

# 国内旅行 持ち物チェックリスト（印刷用）

## 絶対に忘れてはいけない必須アイテム

- 身分証明書（運転免許証 / マイナンバーカード / 健康保険証）
- 現金
- クレジットカード / デビットカード
- スマートフォン
- 充電器 / モバイルバッテリー
- 交通系ICカード
- 予約情報（宿泊・交通）

## 衣類・身につけるもの

- 着替え（上下・下着・靴下）
- 上着（防寒・冷房対策）
- 雨具
- 靴・サンダル
- 帽子

## 洗面・衛生用品

- 歯ブラシ・歯磨き粉
- 洗顔料・化粧品
- タオル
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- マスク・消毒用品

## 健康・医療関連

- 常備薬
- 酔い止め・頭痛薬
- 絆創膏
- 日焼け止め

## 電子機器・ガジェット

- イヤホン
- カメラ・充電器
- ノートPC / タブレット（必要時）

## 便利アイテム

- サブバッグ
- エコバッグ
- ビニール袋
- メモ帳・ペン

## 出発前チェック

- 戸締まり
- ガス・電気・水道確認
- ゴミ出し
- 冷蔵庫整理