海外旅行持ち物リスト

※リスト内の色「海外旅行必須品」「海外旅行便利・重宝品」です。

機内持ちこみ荷物

	チェック	持ち物	備考
貴重品	☐	パスポート	海外では命の次に大切な身分証明書　コピーもあると便利
	☐	ビザ（VISA、査証）	渡航先により必要　ご自身でも事前に必ず確認を
	☐	航空券	e チケットお客様控：事前に出発日時、航空会社、便名、ルートの確認を
	☐	国際運転免許証	現地で車を運転する場合は日本の免許証も必須
	☐	海外旅行傷害保険	万一の病気・盗難・事故などに備えて、事前の手続きをお勧めします
	☐	日程表	集合場所や時間、行程などの確認はしっかりと　行動は時間に余裕をもって
	☐	証明写真２枚（パスポート写真）	パスポート紛失時の再発行や現地でビザを取得する場合に役立つ
	☐	現金（日本円）	現地通貨が足りなくなった時に現地で両替できます　自宅↔空港間の交通費
	☐	現金（現地通貨）	事前に空港などで、出来るだけ少額紙幣への両替をお勧めします
	☐	クレジットカード	海外で利用できるカードを複数枚用意しておくとベター（VISA/MASTAR）
	☐	鍵	自宅、車、スーツケースなど
日用品	☐	常備薬	風邪薬、頭痛薬、胃薬、便秘薬、下痢止め、酔い止め、湿布、絆創膏など
	☐	スマホ	機内では機内モード　現地では電源は ON に
	☐	モバイルバッテリー	スマホや Wifi ルーターの充電に（スーツケースに入れるのは禁止されています）
	☐	Wifi ルーター	観光中に Wifi 環境があると便利
	☐	カメラ	メディアをお忘れなく
	☐	化粧品	液体は 100cc 以下の詰替ボトルに入れて　スーツケース内は制限ありません
	☐	エチケット用品	ウェットティシュ、ハンカチ、ティシュ、便座クリーナ
	☐	洗面用品	洗顔フォーム・歯ブラシ・歯磨き粉など
あると便利	☐	筆記用具	出入国書類などの記入用に
	☐	ネックピロー・アイマスク・耳栓	機内での安眠の為に
	☐	スリッパ	気圧の変化で足がむくみます　機内で靴を脱いでリラックス
	☐	乾燥予防品	機内はものすごく乾燥しています　マスク、飴、リップクリーム、ハンドクリームなど
	☐	１日分着替え	ロストバゲージや飛行機欠航の時用に備えて
	☐	ガイドブック	機内で最終予習しましょう
	☐	本や映画をダウンロード	長時間のフライトをリラックスタイムに・・・
自己チェックリスト	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		

航空会社に預ける荷物

	チェック	持ち物	備考
鞄	☐	スーツケース	アメリカ方面に渡航の方は TSA 付が便利　総重量を考慮し軽いものを
	☐	スーツケースベルト	破損防止・目印に必ず掛けましょう
	☐	ネームタグ	名前はローマ字で書いておきましょう
衣類など	☐	着替え	着まわしのきくものを　衣類圧縮袋にいれておくと便利
	☐	下着	ホテルでこまめに洗濯すれば替えも少なく済みます　洗剤があると便利
	☐	パジャマ	ホテルにご用意はありません
	☐	ドレスアップ着	レストラン、オペラ鑑賞時用に　ドレスコードをチェックしジャケット、ワンピースを
	☐	革靴・パンプスなど	ドレスコードがあるレストラン用に
	☐	薄手の羽織もの	夏でもエアコンで冷える事が多い
	☐	防寒対策グッズ	冬はマフラーや手袋、使い捨てカイロなど
	☐	帽子	夏はツバ付き帽を日避けとして、冬はニット帽を防寒として持っていくと便利
	☐	日焼け止め・サングラス	季節問わずあると便利
	☐	水着	プールやスパに行く機会が突然あるかも
	☐	ビーチサンダル	ホテルにスリッパは無いことがほとんどです　室内履きとしても便利
日用品	☐	洗面用品	歯ブラシ、歯磨き粉はホテルに無いことがほとんどです
	☐	浴用用品	シャンプー・リンスは普段使いのものご持参頂くとストレス少なく済みます
	☐	洗濯用品	洗剤、吸盤、ロープ　下着、靴下等を手洗いすれば荷物も減ります
	☐	雨具	突然の雨に備え　折りたたみ傘、レインコート
	☐	生理用品	現地での入手が困難な場合も　日本製品の品質が良いです
	☐	ひげそり、爪切り	ホテルに無いことがほとんどです　男性はヒゲソリをお忘れなく
	☐	変換プラグ	無いとスマホやモバイルバッテリーの充電が行えません
	☐	ソーイングセット	ほつれ修理、ボタン付けなど
	☐	ビニール袋	買い物時にエコバックとして　ゴミ袋としてあると便利
あると便利	☐	ドライヤー	部屋に付いているが風圧が低い、対応電圧、プラグに注意
	☐	変圧器	対応電圧が 100V-240V になっていれば不要　ヘアアイロン・ドライヤーは注意
	☐	トラベルポット	ホテルの備品として置いていない事がほとんどです
	☐	プチプチ（エアキャップ）	瓶もののお土産（ワイン、オリーブオイル、お土産）などを買う場合あると便利
	☐	コンタクトレンズ用品	保存液など
	☐	目覚まし時計	あると便利　スマホで代用も（現地時間に調整されているか確認が必要）
	☐	虫よけスプレー	かゆみ止め薬もあると便利
	☐	双眼鏡、オペラグラス	建築物の装飾や動物などを間近に見たり、オペラや観劇鑑賞時にあると便利
自己チェックリスト	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		
	☐		