海外旅行・海外出張持ち物チェックリスト

項目	持ち物	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	備考
必需品	パスポート	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	航空券	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	財布（現金　円/外貨）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	クレジット/キャッシュカード	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	電車チケット/カード	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	名刺/名刺いれ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	日程表（訪問場所・宿泊先）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	緊急連絡先	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ホテルの予約表	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ホテルへの地図	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	パスポートのコピー	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	顔写真（パスポートサイズ）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
電子機器	腕時計	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	パソコン	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	パソコンアダプター	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	携帯電話	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	携帯充電器	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	デジカメ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	デジカメ充電器	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	コンセント変換器	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	USBメモリ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	電子辞書	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
書類	筆記用具	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ノート	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	業務手帳	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	業務書類	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ファイル	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
衣類	スーツ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	下着	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	上着（Yシャツ、社服など）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	靴下	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ズボン/スカート	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ネクタイ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ベルト	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	コート/ダウン	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	防寒具（手袋、帽子など）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	靴	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
日用品	歯ブラシ＆歯磨き粉	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	コンタクトレンズ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	コンタクト容器/洗浄液	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	化粧品/ひげそり	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	メガネ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	メガネケース	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	生理用品	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	袋（チャック付き袋/ビニール袋）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ガムテープ/輪ゴム	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ポケットティッシュ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	折りたたみ傘	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
医薬品	常備薬	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	風邪薬	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	胃腸薬	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
かばん	トランク	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	かばん	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
その他	お土産	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	整髪材	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	洗顔用品	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	石鹸/洗剤	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	シャンプー/リンス	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	くし/ブラシ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	つめきり	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	タオル	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	マスク	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ハンカチ	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	地図	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ガイドブック	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	イエローカード（黄熱病予防接種）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	免許証（証明書）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
出発	電気（冷蔵庫、アイロンなど）	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	ガス	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	水道	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
	戸締り	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
		□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	