

子連れ車中泊 持ち物チェックリスト

200泊以上の家族旅で使っている持ち物を、出発前に確認しやすく整理しました。 2026年7月版

大人の最重要荷物

- ☐ 免許証（運転する人全員）
- ☐ 現金・小銭
- ☐ 財布・携帯電話
- ☐ 健康保険証・常備薬・チケット類
- ☐ 寝具（布団または寝袋）・枕
- ☐ ゴミ袋
- ☐ クレジットカード・ETCカード
- ☐ メガネ・コンタクト・洗浄液
- ☐ 化粧品・メイク落とし・生理用品

大人の日用品

- ☐ 着替え・予備の下着
- ☐ 懐中電灯・ランタン・充電器
- ☐ 折りたたみ傘・カップ
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ バスタオル
- ☐ ボディソープ・シャンプー・洗顔料
- ☐ ハンドソープ・ひげ剃り
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ・ハンカチ
- ☐ 延長コード・ハンガー

出発メモ： 行き先 _____ 日程 _____ ～ _____ 天気 _____

赤ちゃん～3歳の持ち物

赤ちゃん～3歳：基本

- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おむつ替えシート
- ☐ おむつ処理用ビニール袋（多め）
- ☐ ガーゼ
- ☐ 飲み物・マグ
- ☐ 哺乳瓶・粉ミルク・ミルク用水
- ☐ 哺乳瓶洗浄剤・スポンジ・消毒用品
- ☐ 母子手帳・保険証・医療証・お薬手帳
- ☐ 常備薬（延泊分も）
- ☐ 体温計
- ☐ 着替え（多め）
- ☐ パジャマ
- ☐ 帽子・ハンカチ
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ おもちゃ・絵本・ぬいぐるみ

赤ちゃん～3歳：食事・衛生

- ☐ 離乳食・補完食
- ☐ スプーン・フォーク・食器・紙エプロン
- ☐ パックご飯・おにぎり
- ☐ おやつ
- ☐ ベビーソープ・ローション・保湿クリーム
- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 鼻水吸引器
- ☐ シャンプー・洗顔・ボディソープ

赤ちゃん～3歳：移動・安全

- ☐ 抱っこ紐
- ☐ コンパクトベビーカー
- ☐ 日焼け止め（月齢に合うもの）
- ☐ 虫除け（月齢に合うもの）
- ☐ 長靴・レインコート・ポンチョ
- ☐ 絆創膏・消毒液・救急セット

子ども・車内常備品

7歳以上：基本

- ☐ 健康保険証・お薬手帳・薬
- ☐ 子ども医療証
- ☐ 着替え
- ☐ 帽子・パジャマ・保湿クリーム
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ ビニール袋
- ☐ 絆創膏・風邪薬・酔い止め
- ☐ 傘・レインコート・長靴
- ☐ 日焼け止め・虫除け
- ☐ お風呂セット

7歳以上：子どものリュック

- ☐ 財布
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ 飲み物
- ☐ お菓子
- ☐ おもちゃ・ゲーム
- ☐ タブレット（必要な場合）

車に常備：日用品・食事

- ☐ 割り箸・スプーン・フォーク
- ☐ 紙皿・紙コップ・ストロー
- ☐ タオル
- ☐ 除菌スプレー
- ☐ 予備の下着・おむつ・おしりふき
- ☐ ゴミ袋（大小）
- ☐ 包丁・まな板・トング
- ☐ 鍋・フライパン
- ☐ ラップ・アルミホイル・保存袋
- ☐ 食器用スポンジ・中性洗剤
- ☐ カセットコンロ・ガス缶
- ☐ 非常食・飲料水

車に常備：安全・電源

- ☐ 充電式ランタン
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 雨具
- ☐ 帽子
- ☐ 虫除け・ダニよけ
- ☐ 救急セット
- ☐ ブランケット
- ☐ ポータブル電源
- ☐ WiFi
- ☐ 充電ケーブル・延長コード
- ☐ シガーソケット用充電器
- ☐ ライフジャケット（川・海）

季節ごとの入れ替え

夏

- ☐ 扇風機・サーキュレーター
- ☐ 日よけサンシェード
- ☐ 冷感タオル・クールスプレー
- ☐ 保冷剤・クーラーボックス
- ☐ 冷却ジェル枕
- ☐ 虫除け・ダニよけ
- ☐ 通気性のよい帽子
- ☐ 水着・浮き輪・マリンシューズ
- ☐ ライフジャケット
- ☐ ポータブルシャワー
- ☐ ポップアップテント・サングラス・水遊び道具

冬

- ☐ 電気毛布
- ☐ ブランケット
- ☐ 厚手の靴下・レッグウォーマー
- ☐ カイロ
- ☐ ダウンジャケット
- ☐ ネックウォーマー・ニット帽・手袋
- ☐ 結露防止マット・窓断熱シェード
- ☐ スキーウェア・スノーブーツ
- ☐ スノーグローブ・雪遊び道具
- ☐ タイヤチェーン・大きめのスコップ

春・秋

- ☐ 薄手の上着・ストール
- ☐ 軽めのブランケット
- ☐ 花粉症薬・鼻炎スプレー
- ☐ マスク
- ☐ ピクニックシート
- ☐ 折りたたみテーブル・チェア
- ☐ カメラ・三脚
- ☐ 外遊び用ジャケット・長靴

追加メモ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

正本記事：<https://rvlife-family.com/carcamping-checklist-family-kids/>
年齢・行き先・季節に合わせて、不要な項目は外してください。