は受診
熱中症の疑い	涼しい場所へ移動・衣類をゆるめる・水分と塩分補給／意識がない・体温が高い場合は 119 番 ！

5. 持っておくと安心なもの（もしもの備え）

- ☐ 常備薬（持病の薬・頭痛薬・胃腸薬・解熱剤など）
- ☐ 救急セット（絆創膏・消毒液・ガーゼ・包帯・はさみなど）
- ☐ 冷却シート・保冷剤
- ☐ 水・経口補水液・塩タブレット
- ☐ マスク・除菌シート・ウェットティッシュ
- ☐ 体温計・日焼け止め・虫よけスプレー
- ☐ 健康保険証またはマイナ保険証
- ☐ お薬手帳・持病のメモ



メモ（自分に必要なもの）

6. 緊急連絡先メモ

- 宿泊先・ホテル： _____ 電話： _____
 旅行会社・予約先： _____ 電話： _____
 同行者（代表）： _____ 電話： _____
 家族・緊急連絡先： _____ 電話： _____
 かかりつけ医： _____ 電話： _____
 その他（ _____ ）： _____ 電話： _____

医療機関のメモ

- 近くの病院・診療所： _____
 住所： _____
 電話： _____
 診療時間： _____
 備考： _____



緊急時の連絡先（覚えておこう！）



救急・消防 **119**



警察 **110**



災害用伝言ダイヤル **171**



「大丈夫」と思っても、無理は禁物！ 早めの対応が、あなたと大切な人を守ります。



落ち着いて、できることから行動しましょう。安心して旅を続けられるように準備しておきましょう！

帰る前の確認

楽しい旅行のしめくくり、忘れ物や
やり残しがないか確認しましょう！



1. 荷物・忘れ物の最終確認

- ☐ 持ち物リストを見て忘れ物がないか確認した
- ☐ 貴重品・チケット・予約券をすべてそろえた
- ☐ 宿泊先（部屋・ロッカー・セーフティボックス）に忘れ物がないか確認した
- ☐ 温泉や浴場の脱衣所に忘れ物がないか確認した
- ☐ ゴミや忘れ物を部屋や施設に残さないようにした
- ☐ 充電器・ケーブルなどの小物を確認した

メモ（気づいたこと・忘れ物など）



ワンポイントアドバイス

- ☒ 出発前の持ち物リストをもう一度見直しましょう。
- ☒ 特に、充電器・傘・日焼け止め・お薬は忘れやすいアイテムです。
- ☒ ゴミは分別ルールを守って処分しましょう。
- ☒ 感謝の気持ちを込めて、部屋や宿をきれいに使った後を残しましょう。
- ☒ 時間に余裕をもって移動を始めましょう。



2. 宿泊先・施設での確認（宿泊した場合）

- ☐ チェックアウト時間を確認した
- ☐ 追加料金（ミニバー・延長・備品など）がないか確認した
- ☐ 電気・エアコン・照明・水道を消した（止めた）
- ☐ 窓やドアの施錠を確認した
- ☐ 備品・貸出品を返却した
- ☐ 駐車場やレンタカーの場所を確認した
- ☐ スタッフの方へお礼を伝えた

宿泊先メモ

（宿名・チェックアウト時間など）

宿名：_____

チェックアウト時間：_____

その他メモ：_____



3. 移動手段の確認

- ☐ 帰りの交通手段（列車・バス・飛行機など）の時間・乗り場・ホームを確認した
- ☐ 乗り遅れないよう出発時刻を再確認した
- ☐ 遅延や運休情報がないか確認した
- ☐ ICカード・切符・チケットを用意した
- ☐ 座席指定や搭乗手続きが必要な場合は完了した
- ☐ 荷物の預け忘れがないか確認した

メモ（交通情報・連絡事項など）



4. お土産・買い物の確認

- ☐ お土産の買い忘れがないか確認した
- ☐ 買い物した荷物をまとめた
- ☐ 常温・冷蔵・冷凍のお土産は保冷対策をした
- ☐ 壊れやすいものはしっかり梱包した
- ☐ レシートや保証書を保管した（必要な場合）
- ☐ 免税手続きが必要な場合は完了した

買い物メモ

（買ったもの・注意点など）



5. 身体・体調の確認

- ☐ 体調に問題がないか確認した
- ☐ 疲れがたまっている場合は休憩をとった
- ☐ 水分をしっかりとった
- ☐ 酔い止めや常備薬を必要に応じて飲んだ
- ☐ 帰宅後の予定や体調管理も考えた

メモ（体調・注意したことなど）



6. 最終チェックまとめ

これだけは必ず確認！

- ☒ 持ち物・貴重品の確認
- ☒ 宿泊先・施設の確認
- ☒ 帰りの交通手段の確認
- ☒ お土産・買い物の確認
- ☒ 体調の確認

自由メモ（やり残したこと・気づいたことなど）



帰宅後にやること

- ☐ 忘れ物がないか、もう一度荷物を確認する
- ☐ お土産や食べ物を整理・保管する
- ☐ 旅行の写真を保存・整理する
- ☐ 旅行の思い出をメモに残す
- ☐ 体を休めて、ゆっくり過ごす



