

海外旅行持ち物チェックリスト

出発前の最終確認にご活用ください。

| カテゴリ | 確認 | 持ち物リスト | 詳細・ポイント |
|--------------------|--------------------------|-----------------------|--|
| 必須の持ち物 (貴重品・書類) | <input type="checkbox"/> | パスポート | 有効期限の確認必須（残存有効期間が6ヶ月以上必要な国が多い）。 |
| | <input type="checkbox"/> | パスポートのコピー・証明写真 | 紛失時の再発行用。原本とは別のカバンに保管。 |
| | <input type="checkbox"/> | 旅行書類・ビザ | 観光用ビザ（ESTA等）や、入国審査用の入学許可証・残高証明など。 |
| | <input type="checkbox"/> | 航空券・ホテル予約の控え | スマホの充電切れに備え、入国審査用に紙で印刷しておくことを推奨。 |
| | <input type="checkbox"/> | 現金・クレジットカード | 現地通貨の少額現金と、Visa/Mastercard等の国際ブランドを最低2枚。 |
| | <input type="checkbox"/> | スマートフォン | SIMフリー機種が理想。OSのアップデートを済ませておく。 |
| | <input type="checkbox"/> | 電子機器・ガジェット類 | 充電器、変換プラグ。ヘアアイロン等には電圧変換器（変圧器）が必要。 |
| | <input type="checkbox"/> | 旅行保険証書 | 保険証書の携帯と、緊急連絡先（日本語対応コールセンター等）の確認。 |
| | <input type="checkbox"/> | 常備薬・マスク | 胃腸薬や鎮痛剤は必須。海外の薬は合わない・大きすぎる場合があるため。 |
| | <input type="checkbox"/> | コンタクトレンズ・眼鏡 | 機内は乾燥するため眼鏡を推奨。コンタクトは余裕を持った日数を。 |
| | <input type="checkbox"/> | ボールペン | 機内での出入国カードや税関申告書の記入用。手荷物に1本必須。 |
| 通信・決済 | <input type="checkbox"/> | eSIM / SIMカード / Wi-Fi | 事前に契約・設定しておくのと到着後すぐ利用可能。eSIMが便利。 |
| | <input type="checkbox"/> | Wise等のトラベルカード | 多通貨対応。海外ATMでの現地通貨引き出し手数料も安く抑えられる。 |
| 便利な持ち物 (快適グッズ) | <input type="checkbox"/> | ポータブル充電器 | 充電切れ防止に必須。※スーツケース不可、必ず機内持ち込みへ。 |
| | <input type="checkbox"/> | 海外対応延長コード | ホテルのコンセントがベッドから遠い、または数が少ない場合に活躍。 |
| | <input type="checkbox"/> | 折りたたみ傘・レインコート | 急な雨対策に軽量なもの。晴雨兼用傘だと日差しが強い国でも役立つ。 |
| | <input type="checkbox"/> | ネックピロー・耳栓 | 長時間移動（フライトや長距離バス）時の睡眠の質と快適性を向上。 |
| | <input type="checkbox"/> | スリッパ | 機内でのむくみ対策や、海外の土足文化のホテルでのリラックス用に。 |
| | <input type="checkbox"/> | ウェットティッシュ | 食事前や、海外のトイレ事情を考慮して必須級。多めに持参。 |
| | <input type="checkbox"/> | ポケットティッシュ | 海外の公衆トイレは紙がないことがよくあるため。水に流せるタイプ推奨。 |
| | <input type="checkbox"/> | エコバッグ | 海外スーパーなどでもレジ袋の有料化が進んでいるため、買い物の際に重宝。 |
| | <input type="checkbox"/> | S字フック | 公衆トイレ等で荷物を掛ける場所が無い時に、ドアに掛けられて非常に便利。 |
| | <input type="checkbox"/> | Kindle端末 / タブレット | 待ち時間のエンタメ、情報収集に。事前に映画や本をダウンロードしておく。 |
| 防犯対策 | <input type="checkbox"/> | 防犯バッグ・ポーチ | 切り裂き防止素材や、服の中に隠せる薄型ポーチ。パスポート等を入れる。 |
| | <input type="checkbox"/> | 小型の南京錠・ワイヤー | スーツケースの施錠や、列車内で荷物を柱に固定し置き引きを防ぐために。 |
| | <input type="checkbox"/> | AirTag 等のスマートタグ | ロストバゲージ対策。預け入れ荷物に入れ、位置をリアルタイム把握。 |
| | <input type="checkbox"/> | スキミング防止グッズ | 人混みで、非接触でクレジットカード情報を盗まれるのを防ぐ専用ケース。 |

| カテゴリ | 確認 | 持ち物リスト | 詳細・ポイント |
|--------|--------------------------|-------------------|--|
| 衣類・日用品 | <input type="checkbox"/> | 衣類・下着 | 数日分準備し現地で洗濯する。LCC等では重量制限が厳しいため荷物を減らす。 |
| | <input type="checkbox"/> | 衣類用圧縮袋 | かさばる衣類をコンパクトに。お土産で荷物が増える帰りのパッキングに役立つ。 |
| | <input type="checkbox"/> | 小型の洗面用具 | トラベルサイズに。海外のホテルは歯ブラシが置いていないことが非常に多い。 |
| | <input type="checkbox"/> | スキンケア・日焼け止め | 機内や海外は極度に乾燥し、日差しが強い地域も多いため、使い慣れたものを持参。 |
| | <input type="checkbox"/> | カミソリ・シェーバー | ホテルにアメニティとして置かれていないことが多いため持参推奨。 |
| | <input type="checkbox"/> | 生理用品 | 海外製は肌に合わないことがあるため、日本から必要分を持っていくのが安心。 |
| | <input type="checkbox"/> | 小分けの洗剤・ハンガー | ホテルでの手洗いに便利。折りたたみハンガーやローブがあると干す場所に困らない。 |
| | <input type="checkbox"/> | ジップロック袋 | 液体の機内持ち込み用や、濡れた衣類、食べかけのお菓子入れなど万能に使える。 |
| 便利アプリ | <input type="checkbox"/> | Googleマップ | 通信環境が悪い場所に備え、事前に渡航先を「オフラインマップ」としてダウンロード。 |
| | <input type="checkbox"/> | Google翻訳 / DeepL | リアルタイム翻訳機能。こちらもオフライン言語パックを事前ダウンロード推奨。 |
| | <input type="checkbox"/> | 配車アプリ (Uber等) | ぼったくりタクシーを回避し、目的地と料金を事前に確定させてスムーズに移動。 |
| | <input type="checkbox"/> | Currency (通貨換算) | 現地の通貨と日本円の最新の為替レートを簡単に計算。買い物の目安になる。 |
| | <input type="checkbox"/> | 航空会社の公式アプリ | オンラインチェックインや、遅延・搭乗口変更のリアルタイム通知の受け取りに必須。 |
| | <input type="checkbox"/> | WhatsApp / LINE 等 | WhatsAppは世界で最も普及。現地のホテルやツアーガイドとの連絡手段として重宝。 |