

《 海外旅行へ持っていく物チェックリスト 》

チェック	持ち物	一言アドバイス	重要度	メモ(自由にご利用ください)	当日チェック
	パスポート	渡航先の入国に必要な有効期限があるか必ず確認しましょう。	★★★		
	ビザ(査証)	渡航先によっては必要な場合があるので、事前に自身で確認しましょう。	★★★		
	航空券(eチケット)	パスポートとスペルに相違がないか再度チェックしましょう。 出入国の際に提示を求められる場合があるので印刷して持参しましょう。	★★★		
	ホテルバウチャー	ホテルの所在地の地図と共に印刷して持参しましょう。	★★★		
	現金(日本円)	往復交通費と、両替用のお金を含め余裕を持った金額を持参しましょう。	★★★		
	外貨	主要な通貨は日本国内の空港や銀行等で両替が可能です。 事前に両替していくと安心です。 現地で行くとレートが安い場合もありますが両替所の所在や営業時間にご注意。	★★★		
	カード	乗り遅れ時や現金がなくなった時のために持参をおすすめ。 紛失・盗難連絡先電話番号はメモして財布とは別に携帯しておきましょう。	★★★		
	海外旅行保険の保険証	クレジットカードの付帯保険では不十分な場合があるので、 事前に適用範囲を確認し海外旅行保険に加入されることをおすすめ。	★★★		
	下着・靴下	滞在日数に合わせて持参しましょう。	★★★		
	着替え(上下)	旅行先の気温をチェックして重ね着等で調節できるのが良いでしょう。	★★★		
	携帯電話と充電器	充電器も忘れずに。	★★★		
	カメラと充電器	充電器も忘れずに。 念のため予備の電池やメモリーカードもご準備を。	★★★		
	海外用電源プラグ 変換アダプター	様々なコンセント形状に対応できるタイプの変換アダプタを準備するのが良いでしょう。	★★		
	筆記用具・メモ帳	機内で入出国カードなどの記入のため手荷物に入れましょう。	★★		
	ガイドブック・会話集	観光時があると便利。	★★		
	雨具	折り畳み傘は念のため持っておいたほうが安心。	★★		
	防寒具	なるべく軽く・かさ張らないのが良いでしょう。暖かい気候の国でも冷房が利いている場合があるので薄手のものでも持参をおすすめ。	★★		
	携帯用の鞆	盗難しづらいファスナー付きの斜め掛けができる軽い鞆が良いでしょう。 ポケットが多くついているものが使いやすいかもしれません。	★★		
	化粧品	化粧水・洗顔料・メイク落とし・ファンデーション等をポーチにまとめましょう。	★★		
	タオル・ハンカチ	数枚持っていくきましょう。荷物に割れ物があれば保護することにも利用可。	★★		
	歯ブラシ・歯みがき粉	海外のホテルでは無い場合も多いので必ず持参しましょう。	★★		
	ポケットティッシュ	水に流せるティッシュを持っていくと安心。	★★		
	ウェットティッシュ	海外ではおしぼりが無いことが多いので持っていくと便利。 手荷物に入れましょう。	★★		
	くし	海外のホテルでは無い場合もあるので持参をおすすめ。	★★		
	ボディソープ・シャンプー・リンス	海外のホテルでは無い場合もあり、使い慣れたものを持参すると安心。	★★		
	薬	常備薬や絆創膏は持参しましょう。(風邪薬・胃薬等)	★★		
	整髪料・虫さされスプレー	スプレーは機内持ち込み不可のため預け入れ荷物に入れましょう。	★★		
	コンタクトレンズ(保存液)・眼鏡	必要な場合は持参しましょう。	★★		
	生理用品	女性の方は現地調達ですぐには難しい場合があるので少し持参しましょう。	★		
	髭剃り	海外のホテルは無い場合も多いので持参した方が良いでしょう。	★		
	パジャマ・部屋着	ホテルに無い場合があるので過ごしやすい服を持参した方が良いでしょう。	★		
	目覚まし時計	スマホでも代用可。	★		
	Wi-Fiルーター	携帯やPCなどを持参される場合は便利。空港でレンタルも多くある。	★		
	ビニール袋やエコバック	海外のお店では袋が有料や無い場合があるので持っておくと便利。	★		
	手袋・マフラー	寒い地域に行く場合、防寒対策には必須。	★		
	ホッカイロ	寒い地域に行く場合の防寒対策として持っていくと安心。	★		
	水着	海水浴場やホテルのプールに行く場合などは持っていくきましょう。	★		
	マイルーজカード	航空機・ホテル・お買い物でマイルージを貯めることができる場合があります。	★		
	洗濯洗剤	長期間の旅行時は持っているとう便利。	★		
	使い捨てスリッパ	飛行機内やホテル滞在時に便利。	★		
	トラベル用携帯枕	飛行時間が長時間の場合があると便利。	★		
	フォーマルウェア・靴	高級レストラン、ホテル、オペラ鑑賞・クルーズ等を利用時には、ジャケット、ワンピースなどが必要となる場合があるので予定があれば持参しましょう。	★		
	緊急連絡先メモ	念のため日本大使館や保険会社、カード会社、航空会社等の連絡先をメモしておくとう安心。携帯電話とは別に保管しましょう。	★		

お忘れものはありませんか？ 出発前に今一度チェックしましょう。