

旅行予算 チェックリスト

• 予算計画から旅行後の精算まで •

日帰り・宿泊の国内旅行に使える
書き込み式・印刷用チェックリスト



お金の流れを見える化して、安心・快適な旅にしよう♪

目次

このチェックリストで、旅行の予算計画から精算まで
しっかり管理しましょう。

- 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 旅行条件・参加者情報
- 6 旅行全体の予算上限
- 7 費用負担・精算ルール
- 8 予約・支払い状況
- 9 基本の持ち物
- 10 行き・帰りの交通費
- 11 現地移動・車関連費
- 12 宿泊費
- 13 食事・飲み物の予算
- 14 観光・体験・入場料
- 15 買い物・お土産の予算

- 16 手数料・その他の費用
- 17 割引・クーポン・ポイント
- 18 日ごとの予算配分
- 19 現金・キャッシュレスの準備
- 20 予備費・予定変更費
- 21 出発前日の予算確認
- 22 出発当日の支払い準備
- 23 旅行中の支出記録
- 24 予定変更・追加費用の記録
- 25 帰る前の残額・未払い確認
- 26 帰宅後の請求・返金確認
- 27 立替金・割り勘の精算
- 28 予算と実際の支出の比較
- 29 次回へ生かす振り返り
- 30 レシート・支払いメモ
- 31 自由メモ

✧ 使い方のポイント ✧

- ✓ 順番に書き込むだけで、予算管理が簡単になります。
- ✓ レシートやメモを残して、あとで見返せます。
- ✓ 今後の旅行計画にも役立ちます♪



このチェックリストの 使い方

旅行スタイルに合わせて、必要なページだけ印刷してお使いください。

ポイント

- ✓ このPDFは、旅行の準備から帰宅後までをサポートするチェックリストです。
- ✓ 忘れ物や準備漏れを防ぎ、安心して楽しい旅行に役立ちます。
- ✓ チェックしながら書き込んで、自分だけの旅行プランノートとしても使えます。
- ✓ 何度でも使えるので、次の旅行にもそのまま活用できます。



使い方 5 ステップ

1

旅行条件を
記入する



「旅行条件・参加者情報」で、旅行の基本情報やメンバーを記入します。

2

予算を決めて
計画する



「旅行全体の予算上限」を決めて、「予算の内訳(目安)」で大まかな計画を立てます。

3

必要なページを
選んで使う



旅行スタイルに合わせて、必要なチェックリストページを使います。

4

チェックしながら
準備を進める



持ち物や予約の確認などをチェックしながら、準備を進めましょう。

5

旅行後も
振り返りに活用



帰宅後の確認やメモを残して、次の旅行の参考にしましょう。

より便利に使うためのコツ

必要なページだけ
印刷しましょう



すべてのページを印刷せず、旅行スタイルに合わせて必要なページだけを印刷すると、ムダなく使えます。

メモやコピーを
活用しましょう



予約確認書やチケットのコピー、地図やメモなどを一緒にまとめておくと、旅行中にとっても便利です。

自分らしく
カスタマイズ



チェック欄に書き込んだり、メモを追加したりして、自分だけの旅行ノートとして自由に使いましょう。

家族や仲間と
共有しましょう



旅行の情報や役割を共有して、みんなで協力して準備すると安心してスムーズに旅行を楽しめます。

このチェックリストを上手に活用して、
忘れ物ゼロで、思い出に残る素敵な旅になりますように！

印刷方法

このPDFを、A4サイズで印刷してお使いください。
ご自宅のプリンターやコンビニのマルチコピー機で印刷できます。

1 ご自宅のプリンターで印刷する場合

1 PDFを開く



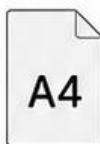
ダウンロードした
PDFファイルを開きます。

2 印刷を選ぶ



メニューから
「印刷」を選択します。

3 用紙サイズをA4に設定



用紙サイズを「A4」に
設定しているか
確認します。

4 印刷の向きを「縦」に設定



印刷の向きは「縦」に
設定してください。

5 印刷する



設定を確認して、
印刷ボタンを
押します。



ポイント

- ・拡大・縮小は「なし（実際のサイズ）」を選んでください。
- ・両面印刷は、必要に応じてご利用ください。



2 コンビニで印刷する場合

事前準備



- ・PDFをスマホまたはUSBへ保存
- ・必要なページを確認

マルチコピー機で選ぶ



- ・PDF印刷を選択
- ・ファイルを選ぶ

印刷設定



- ・用紙サイズ：A4
- ・印刷の向き：縦
- ・カラーまたは白黒を選択

印刷する



- ・プレビューを確認
- ・部数を確認して印刷



注意

- ・印刷料金は、利用する店舗や枚数によって異なります。
- ・一部の機器では、事前登録やアプリの設定が必要な場合があります。
- ・カラー・白黒のどちらでも利用できます。



きれいに印刷するためのコツ



用紙はA4サイズを
使用しましょう
A4以外のサイズにすると、
文字や表が見切れる場合が
あります。



カラー印刷がおすすめ
見やすさが上がり、
チェックや書き込みも
しやすくなります。



印刷後にすぐ使えます
チェック欄やメモ欄に
直接書き込んで、旅行の
準備にお役立てください。





旅行条件・参加者情報



旅行の基本情報や参加者をまとめておきましょう。
緊急時やトラブル時の連絡先としても役立ちます。

1 旅行の基本情報

旅行の目的・テーマ					
行き先（主な場所）					
旅行期間	出発日：	年	月	日（ ）	～ 帰宅日： 年 月 日（ ）
宿泊の有無	☐ 日帰り	☐ 1泊2日	☐ 2泊3日	☐ それ以上（ 泊 日）	
交通手段（主なもの）	☐ 車	☐ 電車・新幹線	☐ バス	☐ 飛行機	☐ その他（ ）
宿泊先 （名称・連絡先）	名称： ☎ 電話：				
旅行の予算上限	円（全体）				
メモ					

2 参加者情報

一緒に旅行するメンバーの情報を記入しておきましょう。

氏名（ふりがな）	続柄・グループ	生年月日（年齢）	連絡先（電話番号）	血液型	備考 （アレルギー・持病など）

3 緊急連絡先（旅行中の緊急時に連絡する人）

氏名	続柄	電話番号	備考



ポイント

- ✓ 家族や職場の人など、必ず連絡がつく人の情報を記入しておきましょう。
- ✓ コピーして家族に渡したり、スマホにも保存しておくと安心です。





旅行全体の予算上限

旅行全体に使えるお金の上限を決めて、
計画的に使いましょう。



1 旅行全体の予算上限

旅行全体の
予算上限

円（全体）

 ポイント

無理のない金額を決めることで、
安心して旅行を楽しめます。

2 予算の内訳（目安） ※目安の割合や金額を参考に、自由に調整できます。

項目	目安の割合	目安の金額	メモ（内容や予定など）	実際に使える上限 （自分で記入）
 交通費 （往復・現地移動など）	20～30%	円		円
 宿泊費	20～30%	円		円
 食費・飲み物	15～20%	円		円
 観光・体験・入場料	10～15%	円		円
 買い物・お土産	5～10%	円		円
 その他（手数料・保険など）	5～10%	円		円
合 計	100%	円		円

3 1人あたりの予算上限

1人あたりの
予算上限

円

 ポイント

人数が増減した場合や、子ども料金・シニア料金がある場合は、1人あたりの金額を見直しましょう。



4 予算のまとめ

旅行全体の予算上限	円
参加人数	人
1人あたりの予算上限	円
メモ	



予算を守るためのチェックポイント

- ☐ 予算上限を決めてから計画を立てている
- ☐ 予算の内訳を考えている
- ☐ 予備費（10%程度）を確保している
- ☐ クレジットカードや電子マネーの使いすぎに注意する
- ☐ 予定外の出費に備えて調整できる余裕を持っている



このページを印刷して、最初に旅行全体の予算上限を決めておきましょう。





費用負担・精算ルール



気持ちよく旅行を楽しむために、事前にルールを決めておきましょう。
「何を・誰が・どう負担するか」を明確にしておくで安心です。

1 負担の考え方

旅行の費用は「全員で使うお金（共通費）」と「自分だけの費用（個人費）」に分けましょう。

共通費（全員で負担するもの）

- ・宿泊費
- ・交通費（レンタカー代・ガソリン代・高速代・駐車場代など）
- ・全員で参加する観光・アクティビティ費
- ・みんなで食べる食事代
- ・旅行中の消耗品（飲み物・おやつ・日用品など）

