

＜ 海外旅行持物チェックリスト ＞

◆絶対忘れてはならない物

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|-------------------|-----------------------------|
| | パスポート | 命の次に大切！ 海外では唯一の身分証明 |
| | パスポートのカラーコピー | 海外での紛失・盗難などで 再発行の時があると便利 |
| | ビザ | 長期滞在の場合は忘れずに |
| | 航空券（ツアーなどの航空券引換証） | 忘れたら搭乗できません 日時・航空会社・便名はチェック |
| | 日本円 | 帰国後の交通費や予備のお金として分けておきましょう |
| | 現地通貨 | 空港に到着してすぐに現地のお金が必要な場合もあります |
| | クレジットカード | VISA・AMEXなどの国際カードが便利 |
| | トラベラーズチェック | 紛失・盗難にそなえて番号は控えておきましょう |
| | 国際運転免許証 | 運転される方は忘れずに |
| | 旅行傷害保険 保険証券 | 万一の病気・怪我・盗難などに備えて加入しておきましょう |
| | 予備用パスポート写真 | 紛失・盗難などで再発行の時に必要です |
| | 旅行日程表 | 控えは日本の家族に |

◆カバン・収納手荷物

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|--------------|----------------------------------|
| | スーツケース | 軽量で丈夫なカギのしっかりしたものを！ TSA対応ロック式が便利 |
| | ショルダーバッグ | 機内持込する場合はサイズ規定に注意 |
| | ガーメントバッグ | スーツやドレスを収納するのに最適 |
| | スーツケースベルト | カバンの目印にも！ 米国路線ならTSA対応ロック付が便利 |
| | ネームタッグ | カバンの迷子に備えて記入は日本語と英語にしましょう |
| | 衣類圧縮袋 | かさばる衣類をベチャンコに！ 収納も効率的 |
| | メッシュ整理袋 | 洋服・下着・靴下などを区別してスッキリ整理 通関もスムーズに |
| | ビニール袋・ポリ袋 | 濡れ物・洗濯物や小物分類などにいろいろ使えてると便利 |
| | ミニカート | 出張などボストンバックだけの旅行に荷物が増えた時にも |
| | 荷作りセット ガムテープ | お土産の荷物が増えた時 荷造り用やカバンの応急補修にも |

◆貴重品・防犯

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|---------------|----------------------------------|
| | パスポートホルダー | 透明タイプ チェーン付スキミングガード付革製などお好みで |
| | キャッシュベルト | 貴重品入れの定番！ 腰に巻くタイプなので旅行先を問わず使えます |
| | 首下げタイプ貴重品入れ | 首から下げて服の内側に汗に強い撥水生地製なども |
| | 着用型 貴重品入れ | メッシュベストタイプやインナータイプもあります 行き先にあわせて |
| | カギ付 貴重品入れ | 鍵付きでホテルのセフティボックスやフロントに預ける時にも便利 |
| | カードケース | スキミングガードタイプが安心・安全！ |
| | サイフ・コインケース | 海外の紙幣・硬貨を種類ごとに分けられるタイプが便利 |
| | 防犯ブザー | 簡単操作で緊急を大きな音でまわりに知らせる |
| | 簡易式ドアロック | ホテルの部屋の侵入者対策に！ 1人旅のお供に |
| | 南京錠 | 鍵タイプの他にナンバーロック式もあります TSA対応なども |
| | 置き引き防止ワイヤーロック | 空港での荷物の置き引きやひったくりに備えて |

◆飛行機内

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|---------------------|----------------------------------|
| | エアークッション | 時差ぼけ防止にも機内で快眠！首をサポートするタイプが快適！ |
| | エアークッション | 腰用・足用・おしり用。型はいろいろ、ロングフライト症候群予防に！ |
| | フットレスト | ロングフライト症候群予防に！足の血行不良を軽減してむくみ抑制 |
| | 耳栓 | 安眠のために！離着陸時の気圧変動による不快感軽減タイプも |
| | アイマスク | 光をシャットアウトしてゆっくり安眠！女性には顔全体を覆うタイプも |
| | 眼鏡・コンタクトケース・予備コンタクト | 乾燥した機内ではコンタクトははずしたほうが楽ですよ！ |
| | ガイドブック・マップ | 現地情報を機内でチェック！旅行スタイルに合わせて見やすい物を |
| | 旅の会話集 | 税関であたふたしない為にも基本的な旅行会話は覚えましょう |
| | 常備薬（胃薬・風邪薬・酔い止め） | 長時間フライトで体調を崩す事も。急な発熱・腹痛に備えて！ |
| | 乗り物酔い防止バンド | 両手首につけて乗り物酔いのツボを刺激 |
| | 生理用品 | 日程に不安な方は忘れずに！使い捨ての下着も便利。 |
| | ウェットティッシュ | ひとつ持っていれば用途は色々 |
| | 鼻腔拡張テープ | 鼻つまりで眠れない時やいびきが心配なときに |
| | ホッカイロ | 急に寒くなった時に |
| | 筆記具 手帳 | 旅の予定や旅日記などを |
| | 懐中電灯・ペンライト | 機内でホテルで消灯後の探し物をする際に役に立ちます。 |

