	チェック	持ち物	重要度	アドバイス
必需品		パスポート	★★★	大切な身分証明書。旅行にあたっては、有効期限が十分に残っているかどうか必ず確認しよう。大切なパスポートにはパスポートカバーを付けるのがおすすめ。スキミング防止機能が付いたものも。
		ビザ(VISA、査証)、電子渡航申請(ESTA、ETASなど)	★★★	渡航先により必要。事前によく確認し申請を。
		海外旅行保険の保険証	★★★	万一の盗難、事故、病気などに備えて、事前に海外旅行保険へ加入しましょう。クレジットカードに付帯している場合もありますが、条件や契約内容を確認しておくようにしましょう。
		航空券	★★★	出発日時、航空会社、便名、ルートを必ず確認し、乗り遅れないようにご注意。主流となってきているeチケットは、予備を含めて2枚はプリントアウトしておくと安心です。
		現金(日本円)	★★★	現地通貨への両替予定額に加えて、自宅から空港間までの往復交通費や食事代など、必要額を持参しましょう。
		現金(現地通貨)	★★★	主要な通貨は国内の空港で両替も可能です。現地で両替をする場合は、到着の空港や市内に両替所があるので利用しましょう。
		クレジットカード	★★★	現金のやり取りを減らしたり、現金の持ち運びをできるだけ減らしたい方は、クレジットカードの活用を。対応していなかった場合に備えて、国際ブランドのカードを数種用意しておくと安心です。クレジットカードの場合、買い物でポイントを貯められるほか、カードの種類によっては空港ラウンジの利用や旅行保険の付帯、商品の優待割引など、便利で嬉しいサービスを受けられる場合もあるので作っておくと便利です。
		パスポート等、各種証明書のコピー	★★	重要な書類はコピーやプリントアウトをして、控えを取って携行しよう。
		証明写真 2枚	★	万が一パスポートを紛失した時、再発行のために必要。念のため持参がおすすめ。
		戸籍謄本または戸籍抄本 1通	★	万が一パスポートを紛失した時、再発行のために必要。念のため持参がおすすめ。
		国際免許証	★★	レンタカーの利用時に必要となります。国内の運転免許証でレンタル可能な場合もあるので一緒に持っていこう。※国際免許証を持っていても運転不可な国や地域もあります。必ず渡航先の情報をご確認ください。
		常備薬・医薬品	★★★	常備薬は必ず旅行先にも持参するようにしましょう。また、突然の腹痛や頭痛に備えて、整腸剤や痛み止めもあると安心です。乗り物に酔いやすい方は、酔い止めもお忘れなく。
		航空券以外の乗車券・ 施設の入場チケット	★★★	航空券以外の列車の乗車券、テーマパークや施設の入場チケットなども、紙で発行されている場合は出発前に必ず再度ご確認を。電子タイプのチケットの場合も、スマホの充電切れや故障に備え、念のため紙でも印刷しておくと安心です。
		スマホ・携帯電話＋充電器	★★★	飛行機の機内や空港でも、USBポートや電源を備えている場合が増えてきているため、充電器も携帯しておくと便利です。飛行機で移動の場合は、必ず機内モードへ切り替えを。
		モバイルバッテリー	★★★	旅行先で地図やカメラのアプリを開いていると、想定以上に充電の減りが早くなる場合も。2回分以上充電できる大容量のものだとより安心です。また、同時に複数で充電できるタイプ（USB対応の電源タップなど）もあります。なお、モバイルバッテリーの機内の持ち込みには制限があるので、事前に各航空会社のホームページを必ずご確認ください。
		日程表	★★★	日時・場所・内容など、旅行の流れをまとめた「旅のしおり」があると便利。複数人で旅行するときは、人数分コピーしておくのがおすすめ。スマホのアプリを活用して日程をシェアする方法もあります。
		コンタクトレンズ用品・眼鏡	★★★	使い捨てタイプのコンタクトレンズを着用している場合は滞在日数＋予備を。それ以外の方は、保存ケースや洗浄液も忘れずに。破損や紛失によりコンタクトレンズが足りなくなった場合に備えて、眼鏡もあると安心です。
		緊急連絡先	★★★	万一に備えて、大使館やクレジットカード会社、航空会社、保険会社などの緊急連絡先を控えておくと安心です。
スーツケース・鞄		スーツケース	★★★	少し大きめのサイズがおすすめ。アメリカ(ハワイ・グアムなど)へ旅行の際は、TSAロック付きのスーツケースを検討しましょう。外付けのTSAロックも便利です。
