

# 【持ち物リスト】

## 海外旅行の必需品

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 現金（日本円・現地通貨） | <input type="checkbox"/> クレジットカード        |
| <input type="checkbox"/> パスポート+コピー    | <input type="checkbox"/> ビザ              |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書        | <input type="checkbox"/> 海外旅行保険保険証       |
| <input type="checkbox"/> 保険証・お薬手帳     | <input type="checkbox"/> 常備薬             |
| <input type="checkbox"/> 乗車券などのチケット   | <input type="checkbox"/> スマホ+充電器         |
| <input type="checkbox"/> 海外用 Sim カード  | <input type="checkbox"/> 海外用電源プラグ変換アダプター |
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先メモ      | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ用品+眼鏡   |
| <input type="checkbox"/> セキュリティポーチ    |  |

## 機内・車内用品

- |                                      |                                 |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ネックピロー・旅行用枕 | <input type="checkbox"/> フットレスト |
| <input type="checkbox"/> アイマスク       | <input type="checkbox"/> 耳栓     |
| <input type="checkbox"/> パーカー・ひざ掛け等  | <input type="checkbox"/> 筆記用具   |

## 鞆、パッキング関連

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スーツケース | <input type="checkbox"/> ネームタグ   |
| <input type="checkbox"/> エコバッグ  | <input type="checkbox"/> ポーチ     |
| <input type="checkbox"/> 圧縮袋    | <input type="checkbox"/> ジッパーつき袋 |

## 観光中にあると便利！

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 日程表         | <input type="checkbox"/> ガイドブック・地図  |
| <input type="checkbox"/> 国外運転免許証     | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー  |
| <input type="checkbox"/> カメラ+充電器     | <input type="checkbox"/> 交通系 IC カード |
| <input type="checkbox"/> 折り畳み傘、日傘    | <input type="checkbox"/> 帽子         |
| <input type="checkbox"/> サングラス       | <input type="checkbox"/> 日焼け止め      |
| <input type="checkbox"/> 携帯扇風機・冷却シート | <input type="checkbox"/> 虫よけスプレー    |
| <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 消毒・除菌シート   |
| <input type="checkbox"/> ゴミ袋・ビニール袋   |                                     |

## 宿泊時に

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット      | <input type="checkbox"/> メイク落とし            |
| <input type="checkbox"/> 洗顔料、スキンケアグッズ | <input type="checkbox"/> シャンプー、リンス、ボディーソープ |
| <input type="checkbox"/> 化粧品          | <input type="checkbox"/> 整髪料               |
| <input type="checkbox"/> 生理用品         | <input type="checkbox"/> シェーバー             |
| <input type="checkbox"/> ドライヤー        | <input type="checkbox"/> ヘアアイロン            |
| <input type="checkbox"/> クリアファイル      | <input type="checkbox"/> テーブルタップ           |

## 衣類

- |                              |                                      |                                 |
|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 上着  | <input type="checkbox"/> 靴           | <input type="checkbox"/> 靴下・タイツ |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> ルームウェア・パジャマ | <input type="checkbox"/> 下着     |
| <input type="checkbox"/> 防寒具 | <input type="checkbox"/> 水着          |                                 |