

国内女子旅行の持ち物リスト

基本的な持ち物

 【貴重品・身の回り品】

持ち物	備考	チェック
スマートフォン	連絡・調べ物・写真撮影など旅行の必需品	☐
スマホの充電器・ケーブル	忘れると致命的。宿泊先や移動中に必須	☐
モバイルバッテリー	長時間の外出時や移動中に便利	☐
財布（現金・クレジットカード）	支払い用。現金も少し用意すると安心	☐
本人確認書類（免許証など）	宿泊施設チェックインやトラブル時に必要	☐
健康保険証またはそのコピー	急な病気やケガに備えて持参	☐
交通系ICカード	電車・バスの移動に便利。チャージを忘れずに	☐
メガネケース・コンタクトケース	宿泊時に意外と忘れがち。保護にも必須	☐
軽量折りたたみ傘（晴雨兼用）	突然の雨・日差しに対応できる万能アイテム☑	☐
チケット・予約確認書	飛行機・ホテル・施設の予約情報は紙orスマホに保存	☐
地図・観光情報（ガイドアプリ等）	スムーズな移動・観光のための準備	☐

 【衛生用品・ケア用品】

持ち物	備考	チェック
ハンカチ・ティッシュ	食事やトイレ時など日常的に使う	☐
ウェットティッシュ	手拭き・汚れ落とし・除菌に便利	☐
アルコール除菌スプレー	手や物の消毒用に常備	☐
常備薬（頭痛薬など）	持病や体調不良に備えて	☐
生理用品	念のために数枚は持っておくと安心	☐
マスク	感染症対策や乾燥予防に	☐

 【コスメ・スキンケア関連】

持ち物	備考	チェック
スキンケア（化粧水など）	肌の乾燥対策。トラベル用サイズが便利	☐
メイク道具	最低限でも持参すると気分も上がる	☐
日焼け止め	年中必要。顔・体両用が便利	☐
ヘアブラシ・コーム	髪の設定や整え直し用	☐
小型ミラー	身だしなみチェックに便利	☐
メイク落とし（クレンジング）	クレンジングシートやオイルなど	☐
ヘアアイロン（小型）	前髪・全体のセットに便利	☐
シャンプー・トリートメント	ホテルのものが合わない人向け	☐
フェイスパックやリップケア	ナイトケアとしてあると安心	☐

 【衣類・寝間着関連】

持ち物	備考	チェック
下着・靴下	着替えとして必要な最小限を	☐
部屋着・パジャマ	宿泊先でリラックスするために（ホテルにない場合）	☐

 【その他便利グッズ】

持ち物	備考	チェック
エコバッグ	お土産や荷物が増えたときに活躍	☐
ビニール袋	汚れ物や濡れた衣類の仕分け用	☐
ジップロック	小物整理や液体物の持ち運びに便利	☐
折りたたみバッグ・サブバッグ	外出時に貴重品だけを持ち歩く用	☐
筆記用具	必要事項のメモや記入用	☐
絆創膏	靴擦れや小さなケガに備えて	☐
携帯用ミラー付きピルケース	常備薬やサプリをまとめて収納できて便利	☐
ミニ裁縫セット	ボタンのほつれなど応急処置用におすすめ	☐
携帯スリッパ	機内・ホテルで足をリラックスさせたいときに	☐
スマホスタンド or セルカ棒	集合写真や自撮りに便利。軽量タイプがおすすめ	☐
ネックピロー（空気式）	移動中の首の疲れを軽減。収納時にもかさばらない	☐
トラベルポーチ	衣類や小物の仕分けに便利。整理整頓がしやすくなる	☐
トラベルウォレット	カード・現金・予約情報をひとまとめに管理	☐
携帯消臭スプレー	服や靴のニオイ対策に。エチケットとしても◎	☐
スマホ防水ケース	プールや雨の日でもスマホを安心して使える	☐
着替え用ポンチョ or ブランケット	ビーチ・車移動・温泉などで着替えや寒さ対策に活躍	☐
スマホ用広角レンズ	風景や集合写真をよりきれいに撮影できてSNS映えにも◎	☐
イヤホン（ノイズキャンセリング付き）	移動中のリラックスや就寝時の雑音対策におすすめ	☐
バッグインバッグ	トートバッグの中を整理整頓しやすく、探し物も減る	☐
小型ライト（キーホルダー型）	夜道やホテルの暗がり、緊急時にも使えるコンパクトライト	☐
ワイヤーロック（スーツケース用）	宿泊施設や移動中の荷物管理・防犯対策に便利	☐
トラベル用靴磨きシート	靴の汚れをサッと落とせる。きれいな足元で写真映えも◎	☐
消臭靴下スプレー or パウダー	長時間歩いた日の靴のニオイ対策に。夏場や雨の日にも活躍	☐
インスタントドリンク（粉末スティック）	好みの飲み物を旅先で気軽に楽しめる。移動中にも便利	☐

