

項目	持ち物	用途				必須度合い	入れる場所	備考
		出張		旅行				
		1週間以内	2週間以上	1週間以内	2週間以上			
貴重品	パスポート	●	●	●	●	High	手荷物小	
	パスポートケース	●	●	●	●	High	手荷物小	
	日本円	●	●	●	●	High	手荷物小	3万円程度
	現地通貨	●	●	●	●	High	手荷物小	最低限、空港からのタクシー等でのチップ分
	トラベラーズチェック	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	航空券	●	●	●	●	High	手荷物小	印刷しておく
	携帯	●	●	●	●	High	身に着ける	
	モバイルWifi	●	●	●	●	High	手荷物リュック	
	財布	●	●	●	●	High	手荷物小	
	クレジットカード (Master/Visa)	●	●	●	●	High	手荷物小	
	キャッシュカード (デビット対応)	●	●	●	●	Mid	手荷物小	楽天銀行カードがおすすめ
	免許書/保険証	●	●	●	●	Mid	手荷物小	
	国際免許証	●	●	●	●	Mid	手荷物小	
	Priority pass	●	●	●	●	High	手荷物小	
	腕時計	●	●	●	●	High	身に着ける	
	現地で使えるSIMカード	●	●	●	●	High	手荷物小	
	SIMカードを差し替えるピン	●	●	●	●	High	手荷物小	
自宅のカギ	●	●	●	●	High	手荷物リュック		
業務	会社PC (電源ケーブル)	●	●			High	スーツケース	
	ヘッドセット	●	●			High	スーツケース	
	USB	●	●			Low	スーツケース	
	社員証	●	●			High	スーツケース	
	名刺	●	●			Mid	スーツケース	
	手土産	●	●			Low	スーツケース	
衣類	下着	●	●	●	●	High	スーツケース	
	Tシャツ	●	●	●	●	High	スーツケース	
	シャツ	●	●	●	●	High	スーツケース	
	ジャケット	●	●	●	●	High	スーツケース	
	ベルト	●	●	●	●	High	スーツケース	
	スラックス/ジーンズ	●	●	●	●	High	スーツケース	
	パジャマ	●	●	●	●	High	スーツケース	
	ランニングウェア		●			Low	スーツケース	
靴	ハンドタオル	●	●	●	●	Low	スーツケース	2枚くらいあると便利
	サングラス	●	●	●	●	High	手荷物リュック	
	スニーカー	●	●	●	●	High	スーツケース	
	ランニングシューズ		●			Low	スーツケース	
食器	クロックス	●	●	●	●	High	スーツケース	
	コップ		●		●	Low	スーツケース	
食品	フォーク/スプーン/箸	●	●	●	●	Low	スーツケース	
	アルファ米		●		●	Low	スーツケース	
薬	みそ汁、スープ		●		●	Low	スーツケース	
	常備薬 (胃薬、風邪薬、痛み止め)	●	●	●	●	High	スーツケース	
日用品	塗り薬 (ステロイド)	●	●	●	●	High	スーツケース	
	歯ブラシ	●	●	●	●	High	スーツケース	
	歯磨き粉	●	●	●	●	High	スーツケース	
	コンタクト (予備含む)	●	●	●	●	High	スーツケース	
	コンタクトケース	●	●	●	●	High	スーツケース	
	コンタクト液	●	●	●	●	High	スーツケース	
	メガネ/ケース	●	●	●	●	High	スーツケース	
	衣類洗剤		●		●	Low	スーツケース	
	洗濯ロープ		●		●	Low	スーツケース	
	簡易ハンガー	●	●	●	●	Low	スーツケース	
	ポケットティッシュ	●	●	●	●	Low	スーツケース	
	マスク	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	手びかジェル	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	ウェットティッシュ	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	ハサミ		●		●	Low	スーツケース	
	耳かき		●		●	Mid	スーツケース	
	爪切り		●		●	Mid	スーツケース	
	バンドエイド	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	毛抜き	●	●	●	●	Low	スーツケース	
	綿棒		●		●	Low	スーツケース	
	折りたたみ傘	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	スリッパ	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	シリコン製おりたたみボウル (洗濯用)		●		●	Low	スーツケース	
消臭剤	●	●	●	●	Low	スーツケース		

娯楽	個人用PC（電源アダプタ）	●	●	●	●	High	手荷物リュック	
	読書用の書籍	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
美容品	シャンプー/リンス	●	●	●	●	High	スーツケース	長期の場合は土日に出かける場合があるので、美容品詰め合わせた小さいセットも持っているとう便利
	ボディソープ	●	●	●	●	High	スーツケース	
	洗顔剤	●	●	●	●	High	スーツケース	
	化粧水/乳液	●	●	●	●	High	スーツケース	
	ワックス	●	●	●	●	High	スーツケース	
	髭剃り	●	●	●	●	High	スーツケース	
	日焼け止め	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
機械類	iPhone充電ケーブル	●	●	●	●	High	スーツケース/手荷物小	
	microUSBケーブル	●	●	●	●	High	スーツケース	
	腕時計の充電ケーブル	●	●	●	●	High	スーツケース	
	モバイルバッテリー	●	●	●	●	High	手荷物リュック	
	イヤフォン（有線）	●	●	●	●	High	手荷物小	
	イヤフォン（Bluetooth）	●	●	●	●	High	スーツケース	
	変換アダプタ	●	●	●	●	High	スーツケース	
機内快適	アイマスク/耳栓	●	●	●	●	High	手荷物小	
	ネックピロー	●	●	●	●	High	身に着ける	
	黒ボールペン	●	●	●	●	High	手荷物小	
予備	ホテルの予約確認書と地図	●	●			Low	手荷物リュック	
	海外保険証書	●	●			Mid	手荷物リュック	
	パスポートのコピー	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	顔写真（4.5×3.5cm）2枚	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	履歴書		●			Low	スーツケース	
	ファスナー付きの小袋	●	●			Low	スーツケース/手荷物リュック	領収書を入れておく
	ジップロック	●	●	●	●	High	スーツケース/手荷物リュック	
	小さい財布	●	●	●	●	High	手荷物リュック	
冬	防寒具	●	●	●	●	High	スーツケース	
	カイロ	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	手袋	●	●	●	●	High	手荷物リュック	
夏	水着	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	虫よけ	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
移動用	圧縮袋	●	●	●	●	Mid	スーツケース	
	衣類小分けのメッシュケース	●	●	●	●	Low	スーツケース	無印とか
	ケーブル類用のケース	●	●	●	●	Low	スーツケース	無印とか
	ビニール袋	●	●	●	●	Low	スーツケース	
	スーツケース用ベルト	●	●	●	●	High	スーツケース	
事前申請	ビザ	●	●	●	●	High	-	必要な場合（アメリカ、カナダ、インドでは必要でした。EURO圏は不要）
	たびれじの登録	●	●	●	●	High	-	https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/index.html
	携帯アプリUpdate	●	●	●	●	High	-	
	ライドシェアアプリ登録	●	●	●	●	High	-	