

海外出張 持ち物チェックリスト【For Men】

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

- ・ スーツ・ジャケット
- ・ ワイシャツ（____枚）
- ・ ネクタイ（____本）
- ・ スラックス（____本）
- ・ 私服（ポロシャツ等）
- ・ 下着類（____枚）
- ・ 靴下（____足）
- ・ 部屋着・パジャマ
- ・ 革靴・スニーカー
- ・ ベルト
-

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（化粧水など）
- ・ シェービング用品
- ・ ヘアワックス・スプレー
- ・ シャンプー・ボディソープ
- ・ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ・ コンタクトレンズ・洗浄液
- ・ ハンカチ・ティッシュ
-
-
-

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-