

# 海外旅行・移住チェックリスト

初心者のための渡航前・到着後の行動ガイド

作成日：\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日 渡航先：\_\_\_\_\_

---



## 渡航前チェックリスト（出発前1週間～前日）

### 航空券・宿泊確認

予約番号・日程・支払い済みを確認

💡 印刷とスマホ保存の両方で準備しておく

### パスポート有効期限

残り6か月以上あるか確認

💡 国によって条件が異なるため事前確認必須

### ビザ・入国条件

e-VISA・ESTA・アライバルビザの要否確認

💡 健康証明書や予防接種証明も必要な場合がある

### 海外旅行保険

契約・証書控えの準備

💡 クレジットカード付帯保険の適用条件も確認

### 両替・現地通貨準備

少額紙幣・小銭を用意

💡 到着直後の交通費やチップ用に準備

### モバイル通信

eSIM/SIMカード/Wi-Fiレンタルの準備

💡 空港受取か現地購入かを事前に決定

## 必須アプリDL

Google Maps・翻訳・配車アプリをダウンロード

 現地対応版やオフライン機能を確認

## 緊急連絡先

大使館・保険・カード会社番号を控える

 紙とデジタル両方で保存しておく

## 荷物最終確認

必須3点（バッテリー・変換プラグ・防水バッグ）

 液体・刃物は機内持ち込み不可、規定を確認

## 重要書類コピー

パスポート・保険・予約控えのコピー

 盗難対策で原本と別場所に保管

## 到着後チェックリスト（空港～1日目）

### 入国審査

パスポート・ビザ・入国カードを準備

 笑顔と簡単な英語で対応、緊張せずに

### 荷物受け取り

タグ番号と一致確認

 忘れ物・破損がないかチェック

### 通貨入手

空港両替かATMで少額確保

 市内の方がレートが良い場合もある

### 通信確保

eSIM設定・SIM交換・Wi-Fi接続

 動作確認を空港で済ませておく

### 移動手段確保

配車アプリ／公共交通チケット購入

 ぼったくり防止のため事前確認

### 宿泊先連絡

到着予定時刻を送信

 遅延・トラブル時に安心

🙇 現地マナー確認

挨拶・服装・飲食ルールの確認

💡 宗教・文化的配慮を意識する

🚒 緊急避難経路確認

宿泊先の非常口や病院位置を確認

💡 地震・火災などの災害に備える

🇯🇵 小額支払い確認

タクシー・軽食・チップ用の現金確保

💡 すぐに使える場所に保管

🚒 緊急連絡先（事前に記入しておく）

日本国 \_\_\_\_\_ 海外旅行保険会社： \_\_\_\_\_  
大使館・領事館： \_\_\_\_\_

クレジットカード紛失： \_\_\_\_\_ 航空会社： \_\_\_\_\_

現地緊急番号（警察）： \_\_\_\_\_ 現地緊急番号（救急）： \_\_\_\_\_

宿泊先連絡先： \_\_\_\_\_ 日本の家族・友人： \_\_\_\_\_

## 個人メモ・追加項目

### 追加チェック項目

---

---

---

---

---

---

---

### 予算・支払い記録

---

---

---

---

---

---

---

### 宿泊先詳細

---

---

---

---

---

---

---

### フライト詳細

---

---

---

---

---

---

---

## このチェックリストの活用方法

- **段階的チェック**：1週間前・3日前・前日で分けて確認
- **印刷推奨**：スマホの電池切れに備えて紙でも持参
- **カスタマイズ**：渡航先に応じて項目を追加・削除
- **共有**：家族や同行者とも共有して抜け漏れ防止
- **記録保存**：次回の旅行のため気づいた点をメモ
- **コピー作成**：重要書類は複数箇所に分けて保管