

海外旅行持ち物チェックリスト

(旅先：

／旅行期間

年 月 日～

年 月 日)

	持ち物	重要度	メモ	チェック	アドバイス
証明書	パスポート	★★★			有効期限が十分に残っているかどうか必ず確認しましょう。
	ビザ(VISA、査証)	★★★			渡航先によっては必要な場合があるため、事前によく確認しましょう。
	海外旅行保険保険証	★★★			クレジットカードの付帯保険では不十分な場合があります。事前に海外旅行保険に加入されることをおすすめします。
	パスポート等、各種証明書のコピー	★			重要な書類はコピー(プリントアウト)して、原本とは別にして管理しましょう。スマホに撮影しておくのも便利です。
	証明写真(4.5×3.5cm)2枚	★			パスポートを紛失した時、再発行のために必要となります。念のため持参することをおすすめします。
交通・宿泊	航空券	★★★			日本旅行の海外パッケージツアーの場合は基本的に空港でのお渡しとなります。
	日程表	★★★			ツアーによっては日本旅行より郵送でお送ります。マイページよりダウンロード頂く場合もあります。
お金	現金(日本円)	★★★			空港間までの往復交通費と、両替する最小限の金額を持参しましょう。
	現金(現地通貨)	★★★			主要化通貨は空港で両替が可能です。現地でも両替をする場合は、到着が現地の休日にあたらぬか等を注意が必要です。
	クレジットカード	★★★			サインレスの場合も多いです。必ず旅行前にPINコードを確認してください。
靴・セキュリティ関連	スーツケース	★★★			アメリカに旅行する際はTSAロックによる施設以外は無施錠が要求されるので、スーツケース選びの際はご注意ください。
	スーツケースベルト	★			スーツケースのフタが壊れた場合などがあると安心です。渡航先によっては外さなければ預入できない場合もあります。
	観光時用のバッグ	★★★			航空券をあらかじめ十分に入れられる大きさと、防犯の為ジッパー+αの留め金、内側にもジッパーのついた内ポケットのついているバッグだと安心です。リュックは貴重品を入れるのには不向きなので、必ず体の前に抱えられるようなものにしなす。
	エコバッグ	★			海外では買物袋がない場合もあるので、エコバッグを靴に忍ばせると便利です。
	財布	★★★			防犯のためできればブランドものなどは避け、旅行用に安価なものを用意しましょう。防犯対策でダミー用を持ち歩くのも有効です。
セキュリティポーチ	★★			服の下に身に着けるポーチです。パスポートや高額紙幣などの保管用にあると安心です。	
日用品・洗面用具	歯ブラシ・歯磨き粉	★★★			海外のホテルでは備え付けられていない場合も多いので必ず持参しましょう。飛行機の中で使う場合は手荷物にしましょう。
	タオル	★			割れ物の荷造りの際にも利用できます。
	ポケットティッシュ(トイレトペーパー)	★			燃りに荷物が増えた場合は現地に置いておくことも可能なので大目に持っていくと安心です。
	ウェットティッシュ	★★			航空会社によってはおしぼりが付かない場合があります。手荷物に入れましょう。
	くし	★			海外のホテルでは備え付けられていない場合もあるので持参すると安心です。
	石鹸・ボディソープ・シャンプー・リンス	★			海外のホテルでは備え付けられていない場合もあり、あっても強い場合があります。使い慣れたものを持参すると安心です。
	リップクリーム				機内は乾燥するので持参すると安心です。
日用品・洗面用具(女性)	化粧料	★★			常備薬は持参しましょう。粉末のボカリスエーツなどもひとつあると旅先で体調不良になった際安心です。不慮の出来事により延泊する場合もあるので、多めに持っていくきましょう。
	コンタクトレンズ(保存液)・眼鏡	★			スプレーは機内持ち込み不可なので必ず預入の荷物に入れましょう。
	日焼け止め	★			必要な場合は持参しましょう。コンタクトレンズの場合は保存液・洗浄液を忘れずに。
	化粧品	★★			夏場以外でも、高緯度の場所、また高地やトレッキングに参加する場合は持参するといでしょう。
	洗顔料・メイク落とし	★★			機内には液体が100mlを超えて入る容器、スプレー等は持ち込めないで注意してください。
日用品・洗面用具(男性)	生理用品	★			メイク落としシートなら機内持ち込みも安心なのでおすすめです。
	カミソリ・ひげ剃り	★★			現地ですぐに購入できない場合もあります。女性の方は念のため持参しましょう。また、ハンディライナーなどを旅行中使用するものもおすすめです。
衣類	靴	★★★			海外のホテルでは備え付けられていない場合も多いので持参すると安心です。
	下着	★★★			履きなれた靴(なるべくニューカー)がよいでしょう。
	靴下	★★★			旅行日数に合わせて用意しましょう。
	着替え	★★★			宿泊日数+1足が必要です。
	上着	★★			旅行日数に合わせて用意しましょう。
	フォーマルウェア(フォーマルシューズ)	★			渡航先の気候・季節に合わせて用意しましょう。ちょっとした防寒対策なら登山用のレインウェアなどが動きやすくおすすめです。
	ルームウェア・パジャマ	★			オペラ鑑賞や高級レストラン、ディナー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ります。靴も忘れずに持参しましょう。
	帽子	★			いざという時、予備の服としても着ることもできるものだと便利です。
					夏はツバ付き帽を日差しよけとして、冬はニット帽を防寒として持っていくと便利です。