個人費（個人で負担するもの）

- ・自宅～集合場所までの交通費
- ・自分だけの食事・カフェ代
- ・自分だけのお土産や買い物
- ・別行動中にかかった費用
- ・個人的な遊びやオプション費用

ポイント

迷ったときは「全員で一緒に使うかどうか」が基準です。

曖昧な項目は事前に話し合っておきましょう。



2 費用の負担方法

次の方法から選び、使う方法にチェックを入れてルールを記入しましょう。

方法	内容	メリット	注意点	使う方法 (✓)	ルール（記入欄）
完全割り勘	共通費を人数で均等に割る	わかりやすく公平	食事量や距離の差に不満が出ることも	☐	
支払いごと割り勘	その都度、払った人を基準に割る	その場で精算できる	計算や記録がやや大変	☐	
まとめて精算	旅行後に全てまとめて精算する	旅行中は気にせず楽しめる	後から請求や記録が必要	☐	
役割分担制	項目ごとに担当を決めて負担する	負担の偏りを防ぎやすい	不公平にならないよう配慮が必要	☐	
多めに出した人を調整	多く出した人に多めに払ってもらい調整する	距離や車の負担を反映できる	金額の不公平感が出ることも	☐	



その他の方法や、特別なルールがある場合は「ルール（記入欄）」に自由に記入してください。

3 精算のタイミング

精算するタイミングにチェックを入れてください。

- ☐ その都度（支払いごとに精算する）
- ☐ 1日ごとにまとめて精算する
- ☐ 旅行最終日にまとめて精算する
- ☐ 帰宅後、○日以内に精算する（
- ☐ その他（

日以内)



4 端数の扱い

端数の扱い方を決めておきましょう。

- ☐ 1円単位まできっちり精算する
- ☐ 10円単位までで切り上げ／切り下げする
- ☐ 端数は多く払った人の負担にする
- ☐ 端数はおつりとして残す（次回に使うなど）
- ☐ その他（



5 その他のルール・メモ

トラブルを防ぐために、決めておきたいことや特別なルールがあれば記入しましょう。

ポイント

決めた内容は、LINEやメモで全員に共有しておきましょう！



ルールを決めておくことで、お金のことを気にせず、もっと旅行を楽しめます！



出発前に確認して安心！

予約・支払い状況

交通・宿泊・体験などの予約内容と支払い状況を
まとめて確認し、支払い忘れや予約漏れを防ぎましょう。



1 予約内容の確認

項目	予約先・内容	予約番号	支払い方法	支払い状況	金額(円)	メモ・備考
行きの交通				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
帰りの交通				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
宿泊				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
観光・体験				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
飲食店 (必要に応じて)				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
レンタカー (利用する場合)				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
駐車場 (必要に応じて)				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
その他 ()				☐ 未払い ☐ 支払済み	円	
予約・支払い予定 合計					円	

2 支払いスケジュール

支払い期限	実際の支払日	項目	金額(円)	確認
			円	☐
			円	☐
			円	☐
			円	☐

ポイント

◆ 支払い期限は早めに
確認しましょう。



◆ 現地払い・未払い・
支払済みを分けて
把握すると安心です。



◆ 予約内容は家族や
同行者と共有して
おきましょう。



◆ 変更やキャンセル時は、
公式の案内も
確認しましょう。



3 最終チェック

- ☐ 予約名義・人数を確認した
- ☐ 日付・曜日・時間を確認した
- ☐ 集合場所・受付場所・乗り場を確認した
- ☐ 変更・キャンセル条件を確認した
- ☐ 予約確認メール・画面保存・印刷を用意した
- ☐ 現地払いの支払い方法を確認した
- ☐ 帰りの交通も忘れずに確認した



4 メモ



予約と支払いを事前に整理しておく、
旅行当日を安心して迎えられます。



出発前に確認する

基本の持ち物

どの旅行にも共通して、忘れると困る持ち物をまとめました。

出発前にチェックして、安心して出かけましょう。



お金・支払い関係



- ☐ 財布・現金
カードや小銭も忘れずに。
- ☐ クレジットカード・電子マネー
利用できる店舗や上限額も確認。
- ☐ キャッシュカード・銀行カード
必要に応じて。
- ☐ 旅行用の予算メモ
使う金額を決めておくと安心。



スマホ・通信関係



- ☐ スマートフォン
地図・予約・連絡に必須。
- ☐ 充電器・充電ケーブル
忘れると困るNo.1!
- ☐ モバイルバッテリー
長時間の移動や観光に便利。
- ☐ イヤホン
移動中の動画・音楽に。



鍵・身分証関係

- ☐ 自宅の鍵
出発前に必ず確認。
- ☐ 車の鍵（利用する場合）
スペアキーや予備電池も確認。
- ☐ 身分証明書（運転免許証など）
本人確認が必要な場面で必要。
- ☐ マイナ保険証または資格確認書
医療機関の受診時に必要になります。



予約・チケット関係

- ☐ 予約確認メール・画面メモ
宿泊・交通・アクティビティなど。
- ☐ 電子チケット・QRコード
スクリーンショットや印刷も安心。
- ☐ 旅行日程・集合場所のメモ
時間や場所を再確認。



健康・医療関係

- ☐ 常用薬・持病の薬
余裕を持って準備。
- ☐ 頓服薬・頭痛薬・胃腸薬など
体調不良時に役立ちます。
- ☐ 絆創膏・消毒シートなど
軽いケガの応急処置に。
- ☐ メガネ・コンタクト用品
予備やケースも忘れずに。



身だしなみ・衛生関係

- ☐ ハンカチ・ティッシュ
外出時の必需品。
- ☐ ウェットティッシュ・除菌グッズ
食事前や移動中に便利。
- ☐ マスク・マスクケース（必要に応じて）
混雑時や人混みで役立ちます。



その他・あったら便利なもの

- ☐ 飲み物（水筒・ペットボトル）
水分補給を忘れずに。
- ☐ エコバッグ・ビニール袋
お土産や荷物の整理に。
- ☐ 雨具（折りたたみ傘・レインコート）
天候に応じて。



- ☐ サングラス・日焼け止め（季節に応じて）
紫外線対策に。
- ☐ 帽子・ストール・カイロ（季節に応じて）
暑さ・寒さ対策に。
- ☐ 小さめのバッグ・サブバッグ
観光や食事のときに便利。



ポイント

- ☐ は出発前にチェックを入れて、忘れ物を防ぎましょう。
- ☐ 必要に応じて、家族や同行者の分も一緒に確認しましょう。

このページを
出発前に必ず
チェック!





旅の予算をしっかり確認！

行き・帰りの交通費



出発地から目的地まで、帰りの交通費をそれぞれ確認しましょう。
乗り換えや追加費用も含めて、事前に把握しておくで安心です。

1 行きの交通費



※1人あたりの金額で記入してください。

利用交通手段	区間・経路・出発地 → 目的地	料金(円)	メモ・備考 (予約・特記事項など)
☐ 電車・新幹線	(→)	円	
☐ 飛行機	(→)	円	
☐ バス・高速バス	(→)	円	
☐ 車(自家用車)	(→)	円	
☐ 船・フェリー	(→)	円	
☐ その他 ()	(→)	円	
行きの交通費 合計		円	



【行きのポイント】

- ✓ 出発時間に余裕を持って計画を。
- ✓ 乗り換え時間や待ち時間も確認。
- ✓ 割引チケットや早割もチェック！

2 帰りの交通費



※1人あたりの金額で記入してください。

利用交通手段	区間・経路・目的地 → 出発地	料金(円)	メモ・備考 (予約・特記事項など)
☐ 電車・新幹線	(→)	円	
☐ 飛行機	(→)	円	
☐ バス・高速バス	(→)	円	
☐ 車(自家用車)	(→)	円	
☐ 船・フェリー	(→)	円	
☐ その他 ()	(→)	円	
帰りの交通費 合計		円	



【帰りのポイント】

- ✓ 帰りのラッシュや渋滞に注意。
- ✓ お土産や荷物の量も考えよう。
- ✓ 最終の交通機関の時間を確認！



3 交通費のまとめ

行きの交通費 合計	円
帰りの交通費 合計	円



往復
交通費
合計

円

【メモ】



ポイント

出発地までの移動費(自宅→最寄り駅・空港など)や、帰宅後の移動費も忘れずに計算しましょう。
交通費は早めに調べておくことで、予算の立てやすさが変わります。



現地での移動費をしっかり把握！

現地移動・車関連費

レンタカーやマイカーでの移動にかかる費用を事前に確認・記録しましょう。

ガソリン代や駐車場代などの追加費用も忘れずにチェック！

1 レンタカー関連費（利用する場合）



※利用しない場合は空欄でOKです。

項目	内容・条件	予定金額（円）	メモ・備考
☐ レンタカー代	クラス：_____ 期間：_____	_____ 円	_____
☐ ガソリン代	予想走行距離：_____ km 燃費：_____ km/L	_____ 円	_____
☐ 高速道路代	区間：_____ 往復・片道・周遊	_____ 円	_____
☐ 駐車場代	主な利用予定場所：_____	_____ 円	_____
☐ 保険・補償料金	免責補償・安心補償など	_____ 円	_____
☐ ETC・有料道路関連	ETCカード・ETC割引など	_____ 円	_____
☐ 洗車代・清掃代	返却時の清掃・洗車など	_____ 円	_____
☐ その他（ ）	例：チャイルドシート、乗り捨て料など	_____ 円	_____
レンタカー関連費 合計		_____ 円	_____

