

【時系列別】海外旅行 持ち物チェックリスト

いーたびのーと

時系列	持ち物	アドバイス	確認
1-出入国	パスポート	身分を保証する唯一の証明書。有効な残存期間か確認を！	
	観光ビザ(査証)	渡航先によって取得有無、申請方法が異なる(オンライン/大使館)	
	航空券(Eチケット)	1枚で往復搭乗手続きに必要。すぐに取り出せるようにパスポートに挟んでおこう	
	各種バウチャーのコピー	ホテル予約確認書、現地交通チケット、ツアー日程表、入場券等 携帯に画像保存すると便利。各種2枚はコピーしておくで安心	
	海外旅行保険証券	不測事態にそなえて自分の身を守るためにも加入をおすすめ	
	緊急連絡先リスト	電話のかけ方も確認を！(カード会社、保険会社、大使館、航空会社)	
	パスポート再発行用	紛失時にパスポートコピー、証明写真があるとスムーズ	
	旅レジの登録	外務省の完全安全情報サービス。現地情報がいち早く入手	
	(貴重品) 現金(日本円)	両替用に千円札多めが○。【常備用】【盗難にそなえる用】で分散して保管が鉄則！	
	現金(現地通貨)	両替時にパスポートが必要。盗難防止のために分散して保管	
2-機内	クレジットカード	世界共通ブランドVISA/MASTER各1枚ずつあると安心 海外では暗証番号必須。使用限度額も確認しよう	
	国際キャッシュカード	現地のATMで現金を引き出せる。機械の操作方法は事前に確認	
	財布	小銭を仕分けできる財布がおすすめ。チェーンで繋ぐと安心	
	セキュリティポーチ	服の下に身に着けるポーチ。パスポート、査証、Eチケット、 到着後使用するホテルや乗車券、入場券のバウチャーを保管	
	携帯電話(+充電機器類)	通話やインターネットのほか、カメラ、電卓、目覚まし時計の代用に 過大請求されないよう海外利用時の設定確認、充電ケーブル、予備充電器も忘れず	
	モバイルWIFIルーター	海外不慣れな方は必ず用意。現地の無料WIFIはセキュリティ上危険	
	変換プラグ	大事！！どんなコンセントの形状でも充電できるマルチプラグが万能	
	変圧器	渡航先の電圧と電化製品の電圧表示内であれば不要。例)100V~240V	
	腕時計(アナログ)	時間を勘違いすると大変なことに。現地到着前にまず時計の針を時差分動かそう	
	リラックスグッズ	長距離フライトに重宝。+こまめなストレッチでで身体の血液循環を。 ネックピロー、フットレスト、着圧ソックス、スリッパ、耳栓、アイマスク、イヤホン	
3-宿泊	乾燥・冷え対策	マスク、リップ、のど飴、目薬、上着。 東南アジア(特にLCC)は冷蔵庫並みの温度寒さ。ブランケット貸出は有料が多い	
	洗面用具	メイク落とし、スキンケア、コンタクト類、めがね(+ケース)液体制限は全体で100ml	
	ガイドブック・英会話集	旅行を120%楽しむ必須アイテム。荷物にならない電子書籍がおすすめ！	
	動画	LCCは座席前にモニターが付いていないので登録しておくで退屈しない	
	ボールペン・メモ帳	出入国カード/税関申告書を書くときに必要。事前電子申請の国もある	
	ペットボトル水	保安検査のあとに購入。海外の水(アジア圏以外)は高い&飲食店で提供がない	
	衣類	下着、パジャマ、着替え、靴下、サブ靴。渡航先の気候は要チェック！！ 着回しアイテム、現地処分して良いもので帰りの荷物を減らそう。	
