基本の持ち物チェックリスト（国内・海外旅行共通）印刷用

カテゴリ	項目	分類	チェック	メモ
■貴重品				
	現金（予備含む）	必須		
	クレジットカード	必須		
	キャッシュカード	任意		
	免許証／受診用のマイナ保険証	必須		
	パスポート（海外のみ）	必須		
	航空券・乗車券・予約確認書	必須		
	SUICa／交通ICカード	推奨		
	緊急連絡先メモ	推奨		
■スマホ・デバイス				
	スマホ本体	必須		
	充電ケーブル	必須		
	モバイルバッテリー	必須		
	AC充電器	推奨		
	イヤホン	推奨		
	モバイルWi-Fi（海外）	任意		
	カメラ・SDカード	任意		
■衣類				
	トップス	必須		
	ボトムス	必須		
	下着・靴下	必須		
	パジャマ・部屋着	推奨		
	羽織（カーディガン・上着）	推奨		
	折りたたみ傘／レインコート	推奨		
	靴・サンダル	任意		
■洗面・ケア用品				
	歯ブラシ・歯磨き粉	必須		
	シャンプー・コンディショナー	任意		
	整髪料・ヘアオイル	任意		
	洗顔料・スキンケア	推奨		
	メイク落とし	推奨		
	タオル・ハンカチ	必須		
	爪切り・耳かき	任意		
■健康・衛生用品				
	常備薬	必須		
	酔い止め・頭痛薬	推奨		
	ばんそうこう	推奨		
	マスク	任意		
	除菌シート	推奨		
	ティッシュ	必須		
■バッグ・収納				
	メインバッグ	必須		
	サブバッグ（折り畳み可）	推奨		
	ポーチ類（小物整理）	推奨		
	圧縮袋	任意		
	ビニール袋（汚れ物用）	推奨		
■宿泊関連				
	予約番号・地図	必須		
	パジャマ（必要な施設のみ）	任意		
	小型ライト	任意		
	耳栓・アイマスク	任意		
	洗濯ネット	任意		
■その他（汎用）				
	筆記用具	任意		
	メモ帳	任意		
	折りたたみエコバッグ	推奨		
	飲み物・軽食	任意		
	ガイドブック・旅程表	任意		
	小銭入れ	推奨		