

▼必要不可欠な持ち物

| カテゴリー | 持ち物                   | チェック欄 | カテゴリー          | 持ち物                    | チェック欄 |
|-------|-----------------------|-------|----------------|------------------------|-------|
| 書類    | パスポート (残存期間の確認)       |       | 宿泊<br>&<br>乗り物 | Eチケット控え/航空券            |       |
|       | VISA、査証 (事前に用意が必要か確認) |       |                | パウチャー (持参が必要な場合のみ)     |       |
|       | 海外旅行保険の証書             |       |                | 交通機関のチケット (持参が必要な場合のみ) |       |
|       | 日程表                   |       | バック            | スーツケース                 |       |
| 貴重品   | 日本円                   |       | 電子機器           | 観光用バッグ                 |       |
|       | 現地通貨 (現地で両替予定の場合は不要)  |       |                | カメラと充電器                |       |
|       | 海外利用可能なクレジットカード       |       |                | Wi-Fiルーター              |       |
|       | 財布                    |       |                | 変圧器 (海外対応のない電化製品の場合)   |       |
| 衣服    | 携帯電話と充電器              |       | 変換プラグ          |                        |       |
|       | 着替え                   |       | 延長コードとたこ足配線    |                        |       |
|       | 靴 (必要であれば靴下も)         |       | モバイルバッテリー      |                        |       |
|       | 下着                    |       | ハンカチ、ちり紙       |                        |       |
| その他   | 上着                    |       | 日用品            | 常備薬                    |       |
|       | 筆記用具                  |       |                | コンタクト・メガネ              |       |
|       | マスク                   |       |                | 歯ブラシ                   |       |
|       | ウエットティッシュ             |       |                | シャンプー、リンス、ボディソープ       |       |

▼ビーチリゾートの持ち物

| カテゴリー         | 持ち物     | チェック欄 | カテゴリー | 持ち物              | チェック欄 |
|---------------|---------|-------|-------|------------------|-------|
| 衣服類<br>&<br>靴 | カーディガン  |       | 防水グッズ | 防水ケース            |       |
|               | ビーチサンダル |       |       | 防水バッグ            |       |
|               | 水着      |       | その他   | 虫除けスプレー          |       |
|               | 帽子      |       |       | タオル (海に持っていけるもの) |       |
|               | サングラス   |       |       | 日焼け止め            |       |

▼女子旅の持ち物

| カテゴリー | 持ち物          | チェック欄 | カテゴリー | 持ち物    | チェック欄 |
|-------|--------------|-------|-------|--------|-------|
| 日用品   | 化粧品          |       | その他   | ヘアアイロン |       |
|       | 化粧落とし、化粧水、乳液 |       |       | 着圧ソックス |       |
|       | 生理用品         |       |       | パジャマ   |       |