

## 海外出張持ち物リスト

章	持ち物	参考リンク
0 必須 持ち物	パスポート	
	VISA、査証	
	日本円、現地通貨	
	クレジットカード2~3枚 (ブランドが違うカード)	
	Eチケット控え、交通機関チケットなど	
1 スーツケースの中身	スーツケース	<a href="https://amzn.to/4cworOp">https://amzn.to/4cworOp</a>
	衣類	
	スーツケースベルト	<a href="https://amzn.to/45kXM4G">https://amzn.to/45kXM4G</a>
	MUJIの仕分けケース	<a href="https://amzn.to/45yvFz0">https://amzn.to/45yvFz0</a>
	衣類 (日程に応じて)	
	私服上下 (日程に応じて)	
	スーツ・Yシャツ・ベルト (日程に応じて)	
	ガーメントケースバッグ (SU-PACK)	<a href="https://amzn.to/3RBmqrX">https://amzn.to/3RBmqrX</a>
	同じ形の黒い靴下	<a href="https://amzn.to/3z6Dyzw">https://amzn.to/3z6Dyzw</a>
	ジップロック (下着や濡れたもの等を入れる)	<a href="https://amzn.to/3xmNXXm">https://amzn.to/3xmNXXm</a>
	革靴型スニーカー (テクシーリュクス)	<a href="https://amzn.to/4exbUfa">https://amzn.to/4exbUfa</a>
	ジム用スニーカー	<a href="https://amzn.to/4evtaRX">https://amzn.to/4evtaRX</a>
	シューズケース	<a href="https://amzn.to/3zbVgSf">https://amzn.to/3zbVgSf</a>
	パジャマ (リカバリーウェアがおすすめ)	<a href="https://amzn.to/3zaKhIP">https://amzn.to/3zaKhIP</a>
	コンパクトなウエストバッグ (グレゴリー)	<a href="https://amzn.to/3RA9zX5">https://amzn.to/3RA9zX5</a>
	洗面用具	
	MUJI 吊るして使えるトラベルケース	<a href="https://amzn.to/4c4oyRl">https://amzn.to/4c4oyRl</a>
	シャンプー・リンス・ボディソープ	<a href="https://amzn.to/3zbVrNp">https://amzn.to/3zbVrNp</a>
	ニベアクリーム	<a href="https://amzn.to/4c79keq">https://amzn.to/4c79keq</a>
	メガネ、コンタクトレンズ	
	コンタクトレンズ保存液 (使い捨てタイプ)	<a href="https://amzn.to/3xmXHAW">https://amzn.to/3xmXHAW</a>
	電気シェーバー (ラムダッシュ)	<a href="https://amzn.to/3zcUzIw">https://amzn.to/3zcUzIw</a>
	歯ブラシ (ポケットドルツ)	<a href="https://amzn.to/4crByjB">https://amzn.to/4crByjB</a>
	ジェットウォッシャー ドルツ	<a href="https://amzn.to/3xfd923">https://amzn.to/3xfd923</a>
	小型ハサミ、小型爪切り (ニッパタイプ)	<a href="https://amzn.to/3zaL2BF">https://amzn.to/3zaL2BF</a>
	綿棒	<a href="https://amzn.to/4cphI8M">https://amzn.to/4cphI8M</a>
	絆創膏	<a href="https://amzn.to/4ctvcQM">https://amzn.to/4ctvcQM</a>
	携帯用ウォッシュレット	<a href="https://amzn.to/3XtVbTU">https://amzn.to/3XtVbTU</a>
	携帯用トイレトペーパー	<a href="https://amzn.to/4csBQGS">https://amzn.to/4csBQGS</a>
	MOLDEX 耳栓	<a href="https://amzn.to/45z3dwR">https://amzn.to/45z3dwR</a>
	仕事関係用具	
白い紙袋	<a href="https://amzn.to/3XtyuiI">https://amzn.to/3XtyuiI</a>	
図面ケース	<a href="https://amzn.to/3RAD8rp">https://amzn.to/3RAD8rp</a>	

