

旅で必須の持ち物

パスポート・ビザ ☐ パスポート ☐ パスポートコピー ☐ ビザ（渡航先で必要な時） ☐ 証明写真（3枚くらい）	お金関連 ☐ 現金（USドル） ☐ 現金（日本円） ☐ クレジットカード（Master） ☐ クレジットカード（VISA） ☐ 財布	予防接種・運転免許証 ☐ 国際運転免許証 ☐ 運転免許証 ☐ 予防接種手帳 ☐ 黄熱病予防接種証明証（南米渡航時）	保険関係 ☐ 海外旅行保険証書 ☐ 保険ハンドブック ☐ 緊急連絡先
--	---	---	---

服

登山ウェア（日帰り） ☐ メリノウール長袖Tシャツ ☐ メリノウールスパッツ ☐ 化繊半袖Tシャツ ☐ 長ズボン ☐ 襟付き長袖シャツ ☐ 化繊長袖フードTシャツ ☐ フリース ☐ レインコート（上下） ☐ メリノウール下着（上下）	登山ウェア（宿泊） ☐ ダウンジャケット ☐ 長ズボン（予備） ☐ 半ズボン ☐ ポーラテックズボン ☐ 化繊下着（上下） ☐ メリノウール長袖Tシャツ(替え) ☐ メリノウールスパッツ(替え)	靴・小物 ☐ 登山靴 ☐ サンダル ☐ 登山用靴下×2（ウール） ☐ 手袋（メリノウール） ☐ 手袋（撥水性） ☐ 帽子 ☐ ニット帽 ☐ ネック用（Buff） ☐ 手拭い×2	街歩き・お休み用 ☐ 下着上下×2 ☐ 水着 ☐ 靴下×2 ☐ ワンピース ☐ リカバリーウェア（上下） ☐ 半袖Tシャツ
---	--	--	---

トレッキングの持ち物

バックパック ☐ バックパック（55ℓ） ☐ バックパック（25ℓ） ☐ アタックサック（16ℓ） ☐ 防水圧縮サック(寝袋用) ☐ 防水スタッフサック×2 ☐ パックカバー×2 ☐ インナーサック×2 ☐ サコッシュ（ポーチ）	テント・寝袋 ☐ テント一式 ☐ 寝袋 ☐ 折りたたみマット ☐ エアマット ☐ エアピロー（枕） ☐ トレッキングポール ☐ トラベルシーツ	調理器具 ☐ ジェットボイル ☐ フライパン ☐ 折りたたみ箸 ☐ スプーク ☐ ナイフ ☐ まな板とお皿になるもの ☐ ナルゲンボトル（500ml） ☐ ナルゲンボトル（1ℓ） ☐ フリーズドライ味噌汁	その他 ☐ ヘッドライト ☐ エマージェンシーシート ☐ ファストエイドキット ☐ ランタン ☐ サングラス ☐ 浄水器 ☐ 保温ボトル ※洗面用具・ガジェットは後で
--	--	---	---

ガジェット類

スマホ・PC ☐ スマートフォン ☐ タブレット or PC	カメラ ☐ カメラ ☐ ミニ三脚 ☐ SDカード	バッテリー類 ☐ モバイルバッテリー ☐ モバイルバッテリー ☐ 充電ケーブル（タイプA・C・Lightning）	その他 ☐ Airpods ☐ プラグ（全世界対応） ☐ 延長コード ☐ HDD or SSD
--	---	--	---

旅中に使用するもの

洗面用具 ☐ 歯ブラシ ☐ 歯磨き粉 ☐ 口腔ケアスプレー ☐ 環境にやさしいソープ ☐ シャンプー・リンス ☐ オイル ☐ 化粧水 ☐ クリーム ☐ 日焼け止め ☐ リップクリーム ☐ 洗面ポーチ ☐ 歯間ブラシ ☐ 化粧品 ☐ BBクリーム ☐ アイライン ☐ アイシャドウ ☐ アイブロウ	衛生用品 ☐ ウエットティッシュ ☐ トイレットペーパー ☐ 爪切り ☐ 耳かき ☐ ピンセット ☐ ハサミ ☐ ジップロック（中・大） ☐ 生理用品 ☐ オリモノシート ☐ ジェル消毒液 ☐ エチケット袋 ☐ ポリ袋 ☐ タオル ☐ 拭き取りシート ☐ ドライヤー ☐ くし ☐ 電気シェーバー(カミソリ)	薬・サプリメント ☐ 高山病予防薬（高地用） ☐ 痒み止め飲み薬 ☐ 痒み止め塗り薬 ☐ 風邪薬 ☐ 下痢止め ☐ 酔い止め ☐ 芍薬甘草湯（足の攣り） ☐ 痛み止め ☐ ビタミンC ☐ 鉄剤	洗濯用品 ☐ 洗濯用洗剤（小分け） ☐ 洗濯ミニばさみ ☐ ロープ ☐ 折りたためるバケツ
		セキュリティグッズ ☐ セキュリティポーチ ☐ 南京錠×2 ☐ ワイヤロック ☐ スキミング防止財布	便利グッズ ☐ S字フック・カラビナ ☐ 着圧ソックス ☐ アイマスク ☐ エアピロー（首タイプ） ☐ エコバック ☐ 折りたたみ傘 ☐ ボールペン ☐ ノート ☐ 虫除けスプレー