

海外旅行用持ち物チェックリスト

●海外旅行で必要な持ち物・必需品

パスポート	有効期限が十分に残っているか(少なくとも3~6ヵ月以上)確認しましょう。渡航先の国によって入国に必要なパスポートの有効期限は異なり、有効期限が足りないと入国を拒否されてしまいます。
ビザ	国によってはパスポートの他にビザも必要です。
航空券(eチケット)	航空券は、メールなどで送られてくる電子的な「eチケット」の場合もあります。eチケットは印刷が必須ではありませんが、入国時に提示を求められる場合もあるので印刷しておくとう安心です。
財布	万が一盗まれても被害を少なくできるように、ブランド物のような高価な種類でなく、安価なものを使った方が安心です。
現金(日本円)	クレジットカードがあっても、国内の空港に行き来する際の往復の交通費や現地で両替して使う分など、必要最低限の現金はもっていきましょう。
現金(渡航先の通貨)	現地や空港で両替することも可能です。レートを確認し、より条件のよい場所で両替するとよいでしょう。ただ現地ですぐに両替できない可能性もあるので、少額でも日本国内で両替しておくとう安心です。
クレジットカード	渡航先で使えなくなってしまうないように、旅行前に暗証番号(PINコード)を確認しておきましょう。渡航先のお店によっては、特定の国際ブランドに対応していない可能性も。国際ブランドの異なるクレジットカードを複数持っていくとう安心です。
乗車券・ホテルなどのバウチャー	空港へ行く際のバス乗車券、ホテルのバウチャーなどがあれば、必ず忘れないようにしましょう。
医薬品(常備薬)	常備薬など必要な薬は忘れないようにしましょう。想定外の状況(天候不良で飛行機が飛べないなど)で滞在日数が長くなる可能性もあるので、多めに持参すると安心です。
国際運転免許証	海外で運転する人に限ってですが必要です。

●海外旅行で一般的に準備しておくべき持ち物

日程表	ツアーなどに参加している場合、日程表は持参しましょう。
衣類	滞在日数にあわせ、必要な分を用意しましょう。
下着類	滞在日数によって、必要な分を用意しましょう。滞在日数が長期となる場合は、現地で洗濯することも検討します。
ルームウェア	海外のホテルではルームウェアの用意がないこともあります。パジャマなど、部屋で過ごしやすい衣類を用意しておくとう便利です。
雨具	折りたたみ傘やレインコートなど、コンパクトに収納できる雨具があると安心です。
渡航先で使うバッグ	ブランド物など高価なものは避け、渡航先で使いやすい安価なものをおすすめです。
セキュリティポーチ	パスポートなどの貴重品を収納して、服の下で持ち運べるポーチです。スリなどに貴重品を盗まれてしまうのを、防ぐことができます。
エコバック	海外では買い物をした際に、ビニール袋を渡してくれないことも少なくありません。コンパクトに収納できるエコバックを、バッグに入れておくとう役立ちます。
ビニール袋・ジッパーバック	化粧水などの液体を機内に持ち込む際は、ビニール袋に入れる必要があります。その他、小物類を整理したりゴミ袋代わりにしたりなど、いろいろ活用できて便利です。
歯ブラシ・歯磨き粉	海外のホテルでは用意されていないこともあります。
クシ・ブラシ	海外のホテルでは用意されていないこともあります。
石鹸・ボディソープ・シャンプー・リンス	海外のホテルでは用意されていないこともあります。また用意されているものが身体に合わない場合もあるので、不安な方は持参した方が安心です。
整髪料	スプレータイプは機内へ持ち込めません。必ず預ける必要があります。

ティッシュ・ウェットティッシュ	海外のレストランによっては用意されていないこともあります。持参した方が安心です。
コンタクト（保存液も）・眼鏡	必要な方は忘れないようにしましょう。
カメラ（充電器）	今ではスマートフォンですます方も多いですが、カメラで撮影したい方は持参しましょう。デジタルカメラを持っていく場合は、充電器も忘れずに。
腕時計	ツアーの集合時間など、海外では時間を確認する必要があるシーンも少なくありません。スマートフォンでも時間が確認できますが、腕時計の方が簡単にチェックできます。またスマートフォンの充電が切れた場合や、万が一盗まれてしまった場合にも腕時計があれば時間をチェックでき便利です。
電源プラグ/変換アダプター/変圧器	日本とは異なる種類を使う必要がある場合もあります。行き先にあわせて必要な種類を用意しましょう。
Wi-Fi ルーター/海外用プリペイドSIM	海外でスマートフォンを使う場合は、Wi-Fi ルーターか海外用プリペイドSIMがあると便利です。
モバイルバッテリー	ホテルなど充電できない場所で、スマートフォンなどが充電切れになって使えなくならないように持参しましょう。
変換プラグ/変圧器	海外で電化製品を使うときは必要です。行き先や使う電化製品によって必要な種類が異なるので、事前にチェックしておきましょう。
海外旅行保険証	海外旅行保険に加入した場合は持参するとよいです。手元になくても補償は受けられますが、海外旅行保険証があれば、問い合わせ時に役立ちます。
連絡先をまとめたメモ	クレジットカードを紛失してしまった際の連絡先や現地の日本大使館（領事館）など、連絡先をメモにまとめておきます。
パスポートなど重要書類のコピー	パスポートをはじめとした重要な書類は、コピーして原本とは別に保存しておくとか何かトラブルがあったとき役立ちます。
証明写真（4.5×3.5cm）2枚	パスポートを紛失した際に必要となります。現地で調達することも可能ですが、あらかじめ準備しておく手続きがスムーズです。

