

海外旅行必需品! 持ち物チェックリスト

必需品から役立つグッズまでチェックリストを参考に必要な持ち物を再検証しましょう

	持ち物	重要度	アドバイス	チェック
貴重品	パスポート	★★★	海外で身元を保証する唯一の証明書。有効期限が十分かどうかの確認も忘れずに。	<input type="checkbox"/>
	航空券	★★★	eチケットが主流になっているので、予備を含めて2枚はプリントアウトしておく安心。	<input type="checkbox"/>
	現金 (日本円)	★★★	空港までの往復交通費と、到着日に現地で両替する分の最小限に。	<input type="checkbox"/>
	現金 (現地通貨)	★★★	国によっては現地で両替したほうがレートがいい場合も。事前に調べを。	<input type="checkbox"/>
	クレジットカード	★★★	海外旅行には欠かせない必需品。Visaカードなど世界共通カードが安心。	<input type="checkbox"/>
	国際キャッシュカード	★	現地のATMで現金を引き出すことができる便利なカード。支払方法は事前に確認を。	<input type="checkbox"/>
	海外旅行傷害保険	★★★	病気やケガのほか、手荷物遅延など自由にプランできる保険も多い。万が一に備えて加入を。	<input type="checkbox"/>
	国際運転免許証	★	現地で車を運転する場合は必須。	<input type="checkbox"/>
	顔写真	★★	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。	<input type="checkbox"/>
	緊急連絡先	★★★	大使館やカード会社、航空会社、保険会社などの緊急連絡先をメモし、持ち歩くと安心。	<input type="checkbox"/>
電化製品	携帯電話	★★★	通話やインターネットのほか、カメラ、電卓、時計の代用になり便利。海外利用時の設定確認や充電器も忘れずに。	<input type="checkbox"/>
	プラグセット	★★	さまざまなプラグに対応するマルチタイプがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	変圧器	★	最近の電化製品は変圧器不要のものも多いが、念のため事前確認を。	<input type="checkbox"/>
	電卓	★	携帯電話の機能で代用も可能だが、コンパクトで安価な電卓もおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	カメラ	★★	コンパクトデジカメのほか、チェキなどポラロイドカメラもサブとしておすすめ。	<input type="checkbox"/>
	メモリーカード	★★	たくさん撮影する場合はもちろん、紛失や破損に備えて数枚準備を。	<input type="checkbox"/>
	目覚まし時計	★	携帯電話で代用もできるが、使い慣れたものを用意すると安心。	<input type="checkbox"/>
衣類	下着	★★★	滞在日数に合わせて用意を。長旅になる際は現地での洗濯も考慮しよう。	<input type="checkbox"/>
	洋服	★★	渡航先の季節に合わせて、かさばらないような量に。南国はクーラーが効きすぎるので、薄手の羽織れるものが必要。	<input type="checkbox"/>
	パジャマ	★★	パジャマの用意がないホテルもあるので、Tシャツや薄手のスウェットなどがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	帽子	★★	日除けにもなり不要な時は丸めてしまえる、つばの広い綿タイプがおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	スカーフ	★★	寒さや暑さ対策にも便利。大判のものはビーチでも大活躍。	<input type="checkbox"/>
	サングラス	★★	山や海、街歩きなどの際、紫外線対策にもなる。	<input type="checkbox"/>
	雨具	★★★	突然の雨に備えて、軽量の折りたたみ傘やレインコートを持参。	<input type="checkbox"/>
洗面・薬	ビーチサンダル	★★	南国での街歩きのほか、ホテルの室内履きとしても重宝する。	<input type="checkbox"/>
	コンタクトレンズ	★★	保存液や洗浄液を忘れずに。紛失に備えてメガネの準備も。	<input type="checkbox"/>
	歯ブラシ・歯磨き粉	★	現地調達も可能だが、機内での使用に持参すると便利。	<input type="checkbox"/>
	ボディウォッシュタオル	★★	ごしごしタイプなど普段使い慣れたボディタオルだと1日の疲れもすっきり解消。	<input type="checkbox"/>
	タオル	★	ホテルにない場合もあるので、薄手のタオルがおすすめ。汗拭きの代わりにもなる。	<input type="checkbox"/>
	ポケットティッシュ	★	カバンにひとつ入れておくとかかと便利。現地調達も可能。	<input type="checkbox"/>
	ウェットティッシュ	★★	食事の前後にサッとふけるのでさっぱりする。	<input type="checkbox"/>
	化粧品	★★★	普段使い慣れたものが安心。	<input type="checkbox"/>
	生理用品	★★	数枚を予備で持参。現地調達もできる。	<input type="checkbox"/>
	医薬品	★★★	整腸薬、下痢止め、風邪薬など、普段使い慣れた常備薬を持参すると安心。	<input type="checkbox"/>
	日焼け止め	★★	使い慣れたものを持参。現地調達も可能だが、肌に合わないなどのトラブルになることも。	<input type="checkbox"/>
	虫よけスプレー	★★	渡航先によって持参を。	<input type="checkbox"/>
	S字フック	★★	飛行機の中でバッグをかけたり、ホテルでハンガーをかけたりと、何かと使える。	<input type="checkbox"/>
	携帯用ウォシュレット	★	折りたたみ傘ぐらいのサイズが多く軽量なので、かさばらなくて便利。	<input type="checkbox"/>
	携帯用コップ	★★	海外のコップは不衛生で使うのをためらう場合におすすめ。折りたたみ式ならコンパクト。	<input type="checkbox"/>
その他	アイマスク	★	機内での睡眠時や仮眠時に便利。	<input type="checkbox"/>
	耳栓	★	機内など狭い場所での騒音防止に便利。	<input type="checkbox"/>
	使い捨てカイロ	★★	防寒対策におすすめ。現地に売っていない場合が多いので場所や季節によっては持参を。	<input type="checkbox"/>
	使い捨てマスク	★★	機内での乾燥防止、日焼け対策などに利用できる。	<input type="checkbox"/>
	密閉式ポリ袋	★★	食べかけのお菓子を入れたり、濡れたものを入れたりして重宝する。	<input type="checkbox"/>
	エコバッグ	★	市場など買い物袋がない場所でのショッピングに便利。	<input type="checkbox"/>
	ガイドブック・会話集	★★★	現地情報を知るための必須アイテム。事前に用意を。	<input type="checkbox"/>
	地図	★★★	現地語と日本語が併記されている地図がおすすめ。	<input type="checkbox"/>
	筆記用具	★★★	ボールペン2本とノートがあると便利。地図に印が付けられるマーカーもおすすめ。	<input type="checkbox"/>
防犯ブザー、ホイッスル	★	怖い場面での撃退用として安心のために持参を。	<input type="checkbox"/>	