

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