電子機器	腕時計	★★★			ツアーでは集合時間など何かと時間が重要になります。また、スマホは不調になる場合があるので注意が必要です。
	携帯電話(充電器)	★★			カメラ・電卓・目覚まし時計としての使用も可能ですが、盗難には十分注意が必要です。充電器も忘れずに。
	カメラ(充電器)	★★★			必ず機内持ち込みしましょう。充電器も忘れずに。予備の電池やメモリーカードがあると便利です。
	海外用電源プラグ変換アダプター	★★★			様々なタイプのプラグに対応できるものもあります。最近では充電が必要な機器が複数あるのでプラグも複数あると便利です。
	目覚まし時計				スマホやアラーム付きの腕時計でも代用可能です。
冬	電卓				携帯電卓でも代用可能ですが、安価なものを持参してもいいでしょう。
	Wi-Fiルーター	★			PCなどを所持される場合は便利です。
	防寒具				ダウンなど軽いものだと機内でも便利です。
夏	手袋・マフラー(貼る)ホックイロ				防寒対策として手袋やマフラーを用意しておくとう便利です。
	水筒				夏に海やプールに行く場合、ホテルでサウナなどが利用できる場合は持っていくきましょう。
	サングラス				紫外線の強い夏場や高緯度の場所へ行く際はあるといいでしょう。
	虫よけスプレー				必要な場合は持参しましょう。スプレーは機内持ち込み不可なので必ずトランクへ。
	サンダル				必要な場合は持参しましょう。シャワーブースしかないようなホテルでもあると便利です。
以下必要に応じて参考にしてください。					
その他	ガイドブック・会話集	★			機内持ち込みになれば、移動中に学習も可能です。
	筆記用具・メモ帳	★			入国カードなどの記入が必要な場合があります。手荷物に。
	辞書(電子辞書)				あると安心です。
	マイレージカード				免税店での買い物でマイレージを貯めることができます。
	オペラグラス				オペラ・ミュージカル鑑賞、美術館などであると便利です。
	雨具	★★			折り畳み傘やレインウェアがあると安心です。長い傘は施設内に持ち込めない場合もあります。
	輪ゴム・ホム・袋止め				袋に包まれているお菓子の保存など、特に輪ゴムは重宝します。
	ビニール袋、ジップロック				機内に液体物を持ち込む際は、しっかりと閉じることができる透明な袋に入れる必要があります。
	洗濯洗剤				下着、靴下等を手洗いすれば荷物も減らすことができます。小さな液体洗剤がおすすめです。が石鹸でも代用可能です。
	使い捨てスリッパ	★★			ホテルの室内や長時間機内にいる場合にあると便利です。海外のホテルでは備え付けられていない場合もあるので持参すると便利です。100円ショップのもので十分です。
トラベル枕(首用)				長時間移動する際にあると便利です。	
紙製便座シート				ヨーロッパなどでは便座がない場合もあります。その際、手持ち靴にあると便利です。	
ペットボトルの水1本	★			到着時お店が空いていない場合などもあるので、スーツケースに1本忍ばせておくとう安心です。着在中に飲んでしまいましょう。	
他に必要なものがあれば、下記に記載しましょう！					