

海外旅行（観光） 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（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・乳液・美容液・保湿クリームなど/使い慣れたもの）
- メイク用品（使い慣れたもの）
- クレンジング/洗顔料（小分け・固形可）
- シャンプー・トリートメント（小分け）
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- 日焼け止め（UV対策グッズ）
- シートマスク（液体ルール注意）
- 生理用品（日数分+予備）
- ヘアアイロン（海外対応品）
- 髪留め・ヘアブラシ・スタイリング剤（ワックス/バーム/ヘアスプレー）※注

注：液体・エアゾール・ジェルは「機内持込」「受託手荷物（預け入れ）」「航空会社」「空港ごと」の規定で異なることがあるため、最新ルールを要確認。

-Memo-

衣類

- トップス（__枚）
- ボトムス（スカート・パンツ）
- ワンピース
- 下着（__日分）
- ストール・カーディガン（冷え対策）
- レッグウォーマー（機内用）
- 部屋着・パジャマ
- 歩きやすい靴・パンプス
- 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）

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