

# タイ渡航 持ち物チェックリスト

迷ったらLINEで相談を。足りないものは、ほとんど現地で買えるので大丈夫です。

## 書類・お金(最重要)

- ☐ パスポート  
残存有効期間6ヶ月以上を推奨。スマホで写真も撮っておく
- ☐ 航空券(eチケット控え)  
スクショ保存推奨
- ☐ TDACのQRコード  
到着3日前から入力可。メール&スクショ保存
- ☐ 現金(日本円)  
当面の生活費分でOK。大きな両替は不要
- ☐ クレジットカード  
タッチ決済対応だと便利
- ☐ 海外旅行保険の控え  
任意。クレジットカード付帯の保険があると便利

## 身の回り

- ☐ 常備薬  
胃腸薬・頭痛薬・生理用品は日本製が安心
- ☐ 化粧品・スキンケア  
こだわりの銘柄は日本から。現地でも大半は買える
- ☐ コンタクト用品・メガネ
- ☐ 衣類(夏服中心)  
出勤用ドレス等は現地調達も相談OK
- ☐ 薄手の羽織りもの  
店内・モール・タクシーは冷房が強め
- ☐ 折りたたみ傘  
スコール対策

## スマホ・ガジェット

- ☐ e-SIMの事前契約・設定  
渡航前に設定推奨(楽天モバイルの海外ローミング等)
- ☐ 充電器・ケーブル  
タイは220V。100-240V表記の充電器ならそのまま使える
- ☐ モバイルバッテリー  
預け荷物に入れず機内持ち込みで

## あると安心・便利

- ☐ 日本食(こだわりがあれば)  
バンコクでは日本食は何でも手に入る。こだわりの調味料があれば持参OK

- ☐ **部屋用スリッパ・部屋着**  
寮ですぐ使える
- ☐ **水着**  
コンドミニアムのプールやリゾートで。現地調達もOK
- ☐ **日焼け止め・虫除け**  
日本製の使い慣れたものが好みなら持参を
- ☐ **ヘアアイロン等の美容家電**  
100-240V表記ならそのまま使える(日本専用品は変圧器が必要)
- ☐ **USBポート付き電源タップ**  
ベッドサイドの充電環境が快適に
- ☐ **衣類圧縮袋**  
行きは圧縮、帰りはお土産スペースに