		ステッドラー レザーペンケース	<a href="https://amzn.to/3VQrJFx">https://amzn.to/3VQrJFx</a>
		ポータブルSSD	<a href="https://amzn.to/45tRrE7">https://amzn.to/45tRrE7</a>
		コンパクトなワイヤレスマウス	<a href="https://amzn.to/3z9wG4n">https://amzn.to/3z9wG4n</a>
		USBメモリ	<a href="https://amzn.to/45xNC0D">https://amzn.to/45xNC0D</a>
		延長コード	<a href="https://amzn.to/3zcVwk4">https://amzn.to/3zcVwk4</a>
		有線LANアダプター	<a href="https://amzn.to/3VQs2Ab">https://amzn.to/3VQs2Ab</a>
		LANケーブル	<a href="https://amzn.to/3RA9McC">https://amzn.to/3RA9McC</a>
	食品類	MUJI たためる仕分けケース	<a href="https://amzn.to/3VtOuP7">https://amzn.to/3VtOuP7</a>
		非常食 (カロリーメイト)	<a href="https://amzn.to/3Vqa5YO">https://amzn.to/3Vqa5YO</a>
		非常食 (inゼリー)	<a href="https://amzn.to/4cqB07p">https://amzn.to/4cqB07p</a>
		非常食 (スニッカーズ)	<a href="https://amzn.to/45uF7Dm">https://amzn.to/45uF7Dm</a>
		インスタント カフェインレスコーヒー	<a href="https://amzn.to/3VMmKqr">https://amzn.to/3VMmKqr</a>
	市販薬	ピルケース	<a href="https://amzn.to/3VOUxzm">https://amzn.to/3VOUxzm</a>
		ストッパ下痢止めEX	<a href="https://amzn.to/3RAOWdd">https://amzn.to/3RAOWdd</a>
		トラベルミンR	<a href="https://amzn.to/45E73Vx">https://amzn.to/45E73Vx</a>
		新バイオフェルミンS錠	<a href="https://amzn.to/3RyvFJw">https://amzn.to/3RyvFJw</a>
		サクロン	<a href="https://amzn.to/3z9HQGk">https://amzn.to/3z9HQGk</a>
		液体ムヒアルファEX	<a href="https://amzn.to/4c6IbIx">https://amzn.to/4c6IbIx</a>
		フルコートf	<a href="https://amzn.to/4ccu44n">https://amzn.to/4ccu44n</a>
		のどぬ〜るスプレ-Bミニ	<a href="https://amzn.to/3VOvD2N">https://amzn.to/3VOvD2N</a>
		ブスコパンA錠	<a href="https://amzn.to/45yNAW4">https://amzn.to/45yNAW4</a>
		ドリエル	<a href="https://amzn.to/3z4lxSi">https://amzn.to/3z4lxSi</a>
		DHC マルチビタミン	<a href="https://amzn.to/3xsO4k7">https://amzn.to/3xsO4k7</a>
		おすだけベープ ワンプッシュ式 虫除け スプレー	<a href="https://amzn.to/3RBNIUB">https://amzn.to/3RBNIUB</a>
	ガジェット類	海外変換プラグ	<a href="https://amzn.to/3xnb6Jg">https://amzn.to/3xnb6Jg</a>
		コンデジ (SONY RX100シリーズ)	<a href="https://amzn.to/3KPHWp7">https://amzn.to/3KPHWp7</a>
		SD カード	<a href="https://amzn.to/4ca5IIw">https://amzn.to/4ca5IIw</a>
		メモリーカードケース	<a href="https://amzn.to/4ew3aGk">https://amzn.to/4ew3aGk</a>
		三脚 (ゴリラポッド)	<a href="https://amzn.to/3VKFvKN">https://amzn.to/3VKFvKN</a>
		レンズクリーニングテッシュ	<a href="https://amzn.to/3Vu7HQY">https://amzn.to/3Vu7HQY</a>
		マグライト	<a href="https://amzn.to/4erjWGv">https://amzn.to/4erjWGv</a>
		ミニスピーカー (Anker Soundcore Icon Mini)	<a href="https://amzn.to/3KO45Ev">https://amzn.to/3KO45Ev</a>
		Fire TV Stick	<a href="https://amzn.to/3Xp82H8">https://amzn.to/3Xp82H8</a>
2	手持ちカバン	3wayバッグ	<a href="https://amzn.to/45yOy4E">https://amzn.to/45yOy4E</a>
		パスポートケース	<a href="https://amzn.to/4bfYfGy">https://amzn.to/4bfYfGy</a>
		ボールペン	<a href="https://amzn.to/3VZ5RSR">https://amzn.to/3VZ5RSR</a>
		クレジットカード	楽天プレミアムカード、エポスカードなど <a href="#">おすすめクレジットカード</a>
		モバイルバッテリー	5000mAh Anker 521 Power Bank <a href="https://amzn.to/3xrwkWh">https://amzn.to/3xrwkWh</a>
			10000mAh Anker Power Bank <a href="https://amzn.to/3xeo2RL">https://amzn.to/3xeo2RL</a>

