旅の持ち物リスト

必需品

- ☐ バックパック
- ☐ ザックカバー
- ☐ パスポート
- ☐ 現金
- ☐ キャッシング付きクレジットカード・国際キャッシュカード
- ☐ 黒ボールペン
- ☐ 南京錠
- ☐ パスポートのコピー
- ☐ 予防接種記録・イエローカード
- ☐

重要度：高（なければ大変）

- ☐ 着替え(服、下着)
- ☐ ズボン
- ☐ 寝間着
- ☐ 防寒着
- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 歯磨き粉
- ☐ マスク
- ☐ 歩きやすい靴
- ☐ ワイヤーロック
- ☐ 爪切り
- ☐ 耳かき
- ☐ スマートフォン
- ☐ 薬
- ☐ 体温計
- ☐ 各種充電器
- ☐ 変換プラグ
- ☐ マネーベルト
- ☐ 殺虫スプレー
- ☐ 戸籍謄本
- ☐

重要度：中（あった方がいい）

- ☐ カメラ
- ☐ 折り畳みバケツ
- ☐ サンダル
- ☐ S字フック
- ☐ 洗濯紐
- ☐ 洗濯バサミ
- ☐ ごしごしタオル
- ☐ 折り畳み傘
- ☐ サブバッグ
- ☐ イヤホン
- ☐ 水着
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐

薬の内訳

《用意しておくべき》

- ☐ ・総合風邪薬：ルルアタックEX
- ☐ ・痛み止め：バファリンA
- ☐ ・絆創膏：100円ショップのものでOK
- ☐ ・軟膏：オロナインH軟膏
- ☐ ・胃薬：キャベジンコーワα
- ☐ ・整腸剤：新ビオフェルミンS錠
- ☐ ・虫刺されクリーム：オイラックスA
- ☐

《あれば尚良い》

- ☐ ・漢方：イトーの葛根湯エキス顆粒
- ☐ ・咳止め：エスエスブロン錠
- ☐ ・のど飴：ヴィックス
- ☐ ・目薬：炎症用ならなんでもOK
- ☐ ・ビタミン剤：DHCマルチビタミン
- ☐ ・下痢止め：ストッパ下痢止めEX
- ☐ ・酔い止め：トラベルミン（大人用）
- ☐ ・顆粒スポーツドリンク：ポカリスエット
- ☐

重要度：低（あったら便利）

- ☐ SDカード
- ☐ USB扇風機
- ☐ 金属製のコップ
- ☐ ポータブル湯沸かし器（トラベルコイルヒーター）
- ☐ ジップロック
- ☐ 針金ハンガー
- ☐ シャワー用サンダル
- ☐ ヘッドランプ
- ☐ カッパ
- ☐ 圧縮袋
- ☐ 十徳ナイフ
- ☐ 瞬間接着剤
- ☐ Kindle
- ☐ 日本食
- ☐ フェイク財布
- ☐ アイマスク
- ☐ 耳栓
- ☐ 箸
- ☐ スプーン
- ☐ 腕時計
- ☐ エアーピロー
- ☐ 延長コード
- ☐

現地購入（必要に応じて）

- ☐ シャンプー
- ☐ 石鹸・ボディーソープ
- ☐ 洗濯洗剤
- ☐ ガムテープ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 虫よけクリーム
- ☐

©2020 もっと向こうへ ―PLUS ULTRA―
http://senmasao.com/