		ネームタグ	★★	空港で荷物を預けた際、受け取り時の目印に役立ちます。似たような色・サイズのスーツケースが多い場合、荷物の取り間違いを防ぐのに有効です。
		スーツケースベルト	★	スーツケースの破損時に中身の飛び出しを防止できます。上記「ネームタグ」と組み合わせることで、よりわかりやすい目印にもできます。
		折りたたみバッグ・エコバッグ	★★	すでに常時携帯している方も多いエコバッグ。海外では買い物袋がつかない場合も多いので、旅行中も携帯しましょう。ちょっとしたお買い物時に使える小型サイズのほか、増えた荷物をまとめられる大判サイズもあると非常に便利です。
飛行機の中で		パーカー・ストールなど	★	少し肌寒さ感じたときに、一枚羽織れるものがあるとベターです。
		ネックピロー・旅行用枕	★★	移動中に仮眠を取る際、首の負担を和らげられるのでおすすめです。移動中にぐっすり寝られれば、時差ボケ防止にも。また、枕が変わると眠れない方は、使い慣れた枕があると安心です。
		アイマスク	★	外の明るさが気にならなくなるので、しっかり睡眠をとりたい時に便利です。
		耳栓	★	話し声や飛行機のエンジン音、耳鳴りをカットしたいときに。気圧調整ができる飛行機用の耳栓もあります。
		ジッパー付きの透明ビニール袋	★★★	国際線の場合、100ml(g)以上の液体物の機内持ち込みは禁止されています。それ以下の容量の液体物を機内に持ち込む際は、ジッパー付きの透明な袋に入れる必要があるのでご注意ください。※詳しくは事前に各航空会社のホームページをご確認ください。
		リップクリーム	★	乾燥に備えてバッグに入れておくと便利です。
		足置き	★	機内でリラックスしたいときに。フットレストの設置がない場合に備え、携帯用の足置きがあると便利です。
		S字フック	★	スペースが限られている機内や電車内では荷物の置き場にも困るもの。すぐ取り出したいもの・頻繁に使うものは袋に入れてフックにかけておけば、ごそごそしなくてすみます。
		ガイドブック・会話集・地図	★★	最近はスマホを活用されている方も多いですが、充電の持ちがちょっと心配ですよね。また、電波が入らない場所・入りづらい場所で、旅先の情報を調べたいときにも紙のガイドブックは活躍します。また、様々な情報が網羅されているので、パラパラと眺めていると意外な観光地やグルメとの出会いもあるかもしれません。紙版を買うと電子版をダウンロードできるガイドブックもあるので、「紙」と「スマホ」をあわせて活用しましょう。
		筆記用具・メモ帳	★	出入国書類などの記入のほか、ちょっとしたメモを取りたいときや、静かな場所で筆談をしたいときに役立ちます。
観光や 街歩きの際に		カメラ＋充電器	★★★	スマホと別にカメラを持参する場合は、予備の電池やメモリーカードもあると便利。充電器も忘れずに。
		折り畳み傘、日傘、レインコート	★★	突然の雨に見舞われても折り畳み傘やレインコートがあれば安心です。雨天兼用で使える日傘は、日差しや紫外線対策にも役立ちます。持ち運びがしやすい小型・軽量タイプがおすすめ。
		日焼け止め	★	日差しが強い季節の旅行や、海や高地など日光を遮るものがない場所へ行くときは、日焼け止めを塗って対策を。汗で流れ落ちる場合もあるので、携帯用サイズもあると便利です。汗や水に強いウォータープルーフタイプも活用しましょう。
		サングラス	★	紫外線の強い夏場や高緯度の場所へ行く際は、紫外線をカットできるサングラスで目の保護を。
		帽子	★★	夏は日よけになるツバつきで、通気性のよいものがベスト。冬はニット帽など防寒対策できるものを。
		虫よけスプレー	★	渡航先によってはあると便利。自然が多い場所は気持ちいいですが、虫刺されは避けたい所。虫よけアイテムで対策するようにしましょう。
		携帯扇風機・冷却シート・制汗剤	★★	暑い時期の必須アイテム。屋外の施設・観光地をまわる際や、テーマパークでの待ち時間に活躍します。水分補給とあわせて、暑さ対策はしっかりと行ってくださいね。
		カイロ	★★	寒冷地へ行く場合は、使い捨てのカイロがあると安心です。予備も含めて多めに持っていくと安心です。
		ポケットティッシュ	★★	海外では購入できなかったり、日本のものよりゴワゴワして使いづらかったりするので、多めに用意を。
