



海外出張の持ち物チェックリスト



渡航に必要な書類とその他の重要書類

- ☐ パスポート
- ☐ 渡航先のビザまたは就労ビザ
- ☐ 海外旅行保険の証明書（英語版）
- ☐ 航空券
- ☐ ホテルや宿泊施設の予約確認書
- ☐ 招待状や訪問先の会社情報
- ☐ 国際運転免許証
- ☐ ワクチン接種証明書（国によっては必須）



衣類・身の回り品

- ☐ スーツ・ジャケット
- ☐ ワイシャツ／ブラウス
- ☐ ネクタイ／ストールなどの小物
- ☐ オフタイム用の私服
- ☐ 下着・靴下
- ☐ ルームウェア
- ☐ ビジネスシューズ、歩きやすい靴
- ☐ 洗面用具一式（歯ブラシ、化粧品、剃刀など）
- ☐ 洗濯用品（小型洗剤）



健康・安全対策アイテム

- ☐ 処方薬
- ☐ 絆創膏や消毒薬
- ☐ 診断書
- ☐ 使い捨てマスク（予備を含めて複数枚）
- ☐ 常備薬
- ☐ 消毒液、ウェットティッシュ



電子機器・通信関連

- ☐ ノートパソコン&充電器
- ☐ スマートフォン（SIMフリー／eSIM対応）
- ☐ SIMカード／eSIM
- ☐ 名刺
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ マルチタイプの電源変換プラグ
- ☐ USBケーブル、HDMI変換アダプタ
- ☐ イヤホンまたはヘッドホン（会議用）



あると便利なオプショングッズ

- ☐ アイマスク、耳栓、ネックピロー
- ☐ スリッパまたはサンダル
- ☐ 水筒・マイボトル
- ☐ エコバッグ
- ☐ 小分けできるジップロック
- ☐ お土産



その他の必需品

- ☐ 海外利用可能なクレジットカード、デビットカード
- ☐ 現金
- ☐ 質の良い筆記用具