

このチェック表の使い方

1	「持」にチェック	今回持っていく物を決めたらチェックします。
2	「済」にチェック	バッグや車へ入れたらチェックします。
3	収納の例を参考にする	実際の箱・バッグ名に合わせて、自分の家族用へ調整してください。
4	最後に1枚圧縮版で確認	出発直前に100項目を一望して、積み忘れを確認します。

チェック表の見方	
基本	多くのファミリーキャンプで必要になりやすい物
任意	季節・過ごし方・キャンプ場に応じて選ぶ物

収録内容：標準版5ページ＋1枚圧縮版1ページ。数量は目安です。

ファミリーキャンプ持ち物チェック表

標準版 1/5 | 荷造りしながら確認する読みやすさ優先版

テント・設営用品

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	テント	1張	単独で積載	
☐	☐	基本	グランドシート	1枚	テント・設営バッグ	
☐	☐	任意	タープ	1張	単独で積載	
☐	☐	基本	ペグ	必要数+予備	ペグケース	
☐	☐	基本	ペグハンマー	1本	ペグケース	
☐	☐	基本	ガイロープ・予備ロープ	1式	ペグケース	
☐	☐	任意	追加ポール	必要数	テント・設営バッグ	
☐	☐	任意	リビングシート	1枚	テント・設営バッグ	
☐	☐	任意	テント補修用品	1式	テント・設営バッグ	

寝具関連用品

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	キャンプマット	人数分	寝具バッグ	
☐	☐	基本	寝袋・シュラフ	人数分	寝具バッグ	
☐	☐	任意	シーツ・インナーシュラフ	人数分	寝具バッグ	
☐	☐	任意	枕・クッション	人数分	寝具バッグ	
☐	☐	任意	ブランケット	必要数	寝具バッグ	
☐	☐	任意	コット	必要数	単独で積載	
☐	☐	任意	寒さ対策寝具	必要数	寝具バッグ	

テーブル・イス関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	メインテーブル	1台	テーブル・チェアバッグ	
☐	☐	任意	サブテーブル	1〜2台	テーブル・チェアバッグ	
☐	☐	基本	チェア	人数分	テーブル・チェアバッグ	
☐	☐	任意	調理テーブル	1台	テーブル・チェアバッグ	
☐	☐	任意	収納ラック・棚	1〜2台	単独で積載	
☐	☐	任意	ハンモック	1台	単独で積載	

ファミリーキャンプ持ち物チェック表

標準版 2/5 | 荷造りしながら確認する読みやすさ優先版

電化製品関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	メインランタン	1台	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	サブランタン	1〜2台	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	ランタンスタンド	1台	単独で積載	
☐	☐	基本	ヘッドライト・懐中電灯	1〜2台	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	扇風機	1〜2台	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	モバイルバッテリー	1〜2台	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	充電ケーブル	必要数	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	延長コード・電源タップ	1式	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	予備乾電池・充電池	1式	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	ポータブル電源	1台	単独で積載	

焚き火・グリル関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	焚き火台	1台	焚き火ギアバッグ	
☐	☐	基本	焚き火シート	1枚	焚き火ギアバッグ	
☐	☐	任意	BBQグリル	1台	焚き火ギアバッグ	
☐	☐	任意	薪	必要量	単独で積載	
☐	☐	任意	炭	必要量	単独で積載	
☐	☐	基本	着火剤	1式	焚き火小物ボックス	
☐	☐	基本	ライター・マッチ	2系統	焚き火小物ボックス	
☐	☐	基本	薪トング・火ばさみ	1本	焚き火小物ボックス	
☐	☐	任意	炭用トング	1本	焚き火小物ボックス	
☐	☐	基本	耐熱グローブ	1組	焚き火小物ボックス	
☐	☐	任意	火消し壺・灰入れ	1個	焚き火ギアバッグ	
☐	☐	任意	風防板	1枚	焚き火ギアバッグ	

