海外旅行の持ち物リスト(必需品)

- ▼旅行先
- ▼旅行期間
- ▼旅の目的
- ▼天気予報
- ▼平均気温

貴重品	ヘルスケア用品	スキンケア用品	洗面用品	衣類、装備
パスポート	処方薬	日焼け止め	歯ブラシ	着替え
ビザ(VISA、査証)	市販薬(腹痛・下痢)	ハンカチ	デンタルフロス	下着
各種証明書	市販薬(胃もたれ・胃痛)	ティッシュ	歯磨き粉	靴下
各種証明書のコピー	市販薬(乗り物酔い)	ウェットティッシュ	シャンプー	上着
証明写真2枚	市販薬(発熱や痛み)	ハンドクリーム	コンディショナー	ルームウェア・パジャマ
航空券(予約画面)	市販薬(便秘)	リップクリーム	固形石鹸	アクセサリー
日程表(スマホで管理)	絆創膏	化粧品	洗顔料・メイク落とし	水着
財布 + ダミー財布	めがね + ケース	化粧水	ヘアケアグッズ	スニーカー
クレジットカード、 デビットカード	コンタクトレンズ + 保存液、ケース	乳液 or クリーム	【ホテル滞在は不要】 速乾タオル	サンダル
現金(\$、€、円)	綿棒		詰め替え容器	衣類圧縮袋
海外旅行保険保険証	マスク	雨天、暑さ、寒さ対策		洗濯グッズ
	カミソリ・シェーバー	帽子(夏、冬用)	防犯対策用品	
電気製品	生理用品	サングラス + ケース	鍵	カバン
スマートフォン + 充電器		手袋、ネックウォーマー	ワイヤーロープ	メインバッグ
レンタルポケットWifi or 現地対応SIMカード	文房具	晴雨兼用折りたたみ傘	スーツケースベルト or レインカバー	サブバッグ
モバイルバッテリー	ボールペン	虫よけグッズ		ミニバッグ
海外変換プラグ	小さいメモ帳		 トラベル用品	エコバッグ
			アイマスク	
必要なもの			ネックピロー	
			耳栓	
				a)
				҆҆҆ӂわーぷ