



持ち物チェックリスト（必需品）

- | | |
|---|--|
| ☐ パスポート | ☐ モバイルバッテリー（航空会社の規約をチェック） |
| ☐ ビザ(VISA、査証) | ☐ 航空券以外の乗車券・施設の入場チケット |
| ☐ 海外旅行保険の保険証 | ☐ 日程表 |
| ☐ 航空券 | ☐ 緊急連絡先（メモなど） |
| ☐ 現金（日本円） | |
| ☐ 現金（現地通貨） | |
| ☐ クレジットカード | |
| ☐ パスポート等、各種証明書のコピー | |
| ☐ 常備薬・医薬品 | |
| ☐ スマホ・携帯電話＋充電器 | |

MEMO





持ち物チェックリスト (スーツケース・鞆・移動中に)

- | | |
|--|---|
| ☐ スーツケース | ☐ リップクリーム |
| ☐ タグ（スーツケースをわかりやすくするため） | ☐ ガイドブック・会話集・地図 |
| ☐ スーツケースベルト（わかりやすくする＋飛び出しを防止） | ☐ 筆記用具・メモ帳 |
| ☐ エコバッグ（折りたたみができるバッグ） | ☐ インターネット環境（海外SIM、モバイルWi-Fiなど） |
| ☐ 機内持ち込みバッグ | ☐ 折りたたみ傘・日傘など |
| ☐ ジッパー付きの透明ビニール袋 | ☐ 日焼け止め |
| ☐ パーカー・ストールなど | ☐ サングラス |
| ☐ ネックピロー・旅行用枕 | ☐ 帽子 |
| ☐ マスク | ☐ 虫よけスプレー |
| ☐ 耳栓 | ☐ ハンカチ・ティッシュ |

MEMO





持ち物チェックリスト（宿泊時）

- | | |
|--|--|
| ☐ 海外用電源プラグ変換アダプター | ☐ ルームウェア・パジャマ |
| ☐ 歯ブラシセット | ☐ 防寒具 |
| ☐ 化粧品 | ☐ 水着・ラッシュガード |
| ☐ 洗顔料、メイク落とし、スキンケアグッズ | |
| ☐ 上着 | <u>あると便利なもの</u> |
| ☐ 下着 | ☐ 消毒・除菌シート |
| ☐ 靴 | ☐ ゴミ袋・ビニール袋（汚れた衣類を入れる用） |
| ☐ 靴下・タイツ | ☐ 使い捨て（携帯用）スリッパ |
| ☐ 着替え | |
| ☐ フォーマルウェア（フォーマルシューズ） | |

MEMO

