

持ち物チェックリスト（海外用）

持ち物	重要度	チェック	アドバイス
貴重品・必需品			
パスポート	★★★★★	<input type="checkbox"/>	海外旅行の必需品です。必ず持参するとともに、有効期限が十分に残っているか確認しましょう。 渡航先によっては、早めの更新が必要な場合があります。 ※初めてパスポートを申請する場合には、1ヶ月前までにお近くのパスポートセンターなどで手続きを済ませましょう。
パスポート等、各種証明書のコピー	★★★★	<input type="checkbox"/>	盗難、紛失に備えて控えをとっておきましょう。 原本とは別に持ち歩くと安心です。
証明写真 2枚	★	<input type="checkbox"/>	パスポートを紛失し、再発行手続きを取る際に必要です。 こちらも念のため持っておくと安心。
航空券	★★★★★	<input type="checkbox"/>	必ず出発日時、航空会社や便面を事前に確認しましょう。 最近ではeチケットでの手続きが主流なので、プリントアウトを忘れずに。
ビザ（VISA、査証）	★★★	<input type="checkbox"/>	渡航先によっては必要な場合があります。事前に確認しましょう。
海外旅行保険	★★★	<input type="checkbox"/>	まさかのときに備えて、加入するようしておきましょう。
パスポートカバー・ポーチなど	★★★★	<input type="checkbox"/>	大事なパスポートを保護するカバーや、パスポート周りの貴重品をひとまとめにできるポーチは、一式揃えておく空港内でとても便利。
セキュリティポーチ	★★★★	<input type="checkbox"/>	貴重品を服の下に隠しておけるポーチ。 パスポートや必要以上の現金など、すぐに取り出す必要のないものはポーチに収納しておきましょう。
現金（日本円）	★★★★★	<input type="checkbox"/>	現地通貨への両替額と、日本国内で使用する分を持参。 ※渡航先によっては、カード払いが中心でほとんど現金を使わないこともあります。現地状況を確認し必要額を計算しましょう。
現金（現地通貨）	★★★★★	<input type="checkbox"/>	日本国内であれば、主要な通貨は空港内だけでなく、大手銀行や外貨両替専門店などで事前に両替も可能です。
クレジットカード	★★★★★	<input type="checkbox"/>	海外で使用可能な、複数ブランドのカードを用意しておくとう便利。 カードのブランドによっては優待サービスなどを受けられることがあるので、事前に情報をチェックしましょう。

スーツケース・荷造り

リュック（弾丸海外ツアー用）	★★★★★	<input type="checkbox"/>	近場の弾丸海外ツアーなら、機内持ち込みの出来るリュックがおすすめ。 荷物を預ける必要がないので、時間を有効に使えます。
スーツケース	★★★★★	<input type="checkbox"/>	宿泊日数や荷物量に応じて最適なサイズを選びましょう。大きめのものを選んでおくと、後々の旅行の際にも安心です。 アメリカ圏内（ハワイ・グアムを含む）への旅行の場合は、TSAロック付きのものを選びましょう。
スーツケースベルト	★★★	<input type="checkbox"/>	万が一スーツケースのカギが壊れてしまっても、ベルトを装着しておけば安心。 目立つ色柄のデザインなら、ターンテーブルでもすぐに自分の荷物を発見できます。
トラベルロック	★★★★	<input type="checkbox"/>	海外での街歩きには、スリや盗難などの危険がいっぱい。スーツケースだけでなく、普段使いのカバンにもロックがついていると安心です。
ネームタグ	★★★★	<input type="checkbox"/>	海外の空港では珍しくない、預け荷物の取り間違いや紛失。100%防ぐのは難しいですが、ネームタグに名前と連絡先を記入しておくといでしょう。目立ちやすいデザインのものなら、目印代わりにもなります。
ラゲッジスケール	★★★	<input type="checkbox"/>	各航空会社には預け荷物の重量制限があり、超過すると余計な料金を請求されることも。ラゲッジスケールで予め重量を確認し、荷物量を調整しておくといでしょう。
スーツケースカバー	★★★	<input type="checkbox"/>	スーツケース全体を覆って取り付けられるカバー。荷物の取り間違い防止はもちろん、カバーを外す手間があるので、中身の盗難防止にも役立ちます。スーツケース本体のスリ傷防止にも◎
荷物固定グッズ	★★★★	<input type="checkbox"/>	スーツケースの上に手荷物を固定できる便利グッズ。移動の際も、走っても荷物がぐらつきません。一つあると便利。
衣類収納ケース	★★★★	<input type="checkbox"/>	スーツケースサイズに合わせて収納ができるよう、長方形サイズになっているので、衣類をすっきり収納できます。 パッキング時は中身が動きにくいように、余ったスペースにはタオルや防寒用の上着などを詰めましょう。
衣類圧縮袋	★★★★	<input type="checkbox"/>	衣類系の荷物が多い女性には必需品。手で丸めるだけで簡単に圧縮することができます。 旅行帰りはお土産などで荷物が多くなりがち。なるべくスペースを設けておきましょう。
ビニール袋	★★	<input type="checkbox"/>	スーパーのレジ袋はいくつか持っておくと便利です。
折りたたみバッグ	★★★★★	<input type="checkbox"/>	旅行帰りは荷物が多くなりがち。予備に折りたたみタイプのバッグがあれば、お土産などで荷物が増えても安心です。

