# 海外旅行 持ち物チェックリスト（9泊11日・女性向け）

## ■ 基本の持ち物（貴重品バッグ）

* ☐ パスポート
* ☐ 航空券
* ☐ 小さな財布（1万円ほど）
* ☐ クレジットカード
* ☐ スマホ（落下防止）
* ☐ eSIM設定済み
* ☐ 充電器
* ☐ ボールペン
* ☐ 薬セット（風邪薬・下痢止め・目薬・口紅・コンタクト）
* ☐ マスク
* ☐ 流せるティッシュ
* ☐ アルコールティッシュ
* ☐ 折りたたみ傘
* ☐ 汗ふきシート
* ☐ 歯ブラシセット
* ☐ 水（空港で購入）

## ■ 手荷物バッグ（機内・すぐ取り出せるもの）

* ☐ 夏用の上着
* ☐ 薄いタオル
* ☐ 水着
* ☐ 帽子
* ☐ UVサングラス
* ☐ 日焼け止め
* ☐ 化粧水ミスト
* ☐ 保湿クリーム
* ☐ のど飴
* ☐ 虫よけスプレー
* ☐ ネックピロー
* ☐ アイマスク
* ☐ 濡れマスク

## ■ キャリーケース：衣類・服飾品

* ☐ 肩と足が隠れる上下（×5）
* ☐ 高級ワンピース（×1）
* ☐ 下着上下（×6）
* ☐ 靴下（×4）
* ☐ パジャマ
* ☐ 速乾タオル（×2）
* ☐ 水着（ぬーぶら付き）
* ☐ 薄手の上着またはストール
* ☐ サンダル（シャワー兼用）
* ☐ 綺麗めの靴

## ■ キャリーケース：衛生用品・ケア用品

* ☐ 化粧品
* ☐ 化粧水・乳液
* ☐ 洗顔
* ☐ シャンプーセット
* ☐ ボディソープ
* ☐ パンティライナー
* ☐ コンタクト
* ☐ メガネ
* ☐ 汗拭きシート
* ☐ マスク（多め）
* ☐ ハンカチ（×4）
* ☐ 小ゴミ袋（20枚ほど）
* ☐ 常備薬
* ☐ ジップロック（日数分）
* ☐ ディスポ箸（5膳）
* ☐ ポカリやお茶の粉末

## ■ キャリーケース：電子系・便利グッズ

* ☐ ハンガー
* ☐ ピンチハンガー
* ☐ 洗剤＆洗濯袋（×2）
* ☐ 延長コード
* ☐ 変換プラグ
* ☐ 充電器
* ☐ 防水ケース（スマホ用）
* ☐ 現金（5,000円ほど）