	チェック	持ち物	重要度	アドバイス
必需品		現金、キャッシュカード	★★★	電子決済が普及してきたとはいえ、まだまだ「支払いは現金のみ」という場合も多いのが現状。万が一現金が足りなくなった時に備えて、キャッシュカードもご一緒に。
		クレジットカード	★★★	現金の持ち運びをできるだけ減らしたい方は、クレジットカードや上に記載の「非接触型決済」の活用を。クレジットカードの場合、買い物でポイントを貯められるほか、カードの種類によっては空港ラウンジの利用や旅行保険の付帯、商品の優待割引など、便利で嬉しいサービスを受けられる場合もあるので作っておくと便利です。
		身分証明書	★★★	「県民限定プラン」や「学割」など各種割引の適用時など、本人確認が必要な場合があるので持参するようにしましょう。運転免許証やパスポート、マイナンバーカードなど顔写真入りのものがベストです。
		運転免許証・ETCカード	★★	感染症対策のため、自家用車やレンタカーで移動する方も増えてきています。ETCカードがあれば、現金のやりとりをせず料金所を通過できるので安心。運転免許証なら上記の「身分証明書」も兼ねられるので一石二鳥。ETCカードとセットで忘れないようにしましょう。
		保険証・お薬手帳	★★★	旅行先で体調を崩したり、ケガをしたり…万が一のときに備えて携帯しましょう。常用している薬がある場合は、お薬手帳があると説明に使えて便利です。
		常備薬・医薬品	★★★	常備薬は必ず旅行先にも持参するようにしましょう。また、突然の腹痛や頭痛に備えて、整腸剤や痛み止めもあると安心です。乗り物に酔いやすい方は、酔い止めもお忘れなく。
		航空券や新幹線などの乗車券・施設の入場チケット	★★★	飛行機の航空券、新幹線や特急の乗車券、テーマパークや施設の入場チケットなど、紙で発行されている場合は出発前に必ず再度ご確認を。電子タイプのチケットの場合、スマホの充電切れや故障に備え、念のため紙でも印刷しておくと安心です。
		スマホ・携帯電話＋充電器	★★★	飛行機の機内や電車内でも、USBポートや電源を備えている場合が増えてきているため、充電器も携帯しておくと便利です。飛行機で移動の場合は、必ず機内モードへ切り替えを。
		モバイルバッテリー	★★★	旅行先で地図やカメラのアプリを開いていると、想定以上に充電の減りが早くなる場合も。2回分以上充電できる大容量のものだとより安心です。また、同時に複数で充電できるタイプ（USB対応の電源タップなど）もあります。なお、モバイルバッテリーの飛行機内の持ち込みには制限があるので、事前に各航空会社のホームページを必ずご確認ください。
		日程表	★★★	日時・場所・内容など、旅行の流れをまとめた「旅のしおり」があると便利。複数人で旅行するときは、人数分コピーしておくのがおすすめ。スマホのアプリを活用して日程をシェアする方法もあります。
		コンタクトレンズ用品・眼鏡	★★★	使い捨てタイプのコンタクトレンズを着用している場合は滞在日数＋予備を。それ以外の方は、保存ケースや洗浄液も忘れずに。破損や紛失によりコンタクトレンズが足りなくなった場合に備えて、眼鏡もあると安心です。
		緊急連絡先	★★★	宿泊先や旅行会社、航空会社、鉄道会社、予約しているお店など、緊急時やトラブル時に備えて、連絡先を控えておくようにしましょう。
スーツケース・鞄		スーツケース	★★★	飛行機に乗るときは、スーツケースにロック機能があると安心。海外旅行と併用できるタイプをお探しの方は、外付けのTSAロック付きがおすすめです。
		ネームタグ	★★	空港で荷物を預けた際、受け取り時の目印に役立ちます。似たような色・サイズのスーツケースが多い場合、荷物の取り間違いを防ぐのに有効です。
