

基本 1 | 書類・お金・アプリ

忘れると出発・入国・決済に影響する項目から確認

旅行先： 期間： 年月日～年月日

パスポート・書類

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	パスポート	有効期限と渡航先が求める残存期間を確認
☐	パスポートコピー	原本とは別の場所に保管
☐	パスポート画像データ	スマートフォンとクラウドに保存
☐	証明写真	紛失時用。縦45mm×横35mmを目安に最新条件を確認
☐	航空券・eチケット・チケット類・乗船券	必要なものを紙とスマートフォンで確認
☐	旅行日程表・計画一覧	通信できない場合に備えて紙でも持参
☐	観光施設などの予約券	日時・集合場所・バウチャーを確認
☐	ホテル予約確認書	ホテル名・住所・電話番号を確認
☐	ESTAなどのビザ・電子渡航認証	渡航先に応じた最新条件を確認
☐	海外旅行保険の証券・緊急連絡先	紙とスマートフォンの両方に保存

カード・現金

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	財布	現金と普段使うカードを収納
☐	AMEX	クレジットカード
☐	VISA	クレジットカード
☐	Mastercard	クレジットカード
☐	現地通貨・日本円・米ドルなど	夫婦・保管場所ごとに分散
☐	利用予定カードの暗証番号	出発前に確認。番号そのものは書かない

アプリ・デジタル準備

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	航空会社アプリ	ログイン・予約・搭乗券の表示確認
☐	プライオリティ・パス	ログイン・デジタル会員証の表示確認
☐	ホテル予約サイトアプリ	ログイン・予約内容の表示確認
☐	現地ツアー予約アプリ	バウチャー・集合場所の表示確認
☐	配車アプリ	Uber・Lyft・Waymo・Grab。カード登録・SMS認証も確認
☐	Googleマップ・Google翻訳	起動・ダウンロード状況を確認
☐	WhatsApp	ホテルなどへの通話・メッセージ用
☐	Apple Wallet／Google Wallet	航空券・カード・現地交通カードを登録

基本 2 | 機内持込・通信・充電

ロストバゲージと電池切れに備えるページ

機内持込は『紛失すると困る物』『到着後1泊分』『預けられない物』を優先

絶対に機内へ持ち込む物

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	パスポート・財布・カード・現金	手元から離さない
☐	スマートフォン	地図・翻訳・予約・決済・連絡に使用
☐	めがね・コンタクト用品	預け荷物の遅延に備える
☐	常用薬と予備	薬名・処方内容が分かる状態で持参
☐	モバイルバッテリー	預け荷物には入れない。航空会社規定を確認
☐	カメラ・貴重な撮影機材	破損・紛失を避ける
☐	iPad／iPad mini	機内での映画鑑賞用
☐	BOSE QuietComfort Earbuds／イヤホン	長距離便の騒音対策
☐	ボールペン	入国書類などの記入用
☐	1泊分の下着・靴下・着替え	預け荷物の遅延・紛失対策

スマートフォン・通信

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	eSIM／SIM	実績上の目安は1日約1.5GB。使い方に合わせて選ぶ
☐	eSIMの設定・開通条件	日本で設定手順を確認
☐	携帯ストラップ	落下・スリ対策
☐	腕時計	集合時刻の確認用
☐	AirTag	毎回スーツケースに入れて位置確認

充電・電源

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	充電ケーブル各種	目安3本。スマホ・カメラ・その他
☐	AC充電器	USB／USB-C。使用例：ELECOM EC-AC10367WF
☐	海外用変換プラグ	渡航国のコンセント形状を確認
☐	10,000mAhモバイルバッテリー	満充電し、必ず機内持込
☐	腕時計用充電ケーブル	スマートウォッチ利用時

基本3 | 身だしなみ・薬・撮影用品

現地調達しにくい物と、本体に付随する充電用品をセットで確認

携帯ウォシュレットなど代替しにくい物は、出発前に電池・充電・動作も確認

メガネ・コンタクト

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	めがね	機内持込
☐	コンタクトレンズ	日数分と予備
☐	コンタクトケース	必要時
☐	目薬	液体物の持込条件を確認

洗面・身だしなみ

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	シェーバー	使用例：KOIZUMI KMC-0800/H・S。USB-C充電
☐	歯ブラシ	海外ホテルでは置いていない場合が多い
☐	歯磨き粉	液体物の容量制限に注意
☐	携帯ウォシュレット	使用例：Panasonic DL-P300。動作確認必須
☐	海外対応ドライヤー	ホテル設備・渡航先に応じて
☐	部屋着	海外ホテルでは用意されない場合が多い

薬・衛生用品

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	常用薬	旅行日数分＋予備。元の容器など内容が分かる状態で
☐	頭痛薬	使用例：イブ
☐	風邪薬	使用例：ベンザブロック各種
☐	胃腸薬	使用例：パンシロン
☐	冷えピタ	発熱時など
☐	絆創膏	小さな傷用
☐	傷口テープ	けがの保護用
☐	小型折りたたみ式はさみ	傷口テープ用。預け荷物へ
☐	トイレットペーパー	渡航先のトイレ環境に応じて

デジタル機器・撮影用品

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	DJI Pocket	動画撮影用
☐	DJI Pocket用充電機器	本体とセットで確認
☐	一眼レフ	写真撮影用
☐	一眼レフ用充電機器	バッテリー残量も確認
☐	SDカード	空き容量を確認
☐	手持ち三脚	必要な旅行のみ
☐	スマートフォン用磁石マウント	撮影時

