

女性の入院持ち物チェックリスト

印刷して、準備できたものにチェックを入れてお使いください

使い方：まず病院の案内を確認し、レンタルできる物はリストから外すと荷物を減らせます。持ち物には名前を書いておくと安心です。

入院前にまず確認

- ☐ 病院の「入院案内・持ち物」を確認した
- ☐ パジャマ・タオル等のレンタル有無を確認した
- ☐ コインランドリー・洗濯サービスの有無を確認した
- ☐ 持ち込み禁止品・室内履きの指定を確認した

手続き・お薬

- ☐ マイナ保険証 または 資格確認書
- ☐ 診察券
- ☐ 入院申込書など病院から指定された書類
- ☐ お薬手帳
- ☐ 現在使用中の薬（軟膏・目薬・サブリ等も含め確認）
- ☐ 医療受給者証・各種認定証など（該当する方）
- ☐ 支払い手段（現金・カードなど、病院の案内に従う）
- ☐ 緊急連絡先のメモ

衣類・身につけるもの

- ☐ パジャマ・寝衣（レンタルする場合は不要）
- ☐ 下着
- ☐ ブラトップ・ノンワイヤーブラなど楽な下着
- ☐ 靴下
- ☐ カーディガンなど羽織れるもの
- ☐ 滑りにくく、かかとのある室内履き
- ☐ 退院時に着る服・靴

洗面・衛生用品

- ☐ 歯ブラシ・歯みがき粉
- ☐ シャンプー・コンディショナー・ボディソープ（必要な場合）
- ☐ フェイスタオル・バスタオル（レンタルする場合は不要）
- ☐ ティッシュ
- ☐ 不織布マスク
- ☐ ウェットティッシュ・からだ拭き（必要に応じて）
- ☐ 割れにくいコップ

女性向けにあると安心

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ スキンケア用品（化粧水・乳液など）
- ☐ リップクリーム・保湿剤
- ☐ ヘアブラシ・くし
- ☐ ヘアゴム・ヘアクリップ
- ☐ 手鏡
- ☐ 最低限のメイク用品（退院時など必要なら）

すぐ取り出せる手持ちバッグに

☐ 入院書類・診察券	☐ お薬・お薬手帳	☐ スマホ・充電器	☐ 財布・必要な貴重品
-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

その他・自分用の追加品

☐	☐
☐	☐
☐	☐

必要に応じて追加するもの - 便利品・高齢者向け・入院期間別の目安 -

あると便利

- ☐ スマートフォン・充電器
- ☐ 長めの充電ケーブル（使用場所・安全面は病院に確認）
- ☐ イヤホン・ヘッドホン
- ☐ アイマスク・耳栓
- ☐ 小さな手提げ・ミニバッグ
- ☐ S字フック（病院で使用可能な場合）
- ☐ 洗濯ネット・汚れ物用の袋
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ 時計（病室にない場合）
- ☐ ストロー付き／ふた付きコップ（必要に応じて）

高齢者は追加で確認

- ☐ めがね・老眼鏡・ケース
- ☐ 補聴器・ケース・予備電池／充電器
- ☐ 入れ歯・入れ歯ケース・洗浄用品
- ☐ 杖・歩行補助具（病院の指示に従う）
- ☐ 紙おむつ・尿取りパッド（病院のサービスも確認）
- ☐ 普段使っている介護用品・装具の情報
- ☐ 家族・支援者・ケアマネ等の連絡先
- ☐ 普段の生活で配慮が必要なことのメモ

手術・検査がある方： ネイル、アクセサリ、コンタクトレンズ、まつげエクステ等について個別の指示が出ることがあります。自己判断せず、病院の案内を確認してください。

入院期間別：衣類の「枚数」の目安

※病院で洗濯できる、または家族等が洗濯物を交換できる前提の目安です。レンタルを使う場合はさらに減らせます。

品目	2～3 日	1 週間	2 週間以上
パジャマ	1～2 着	2～3 着	2～3 着＋洗濯
下着	日数分を目安	3～7 組	4～7 組＋洗濯
靴下	日数分を目安	3～7 足	4～7 足＋洗濯
タオル類	2～3 枚程度	3～4 枚程度	3～4 枚＋洗濯

病院に確認すること・自分用メモ

レンタル品	
持込禁止・要確認	
洗濯・面会/荷物受渡し	
その他	

参考：厚生労働省「資格確認方法について」／東京大学医学部附属病院「入院前の準備」（2026 年 9 月確認）