		スーツケースベルト	★	スーツケースの破損時に中身の飛び出しを防止できます。上記「ネームタグ」と組み合わせることで、よりわかりやすい目印にもできます。
		折りたたみバッグ・エコバッグ	★★	レジ袋有料化にともない、常時携帯している方も多いエコバッグ。折りたたみ式だと手軽に持ち運びができます。 ちょっとしたお買い物時に使える小型サイズのほか、増えた荷物をまとめられる大判サイズもあると非常に便利です。
移動中に		パーカー・ストールなど	★	飛行機や電車内などで少し肌寒さを感じたときに、一枚羽織れるものがあるとベターです。
		ネックピロー・旅行用枕	★★	移動中に仮眠を取る際、首の負担を和らげられるのでおすすめです。枕が変わると眠れない方は、使い慣れた枕があると安心です。
		アイマスク	★	日中の移動時に仮眠をとりたい場合に準備しておくと、外の明るさが気にならなくなるので便利です。
		耳栓	★	話し声や飛行機のエンジン音、耳鳴りをカットしたいときに。気圧調整ができる飛行機用の耳栓もあります。
		ビニール袋	★	国内線の飛行機内に液体物を持ち込む場合、国際線のように「ジッパー付きの袋に入れる」といった規制はありませんが、ビニール袋に入れておくと万が一液体が漏れたときにも安心ですし、ちょっとしたゴミを入れるのに役立ちます。 ※アルコール類や化粧品など一部液体については国内線でも容量の制限があります。事前に各航空会社のホームページをご確認ください。
		リップクリーム	★	乾燥に備えてバッグに入れておくと便利です。
		足置き	★	移動中の機内や車内でリラックスしたいときに。フットレストの設置がない場合に備え、携帯用の足置きがあると便利です。
		S字フック	★	スペースが限られている機内や電車内では荷物の置き場にも困るもの。すぐ取り出したいもの・頻繁に使うものは袋に入れてフックにかけておけば、ごそごそしなくてすみます。
		ガイドブック・地図	★	最近はスマホを活用されている方も多いですが、充電の持ちがちょっと心配ですよね。また、電波が入らない場所・入りづらい場所で、旅先の情報を調べたいときにも紙のガイドブックは活躍します。また、様々な情報が網羅されているので、パラパラと眺めていると意外な観光地やグルメとの出会いもあるかもしれません。紙版を買うと電子版をダウンロードできるガイドブックもあるので、「紙」と「スマホ」をあわせて活用しましょう。
		筆記用具・メモ帳	★	ちょっとしたメモを取りたいときや、静かな場所で筆談をしたいときに役立ちます。
観光や 街歩きの際に		カメラ＋充電器	★★★	スマホと別にカメラを持参する場合は、予備の電池やメモリーカードもあると便利。充電器も忘れずに。
		交通系ICカード	★	電車やバスを使う機会が多いときは、交通系ICカードがあると便利。切符を購入する時間を短縮でき、現金の持ち歩きを減らす工夫につながります。スマホで連携している場合は、カードを持ち歩かなくてすむのでさらに便利。お使いの交通系ICカードによっては、対応していないエリアや交通事業者があるので必ず事前確認を。
		折り畳み傘、日傘、レインコート	★★	突然の雨に見舞われても折り畳み傘やレインコートがあれば安心です。雨天兼用で使える日傘は、日差しや紫外線対策にも役立ちます。持ち運びがしやすい小型・軽量タイプがおすすめ。
		日焼け止め	★	日差しが強い季節の旅行や、海や高地など日光を遮るものがない場所へ行くときは、日焼け止めを塗って対策を。汗で流れ落ちる場合もあるので、携帯用サイズもあると便利です。汗や水に強いウォータープルーフタイプも活用しましょう。
