

## 持ち物チェックリスト(旅先:

/旅行期間

年月日～年月日)

	持ち物	重要度	メモ	チェック	アドバイス
証明書	パスポート	★★★			有効期限が十分に残っているかどうか必ず確認しましょう。
	ビザ(VISA、査証)	★★★			渡航先によっては必要な場合があるので、事前に確認しましょう。
	海外旅行保険保険証	★★★			クレジットカードの付帯保険では不十分な場合があります。事前に海外旅行保険に加入されることをおすすめします。
	パスポート等、各種証明書のコピー	★			重要な書類はコピー(プリントアウト)して、原本とは別にして管理しましょう。スマホに撮影しておくのも便利です。
	証明写真(4.5×3.5cm)2枚	★			パスポートを紛失した時、再発行のために必要となります。念のため持参することをおすすめします。
交通・宿泊	航空券	★★★			日本旅行の海外パッケージツアーの場合は基本的に空港でのお渡しとなります。
	日程表	★★★			ツアーより日本旅行より郵送でお送りします。マイページよりダウンロード頂く場合もあります。
お金	現金(日本円)	★★★			空港間までの往復交通費と、両替する最小限の金額を持参しましょう。
	現金(現地通貨)	★★★			主要化通貨は空港で両替が可能です。 現地で両替をする場合は、到着が現地の休日にあたらないか等を注意が必要です。
	クレジットカード	★★★			サインレスの場合も多いです。必ず旅行前にPINコードを確認してください。
鞄・セキュリティー関連	スーツケース	★★★			アメリカに旅行する際はTSAロックによる施錠以外は無施錠が要求されるので、 スーツケース選びの際はご注意下さい。
	スーツケースベルト	★			スーツケースのカギが壊れた場合などあると安心です。渡航先によっては外さなければ預入できない場合もあります。
	観光時用のバッグ	★★★			航空券をおらずに十分に入れられる大きさと、防犯の為ジッパー+aの留め金、内側にもジッパーのついた内ポケット のついているバッグだと安心です。リュックは貴重品を入れるには不向きなので、必ず体の前に抱えられるようなもの にしましょう。
	エコバッグ	★			海外では買い物袋がない場合もあるので、エコバッグを鞄に忍ばせると便利です。
	財布	★★★			防犯のためできればブランドものなどは避け、旅行用に安価なものを用意しましょう。 防犯対策でダミー用を持ち歩くのも有効です。
日用品・洗面用具	セキュリティーポーチ	★★			服の下に身に着けるポーチです。パスポートや高額紙幣などの保管用にあると安心です。
	歯ブラシ・歯磨き粉	★★★			海外のホテルでは備え付けられていない場合も多いので必ず持参しましょう。 飛行機の中でも使う場合は手荷物にしましょう。
	タオル	★			割れ物の荷造りの際にも利用できます。
	ポケットティッシュ(トイレットペーパー)	★			帰りに荷物が増えた場合は現地に置いてくることも可能なので大目に持っていくと安心です。
	ウェットティッシュ	★★			航空会社によればおしづりが付かない場合があります。手荷物に入れましょう。
	くし	★			海外のホテルでは備え付けられていない場合もあるので持参すると安心です。
	石鹼・ボディソープ・シャンプー・リンス	★			海外のホテルでは備え付けられていない場合もあり、あつても強い場合があります。 使い慣れたものを持参すると安心です。
	リップクリーム				機内は乾燥するので持参すると安心です。
	医薬品・サプリメント	★★★			常備薬は持参しましょう。粉末のボカリスエットなどもひとつあると旅先で体調不良になった際安心です。 不慮の出来事により延泊する場合もあるので、多めに持っていくましょう。
	整髪料				スプレーは機内持ち込み不可なので必ず預入の荷物に入れましょう。
日用品・洗面用具(女性)	コンタクトレンズ(保存液)・眼鏡	★			必要な場合は持参しましょう。コンタクトレンズの場合は保存液・洗浄液を忘れずに。
	日焼け止め				夏場以外でも、高緯度の場所、また高地やトレッキングに参加する場合は持参するといいでしょう。
	化粧品	★★			機内には液体が100mlを超えて入る容器、スプレー等は持ち込めないので注意してください。
日用品・洗面用具(女性)	洗顔料・メイク落とし	★★			メイク落としシートなら機内持ち込みも安心なのでおすすめです。
