



# 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

### あとで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rezent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

### あとで便利なアイテム

- ノイズキャンセリングヘッドフォン
- 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くべき必須医薬品リスト

- 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

### あとで便利なアイテム・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 : モバイル決済の大定番。
- DiDi : 配車アプリ。タクシーや専用車が簡単に呼べます。
- 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。