機内で快適に過ごせる

携帯スリッパ	★★★	<input type="checkbox"/>	長時間のフライトの際は、スリッパに履き替えて過ごすリラクセスできます。 また、宿泊先のホテルでも使用できるので、1足持っておくと何かと便利です。
クッション・ネックピロー	★★★	<input type="checkbox"/>	座ったままの体勢は身体に負担がかかります。頭を支えるネッククッションや腰・お尻にフィットするクッションなどを持参するとよいでしょう。一つでネックタイプとクッションタイプの2Wayで使用できる、便利なタイプも。
足置き	★★★	<input type="checkbox"/>	エコノミー症候群対策に。
アイマスク	★★★	<input type="checkbox"/>	明るい環境で眠れない方に。時差ボケ対策にも。
耳栓	★★★	<input type="checkbox"/>	飛行機のエンジン音や周囲の音などは意外と気になるもの。 就寝時だけでなく、読書など集中したいときにもオススメです。
マスク	★★	<input type="checkbox"/>	機内での乾燥対策に。
リップクリーム	★★	<input type="checkbox"/>	機内での乾燥対策に。
航空機用オーディオプラグ	★★★	<input type="checkbox"/>	機内備え付けのヘッドフォンはフィット感がなく、音質もイマイチ。 これがあれば、お気に入りのヘッドフォンで機内コンテンツを楽しめます。
機内持込の透明袋	★★★	<input type="checkbox"/>	機内に持ち込める液体には容量の制限と、マチのないチャック付き透明袋に入れる必要があります。
シーバンド（酔い止めバンド）	★★	<input type="checkbox"/>	乗り物酔いが心配な場合には持っておくと安心。
防寒着やストールなど	★★	<input type="checkbox"/>	機内での防寒対策に。ブランケット代わりに使用しても。
筆記用具・メモ帳	★★	<input type="checkbox"/>	出入国時の書類記入は、機内で済ませておくともスムーズです。ポーチ内に忍ばせておく◎。

