

海外旅行の持ち物リスト

スーツケースに入れる持ち物	
	服(日数分)+圧縮袋
	下着類(日数分+1日)+ジッパー付きのビニール袋
	靴下(日数分+1日) ※冬はタイツやヒートテック
	コンタクト用品、メガネ
	常備薬
	マスク
	絆創膏
	洗濯ネット
	シャンプー
	コンディショナー
	ボディソープ
	洗顔料
	歯ブラシ
	雨具
	充電器類
	コンセント変換プラグ、変圧器
	現金
	パスポートのコピー

ハンドバッグに入れる持ち物	
	パスポート
	ビザ
	クレジットカード
	現金
	チケット類(航空券など)
	国際免許
	スマホ
	ポケットWi-Fi/海外SIMカード・eSIM
	ポータブル充電器
	家の鍵
	ハンカチ
	ティッシュ
	イヤホン
	カメラ
	エコバッグ
	ストール

女性ならではの持ち物	
	ヘアアイロン
	ヘアブラシ
	ヘアゴム
	メイク道具+ポーチ
	メイク落とし(クレンジング)
	基礎化粧品
	アクセサリケース
	生理用品

必需品ではないがあると便利なもの	
	ドライヤー
	ルームウェア
	日焼け止め
	使い捨てスリッパ
	アイマスク
	簡易フットレスト
	着圧ソックス
	ネックピロー
	体温計
	ガイドブック
	タオル
	延長コード

その他シーンによって必要なもの	
	水着
	サングラス
	帽子
	熱中症対策グッズ
	カイロ
	マフラー、手袋