◆ホテル

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|-----------------|---------------------------------|
| | スリッパ | 部屋の中では靴を脱いでゆっくりリラックス 飛行機内でもどうぞ |
| | 目覚まし時計 | 集合時間に遅れないように！寝坊は厳禁です |
| | 変換プラグ | 電気製品を使うとき プラグ変換を マルチタイプが便利 |
| | 変圧器 | 100V仕様を使う場合は必需品！消費電力に見合った容量を！ |
| | トラベルクッカー・湯沸しポット | 手軽に部屋でお茶が飲みたい時、フリーズドライ食品を作る時にも！ |
| | ドライヤー | 海外ホテルに備えつけの物は大型で使いにくい物もありますよ |
| | シェーバー | 小型の電池式が携帯には便利で清潔 |
| | はみがき・歯ブラシ | アメニティで用意していないホテルも海外にはあります |
| | シャンプー&リンス | 外国製は香りが強かったり髪質に合わないものもあります |
| | 石鹸・タオル | とりあえず 準備しておきましょう |
| | 携帯用 空気洗面器 | 洗顔や洗濯など あると便利な洗面器 |
| | 入浴剤・温泉の素 | 旅の疲れは湯船に浸かって 海外でも温泉気分 |
| | 洗濯セット | 長期滞在なら洗濯 |
| | ペーパー肌着 | 手洗いなら2-3回はOK!使い捨てにすれば帰りの荷物はスッキリ |
| | ペーパーパジャマ | 手洗いなら2-3回はOK!使い捨てにすれば帰りの荷物はスッキリ |
| | 速乾性肌着 | 薄くて・軽くて・すぐ乾く 出張・旅行に最適です。 |
| | デオドラントバッグ | 洗濯できない時に 汚れ物を収納して |
| | ソーイングキット | 服のほつれやボタンが取れたときに |
| | 救急セット | くつずれ 虫刺され 切り傷などの応急処置に |
| | 虫除け・蚊取り線香 | 虫刺されによる感染症が心配な国は要注意です。 |
| | 飲料水の除菌剤 | やはり怖いのは水あたり お腹の弱い方は必需品 |
| | ハサミ・ナイフ・缶切り・栓抜き | もっていれば なにかと便利 |
| | 携帯ウォッシュレット | ビデはあっても ウォッシュレットなしのホテルは意外と多い |

◆ホテルⅡ（食事）

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|-------------------|---------------------------------|
| | アルファ米 | 海外の食事にあきたら 和食で一息 |
| | フリーズドライ おにぎり | 日本人の朝食は やっぱりこれが一番！ |
| | フリーズドライ お粥・雑炊・お茶漬 | ちょっと小腹がすいた時に |
| | フリーズドライ おかず | おにぎりのお供に |
| | フリーズドライ どんぶりの具 | 白飯と一緒に海外で丼ものを |
| | うめぼし | コッテリ料理のお口直しに |
| | 味噌汁 | おにぎりのお供に 生味噌タイプやフリーズドライタイプもあります |
| | お茶 | 珈琲に飽きたら やっぱり 日本人はお茶が好き |
| | 携帯用 箸・スプーン・フォーク | コンパクトにまとまったセットが便利 |

◆観光/ショッピング/アクティビティ

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|------------------|---------------------------------|
| | 音声付電子翻訳機・電子辞書 | 会話集がまるごと入っていて便利 4-1 6カ国語対応機など |
| | 通貨換算電卓 | 海外通貨でのお買い物 日本円でいくら？ 値引き交渉にも便利 |
| | 携帯電話 | 海外通話ができると便利 日本へ元気な声を！ たいまコールも！ |
| | サングラス | UVカットレンズの物を選びましょう！ 目が疲れにくい薄めの色を |
| | 折りたたみ傘・日傘 | 晴雨兼用タイプがおすすめ |
| | ビニールレインコート | 滝観光などには必需品 |
| | 帽子・サンバイザー | 日差しの強いリゾートなら熱射病の予防にも |
| | 水着 | 忘れたら せっかくの ビーチが楽しめない |
| | サンオイル | 無理な日焼けは禁物！ SPF値の高いものから徐々に |
| | 日焼け止め | 肌にあわせて選びましょう 海外の日差しは強力・焼きすぎに注意！ |
| | アフターサンジェル | 日焼け後のお手入れは欠かさずに！ |
| | 簡易防水袋 | ビーチなどで濡れては困るものは入れておきましょう |
| | ビーチサンダル | サンゴなどで怪我をする事も ホールド式が便利 |
| | 便座除菌クリーナー | 海外では やはり衛生面が心配ですね |
| | 使い捨てトイレ | 長距離の移動の時は万に備えて |
| | アルコールティッシュ | おしぼりが無い時や野外での食事の時にも |
| | 除菌剤（プラム ワン グレープ） | マスク・服などに噴射してインフルエンザ防御力倍増！ |
| | ポケットティッシュ | 水洗トイレに流せるタイプもあります |
| | 水筒 | 水やお茶を入れて観光に |
| | 双眼鏡・オペラグラス | 遺跡観光 美術館観光 などで あると便利 ワイドに見よう！ |

◆あると便利（日用品）

| チェック | アイテム | ワンポイント アドバイス |
|------|----------------|--|
| | トラベルサプリメント | 旅行中の風邪や体調の悪い時に飲まれるとよしいようです。旅を楽しく快適に普段の健康管理が重要です。 |
| | ダブルフェイス腕時計 | ひとつの時計で 2カ国の時刻表示 国際電話の時にも便利 |
| | フィルムX線保護袋 | せっかくの思い出写真 万が一を考えて 保護しておきましょう |
| | 予備電池 | 品質では日本製が一番 国によっては入手困難な場合も |
| | フィルム・メディアカード | 予備として 準備しておきましょう |
| | ルーペ付 つめ切り | 見やすいから深爪の心配なし！ |
| | 折りたたみカップ | 使い捨てタイプで持っているとう便利 |
| | エマージェンシーブランケット | 夜寒くて眠れない時やスポーツ観戦時にも |
| | エマージェンシーシュラフ | 保温・防水・防風効果 寒くて眠れない時などにも |