旅の持ち物全リストチェック表

●旅に必要なものをリストアップしてあります。プリントアウトして使用すると便利です。
行き先や目的に応じて、不必要なものは削ってください。

日用お手入れ品	重要度	チェック
歯ブラシ	◎	
歯磨き粉	◎	
ボディーシャンプー		
ボディスポンジ		
ボディローション		
シャンプー		
リンス		
ヘアゴム＆ヘアクリップ		
コーム		
シャワーキャップ		
コットン		
綿棒		
デオドラントスプレー		
ナプキン	◎	
タンポン		
ハンカチ	◎	
ウェットティッシュ		
剃刀		
毛抜き		
ハサミ		
鏡		
基礎化粧品		
洗顔料	◎	
化粧水	◎	
乳液	◎	
日焼け止め	◎	
美容液・保湿用クリーム		
クレンジング	◎	
コスメ用品		
ファンデーション	◎	
パウダー		
パフ		
アイブロー		
アイブローブラシ		
ビューラー		
アイライナー		
マスカラ		
アイカラー		
リップクリーム	◎	
リップライナー		
口紅		
チーク		
脂とり紙		
コンシーラー		
ハンド&ネイル用品		
ハンドクリーム	◎	
マニキュア		
ベース＆トップコート		
除光液		
爪やすり		
アイウェア用品		
コンタクト	◎	
コンタクトケア用品	◎	
メガネ		
サングラス		

常備薬など	重要度	チェック
下剤		
胃腸薬	◎	
鎮痛剤	◎	
整腸剤		
目薬		
虫除けスプレー		
かゆみ止め		
うがい薬		
湿布		
熱さまシート		
バンドエイド	◎	
軟膏		
メラトニン（寝つきの悪い方）		
日用雑貨類		
洗濯ネット	◎	
洗剤（小袋タイプ）		
柔軟剤（小袋タイプ）		
物干しロープ		
洗濯ばさみ		
消臭スプレー		
ビニール袋	◎	
ソーイングキット		
輪ゴム		
安全ピン		
アイピロー		
ホカロン		
折りたたみ傘	◎	
レインコート		
お世話になる人へのギフト		
・　さん用		
・　さん用		
・　さん用		
・　さん用		
食品類		
プチナイフ	◎	
コルク抜き		
缶切り		
ナイフ・フォーク		
カップ		
ジップロック		
割り箸		
インスタントコーヒー		
インスタントスープ類		
ティーバッグ		
文具類		
ペン	◎	
メモ帳	◎	
付箋紙		
電卓		
セロハンテープ		
クリップ		
必要書類		
海外旅行保険証	◎	
パスポートのコピー		
クレジットナンバーの控え	◎	
名刺		
時差表		
家族・知人の連絡先メモ	◎	

カメラ・PCなど	重要度	チェック
ノートPC		
カメラ	◎	
予備バッテリー・充電池	◎	
予備メモリーカード		
PC接続用USBケーブル		
AC電源		
電源変換プラグアダプター	◎	
変圧器		
電話アダプター・LANコード		
電池		
フィルム		
目覚まし時計		
ヘッドフォン		
双眼鏡		
本		
ガイドブック	◎	
地図	◎	
文庫本		
読み捨て用雑誌		
ミニ辞書	◎	
電子辞書		
衣類		
パンティ	◎	
ブラジャー	◎	
パジャマ		
部屋着		
ソックス		
ストッキング		
タイツ		
キャミソール		
Tシャツ		
パンツ	◎	
スカート	◎	
ワンピース		
セーター		
カーディガン	◎	
ジャケット		
コート類		
スカーフ		
ストール		
アクセサリー類		
ネックレス		
指輪		
ピアス		
帽子		
ハンドバッグ		
パーティ用バッグ		
ベルト		
サンダル		
スイムウェア類		
水着		
水着用アンダーパンツ		
パッド		
ビーチバッグ		
ビーチサンダル		
ゴーグル		
水中マスク		
シュノーケル		

そのほか	重要度	チェック
肌身離さず！ グッズ		
パスポート	◎	
クレジットカード	◎	
お金（日本円・外貨）	◎	
トラベラーズチェック		
航空券		
国際免許証		
腕時計	◎	
サングラス		
自宅の鍵	◎	
機内持ち込み おすすめグッズ		
室内履き		
カーディガン		
ミネラルウォーター		
歯ブラシ		
ウェットティッシュ		
ミスト状化粧水		
リップクリーム		
アイマスク		
ガイドブック・本		
メガネ・コンタクト用品		
持って行くと便利なグッズ		
海外用携帯電話		
アーミーナイフ		
靴の中敷クッション		
LED懐中電灯		
風呂敷		
出かける前に		
ゴミ捨て		
冷蔵庫の整理		
国際用携帯電話の手配		
荷物を空港へ宅配便		
戸締り確認		
火の元確認		
各種電源を抜く		
留守番電話の設定		
不在中の仕事引継ぎ		
家族・会社にフライト&滞在先の連絡		
積載荷物の重量制限		
エコノミー 20kgまで		
ビジネス 30kgまで		
※米国、カナダ、メキシコ、ブラジルは		
クラスに関係なく32kg×2個		
※航空会社によって異なる場合が		
あるので事前確認を。		