

海外出張 持ち物チェックリスト【For Women】

日付： _____

最重要アイテム（男女共通）

- 旅券等 —
- パスポート（残存有効期間を要確認）
- ビザ（査証）※必要な場合
- 航空券（eチケットお客様控え）
- ホテルの予約確認書
- 現金（現地通貨・日本円）
- クレジットカード（VISA/Mastercardなど複数枚）
- 海外旅行保険証
- 常備薬（胃薬・頭痛薬など）、処方薬

衣類

- ジャケット
- ブラウス・トップス（____枚）
- パンツ・スカート（____本）
- ワンピース
- 下着類（____セット）
- 靴下・ストッキング（____足）
- 部屋着・パジャマ
- 靴（パンプス・スニーカー等）
- ストール・カーディガン
-
-

仕事道具（男女共通）

- ノートパソコン & 充電器
- スマートフォン & 充電器
- モバイルバッテリー
- 仕事の書類・資料
- 名刺
- 筆記用具
-
-
-

洗面・美容用品

- スキンケア用品（化粧水・乳液など）
- メイク用品
- クレンジング
- シャンプー・トリートメント
- ボディソープ
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- 生理用品
- ヘアドライヤー・ヘアアイロン
- 髪留め・ヘアブラシ
- 日焼け止め

あると便利なグッズ（男女共通）

- マルチ変換プラグ
- 電源タップ
- ポケットWi-Fi / SIMカード
- 折りたたみ傘
- 携帯用衣類スチーマー
- マスク・除菌シート・携帯用スプレー
- 日本食（インスタント味噌汁・お茶など）
- ネックピロー（機内用）
- ノイキャンヘッドホン（機内用）
- 着圧ソックス（機内用）

-Memo-