		電卓	★	両替やお買い物の際に。スマホでも代用可能です。
		辞書(電子辞書)	★	スマホでも代用可能ですが、充電切れが心配な方は別で持参しておくと」安心。
		オペラグラス	★	観劇やスポーツ観戦、美術館などに立ち寄りを予定している際は携帯しておくと便利です。
		ソーイングキット	★	ちょっとした衣類の修繕に。安全ピンなどもあると便利です。
		クリアファイル	★	予約票や日程表、チケットなどの保管に。また、旅行中に増えていくパンフレットやレシートをまとめる際にも役立ちます。A5サイズのクリアファイルなら、小さめのバッグにも入れられるのでおすすめです。
宿泊時に		海外用電源プラグ変換アダプター	★★★	日本と海外では差込口(コンセント)の形状が異なることも。その場合、日本の電化製品を使用する際にはプラグ変換アダプターが必要。様々なタイプのプラグに対応できるマルチタイプのものも。詳しくは世界の電気事情を参照▶
		歯ブラシセット	★★★	海外のホテルでは備え付けられていない場合も多いので必ず持参しよう。
		化粧品	★★	お化粧に必要な道具は忘れずに。100mlを超えて入る液体の容器は機内に持ち込み不可のため、預入荷物(スーツケース)へ。
		洗顔料、メイク落とし、スキンケアグッズ	★★	こちらも100mlを超えて入る液体の容器は機内に持ち込み不可のため、預入荷物(スーツケース)へ。荷物を減らしたい方は、小分けボトルや使い捨てタイプなどを準備しておくと便利です。また、メイク落としはシートタイプなら機内に持ち込めるのでおすすめです。
		ボディーソープ、シャンプー、リンス、石鹸	★	こちらも必要な方はご準備を。スキンケア用品同様、荷物を減らしたい方は小分けボトルや使い捨てタイプを準備しましょう。こちらも100mlを超えて入る液体の容器は機内に持ち込み不可のため、預入荷物(スーツケース)へ。
		専用のシェーバー	★★	海外のホテルでは備え付けられていない場合も多いので持参すると安心。
		整髪料	★	スプレーは機内持ち込み不可なので必ず預入の荷物へ。
		ドライヤー、ヘアアイロン	★	ホテル備え付けのドライヤーだと風量が弱くて心配、カールドライヤーでないと困る、などこだわりのある方は持参がおすすめ。渡航先の電圧に対応しているかは必ず確認を。
		ヘアブラシ、コーム	★	海外のホテルでは備え付けられていない場合もあるので使い慣れたものを持参しよう。
		変圧器	★	渡航先の電圧が日本と異なる場合、日本の電化製品を使用する際には変圧器が必要。ただし、使用する電化製品が「海外対応」などで渡航先の電圧に対応している場合は不要。詳しくは世界の電気事情を参照▶
		洗濯用品	★★	渡航先によっては隔離期間が長期になる場合も。下着、靴下等を手洗いすれば荷物も減らせるのでベターです。また、予想外の汚れも応急処置で落とせたり、万が一延泊することになっても安心です。小分けの洗濯用洗剤や洗濯バサミも持参するようにしましょう。
		インスタント食品	★	隔離期間中は食事が提供されることがほとんどですが、長期間となると日本の味が恋しくなることも。お湯を注げばできるインスタントのお味噌汁やカップ麺などがあると、食事に変化もつけられます。※食品は国や地域によって持ち込み制限がある場合もありますので事前に確認を。
		湯沸かしポット	★	ホテルに湯沸しポットがあるのは日本では一般的ですが、海外では置いてなかったり、コーヒーメーカーだけだったりする場合もあるので事前に確認を。特に隔離期間が長期となる場合、持参したインスタント食品を食べたり、ちょっとお茶を飲みたい時に活用できます。
		スーパーの袋など	★★	こまごましたもの小分けや、液体の入っているものを収納するのに役立ちます。透明な袋だと中身が見えるので、探す手間も省けます。
		携帯用おしり洗浄器	★	日本のトイレではすでに一般的な温水洗浄便座も、海外ではなかなかお目にかからない。携帯用おしり洗浄器があれば、いつでも清潔に保つことができて安心。その他にも旅先ならではのトイレ事情に合わせた旅行用トイレ用品も要チェック。
		生理用品	★★	旅行の日程と重なるときは、事前に生理用品、専用の下着を持参しておくと安心。現地ですぐに購入できない場合もあるので、使い慣れたものや、かさばらない薄手のものを準備しておきましょう。
