

これさえあれば準備OK

## 旅の持ち物チェックリスト

チェック	リスト	アドバイス
出発前に もう一度	パスポート	旅行中は何よりも大切。コピーを必ずとて別で保管しよう。
	Eチケット(航空券)	日時・ルート・便名を確認。空港でお渡しする場合も。
	現金(日本円・外貨)	万一に備えて、何ヵ所かに分散しておこう！
	クレジットカード	暗証番号が必要なこともあるので要確認！VISA・マスターカードがおすすめ。
	旅行保険証	盗難、病気、災害など万一に備えて必ず入ろう。
	国際免許証	レンタカーを借りる場合にあった方が良い。
	最終日程表	控えはご家族に渡そう。
	スーツケース	丈夫で少し大きめのサイズを選ぼう。軽いタイプがおすすめ。1人1台用意しよう。
	スーツケースベルト	目印と安全のために。あつたら便利。
	ネームタグ	名前はローマ字ではつきりと。ツアータグは必ず付けよう。
	機内持ち込みバッグ	縦・横・高さの合計が115cm以内のものを。
	ジッパー式 透明プラスチック袋	液体物を手荷物として機内に持ち込むための必需品！
機内で	携帯電話	カメラ・電卓・目覚まし時計としての使用も可能。
	スリッパ	機内でリラックスするために。ホテルには置いていないことも。
	ネックピロー	首も疲れずスヤスヤ。安眠が時差ボケ防止にも。
	アイマスク	気になる光をシャットアウト！心地よい眠りを。
	耳栓	機内の雑音や耳鳴りをカット。
ホテル・ 現地で	マスク・のど飴	機内は乾燥しているため、必需品。ぬれマスクもおすすめ。
	ドライヤー・ヘアアイロン	ホテルによってはドライヤーの備え付けがない場合も。海外対応製品か必ず確認を。
	シェーバー・カミソリ	使い慣れたものを。刃物類は必ずスーツケースに！
	プラグセット・コンバーター(変圧器)	日本の電気製品を海外で使うには、地域によってプラグと変圧器が必要。
	洗面用具	歯ブラシやシャンプー・リンスは、ホテルに常備されていないことも。
	救急セット	絆創膏やかゆみ止め、爪切りもあると便利。
	常備薬(酔い止め・胃薬・鎮痛剤など)	旅先ではなかなか手に入りにくいため事前に用意し、機内では手荷物に入れておこう。
	衛生用品	旅先のトイレを安心して快適に使うために。
	洗濯セット(洗剤・洗濯ネット)	リゾートではコインランドリーがあるホテルが多いためあると便利。
	衣類圧縮袋	衣類を圧縮してスーツケースのスペースを増やそう。
	目覚まし時計・腕時計	朝が弱い方は必需品。旅先の時間を正確に知るためにも。
	ビニール袋	汚れたものや濡れたものの整理に。ジッパー付き袋やスーパーの袋も役立つ。
	ルームウェア	海外では、用意されていない事が多い。旅先が冬の場合は厚手のものを。
観光・ショッピング	充電機	必要な場合はモバイルバッテリーも持参しよう。
	海外用WiFi	移動中もネットができるから海外でもいつものようにスマホが使える。
	セキュリティグッズ	腰に巻く・首から下げるなど、貴重品を直接身につけられるものが安全。
	カメラ	ビーチリゾートに行く人は水中カメラも持っていって♪メモリーの容量も気をつけよう。
	筆記用具	ちょっとしたメモや筆談に。
	ガイドブック・会話集・翻訳アプリ	旅先での滞在がより充実したものに♪
	ポケットティッシュ・ウェットティッシュ	何かと重宝。レストランではおしごりがないことも。除菌タイプがおすすめ。
	傘・雨具	折りたたみ傘が便利。
	エコバッグ	増えてしまったお土産を入れるのに便利。
	気温差対策(カーディガン・ストールなど)	朝晩の気温差が激しい地域は必要。脱ぎ着が出来る服装がおすすめ。
	日焼け対策(サングラス・帽子など)	日差しの強い国では必需品。日焼け止めもお忘れなく。