CHECK LIST

海外旅行 持ち物チェックリスト

☐ にチェックを入れて使えます（PDF版は ☐ をタップするとチェックが付きます）

◎ 必ず持っていく　○ 持っていった方がいい　△ なくてもいい　× ほぼ不要

必要なもの（必需品）

- ☐ パスポート ◎
- ☐ 海外旅行用 クレジットカード ◎
- ☐ スマートフォン ◎
- ☐ 海外用ポケットWi-Fi ◎
- ☐ 海外旅行保険の書類 ◎
- ☐ 現金 ◎
- ☐ パスポートのコピー ◎
- ☐ 航空券（eチケット控え） ◎

電子機器類

- ☐ モバイルバッテリー ◎
- ☐ アクションカメラ ○
- ☐ タブレット機器 ○
- ☐ 変圧器 △
- ☐ 変換用プラグ ◎
- ☐ 電源タップ ○

衣類・服装

- ☐ 着替え ○
- ☐ 上着 ○
- ☐ パジャマ ○
- ☐ 帽子 △
- ☐ 水着 △
- ☐ サンダル ○
- ☐ 防寒用インナー ○
- ☐ 防寒用タイツ ○
- ☐ コンパクトな防寒着 ○

日用品・洗面用具

- ☐ 洗顔料 ○
- ☐ シャンプー・リンス ○
- ☐ 虫除けスプレー ○
- ☐ 歯ブラシ ○
- ☐ くし・ブラシ ○
- ☐ 綿棒 ○
- ☐ 爪切り △
- ☐ ハンカチ・ハンドタオル ○
- ☐ バスタオル・フェイスタオル △
- ☐ 水に流せるティッシュ ○
- ☐ ウェットティッシュ（除菌） ○
- ☐ バンドエイド △

バッグ・収納

- ☐ スーツケース ○
- ☐ 南京錠 ○
- ☐ セキュリティーポーチ ○
- ☐ エコバッグ △
- ☐ 小さなバッグ △
- ☐ 衣類圧縮袋 ○
- ☐ ジップロック ○
- ☐ ビニール袋 ○

男性向け

- ☐ 男性用日焼け止め ◎
- ☐ ひげ剃り ○
- ☐ 電動シェーバー ○
- ☐ シェービングクリーム ×

女性向け

- ☐ スキンケア用品 ◎
- ☐ 日焼け止め ◎
- ☐ 生理用品 ○
- ☐ ワンピース △
- ☐ ストール ○
- ☐ ブラトップ・キャミソール △
- ☐ ペタンコ靴・サンダル ○
- ☐ ブーツ・サンダル ○
- ☐ ヘアアイロン △
- ☐ ヘアゴム・クリップ ○
- ☐ ヘアスプレー類 △
- ☐ コンパクトミラー ○

赤ちゃん・子連れ向け

- ☐ オムツ・お尻拭き ○
- ☐ ミルク ○
- ☐ 離乳食 ○
- ☐ 子供用麦茶パック ○
- ☐ ベビーシャンプー・リンス ○
- ☐ 子供用歯ブラシ ○
- ☐ 子供用の日焼け止め ◎
- ☐ 子供用の虫除けスプレー ◎
- ☐ 子供用スプーン・フォーク ○
- ☐ 飛行機の気圧対策グッズ ○
- ☐ おもちゃ・絵本 ○
- ☐ お気に入りのお菓子 ○
- ☐ クスリ ○
- ☐ 予備の靴・サンダル △
- ☐ 長袖 △

あると便利なグッズ

- ☐ ガイドブック ○
- ☐ 自撮り棒 ○
- ☐ 常備薬 ○
- ☐ 財布 △
- ☐ 折りたたみ傘 △
- ☐ サングラス ○
- ☐ アイマスク △
- ☐ 耳栓 △
- ☐ 携帯スリッパ △
- ☐ マスク ○
- ☐ 割り箸 ○
- ☐ 使い捨てコンタクトレンズ △
- ☐ ガムテープ △
- ☐ ドライヤー △
- ☐ S字フック △
- ☐ 書類のコピー ○
- ☐ 胃薬 △
- ☐ カイロ △
- ☐ レトルト・インスタント食品 △

なぜ必要？ どれを選べばいい？ 注意点は記事で解説 → 海外旅行の持ち物・必要なものチェックリスト