持ち物チェックリスト（海外用）

持ち物	重要度	チェック	アドバイス
街歩きに便利			
観光用バッグ	★★★	<input type="checkbox"/>	街歩き用に別で用意しておく◎。 盗難・スリなどの恐れもあるので、パスポートやすぐに使わない貴重品はセキュリティポーチなどに分けて携帯したほうが安全です。
エコバッグ・ショップバッグなど	★	<input type="checkbox"/>	海外では袋がつかなくなったり、紙袋で渡される場合もあるので、買い物やおみやげが増えた場合に便利。
ガイドブック・会話集・地図	★	<input type="checkbox"/>	事前に行きたいスポットや観光地をチェックしておきましょう。 会話集でよく使う現地の言葉を覚えておけば、現地の人とも交流できるかも。
辞書（電子辞書）・翻訳機	★★	<input type="checkbox"/>	個人旅行のときには用意しておく目安です。
ルーペ・老眼鏡	★★★	<input type="checkbox"/>	地図やガイドブックなど、細々したものを見る際に便利。
スマホ・携帯	★★★★★	<input type="checkbox"/>	いまや旅行の必需品ですが、国の治安によっては盗難に遭う可能性も。周辺状況を確認し、歩きスマホはやめましょう。
ポータブルWi-Fiルーター	★★★	<input type="checkbox"/>	フリーWi-Fiが整備されている街やホテルも多いですが、契約しておくとか何とか便利に使えます。 現地でもレンタルできますが、日本国内で事前に契約しておくのがオススメです。
カメラ	★★★★★	<input type="checkbox"/>	旅先ではお気に入りのカメラで思い出を残しましょう。予備の電池やSDカードなどがあると便利です。
雨具	★★★★	<input type="checkbox"/>	折り畳み傘やレインコートなど、かさばらないものを持っておく目安。
ポケットティッシュ	★	<input type="checkbox"/>	カバンに忍ばせておく目安。
ウェットティッシュ	★★★	<input type="checkbox"/>	お手拭き代わりに便利。
ソーイングキット	★	<input type="checkbox"/>	旅先での簡単な衣類の修繕に。
日焼け止め	★★	<input type="checkbox"/>	夏場だけではなく、日差しが強い地域では必須。
レート換算電卓	★★	<input type="checkbox"/>	お買い物の際や両替時のレート計算に。 金額を打ち込めるので、お買物の値引き交渉の際にも役立ちます。
オペラグラス	★★	<input type="checkbox"/>	ミュージカル鑑賞や美術館などがあると便利です。
ホテルでの必需品			
海外用電源プラグ変換アダプター	★★★★★	<input type="checkbox"/>	日本から持参した電化製品を使用する場合に必須。 渡航先や地域によって様々な種類があるので、事前に宿泊先のホテルに確認しましょう。
電源タップ（USB-ACアダプタ）	★★★★	<input type="checkbox"/>	充電が必要な機器を複数持参している場合に便利。USBのポートは海外でも使用可能です。
充電用ケーブル	★★★★	<input type="checkbox"/>	各機器に対応したケーブルを用意しましょう。
変圧器	★★★	<input type="checkbox"/>	日本から持参した電化製品を使用する場合に必要なことも。渡航先や地域によって様々な種類があるので、事前に宿泊先のホテルに確認しましょう。
石鹸・ボディソープ シャンプー・リンス	★	<input type="checkbox"/>	海外のものは肌に合わないこともあるので、使い慣れているものや、日本で販売しているトラベルセットを持参すると安心。
トラベル用ケトル	★★★	<input type="checkbox"/>	ホテルの備品では衛生面が心配な場合にはおすすめ。 カップ麺やお茶などにはもちろん、赤ちゃんのミルクを作る際にも便利です。
化粧品	★★★	<input type="checkbox"/>	普段使いのものをポーチにまとめておきましょう。液体のもので100mlを超える場合は機内に持ち込み出来ないため、預け入れ荷物へ。
洗顔料・メイク落とし	★★★	<input type="checkbox"/>	メイク落としはシートタイプがおすすめです。
詰替えボトル	★★★	<input type="checkbox"/>	使い慣れているシャンプーなどを持参する場合には、詰替えボトルを利用しましょう。シリコン製のもの、中身が絞り出しやすく使い勝手が良いです。
医薬品・サプリメント	★★★★★	<input type="checkbox"/>	常備薬は持参しましょう。
歯ブラシ・歯磨き粉	★★★★★	<input type="checkbox"/>	ホテルの備品にない場合も多いので、持参しておく目安。
薬ケース	★★	<input type="checkbox"/>	常備薬を持参する際は、薬ケースに仕分けておく目安と散らばらず便利です。
コンタクトレンズ・眼鏡	★★	<input type="checkbox"/>	コンタクトレンズのケア用品も忘れずに。紛失や破損の恐れもあるので、眼鏡を持参しましょう。
くし・コーム	★	<input type="checkbox"/>	ホテルの備品にない場合も多いので、持参しておく目安。
整髪料	★	<input type="checkbox"/>	スプレーのものは預け入れ荷物へ。
シェーバー	★★	<input type="checkbox"/>	ホテルの備品にない場合も多いので、持参しておく目安。
目覚まし時計	★★★	<input type="checkbox"/>	簡単に時間調整が可能なアナログ時計がおすすめ。 アラーム付きのものなら、団体旅行でも安心です。
洗濯洗剤	★★	<input type="checkbox"/>	長期滞在の際は小さいものはホテルで洗って繰り返し使えば、荷物も減らせます。
洗濯キット	★★★	<input type="checkbox"/>	洗濯キットなら、部屋干しの際にも便利な洗濯ピンチがセットになっているものや、洗い桶がなくても洗濯可能なセットもあります。
折りたたみハンガー	★★★	<input type="checkbox"/>	備え付けのものは数が足りない場合も。かさばらないので、念のために持参するとよいでしょう。
エチケットブラシ	★★★	<input type="checkbox"/>	ジャケット・上着などのホコリ取りに。
トイレグッズ	★★★	<input type="checkbox"/>	簡易トイレや便座拭きなど、カバンに入れておく目安。 温水洗浄トイレに慣れている人には、携帯用のトイレシャワーもおすすめ。
生理用品	★	<input type="checkbox"/>	女性の方は念のため持参しましょう。

