



お出かけバッグに入れて持ち歩きたいアイテム

- ☐ 財布 / 現金 (1000円札を数枚) ☐ キーホルダーライト ☐ 防災笛 (ホイッスル) ☐ 緊急連絡先
- ☐ 絆創膏 ☐ ウェットティッシュ ☐ ビニール袋 (大・小) ☐ 普段飲む薬 ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯トイレ ☐ マスク ☐ 除菌ジェル ☐ ミニタオル ☐ ティッシュ ☐ 雨天兼用日傘
- ☐ 予備の眼鏡・コンタクト ☐ エコバッグ ☐ リップクリーム・ハンドクリーム ☐ 水筒

心配性さんのための+α

- ☐ ポケットラジオ ☐ アルミブランケット ☐ 非常食 (ようかん・飴) ※お土産を先に買うのがおすすめ
- ☐ 予備モバイルバッテリー/ケーブル (飛行機の持ち込み条件に注意) ☐ 予備の救急セット
- ☐ 体温計 ☐ 悪天候用の靴 ☐ 酔い止め/頭痛薬 ☐ サプリ ☐ クマよけスプレー
- ☐ 家族写真 (はぐれた時用) ☐ 油性ペン (ヒッチハイクなどで活躍) ☐ ふせん (置き手紙などに)

基本の持ち物

▼ 貴重品類/薬類

- ☐ 運転免許証 / 身分証明書 / 学生証 ☐ クレジットカード ☐ キャッシュカード ☐ ETCカード
- ☐ 交通系ICカード ☐ チケット類 (航空券 / 新幹線 / 入場券 / 割引券) ☐ お薬手帳 ☐ 腕時計
- ☐ パスポート ☐ スキミング防止ケース

▼ 筆記用具・ガイドブック・電子機器

- ☐ 日程表 ☐ 筆記用具 ☐ メモ帳 ☐ クリアファイル ☐ ガイドブック ☐ 地図 ☐ スマートフォン
- ☐ 充電器 / 充電コード ☐ 延長コード / マルチタップ ☐ カメラ ☐ 三脚 ☐ イヤホン ☐ 変換プラグ

▼ ウェア類

- ☐ 歩きやすい靴 ☐ 普段着 ☐ パジャマ ☐ 肌着 ☐ 靴下 ☐ タイツ ☐ ルームウェア ☐ パーカー
- ☐ 帽子 ☐ サングラス ☐ ストール ☐ 防寒着 (夏でも冷房対策に) ☐ 折り畳みハンガー

▼ 洗面・衛生用品

- ☐ 化粧ポーチ (吊り下げ式) ☐ タオル ☐ バスタオル ☐ 洗顔料 ☐ シャンプー ☐ コンディショナー
- ☐ ボディーソープ ☐ スキンケア品 ☐ 基礎化粧品 ☐ 化粧品 ☐ メイク落とし ☐ シェーバー
- ☐ ヘアスタイリング用品 ☐ ヘアアイロン ☐ ドライヤー ☐ ヘアブラシ ☐ ヘアアクセサリ
- ☐ コンパクトミラー ☐ シートマスク ☐ 足用シート ☐ 生理用品

▼ 袋・洗濯用品

- ☐ 圧縮袋 ☐ チャック付き袋 ☐ レジ袋 ☐ 洗濯ネット ☐ 洗濯バサミ ☐ 洗濯洗剤

▼ 雨天/季節用品

- ☐ レインコート ☐ カイロ ☐ 手袋 ☐ ネックウォーマー ☐ スキーウェア ☐ ダウンジャケット
- ☐ 加湿器 ☐ ハンディファン ☐ 日焼け止め ☐ サンケア用品 ☐ 虫よけ ☐ 水着 ☐ ラッシュガード
- ☐ ビーチタオル ☐ サンドル ☐ 冷却シート/スプレー ☐ 汗拭きシート ☐ 制汗剤

▼ 旅行を楽しむ/便利にするグッズ

- ☐ カバン整理用品 ☐ 本 ☐ 雑誌 ☐ カードゲーム ☐ 双眼鏡 ☐ お菓子 ☐ 飲み物 ☐ S字フック
- ☐ ネックピロー ☐ スリッパ ☐ 耳栓・アイマスク ☐ 足置き ☐ ネームタグ ☐ 荷物固定ベルト

▼ 子連れ旅

- ☐ 母子手帳 ☐ 受給者証 ☐ 抱っこ紐 ☐ おもちゃ ☐ 絵本 ☐ 子供用の食器 ☐ ストローマグ
- ☐ おもちゃストラップ ☐ 離乳食/スプーン ☐ 液体ミルク/粉ミルク ☐ 紙おむつ ☐ おしりふき
- ☐ 子供用洗面用具 (敏感肌用ソープ/子ども用歯ブラシ)

