



赤ちゃんのおでかけの持ち物チェックリスト

0歳のおでかけ・数は目安です。案内があれば、そちらに合わせてください。

なまえ _____ 出発日 _____ 行き先 _____

用意 名前

数の目安

メモ

おむつ替え

☐	☐	おむつ	必要分（目安）	使う分と予備を分ける
☐	☐	おしりふき		取り出しやすい所に
☐	☐	汚れ物袋		ぬれた服・使用済みおむつ用
☐	☐	おむつ替え用の敷物		施設の設備を確認

着替えとふく物

☐	☐	着替え	必要分（目安）	上下をひとまとめに
☐	☐	肌着		洗濯できるかに合わせて
☐	☐	ガーゼ・ハンカチ		汗・よだれをふく物
☐	☐	タオル	必要分（目安）	用途ごとに袋を分ける

授乳に使う物

☐	☐	ミルク（使う場合）		使う人だけ。いつもの用品で
☐	☐	哺乳瓶（使う場合）		使う人だけ。洗う方法も確認
☐	☐	調乳用のお湯（使う場合）		施設で用意できるか確認
☐	☐	授乳用の布（使う場合）		使う人だけ

移動と手元の物

☐	☐	抱っこひも・ベビーカー		行き先の利用案内に合わせて
☐	☐	母子健康手帳		書類用のポーチに
☐	☐	予約・連絡先の控え		当日の集合場所も確認
☐	☐	保護者の携帯電話		充電を確認

必要に合わせて

☐	☐	いつものおもちゃ		施設の持ち込み案内を確認
☐	☐	季節の羽織りもの		季節・行き先に合わせて
☐	☐	保護者の飲み物		外出する時間に合わせて
☐	☐	保護者の着替え		必要な場合だけ





赤ちゃんとおでかけの準備メモ

相手先の案内と家族で決めたことを書き残しましょう。

外出する時間

施設にある設備

持ち物の指定

帰る時間

追加する物・家族にお願いすること

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

名前つけのコツ

おもちゃ・持ち物の袋

家族の物と区別したい物にだけ、内側に名前や目印をつける方法があります。

いつまでに何をやる？（準備の順番の目安）

- 行き先を決めたら 授乳・おむつ替えの設備と、施設の持ち物案内を確認します。
- 前日までに 外出する時間に合わせて、おむつと着替えの量を決めます。
- 出発する前 授乳用品と書類を確認し、よく使う物をバッグの手前に入れます。
- 帰宅したら 使った分を補充し、汚れ物を出して次の外出に備えます。