		目覚まし時計	★	団体行動に遅刻は厳禁。スマホやアラーム付きの腕時計でも代用可能です。
衣類		上着	★★★	渡航先の気候・季節に合わせてご用意を。すぐに着脱できる薄手のパーカーやカーディガンがあると体温調整に役立つので便利です。
		下着	★★★	宿泊日数＋1日分は持参しておくと安心です。荷物を減らしたいときは、宿泊先で洗濯をしたり、使い捨てタイプのご利用を。冬場は保温性の高いインナーや裏起毛のタイツがあると寒さ対策になります。
		靴	★★★	靴擦れになってしまうとせっかくの観光も思うように楽しめなくなるので、履きなれた靴がベスト。その他、ビーチサンダルや登山靴など滞在先の目的にあわせたものも必要です。ドレスコードのある場所へ行く場合は、あわせる靴も忘れないようにしましょう。
		靴下・タイツ	★★★	下着同様、宿泊日数＋1足を目安に。
		着替え	★★★	旅行日数に合わせて用意しよう。荷物を減らしたいときは、宿泊先で洗濯を。かさばる衣類は、衣類圧縮袋を活用してコンパクトにまとめるのがおすすめです。
		フォーマルウェア（フォーマルシューズ）	★	オペラ鑑賞や高級レストラン、ディナークルーズ等では、ジャケット、ワンピースなどが必要となる場合もあるので、ドレスコードを事前にチェックするようにしましょう。合わせる靴もお忘れなく。
		ルームウェア・パジャマ	★	海外では備え付けのものがないことがほとんど。着慣れたお気に入りのパジャマを持参してリラックスタイムを。
		防寒具	★★	手袋やマフラー、コンパクトなダウン、イヤーマフラーなど。軽量で荷物にならないものをチョイスしましょう。
		水着・ラッシュガード	★★	海やプールに行く予定のある方は必須です。ラッシュガードは日焼けや紫外線対策にも有効です。
感染症対策		マスク	★★★	移動中や宿泊施設内、観光地など公共の場所ではマスクの着用が安心です。マスクの破損や汚損に備え、多めに準備しておくと安心です。※マスクの着用のルールについては渡航先により異なるので事前に必ず最新情報の確認を。
		マスクケース	★★	食事や入浴時など、マスクを外す際にあると役立ちます。布・紙・ハードタイプなどさまざまな種類がありますが、いずれも抗菌仕様のタイプがおすすめです。
		消毒・除菌シート（ウェットティッシュ）	★★★	除菌はもちろん、おしぼり代わりに使ったり、荷物の汚れを拭き取るときにも便利。感染症対策にはアルコール（エタノール）入りがおすすめですが、お子さまや肌の弱い方向けにノンアルコールタイプもあります。
		手指消毒スプレー・ジェル	★★★	旅先でも気を付けたいこまめな手指消毒。持ち運びがしやすい携帯用や詰め替えができるタイプがあると、いつでも使えるので便利です。
		ハンカチ・ハンドタオル	★★★	感染症対策でハンドドライヤーが停止されていたり、ペーパータオルが設置されていないことも多いため、ハンカチ・ハンドタオルも必需品。旅行日数＋予備もあると安心です。
		電子体温計	★★★	「おかしいな…」と思った時は体温計を持参しているとすぐにチェックできるので便利です。※水銀を含んだ体温計は飛行機の機内への持ち込みが禁止されていますのでご注意ください（詳細は各航空会社のホームページをご確認ください）。
		ゴミ袋・ビニール袋	★★★	マスクに付着したウイルスの飛散を防ぐためにも、マスクは必ずビニール袋にまとめて捨てるようにしましょう。着用した衣服や下着をまとめたり、宿泊先のごみ箱がいっぱいになった際にも役立つので、大小複数サイズを多めに準備しておくと便利です。
		使い捨て（携帯用）スリッパ	★	宿泊施設のスリッパに抵抗がある方は、使い捨てスリッパの持参がおすすめです。事前に宿泊先に使い捨てスリッパの準備があるか確認しておくのも手です。また、機内で靴を脱いで足を休めたいときにも使えます。
		PCR検査の陰性証明/ワクチン接種証明(ワクチンパスポート)	★★★	国や地域により入国時のPCR検査の陰性証明書やワクチン接種証明書(ワクチンパスポート)の提示・携行が義務付けられている場合があります。またホテルやレストランなどの施設利用時に求められる場合も。※国や地域により条件が異なります。その他必要な書類とあわせて事前に必ず最新情報の確認を。
他に必要なものがあれば、下記に記載しよう！				