

海外旅行安全チェックリスト

1. 旅行必需品

身分証明書・許可証類

- パスポート（有効期限確認済み）
- ビザ（渡航先に必要な場合）
- 国際運転免許証（運転予定の場合）
- パスポートとビザのコピー（紙・デジタル両方）

決済関連

- 現地通貨（少額の現金）
- クレジットカード（2枚以上が望ましい）
- デビットカード / トラベラーズチェック
- 海外キャッシング用暗証番号の確認
- 両替予定の日本円

保険・健康関連

- 海外旅行保険加入証明書
- 常備薬（処方薬と市販薬）
- 処方薬の英文診断書（必要に応じて）
- 救急用品（絆創膏、消毒液など）
- マスク・ハンドサニタイザー

2. 電子機器・通信関連

- スマートフォン
- 急速充電器
- モバイルバッテリー
- 変換プラグ / アダプター（渡航先対応）
- Wi-Fiルーター / eSIM
- カメラ・カメラバッテリー

- イヤホン / ヘッドホン
- メモリーカード

3. 安全対策用品

- 首下げポーチ / ウエストポーチ
- 防犯対策付きバッグ
- ホテル予約確認書 (印刷版)
- 南京錠 (ロッカー用)
- 緊急連絡先リスト (大使館、ホテル、現地連絡先)

4. 情報・文化対応

- 渡航先の基本フレーズ集 / 翻訳アプリ
- ガイドブック / オフラインマップ
- 渡航先の文化・慣習メモ
- 緊急時用の日本語-現地語辞書

5. 渡航前確認事項

- 外務省「たびレジ」登録
- 渡航先の最新情報確認 (外務省海外安全ホームページ)
- 予防接種 (必要に応じて)
- 銀行・クレジットカード会社への渡航通知
- 携帯電話の国際ローミング設定
- 家族・知人への旅程共有
- ホテル予約最終確認
- 航空券最終確認
- 天候確認と適切な衣類の準備

6. 帰国準備

- 免税手続き書類
 - お土産リスト
 - 帰国時の交通手段確認
 - クレジットカードの利用額確認
-

緊急時連絡先

在外日本大使館： _____

現地警察： _____

現地救急： _____

旅行保険サポートデスク： _____

日本の緊急連絡先： _____

このチェックリストは渡航先や旅行スタイルによって適宜調整してください。安全で楽しい旅行になりますように！