

カテゴリー	持ち物	アドバイス	チェック
貴重品・証明書	パスポート	渡航先国の定める残存有効期間以上あることが必要です。	<input type="checkbox"/>
	VISA (ビザ)	アメリカ (ハワイ) はESTA (エスタ)、オーストラリアはETAS (イータス) などの電子渡航認証の手続きをしておく必要があります。	<input type="checkbox"/>
	海外旅行保険証書	掛け捨ての海外旅行保険に加入する方は、保険証書をプリントアウトして持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	航空券・eチケット	プリントアウトして持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	日程表	ツアーなら旅行会社が提供してくれることが多いです。	<input type="checkbox"/>
	財布	ブランド物の財布は狙われやすいのでおすすめしません。海外用の財布を2〜3個持参し、現金やカード分散管理がおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	日本円	空港までの交通費と、現地両替分など最小限に。クレジットカードでの現地ATMキャッシングはおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	現地通貨	渡航先空港内にある銀行での両替や、クレジットカードでのキャッシングで現地通貨を用意するのがおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	クレジットカード	紛失・盗難・接触不良に備え、最低でも2枚、できれば3枚は持って行きましょう。VISAがマスターカードを1枚は持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	自宅の鍵	パスポートなどと同じようにしっかり管理しましょう。	<input type="checkbox"/>
	パスポート再発行用の写真	写真2枚 (縦4.5 cm x横3.5 cm)。6ヶ月以内に撮影されたもの。	<input type="checkbox"/>
	パスポート再発行用の戸籍謄本 (抄本)	パスポートの紛失・盗難時に再発行するのに必要です。旅程通りに帰国する為には必須です。上記の写真とともに持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
緊急連絡先の電話番号	大使館・クレジットカード会社・保険会社・ホテル・航空会社などの連絡先電話番号をプリントアウトして持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>	
ス・イ・パ・ッ・ケ・ッ・グ・ィ	スーツケース	たまにしか海外旅行に行かない方、自宅にスーツケースを置くスペースがない方は、スーツケースレンタルを利用するのも便利です。	<input type="checkbox"/>
	スーツケースベルト	空港ターミナルで簡単に自分のスーツケースを見つけるためや、スーツケースの鍵が破損して閉じることができない場合に役立ちます。	<input type="checkbox"/>
	ネームタグ (バゲージタグ)	空港ターミナルで自分のスーツケースを見つけやすくなります。ロストバゲージの発生しやすい乗り継ぎ便を利用する際に付けておくのがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	街歩き用バッグ	女性はレスポートザックなどのショルダー、男性はワンショルダーのバッグが機能的におすすめ。リュックはスリの危険がありおすすめできません。	<input type="checkbox"/>
	セキュリティポーチ	パスポートや現金を入れておくのに持っているとう便利です。	<input type="checkbox"/>
電子機器類	スマホ&充電器	海外旅行にスマホは必須。ネット検索やLINE、地図アプリなどを利用すると便利です。	<input type="checkbox"/>
	モバイルバッテリー	モバイルバッテリーもあると便利です。私も使っているAnkerはおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	腕時計	あると便利。スマホで代用もできますけどね。	<input type="checkbox"/>
	コンセントプラグ変換コネクタ	渡航先によって必要な場合があります。	<input type="checkbox"/>
	海外用レンタルWiFiルーター	価格.comが最安におすすめ。空港受取りができれば一番便利におすすめ。	<input type="checkbox"/>
	ドライヤー	海外旅行で使うので電圧が世界対応であることと、小型でかさばらない物を選びましょう。	<input type="checkbox"/>
日用品	歯ブラシ・歯磨き粉	歯磨き粉は100g以下の物なら機内持ち込みOK。	<input type="checkbox"/>
	常備薬 (下痢止・風邪薬・頭痛薬)	風邪薬・頭痛薬・下痢止め薬など、日頃使っている物を持っていくのがおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	小さなタオル	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	ハンカチ	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	ウェットティッシュ	食事時や、水道が使えない場所では何かと重宝します。	<input type="checkbox"/>
	ポケットティッシュ	国によってはトイレが流せないところもあるので、持っているとう安心です。	<input type="checkbox"/>
	トイレに流せるポケットティッシュ	トイレトパーバーがない時のために持っているとう安心です。	<input type="checkbox"/>
	ブラシ・くし	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	ボディソープ・シャンプー・リンスなど	機内持ち込み時は100ml以内の容器に小分けにし、専用透明バッグやジップロックなどに入れます。	<input type="checkbox"/>
	リップクリーム	乾燥しやすい方は持って行きましょう。ビーチリゾートではUVカットのリップを。	<input type="checkbox"/>
	目薬	ドライアイの方やコンタクトをしている方、乾燥地帯や砂ぼこりの多い地域に渡航する方は持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	ヒゲそり	電池式のシェーバーが便利です。	<input type="checkbox"/>
	コンタクトレンズ (保存液)・眼鏡	使い捨てコンタクトは毎日新品で洗浄不要なので便利です。	<input type="checkbox"/>
	折りたたみ傘	できるだけ小型のものを選べば荷物を減らせます。	<input type="checkbox"/>
	化粧品・メイク落とし	メイク落としシートが便利におすすめ。	<input type="checkbox"/>
生理用品等	場所により現地調達が出来ないケースや、購入できて品質が良くないことがあります。使い慣れているものを持参するのがおすすめです。	<input type="checkbox"/>	
衣類	靴・シューズ	履きなれたスニーカーなどがおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	下着・靴下	宿泊日数分持って行きましょう。「履き古した物をホテルで処分」するのもおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	帽子	ビーチリゾートなどにはつばの付いた帽子が、寒冷地には耳まで隠せるニット帽などがおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	アクセサリ	お好みで。高価な物はやめた方が良いでしょう。	<input type="checkbox"/>
	サングラス	ハワイなどのリゾート地、赤道に近い低緯度エリアに行く場合は必ず持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	ルームウェア	パジャマのないホテルもあります。グレードの高いホテルならバスローブがおいてあることが多いです。	<input type="checkbox"/>
機内持ち込み品	マスク	機内は乾燥しているので気になる方は持って行きましょう。機内に入りすぐにマスクをする方は多いです。	<input type="checkbox"/>
	耳栓	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	アイマスク	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	イヤホン	音質が気になる方は自前のイヤホンを持って行くことをおすすめします。	<input type="checkbox"/>
	ネックピロー	長時間のフライトになる場合、ネックピローがあると疲れにくいのでおすすめです。	<input type="checkbox"/>
	ボールペン	出入国書類や税関申告書を書くのに必要です。ジェットストリームが書きやすくておすすめです。	<input type="checkbox"/>
	スリッパ (使い捨てなど)	あると機内でリラックスして過ごせます。機内のトイレは濡れていることが多いので、トイレは靴に履き替えて行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	リップクリーム	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	目薬	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	パーカー	機内は寒いので、上半身全体を覆う上着があると本場に助かります。ブランケットではしのげないことも。	<input type="checkbox"/>
季節ムアイテ	日焼け止め	ビーチリゾートや現地が夏季シーズンなら持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>
	ビーチサンダル	素足に履くので擦り傷ができることがあります。絆創膏などと便利です。	<input type="checkbox"/>
	虫除けスプレー	渡航先によって判断を。	<input type="checkbox"/>
	汗拭きシート	あると便利。	<input type="checkbox"/>
	水着	ビーチリゾートや、プールのあるホテルに泊まるなら持って行きましょう。	<input type="checkbox"/>