	洗面用具	タオル、歯ブラシ類、バスグッズ類、スキンケア類、ヘアケア類、コンタクトレンズ類、 生理用品、ヘアアイロン、手鏡 現地調達も視野に必要最低限に！	
	テイクアウト用	携帯コップ、使捨てスプーン・フォーク・割りばし、アルミホイル、サランラップ	
	万能ナイフ	機内手荷物に入れると没収されるので注意	
4-観光	折り畳みケトル	ホテルアメニティで用意されているか確認	
	レトルト日本食	味噌汁やお茶でほっと一息。食事に醤油やポン酢もあると味編に重宝	
	医薬品	虫刺され軟膏、絆創膏、オロナイン、酔い止め、胃腸薬、頭痛薬、サブリ、ポカリスエットの 粉末。寝る前は足に湿布張って翌朝は足軽♪ 屋台の海鮮や生野菜は避けて火が通ったものをえらぶ。飲料の水も×。一部アジアやアフリカ地域 は歯ブラシもペットボトル水を使用。インド旅行で胃痛にならない人はいない。	
	たこ足配線	海外はコンセントの数が少ないので同時に電子機器を充電できるように	
	カメラ(+充電器・メモリーカード)	写真・動画撮影にGoProがおすすめ	
	タンブラー	到着初日に2リットル飲料水を購入して移し替える	
	日焼け止め対策	日焼け止め、帽子、サングラス、虫よけスプレー、速乾タオル。海外の紫外線は強め	
	雨具	自然観光は両手が自由になるように雨合羽。シティ観光は傘が◎	
	懐中電灯、ミニライト	携帯ライトは充電が消耗してしまうのでおすすめしない。ミニライトも意外と役立つ	
	地図(紙)	万が一、携帯が見られない状況にそなえて紙でも持ち歩こう。いかにも環境客は狙われ やすいので、確認するときはカフェやコンビニ内で確認すると○	
5-荷造り	観光サブバッグ・エコバッグ	両手フリーのショルダータイプかリュックの場合は前にもつ。買い物袋は有料が多い。	
	カードケースストラップ	テーマパークチケットやハワイのトロリーなど紙で提示するものはバックにぶら下げる	
	(ウェット)ティッシュ、タオル	食事処で濡れタオルは出てこない。屋台グルメ、お手洗いに多めに常備しよう	
	携帯ウォシュレット	海外のトイレにないの必要な人は持参	
	目的別	-寒い観光地 -リゾート地 -ハイキング -ドレスコード	
	目的別	ホッカイロ、耳まで隠す帽子、タートルネック、スノーブーツ、ヒートテック、フリース等	
	目的別	防水(バッグ、携帯ケース、靴)、ラッシュガード、水着、ビーチサンダル、小銭(ロッカー用)	
	目的別	バックパック、登山靴、登山用靴下、速乾衣類、ゴアテック、雨具(上下セパレート)、ポカリ 粉末、塩分入り飴ちゃん ※防寒、熱中症、高山病対策の事前確認必須！！	
	目的別	フォーマルウェア、バッグ、ストール、シューズ、アクセサリ類。披露宴に行くような服装	
	目的別	スーツケースorバックパック	
5-荷造り	ネームタグ	軽量・鍵付き・耐久性があるものがおすすめ。ポケットや仕切りが多いと整理に○	
	セキュリティ対策	荷物ピックアップしたら必ず自分のものか確認しよう	
	仕分け用	ダイヤル式南京錠、カラビナ、ワイヤーロック、防犯ブザー、笛、鈴、スーツケースベルト	
	ジップロック	圧縮袋、風呂敷、バックインバック、ランドリー袋	
	ファスナーケース	防水、お菓子、レシート、現金、お土産の仕分けなどS/M/L各サイズあると重宝！	
	ガムテープ	現地リーフレットやメモ、レシートなど旅行記録をまとめる用。帰国後の荷物整理に○	
	目玉クリップ	お土産の梱包を補強。荷物の補強。防犯対策の強化に	
	目玉クリップ	ものを留める、まとめる用	