

必要なもの	種類	準備状況	直前確認	備考
パスポート	証明書			期限切れも注意。
パスポートのコピー	コピー			
パスポートケース	バッグ			
証明写真	証明書			パスポート紛失時に必要。
免許証	証明書			国内用。海外でもパスポート以外の証明書提示の際に必要。
保険証	証明書			国内用。
往復航空券チケット	交通手段			
往復航空券チケットのコピー	コピー			
国内移動の往復航空券チケット	交通手段			必要であれば。
国内移動の往復航空券チケットのコピー	コピー			必要であれば。
ホテルの事前予約	宿泊			
ホテルの事前予約のパウチャー	コピー			
海外旅行保険	保険			
海外旅行保険のコピー	コピー			
海外wifiの予約	電気製品			
海外wifiの予約のコピー	コピー			
スーツケース	バッグ			
スーツケースカバー	バッグ備品			
スーツケースベルト	バッグ備品			
ボストンバッグ	バッグ			機内持ち込み用。
折り畳みボストンバッグ	バッグ			お土産を入れるため。
小型バッグ	バッグ			日常持ち歩き用。念のため防刃使用。
エコバッグ	バッグ			
ネームタグ×2	バッグ備品			スーツケースとボストンバッグ用。
圧縮袋	日用品			帰りに荷物を減らすため、着た服などを入れる。
トラベルポーチ	日用品			スーツケース内の荷分け用。
マネークリップ×2	財布			チップとか挟む。
財布（海外用）	財布			財布は日本国内用と分けておく。
財布（日本用）	財布			
ダミー用財布×2	財布			スリや強盗対策に少額入れてポケットに入れておく。
腕時計	日用品			スマホは取られる可能性があるので、気軽に時計が見れるほうが便利。なお安物の方が良い。
折り畳み傘	日用品			
サングラス	日用品			日差しが強い国へ行く場合。
スマホ	電気製品			
タブレット	電気製品			あれば。
イヤホン（iphone用）	電気製品			
イヤホン（通常）	電気製品			
カメラ	電気製品			あれば。スマホでも十分。
スマホモバイルバッテリー	電気製品			念のため2つくらいあると安心。
スマホやタブレット、バッテリーの充電用ケーブル	電気製品			
コンセント変換機	電気製品			プラグの形が違う国に行く場合は注意。
変圧器	電気製品			電圧が違う国の場合。特にドライヤーは注意。
電源タップ	電気製品			あると便利。海外対応しているか要確認。
ドライヤー	電気製品			電圧が切り替えられるタイプであればもっと便利。でもホテルについていることもある。
電気ケトル	電気製品			あると便利。電圧が切り替えられるタイプであればもっと便利。でもホテルについていることもある。
メガネ	日用品			目が悪い人は。コンタクトの人は、コンタクトと洗浄液なども。
メガネケース	日用品			
安眠マスク	日用品			主に機内用。
ネグビロー	日用品			主に機内用。
耳栓	日用品			主に機内用。
低反発クッション	日用品			機内でこれがあると快適に過ごせる。エアクッションでも可
スリッパ	日用品			主に機内用。 海外のホテルはついてないことが多いのでホテルでも使う。
歯ブラシセット	日用品			海外のホテルはついてないことが多い。
液体歯磨き				機内での歯磨きは面倒なので、モンダミンとかリステリン（100ml以下）を使うと楽。
歯ブラシたて	日用品			
カミソリ・電気シェーバー	日用品			電気シェーバーの場合は、乾電池または充電器も忘れずに。
小型はさみ	日用品			

爪切り	日用品			
耳かき・綿棒	日用品			
裁縫用具	日用品			
体を洗う布	日用品			
石鹸	日用品			海外のホテルはついてないこともある。
シャンプー	日用品			海外のホテルはついてないこともある。
リンス	日用品			海外のホテルはついてないこともある。
洗面器	日用品			必須ではないけど、欲しくなることがたまに発生するかも。
くし	日用品			
洗剤	日用品			
ハンガー	日用品			
洗濯ばさみ	日用品			
S字フック	日用品			
輪ゴム	日用品			
ジップロック	日用品			
割りばし、使い捨てフォーク・スプーン	日用品			
紙製コップ・食器	日用品			総菜を買ってきたとき、分けたい場合。
コンビニ袋	日用品			ゴミ捨て用。
BOXティッシュ	日用品			海外のホテルはついてないこともある。
ウェットティッシュ	日用品			持ち運べるサイズのもの
ポケットティッシュ	日用品			
汗拭きシート	日用品			
薬入れケース	薬			小分けにして持ち運び用
酔い止め	薬			
胃薬	薬			
解熱剤	薬			
風邪薬	薬			
鼻炎薬	薬			
鎮痛剤	薬			
湿布	薬			
冷えピタ	薬			
持病の薬	薬			持病がある人は。
のど飴	薬			
マスク	薬			
バンドエイド	薬			
ポカリ（粉末）	薬			
日本円	お金			国内移動や食事など用。
渡航先のお金	お金			渡航してから両替した方がお得な場合もある。
クレジットカード	お金			2種類あるとよい（VISA・マスター）
キャッシュカード	お金			国内用。ある程度おろしておくのであれば不要。
メモ帳	文具			
ペン	文具			
Tシャツ	衣類			滞在日数+2日分ほど。クリーニングできる場合は半分くらいで良いかも。
シャツ	衣類			滞在日数+2日分ほど。クリーニングできる場合は半分くらいで良いかも。
ジャケット	衣類			少しフォーマルな場所に行くとき用。ちゃんとしたところならスーツ一式。
ウルトラライトダウン	衣類			場所によっては夏でも寒いので持っていく用が良いかも。
下着	衣類			滞在日数+2日分ほど。クリーニングできる場合は半分くらいで良いかも。
靴下	衣類			滞在日数+2日分ほど。クリーニングできる場合は半分くらいで良いかも。
靴	衣類			2足以上。
帽子	衣類			
ジーンズ・スラックス	衣類			履きまわすので、滞在日数の半分くらいで良い。
ベルト 2つ	衣類			
タオル	衣類			滞在日数+2日分ほど。クリーニングできる場合は半分くらいで良いかも。ホテルにある場合もある。
ハンカチ	衣類			滞在日数+2日分ほど。クリーニングできる場合は半分くらいで良いかも。
パジャマ	衣類			滞在日数によるけど、1〜2着程度。
インスタンス食品	非常食			体調崩してホテルから出れない場合用。
ウィダーインゼリー	非常食			体調崩してホテルから出れない場合用。
ツアーやチケットのパウチャー	コピー			あらかじめ予約している場合は、そのパウチャー
連絡先	コピー			カードや銀行、保険会社の連絡先。紛失時やトラブル時に必要。
各種資料のファイリング	コピー			パウチャーなどはファイルでまとめておくとう便利。
ガイドブック	本			