基本4 | 街歩き・衣類・荷造り

1週間を目安に、日数分持参するか途中で洗濯するかを決める

1週間程度なら日数分、長期旅行なら洗濯して荷物を減らす。1泊分は機内持込へ

街歩き用品

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	街歩き用リュック／ショルダーバッグ	現地観光用。防犯性を確認
☐	観光本	紙で確認したい場合
☐	水筒	飲料水用
☐	タオル	暑さ・雨・汗対策
☐	ティッシュ	トイレ・食事時
☐	除菌用ウェットティッシュ	食事前など
☐	ファスナーロック	街歩きバッグのスリ対策

衣類・普段着

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	普段着	日数に応じて
☐	Tシャツ	日数・気温に応じて
☐	長袖シャツ	寒暖差・日差し対策
☐	ズボン	日数に応じて
☐	下着	1週間程度なら日数分
☐	靴下	1週間程度なら日数分
☐	部屋着	ホテル内用
☐	洗剤	1週間を超え途中で洗濯する場合
☐	無印良品の仕分けケース	衣類・下着を分類

靴・機内用品

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	スニーカー	街歩き・観光
☐	飛行機用スリッパ	長距離便
☐	ミニタオル／タオル	必要時

荷造り・スーツケース

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	スーツケース	旅行日数・重量規定に合う容量を選ぶ
☐	デジタルラゲッジスケール	帰国時の重量超過対策
☐	AirTag	預け荷物の位置確認
☐	ファスナーロック	スーツケースの二重ロック
☐	鍵付きスーツケースベルト	識別用＋二重ロック
☐	プチプチ	ワイン・土産・割れ物の保護
☐	ビニール袋	洗濯物・濡れ物・小物整理

条件別 | 気候・海・レンタカー・到着時

該当する旅行だけチェック。不要な項目は横線で消す

気候、アクティビティ、移動手段に合わせて追加。持ちすぎを防ぐため条件ごとに判断

暑い地域

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	帽子	日差し対策
☐	サングラス	日差し対策
☐	日焼け止め	紫外線対策
☐	日傘	強い日差し対策
☐	SUOリング	暑さ対策
☐	短パン	暑い地域
☐	半袖Tシャツ	日数・気温に応じて
☐	ポロシャツ	レストランなどにも対応

寒い地域

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	ウィンドブレーカー	風・寒暖差対策
☐	長袖Tシャツ	重ね着用
☐	ジャケット	防寒・寒暖差対策
☐	ウルトラライトダウン／パフテック	基本は預け荷物。到着地が寒い場合は機内へ

雨天

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	折りたたみ傘	街歩き用
☐	カッパ／レインジャケット	100均品は短時間・使い切りにも便利
☐	カッパ下／レインパンツ	野外イベント・強い雨

海・プール

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	水着	ビーチ・プール
☐	ラッシュガード	日差し・擦り傷対策
☐	サンダル	ビーチ・プール・ホテル

レンタカー

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	国際運転免許証	渡航先・レンタカー会社の条件を確認
☐	日本の運転免許証	国際運転免許証と一緒に持参
☐	車用スマートフォンホルダー	CarPlay非対応車に備える
☐	車用USB電源	車両の端子・装備に応じて

夜遅い到着・予備

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	水 1〜2本	未開封・漏れ対策。夜遅いホテル到着時に便利
☐	カップ麺	到着が遅い場合。食品の持込規制を確認

追加ページ | 海外出張

一般旅行のページ1～5に、このページを追加して使用

会社の情報管理・持出規定を優先し、PC・スマートフォンは必ず機内持込へ

フォーマル・仕事用品

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	スーツ	出張・フォーマル時
☐	シャツ	日数＋予備を検討
☐	ネクタイ	必要時
☐	革靴	出張・フォーマル時
☐	社員証	海外出張
☐	名刺 約20枚	訪問予定に合わせて増減
☐	会社PC	必ず機内持込
☐	PC電源ケーブル	AC充電器の出力も確認
☐	会社スマートフォン	必ず機内持込
☐	TABITUS ワンツーフイニッシュ ハンガーケース	スーツケース収納用。しわは軽減できるが完璧ではない

出発前の仕事確認

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	会社機器の海外持出申請	社内規定に従う
☐	VPN・認証・連絡手段	現地で使える状態か確認
☐	訪問先住所・担当者連絡先	紙とスマートフォンで確認
☐	会議資料・必要データ	オフラインでも確認できるよう準備
☐	領収書の保管方法	経費精算ルールを確認

出張メモ：

訪問先

担当者・連絡先

会議・移動予定

追加ページ | クルーズ旅行

一般旅行のページ1〜5に、このページを追加して使用

船室の壁を活用する用品と、毎日届く 船内情報を整理する用品が特に便利

クルーズ専用品

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	クルーズ日程表・冊子	乗船・寄港地・帰船時刻を確認
☐	マグネットフック	鉄製の船室壁に小物類を掛ける
☐	ネックストラップ付きカードホルダー	乗船カードを携帯
☐	蛍光ペン	船内プログラムの参加予定に印を付ける
☐	磁石付きバインダー	毎日届く 船内情報をまとめ、壁に貼る
☐	双眼鏡	船上から陸地・島を見る。なくても困らない
☐	フォーマルウェア	船会社・航路のドレスコードを確認
☐	水着・サンダル	船内プール利用時

乗船前の最終確認

確認	持ち物・確認項目	使用条件・メモ
☐	乗船券・パスポート・必要なビザ	船会社の案内を優先
☐	港までの交通手段	受付時刻に余裕を持つ
☐	船内決済用クレジットカード	利用可能ブランドを確認
☐	寄港地ツアー予約	集合場所・帰船時刻を確認
☐	船会社アプリ	ログイン・予約表示を確認

クルーズメモ：

船名・航路

乗船港・受付時刻

寄港地・帰船時刻