ポイント

- ✓ レンタカーは早めの予約で料金を抑えよう！
- ✓ ガソリンはフル給油・返却か確認を。
- ✓ 駐車場は事前に料金や場所をチェック。
- ✓ ETC割引やバック料金も活用しよう！

2 マイカー利用の場合の費用（ガソリン代・高速代・駐車場代など）

※使わない項目は空欄でOKです。

項目	内容・条件	予定金額（円）	メモ・備考
☐ ガソリン代	予想走行距離：_____ km 燃費：_____ km/L	_____ 円	_____
☐ 高速道路代	区間：_____ 往復・片道・周遊	_____ 円	_____
☐ 駐車場代	主な利用予定場所：_____	_____ 円	_____
☐ その他（ ）	例：有料道路の特別料金など	_____ 円	_____
マイカー利用の費用 合計		_____ 円	_____

ポイント

- ✓ 渋滞や迂回ルートも考慮して距離を見積もろう。
- ✓ 長距離移動はこまめに休憩を！
- ✓ 同乗者との精算方法も事前に決めておくで安心です。

3 現地移動・車関連費のまとめ

レンタカー関連費 合計（①）	_____ 円
マイカー利用の費用 合計（②）	_____ 円
現地移動・車関連費 合計（①＋②）	_____ 円

ガソリン価格や駐車場料金は地域や時期によって変動します。
余裕を持った予算を立てておきましょう。

メモ（ルートのポイント・注意事項など）



宿泊費を事前に確認して、安心の旅行計画を！

宿泊費の確認

宿泊費の内訳や支払い方法、キャンセル条件を確認して、
予算オーバーやトラブルを防ぎましょう。



1 宿泊の基本情報

宿泊先名			
宿泊先の連絡先			
チェックイン日時	月	日 ()	:
チェックアウト日時	月	日 ()	:
宿泊日数	泊	(月 日 ~ 月 日)	
部屋タイプ・プラン名			
宿泊人数	大人	名	・ 子ども 名 (合計 名)
予約番号・確認番号			
予約方法	☐ 公式サイト ☐ 旅行予約サイト () ☐ 電話 ☐ 旅行会社 ☐ その他 ()		



チェックのポイント

- ✓ 宿泊日・人数は正しいですか？
- ✓ 部屋タイプやプラン内容は希望どおりですか？
- ✓ アメニティや設備は必要なものがそろっていますか？
- ✓ 支払い方法とキャンセル条件を確認しましたか？

メモ・備考

2 宿泊費の内訳

※金額は1人あたりまたは合計金額を記入してください。

項目	内容・条件	金額 (円)	備考
☐ 宿泊基本料金	(泊 × 室)	円	
☐ 税金・サービス料	消費税・宿泊税・サービス料など	円	
☐ 朝食・食事代	朝食付き・夕食付きなど	円	
☐ 駐車場代	1台あたり／1泊あたり	円	
☐ 入湯税・温泉税	1人あたり	円	
☐ 追加料金	エキストラベッド・人数追加など	円	
☐ その他	()	円	
宿泊費 合計		円	

支払い方法



- ☐ 現地払い
- ☐ 事前カード決済
- ☐ 事前振込
- ☐ その他 ()

支払者 (代表者など)

氏名: _____
備考: _____

3 キャンセル・変更条件の確認

区分	キャンセル料の発生条件	キャンセル料の目安
～ 日前		% または 円
～ 日前		% または 円
前日		% または 円
当日 (連絡なし)		% または 円



チェックのポイント

- ✓ キャンセル料が発生する日を確認しましたか？
- ✓ 変更可能な条件や手数料を確認しましたか？
- ✓ 旅行保険でカバーされる可能性がありますか？



ポイント

- ・宿泊費が予算内におさまっているかを、出発前に必ず確認しましょう。
- ・キャンセルや変更のルールを理解しておくと、急な予定変更も安心です。





おいしく食べて、ムリなく楽しむ！

食事・飲み物の予算



旅行中の食事や飲み物にかかる費用を事前に計画しておきましょう。
予算を決めておくことで、ムダ遣いや予算オーバーを防げます。

1 旅行全体の食費予算の目安を決める

旅行日数	泊 日 (月 日 ~ 月 日)
参加人数	大人 名・子ども 名 (合計 名)
1人あたりの予算の目安	1日あたり _____ 円 (参考: 朝 ¥ _____・昼 ¥ _____・夜 ¥ _____・飲み物 ¥ _____)
1人あたりの食費予算 (合計)	_____ 円 ※日数 × 1日あたりの予算
全体の食費予算 (合計)	_____ 円 ※1人あたりの食費予算 × 参加人数



ポイント

- ✓ 食事代とは別に、飲み物代も予算に入れておきましょう。
- ✓ 土産物店や観光地の飲食は少し高めになることも考えておきましょう。
- ✓ 予備費として、全体の10~20%を見ておくと安心！



2 1日ごとの予算を決める (1人あたり)

日程	エリア・行き先	朝食 (円)	昼食 (円)	夕食 (円)	飲み物・間食 (円)	1日の合計 (円)	メモ
1日目 (/)		円	円	円	円	円	
2日目 (/)		円	円	円	円	円	
3日目 (/)		円	円	円	円	円	
4日目 (/)		円	円	円	円	円	
最終日 (/)		円	円	円	円	円	
合計 (1人あたり)		_____ 円	_____ 円	_____ 円	_____ 円	_____ 円	



ポイント

- ✓ 旅の前半と後半で予算を調整してもOK！
- ✓ 特別な食事やイベントがある日は、少し多めに見積もりを。



3 食事スタイル別の予算の考え方 (目安)



外食中心の場合

1人あたり・1日

- ・朝食: 800~1,500円
- ・昼食: 1,000~2,000円
- ・夕食: 2,000~4,000円
- ・飲み物・間食: 500~1,000円

レストランや観光地の飲食は料金が高めになります。



外食+一部持ち込みの場合

1人あたり・1日

- ・朝食: 300~600円
- ・昼食: 800~1,500円
- ・夕食: 1,500~2,500円
- ・飲み物・間食: 300~800円

コンビニやスーパーを活用すると費用を抑えられます。



自炊・調理を含む場合

1人あたり・1日

- ・朝食: 200~500円
- ・昼食: 500~1,000円
- ・夕食: 800~1,500円
- ・飲み物・間食: 200~600円

宿にキッチンや調理器具があると節約しやすいです。



カフェ・軽食中心の場合

1人あたり・1日

- ・朝食: 500~1,000円
- ・昼食: 600~1,200円
- ・夕食: 1,000~2,000円
- ・飲み物・間食: 800~1,500円

カフェ利用が多いと、飲み物代がかさみやすいので注意！

4 食費の支払い・精算ルール (事前に決めておこう)

- ☐ 全員でまとめて支払うものと個人払いのものを決めた
- ☐ 誰が立て替えるかを決めた
- ☐ 支払い方法 (現金・カード・電子マネーなど) を確認した
- ☐ 精算方法 (アプリ・メモ・LINEなど) を決めた
- ☐ 精算のタイミング (当日・旅行中・帰宅後) を決めた
- ☐ 端数の扱い (切り上げ・切り下げ・おつりはどうするか) を決めた

メモ



ポイント

事前に予算とルールを決めておくと、旅行中も安心して食事を楽しめます！





行きたい場所をリストアップして、予算をしっかり管理！

観光・体験・入場料



観光スポットや体験、施設の入場料を事前に確認して、
旅行全体の予算をコントロールしましょう。

1 観光・体験・入場料リスト

No.	施設名・体験内容	種類 (観光・体験・入場など)	料金 (1人あたり)	人数	小計 (円)	予約の有無 (予約済/当日)	メモ (時間・場所など)
1		☐ 観光 ☐ 体験 ☐ 入場	円	人	円	/	
2		☐ 観光 ☐ 体験 ☐ 入場	円	人	円	/	
3		☐ 観光 ☐ 体験 ☐ 入場	円	人	円	/	
4		☐ 観光 ☐ 体験 ☐ 入場	円	人	円	/	
5		☐ 観光 ☐ 体験 ☐ 入場	円	人	円	/	
6		☐ 観光 ☐ 体験 ☐ 入場	円	人	円	/	
	その他 ()				円		
合計 (①)					円		

