

# 海外旅行（観光） 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（酔い止め・胃薬・頭痛薬等）
- パスポート/保険証・コピー or データ控（紙+端末）
- 緊急連絡先カード（大使館・保険・家族）
- 宿の住所&地図のオフライン保存

## 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
- ヘアワックス等整髪用品
- 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
- 制汗剤・デオドラント

## ガジェット類

- スマートフォン & 充電器 & ケーブル一式
- マルチ変換プラグ
- モバイルバッテリー
- 自撮り棒
- タブレット & 充電器 / カメラ

## 衣類

- Tシャツ（\_\_枚）
- 下着・靴下（\_\_日分・速乾推奨）
- ズボン（パンツ）・ベルト
- 襟付きのシャツ（ディナー用）
- 羽織るもの（パーカー・カーディガン）
- 部屋着・パジャマ
- 歩きやすい靴・スニーカー
- サンダル（リゾート地・ホテル用）
- 帽子・サングラス
- 軽量レインジャケット（天候次第）

## あると便利なグッズ（男女共通）

- 電源タップ or USBマルチポート充電器
- ポケットWi-Fi / SIMカード / SIMピン
- 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）
- 携帯スリッパ（機内用・ホテル用）
- 折りたたみサブバッグ
- 荷物タグ / ネームタグ
- TSAロック（ワイヤーロック等）

-Memo-