

✓	リスト	(https://sheepsepicodyssey.com/)
旅行文書と必要書類		
<input type="checkbox"/>	パスポート	6ヶ月以上の有効期限があると安心。渡航先の条件を確認します。
<input type="checkbox"/>	VISA、査証、電子渡航証	ビザ免除の国でも渡航先によっては、電子渡航証が必要な場合があるので渡航先の条件を確認します。
<input type="checkbox"/>	航空券	eチケットを印刷しても良いが、私はスマホに保存します。空港カウンターのチェックインカウンターではよく帰り（その国を出国する証明）の航空チケットを確認されますので、それもスマホに用意します。
<input type="checkbox"/>	お金	現地通貨は空港で両替可能ですが、為替レートはよくない場合が多いので事前に空港からホテルまでの分だけは、用意するようにしています。 複数の支払い方法（現金、クレジットカード、デビットカード）を持っていきます。 一部の国ではクレジットカードがほとんど使えない、または一定の金額以上でないカードが使えない場合がある。発展途上国の市場などの場所では現金が主流となることがある。
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	海外は、JCBよりもVISAの方が主流です。JCBラウンジ設置されている国もあるので使用する場合はJCBカードも持っていきます。
<input type="checkbox"/>	海外旅行保険	一般保険よりもクレジットカードの海外旅行保険を使用します。 また、クレジットカードに付いている海外旅行保険の付帯条件は「自動付帯」と「利用付帯」の2種類があるので必ずチェックをします。国によっては海外旅行保険の加入が必須の場合があります。（例）ブータン
<input type="checkbox"/>	ワクチン接種証明書 新型コロナワクチン PCR検査	新型コロナワクチン接種証明書はスマホに保存しています。 国によっては入国時に特定のワクチン証明を求める場合があります。 渡航前に、渡航先入国に要否か最新情報を必ずチェックします。 （例 ブラジル：イエローワクチン）
服装・日用品		
<input type="checkbox"/>	観光用のバッグ	体の前に抱えられるようなタイプ・サイズが好ましい。 内側にジッパー、内ポケットのあるバッグだと安心です。
<input type="checkbox"/>	セキュリティポーチ	服の下に身に着けるポーチがのタイプです。私は特に持っていませんが、パスポートや高額紙幣などの保管用にあると安心です。
<input type="checkbox"/>	エコバッグ	海外では買い物袋くれないのがほとんどです。エコバッグがあると、とても便利です。
<input type="checkbox"/>	着替え	天気を調べ旅行先の気候に合った服を選びます。 現地でのアクティブに合わせて必要な装備や水着などを持参。 物価が安い国は現地調達する場合もある。 国によって、肌の露出が多い服装がNGの国もあります。（特にお寺やモスクに訪れる場合）
<input type="checkbox"/>	下着	旅行日数やご自身の用途に合わせて用意します。
<input type="checkbox"/>	パジャマ	高級なホテルでもバスロープしか用意がないので、パジャマは持参します。
<input type="checkbox"/>	上着	渡航先の気候・季節に合わせて用意します。 ちょっとした防寒対策ならウルトラライトダウンがお勧めです。
<input type="checkbox"/>	靴	履きなれた靴がよいです。スニーカーがベスト

