

【2025年版】

初心者バックパッカー向けチェックリスト ～これだけ持てば安心！旅の持ち物ガイド～



旅の基本アイテム

- ☐ パスポート・航空券・ビザ
→ 事前の有効期限チェックは必須！
コピーも用意しよう。
- ☐ クレジットカード・現金（日本円&現地通貨）
→ 複数枚あると安心。ATM手数料も確認。
- ☐ 海外旅行保険の証書 or アプリ控え
→ いざという時の安心材料。
スマホにも保存しておこう。
- ☐ スマホ・充電器・SIMカード or eSIM設定
→ 現地で使えるネット環境の準備を！
- ☐ サブバッグ（ミニリュック or ウエストポーチ）
→ 貴重品や街歩き用に。防犯面でも◎。

衣類&身の回り品

- ☐ 速乾性のTシャツ（2～3枚）
→ 毎日洗ってもすぐ乾く。旅に必須の素材。
- ☐ 長袖・防寒着（薄手のダウンやパーカー）
→ 冷房・寒暖差・虫よけ対策にも。
- ☐ 下着・靴下（3セット程度）
→ 洗濯できる想定で、最小限に。
- ☐ 手ぬぐい or タオル（1～2枚）
→ 軽くて速乾。万能布！
- ☐ サンドル・スニーカー（両方あればベター）
→ サンドルはシャワーや宿内で大活躍。

洗面&ケア用品

- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗顔料（小分けボトル）
→ 機内持ち込み対応のサイズで準備。
- ☐ シャンプー・石けん（ソリッドタイプ推奨）
→ 固形なら液体制限なし+漏れない！
- ☐ 日焼け止め・リップクリーム
→ 乾燥&紫外線対策に必須。
- ☐ 薬（常備薬・頭痛薬・絆創膏など）
→ 海外では買いにくい。最初から準備を。
- ☐ マスク・アルコール除菌シート
→ コロナ後もあると安心。機内や旅先で活躍。

あると便利なアイテム

- ☐ 洗濯ロープ&S字フック
→ 宿で洗濯→室内干し。旅人の定番アイテム。
- ☐ ジップロック or 圧縮袋
→ 衣類や食材、濡れたものも整理整頓。
- ☐ 耳栓・アイマスク
→ 移動中・ドミトリー宿での安眠グッズ。
- ☐ メモ帳・ペン・パスポートサイズのノート
→ 旅の記録やトラブル対応に。
- ☐ モバイルバッテリー（10000mAh以上）
→ スマホ命の旅ではマストアイテム

