【機内持ち込み・忘れてはいけない物①】

|  |  |
| --- | --- |
| ✔ | アイテム |
|  | パスポート・航空券(e-Ticket) |
|  | イエローカード |
|  | 現金（日本円・外貨）・TC |
|  | クレジットカード・デビットカード |
|  | 海外旅行保険の保険証券 |
|  | 国際免許証・免許証 |
|  | 予備用パスポートの写真 |
|  | 常備薬1（生理用品・マスク） |
|  | ボールペン・メモ帳 |
|  | 宿泊先情報（予約）・関係者連絡先 |
|  | お守り |
|  | モバイルバッテリー・ケーブル |
|  | スマートフォン・携帯電話 |
|  | SIMカード・イジェクトピン・アダプタ |
|  | 電子辞書・辞書・会話集 |
|  | 時計（腕時計･懐中時計） |
|  | ノートパソコン・タブレット |
|  | デジカメ・メモリー |
|  | 変換プラグ |
|  | ＵＳＢポート付き電源タップ |
|  | 海外用Wi-Fi機器（レンタル） |
|  | 一口羊羹・Soy Joy・干し梅 |
|  | 着替え用下着（1回分） |
|  | 使い捨てマスク（機内乾燥対策） |
|  | 携帯スリッパ |
|  | 空気枕・アイマスク・耳栓 |
|  | フットレスト |
|  | 扇子･スカーフ |
|  | 折りたたみ傘 |
|  | 除菌シート･紙製便座シート |
|  | スーツケースの鍵 |
|  |  |
| ✔ | アイテム（出張） |
|  | 名刺・名刺フォルダー・会社案内 |
|  | 仕事の書類・領収書入れ・領収書 |
|  | 電卓（出張） |
|  | 現地用財布 |
|  | 国内連絡先 |
| 【機内預け・忘れてはいけない物】 |
| ✔ | アイテム（衣類） |
|  | 下着類（　日分） |
|  | シャツ（　枚）（長袖・半袖） |
|  | 水着・水中眼鏡・リストバンド |
|  | 防寒具（手袋･マフラー） |
|  | 寝間着･ルームウェア |
|  | スーツ・ワイシャツ・ネクタイ・ベルト・タイピン |
|  | ハンカチ・タオル |
|  | 靴・サンダル・スリッパ |
|  | フェイスタオル |
|  |  |
| ✔ | アイテム（美容･健康） |
|  | 歯ブラシ・歯磨き・歯間ブラシ |
|  | マウスウォッシュ･リップクリーム |
|  | 石鹸・洗顔料・シャンプー・リンス |
|  | 櫛・ブラシ・整髪料 |
|  | 洗剤・洗濯ロープ・ハンガー類 |
|  | しみ抜き |
|  | 薬（生理用品・マスク）・サプリメント |
|  | 虫除け・蚊取り線香ケース |
|  | ウェットティッシュ |
|  | ティッシュ・トイレットペーパー |
|  | 化粧品・化粧水・メイク落とし・鏡 |
|  | ホッカイロ |
|  | 携帯加湿器（乾燥地向け） |
|  | 日傘・帽子・日焼け止めクリーム |
|  | 爪切り・角質落とし（軽石）･耳かき |
|  | ひげ剃り・替え刃･クリーム |
|  | 眼鏡（予備）・サングラス |
|  | コンタクトレンズ・保存液 |
|  | パックマスク・ヘアートリートメント |
|  | 生理用品・汗ふきシート |
|  |  |
| ✔ | アイテム（電気製品類） |
|  | 変換プラグ・電圧器 |
|  | ＵＳＢポート付き電源コード |
|  | 海外用ドライヤー・シェーバー |
|  | 海外用湯沸かし器 |
|  | 目覚まし時計・予備電池 |
|  | ハードディスク・ＵＳＢメモリー |
|  | ＬＡＮケーブル |
|  | LEDライト･懐中電灯 |
|  | イヤフォン |
|  | 山脚・防水ケース（スマフォ用） |
|  |  |
| ✔ | アイテム（便利グッズ･その他） |
|  | 輪ゴム・安全ピン・S字フック |
|  | ジップロック（小・中・大） |
|  | シリコンカップカバー |
|  | 風呂敷・予備バック |
|  | 茶漉し・コップ･スポンジ |
|  | 箸･スプーン･フォーク･ナイフ |
|  | 果物ナイフ・ピーラー・ソムリエナイフ |
|  | ケースベルト・ネームタッグ |
|  | 衣類圧縮袋・消臭ランドリーバック |
|  | ガムテープ |
|  | 予備用パスポートの写真（予備） |
|  | ペットボトル500ミリ（水） |
|  |  |
|  |  |
| ✔ | アイテム（出張・文房具他） |
|  | マジックペン（細･極細） |
|  | ホッチキス・リムーバー |
|  | テープ糊・セロテープ・付箋紙 |
|  | ハサミ・カッター・パンチ |
|  | レーザーポインター・差し棒 |
|  | ヘッドセット |
|  | 作業服･軍手･マスク |
|  | 仕事用カバン |
|  | お土産 |
|  |  |
|  |  |
| ✔ | アイテム（町歩き） |
|  | ハンドバッグ・デイパック・エコバッグ |
|  | 防犯（防犯ブザー・安全ピン） |
|  | 双眼鏡･オペラグラス･単眼鏡 |
|  | 雨具（折りたたみ傘・レインコート） |
|  | 地図・ガイドブック |
|  |  |
|  |  |
| ✔ | アイテム（食料品） |
|  | 緑茶（茶葉･ティーバック・粉末） |
|  | コーヒー（インスタント･ドリップ） |
|  | 味噌汁・雑炊・お茶漬け |
|  | 詰め替え用カップヌードル・乾燥具 |
|  | 飴・お菓子 |
|  |  |
|  |  |

常備薬リスト　（　　日分）

|  |  |
| --- | --- |
| ✔ | アイテム（常備薬他） |
|  | 処方箋 |
|  | 痛み止め（頭痛･生理痛） |
|  | 風邪薬（睡眠薬） |
|  | 乗り物酔い止め |
|  | 整腸剤・胃薬・下痢止め |
|  | 絆創膏・靴擦れ防止パッド |
|  | 湿布類 |
|  | 軟膏類 |
|  | 体温計 |
|  | 虫刺され |
|  | マラリア |
|  | 皮膚薬・痒み止め |
|  | 目薬 |
|  |  |
|  |  |
|  | 消毒液 |
|  | 綿棒 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | 英文診断書 |
|  | 英文薬剤（投薬）証明書 |
|  | 健康保険証のコピー |