

持ちものチェックリスト



ベビー

衣類・衛生

着替え（服上下・靴下・下着）

2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 最終日 | 予備 _____ 着

パジャマ・スリーパー・スタイ

予備の靴

帽子

紙おむつ

おしりふき

おむつ替えシート

肌ケア用品

ハンドタオル・ハンカチ・ガーゼ

ティッシュ

ウェットティッシュ

除菌ジェル

ビニール袋

おねしょシート

ベビーシャンプー・ベビーソープ

湯温計

ベビーローション

子ども用歯ブラシ・ベビー用歯磨きジェル（泡）

バスタオル



ベビー
食事関連



- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- 哺乳瓶洗浄グッズ
- 離乳食・ベビーフード・お菓子
- スプーン・フォーク・食器類
- 水筒
- マグ
- 麺・食事カッター
- 食食用エプロン
- チェアベルト

ベビー
お助けアイテム

- お気に入りのおもちゃ・絵本・DVD・タブレット
- ベビーカー
- 抱っこひも・スリング
- 授乳ケープ
- 保険証・母子手帳・お薬手帳
- 常備薬（解熱剤 / 咳・鼻水止め / 整腸剤 / 酔い止め / かゆみ止めなど）
- 絆創膏・殺菌消毒薬
- 体温計
- 電動鼻水吸引器
- 発熱用冷却シート
- 子供用爪切り



ベビー
季節・天候により必要



- 虫よけスプレー
- 日焼け止め
- ベビーカー用扇風機
- 雨具（レインコート/長靴など）
- ベビーカーのレインカバー
- 毛布・ブランケット（防寒用）

ベビー
あると便利

- ジッパー付きビニール袋
- レジャーシート
- 圧縮袋
- おむつ消臭袋
- 使い捨て哺乳瓶
- ハンディ扇風機

そのほか

-
-
-
-
-
-
-
-



おとな
持ちもの・必需品



_____ 着替え（服上下・靴下・下着）

2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 最終日

_____ 着替え（服上下・靴下・下着）

2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 最終日

_____ 着替え（服上下・靴下・下着）

2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 最終日

財布（現金 / クレジットカード / 免許証 / 保険証 / 学生証 / マイナンバーカードなど）

チケット・割引券

ETC カード

携帯電話・スマートフォン

腕時計

充電器・モバイルバッテリー・車載充電器

眼鏡・サングラス・コンタクトレンズ・目薬

常備薬（解熱剤 / 頭痛薬 / 風邪薬 / 胃薬 / 整腸剤 / 酔い止め / ピルなど）

絆創膏

サプリメント

化粧品・スキンケア用品

メイク落とし

ヘアケア・スタイリング用品

鍵（自宅 / 車 / バッグ / キャリーケース / アタッシュケースなど）

歯ブラシ・歯磨き粉

ティッシュ・ハンカチ

マスク



おとな
季節・天候により必要



- 日焼け止め・日傘
- 冷却シート・制汗剤・汗拭きシート
- 雨具・折りたたみ傘
- 虫除けスプレー・かゆみ止め
- ストール・羽織りもの
- カイロ・温熱シート

おとな
あると便利

- ポリ袋・チャック付きポリ袋
- 電源タップ
- カメラ・メモリーカード・バッテリー・充電器
- 自撮り棒・三脚
- モバイルWi-Fiルーター
- 地図・ガイドブック
- エコバッグ
- のど飴・お菓子・ガム
- 圧縮袋・ランドリーバッグ
- 宅配便伝票
- お土産リスト
- イヤホン・音楽プレイヤー
- 耳栓・アイマスク・ネックピロー
- 本・携帯ゲーム
- 消臭スプレー

