

# 持ち物チェック表

必要度	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。番号は別にメモしておこう。
◎		航空券(Eチケット)	出発日時、ルート、航空会社、便名を確認。空港でチケットを受け取る場合も。
◎		現金(日本円・外貨など)	万に備えてセーフティグッズなどで何カ所かに分散。
◎		クレジットカード	海外で使える国際カードを。キャッシングも可能。
◎		旅行保険証	盗難、病気、事故、災害など万に備えて。
△		国際免許証・国際学生証	レンタカーを借りる場合に必要。各種の割引も。
◎		日程表	控えを日本の家族に。パスポートNoや保険証の控えも。
手荷物			
◎		スーツケース	丈夫で鍵のしっかりした少し大きめサイズのを。
○		スーツケースベルト	空港などでの目印や安全のために。
○		ネームタグ	名前はローマ字ではっきりと記入。
○		機内持ち込みバッグ	縦・横・高さの合計が115cm以内のを。
機内で			
◎		スリッパ	機内でリラックス。ホテルには置いていないことも。
○		空気枕	首を固定しラクラク安眠。時差ボケ防止にも。
○		アイマスク	光をシャットアウト。心地よい眠りを。
○		耳栓	飛行機のエンジン音や気圧による耳なりをカット。
ホテルで			
△		ドライヤー	国内・海外両用の自動電圧切換式のを。
△		シェーバー	コンパクトで乾電池式の方が便利。
△		トラベルポット	お部屋で手軽にお茶やインスタント食品などを。
△		コンバーター(変圧器)	日本の電気製品を海外で使うには、変圧器と訪れる国に合ったプラグが必要。
△		プラグセット	
◎		洗面用具	コンパクトにまとまっているものが便利。
△		救急セット	ちょっとした靴ズレや虫さされにも活躍。
◎		常備薬	急な発熱や食あたりなどに備えて。
△		洗濯セット	荷物を増やさないためにも、下着類はこまめに洗濯を。
△		ソーイングセット	小さなほころびや、ボタン付けはおまかせ。
◎		ビニール袋	汚れ物や濡れたものの整理に、ゴミ袋などに重宝。
○		目覚まし時計	ツアーの集合時間など、他の人に迷惑をかけないためにも。
観光・ショッピング			
◎		カメラ	帰国後のパソコンでの写真整理にはデジカメが便利。
◎		電卓	通貨換算など、ショッピングに便利。
◎		筆記用具	機内では入国書類や税関申告などの記入があるので必ず携帯を。
◎		地図・ガイドブック・会話集	翻訳のできる電子辞書も便利。
◎		ポケットティッシュ	ティッシュは海外では貴重品、多めに用意。
◎		ウェットティッシュ	手を拭いたり、何かと便利。
○		サングラス	日差し対策に。ビーチに限らず街でも必要。
○		ストール	冷房対策に。レストラン、乗り物の中などで利用。
○		傘・雨具	不意の雨に備えて、軽くコンパクトなものを。