

海外旅行-持ち物チェックシート

| No. | 持ち物                                   | 数量      | 備考                             | オススメ                        |
|-----|---------------------------------------|---------|--------------------------------|-----------------------------|
|     | <input type="checkbox"/> スーツケース       | 2個      | 機内持ち込みできる / TSAロック搭載           | <a href="#">Travelhouse</a> |
| 1   | <input type="checkbox"/> パスポート        | (人数分)   | 有効期限6ヶ月以上推奨 ※期限1年未満で更新可        | -                           |
| 2   | <input type="checkbox"/> クレジットカード     | 2-3枚    | 1つはVISAタッチ付き推奨                 | エポスカード                      |
| 3   | <input type="checkbox"/> 現金(日本円)      | 5万円     | 5万円程度                          | -                           |
| 4   | <input type="checkbox"/> 現金(現地通貨)     | 初日分     | 国内で少額を入手しておくとう安心               | <a href="#">宅配両替</a>        |
| 5   | <input type="checkbox"/> ワクチン接種証明     | 適宜      | 英文書類 / 接種証明アプリ / 証明画像 / QRコード  | -                           |
| 6   | <input type="checkbox"/> 控え書類         | 適宜      | 航空券 / ホテル予約 / 海外旅行保険証 / 予約チケット | -                           |
| 7   | <input type="checkbox"/> 日程表          | 1枚      | スケジュール / 予算管理 / 必要あればガイドブック    | テンプレート                      |
| 8   | <input type="checkbox"/> 外着           | 人数×2着   | +着て行く服                         | -                           |
| 9   | <input type="checkbox"/> パジャマ         | 人数×2着   | 外着の予備を兼ねられる服                   | -                           |
| 10  | <input type="checkbox"/> 上着 / ぼうし     | 適宜      | 暑さ / 寒さの温度調整に必要そうな衣類           | -                           |
| 11  | <input type="checkbox"/> 衣類圧縮袋        | 5枚      | 家族1日分で1袋目安 外着とパジャマで3袋          | <a href="#">衣類圧縮袋</a>       |
| 12  | <input type="checkbox"/> セキュリティポーチ    | 2個      | スキミング防止機能推奨 & 2人で分散            | <a href="#">LiberFlyer</a>  |
| 13  | <input type="checkbox"/> 収納型リュック      | 1個      | 現地観光用 コンパクトに畳めるもの / エコバッグ      | <a href="#">ポケットブルリュック</a>  |
| 14  | <input type="checkbox"/> サンドル         | 2足~     | ホテル室内 / 水遊び 兼用                 | -                           |
| 15  | <input type="checkbox"/> スマートフォン      | 3台      | 予備を含め家族で3台以上が理想                | <a href="#">中古スマホ通販</a>     |
| 16  | <input type="checkbox"/> 海外SIM        | 適宜      | SIM2Flyなら1枚で8日間使用できる           | <a href="#">SIM2Fly</a>     |
| 17  | <input type="checkbox"/> デジタルカメラ      | 適宜      | SDカード保存でスマホ空き容量を確保             | <a href="#">360度カメラ</a>     |
| 18  | <input type="checkbox"/> 電源変換プラグ      | 1セット    | プラグ変換後、電源タップで口数を増やす必要あり        | <a href="#">プラグ4種セット</a>    |
| 19  | <input type="checkbox"/> タブレット/ ノートPC | 適宜      | エンタメ / 仕事用の必要に応じて              | -                           |
| 20  | <input type="checkbox"/> 変圧器          | 1個      | グローバルに販売されている家電なら基本不要          | <a href="#">ベストック</a>       |
| 21  | <input type="checkbox"/> 海外WiFi       | 1台      | ※海外SIMがあればなくても良い               | グローバルWiFi                   |
| 22  | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ    | 30枚入×5個 | 不足は現地購入                        | -                           |
| 23  | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ    | 5個      | 不足は現地購入                        | -                           |
| 24  | <input type="checkbox"/> トイレトペーパー     | 1ロール    | 不足は現地購入                        | -                           |
| 25  | <input type="checkbox"/> 袋 / 輪ゴム      | 適宜      | 持ち歩きゴミ用ビニール袋 / ジップロック / 輪ゴム    | -                           |
| 26  | <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘       | 2本      | 余裕があれば子ども用カッパも                 | -                           |
| 27  | <input type="checkbox"/> タオル          | 4枚+2枚   | 手拭き用 バスタオル:人数×0.5枚             | -                           |
| 28  | <input type="checkbox"/> 洗濯セット        | 1セット    | ロープ / 洗濯ハサミ / 洗剤 / 洗濯物入れ袋      | <a href="#">ちよいんし君</a>      |
| 29  | <input type="checkbox"/> マスク          | 1週間分    | 不足は現地購入                        | -                           |
| 30  | <input type="checkbox"/> 除菌ハンドジェル     | 1週間分    | 不足は現地購入(中身を継ぎ足す)               | -                           |
| 31  | <input type="checkbox"/> 医薬品          | 適宜      | 家族の常備薬 / 風邪薬 / 解熱剤             | -                           |
| 32  | <input type="checkbox"/> 応急処置         | 適宜      | 絆創膏 / ガーゼ / 消毒液                | -                           |
| 33  | <input type="checkbox"/> 虫対策          | 適宜      | 虫除け / かゆみ止め                    | -                           |
| 34  | <input type="checkbox"/> 体温計          | 1本      | ※急病用                           | -                           |
| 35  | <input type="checkbox"/> パルスオキシメータ    | 1個      | ※コロナ対策                         | <a href="#">RABLISS</a>     |
| 36  | <input type="checkbox"/> お風呂グッズ       | 適宜      | 洗顔 / メイク落とし / シャンプー / 石けん      | -                           |
| 37  | <input type="checkbox"/> 身だしなみグッズ     | 適宜      | 髪ゴム / ヘアバンド / ヘアピン / くし        | -                           |
| 38  | <input type="checkbox"/> 衛生グッズ        | 適宜      | 綿棒 / 爪切り / 毛抜                  | -                           |
| 39  | <input type="checkbox"/> 歯みがきグッズ      | (人数分)   | 歯ブラシ / 歯磨き粉 / 歯間ブラシ            | -                           |
| 40  | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ     | 適宜      | 日数分 / 予備メガネ                    | -                           |
| 41  | <input type="checkbox"/> 日本の食品        | 適宜      | 梅干し / しょうゆ / お吸い物 / ブラックコーヒー   | -                           |
| 42  | <input type="checkbox"/> 簡易食器         | (人数分)   | わりばし / スプーン / 携帯コップ            | -                           |
| 43  | <input type="checkbox"/> 飛行機グッズ       | 適宜      | ひざ掛け / 耳栓 / アイマスク / ネックピロー     | -                           |
| 44  | <input type="checkbox"/> ボールペン・メモ帳    | 2本      | セキュリティーポーチからすぐに出せるようにしておく      | -                           |
| 45  | <input type="checkbox"/> エコバッグ        | 1袋      | 海外でもマイバッグの推進が進んでいます            | -                           |