<input type="checkbox"/>	靴下	旅行日数やご自身の用途に合わせて用意します。
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉	ホテルでアメニティとして備え付けられている場合もありますがよくない。用意がない場合もある。普段から使用しているものを持っていきます。 飛行機の中でも使うので手荷物に別で小さいのを用意します。歯磨き粉は液体になるので、機内持ち込みの制限に気を付けましょう。
<input type="checkbox"/>	タオル	荷物になるのでフェスタオルだけ持っていきます。
<input type="checkbox"/>	ティッシュ・ウェットティッシュ	持っておくととても便利です。上着のポケットやカバンの中など様々なところに入れていきます。ウェットティッシュは液体物持ち込み対象外です。
<input type="checkbox"/>	シャンプー・リンス・ボディソープ・石鹸	ホテルで用意されている場合もありますが、あまりよくない。私は、使い慣れたものを持っていきます。または、現地のスーパーで同じブランドを調達します。
<input type="checkbox"/>	医薬品・サプリメント	日本から常備薬は持参します。龍角散、頭痛薬、風邪薬、胃薬、ムヒ、バンドエイドなどです。旅先で体調不良になった際安心です。
<input type="checkbox"/>	コンタクト（保存液）・眼鏡	目が悪いのでコンタクトレンズを持っていきます。私のは1dayタイプです。保存液・洗浄液が必要な場合は忘れずに。液体の機内持ち込みには制限があります。
電子機器類		
<input type="checkbox"/>	海外用電源プラグ変換アダプター	渡航先のコンセントタイプと電圧を事前に確認してします。 日本は100Vですが、他の国では海外では110～240Vで日本よりも高い電圧を使用しています。 国内専用の機器を高い電圧の海外の電源に繋いでしまうと、電圧が高すぎて壊れてしまう、爆発してしまうことがあるので注意が必要です。 海外用電源プラグ変換アダプターも持っていきましょう。 私は、全世界使用可能な変換アダプターを購入しています。
<input type="checkbox"/>	スマートフォン（+充電器）	私は、スマホの充電器は出発までギリギリに使うので忘れないようにメモ書きして出かける前にメモをチェックします。 Appleの充電器は100-240Vの電圧に対応していますので、その範疇なら、プラグ(コンセント)形状が合えば問題ありません。
<input type="checkbox"/>	カメラ（+充電器）	渡航先の充電器の電圧を確認して、必要なら、海外用電源プラグ変換アダプターも持っていきましょう。
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	電池が消耗されやすいので小さいタイプのを持っています。
<input type="checkbox"/>	Wi-Fi or SIMカード	短期旅行の場合は、事前に日本でSIMカードを用意します。長期の旅行は、もう現地で調達します。現地のSIMカードの情報はネットで収集します。
その他		
<input type="checkbox"/>	ガイドブック	荷物になるので持っていきませんが、持っている空港での待ち時間や機内で暇な時に読むことができます。
<input type="checkbox"/>	筆記用具・メモ帳	ペン一本あるといいです。 入国カードの記入で必要な場合にサッと出せるようにペンは入れてあります。
<input type="checkbox"/>	雨具	短期旅行の場合は、予め現地の天気予報を確認して用意します。 数ヶ月の長期の旅は、折り畳み傘を持っていきます。 無印の折り畳み傘を愛用しています。 日傘と雨傘として使用でき、軽くてコンパクトです。

<input type="checkbox"/>	水筒	必ず持っていきます。私の水筒はBritaのフィルタ付きのタイプです。海外では買ったペットボトルの水を水筒に入れて飲んでいきます。
<input type="checkbox"/>	衛生用品	マスク、消毒液、除菌シートがあると便利です。
女性の方		
<input type="checkbox"/>	アクセサリ	100円ショップのアクセサリボックスを使っています。
<input type="checkbox"/>	化粧品	機内持ち込み液体は100mlです。スプレー等の持ち込みも規制があるので気をつけたい。
<input type="checkbox"/>	洗顔料・メイク落とし	メイク落としシートとリップクリーム・口紅（固形のものだと）液体物持ち込み対象外で、機内に持ち込めます。
<input type="checkbox"/>	生理用品	海外の生理用品が合わない時もあるので、必要な方は使い慣れたものを持っていくことをオススメします。
夏の場合		
<input type="checkbox"/>	帽子	帽子はなるべく紐が付いているものを持っていきます。
<input type="checkbox"/>	水着	海やプール、ホテルでサウナなどが利用が想定される場合は持っていきます。
<input type="checkbox"/>	サングラス	冬でも日差しが強い場所があるので持っていきます。また、ハイキングで高緯度の場所へ行く場合もあると便利です。
<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー	ムヒを持っていきます。 虫除けはが必要な場合は持参しても良いが、スプレーは機内持ち込み不可です。 ブラジルのアマゾンでは、虫除けスプレーだけでは無理でした。 蚊が多い国に行く時は蚊帳を持参します。
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	よくハイキングするので、持っていきます。現地調達もできますが、ベタベタするのが多い。 顔に塗るのは、日本から持ってきた顔用の日焼け止めを使います。
<input type="checkbox"/>	サンダル	荷物になるので、使うと思う時にだけ持参します。（例）スキューバダイビング
冬の場合		
<input type="checkbox"/>	防寒具	防寒対策
<input type="checkbox"/>	手袋	防寒具アイテム 手袋をしていてもスマホの画面操作ができるタイプを使っています。
<input type="checkbox"/>	マフラー	防寒具アイテム ペルーで購入した、100% ベビー アルパカ素材のマフラーを使っています。
<input type="checkbox"/>	カイロ	あると便利だが、カバンに余裕がない時は持っていきません。
<input type="checkbox"/>	ヒートテック	上・下2枚ずつ持っていきます。
その他（自由記入）		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		