ファミリーキャンプ 持ち物チェック表

標準版 3/5 | 荷造りしながら確認する読みやすさ優先版

キッチン関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	カセットコンロ	1台	単独で積載	
☐	☐	基本	カセットボンベ	必要数+予備1本	調理器具ボックス	
☐	☐	任意	シングルバーナー	1台	調理器具ボックス	
☐	☐	任意	ダッチオーブン	1個	単独で積載	
☐	☐	基本	フライパン	1個	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	鍋	1〜2個	調理器具ボックス	
☐	☐	任意	スキレット・グリドル	1個	単独で積載	
☐	☐	基本	まな板	1枚	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	包丁	1本	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	調理ツール	1式	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	食材用トンガ	1〜2本	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	箸・スプーン・フォーク	人数分+予備	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	皿・ボウル	人数分+予備	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	カップ・マグ	人数分	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	ラップ・ホイル・保存容器	1式	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	食器用洗剤・スポンジ	1式	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	ウォータータンク	1個	単独で積載	
☐	☐	基本	クーラーボックス	1個	単独で積載	
☐	☐	基本	保冷剤	必要数	クーラーボックス	
☐	☐	基本	キッチンペーパー	1個	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	ポリ袋・ジッパーバッグ	5〜10枚	調理器具ボックス	
☐	☐	基本	ゴミ袋	3〜5枚	食材・補充ボックス	

ファミリーキャンプ 持ち物チェック表

標準版 4/5 | 荷造りしながら確認する読みやすさ優先版

食材・調味料関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	主食	食数分	食材・補充ボックス	
☐	☐	基本	肉・魚などメイン食材	食数分	クーラーボックス	
☐	☐	基本	野菜・副菜	食数分	食材・補充ボックス	
☐	☐	基本	調味料セット	1式	食材・補充ボックス	
☐	☐	基本	飲料水・お茶	必要量	クーラーボックス	
☐	☐	任意	お菓子・子ども用おやつ	必要量	取り出しやすい場所	
☐	☐	任意	コーヒー・紅茶	1式	食材・補充ボックス	

服関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	着替え一式	泊数+1組／人	衣類バッグ	
☐	☐	基本	パジャマ・就寝着	人数分	衣類バッグ	
☐	☐	基本	アウター	人数分	衣類バッグ	
☐	☐	基本	長袖・長ズボン	人数分	衣類バッグ	
☐	☐	基本	レインウェア	人数分	衣類バッグ	
☐	☐	基本	帽子	人数分	衣類バッグ	
☐	☐	任意	サンダル	人数分	衣類バッグ	
☐	☐	任意	水着・水遊び靴	人数分	濡れ物バッグ	
☐	☐	任意	防寒小物	人数分	衣類バッグ	

ファミリーキャンプ持ち物チェック表

標準版 5/5 | 荷造りしながら確認する読みやすさ優先版

衛生・生活用品関連

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	タオル	1〜2枚／人	衣類バッグ	
☐	☐	基本	歯みがきセット	人数分	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	洗顔・入浴用品	1式	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	メガネ・コンタクト用品	必要数	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	ティッシュ	1箱	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	トイレットペーパー	1ロール	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	ウェットティッシュ	1〜2個	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	虫よけスプレー	1〜2本	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	任意	蚊取り線香・虫よけ器具	1式	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	日焼け止め	1本	電気・衛生用品ボックス	
☐	☐	基本	救急・常備薬セット	1式	電気・衛生用品ボックス	

ドライブセット

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	スマートフォン	必要台数	手元	
☐	☐	基本	車載充電器・スマホホルダー	1式	車内常備	
☐	☐	基本	ETCカード	1枚	車内常備	
☐	☐	基本	財布・現金	1式	手元	

その他

持	済	区分	持ち物	数量目安	収納の例	メモ
☐	☐	基本	予約情報・キャンプ場連絡先	1式	スマホ／手元	
☐	☐	基本	保険証・医療証等	家族分	手元	
☐	☐	任意	子どもの遊び道具	1式	取り出しやすい場所	

ファミリーキャンプ持ち物チェック表

1枚圧縮 | 出発直前の最終確認用（100項目を3面で一覧）

テント・設営用品

□ テント	1張
□ グランドシート	1枚
□ タープ	1張
□ ペグ	必要数+予備
□ ペグハンマー	1本
□ ガイロープ・予備ロープ	1式
□ 追加ポール	必要数
□ リビングシート	1枚
□ テント補修用品	1式

寝具関連用品

□ キャンプマット	人数分
□ 寝袋・シュラフ	人数分
□ シーツ・インナーシュラフ	人数分
□ 枕・クッション	人数分
□ ブランケット	必要数
□ コット	必要数
□ 寒さ対策寝具	必要数

