



Travel Packing List



バックパッカーの持ち物リスト (40L)

小さいバッグの中

- ☐ パスポート
- ☐ お財布 (現金・カード)
- ☐ スマホ
- ☐ ペン
- ☐ イヤフォン
- ☐ ティッシュ
- ☐ 絆創膏
- ☐ マルチ変換プラグ
- ☐ スマホ充電器
- ☐ 除菌ジェル
- ☐ 南京錠
- ☐ S字フック

日用品

- ☐ くし
- ☐ コンタクトレンズ(1day)
- ☐ コンタクトケース
- ☐ メガネ
- ☐ 洗顔料・メイク落とし
- ☐ 日焼け止め
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ ヘアオイル
- ☐ 化粧水・乳液

メイク

- ☐ シェイバー
- ☐ 爪切り
- ☐ ヘアゴム
- ☐ ヘアアイロン
- ☐ 最低限のメイク道具

衣類

- ☐ 洋服4日分
- ☐ 下着、靴下4日分
- ☐ サンドル
- ☐ 水着1着
- ☐ サングラス・帽子
- ☐ 洗濯ネット

薬・生理用品

- ☐ タンポン
- ☐ 普段から服用している薬
- ☐ 頭痛薬
- ☐ 胃薬
- ☐ 酔い止め

出発日に着る服

- ☐ ジャケット/レインコート
- ☐ 長袖
- ☐ 半袖
- ☐ 長ズボン
- ☐ 下着・靴下
- ☐ 運動靴

◆MEMO