●海外旅行で行き先や季節によって必要となる持ち物

水着	海やプールなどへ行く場合は必要です。
サングラス	日差しの強い夏場や国では、持っていくと安心です。
帽子	夏は日除けとして、冬場は防寒用に持参するとよいです。
虫よけ	行き先の国や場所によって必要であれば持参しましょう。なおスプレー缶は機内に持ち込めないので、預ける必要があります。
日焼止め	日差しの強い国や季節、また高地をトレッキングする際など、必要であれば持参しましょう。
リップクリーム	機内は乾燥するのでであると便利です。
サンダル	海へ行く場合など、必要であれば持参しましょう。
防寒具	ダウンや手袋、マフラーなど、寒い国へ行く場合は必要な分だけ持参しましょう。
ドレスコードに合わせた衣服・靴	高級なレストランなどへ行く場合、ドレスコードに合わせた衣服・靴が必要となる場合もあります。
コロナ関連の書類	渡航先によってはワクチン接種証明書などコロナ関連の書類が必要となる場合があります。

●海外旅行で持っていくと便利なおすすめの持ち物

観光ガイド・会話集	観光ガイドなどがあれば、渡航先の情報を調べられて便利です。機内や滞在先のホテルなどで行き先の予習をしておくこともできます。
ネックピロー・アイマスク・耳栓	機内で寝るときなど、これらがあると快適です。
スリッパ	機内やホテルなどでスリッパがあれば、靴を脱いで快適に過ごせます。(ホテルによっては、スリッパが用意されていません。)使い捨てのタイプでもよいでしょう。
洗濯用洗剤	滞在日数が長くなる場合など、洗剤があれば現地で洗濯できます。

ボールペン	機内で記入しておける書類などもあるので、あると便利です。
衛生用品	体温計やマスク、消毒液などは使い慣れたものを持参した方が便利です。
輪ゴムなど袋を閉じられるもの	袋のお菓子を閉じたりする際に、あると便利です。
オペラグラス・双眼鏡	スポーツや舞台を観戦する際にあると便利です。また世界遺産の大聖堂など、目の前で細かい彫刻を観察できないこともあるので、あった方がじっくり鑑賞できて便利でしょう。
インスタント食品	海外の食事が口に合わなかった場合、日本食が恋しくなった場合など、インスタント食品が活躍します。
衣服圧縮袋	帰りはお土産ものなどで、スーツケースのスペースが足りなくなることも。圧縮袋があれば、スーツケースのスペースを作れるので便利です。
クリアファイル	パンフレットやレシートなどをまとめておくのがあると便利です。
S字フック	ホテルやレストランなどで、いろいろなものをかけるのに使えます。
携帯用ハンガー	現地で洗濯をする際などがあると便利です。
水の入ったペットボトル	現地ですぐに飲み物を確保できないこともあります。そのため、1本だけでも水の入ったペットボトルを荷物に入れておくと便利です。
絆創膏	万が一ケガをしてしまったときに、あると便利です。
荷物はかり	飛行機に搭乗するとき、荷物の重量によっては追加料金が必要です。荷物はかりがあれば、事前に重量を測り必要に応じて不要なものを捨てるなど調節できます。
海外用タコ足コンセント	特に複数人で海外を旅行する場合は、ホテルのコンセントが足りなくなる可能性があります。そのため渡航先に対応したタコ足コンセントがあれば便利です。

●女性に必要な海外旅行の持ち物

	化粧品	化粧品類は、現地で調達できないものも多いです。使い慣れた化粧品は必要な分だけ持参しましょう。化粧水やマスカラなど液体のものを機内に持ち込むときは、ビニールに入れておく必要があります。
	洗顔料・メイク落とし	こちらも使い慣れたものを持参しましょう。メイク落としシートは、機内に持ち込むこともできます。
	ヘアアイロン	海外に対応したタイプを選びましょう。種類によっては、別途海外用の変換プラグなども必要です。
	生理用品	現地ですぐに調達できない場合もあるので、必要な分だけ持参するとよいです。

●男性に必要な海外旅行の持ち物

	カミソリ・髭剃り	現地のホテルに備え付けられていない場合もあります。使い慣れたものを持参するとよいでしょう。
--	----------	---