ポイント

- 公式サイトで料金や営業時間、休業日を確認しましょう。
- 人気の施設や体験は事前予約がおすすめ！
- 割引チケットやクーポンの利用も忘れずに。



2 チケット・パスの利用予定

チケット・パス名	内容・利用可能施設	料金 (1人あたり)	人数	小計 (円)	購入予定日	メモ
☐ フリーパス・周遊バス		円	人	円	月 日 ()	
☐ テーマパークチケット		円	人	円		
☐ 美術館・博物館共通券		円	人	円		
☐ その他 ()		円	人	円		
合計 (②)				円		

ポイント

- 複数の施設を回るならバスの方がお得な場合があります。
- 利用条件や日付指定の有無を必ず確認しましょう。



3 観光・体験のエリア別まとめ

エリア・地域	主な観光・体験・入場予定	合計金額 (円)	備考
エリア① ()		円	
エリア② ()		円	
エリア③ ()		円	
エリア④ ()		円	
その他 ()		円	
合計 (③)		円	

ポイント

- 移動距離や時間も考えてエリアごとに計画を立てましょう。
- 詰め込みすぎず、余裕のあるスケジュールがおすすめです。



4 観光・体験・入場料の予算まとめ

① 観光・体験・入場料リスト合計	円	予算上限	円
② チケット・パス合計	円	差額 (予算上限 - 総合計)	円
③ エリア別合計	円		
総合計 (①+②+③)	円		円

メモ



ポイント

予算オーバーを防ぐために、事前に上限を決めて計画的に楽しみましょう！



思い出に残るお土産を、予算内で上手に楽しもう！

買い物・お土産の予算

お土産や買い物にかかる費用を事前に決めておくことで、
使いすぎを防ぎ、旅行後も安心です。

1 買い物・お土産の予算目安を決める

旅行日数	泊 日 (月 日 ~ 月 日)
参加人数	大人 名・子ども 名 (合計 名)
1人あたりの予算目安	1人あたり 円 (参考: お土産 円・買い物 円)
全体の予算上限	円 ※1人あたりの予算 × 参加人数
優先したいもの	☐ 家族や友人へのお土産 ☐ 自分用の記念品 ☐ 食べ物・お菓子 ☐ 雑貨・日用品 ☐ その他 ()
予算の使い方ルール	☐ 予算内で自由に使う ☐ ジャンルごとに上限を決める ☐ 高価なものは事前に相談する ☐ その他 ()
メモ・備考	

ポイント

- 事前に予算を決めておくと、現地での迷いや使いすぎを防げます。
- 「お土産」「買い物(自分用)」を分けて考えるのがおすすめです。
- 家族や友人へのお土産は、人数を考慮して計画的に！



2 ジャンル別 予算内訳 (必要に応じて記入しましょう)

ジャンル	内容の例	1人あたりの予算 (円)	合計予算 (円)	メモ
家族・友人へのお土産	お菓子・食品・地元名産品など	円	円	
自分用の買い物	雑貨・衣類・アクセサリなど	円	円	
食べ物・飲み物	スイーツ・ご当地グルメ・お酒など	円	円	
体験・記念品	体験メニュー・記念グッズ・写真など	円	円	
… その他 ()	例: 書籍・おみやげ袋・送料など	円	円	
合計 (1人あたり/全体)		円	円	

ポイント

- ジャンルごとに上限を決めると、バランスよく使えます。
- 「送料」や「お土産袋代」も予算に入れておきましょう。
- クレジットカードや現金の使い分けも事前に確認を！



3 お土産リスト & 予算メモ

購入予定のお土産 (品名)	渡す相手・用途	予定金額 (円)	実際の金額 (円)	購入したお店	メモ
☐		円	円		
☐		円	円		
☐		円	円		
合計		円	円		

ポイント

- 買ったお土産をメモしておくと、買い忘れや重複を防げます。
- 実際の金額を記録すると、旅行後の振り返りや次回の予算計画に役立ちます。



4 予算の使いすぎチェック

- ☐ 全体の予算上限を超えていないか？
- ☐ 高価なお土産を買う前に相談したか？
- ☐ 送料やお土産袋代も含めて予算を確認したか？
- ☐ クレジットカードの使いすぎに注意したか？
- ☐ 予算内で満足のいくお土産が選べたか？



予算まとめ

全体の予算上限 円
実際に使った金額 円
差額 (予算上限 - 実際の金額) 円

- ☐ 予算内で収まった！
- ☐ 使いすぎたので、次回は見直し！



メモ・気づいたこと



ポイント 計画的にお土産や買い物を楽しむことで、心に残る思い出になります！





見えにくい費用を忘れず確認！

手数料・その他の費用



旅行中に発生しやすい手数料や、予想していなかった費用を事前にリストアップして、予算オーバーを防ぎましょう。

1 手数料の確認

項目	内容・発生する場面の例	金額の目安	確認・メモ
☐ 振込手数料	事前の支払い、精算時の振込など	約 _____ 円	-----
☐ クレジットカード手数料	海外利用手数料、分割・リボ手数料など	約 _____ 円	-----
☐ ATM 手数料	現金の引き出し、入金など	約 _____ 円	-----
☐ 両替・為替手数料 (海外旅行の場合)	空港・銀行・両替所の手数料など	約 _____ 円	-----
☐ キャンセル料	交通・宿泊・予約のキャンセル時	約 _____ 円	-----
☐ 変更・手数料	日程変更、便変更、座席変更など	約 _____ 円	-----
☐ 予約サイト手数料	オンライン予約時のシステム利用料など	約 _____ 円	-----
☐ 駐車場の予約手数料	事前に駐車場を予約した場合など	約 _____ 円	-----
☐ その他 ()	例：ETC カード発行・再発行手数料など	約 _____ 円	-----
手数料 合計		約 _____ 円	

ポイント

- ✓ クレジットカードの海外利用手数料は、カード会社によって異なります。事前に確認を！
- ✓ キャンセルや変更の条件は、予約時に必ずチェックしましょう。
- ✓ 手数料を見落とすと、予算オーバーの原因になります。



2 その他の発生しやすい費用

項目	内容・発生する場面の例	金額の目安	確認・メモ
☐ 通信費 (ローミング・Wi-Fi)	海外ローミング料、レンタルWi-Fi代など	約 _____ 円	-----
☐ 荷物の追加料金	飛行機の超過手荷物、宅配便料金など	約 _____ 円	-----
☐ クリーニング代	長期滞在や汚れた衣類のクリーニングなど	約 _____ 円	-----
☐ チップ (海外旅行の場合)	ホテル・レストラン・ツアーガイドなど	約 _____ 円	-----
☐ 現地での交通費の追加	行程外の移動、タクシー・有料道路など	約 _____ 円	-----
☐ 緊急時・医療費	病院受診、薬の購入など	約 _____ 円	-----
☐ その他 ()	例：荷物預かり、コインロッカー、追加オプションなど	約 _____ 円	-----
その他の費用 合計		約 _____ 円	

ポイント

- ✓ 現地での「ついでの出費」も積み重なると大きくなります。
- ✓ 余裕を持った予算に10～15%の予備費をプラスするのがおすすめ！
- ✓ 急な出費に備えて、現金やカードの限度額もチェック！



3 手数料・その他の費用のまとめ

手数料 合計 (①)	約 _____ 円
その他の費用 合計 (②)	約 _____ 円
合計 (① + ②)	約 _____ 円

メモ・気づいたこと

ポイント

- 手数料やその他の費用は「見えにくい支出」ですが、旅行全体の満足度に大きく影響します。
- 事前にしっかり把握して、安心して旅行を楽しみましょう！





上手に使って、旅の費用をお得に！

割引・クーポン・ポイント

旅行で使える割引やクーポン、ポイントを事前に確認して、
お得に旅を楽しみましょう。



1 利用できる割引・クーポンの確認

種類・サービス名	内容・割引内容	利用条件・対象	利用予定日	備考
☐ 旅行予約サイトのクーポン	例：〇%OFF、〇円引きなど	()	月 日 ()	-----
☐ 交通機関の割引	例：早割、往復割引など	()	月 日 ()	-----
☐ 宿泊施設の割引	例：宿泊割引、連泊割引など	()	月 日 ()	-----
☐ 観光施設・体験の割引	例：入場料割引、セット割など	()	月 日 ()	-----
☐ 飲食店のクーポン	例：食事代割引、ドリンク無料など	()	月 日 ()	-----
☐ クレジットカード優待	例：割引、特典、ラウンジ利用など	()	月 日 ()	-----
☐ 自治体・観光キャンペーン	例：地域クーポン、助成金など	()	月 日 ()	-----
☐ その他 ()	例：会員限定、メルマガ限定など	()	月 日 ()	-----