		20100mAh Anker PowerCore	<a href="https://amzn.to/3RBOU4V">https://amzn.to/3RBOU4V</a>	
	パソコン充電器	Anker Nano II 65W	<a href="https://amzn.to/3VPsbEY">https://amzn.to/3VPsbEY</a>	
	機内用ガジェット	Bluetoothトランスミッター	<a href="https://amzn.to/45vVsaY">https://amzn.to/45vVsaY</a>	
	折りたたみ傘	waterfront 薄型折りたたみ傘	<a href="https://amzn.to/4cmRvZ3">https://amzn.to/4cmRvZ3</a>	
	名刺入れ	ホワイトハウスコックス	<a href="https://amzn.to/45E9TKb">https://amzn.to/45E9TKb</a>	
		情報カード	<a href="https://amzn.to/3z5waEG">https://amzn.to/3z5waEG</a>	
	読書用端末	Kindle Paperwhite	<a href="https://amzn.to/3VyYVRw">https://amzn.to/3VyYVRw</a>	
	ガイドブック	地球の歩き方 Kindle版	<a href="https://amzn.to/3VPRO8T">https://amzn.to/3VPRO8T</a>	
	充電ケーブル	エレコム スマホ用 USBケーブル 3in1	<a href="https://amzn.to/3XuBcEA">https://amzn.to/3XuBcEA</a>	
	衛生用品	キレイキレイ 除菌ウェットシート	<a href="https://amzn.to/3VNIPVp">https://amzn.to/3VNIPVp</a>	
		手ピカジェルプラス 無香 60ml(携帯用)	<a href="https://amzn.to/4eFSC7E">https://amzn.to/4eFSC7E</a>	
3	ポケット	スマートフォン	iPhone	<a href="https://amzn.to/45uUpbq">https://amzn.to/45uUpbq</a>
		イヤホン	Apple AirPods Pro	<a href="https://amzn.to/3xf37xT">https://amzn.to/3xf37xT</a>
		常備薬	ストッパ下痢止めEX	<a href="https://amzn.to/3RAOWdd">https://amzn.to/3RAOWdd</a>
			トラベルミンR	<a href="https://amzn.to/45E73Vx">https://amzn.to/45E73Vx</a>
		腕時計	Apple Watch	<a href="https://amzn.to/3Xw3tut">https://amzn.to/3Xw3tut</a>
4	寒冷地方の場合	カイロ	くつ下用 貼る カイロ	<a href="https://amzn.to/3Xqxufp">https://amzn.to/3Xqxufp</a>
		携帯用コート	ウルトラライトダウン	<a href="https://amzn.to/4etDOsA">https://amzn.to/4etDOsA</a>
5	熱帯地方の場合	日焼け止め	ニベアサン プロテクトウォータージェル	<a href="https://amzn.to/4ba7CaH">https://amzn.to/4ba7CaH</a>
		サングラス	RayBan レイバン サングラス	<a href="https://amzn.to/4erNaFh">https://amzn.to/4erNaFh</a>
6	その他	SIMカード	現地SIMカード (あらかじめ日本で用意)	<a href="https://amzn.to/3XxNxrI">https://amzn.to/3XxNxrI</a>
		VPN	VPNサービス(中国渡航の場合)	
		海外旅行保険	クレジットカード付帯を確認	<a href="#">おすすめクレジットカード</a>
		機内用娯楽	聴く読書 オーディオブック	<a href="https://amzn.to/4cwnPZ7">https://amzn.to/4cwnPZ7</a>
			楽天マガジンの契約	<a href="#">Rakuten Magazine</a>

※必要に応じて取捨選択して下さい。日程に合わせて必要な量に小分けして持ち運んで下さい。

※免責事項：この持ち物リストはあくまで参考用です。利用者の責任において使用してください。

当リストの使用によるいかなる損害や不利益に対しても、作成者は一切の責任を負いません。