

携行品チェックリスト

必需品		薬	
パスポート・航空券・パスポートコピー		正露丸・バファリン・胃腸薬・風邪薬	
現金・T/C・保険証・予防注射証明書		咳止め・トローチ	
パスポート用写真・VISAカード、CITYカード		目薬・整腸剤・梅エキス・酔い止め	
クレジットカード・海外銀行カード		抗生物質・切り傷用薬・虫刺され用	
免許証(国際・国内)		消毒用エタノールを浸した綿・バンドエイト・のど飴	
		マスク・カイロ・ベープ・湿布薬・体温計・血圧計	
男性衣類		痔の薬・うがい薬・足裏湿布薬	
シャツ・ステテコ・パンツ・靴下		虫スプレー・部屋用スプレー・腕用ベープ	
スポーツシャツ・ポロシャツ			
セーター・Tシャツ・カッター・ブレザー		サニタリー	
カーディガン・ジャンパー・長ズボン		シャンプー・リンス・石鹸・便座クリーナー	
半ズボン・パジャマ・レインコート・水着		ティッシュペーパー・ウエットティッシュ・洗面コップ	
ポンチョ・チョッキ(ベスト)		歯ブラシ・歯磨き粉・歯間ブラシ・歯ブラシコップ	
		タオル・垢すり・ロングパット(介護用)	
女性衣類		洗剤スプーン・石鹸箱・トイレ便座シート	
シャツ・ガードル・ブラジャー・パンツ		トイレトペーパー(芯を抜く)・洗面ト所トレ	
靴下・パンスト・Tシャツ・長袖ブラウス			
半袖ブラウス・セーター・カーディガン		洗濯用品	
長ズボン・半ズボン・パジャマ・レインコート		洗剤・ハンガー・ロープ・ピンチ・ネット	
水着・部屋着ワンピース・ジャンパー・		靴ブラシ・古タオル(雑巾)	
ブレザー・バッグ・スカート・キュロット			
ポンチョ・ベスト		食料品	

		味噌汁・フリカケ・海苔・梅干・昆布・ポン酢
		コーヒー・クリーブ・日本茶・ポカリ(粉末)
小物衣料		アルファ米・乾燥梅がゆ・ガム
	ハンドタオル・ハンカチ・(お寺用靴下)	塩・胡椒・砂糖・浅漬けの素
	サングラス・ゴーグル・帽子・耳栓・マクラ	
	スカーフ・ストール・貴重品用胴巻き	台所関係
	防寒シート・足吊り・トイレ用巻スカート	
	風呂敷・エプロン	包丁・ナイフ・まな板・食器(茶碗・コップ、皿、汁椀)
	膝サポート	箸・スプーン・フォーク・缶切り・ワインオープナー
		サラランラップ・爪楊枝・ナイロン袋(予備)
履物		湯沸かし器・空ペットボトル
	靴・ビーチサンダル・スリッパ	皮ひき・布巾・スポンジ
	靴磨き・クツクリーム	
		機器類
女性化粧品		パソコン・カメラ・充電器
	化粧水・乳液・ファンデーション・スポンジ	カメラ用電池予備・懐中電灯
	コットン・アイライナー・リップクリーム	カミソリ・ドライヤー・プラグ・ケイタイ電話
	口紅・クレンジング・洗顔フォーム	電卓・磁石・双眼鏡・目覚まし時計
	ハンドクリーム・ヘアムース・日焼け止め	音楽CD・血圧計・湯沸し器
	シャワーキャップ・髪染めクリーム	
		筆記並びに書類関連
男性化粧品		筆記用具・マーカー・メモ・電子辞書
	クシ・ヘアリキッド(又はヘアクリーム)	ガイドブック・辞書・名刺・住所録
		指さし会話帳

ゴルフ用具	その他
	傘・手荷物用バッグ(大/小)・リュック
	眼鏡・コンタクト・眼鏡拭き・眼鏡ドライバー
	空の財布・ソーイングセット・爪切り・輪ゴム
	圧縮袋・鍵・扇(うちわ)・セテーフ°・ガムテーフ°
	手土産