

海外出張 持ち物リスト

パッキングのコツは、①貴重品 ②壊れもの ③現地調達できないもの ④機内で使うもの、は機内持ち込み用バッグに、それ以外は預入れのスーツケースに仕分けしよう。

必需品

- パスポート 残存有効期限は6ヵ月以上を目安にチェックを
- 航空券 (eチケット)
- ビザ・電子渡航認証 乗継だけでも必要なことがあります
- ホテル・鉄道などの予約確認書・乗車券類
- 海外旅行保険証
- 予防接種証明書 感染症流行地域へ渡航する場合は最新情報に注意
- 国際免許証
- 緊急連絡先

支払い関係

- クレジットカード
- 現金 (日本円、現地通貨)
- 電子マネー (現地で使えるもの)
-
-

鞆ごと紛失・盗難を想定して、重要書類 (パスポート、各種証明書) や緊急連絡先 (家族、職場、クレジットカード会社) などは、紙のコピーの他、スマホ、PC、クラウドからもアクセスできるように保管を分散しておくとう安心!

電子機器・通信関連

- ノートパソコン・タブレット
- スマートフォン
- 外付けハードディスクドライブ (HDD)
- USBメモリ
- モバイルバッテリー 預け入れできないので、必ず機内持ち込みに!
- 変換アダプター (プラグ)・ACアダプター
- 充電器・充電コード
- 電源タップ (延長コード) 変換プラグ1つでも複数同時に充電できます。USBポート付がお勧め
- Wi-Fiルーター・SIMカード・eSIM
-
-

ビジネス関連

- プレゼンテーション資料
- 学会参加登録証 登録時の確認メールなどは保存しておこう
- ポスターケース
- 名刺
- 筆記用具 (ペン、鉛筆、メモ帳)
- 書類ファイル (領収書等の経費精算用)
- 訪問先用手土産
-
-

旅行関連

- スーツケース 米国出張ならTSAロックが安心
- 手荷物バッグ (機内持ち込み用)
- セキュリティポーチ (貴重品の保管)
- エコバッグ・ビニール袋
- 小銭入れ・財布 (外貨用)
- 旅行先のガイドブック・地図
- 電子書籍リーダー・書籍
- 変圧器 電子機器の充電には不要。ドライヤーなどの発熱機器は注意

機内の便利グッズ

- ネックピロー
- 耳栓・アイマスク ノイズキャンセリング機能付イヤホンでもOK
- 飴 機内の乾燥対策や気圧変化による耳抜きに
-
-

衣類・身の回り品

- 着替え（仕事用、プライベート用）
- 下着
- 靴下・ストッキング
- 靴（仕事用、プライベート用）
- スリッパ・サンダル
- 部屋着・パジャマ
- 上着・防寒具
- 折りたたみ傘
- コンタクトレンズ・メガネ
- 腕時計
-
-

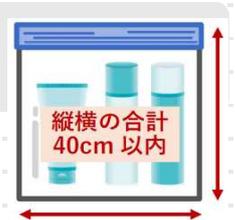
海外ホテルではスリッパを備えていないことも多い

身だしなみ・衛生用品

- 歯ブラシ・歯磨き粉
- ヘアケア・ボディケア用品
- ヘアブラシ・くし
- 整髪料
- 髭剃り・カミソリ
- エチケットブラシ・靴磨き
- 化粧品（スキンケア、メイク用品）
- コンタクトレンズケア用品
- 爪切り・耳かき
- ハンカチ・ティッシュ・ウェットティッシュ
- 除菌シート・消毒ジェル
- 常備薬・サプリメント
- マスク
- 日焼け止め
- 虫よけ
- 救急セット（絆創膏、消毒液など）
- 生理用品
- 簡易洗濯セット（洗剤、ロープなど）
-
-

海外ホテルではアメニティが無かったり有料なことも

歯磨き粉や化粧水など、液体物を機内に持ち込むときは100ml以下の容器に詰め替えておこう



風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など、普段から飲み慣れたものを

渡航先によっては、マラリア・デング熱等の予防に

海外出張にこそ、アプリを活用しよう！

アプリを活用することで、慣れない国での出張も効率的に行うことができます。海外では日本とは異なるアプリサービスが普及していることがあるので、移動や支払いのシーンで使えるアプリを確認しておきましょう。

- **地図アプリ**：Google Mapは多くの国で使用可能。オフラインマップもダウンロードしておく心安いです。
- **航空会社アプリ**：航空会社によっては、アプリを通してフライト遅延やゲート変更などの最新情報を発信しています。
- **交通・配車アプリ**：アメリカやヨーロッパではUberやLyftが一般的ですが、東南アジアではGrab、中国ではDiDiなど地域特有のアプリが使われています。地下鉄は従来のICカードの他、クレジットカードやスマホのタッチ決済が普及し始めています。
- **レストラン予約アプリ**：OpenTableは欧米で広く使われています。海外研究者との突然の会食予約もスムーズに！
- **決済アプリ**：Apple PayやWeChat Payなど。キャッシュレス決済が進んでいる地域では、アプリが無いと不便に感じることもあるかもしれません。
- **翻訳アプリ**：音声対応できるものや、カメラで撮影した画像から翻訳できるものも。地元レストランでの食事や買い物時にも役立ちます。