おつかれさまでした！



楽しい旅の思い出をありがとう！ 気をつけて帰りましょう♪



春・夏の

旅行チェックリスト

帰宅後の確認

楽しかった旅行を気持ちよく締めくくるために、
帰宅後も忘れずにチェックしましょう！

おつかれさまでした！
ゆっくり休んで、
思い出を整理しましょう♪

1. 荷物の片付け・持ち物の確認

- ☐ スーツケースやバッグの中身をすべて出す
- ☐ 貴重品（財布・カード・鍵・スマホなど）をすべてそろえて確認する
- ☐ 忘れ物がないか、持ち物リストと照らし合わせる
- ☐ 洗濯が必要なものを分ける（衣類・タオルなど）
- ☐ 使ったお土産や日用品の在庫を確認する
- ☐ レンタル品や借りたものがないか確認する
- ☐ ゴミや不要な紙類（チケット・パンフレットなど）を処分する

忘れ物メモ



ワンポイントアドバイス

- ✓ 帰宅後は、まず荷物の片付けと持ち物確認を！
- ✓ 疲れていると忘れ物に気づきにくいので、落ち着いてチェックしましょう。
- ✓ 洗濯や片付けは、翌日以降に持ち越すと負担が減ります。
- ✓ 体調の変化にも注意して、しっかり休みましょう。
- ✓ 楽しかった思い出を整理すると、次の旅行がもっと楽しみになります♪



2. 洗濯・掃除・お手入れ

- ☐ 洗濯する（衣類・下着・タオル・帽子など）
- ☐ スーツケースやバッグの中を掃除する
- ☐ 濡れた傘やレインコートは乾かす
- ☐ 靴やサンダル汚れを落とす
- ☐ カメラやスマホなどの機器を清掃・充電する
- ☐ 車を利用した場合は、車内を掃除する
- ☐ 宿泊先で借りたものをクリーニングや返却準備する

洗濯・掃除のメモ



3. 体調チェック・休息

- ☐ 体調に変化がないかチェックする
- ☐ 疲れがたまっていないか確認する
- ☐ 睡眠をしっかりとる
- ☐ 必要に応じて、うがい・手洗い・体調管理をする
- ☐ 食事をしっかりとって、体を回復させる
- ☐ 旅の疲れが続く場合は、無理せず休む

体調メモ（気になることなど）



4. お金・支払いの確認

- ☐ クレジットカードの利用明細を確認する
- ☐ 高速料金・交通系ICカードの履歴を確認する
- ☐ 現金の残額を確認し、必要なら入金する
- ☐ 領収書やレシートを整理する
- ☐ 家計簿やアプリに旅行の支出を記録する

お金のメモ



5. 思い出の整理・記録

- ☐ 写真や動画をスマホやPCにバックアップする
- ☐ 写真を整理して、アルバムやフォルダを作る
- ☐ 旅の出来事や感想をメモや日記に残す
- ☐ 旅のしおりやチケットを整理して保存する
- ☐ 家族や友人にお土産を渡す・感想を共有する

思い出メモ（心に残ったことなど）



6. 次の旅行に向けて

- ☐ 今回の旅行でよかった点・改善点をふり返る
- ☐ 次にいきたい場所ややりたいことをメモする
- ☐ 気に入ったお店やスポットをリストにする
- ☐ 次回の旅行に活かすための準備をしておく
- ☐ 旅行貯金や計画を立てておく

次回の旅行メモ



7. 緊急時に備えて

- ☐ 不要になったチケットや予約情報を削除する
- ☐ 紛失したものがいないか確認する
- ☐ 旅行保険の書類や連絡先を保管する
- ☐ トラブルや困りごとがあった場合は記録しておく
- ☐ 必要に応じて、関係機関に連絡・手続きをする

メモ（必要な連絡・手続きなど）



チェックおつかれさまでした！

楽しい旅行のあとは、しっかりと締めくくりを。
次の旅がもっと楽しく、安心になりますように♪



帰宅後にやることチェックまとめ



片付け
忘れ物確認



洗濯・掃除
お手入れ



体調チェック
休息



お金の確認
記録



思い出整理
記録



次の旅行に
向けて



緊急時に
備える

おつかれさまでした！ また新しい旅で、素敵な思い出をつくりましょう♪

春・夏の

旅行チェックリスト

自由メモ

気づいたことや
覚えておきたいことを
自由に書きましょう！

使い方のアイデア

- 持ち物で気づいたこと
- 次の旅行でやりたいこと
- 行きたい場所リスト
- 予算のメモ
- 予約・チケットの情報
- その他なんでも OK！

ひとことメモ

楽しかったこと・おいしかったもの・うれしかったことなど、思い出を書き残しておくのもおすすめです♪