	生理用品	★			現地ですぐに購入できない場合もあります。女性の方は念のため持参しましょう。 また、パンティーライナーなどを旅行中使用するのもおすすめです。
日用品・洗面用具(男性)	カミソリ・ひげ剃り	★★			海外のホテルでは備え付けられていない場合も多いので持参すると安心です。
衣類	靴	★★★			履きなれた靴(なるべくスニーカー)がよいでしょう。
	下着	★★★			旅行日数に合わせて用意しましょう。
	靴下	★★★			宿泊日数+1足が必要です。
	着替え	★★★			旅行日数に合わせて用意しましょう。
	上着	★★			渡航先の気候・季節に合わせて用意しましょう。 ちょっとした防寒対策なら登山用のレインウェアなどが動きやすくおすすめです。
	フォーマルウェア(フォーマルシューズ)	★			オペラ鑑賞や高級レストラン、ディナークルーズ等を利用時には、ジャケット、ワンピースなどが必要となる場合があります。靴も忘れずに持参しましょう。
	ルームウェア・パジャマ	★			いざという時、予備の服としても着用できるものだと時便利です。
	帽子	★			夏はツバ付き帽を日差しよけとして、冬はニット帽を防寒として持っていくと便利でしょう。
電子機器	腕時計	★★★			ツアーや集合時間など何かと時間が重要なあります。また、スマホはすらされる場合があるので注意が必要です。
	携帯電話(+充電器)	★★			カメラ・電卓・目覚まし時計としての使用も可能で便利ですが、盗難には十分注意が必要です。充電器も忘れずに。
	カメラ(+充電器)	★★★			必ず機内持ち込みにしましょう。充電器も忘れずに。予備の電池やメモリーカードがあると便利です。
	海外用電源プラグ変換アダプター	★★★			様々なタイプのプラグに対応できるものもあります。 最近は充電が必要な機器が複数あるのでプラグも複数あると便利です。
	目覚まし時計				スマホやアラーム付きの腕時計でも代用可能です。
	電卓				携帯電話でも代用可能ですが、安価なものを持参してもいいでしょう。
冬	Wi-Fiルーター	★			PCなどを持参される場合は便利です。
	防寒具				ダウンなど軽いものだと機内でも便利です。
	手袋・マフラー				防寒対策として手袋やマフラーを用意しておくと便利でしょう。
	(貼る)ホッカイロ				防寒対策として持っていくと安心です。
夏	水着				夏に海やプールに行く場合、ホテルでサウナなどが利用できる場合は持っていくでしょう。
	サンダル				紫外線の強い夏場や高緯度の場所へ行く際はあるといいでしょう。
	虫よけスプレー				必要な場合は持参しましょう。スプレーは機内持ち込み不可なので必ずトランクへ。
	サンダル				必要な場合は持参しましょう。シャワーブースしかないようなホテルでもあると便利です。
その他	以下必要に応じて参考にしてください。				
	ガイドブック・会話集	★			機内持ち込みにすれば、移動中に予習も可能です。
	筆記用具・メモ帳	★			入出国カードなどの記入が必要な場合があります。手荷物に。
	辞書(電子辞書)				あると安心です。
	マイレージカード				免税店での買い物でマイレージを貯めることができます。
	オペラグラス				オペラ・ミュージカル鑑賞、美術館などがあると便利です。
	雨具	★★			折り畳み傘やレインウェアがあると安心です。長い傘は施設内に持ち込めない場合もあります。
	輪ゴム・ヒモ・袋止め				袋に包まれているお菓子の保存など、特に輪ゴムは重宝します。
	ビニール袋、ジップロック				機内に液体物を持ち込む際には、しっかり閉じができる透明な袋に入れる必要があります。
	洗濯洗剤				下着、靴下等を手洗いすれば荷物も減らすことができます。小さな液体洗剤がおすすめです。 が石鹼でも代用可能です。
	使い捨てスリッパ	★★			ホテルの室内や長時間機内にいる場合に便利です。 海外のホテルでは備え付けられていない場合もあるので持参すると便利です。100円ショップのもので十分です。
	トラベル枕(首用)				長時間移動する際にあると便利です。
	紙製便座シート				ヨーロッパなどでは便座がない場合もあります。その際、手持ち鞄にあると便利です。
	ペットボトルの水1本	★			到着時お店が空いてない場合などもあるので、スーツケースに1本忍ばせておくと安心です。 滞在中に飲んでしまいましょう。
他に必要なものがあれば、下記に記載しましょう！					