テーブル・イス関連

□ メインテーブル	1台
□ サブテーブル	1〜2台
□ チェア	人数分
□ 調理テーブル	1台
□ 収納ラック・棚	1〜2台
□ ハンモック	1台

電化製品関連

□ メインランタン	1台
□ サブランタン	1〜2台
□ ランタンスタンド	1台
□ ヘッドライト・懐中電灯	1〜2台
□ 扇風機	1〜2台
□ モバイルバッテリー	1〜2台
□ 充電ケーブル	必要数
□ 延長コード・電源タップ	1式
□ 予備乾電池・充電電池	1式
□ ポータブル電源	1台

焚き火・グリル関連

□ 焚き火台	1台
□ 焚き火シート	1枚
□ BBQグリル	1台
□ 薪	必要量
□ 炭	必要量
□ 着火剤	1式
□ ライター・マッチ	2系統
□ 薪トング・火ばさみ	1本
□ 炭用トング	1本
□ 耐熱グローブ	1組
□ 火消し壺・灰入れ	1個
□ 風防板	1枚

キッチン関連

□ カセットコンロ	1台
□ カセットボンベ	必要数+予備1本
□ シングルバーナー	1台
□ ダッチオーブン	1個
□ フライパン	1個
□ 鍋	1〜2個
□ スキレット・グリドル	1個
□ まな板	1枚
□ 包丁	1本
□ 調理ツール	1式
□ 食材用トング	1〜2本
□ 箸・スプーン・フォーク	人数分+予備
□ 皿・ボウル	人数分+予備
□ カップ・マグ	人数分
□ ラップ・ホイル・保存容器	1式
□ 食器用洗剤・スポンジ	1式
□ ウォータータンク	1個
□ クーラーボックス	1個
□ 保冷剤	必要数
□ キッチンペーパー	1個
□ ポリ袋・ジッパーバッグ	5〜10枚
□ ゴミ袋	3〜5枚

食材・調味料関連

□ 主食	食数分
□ 肉・魚などメイン食材	食数分
□ 野菜・副菜	食数分
□ 調味料セット	1式
□ 飲料水・お茶	必要量
□ お菓子・子ども用おやつ	必要量
□ コーヒー・紅茶	1式

服関連

□ 着替え一式	泊数+1組／人
□ パジャマ・就寝着	人数分
□ アウター	人数分
□ 長袖・長ズボン	人数分
□ レインウェア	人数分
□ 帽子	人数分
□ サンドル	人数分
□ 水着・水遊び靴	人数分
□ 防寒小物	人数分

衛生・生活用品関連

□ タオル	1〜2枚／人
□ 歯みがきセット	人数分
□ 洗顔・入浴用品	1式
□ メガネ・コンタクト用品	必要数
□ ティッシュ	1箱
□ トイレトペーパー	1ロール
□ ウェットティッシュ	1〜2個
□ 虫よけスプレー	1〜2本
□ 蚊取り線香・虫よけ器具	1式
□ 日焼け止め	1本
□ 救急・常備薬セット	1式