国内女子旅行の持ち物リスト

宿泊別の持ち物

※「基本的な持ち物」に加えて必要となる追加の持ち物です。

🏠【1泊2日】

持ち物	備考	チェック
着替え（1日分）	トップス・ボトムス・下着などを1日分追加	☐
予備の靴下	靴の中が蒸れた時や濡れた場合に備えて	☐
予備のマスク	外出時間が長いと必要になることが多い	☐
洗濯物用の袋	使った下着や服を分けて持ち帰る用	☐

🏠【2泊3日】

持ち物	備考	チェック
着替え（2日分）	合計2日分の衣類・下着が必要	☐
洗濯ネット or 分別袋	衣類を用途別に分けたい人向け	☐
追加のスキンケア・ケア用品	化粧水・美容液・パックなどを多めに	☐
サブバッグ（観光時用）	荷物が増えるので軽量バッグがあると便利	☐

🏠【3泊4日】

持ち物	備考	チェック
着替え（3日分）	合計3日分の衣類・下着類を持参	☐
部分洗い洗剤（トラベル用）	下着やTシャツを軽く洗う場合に便利	☐
洗濯ロープ・ピンチハンガー	手洗いしたものを干すための軽量アイテム	☐
スチームアイロン or しわ伸ばしスプレー	衣類のしわが気になる人向け	☐
バスタオル（速乾性）	温泉・ビーチ利用時やホテルのタオルが不十分な時用	☐
予備バッグ（お土産・荷物増加用）	荷物が増える3泊旅行ではほぼ必須	☐
サプリメント・ビタミン	長期移動・食生活の乱れ対策に	☐

国内女子旅行の持ち物リスト

季節別の持ち物

※「基本的な持ち物」に加えて必要となる追加の持ち物です。

🌸【春（3月～5月）】

持ち物	備考	チェック
薄手の羽織（カーディガン・パーカー）	朝晩の冷え対策に便利	☐
ストール・大判スカーフ	防寒・日よけ・冷房対策など多用途	☐
花粉対策グッズ（マスク・目薬など）	花粉症の人は必須。旅先でも対策を忘れずに	☐
携帯用ティッシュの予備	鼻をかむ機会が増える季節	☐
保湿ケアアイテム（ハンドクリーム等）	乾燥が残る地域もあるため	☐
梅雨対策グッズ（折りたたみ傘など）	5月後半は地域によっては雨対策が必要	☐

☀️【夏（6月～8月）】

持ち物	備考	チェック
汗ふきシート・制汗スプレー	外出中のリフレッシュ用	☐
日傘または帽子	紫外線・熱中症対策に必須	☐
サングラス	紫外線・眩しさ対策に	☐
ハンディ扇風機	屋外の観光や移動が多い旅では便利	☐
UVカットカーディガン・アームカバー	冷房対策＋日焼け防止	☐
虫よけスプレー・虫さされ薬	野外・自然が多い場所では必要	☐
水着・ラッシュガード（必要な場合）	海・プール・温泉施設など	☐
サンダル・ビーチサンダル	足元を涼しく・移動を快適に（長距離には不向き）	☐
冷感グッズ（冷却タオル・ジェルなど）	熱中症や暑さ対策に	☐

❄️【冬（12月～2月）】

持ち物	備考	チェック
厚手のアウター（ダウン・コート）	防寒必須。地域により厚さを調整	☐
手袋・マフラー・ニット帽	指先・首元・頭の防寒対策	☐
カイロ（貼る・貼らない両方）	冷えやすい体の部位を重点的に温められる	☐
タイツ・レギンス	冷え対策に便利。パンツやスカートの下に	☐
ヒートテックインナー	荷物を増やさずに防寒できる便利アイテム	☐
リップクリーム（保湿強め）	乾燥・ひび割れ防止に	☐
ハンドクリーム（保湿強め）	手の乾燥・ひび割れ対策	☐
防水ブーツ or 滑り止め付き靴	雪や雨の日の転倒防止用	☐
靴用乾燥剤 or 新聞紙	雪・雨で濡れた靴の応急処置に	☐
加湿器（携帯用）	ホテルの乾燥対策に便利（特に連泊時）	☐