

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	スーツケース (RIMOWA サルサ)	https://amzn.to/4cworOp
		スーツケースベルト	https://amzn.to/45kXM4G
	衣類	MUJIの仕分けケース	https://amzn.to/45yvFz0
		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)	https://amzn.to/3RBmqrX
		同じ形の黒い靴下	https://amzn.to/3z6Dyzw
		ジップロック (下着や濡れたもの等を入れる)	https://amzn.to/3xmNXXm
		革靴型スニーカー (テクシーリュクス)	https://amzn.to/4exbUfa
		ジム用スニーカー	https://amzn.to/4evtaRX
		シューズケース	https://amzn.to/3zbVgSf
		パジャマ (リカバリーウェアがおすすめ)	https://amzn.to/3zaKhIP
		コンパクトなウエストバッグ (グレゴリー)	https://amzn.to/3RA9zX5
	洗面用具	MUJI 吊るして使えるトラベルケース	https://amzn.to/4c4oyRl
		シャンプー・リンス・ボディソープ	https://amzn.to/3zbVrNp
		ニベアクリーム	https://amzn.to/4c79keq
		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)	https://amzn.to/3xmXHAW
		電気シェーバー (ラムダッシュ)	https://amzn.to/3zcUzIw
		歯ブラシ (ポケットドルツ)	https://amzn.to/4crByjB
		ジェットウォッシャー ドルツ	https://amzn.to/3xfd923
		小型ハサミ、小型爪切り (ニッパタイプ)	https://amzn.to/3zaL2BF
		綿棒	https://amzn.to/4cphI8M
		絆創膏	https://amzn.to/4ctvcQM
		携帯用ウォッシュレット	https://amzn.to/3XtVbTU
		携帯用トイレトペーパー	https://amzn.to/4csBQGS
		MOLDEX 耳栓	https://amzn.to/45z3dwR
	仕事関係用具	白い紙袋	https://amzn.to/3XtyuiI
		図面ケース	https://amzn.to/3RAD8rp

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

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

※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。