		サングラス	★	紫外線の強い夏場や高緯度の場所へ行く際は、紫外線をカットできるサングラスで目の保護を。
		帽子	★★	夏は日よけになるツバつきで、通気性のよいものがベスト。冬はニット帽など防寒対策できるものを。
		虫よけスプレー	★	夏場の登山やキャンプなど、自然が多い場所は気持ちいいですが、虫刺されは避けたい所。虫よけアイテムで対策するようにしましょう。
		携帯扇風機・冷却シート・制汗剤	★★	暑い時期の必須アイテム。屋外の施設・観光地をまわる際や、テーマパークでの待ち時間に活躍します。水分補給とあわせて、暑さ対策はしっかりと行ってくださいね。
		カイロ	★★	寒冷地へ行く場合は、使い捨てのカイロがあると安心です。予備も含めて多めに持っていくと安心です。
		ポケットティッシュ	★★	気になる汚れの拭き取りに。
		クリアファイル	★	予約票や日程表、チケットなどの保管に。また、旅行中に増えていくパンフレットやレシートをまとめる際にも役立ちます。A5サイズのクリアファイルなら、小さめのバッグにも入れられるのでおすすめです。
宿泊時に		歯ブラシセット	★	2022年4月から歯ブラシやアメニティー類が客室に設置されなくなったり、有料化している場合があるので、事前に宿泊施設に確認しておくと安心です。歯ブラシの硬さや、歯磨き粉にこだわりのある方は使い慣れたものを持っていくようにしましょう。
		化粧品	★★	お化粧に必要な道具は忘れずに。
		洗顔料、メイク落とし、スキンケアグッズ	★★	スキンケア用品は、宿泊施設によっては設置していない場合もあります。また、肌の弱い方やこだわりのある方は使い慣れたものを。荷物を減らしたい方は、小分けボトルや使い捨てタイプなどを準備しておくと便利です。
		ボディーソープ、シャンプー、リンス、石鹸	★	こちらも必要な方はご準備を。スキンケア用品同様、荷物を減らしたい方は小分けボトルや使い捨てタイプを準備しましょう。
		専用のシェーバー	★	宿泊施設に設置されているのは簡易カミソリであることが多いため、必要な方は専用のシェーバーのご持参を。
		整髪料	★	整髪料も宿泊施設に備わっていないことが多いため、髪の毛をセットしたい方は持参しておくと安心です。
		ドライヤー	★	基本的には宿泊施設に備え付けられていますが、風量や機能などにこだわりのある方は、使い慣れたものを持参しましょう。国内・海外で両用できる小型・軽量のドライヤーも一台持っておくと便利です。
		ヘアブラシ、ヘアアイロン	★	ドライヤー同様、こだわりのある方・ヘアセットに欠かせない方は、使い慣れたものを持参しましょう。
		洗濯用品	★	荷物を減らしたり、旅行後の片づけを少しでも減らしたい…そんなときは宿泊先で洗濯を。洗濯用品があれば、台風や雪の影響などで万が一延泊することになっても安心です。洗濯ネットや洗濯バサミもあると便利。香りにこだわりのある方は洗濯用洗剤も持参するようにしましょう。洗濯機の有無は事前に宿泊施設に確認を。宿泊施設によっては有料のランドリーサービスを提供している場合もあります。
		ジッパー付きの袋	★★	こまごましたものの小分けや、液体の入っているものを収納するのに役立ちます。透明な袋だと中身が見えるので、探す手間も省けます。
		生理用品	★★	旅行の日程と重なるときは、事前に生理用品、専用の下着を持参しておくと安心。生理用品は使い慣れたものや、かさばらない薄手のものがおすすめです。
		目覚まし時計	★	団体行動に遅刻は厳禁。スマホやアラーム付きの腕時計でも代用可能です。
衣類		上着	★★★	季節の変わり目は、すぐに着脱できる薄手のパーカーやカーディガンがあると体温調整に役立つので便利です。
