

※リスト内の色「海外旅行必須品」「海外旅行便利・重宝品」です。

[illegible]

航空会社に預ける荷物

	チェック	持ち物	備考
靴	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	スーツケースベルト	破損防止・目印に必ず掛けましょう
	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	着替え	着まわしのきくものを 衣類圧縮袋にいとくと便利
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	パジャマ	ホテルにご用意はありません
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	革靴・パンプスなど	ドレスコードがあるレストラン用に
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	日焼け止め・サングラス	季節問わずあると便利
	<input type="checkbox"/>	水着	プールやスパに行く機会が突然あるかも
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
日 用 品	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	雨具	突然の雨に備え 折りたたみ傘、レインコート
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	ソーイングセット	ほつれ修理、ボタン付けなど
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
あ る と 便 利	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>	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）などを買う場合があると便利
	<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズ用品	保存液など
	<input type="checkbox"/>	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）
	<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー	かゆみ止め薬もあると便利
	<input type="checkbox"/>	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
	<input type="checkbox"/>		
自 己 チ ェ ッ ク リ ス ト	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		