

# 海外旅行の持ち物チェックリスト【女性】

## 【海外旅行の必需品】

### ・パスポートと関連書類

- パスポート(必ず有効期限を確認)
- ビザ(旅行先において必要な場合)
- 航空券(eチケット)
- 海外旅行保険証書

### ・クレジットカードと現金

- クレジットカード(異なるブランド2枚以上)
- 現金(日本円と現地通貨)

### ・スマートフォンとネット関連

- スマートフォンと充電器/モバイルバッテリー
- 海外旅行eSIMの購入
- VPNの契約

## 【あると便利な女子旅グッズ】

### ・収納・洗濯アイテム

- ジップロック(小物整理や液体物の収納)
- 折りたたみエコバッグ(買い物や荷物整理)
- 携帯用洗濯セット(長期滞在時に役立つ)

### ・忘れがちだけど大事なアイテム

- 変換プラグと変圧器(渡航先の電圧に対応)
- 常備薬(頭痛薬、胃腸薬、絆創膏など)
- 折りたたみ傘やレインコート

## 【女子旅の必須アイテム】

### ・化粧品とスキンケア用品

- 日焼け止め
- メイク落としシート
- 普段使いの化粧品

### ・衣類とアクセサリ

- 気候に合わせた服装
- ストールやカーディガン
- アクセサリー

### ・機内持ち込みの必須アイテム

- ミニボシエット(貴重品入れ)
- マスク(予備も含めて数枚用意)
- リップクリームや保湿クリーム

## 【直前の最終チェック項目】

### ・渡航前のチェックリスト

- パスポートのコピーを作成
- 緊急連絡先をメモ
- 旅行プランや予約情報を印刷

### ・荷物の最終確認

- スーツケースの重量制限を確認
- 機内持ち込み可能な液体量を確認

[リモートアクセス&VPN](#)

Provided by **BLST WEB**