

|      |         |  |
|------|---------|--|
| お名前: | ホテル連絡先: |  |
|------|---------|--|

|      | 品目         | 説明   | 重要度 | チェック  |
|------|------------|--|-----|---|
| 最重要  | パスポート      | 有効期限が足りないと入国できないことがありますので必ず確認しましょう。                | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ビザ(VISA)   | 渡航先によっては必要になります。入国時に購入する場合がありますので必ず調べましょう。         | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 現金(日本円)    | 帰りの交通費は残しておきましょう。                                  | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | クレジットカード   | 1枚はあると安心です。VISAかMasterCardがよく使えます。できれば2枚を別々の財布へ。   | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |            |  |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| お金など | パスポートのコピー  | ショッピングのときはこちらを持っていてもかまいません。                        | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 現金(現地通貨)   | 日本での両替がお得であればある程度変えて持っていくのもいいでしょう。                 | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 国際キャッシュカード | 事前に作成しておけば、現地で現金が不足したときに、ATMでお金を引き出せます。            | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 財布         | 持ち運び用と2つ用意すれば安心です。両方持ち歩くときは別々のかばんへ。                | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | マイレージカード   | いくつか持っていくと無駄がありません。                                | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |            |  |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 日用品  | 歯ブラシ・歯磨き粉  | いいホテルに泊まるときはいらないですが。                               |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | タオル        | 壊れ物をつつむなど、荷造りの時にも活躍します。                            | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ポケットティッシュ  | トイレに流せるタイプがベター。                                    | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ウェットティッシュ  | アルコールを含んだ殺菌タイプがおすすめです。                             | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | シャンプー・リンス  | 現地調達でもかまいません。                                      |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 日焼け止め      | 日本が冬でも必ず持って行きましょう。現地調達も可能です。                       | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | サングラス      | 必ず持って行きましょう。偏光レンズがおすすめです。                          | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | コンタクト用品    | コンタクトの方は必須です。                                      | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 整髪料        | スプレー缶は持ち込み不可。                                      | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 化粧品        | 機内への持込には制限があります。                                   | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 生理用品       | 現地で購入も可能ですが、すぐに手に入らない場合も。                          | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |            |  |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 衣類   | 下着         | 速乾タイプなら、部屋で洗濯して数を減らせます。現地調達も可能。                    | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 靴下         | 部屋で洗濯すれば数を減らせます。現地調達も可能。                           | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 着替え        | Tシャツなどは部屋で洗濯して数を減らすか、現地で購入するのもいい記念に。               | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 上着         | 東南アジアは暑いと思っても、冷房でかなり寒いときも。機内へも持ち込みましょう。            | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | サンダル・現地移動用 | 現地では歩きやすいサンダルや靴がベター。                               | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |            |  |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 腕時計        | 普段つけない人も旅行先では身に付けておく待ち合わせなどで便利です。あまり高級なものはお勧めしません。 | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 携帯電話(充電器)  | 必須ですね。高額な通話料・通信料を払わないように、事前に登録・設定が必要です。            | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

|      |              |   |     |   |
|------|--------------|---|-----|---|
| 電子機器 | SIMフリー携帯     | 現地でSIMを購入すれば格安で電話が可能です。                         |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | デジタルカメラ(充電器) | 紛失・盗難には注意を。                                     | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 予備のメモリーカード   | 現地で購入すると高額に。                                    | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | コンセント変換アダプター | 現地のプラグのタイプに合ったものを持っています。                        | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 電子辞書         | あると便利です。  |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | Wi-Fiルーター    | SIMフリーのルーターであれば、現地のSIMを使って格安で通信が可能です。           | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ラゲージチェッカー    | LCCを使う場合は荷物の重量チェックを                             | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 電気シェーバー      | 240Vまで可能なものを。                                   | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | タブレット        | あれば便利です。  | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |              |   |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 薬類   | 薬            | 頭痛薬、整腸薬など一通り小分けにして持参しましょう。現地で購入は使用量などがわからず危険です。 | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 虫除けスプレー      | 東南アジアへのたびには必須です。                                | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 虫刺されの薬       | こちらも東南アジアへのたびには必須です。                            | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 目薬           | きつい直射日光や、埃っぽいので必須です。                            | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | リップクリーム      | UVカットがベター                                       | ★   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |              |   |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| その他  | ガイドブック       | 行きたい店を事前にチェックしておきましょう。                          | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 本            | 旅先での暇つぶしに必須。                                    | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 筆記用具・メモ用紙    | 筆談や旅の記録に。                                       | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 雨具           | 折りたたみの傘や簡易カッパがあれば便利です。                          | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 洗濯洗剤         | 部屋で選択する場合はあれば便利。ホテルの石鹸でも事足ります。                  |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 耳栓           | 機内の騒音で寝られない人は持参を。                               |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | トラベル枕        | お好みで。   |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ビニール袋        | 何かと便利です。かばんのポケットに。                              | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ワイヤーロック      | 荷物のセキュリティに。                                     |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |              |   |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ビジネス | ノートパソコン      | 持ち運びには最新の注意を。                                   | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 名刺           | 英語表記が必須です。                                      | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | スーツ          | ホテルに着いたらハンガーへ。                                  | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ネクタイ         | 2本あると雰囲気を変えれます。                                 | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | カッターシャツ      | ホテルに着いたらハンガーへ。                                  | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | 書類・プレゼン書類    | 折れないように気をつけて。現地での印刷は難しいと思ってください。                | ★★★ | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      | ビジネスシューズ     | しわになりにくい合皮でもいいと思います。                            | ★★  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|      |              |   |     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

メモ:

|  |
|--|
|  |
|  |