

持ち物リスト



★ 貴重品類 ★

| | | |
|--------------------------|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> | パスポート | 有効期限は必ずご確認ください。 |
| <input type="checkbox"/> | ビザ・電子渡航申請 | 査証、ESTA、ETASなど。渡航先が必要かどうか事前に確認を。 |
| <input type="checkbox"/> | 海外旅行保険保険証 | 事前加入はもちろんの事、条件、契約内容、現地での連絡先も確認してください。 クレジットカードの付帯保険の場合は、「自動付帯」または「利用付帯」かと補償内容を細かくチェックが必要です。 |
| <input type="checkbox"/> | パスポートコピー | 紙のコピーと、スマホに撮影し保存したものがあれば、書類記載の際にパスポートを出す必要もなく便利です。 |
| <input type="checkbox"/> | 証明写真・戸籍謄本 | 万が一現地でパスポートを紛失したり、盗難にあった場合に、証明写真（4.5x3.5cm）2枚と戸籍謄本があれば、再発行の手続きもスムーズに行うことができます。 |
| <input type="checkbox"/> | eチケット控え | eチケット（航空券）控えは、空港でチェックインの際に提示した方がスムーズな場合もありますので、こちらも紙、スマホで撮影して保存したものの両方があると安心です。 |
| <input type="checkbox"/> | 現金（日本円または外貨） | 自宅から空港までの往復交通費、食費他と、現地で両替をする分を計算しておきましょう。現金は、クレジットカード利用等を考慮して最小限の持参がベターです。アメリカドルやユーロといったメジャーな通貨でない限りは、現地通貨は現地で両替の方がレートが良い事が多いです。余っているアメリカドル、ユーロがございましたらご持参ください。 |
| <input type="checkbox"/> | クレジットカード | 使用にあたり、サイン（署名）ではなく暗証番号入力が必要な場合がありますので事前に限度額と合わせて確認しておきましょう。またカードブランド(VISA、MASTER、アメックス他)は数種類用意しておく安心です。 |
| <input type="checkbox"/> | 変換アダプター | コンセントのアダプターも現地に合わせてご用意ください。（トルコ・エジプトなどは「C」タイプが必要です。） |
| <input type="checkbox"/> | 携帯電話・充電器 | 充電器はコンセントのアダプターも現地に合わせてご用意ください。モバイルバッテリーもあるとより安心ですが、機内の持ち込みには制限がございます。事前に各航空会社に確認しておきましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | Wi-Fi ルーター | Wi-Fi は空港、ホテル、カフェなどで使える事も多いですが、Wi-Fi ルーターまたは海外SIM を用意すると便利です。また、お使いのスマホが海外ローミング対応であるかなど通信に関する詳細は事前にチェックしておきましょう。 |

★ 日用品 ★

| | | |
|--------------------------|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 歯ブラシ・歯磨き粉 | 海外のホテルでは備えがない場合が多いです。機内で使う場合は、歯磨き粉は「液体」に分類されるため制限の対象となります。容量100ml以下に入れて、容量1ℓ、縦横の辺の合計が40cm 以内のジップロック等に入れて持参してください。 |
| <input type="checkbox"/> | ウェットティッシュ | 海外のレストランでは、おしぼりが付かない事が多いのであると便利です。必要に応じて除菌タイプのご用意も。 |
| <input type="checkbox"/> | シャンプー・リンス等 | 海外のものは、肌や髪に合わない事もありますので、ボディソープなどを含めて使い慣れたものを持参するのが良いでしょう。 |
| <input type="checkbox"/> | 常備薬・医薬品 | 常備薬は必ず持参しましょう。また、突然の病状に備えて、整腸剤や痛み止めもあると安心です。乗り物に酔いやすい方は、酔い止めもお忘れなく。急な出来事で延泊する場合がありますので、多めにあると安心です。 |
| <input type="checkbox"/> | コンタクト・メガネ | ご旅行先で最高の景色を見るためにかかせません。コンタクトを使う方は、予備も持参しましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | 整髪料 | スプレーは、機内持ち込み不可です。預け入れ荷物に入れましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | 洗顔料・メイク落とし | スキンケアグッズなどの100mlを超える容器は機内持込不可です、預け入れ荷物に入れましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | シェーバー | 海外のホテルでは備えがない場合が多いです。刃物ですので、預け入れ荷物へ。 |
| <input type="checkbox"/> | ドライヤー・ヘアアイロン | 海外のホテルではお部屋に備えがなかったり、あっても風量が弱い事もあります。持参がお勧めですが、渡航先の電圧対応かは事前にチェックしましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | ポケットティッシュ | すぐに購入できない場合に備え、持参を。 |
| <input type="checkbox"/> | 化粧品 | お化粧品に必要な道具は忘れずに。100mlを超える容器は預け入れ荷物へ。 |

