



# 海外旅行 持ち物チェックリスト



日時

フライト

出発時間

## 重要アイテム

- パスポート
- 航空券 (eチケット)
- ビザ(渡航先に応じて)
- 海外旅行保険保険証
- 現金 (日本円)
- 現金 (現地通貨)
- クレジットカード
- スマートフォン
- 

## 電気製品

- モバイルバッテリー
- 電源プラグ変換アダプター
- 海外対応のOAタップ
- Wi-Fiルーター/海外SIM
- 

## あると便利

- クリアフォルダー
- ジップロック
- スマホショルダーストラップ
- ボディシート
- 尿漏れパッド
- エアタグ
- 洗濯ばさみ
- 
- 

## 機内持ち込み

- USBケーブル
- 蒸気のアイマスク
- ネックピロー
- 着圧ソックス
- ゴルフボール
- AirFly、イヤホン
- セキュリティポーチ
- ボールペン
- スマホスタンド
- マスク
- ハンドクリーム
- 目薬
- 

## 日用品・洗面具

- 歯ブラシ・歯磨き粉
- ウェットティッシュ
- 流せるティッシュ
- ボディソープ
- シャンプー、トリートメント
- タオル
- ヘアブラシ
- 医薬品、サプリメント
- 整髪料
- コンタクトレンズ、眼鏡
- 日焼け止め
- スキンケア
- 化粧品
- ヘアアイロン
- 

## パッキング用品

- 圧縮袋
- エコバッグ
- シャワーキャップ
- 保冷バッグ
- スーツケースベルト

## 衣類

- はおるもの
- 下着
- 靴下
- パジャマ
- ワンピース
- スリッパ
- ウルトラライトガウン
- 折り畳み傘

## 夏に必要なアイテム

- サングラス
- 帽子
- 水着
- ビーチサンダル
- 虫よけスプレー
- 

## 冬に必要なアイテム

- ヒートテック
- 手袋
- ネックウォーマー
- カイロ
-