



持ち物 チェックリスト (必需品)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> パスポート | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> ビザ(VISA、査証) | <input type="checkbox"/> 航空券以外の乗車券・施設の入場チケット |
| <input type="checkbox"/> 海外旅行保険の保険証 | <input type="checkbox"/> 日程表 |
| <input type="checkbox"/> 航空券 | <input type="checkbox"/> 緊急連絡先 (メモなど) |
| <input type="checkbox"/> 現金 (日本円) | |
| <input type="checkbox"/> 現金 (現地通貨) | |
| <input type="checkbox"/> クレジットカード | |
| <input type="checkbox"/> パスポート等、各種証明書のコピー | |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・医薬品 | |
| <input type="checkbox"/> 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)

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

MEMO



持ち物 チェックリスト (宿泊時)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 海外用電源プラグ変換アダプター | <input type="checkbox"/> ルームウェア・パジャマ |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット | <input type="checkbox"/> 防寒具 |
| <input type="checkbox"/> 化粧品 | |
| <input type="checkbox"/> 洗顔料、メイク落とし、スキンケアグッズ | その他・滞航先に応じて |
| <input type="checkbox"/> 上着 | <input type="checkbox"/> 水着・ラッシュガード |
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> 消毒・除菌シート |
| <input type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋・ビニール袋（汚れた衣類を入れたりする） |
| <input type="checkbox"/> 靴下・タイツ | <input type="checkbox"/> 使い捨て（携帯用）スリッパ |
| <input type="checkbox"/> 着替え | |
| <input type="checkbox"/> フォーマルウェア（フォーマルシューズ） | |

MEMO