💡 利用条件や有効期限は必ず事前に確認しましょう。

💡 ポイント

- ✓ 有効期限や利用条件を事前にチェック！
- ✓ スクリーンショットや印刷で保存しておくとう安心です。
- ✓ 予約後に使えないクーポンもあるので注意しましょう。



2 ポイントの確認・利用予定

ポイントサービス名	現在の保有ポイント	今回の旅行での利用予定	利用予定額	備考
☐ 楽天ポイント	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ dポイント	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ Pontaポイント	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ PayPayポイント	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ Vポイント (IBTポイント)	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ 航空会社マイル	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ ホテル・宿泊ポイント	約 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
☐ その他 ()	例 () P	☐ 利用する ☐ 利用しない	約 () 円	-----
ポイント利用予定 合計			約 () 円	

💡 ポイント

- ✓ ポイントの有効期限切れに注意しましょう。
- ✓ ポイント利用は、支払い方法や対象サービスを事前確認！
- ✓ マイルやポイントは、特典航空券や宿泊特典に使うのもおすすめです。



3 お得に使うためのチェックリスト

- ☐ 複数の割引・クーポンを比較したか？
- ☐ 割引・クーポンの併用可否を確認したか？
- ☐ 会員登録やアプリDLで使える特典を確認したか？
- ☐ 支払い方法による割引・ポイント還元を確認したか？
- ☐ キャンセル時の割引・クーポンの扱いを確認したか？
- ☐ 利用後にポイントが正しく付与されるか確認したか？



✎ メモ・気づいたこと

🚩 ポイント 事前にしっかり確認しておくことで、予算を抑えながら満足度の高い旅行ができます！





計画的に使うって、予算オーバーを防ごう！

日ごとの予算配分

1日ごとに使う金額の目安を決めて、旅行中の支出をコントロールしましょう。

余裕を持った配分で、安心して旅を楽しめます。



1 全体の予算と日数

旅行の期間	泊 日 (月 日 ~ 月 日)
参加人数	大人 名・子ども 名 (合計 名)
1人あたりの総予算 (上限)	_____ 円
全体の総予算 (上限×参加人数)	_____ 円
予備費 (10~20%の目安)	_____ 円
実際に使える予算 (総予算-予備費)	_____ 円



ポイント

- ✓ 予備費を必ず確保しておく
急な出費にも安心です。
- ✓ 無理のない範囲で1日の予算を
決めましょう。
- ✓ 日ごとの予算は、予定や
移動距離に合わせて
調整できます。



2 日ごとの予算配分表

日 程	行き・帰りの 交通費	現地移動・ 車関連費	宿泊費	食事・飲み物の 予算	観光・体験・ 入場料	買い物・お土産の 予算	手数料・その他の 費用	1日の予算 合計
1日目 (/)	円	円	円	円	円	円	円	円
2日目 (/)	円	円	円	円	円	円	円	円
3日目 (/)	円	円	円	円	円	円	円	円
4日目 (/)	円	円	円	円	円	円	円	円
5日目 (/)	円	円	円	円	円	円	円	円
最終日 (/)	円	円	円	円	円	円	円	円
合計	円	円	円	円	円	円	円	円

3 予算まとめ

日ごとの予算合計	_____ 円 ①
予備費	_____ 円 ②
全体の総予算 (上限)	_____ 円 ③
実際に使える予算 (A+B)	_____ 円 ④
差額 (C-D)	_____ 円

差額の目安

余裕がある(+)場合は
お土産や体験の充実に◎

不足する(-)場合は
節約ポイントを見直そう

節約のコツ

- ✓ 移動手段や時間を工夫する
- ✓ セット券・割引を活用する
- ✓ コンビニやスーパーも利用する
- ✓ 無料スポットも上手に組み合わせる



メモ



ポイント

毎日夜に使った金額を振り返って、
残りの予算を調整しましょう！



支払い方法を事前に準備して、安心・スムーズな旅に！

現金・キャッシュレスの準備

現地での支払い方法を確認し、必要な金額やカード・アプリを準備しましょう。
使えるものと使えないものを把握して、トラブルを防ぎます。

1 支払い方法の確認

確認項目	確認内容 (該当するものにチェック・メモ)	メモ
 目的地・施設での 支払い方法	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	
 交通機関での 支払い方法	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	
 宿泊先での 支払い方法	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	
 飲食店での 支払い方法	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	
 お土産・買い物での 支払い方法	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	
 観光・体験での 支払い方法	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	
 その他 ()	☐ 現金のみ ☐ クレジットカード可 ☐ 電子マネー可 ☐ QRコード決済可 ☐ その他 ()	

事前に公式サイトや店舗情報を確認して、使える支払い方法を把握しておきましょう。

ポイント

- ✓ 現地では「現金のみ」のお店や交通機関もあります。
- ✓ 海外や離島・山間部などは、カードや電子マネーが使えない場合があります。
- ✓ 通信環境が不安定な場所ではQRコード決済が使えないこともあります。
- ✓ 予備の支払い方法を用意しておくことで安心です。



2 現金の準備

項目	必要金額 (目安)	準備金額	メモ
 小銭 (100円玉・10円玉など)	約 円	約 円	
 紙幣 (千円・五千円・一万円など)	約 円	約 円	
 両替の予定	☐ あり (場所:) ☐ なし		

高額紙幣は使えないお店もあります。千円札や小銭を多めに用意しておきましょう。

用意のポイント

- ✓ 小銭は多めに用意すると便利です。
- ✓ 海外ではチップや税金の支払いで現金が必要な場合があります。
- ✓ 現金は分けて保管し、盗難や紛失のリスクを減らしましょう。



3 キャッシュレス決済の準備

項目	使用予定	残高・利用可能額	メモ
 クレジットカード	☐ 使用する ☐ 使用しない	約 円	
 電子マネー (交通系ICなど)	☐ 使用する ☐ 使用しない	約 円	
 QRコード決済 (PayPay・楽天ペイなど)	☐ 使用する ☐ 使用しない	約 円	
 海外用キャッシュレスサービス・カード	☐ 使用する ☐ 使用しない	約 円	

アプリやカードの有効期限、利用限度額も事前に確認しておきましょう。

用意のポイント

- ✓ クレジットカードは国際ブランド (VISA・Mastercardなど) を用意しましょう。
- ✓ アプリは事前にチャージ・設定・本人確認を済ませておくことで安心です。



4 支払い準備のまとめ

合計予算の確認

旅行全体の予算総額	約 円
現金で用意する金額	約 円
キャッシュレスで使う予定額	約 円
予備として残す金額	約 円

※予備: 総額の10~20%が目安

確認チェックリスト

- ☐ 目的地で使える支払い方法を確認した
- ☐ 必要な現金を用意した (小銭・紙幣)
- ☐ 両替の場所や方法を確認した
- ☐ カード・アプリの残高や設定を確認した
- ☐ 予備の支払い方法を用意した
- ☐ カードの紛失・盗難時の連絡先を控えた

緊急時の連絡先メモ

クレジットカード会社: _____
キャッシュレス決済サービス: _____
銀行・キャッシュカード会社: _____
その他 (): _____

ポイント | 支払い方法をしっかり準備して、安心して旅行を楽しみましょう！





もしもに備えて、安心をプラス！

予備費・予定変更費

予想外の出費や旅程の変更に備えて、
予備費をしっかりと確保しておきましょう。



1 予備費の考え方

予想外の出費や急な予定変更に備えて、予備費を確保しておくで安心です。

予備費の目安

目安

総予算の
10～20%程度

こんなときに役立ちます

- ✓ 急な交通機関の遅延・運休
- ✓ 天候悪化による予定変更
- ✓ 体調不良・医療費
- ✓ 持ち物の紛失・破損
- ✓ お店の休業や混雑回避の追加費用 など

この旅行の予備費の目安 (%) : 円



ポイント

- ✓ 予備費は「使うこと」よりも「使わずに済むこと」が理想です。
- ✓ 現金とキャッシュレスの両方で準備しておくで安心です。
- ✓ 移動が多い旅行や、天候に左右される時期は多めに確保しましょう。



