

家族旅行チェックリスト（赤ちゃん・幼児連れ向け）

忘れ物ゼロで笑顔の出発！

印刷してチェック欄（□）に✓を入れながら使えます。

基本の持ち物

- ☐ 母子手帳・健康保険証・診察券
- ☐ 常備薬・体温計
- ☐ 着替え（上下×2～3セット）
- ☐ 下着・靴下・パジャマ
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ 帽子・上着（季節に応じて）

赤ちゃんグッズ

- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ おむつ替えシート
- ☐ 哺乳瓶・粉ミルク・水筒（湯冷まし）
- ☐ 哺乳瓶洗浄シート・ジップ袋
- ☐ 授乳ケープ
- ☐ お気に入りのおもちゃ／絵本
- ☐ おくるみ・ブランケット

宿泊・その他

- ☐ 予約確認書・交通チケット
- ☐ 財布・現金・クレジットカード
- ☐ スマホ・充電器
- ☐ カメラ・モバイルバッテリー
- ☐ 洗濯用ジップ袋（汚れ物入れ）

食事まわり

- ☐ 離乳食・おやつ
- ☐ ベビースプーン・スタイ
- ☐ 紙皿・紙コップ・ウェットティッシュ
- ☐ ゴミ袋（小分け用）

衛生・生活用品

- ☐ 歯ブラシ・歯みがきシート
- ☐ ボディソープ・保湿クリーム
- ☐ バスタオル・フェイスタオル
- ☐ 洗濯ネット・洗剤少量
- ☐ 絆創膏・虫よけスプレー・日焼け止め

移動・外出グッズ

- ☐ ベビーカー or 抱っこひも
- ☐ 車用チャイルドシート
- ☐ 移動中のおもちゃ・お菓子
- ☐ ブランケット（冷暖房対策）
- ☐ ポケットティッシュ・除菌スプレー



※ちょっとしたコツ

- ・荷物は「すぐ使うもの（機内・車内用）」「宿泊用」「予備」に3分類。
- ・圧縮袋・ジップ袋でスッキリ収納。
- ・出発前日に、天気・宿泊施設設備（ベビーベッド・電子レンジなど）を確認。
- ・「忘れがち」：保険証／体温計／スマホ充電器。