

# 海外旅行で役立つ持ち物チェックリスト

海外旅行に行く時に「なにを持っていけばいいんだろう」と迷った経験はないですか？

海外旅行に慣れてきても、現地に着いて「しまった！」ってことはよくあることですね。もれなくチェックできるリストをご用意しましたので活用ください。

check



証明書	パスポート	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。	
	パスポート等、各種証明書のコピー	重要な書類はコピーして、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。	
	パスポート用証明写真 (4.5x3.5cm) 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。	
	セキュリティポーチ	服の下に身につけるポーチです。パスポートや高額紙幣などの保管用があると安心です。	
	ビザ (VISA、査証)	渡航先によっては必要な場合があるので、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。海外旅行保険に加入されることをおすすめします。	
交通・宿泊	航空券	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。	
	切符、バス、ホテルの予約番号	貴重品入れなどにまとめておきましょう。	
	日程表	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。	
お金	現金 (日本円)	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。	
	現金 (現地通貨)	主要通貨は日本国内の空港で両替が可能なので、少しでもしていくと安心です。	
	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	
鞆・セキュリティ関連	スーツケース	アメリカに旅行する際、TSA ロックによる施錠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	スーツケースのカギが壊れた場合などだと安心です。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	海外では買い物袋がない場合もあるので、エコバッグを鞆に忍ばせると便利です。	
	エコバッグ	航空券をおらずに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。	
	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。	
	バック施錠用鍵(ok)	盗難防止の為に鍵をつける事を忘れずに。アメリカなどではスーツケースの鍵を検査時に壊される場合があるので、TSA ロック付きバンドを買っておくのも有りです。	
	ネームタグ	空港などで自分の荷物を判別するために必要です。ロストバゲージのリスクが高くなる乗り換え便を利用する場合には必ず用意しておきましょう！	
	防水ケース	スマホや貴重品などをビーチやプールでも持ち歩きたい時に。意外とスコール対策にも役立ちます。	
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。	
	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 (トイレットペーパー)	帰りに荷物が増えた場合は現地に置いてくる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、あっても成分が強い場合があります。	
	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。	
	医薬品・サプリメント	常備薬は持参しましょう。粉末のポカリスエット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。	
	整髪料	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。	
	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。コンタクトレンズの場合は保存液・洗浄液を忘れずに。	
	日焼け止め	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ことをお勧めします。	
	化粧品	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ので注意してください。	
	洗顔料・メイク	落とす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。	
	綿棒・コットン	メイク用や、日焼けをしたときなどはコットンに化粧水をしみこませてパックとして使ったりも。	
	生理用品	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。	
カミソリ・ひげ剃り	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。		
衣類	靴	履きなれた靴 (なるべくスニーカー) がよいでしょう。	
	下着	旅行日数に合わせて用意しましょう。	
	靴下	宿泊日数+1 足が必要です。	
	着替え	旅行日数に合わせて用意しましょう。	
	上着	渡航先の気候・季節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)	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必要となる場合があります。	
	ルームウェア・パジャマ	いざという時、予備の服としても着用できるものだと時便利です。	
	防寒具	ダウンなど軽いものだと機内でも便利です。	
	手袋・マフラー	防寒対策として手袋やマフラーを用意しておくとうれいでしょう。	
	(貼る) ホッカイロ	防寒対策として持っていくと安心です。	
	帽子	子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。	
電子機機	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。スマホははずられ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便利ですが、盗難には十分注意が必要です。	
	懐中電灯	停電の多い国では必需品。丈夫なものを選びましょう。	
	カメラ (+充電器)	必ず機内持ち込みにしましょう。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。	
	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。	
	ドライバー	海外・国内両方で使えるタイプもあります。折りたためるコンパクトなものを準備しておくのがおすすめ。	