

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	Travelhouse
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	宅配両替
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	衣類圧縮袋
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	LiberFlyer
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	ポケットブルリュック
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	中古スマホ通販
16	<input type="checkbox"/> 海外SIM	適宜	SIM2Flyなら1枚で8日間使用できる	SIM2Fly
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	360度カメラ
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	プラグ4種セット
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	ベストック
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	ちよいんし君
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	RABLISS
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	海外でもマイバックの推進が進んでいます	-