



中国旅行の持ち物リスト



中国入国に必要な書類・手続き

- ☐ パスポート
- ☐ ビザまたは就労ビザ
- ☐ 海外旅行保険の証明書
- ☐ 航空券
- ☐ ホテルや宿泊施設の予約確認書



衣類・身の回り品

基本の必須アイテム (季節を問わず共通)

- ☐ 歩きやすいスニーカー
- ☐ ビーチサンダル
- ☐ 薄手の上着やカーディガン
- ☐ 着替え (下着・靴下含む) 3～5日分
- ☐ 折りたたみ傘またはレインコート
- ☐ 帽子・日焼け止め

冬 (12月～2月)

- ☐ 厚手のダウンジャケットまたはウールコート
- ☐ 防寒小物 (手袋・マフラー・ニット帽など)
- ☐ 保温性インナー (ヒートテックなど)
- ☐ 防水性のある靴や滑り止め付きブーツ

春 (3月～5月)

- ☐ ウィンドブレーカーや軽いジャケット
- ☐ 重ね着できる服 (薄手セーター、長袖Tシャツなど)
- ☐ 雨具 (傘・レインジャケット)

夏 (6～8月)

- ☐ 通気性のよいTシャツやポロシャツ、短パン
- ☐ 帽子・サングラス・日焼け止め
- ☐ 水着・ビーチサンダル
- ☐ 虫除けスプレー

秋 (9月～11月)

- ☐ ジャケットや薄手のコート
- ☐ 軽めのセーターやストール
- ☐ 重ね着しやすい服装

あると便利な身の回りアイテム

- ☐ 洗濯用の小分け洗剤
- ☐ アイマスク・ネックピロー
- ☐ 圧縮袋・パッキングキューブ
- ☐ 折りたたみバッグやエコバッグ



中国旅行に持っていくと便利なもの

- ☐ 折りたたみ傘・レインコート
- ☐ マイボトル
- ☐ 日本のお菓子や即席食品



出張で中国に行く場合に持っていくべきもの

- ☐ 名刺
- ☐ ビジネス服
- ☐ プレゼン資料
- ☐ 手土産
- ☐ 筆記用具
- ☐ 会社関係書類



電子機器・通信

必須アイテム

- ☐ スマートフォン
- ☐ USB充電器・充電ケーブル
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 変圧器
- ☐ eSIM
- ☐ VPNアプリ

あると便利なアイテム

- ☐ ノイズキャンセリングヘッドホン
- ☐ スマートウォッチ
- ☐ ノートPC・タブレット
- ☐ マルチ変換アダプター



健康・医薬品

中国旅行に持っていきたい必須医薬品リスト

- ☐ 常用の処方薬
- ☐ 酔い止め
- ☐ 整腸薬・胃腸薬
- ☐ 風邪薬・解熱鎮痛薬
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用のアルコールジェル

あれば便利な医薬品・健康用品

- ☐ 絆創膏 (バンドエイド)
- ☐ 体温計
- ☐ 鼻炎薬・目薬
- ☐ ビタミン剤・サプリメント
- ☐ 口内炎用薬・のどスプレー
- ☐ 冷えピタ・解熱シート



お金・支払い手段

必須アイテム

- ☐ クレジットカード (Visa／MasterCard)
- ☐ 現金
- ☐ WeChat Pay または Alipay

あると便利なアイテム・アプリ

- ☐ 通貨換算アプリ (XE Currencyなど)
- ☐ 予備のクレジットカード
- ☐ 銀行キャッシュカード／国際対応のデビットカード



中国でレンタル可能なものは？

- ☐ ポケットWi-Fiルーター
- ☐ シェアバイクや電動スクーター
- ☐ 冬用衣類



中国旅行におすすめのアプリ

- ☐ WeChat：連絡、支払い、地図、SNSが1つで完結。
- ☐ Alipay：モバイル決済の定番。
- ☐ DiDi：配車アプリ。タクシーや専用車が簡単に呼べます。
- ☐ 百度地図 (Baidu Maps)：Google Mapsが使えない時に便利。
- ☐ Pleco：英中辞書アプリ。
- ☐ Google翻訳：オフライン翻訳対応。