

＜7泊8日イタリア旅行6月の”服装”と”持ちものリスト”～30代女性編＞

| 機内持ち込み用の手荷物バッグに入れるもの | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------------------|------|---|------|
| 絶対に忘れないように出発前にダブルチェックするもの | | | | | |
| 出発前の ダブル チェック | チェック | 持ちもの | 数 | ワンポイントアドバイス | 重要度 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | パスポート | | | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | クレジットカード | 1～2枚 | VISAかMasterCard JCBは使えないこともよくあるので△ | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 現地通貨 ユーロ | 必要分 | お札だけでなく、コインも用意 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 航空券(eチケット) | - | 必ず印刷して持っていく | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 海外旅行保険 | - | | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ホテルの予約情報 | - | 必ず印刷して持っていく | ★★★★ |
| 必要なもの | | | | | |
| | <input type="checkbox"/> | 手荷物バッグ | | 機内に持ち込みたいものが全て入る大きさで、ファスナーなどでしっかり口が閉まるもの、肩がけなどができて手が空く、丈夫なものがいいです。インナーポケットなどがないものであれば、バッグインバッグなどの活用で、パスポートやチケット、お財布などがすぐ確認&出せる工夫をするのがおすすめです。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | スマホ | | - 最低一個は持っているとお心です | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | スマホの充電器 | | - | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | 変換プラグ | | - 変換プラグとスマホの充電器は小袋にひとまとめにしておくとお便利です。 | ★★★★ |
| あると便利なもの | | | | | |
| | <input type="checkbox"/> | 財布 | 1個 | できれば2個！現地通貨用と日本円用に用意するとお金も混じらなくてGood | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | ポケットティッシュ | 1～2袋 | 空港内のトイレでもトイレトペーパーがないことも。 | |
| | <input type="checkbox"/> | ハンカチ | 1～2枚 | | |
| | <input type="checkbox"/> | 生理用品 | 2～3枚 | 生理中でなくても、ふつうの日の昼用と夜用が1枚が最低あれば緊急時に安心です。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | 着圧ソックスまたはタイツ | 1組 | 長時間のフライトは気圧と座りっぱなしで脚がむくんでしまうので、冷え性などむくみやすい人はあった方がいいですよ！ | ★★★★ |
| 余裕があればこんなものも | | | | | |
| | <input type="checkbox"/> | ペンと小さいメモ帳 | 1セット | 特にペンだけでもあると便利です。日本に戻る飛行機内で、黄色い関税に関する紙が配布されます。到着後にパスポートコントロールの前に空港に設置してあるペンで記入することもできますが、フライト中に手元のペンで書いてしまうと到着後楽チンです。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | 本 | 1冊 | 小説など気楽に読めるものをおすすめ。機内では映画鑑賞ができて、食事の時間もありますが、ずっと画面を見続けるのは目や頭が疲れたりするので、そんな時に読書をするのはおすすめです。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | ルームシューズ | 1組 | コンパクトにできるもの（機内で履くため。機内でスリッパが用意されていることもありますが、スリッパよりルームシューズの方が歩きやすいですよ。特に客室が消灯中にトイレに立つ時など） | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | リップクリーム、ハンドクリーム、小さなボトルに入れた化粧水(ガス系はNG) | 各1本 | 飛行機の中は乾燥しているので、乾燥対策グッズがあると快適です。 液体は100mlの容器まで、ジップロックに入れておく必要があります。 荷物検査の時は、カバンから出してカゴに出してくださいね。100ml以上の容器だと、中身が100ml以下でも没収されます。化粧水は小さなスプレーボトルに入れて持って行くと、機内で便利です。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | ネックピロー | 1個 | 個人的にはかさばってもビーズクッションタイプがおすすめです。首だけでなく、腰や背中においてもいい感じにフィットしてくれて、長いフライト中重宝しています。*使い心地は個人差があります | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | エコバッグ | 1枚 | 小さく折りたためるエコバッグは何かと便利です。1枚手荷物、1枚スーツケースに入れて行ってもいいですね。邪魔になりませんし、Ayettaはネックピローとルームシューズをエコバッグに入れて搭乗します。すぐ出せるし、手荷物バッグの大きさを小さくできるのです。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | 歯ブラシ&歯磨き粉 | 1セット | 長いフライトの中では食事をする機会があるので、フライト中または空港でサッと歯磨きができるとスッキリ、快適に過ごせますよ。 | ★★★★ |
| | <input type="checkbox"/> | 1日分の着替えと下着 | 1枚 | 減多にないのですが、稀にスーツケースが紛失することがあります。そんな時に1日分の着替えと下着があると、慌てるとは思いますが、とりあえず安心です。スペースに余裕があれば、入れていくのもありですね。 | ★★★★ |