2 予備費の内訳と使い道の想定

想定されるシーン	内容の例	必要金額（目安）	メモ
交通トラブル・予定変更	遅延・運休時の振替交通費、ルート変更、タクシー代など	約 _____ 円	-----
天候・災害による変更	屋内施設への変更、宿泊の延長、キャンセル料など	約 _____ 円	-----
体調不良・医療費	病院受診代、薬代、休養時の追加費用など	約 _____ 円	-----
持ち物の忘れ物・紛失	衣類・日用品の購入、鍵・充電器などの買い直しなど	約 _____ 円	-----
食事・お店の追加費用	混雑回避のための時間変更、別のお店利用など	約 _____ 円	-----
観光・体験の追加費用	急に行きなくなった体験や、特別イベントの参加費など	約 _____ 円	-----
。。。 その他	想定外の出費、急な手数料など	約 _____ 円	-----
予備費 合計（目安）		約 _____ 円	

3 予備費の準備方法

準備方法	確認	金額	メモ
現金で用意する	☐	約 _____ 円	-----
クレジットカードの利用枠を確認	☐	利用可能額: _____ 円	-----
電子マネー・プリペイドを準備	☐	約 _____ 円	-----
予備のカード・QRコード決済	☐	予備: あり・なし	-----



各方法を組み合わせて準備しておくで、さらに安心です。

4 使ったときの記録

日付	使った理由・内容	金額	残額
/ ()		円	円
/ ()		円	円
/ ()		円	円
/ ()		円	円

残った予備費（または追加で用意した金額）

約 _____ 円



メモ・気づいたこと

まとめ

予備費の目安金額 : 約 _____ 円
実際に使った金額 : 約 _____ 円
残った金額 : 約 _____ 円

備えがあると、
気持ちにもゆとりが生まれます。
安心して旅を楽しみましょう！



ポイント

予備費は「使わないこと」も大切な安心です。計画的に準備して、快適な旅を！



最後のチェックで、安心して出発！ 出発前日の予算確認

予算の使いすぎや、うっかり忘れを防ぐために
出発前日にしっかり確認しましょう。



1 予算の進捗チェック 各項目の「予算・使った金額・残り」を確認しましょう。

項目	予算(A)	すでに使った金額(B)	残り(A-B)	確認チェック
交通費 (移動・現地交通)	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
宿泊費	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
食事・飲み物の予算	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
観光・体験・入場料	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
買い物・お土産の予算	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
手数料・その他の費用	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
割引・クーポン・ポイント	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
現金・キャッシュレスの準備	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
予備費・予定変更費	約 円	約 円	約 円	☐ 確認した
合 計	約 円	約 円	約 円	

💡 チェックのポイント

- ✓ 予算を超えていないか確認しましょう。
- ✓ 残りの金額で、明日以降の予定をこなせるかシミュレーションしましょう。
- ✓ 予備費が残っていると、急な出費や予定変更にも対応できます。
- ✓ 必要に応じて、使いすぎた項目を見直しましょう。



2 支払い方法の確認

確認項目	内容・確認ポイント	チェック
現金の残り	残りの現金は十分か？小銭は足りているか？	☐ 確認した
クレジットカード	利用可能額は十分か？海外利用や暗証番号はOK？	☐ 確認した
交通系ICカード・電子マネー	残高は足りているか？	☐ 確認した
QRコード決済・アプリ	チャージ残高・連携カードはOK？	☐ 確認した
クーポン・チケット類	印刷・保存はできているか？有効期限は大丈夫か？	☐ 確認した
ポイント	利用予定のポイント数・利用条件は確認済みか？	☐ 確認した

★ ワンポイント

- ✓ スマホの充電やモバイルバッテリーも忘れずに準備しましょう！
- ✓ 緊急連絡先や予約確認書は、すぐに確認できるようまとめておきましょう！



3 明日以降の予算見通し

残りの金額で計画通り進められそうか確認しましょう。

残りの合計金額（上の表の合計）

約 円

明日以降の予定合計（見込み）

約 円

見通し

- ☐ 余裕がある
- ☐ ほぼ予定どおり
- ☐ 少し不足しそう
- ☐ 不足する可能性が高い

→ 対策を考えましょう

4 調整・対策メモ

不足しそうな場合の対策を書き出しましょう。

- _____
- _____
- _____
- _____



まとめ

出発前日にしっかり確認しておくと、安心して旅を楽しめます！
予算を上手にコントロールして、素敵な思い出をつくりましょう。



出発の準備 OK！

忘れ物・うっかり・使いすぎを防いで、
気持ちよく出発しましょう！





スムーズなお出かけで、気持ちよく旅をスタート！

出発当日の支払い準備

必要な支払い方法やお金をそろえて、
現地で慌てないように最終チェックしましょう。



1 支払い手段の最終確認 必要なものがそろっているか、チェックしましょう。

確認項目	内容・確認ポイント	準備できたら✓	メモ
現金（紙幣）	千円札・五千円札・一万円札など 必要な金額は十分あるか	☐	
現金（小銭）	100円・10円・5円・1円など 小銭は十分あるか	☐	
クレジットカード	利用限度額は十分か 有効期限・暗証番号はOKか	☐	
QRコード決済・アプリ	チャージ残高は十分か 利用できるお店か確認済みか	☐	
交通系ICカード	残高は十分か 利用エリア・特急券購入可否を確認	☐	
チケット・クーポン類	紙・アプリのチケットを用意したか 有効期限や利用条件を再確認	☐	
銀行・キャッシュカード	急な現金引き出しに備えているか 利用できるATMの場所を確認	☐	
身分証明書	クレジットカードやチケット利用時に 必要な場合がある	☐	

ポイント

- ✓ 現金・キャッシュレスの両方を用意しておくで安心です。
- ✓ スマホの充電は十分に！モバイルバッテリーも持っておきましょう。
- ✓ 海外ではカードやアプリが使えない場合もあります。現金を必ず用意しましょう。
- ✓ 支払い方法ごとの利用条件や手数料も、事前に確認しましょう。



2 今日の支払い予定の確認 今日使う予定の支払いをチェックしておきましょう。

支払い予定	支払い方法	予定金額	メモ
交通費（移動）	☐ 現金 ☐ ICカード ☐ クレジット ☐ その他（ ）	約 _____ 円	
食事・飲み物代	☐ 現金 ☐ クレジット ☐ 電子マネー ☐ その他（ ）	約 _____ 円	
観光・体験・入場料	☐ 現金 ☐ クレジット ☐ 電子マネー ☐ その他（ ）	約 _____ 円	
買い物・お土産代	☐ 現金 ☐ クレジット ☐ 電子マネー ☐ その他（ ）	約 _____ 円	
駐車場・その他の費用	☐ 現金 ☐ クレジット ☐ 電子マネー ☐ その他（ ）	約 _____ 円	
合 計（目安）		約 _____ 円	

★ ワンポイント

- ✓ 必要な支払いをリスト化すると、使いすぎ・払い忘れを防げます。
- ✓ 支払いの順番を考えておくと、残金管理がしやすくなります。
- ✓ 予定変更にも備えて、予備費も意識しておきましょう。



3 スマホ・アプリの最終チェック

トラブルを防ぐために、出発前に確認しましょう。

- ☐ スマホの充電は100%にした
- ☐ モバイルバッテリーを持った
- ☐ 支払いアプリを起動して動作確認した
- ☐ オフライン時の支払い方法を確認した
- ☐ チケット・クーポンの表示方法を確認した



4 出発前のひとことメモ

不安なことや確認したいことをメモしておきましょう。



ポイント

しっかり準備しておけば、安心して旅を楽しめます！
素敵な思い出をたくさんつくってくださいね♪





使ったお金を記録して、予算オーバーを防ごう！

旅行中の支出記録

毎日の支出を記録して、残りの予算を確認しましょう。
あとで振り返るときにも役立ちます。



旅行先： _____

旅行期間： 月 日（ ）～ 月 日（ ）

通貨： _____ 円

日ごとの支出を記録しましょう

日付	主な予定・行き先	支出内訳（使った金額を記入）						その日の 合計
		 交通費	 宿泊費	 食事・飲み物	 観光・体験・ 入場料	 買い物・ お土産	 その他	
月 日 ()		円	円	円	円	円	円	円
月 日 ()		円	円	円	円	円	円	円
月 日 ()		円	円	円	円	円	円	円
月 日 ()		円	円	円	円	円	円	円
月 日 ()		円	円	円	円	円	円	円
月 日 ()		円	円	円	円	円	円	円
月 日 (最終日)		円	円	円	円	円	円	円
合計（使った金額の合計）		円	円	円	円	円	円	円
予算（予定していた金額）		円	円	円	円	円	円	
差額（予算－使った金額）		円	円	円	円	円	円	

