

必要なもの(必需品)	
パスポート	◎ 海外旅行なのでパスポートは 必須
クレジットカード	◎ 支払い、現地通貨のキャッシングに 必須
スマートフォン	◎ 海外旅行ではスマートフォンが 必須
海外用ポケットWi-Fi	◎ 旅行先ではネットを使うために 必須
海外旅行保険の書類	◎ 契約をしているなら必要
現金	◎ 念のため数万円ほど持っていると安心
パスポートのコピー	◎ パスポート紛失に備えて、事前にコピーを用意
航空券 (eチケットお客様控え)	◎ 出国分も含めて航空券は要予約。できればプリントアウトした方が使い勝手いい
電子機器類	
ポCKETーク (小型翻訳機ほんやくき)	○ 英語⇒日本語、日本語⇒英語に変換してくれる小型翻訳機
モバイルバッテリー	◎ 観光中の電池切れ対策
アクションカメラ	○ 旅の思い出作りに。写真、滑らかな動画が撮影可能
タブレット機器	○ 飛行機内、空港の待ち時間で使用
変圧器	× ほとんどの場合、変圧器がなくても使用可能
変換用プラグ	◎ 「BFタイプ」の変換プラグが必要
電源タップ	○ ホテルはコンセントの数が少ない
衣類・服装	
着替え	○ ホテルの洗濯サービスの利用や、現地でも購入可能
上着	○ レストランなどはクーラーが強い。女性は 必須
パジャマ	○ 寝る時の服装で疲れ具合が全然違う
帽子	○ 熱中症・日焼け対策にがあると便利です
水着	○ 海、プールに行くなら 必須 。
コンパクトに収納できる防寒着	○ 日本移動時に使用
日用品・洗面用具	
洗顔料	○ 現地のコンビニで調達可能だが、使い慣れたものがオススメ
シャンプー・リンス	○ ホテル、現地のコンビニで調達可能だが、使い慣れたものがオススメ
虫除けスプレー	○ 現地のコンビニで調達可能だが、日本で買った方がいい
歯ブラシ	△ ホテル、現地のコンビニで調達可能。品質はイマイチ
くし、ブラシ	○ ホテルのアメニティはコーム(平べったいくし)が一般的
綿棒	△ 現地のコンビニで調達可能。品質はイマイチ
爪切り	△ 一週間近い旅行なら持参がオススメ
ハンカチ ハンドタオル	○ 街歩き用にあると便利
バスタオル フェイスタオル	△ ホテルのアメニティだけでは足りないときがあると便利
水に流せるポケットティッシュ	△ 日本から持参
ウェットティッシュ (除菌ティッシュ)	○ 食べ歩き、便座の除菌などに使用
バンドエイド	△ 靴ずれやケガをした時に使用
バッグ・収納	
スーツケース	○ お土産用に少し大きめがオススメ
南京錠	○ スーツケース用の南京錠
セキュリティポーチ	○ 貴重品を持ち歩くときに重宝する
エコバッグ	△ 買い物時があると便利
小さなバッグ	△ 街歩き用。荷物の多い女性はあった方がいい。
リュック	△ 街歩き用
衣類圧縮袋	○ 衣類をコンパクトにできる
ジップロック	○ 使用済みの下着入れたり、化粧品品の仕分けに利用
ビニール袋	○ 使用済みの服を入れたり、靴やサンダルを入れる
男性用の持ち物	

男性用日焼け止め	◎	強い紫外線をカットし、汗で流れないウォータープルーフタイプがおすすめ
ひげ剃り	△	現地のコンビニで調達可能。品質はイマイチ
電動シェーバー	○	飛行機内の持ち込み可能
シェービングクリーム	×	現地のコンビニで調達可能
女性用の持ち物		
スキンケア用品	◎	メイク落とし、スキンケア等日本から持参した方がよい
日焼け止め	◎	SPF50+以上。汗で流れないウォータープルーフタイプがおすすめ
生理用品 (パンティーライナー)	○	現地のコンビニで調達可能だが、使い慣れたものがオススメ
ワンピース	△	フォーマルな場所に入場する際に使える
ストール	○	エアコン対策
ブラトップ キャミソール	△	機内などリラックスして過ごしたい時に使用
ペタンコ靴 サンダル	○	街中を観光する時に使用。履き慣れたものが良い
ヘアアイロン	△	普段使っている人は持参。電圧に注意
ヘアゴム クリップ	○	洗顔、食事の時に使用
ヘアスプレー類	△	必要に応じて
コンパクトミラー	○	メイクをするときにがあると便利
子供連れ用の持ち物		
オムツ お尻拭き	○	現地で調達可能だが、使い慣れたものがオススメ
ミルク	○	現地のコンビニで調達可能だが、飲み慣れたものがオススメ
ベビーシャンプー、リンス	○	現地のコンビニで調達可能だが、使い慣れたものがオススメ
赤ちゃん・子供用の日焼け止め	◎	現地では入手がむずかしいので、日本で用意した方がいい
赤ちゃん・子供用の虫除けスプレー	◎	大人用の虫除けスプレーは、子供の肌には刺激がつよい
子供用のスプーン、フォーク	○	外食時にがあると重宝する
飛行機の気圧対策グッズ	○	飛行機の離陸直後、着陸直前に使用
おもちゃ、絵本	○	飛行機の中で使用
お気に入りのお菓子・食べ物	○	機内食、現地の食べ物か合わないときに使用
クスリ	○	子供用の漢方薬、整腸剤、解熱剤、酔い止めなど
予備の靴・ビーチサンダル	△	急なスコールで靴が濡れることがある
長袖	△	飛行機、レストランでの寒さ対策
あと役立つ便利グッズ		
ガイドブック	○	小さい本、電子書籍がオススメ
自撮り棒	○	持っていかないと現地で後悔する
常備薬	○	風邪薬、胃薬、下痢止めなど
財布	△	現地用に小さな財布があると便利
折りたたみ傘	△	突然の雨、日よけに使用
サングラス	○	目の疲れが全然違う
アイマスク	△	飛行機の中、ホテルで就寝時に使用
耳栓	△	ホテルは防音性能がイマイチなことがある
ネックピロニ	△	飛行機で寝るときに必要
携帯スリッパ	△	飛行機内で使う
マスク	○	飛行機の中などで使用
割り箸	△	屋台・ローカル店で使用
使い捨てコンタクトレンズ	△	旅行中はワンデータイプのものがオススメ
ガムテープ	△	スーツケースが壊れた時などに使用
ドライヤー	△	ドライヤーがないホテルに宿泊する場合