

# バックパッカー持ち物チェックリスト 30

最低限&最小限+α 便利な道具

- 1 メインのバックパック & レインカバー
- 2 ミニバック (街歩き用)
- 3 折り畳みかさ or カップ&帽子
- 4 日記帳 & ボールペン
- 5 ガイドブック
- 6 腹巻き貴重品入れ
- 7 メイン財布 & ダミー財布
- 8 ダイアルロック&ワイヤーロック
- 9 iPhone & iPod (イヤホン)
- 10 USB 対応ポータブルバッテリー (携帯充電器)
- 11 デジカメ
- 12 世界対応プラグ & 各種充電器
- 13 石けん & シャンプー & 洗顔
- 14 タオル (ハンドタオル×2,セームタオル×1)
- 15 洗面用具 (歯ブラシ、歯磨き粉、リステリン、化粧水など)
- 16 日焼け止め
- 17 マスク
- 18 薬類 (風邪薬、正露丸、サプリメント、酔い止め、龍角散)
- 19 ジップロック、ビニール袋数枚
- 20 ベープ&かゆみ止め
- 21 ティッシュ&トイレトペーパー半ロール
- 22 ウェットティッシュ&ボディペーパー
- 23 フルジップパーカー&ヒートテック
- 24 服 (T シャツ 2 枚、靴下 3 足、ハーフパンツ 1 枚を圧縮袋で)
- 25 水着
- 26 ビーサン or マリンシューズ
- 27 洗濯用具 (ハンガー、洗濯バサミ、S 字フック、粉洗剤、ヒモ)

- 28 バックアップ (パスポートと航空券のコピー、証明写真×2)
- 29 現金
- 30 クレジットカード & 国際キャッシュカード

## 番外編

- 楽器(ウクレレ、ギター)
- 扇子
- 日本のお土産
- フリスク & アロマ
- 爪きり
- サングラス→現地調達
- ミニキーボード

## 確認事項

- 初日の宿は予約済み？
- クレジットカードの保険の適用条件は確認した？
- 飛行機に乗ったら機内モード (3G 通信の OFF)
- 日本での緊急の連絡先は？
- 家の戸締まり、ガスの元栓、生ゴミなどの処理は？
- Facebook カウントの準備は？

個人メモ欄