スーツケースに入れるもの

必要なもの

衣服

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|------|---|------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 長袖カットソー、シャツ、薄いニット | 3~6枚 | | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | カーディガン&セーター | 3枚 | | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ズボン&スカート | 3枚 | ズボン派さんは、ズボンオンリーもOK | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | キレイめワンピース | 1枚 | 素敵なおレストランでの食事やコンサートやオペラ鑑賞に出かける時には、おしゃれしましょ♪ | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | パジャマ | 1セット | 1週間同じが気になる人はもう1セット追加 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 冬小物(マフラー、ニット帽、手袋) | 各1 | ローマ以南のみの滞在の人で、寒がりさんでなければ、11月はまだ無くても大丈夫かも。現地調達も可能ですが、持って行くのが欲しい時にすぐに使えて便利です。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | キャミソールなどのアンダーウェア | 6枚 | 予備が1~2枚あると安心 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 下着(ブラジャー&ショーツ) | 6枚 | 予備が1~2セットあると安心 | ★★★★ |

靴

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|----|--|------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | キレイめシューズ(ハイヒールなど) | 1足 | フォーマルウェア(キレイめワンピース)に合わせる用 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 歩きやすい靴 | 1足 | 靴は履いたら休ませたい!という人は1~2足履き替え用の靴を。この時期はブーツもおすすめ。旅行予定の天気予報が雨続きなら、レインブーツやスノーシューズもあり!荷物を減らしたい人は、必要に応じて現地でお気に入りの靴をお買い物するの◎ | ★★★★ |

その他

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-----|--|------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 折りたたみ傘 | 1本 | 雨季なので1本いつも持ち歩ける重さのものを持って行った方が良いです。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 使い慣れた基礎化粧品 | 7日分 | 7泊8日分+ちょっと余分を持っていくといいですね。デイナーの前にシャワーを浴びたいこともあると思うので! | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 使い慣れた化粧品(メイク用品) | 7日分 | 詰め込み過ぎないように、最低限必要な量に絞って持っていくと荷物がかさばらなくていいです。色々持って行っても結局一部しか使わなかったということがよくあります。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 使い慣れたメイク落とし&洗顔フォーム | 7日分 | 肌の弱い方は拭き取りタイプがいいかもしれません。アイメイクをバッチリやる人は、ポイントメイク落としを必ず持っていきましょう。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 使い慣れたボディソープ、シャンプー&トリートメント | 7日分 | 三つ星以上のホテルなら大抵アメニティが揃っていますが、アメニティはないこともあります。ドラッグストアやスーパー、コンビニのトラベルセットなどを滞在日数分持っていくのもいいです。 | ★★★★ |

あると便利なもの

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------|------|--|------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 街歩き用バッグ | 1個 | 機内持ち込み用のバッグよりも少し小さめで大丈夫なもの、別に持っていくのもありですね。兼用される場合は、街中のスリ被害防止のためにもリュックは避けた方が◎ | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 日本語のガイドブック1冊 | 1冊 | Wi-Fiなどのネットワークがなくても、日本語の頼れる情報が手元にあると安心! | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 日焼け止めクリーム | 1本 | 街歩きなど普通の観光ならSPF30++くらい。海や山など長時間日差しを浴びる予定がある場合は、SPF50も! | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 常備薬 | | 頭痛薬、下痢止め、整腸剤、総合風邪薬、目薬、絆創膏など | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ポケットティッシュ | 7袋 | 1日1袋くらい。観光地や街中のカフェやバーでもトイレトーパーがない!なんてことも時々あります。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ハンカチ | 7枚 | 滞在日数と同じ枚数がプラス1枚あると便利。タオルハンカチだと、雨に降られた後にさっと水滴を拭き取れて◎ | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ビニル袋 | 5袋 | 大きいもの2つ、小さいもの3つくらい | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 水なしで手が洗えるもの | 1個 | ウェットティッシュや除菌ジェルなど | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 歯ブラシ&歯磨き粉 | 1セット | 使い慣れたものもいいなど拘りがあれば必ず持っていきましょう。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ポータブル加湿器 | 1個 | USBで使えるものが便利 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | マスク | 1個 | 寝る時。日中、街中での使用はやめて!不審者だと思われま | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 保湿用のフェイスマスク | 2~3枚 | 気になる時、寝る前か朝起きてすぐにフェイスマスクでお肌の保湿をすると快適に過ごせますよ。 | ★★★★ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 足の疲れをとるグッズ | - | あるとないとじゃ大違い! | ★★★★ |

日本⇄イタリア移動日のオススメの服装

ニットワンピース×カーディガン×厚手のタイツ×コート×スニーカー

<http://giapponeseitaliano.com/archives/6523>

携帯でQRコードを読むと、本持ち物リスト掲載オリジナルページが簡単に開けますよ!



Buon viaggio! 素敵な旅を!