★ 衣類 ★

| | | |
|--------------------------|-------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 靴 | 歩きやすく疲れにくい履き慣れた靴をご用意ください。エレガントなホテルやレストランに行く予定がある場合は、おしゃれ着用の靴もお忘れなくご持参ください。 |
| <input type="checkbox"/> | 着替え | 下着、靴下など旅行日数に合わせてご用意ください。 |
| <input type="checkbox"/> | 上着 | 重ね着で対応可能なものが便利です。暑い渡航先でも冷房対策を考慮して、持参してください。 |
| <input type="checkbox"/> | おしゃれ着 | ジャケットやワンピースなどに合わせて靴もお忘れなく。必要に応じてご用意を。 |
| <input type="checkbox"/> | 寝巻き、ルームウェア | 海外のホテルでは備えがない事が多いので、リラックスできるものを。 |
| <input type="checkbox"/> | 帽子・日傘・サングラス | 熱中症対策、日差しよけに。冬期は防寒用の帽子も。 |
| <input type="checkbox"/> | 雨具 | 折りたたみ傘やレインコートなどはあると安心です。 |
| <input type="checkbox"/> | 水着 | プール付きホテルに行く場合は、忘れずにお持ちください。パムッカレの温泉プールでは、水泳帽も必須です。 |
| <input type="checkbox"/> | スカーフ（イスラム圏） | モスクに入場がある場合、女性は髪を隠すためのスカーフをご持参ください。（レンタル等もありますが、ご自身のものが安心です。） |
| <input type="checkbox"/> | 防寒着 | 渡航先の季節に合わせ、手袋やマフラー、コンパクトなダウン、耳あてなど軽量でかさばらない物を。使い捨てカイロもあると安心です。 |

★ 機内に持ち込むもの ★

| | | |
|--------------------------|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 筆記用具 | 出入国カードの記載を求める国も減ってきましたが、念のため用意しておきましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | マスク | 機内は、乾燥しているため喉の調子を崩す方や、風邪などの予防にも。 |
| <input type="checkbox"/> | スリッパ | 機内やホテルのお部屋で靴を脱いでくつろぎたい方は持参しましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | ネックピロー・アイマスク | 長いフライトでもリラックスできるよう、必要な方はご持参ください。 |

★ スーツケース・カバン ★

| | | |
|--------------------------|----------|---|
| <input type="checkbox"/> | スーツケース | 帰りのお土産も考慮して少し大きめのサイズが良いです。アメリカ(ハワイ・グアムなど)へ渡航の際は、TSAロック付きのスーツケースの検討を（外付けのTSAロックもあります）。ネームタグを付けたたり、ステッカーを貼ったり、スーツケースベルトを付けたたりでご自身のスーツケースを見つけやすくしておくとかと便利です。衣類圧縮袋などを利用してうまく荷造りしましょう。 |
| <input type="checkbox"/> | 荷物はかり | 渡航先でたくさんお買い物の予定がある方は！帰りのフライトで超過料金を請求されないためにも。 |
| <input type="checkbox"/> | 観光時用のバッグ | ファスナーなどでかばんの口が閉まるものが、防犯にも良いです。 |
| <input type="checkbox"/> | エコバッグ | お土産を買った際の小型サイズのほか、増えた荷物をまとめられる大判サイズもあると便利です。 |

お忘れ物なく
楽しいご旅行になりますように。
いってらっしゃい！