2 残りの予算を確認しましょう

全体の予算（A）	円
使った金額の合計（B）	円
残りの予算（A－B）	円

チェックのポイント

- ✓ 残りの予算が少なくなっていないか確認しよう
- ✓ 必要に応じて、予定を調整しよう
- ✓ あとで使う予定の費用を残しておこう



メモ・気づいたこと



★ 記録のコツ

- レシートがあれば一緒に保管しておくと、あとで確認しやすい！
- カードや電子マネーで支払った場合も、金額をメモしておこう♪



しっかり記録して、楽しく・安心な旅にしよう！





急な予定変更もこれで安心！

予定変更・追加費用の記録



予定変更や急な出費も、しっかり記録して後で見返しましょう。
次の旅行の参考にもなります。

旅行先： _____

旅行期間： 月 日 () ~ 月 日 ()

通貨： _____

1 予定変更・追加費用の記録表

思い出と一緒に、支出もしっかり記録！

日付 (月/日)	変更・追加の内容 (何を変更・追加したか)	理由・状況 (なぜ変更・追加が必要になったか)	支出項目 (当てはまるものに○)	追加費用 (円)	メモ (詳細・備考など)
/ ()			☐ 交通費 ☐ 宿泊費 ☐ 食事・飲み物 ☐ 観光・体験・入場料 ☐ 買い物・お土産 ☐ その他 ()	円	
/ ()			☐ 交通費 ☐ 宿泊費 ☐ 食事・飲み物 ☐ 観光・体験・入場料 ☐ 買い物・お土産 ☐ その他 ()	円	
/ ()			☐ 交通費 ☐ 宿泊費 ☐ 食事・飲み物 ☐ 観光・体験・入場料 ☐ 買い物・お土産 ☐ その他 ()	円	
/ ()			☐ 交通費 ☐ 宿泊費 ☐ 食事・飲み物 ☐ 観光・体験・入場料 ☐ 買い物・お土産 ☐ その他 ()	円	
合 計 (追加費用の総額)				円	

原因と対応メモ

予定変更・追加が必要になった
主な原因は？



対応してよかったこと
(気づき・学び)

次回に生かしたいこと

3 追加費用のまとめ

項目	金額 (円)
交通費の追加	円
宿泊費の追加	円
食事・飲み物の追加	円
観光・体験・入場料の追加	円
買い物・お土産の追加	円
その他の追加費用	円
追加費用の合計 (A)	円
予算の残り (B)	円
差額 (A - B)	円

記録のポイント

- ✓ 変更・追加があったら、その日のうちにメモしましょう。
- ✓ レシートやチケットをもらったら、一緒に保管しておくで安心です。
- ✓ 差額が大きかった項目は、次の旅行の予算に反映しましょう。



ひとことメモ

今回の旅行の振り返りメモ

記録は、安心・節約・思い出の3つを守る大切なポイント！



気持ちよく帰るために、最後のチェック！

帰る前の残額・未払い確認

使ったお金と残ったお金を確認して、
未払いがないかチェックしましょう。

旅行先： _____

旅行期間： 月 日 () ~ 月 日 ()

通貨： _____

1 予算と残額の確認

使った金額と残った金額を確認しましょう。

出費の項目	予算 (予定していた金額)	使った金額 (支出合計)	残りの金額 (予算－支出)	メモ
 交通費	円	円	円	_____
 宿泊費	円	円	円	_____
 食事・飲み物費	円	円	円	_____
 観光・体験・入場料	円	円	円	_____
 買い物・お土産費	円	円	円	_____
 その他の費用 (通信費・駐車場代など)	円	円	円	_____
 合 計	円	円	円	_____

2 現金の残額確認

現金の合計残額  _____ 円

内訳

・紙幣(お札)： _____ 円
・硬貨(小銭)： _____ 円

確認ポイント

- ☐ 大きいお札は使い切れそうですか？
- ☐ 小銭がたくさん残っていませんか？
- ☐ 残った現金は日本円に戻すか、
次回のために保管しましょう。



3 未払い・未処理の支払い確認

未払いがないか、最後にチェックしましょう。

内 容	支払い方法	支払期限・方法	チェック
☐ ホテルの追加精算・サービス料	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済
☐ レンタカー・ガソリン代	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済
☐ 高速道路料金・駐車場代	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済
☐ ツアー・アクティビティ代金	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済
☐ 飲食店・タクシー・チップなど	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済
☐ 買い物の後払い・配送代など	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済
☐ その他 ()	☐ 現地払い ☐ カード ☐ その他 ()	期限 (/) 方法 ()	☐ 済

⚠ 未払いがあると後日トラブルになることがあります。必ず確認しましょう！

4 キャッシュレス残額・ポイント確認

 クレジットカードの未確定利用額 約 _____ 円
 交通系ICカードの残高 _____ 円
 ポイント・マイル残高 _____ P / _____ マイル

★ カード明細やアプリで、未確定の利用がないか確認しましょう。

メモ (気づいたこと・次回のためのメモ)



5 最終チェックリスト

- ☐ 使ったお金と残額を確認した
- ☐ 現金の残額を確認した
- ☐ 未払い・未処理の支払いを確認した
- ☐ キャッシュレス残高・ポイントを確認した
- ☐ レシートや領収書を整理した
- ☐ 忘れ物や落とし物を確認した



💖 ワンポイント

お金の整理までが、楽しい旅行の締めくくりです♪
記録を残して、次の旅行に役立てましょう！



おつかれさまでした！ また次の旅で素敵な思い出をつくりましょう♪



旅の思い出を整理して、安心して日常へもどりましょう♪

帰宅後の請求・返金確認

旅行中の支払いの請求や、返金の有無を確認して、
お金の管理をしっかりと完了させましょう。

旅行期間： 月 日() ~ 月 日()

旅行先： _____

確認日： 月 日()

1 請求の確認 カードやアプリなどの請求が、すべて正しいか確認しましょう。

確認するもの	確認内容	請求予定日 (目安)	請求金額 (円)	確認結果	メモ
 クレジットカードの明細	旅行中の利用分がすべて 正しく請求されているか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 スマホ決済・電子マネー (Pay系・QR決済など)	利用履歴と請求(チャージ含む)が 合っているか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 交通系ICカードの利用履歴	チャージ・利用履歴が正しいか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 宿泊施設の請求	宿泊費・サービス料・駐車場代などの 請求内容が正しいか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 レンタカーの請求	利用料金・ガソリン代・ オプション料金などが正しいか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 チケット・ツアー・体験の請求	予約サイトや現地での追加料金などが 正しいか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 お土産・買い物の請求	オンライン注文や後日発送分の 請求が正しいか	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____
 その他	上記以外の請求内容を確認	/ / ()	_____	☐ 正しい ☐ 誤りあり	_____

2 返金の確認 返金があるものは、きちんと戻ってくるか確認しましょう。

内容	返金の理由・内容	返金予定日 (目安)	返金金額 (円)	確認結果
☐ _____	_____	/ / ()	_____	☐ 返金済み ☐ 未返金
☐ _____	_____	/ / ()	_____	☐ 返金済み ☐ 未返金
☐ _____	_____	/ / ()	_____	☐ 返金済み ☐ 未返金
☐ _____	_____	/ / ()	_____	☐ 返金済み ☐ 未返金
☐ _____	_____	/ / ()	_____	☐ 返金済み ☐ 未返金

💡 キャンセル料の返金、クーポンの戻り、電子マネーの残高戻りなども忘れずに確認しましょう。

4 誤り・未返金があった場合の対応メモ 対応した内容や連絡先を記録しておきましょう。

日付	内容・状況	連絡先・方法	対応結果・メモ
/ / ()	_____	_____	_____
/ / ()	_____	_____	_____
/ / ()	_____	_____	_____

3 ポイント・クーポンの確認 貯まったポイントやクーポンの有効期限を確認しましょう。

★ 貯まったポイントの確認

利用したカード・サービス： _____
付与予定ポイント数： _____ P/円相当
付与予定日(目安)： / / ()
確認結果： ☐ 付与済み ☐ 未付与

🎁 クーポン・割引の返還・有効期限確認

内容： _____
有効期限： / / () まで
利用予定： ☐ 使う ☐ 使わない ☐ 検討中
メモ： _____



5 まとめチェック すべて確認できたらチェックを入れましょう。

- ☐ すべての明求を確認した
- ☐ 誤りがないかチェックした
- ☐ 返金があるものを確認した
- ☐ 未返金のものは対応した
- ☐ ポイント・クーポンを確認した
- ☐ 今回の旅行の支出を整理した



