



# アメリカ旅行に必要なものとは？



## アメリカ旅行のための書類と手続き

- ☐ パスポート
- ☐ ビザまたは就労ビザ
- ☐ 海外旅行保険の証明書（英語版）
- ☐ 航空券
- ☐ ホテルや宿泊施設の予約確認書
- ☐ ESTA（電子渡航認証）



## 身の回りの持ち物

### 基本の必須アイテム（オールシーズン共通）

- ☐ 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
- ☐ 下着・靴下を含む着替え3～5日分
- ☐ 小さめの折りたたみ傘またはレインジャケット
- ☐ 帽子・日焼け止め（夏・春は必須）

### 冬（12～2月）

- ☐ 厚手のダウンジャケットまたはウールコート
- ☐ 手袋・マフラー・ニット帽など防寒小物
- ☐ 保温性の高いインナー
- ☐ 防水性のある靴

### 春（3～5月）

- ☐ ウインドブレーカーや軽めのジャケット
- ☐ 重ね着用のアイテム
- ☐ 雨具（春の雨に備えて）

### 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（9～11月）

- ☐ ジャケットやトレンチコート
- ☐ 軽めのセーターやストール
- ☐ 重ね着を意識したコーディネート

### そのほか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
- ☐ 折りたたみバッグやエコバッグ



## 健康・医薬品関連

### アメリカ旅行の必須医薬品リスト

- ☐ 常用の処方薬（英文の処方箋または説明書付き）
- ☐ 乗り物酔い止め
- ☐ 整腸薬・胃腸薬
- ☐ 風邪薬・解熱鎮痛剤
- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒液（アルコールジェル）

### あると便利な医薬品・健康用品

- ☐ 絆創膏（バンドエイド）
- ☐ 体温計
- ☐ 虫刺され用クリーム
- ☐ 鼻炎薬・目薬
- ☐ ビタミン剤・サプリメント



## 電子機器と通信環境

### 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またはSIMカード

### あると便利なアイテム

- ☐ 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
- ☐ 変換アダプター（複数ロタイプ）



## 金銭管理・支払い手段

### 必須アイテム

- ☐ クレジットカード（Visa／MasterCard）
- ☐ 現金（USDで100～300ドル程度）
- ☐ 国際キャッシュカードまたはデビットカード

### あると便利なアイテム

- ☐ モバイル決済（Apple Pay、Google Payなど）
- ☐ チップ用の1ドル札
- ☐ 通貨換算アプリ