		下着	★★★	宿泊日数＋1日分は持参しておくと安心です。荷物を減らしたいときは、宿泊先で洗濯をしたり、使い捨てタイプのご利用を。冬場は保温性の高いインナーや裏起毛のタイツがあると寒さ対策になります。
		靴	★★★	靴擦れになってしまうとせっかくの観光も思うように楽しめなくなるので、履きなれた靴がベスト。その他、ビーチサンダルや登山靴など滞在先の目的にあわせたものも必要です。ドレスコードのある場所へ行く場合は、あわせる靴も忘れないようにしましょう。
		靴下・タイツ	★★★	下着同様、宿泊日数＋1足を目安に。
		着替え	★★★	旅行日数に合わせて用意しよう。荷物を減らしたいときは、宿泊先で洗濯を。かさばる衣類は、衣類圧縮袋を活用してコンパクトにまとめるのがおすすめです。
		ルームウェア・パジャマ	★	宿泊先に浴衣やパジャマが備え付けられていることが多いですが、よりリラックスしたい方は着慣れたお気に入りのパジャマのご持参を。
		防寒具	★★	手袋マフラー、コンパクトなダウン、イヤーマフラーなど。軽量で荷物にならないものをチョイスしましょう。
		水着・ラッシュガード	★★	海やプールに行く予定のある方は必須です。ラッシュガードは日焼けや紫外線対策にも有効です。
感染症対策		マスク	★★★	移動中や宿泊施設内、観光地など公共の場所では必要に応じてマスクの着用を。マスクの破損や汚損に備え、多めに準備しておくと安心です。
		マスクケース	★★	食事や入浴時など、マスクを外す際にあると役立ちます。布・紙・ハードタイプなどさまざまな種類がありますが、いずれも抗菌仕様のタイプがおすすめです。
		消毒・除菌シート（ウェットティッシュ）	★★★	除菌はもちろん、おしぼり代わりに使ったり、荷物の汚れを拭き取るときにも便利。感染症対策にはアルコール（エタノール）入りがおすすめですが、お子さまや肌の弱い方向けにノンアルコールタイプもあります。
		手指消毒スプレー・ジェル	★★★	旅先でも気を付けたいこまめな手指消毒。持ち運びがしやすい携帯用や詰め替えができるタイプがあると、いつでも使えるので便利です。
		ハンカチ・ハンドタオル	★★★	ハンカチ・ハンドタオルも必需品。旅行日数＋予備もあると安心です。
		電子体温計	★★★	「おかしいな…」と思った時は体温計を持参しているとすぐにチェックできるので便利です。※水銀を含んだ体温計は飛行機の機内への持ち込みが禁止されていますのでご注意ください（詳細は各航空会社のホームページをご確認ください）。
		ゴミ袋・ビニール袋	★★★	マスクに付着したウイルスの飛散を防ぐためにも、マスクは必ずビニール袋にまとめて捨てるようにしましょう。着用した衣服や下着をまとめたり、宿泊先のごみ箱がいっぱいになった際にも役立つので、大小複数サイズを多めに準備しておくと便利です。
		非接触型決済	★★	バーコード決済やタッチ決済など、非接触型の電子決済を導入する場所も増加してきています。現金の受け渡しがないため衛生面で安心なのはもちろん、会計もスムーズにできて便利なので、この機会にぜひ導入してみてはいかがでしょうか。
		使い捨て（携帯用）スリッパ	★	宿泊施設のスリッパに抵抗がある方は、使い捨てスリッパの持参がおすすめです。事前に宿泊先に使い捨てスリッパの準備があるか確認しておくのも手です。また、機内や車内で靴を脱いで足を休めたいときにも使えます。
		PCR検査結果/ワクチン接種証明	★★★	訪問する場所によっては、PCR検査の陰性証明やワクチン接種証明が必要になるので、事前に確認を。
他に必要なものがあれば、下記に記載しよう！				