💡 ワンポイントアドバイス

- カードの明細や利用履歴は、請求予定日から数日後に再確認すると安心です。
- 返金には時間がかかる場合があります。予定日をメモして忘れずにチェックしましょう。
- 次回の旅行に活かせるよう、支出の振り返りもおすすめです♪



おつかれさまでした！ 素敵な思い出を、次の旅にもつなげていきましょう♪



みんなで気持ちよく旅を終えるために♪ 立替金・割り勘の精算

立て替えたお金や割り勘の精算を整理して、
お金のトラブルを防ぎましょう。



📍 旅行先: _____

📅 旅行期間: 月 日() ~ 月 日()

👤 一緒に
行った人: _____

1 立替金の記録表 自分が立て替えたお金を記録しましょう。

日付 (月/日)	内容・支払い先	支払った金額 (円)	立て替えた人 (自分以外)	人数 (自分を含む)	1人あたりの金額 (円) (支払額 ÷ 人数)	メモ (備考など)
/ ()		円	円	人	円	
/ ()		円	円	人	円	
/ ()		円	円	人	円	
/ ()		円	円	人	円	
立替金の合計		円	円		円	

2 割り勘の精算表 誰が誰にいくら支払うかを確認しましょう。 © プラスは受け取る金額、マイナスは支払う金額を表します。

メンバー名	立て替えた金額の合計 (円)	負担すべき金額の合計 (円)	差額 (受け取り + / 支払い -) (円)	精算の方法・状態			精算状況 (完了に✓)
				現金	振込・送金	その他	
自分 ()	円	円	円	☐	☐	☐	☐
()	円	円	円	☐	☐	☐	☐
()	円	円	円	☐	☐	☐	☐
()	円	円	円	☐	☐	☐	☐
合 計	円	円	円				

3 精算のまとめ

- ① 立替金の合計 _____ 円
- ② 割り勘での負担合計
(立替金の合計 ÷ 人数) _____ 円
- ③ 自分の負担額 (上記②) _____ 円
- ④ 自分が支払った金額 (現金・カードなど) _____ 円
- ⑤ 精算後の自分の受け取り (+) または支払い (-)
③ - ④ _____ 円

✎ メモ

4 精算方法の記録

日付 (月/日)	内容 (誰に・何の精算か)	金額 (円)	方法 (現金/振込/その他)	備考
/ ()		円		
/ ()		円		
/ ()		円		



精算のポイント

- 👍 その場で小まめに精算すると、後が楽になります。
- 👍 振込の場合は、メモやスクリーンショットを残しましょう。
- 👍 金額に迷ったら、領収書やレシートを確認しましょう。



★ ワンポイント

- ・立替金は「いつ・何に・いくら」
か必ずメモを残しておきましょう。
- ・人数が変わった場合は、
1人あたりの金額を再計算
しましょう。
- ・ポイントやクーポンを使った場合
は、精算前に共有方法を
決めておくとう安心です。

みんなで
気持ちよく旅の
思い出を締めくくろう♪



最後にチェック！

- ☐ 全員の精算が完了した ☐ 領収書・レシートは確認した
- ☐ 振込・送金の記録を残した ☐ 未精算のお金はない





計画と実際を比べて、次の旅に活かそう！

予算と実際の支出の比較

計画していた予算と実際の支出を比較して、
お金の使い方を振り返りましょう。



旅行先： _____

旅行期間： _____ 年 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 年 _____ 月 _____ 日

作成日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

1 予算と実際の支出比較表

当初の予算と実際にかかった金額を比較しましょう。

費目	予算（計画） （円）	実際の支出 （円）	差額 （実際－予算） （円）	差額の割合 （％）	メモ
交通費					
宿泊費					
食費・飲み物費					
観光・体験・入場料					
買い物・お土産費					
その他の費用 （通信費・雑費など）					
合計	0	0	0	0%	

2 支出の内訳（割合）

実際の支出を費目ごとに割合で確認しましょう。



合計 100%

3 予算との差額まとめ

大きく増えた・減った費目を確認しましょう。

費目	差額（円）	主な理由
合計		

4 振り返りと気づき

今回の旅で気づいたことや、次回に活かしたいことを書きましょう。

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

5 よかったこと・改善したいこと

よかったこと

改善したいこと

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

☐

☐

☐

☐



6 旅行の総額

実際にかかった総額を確認しましょう。

予算合計 _____ 円
実際の支出合計 _____ 円
差額（実際－予算） _____ 円
予算内におさまった・予算を超えた
（ _____ ）

MEMO

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



次の旅に活かそう！

☐ 予算の設定を見直す ☐ 費目を細かく計画する ☐ お得な情報を活用する ☐ 無駄遣いを減らす ☐ 楽しみながら賢く使う

次の旅も、もっと素敵な思い出にしましょう♪



思い出を整理して、次の旅をもっと素敵に♪

次回へ生かす振り返り

今回の旅を振り返って、よかったことや気づきを整理しましょう。
次の旅行をもっと快適で、楽しいものにするためのメモです。

📍 旅行先: _____

📅 旅行期間: 年 月 日() ~ 年 月 日()

👥 一緒に行った人: _____

1 今回の旅の満足度

総合的な満足度は?



とても満足

とても不満

👑 特によかったことベスト3

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

💖 一番の思い出



2 よかったこと・うまくいったこと

よかったこと、また行きたいと思うポイントを書き出しましょう。

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



3 困ったこと・改善したいこと

困ったことや「こうすればよかった」と思うことを書き出しましょう。

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



4 次回に生かしたいこと

今回の気づきを、次の旅行に役立てるために整理しましょう。

項目	今回の気づき・反省	次回に活かすアイデア・工夫
📅 準備・計画	_____	_____
🧳 持ち物	_____	_____
🚗 移動・交通	_____	_____
🛏 宿泊	_____	_____
🍴 食事	_____	_____
📷 観光・アクティビティ	_____	_____
💰 お金・予算	_____	_____
🌸 その他	_____	_____

5 次回やってみたいこと・行きたい場所

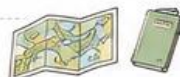
次の旅行でやってみたいことや、行ってみたい場所をメモしましょう。

やってみたいこと

- _____
- _____
- _____

行きたい場所

- 📍 _____
- 📍 _____
- 📍 _____



6 次回の旅のテーマ・目標

次の旅で大切にしたいテーマや、目標を決めましょう。

テーマ・目標

達成したいことベスト3

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



✍ MEMO

🎉 おつかれさまでした! 💖

今回の旅で得た経験や気づきは、
きっと次の旅をもっと素敵にしてくれます。
たくさんの思い出を、次の旅にもつなげていきましょう♪





レシートをまとめて、お金の流れをしっかり管理♪

レシート・支払いメモ

旅行中に使ったお金や受け取ったお金を記録して、
あとで見返せるようにまとめておきましょう。



📍 旅行先： _____

📅 旅行期間： 年 月 日() ~ 年 月 日()

👤 一緒に行った人： _____

1 支払いの記録

使ったお金を項目ごとに記録しましょう。

日付 (月/日)	お店・内容	支払い方法 (現金/カード/電子マネーなど)	金額 (円)	誰が支払ったか (自分/〇〇さん)	レシート (✓で管理)	メモ (詳細・備考など)
/ ()					☐	
/ ()					☐	
/ ()					☐	
/ ()					☐	
/ ()					☐	
/ ()					☐	
支払い合計			円			

2 受け取ったお金の記録

立替金の精算や割り勘で受け取ったお金を記録しましょう。

日付 (月/日)	内容・理由	受け取った人	金額 (円)	受け取り方法 (現金/振込など)	メモ
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
受け取り合計			円		

3 レシート・支払いメモ

大きな出費や特に覚えておきたい内容をメモしましょう。

💡 ポイント

- ・重要なレシートはなくさないうちに写真を撮っておくと安心です。
- ・カード支払いは、明細が届いたら金額を確認しましょう。

4 支出のまとめ

旅行全体の支出をざっくりまとめてみましょう。

項目	支出合計(円)	メモ(気づき・反省など)
交通費		
宿泊費		
食費・飲み物代		
観光・体験・入場料		
お土産・買い物代		
その他の費用 (通信費・雑費など)		
合計	円	

5 次回のためのメモ

改善したいことや、次の旅行に活かしたいことを書きましょう。

よかったこと・続けたいこと

-
-
-

気づき・改善したいこと

-
-
-

次回に活かしたいこと

-
-
-



おつかれさまでした！
楽しい旅の思い出とともに、お金の記録もしっかり残しておきましょう♪





思ったこと・気づいたこと・やりたいことを自由にメモ♪

自由メモ



メモ欄