ドライブセット

□ スマートフォン	必要台数
□ 車載充電器・スマホホルダー	1式
□ ETCカード	1枚
□ 財布・現金	1式

その他

□ 予約情報・キャンプ場連絡先	1式
□ 保険証・医療証等	家族分
□ 子どもの遊び道具	1式

ファミリーキャンプ持ち物チェック表

1枚圧縮（縦） | 出発直前の最終確認用（100項目を2面で一覧）

テント・設営用品		キッチン関連	
☐ テント	1張	☐ カセットコンロ	1台
☐ グランドシート	1枚	☐ カセットボンベ	必要数+予備1本
☐ タープ	1張	☐ シングルバーナー	1台
☐ ペグ	必要数+予備	☐ ダッチオーブン	1個
☐ ペグハンマー	1本	☐ フライパン	1個
☐ ガイロープ・予備ロープ	1式	☐ 鍋	1〜2個
☐ 追加ポール	必要数	☐ スキレット・グリドル	1個
☐ リビングシート	1枚	☐ まな板	1枚
☐ テント補修用品	1式	☐ 包丁	1本
寝具関連用品		☐ 調理ツール	1式
☐ キャンプマット	人数分	☐ 食材用トング	1〜2本
☐ 寝袋・シュラフ	人数分	☐ 箸・スプーン・フォーク	人数分+予備
☐ シーツ・インナーシュラフ	人数分	☐ 皿・ボウル	人数分+予備
☐ 枕・クッション	人数分	☐ カップ・マグ	人数分
☐ ブランケット	必要数	☐ ラップ・ホイル・保存容器	1式
☐ コット	必要数	☐ 食器用洗剤・スポンジ	1式
☐ 寒さ対策寝具	必要数	☐ ウォータータンク	1個
テーブル・イス関連		☐ クーラーボックス	1個
☐ メインテーブル	1台	☐ 保冷剤	必要数
☐ サブテーブル	1〜2台	☐ キッチンペーパー	1個
☐ チェア	人数分	☐ ポリ袋・ジッパーバッグ	5〜10枚
☐ 調理テーブル	1台	☐ ゴミ袋	3〜5枚
☐ 収納ラック・棚	1〜2台	食材・調味料関連	
☐ ハンモック	1台	☐ 主食	食数分
電化製品関連		☐ 肉・魚などメイン食材	食数分
☐ メインランタン	1台	☐ 野菜・副菜	食数分
☐ サブランタン	1〜2台	☐ 調味料セット	1式
☐ ランタンスタンド	1台	☐ 飲料水・お茶	必要量
☐ ヘッドライト・懐中電灯	1〜2台	☐ お菓子・子ども用おやつ	必要量
☐ 扇風機	1〜2台	☐ コーヒー・紅茶	1式
☐ モバイルバッテリー	1〜2台	服関連	
☐ 充電ケーブル	必要数	☐ 着替え一式	泊数+1組/人
☐ 延長コード・電源タップ	1式	☐ バジヤマ・就寝着	人数分
☐ 予備乾電池・充電電池	1式	☐ アウター	人数分
☐ ポータブル電源	1台	☐ 長袖・長ズボン	人数分
焚き火・グリル関連		☐ レインウェア	人数分
☐ 焚き火台	1台	☐ 帽子	人数分
☐ 焚き火シート	1枚	☐ サンダル	人数分
☐ BBQグリル	1台	☐ 水着・水遊び靴	人数分
☐ 薪	必要量	☐ 防寒小物	人数分
☐ 炭	必要量	衛生・生活用品関連	
☐ 着火剤	1式	☐ タオル	1〜2枚/人
☐ ライター・マッチ	2系統	☐ 歯みがきセット	人数分
☐ 薪トング・火ばさみ	1本	☐ 洗顔・入浴用品	1式
☐ 炭用トング	1本	☐ メガネ・コンタクト用品	必要数
☐ 耐熱グローブ	1組	☐ ティッシュ	1箱
☐ 火消し壺・灰入れ	1個	☐ トイレトペーパー	1ロール
☐ 風防板	1枚	☐ ウェットティッシュ	1〜2個
		☐ 虫よけスプレー	1〜2本
		☐ 蚊取り線香・虫よけ器具	1式
		☐ 日焼け止め	1本
		☐ 救急・常備薬セット	1式
		ドライブセット	
		☐ スマートフォン	必要台数
		☐ 車載充電器・スマホホルダー	1式
		☐ ETCカード	1枚
		☐ 財布・現金	1式
		その他	
		☐ 予約情報・キャンプ場連絡先	1式
		☐ 保険証・医療証等	家族分
		☐ 子どもの遊び道具	1式

Excelからの印刷方法

標準版 | 荷造りしながら使う

- 1 「印刷_標準_1」～「印刷_標準_5」を順番に印刷します。
- 2 修正版PDFと同じカテゴリ分けて、1ページごとの読みやすさを優先しています。
- 3 「持」「済」に手書きでチェックし、必要ならメモ欄へ書き込みます。

1枚圧縮 | 出発直前の最終確認

- 1 「印刷_1枚圧縮」(A4横) または「印刷_1枚圧縮_縦」(A4縦) を印刷します。
- 2 どちらも100項目すべてを1枚に収めています。横は3面、縦は2面の構成です。

キャンプ後

- 1 「補充リスト」で消耗品・調味料・米などの不足を確認します。
- 2 「追加検討リスト」に、次回の改善案・買い足し候補を残します。

おすすめの運用：普段はExcelで更新 → キャンプ前に標準版 → 出発直前に1枚圧縮 → 帰宅後に補充・追加検討。