

【保存版】海外旅行チェックリスト

✔ 絶対に忘れてはいけないもの

- ☐ パスポート
- ☐ 日本円
- ☐ 現地通貨
- ☐ クレジットカード
- ☐ 航空券（eチケット）
- ☐ スマホ
- ☐ 普段飲んでいる薬（必要な方）

✈ 機内持ち込みバッグ

- ☐ 充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 羽織・パーカー
- ☐ ネックピロー
- ☐ イヤホン
- ☐ 保湿クリーム・リップクリーム
- ☐ 軽食・おやつ
- ☐ Netflix・Amazon Prime Video
などのオフライン動画
- ☐ ボールペン
- ☐ カメラ・予備バッテリー（必要な方）

🧳 スーツケース

衣類

- ☐ 洋服
- ☐ 下着
- ☐ 靴下
- ☐ パジャマ
- ☐ サンダル（必要な方）
- ☐ 水着（必要な方）

🪄 洗面・化粧品

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗顔料
- ☐ スキンケア用品
- ☐ 化粧品
- ☐ 日焼け止め
- ☐ コンタクト用品（必要な方）
- ☐ 生理用品（必要な方）

🌐 海外旅行で必要になるもの

- ☐ eSIM・SIMカード
- ☐ 変換プラグ
- ☐ 海外旅行保険
- ☐ パスポートのコピー
- ☐ 外務省「たびレジ」登録

🧰 便利グッズ

- ☐ 折りたたみリュック・エコバッグ
- ☐ 圧縮袋
- ☐ 洗濯ネット
- ☐ ジップロック
- ☐ ウエットティッシュ
- ☐ ポケットティッシュ
- ☐ ハンカチ
- ☐ 折りたたみ傘
- ☐ サングラス
- ☐ 帽子
- ☐ ビニール袋
- ☐ 綿棒
- ☐ 輪ゴム

🌐 行き先によって追加するもの

❄ 寒い国

- ☐ 防寒着
- ☐ 手袋
- ☐ マフラー

☀ 暑い国

- ☐ 帽子
- ☐ 日焼け止め
- ☐ ハンディファン

☂ ビーチリゾート

- ☐ 水着
- ☐ 防水バッグ
- ☐ ビーチサンダル

✔ 出発前 最終チェック

- ☐ パスポートをバッグに入れた
- ☐ eSIM・SIMカードを設定した
- ☐ 航空券（eチケット）を保存した
- ☐ ホテル予約を保存した
- ☐ 海外旅行保険に加入した
- ☐ 変換プラグを準備した
- ☐ パスポートのコピーを
スマホ・クラウドに保存した
- ☐ スーツケースの重量を確認した
- ☐ 忘れ物なし！

👍 追加したい持ち物

- ☐
- ☐
- ☐