持ち物チェックリスト（海外用）

持ち物	重要度	チェック	アドバイス
衣類			
靴	★★★★★	<input type="checkbox"/>	旅先では歩く機会も多いので、履きなれた靴にしましょう。複数足持参する場合は、シューズケースを利用すると便利です。
下着	★★★★★	<input type="checkbox"/>	宿泊日数分+1日分を目安に。
靴下	★★★★★	<input type="checkbox"/>	宿泊日数+1足を目安に。
着替え	★★★★★	<input type="checkbox"/>	渡航先の気候に合わせた服装を用意しましょう。
上着	★★★★★	<input type="checkbox"/>	温度調整に必須。温暖な地域でも、室内は冷房が効いているところもあるため注意しましょう。
フォーマルウェア (フォーマルシューズ)	★	<input type="checkbox"/>	ドレスコードのあるレストランや会場を利用する際には、ジャケットやワンピースなどが必要になることもあります。事前にチェックしておきましょう。
ルームウェア・パジャマ	★★	<input type="checkbox"/>	海外のホテルには寝巻が用意されていないこともあるので、リラックス出来る服装を準備しましょう。
季節もの			
帽子		<input type="checkbox"/>	日差しよけや、防寒対策に。
防寒具		<input type="checkbox"/>	軽く、かさばらないものがベター。日本と渡航先の気温が違う場合にも必須。
手袋・マフラー		<input type="checkbox"/>	首・手首を守ると暖かさが増すので用意しておく心安心。
使い捨てカイロ		<input type="checkbox"/>	暖房が効かなかつたり、万が一故障してしまうこともあるので、防寒対策として持ってしておく心安心。
水着		<input type="checkbox"/>	海やホテルのプールで泳ぐ場合には必須。
サングラス		<input type="checkbox"/>	紫外線の強い地域では必須。
虫よけスプレー		<input type="checkbox"/>	虫の多そうな地域ではあると良いでしょう。
サンダル		<input type="checkbox"/>	持参すると便利。