

●旅の持ち物チェック表(3~4週間冬の例)

	必需品(必要度A)	あったほうがよい(必要度B)	あれば便利(必要度C)
渡航書類	旅券(パスポート)	国際学生証(IDカード)	文庫本(ひまつぶし用)
	VISA(査証・必要な国の場合)	国際青年旅行証(YIEE/GO-25)	ノートパソコン・電子手帳
	イエローカード(必要な国のみ)	トラベラーズチェック(常用・現地通貨)	電子辞書
	現金(日本円・米ドル・現地通貨など)	国際クレジットカード(予備)	国際運転免許証(運転する人)
	海外旅行傷害保険契約NO.(メモ)	海外旅行傷害保険証	国際銀行カード
	海外旅行傷害保険の緊急連絡先	会話集(国際語・自信のない人)	辞書(現地のローカル言語)
	旅行日程表(自分で作成した)	会話集(現地のローカル言語)	訪問国の歴史・文化の解説本
	航空券(必要ならリコンファーム先のメモ)	辞書(英語又は他の国際語)	住所交換用の個人名刺
	自由旅行ガイドブック(各種)	ホテルクーポン(予約した人)	トラベラーズチェック(予備金)
	メモ帳(小型のポケットに入るサイズ)	鉄道・バスパス(国により)	
	筆記用具(予備も含め3本)	T/C番号控え(メモ)	
	訪問先国日本領事館連絡先(メモ)	トラベラーズチェック緊急連絡先(メモ)	
	旅行用に作成した資料	ユースホステル会員証(利用する人)	
	国際クレジットカード	各種時刻表	
	クレジットカード盗難連絡先(メモ)	日記帳又はノート(システム手帳)	
	パスポートコピー(0ページ)	友達の住所録・電話番号	
パスポート写真予備(2枚)			
衣類	下着類(上・下・靴下3セット)	下着類(追加1セット)	下着類(追加1セット)
	下着入れ(使用前・使用后2種)	中着(追加1枚)	圧縮機(ちじまるくんなど)
	中着(2枚)	替ズボン(1着)	中着(追加1枚)
	上着(1着・気候によりダウンジャケット)	ベルト	ポケットの多いチョッキ
	ズボン(1着)	替靴(1足)	シュラフ(国や旅行形態により)
	セーター(1枚)	メガネ予備(ケース入)	パジャマ上下(人による)
	靴(1足)	ホステルシューズ(利用する人)	マフラー(気候や人による)
	雨具(ポンチョや携帯雨具)	帽子(気候や人・国による)	
	メガネ(コンタクトはやめたほうがいい)	手袋(気候や人による)	
	トレーニングウェア下(パジャマ下兼用)		
洗面・薬品	タオル(小2枚)	タオル(追加中1枚)	バスタオル(大・脱水兼用)
	歯ブラシ	耳かき	ドライヤー
	歯磨き	洗濯石けん(ケース入)	変圧機・プラグセット
	髭剃り(男性・電池式が便利)	裁縫セット(最低限 糸・針・ボタン)	文具セット
	生理用品(女性)	化粧品(特に女性)	ノドアメ
	櫛又はヘアブラシ	トイレトペーパー(国により)	ウエットティッシュ
	胃腸薬	リンス	
	風邪薬		
	傷薬(バンドエイドでも可)		
	常用薬(持病がある場合)		
	爪切り		
	石けん(ケース入)		
	シャンプー		
	ハンカチ(2枚)		
ポケットティッシュ(5個~10個)			
ビニールひも(洗濯ロープ兼用・5m)			

その他	腕時計	コンパス(方向音痴の人)	タッパー(中・小各1)
	3ウェイバッグ	インスタント日本食(含む梅干し)	携帯灰皿(喫煙中毒者)
	ショルダーバッグ(又はデイパック)	目覚まし時計	ビデオと付属品(人による)
	財布(現地通貨用)	懐中電灯	双眼鏡(オペラグラス)
	貴重品袋(首下げ式又は腹巻き)	予備電池(各種)	ペンライト
	3ウェイバッグ用かぎ(南京錠)	六徳ナイフ	ウエストベルト
	チェーンロック	カメラ(メディアや付属品含む)	ウォークマンやipodミニ(人による)
	ビニール袋又は仕分け袋(大・中・小各2)	水筒(コップ着きが便利)	醤油(人による)
	ライターと愛煙たばこ(中毒者)	スプーン	スケッチブック(人による)
	携帯電話(国際ローミング・付属品)	はし(ケース入り)	短波ラジオと受信周波数(メモ)
		現地の人へのみやげ(5~10個)	防犯アラーム(特に女性一人旅)

※チェック欄の記号は、購入(用意)したとき○、パッキングしたとき◎、最終チェック●など工夫してください。