

## ❖❖持ち物チェックリスト❖❖

長期間の船旅です。持ち物の準備を始めてみましょう。  
必要なものはそれぞれ異なりますが、一般的なものを一覧にいたしました。  
参考までにお役立てください。また、落とし物・忘れ物対策として持ち物に名前を付けておくと安心です。

### \*必要度\*

- ◎ → 必需品
- → 一般的に必要
- △ → 特定の人、気になる方には必要

### たいせつな貴重品

出発当日は、必ず手荷物にてご持参ください。

|          |   |     |   |                          |   |
|----------|---|-----|---|--------------------------|---|
| パスポート    | ◎ | 米ドル | ◎ | 海外旅行保険証券                 | ◎ |
| クレジットカード | ◎ | ユーロ | ◎ | ・緊急時の現地アシスタント<br>サービス連絡先 |   |
|          |   | 日本円 | ◎ |                          |   |

※ジャパングレイスを通じてお申込みされた場合は、出発当日にお渡しいたします。(旅行変更費用特約付帯のものを除きます)

### 健康をまもるために

より快適に過ごすために、ぜひお持ちください。

|                        |   |            |   |         |   |
|------------------------|---|------------|---|---------|---|
| 常備薬                    | ◎ | 虫除け※塗るタイプ  | ○ | ハンドクリーム | △ |
| ・胃腸薬、目薬、風邪薬、<br>痛み止めなど |   | 日焼け止め      | ○ | リップクリーム | △ |
|                        |   | 保湿剤(日焼けケア) | △ | 絆創膏     | △ |
|                        |   |            |   | マスク     | △ |

注意:持病や既往症で投薬のある方は、クルーズ日数分以上の服用薬が必要です。

### 船内・寄港地の衣類など

船内・寄港地の服装は動きやすい普段着を一週間分を目安にご用意ください。

|            |   |           |   |                |   |
|------------|---|-----------|---|----------------|---|
| Tシャツ・ポロシャツ | ◎ | ズボン・スカート  | ◎ | 帽子・サングラス       | ○ |
| カーディガン     | ○ | ハーフパンツ    | ○ | パーティー用のドレス・スーツ | ◎ |
| パーカー・トレーナー | ○ | 就寝着(パジャマ) | ◎ | スポーツウエア        | ○ |
| ウインドブレーカー  | ○ | 靴下        | ○ | 水着             | ○ |
|            |   | 下着        | ◎ | レインコート/折り畳み傘   | ◎ |

### 履き物

出発前から履き慣らしておきましょう。

|       |   |          |   |
|-------|---|----------|---|
| スニーカー | ◎ | パーティー用の靴 | ◎ |
| サンダル  | ◎ | ルームスリッパ  | ○ |

### 洗面用具

日頃からどれくらいの期間で交換しているかチェックしておきましょう。

|                     |   |                          |   |            |   |
|---------------------|---|--------------------------|---|------------|---|
| 歯ブラシ                | ◎ | ボディーソープ・石鹸 <sup>※1</sup> | △ | 入浴用ボディータオル | ◎ |
| 歯磨き粉                | ◎ | 外泊用の携帯洗面具 <sup>※2</sup>  | △ | くし・ブラシ     | ○ |
| シャンプー <sup>※1</sup> | △ | 化粧品用品                    | ○ |            |   |
| コンディショナー            | ○ |                          |   |            |   |

※1 船室備品にはシャンプー・ボディーソープ・ハンドソープがありますが日本製ではございません。

※2 オーバーランドツアーに参加される方はお持ちになることをおすすめします。

日用品

日常生活用品が船旅に使用できるか確認しておきましょう。

|          |   |           |   |                       |   |
|----------|---|-----------|---|-----------------------|---|
| 腕時計      | ◎ | ハンカチ      | ◎ | コップ(温・冷用)             | ○ |
| 目覚まし時計   | ○ | ウェットティッシュ | ○ | スポーツタオル※ <sup>1</sup> | ○ |
| 寄港地用バッグ  | ◎ | ポケットティッシュ | ◎ | 電卓                    | ○ |
| 船内生活用ポーチ | ◎ | ソーイングセット  | ○ | 名刺・住所録                | ○ |
| 爪切り      | ◎ | 生理用品      | △ | ボールペン                 | ○ |
| 耳掻き・綿棒   | ◎ | 水筒／タンブラー  | ○ | メモ帳                   | ○ |

※<sup>1</sup> 寄港地にて、海水浴や温泉施設などをご利用の方は、バスタオルをご持参ください。

電化製品

出発前に使用方法を確認しておきましょう。

|       |   |      |   |              |   |
|-------|---|------|---|--------------|---|
| 変換プラグ | ◎ | 携帯電話 | ○ | カメラ          | ○ |
| 変圧器   | △ | 髭剃り  | △ | メモリーカード/フィルム | ○ |
|       |   |      |   | パソコン・タブレット   | △ |

※現在、日本国内で販売されている充電式電化製品(携帯電話、シェーバー、デジタルカメラ、音楽プレーヤーなど)の多くは、100～240Vまで対応しています。詳しくは取扱説明書をご確認いただくか、最寄りの電化製品店までお問い合わせください。

ジャパングレイス発行の資料

ご案内済みのガイドブックです。

|            |   |              |   |
|------------|---|--------------|---|
| クルーズガイドブック | ◎ | オプションツアーのご案内 | ◎ |
|------------|---|--------------|---|

あると便利なもの

|           |                                       |            |                                  |
|-----------|---------------------------------------|------------|----------------------------------|
| 寄港地用財布    | 他の外貨と仕分ける際に                           | 湿布         | 筋肉痛やリラックスタイムに                    |
| 浴衣・着物     | パーティーではもちろん、海外でも人気                    | ハサミ        | 何かと便利 ※先端が鋭利なものはお避け下さい           |
| スカーフ・ストール | オシャレにも、風よけにも                          | ビニール袋      | 防水用・ぬれた物を入れる用に                   |
| エコバック     | 船内売店でのお買い物に<br>(売店ではビニール袋をお渡ししておりません) | あめ玉・お菓子    | お気に入りのちょっとした甘いものを                |
| 手ぬぐい      | 暑い寄港地での汗ふきなどに<br>タオルよりかさばらず便利です       | 食器用洗剤・スポンジ | 持参の水筒やコップを洗うのに便利                 |
| 使い捨てハンガー  | 衣類の多い方へ                               | ファイル       | 船内新聞や、講座のプリント整理に                 |
| S字フック     | 収納の工夫に役立ちます                           | 電池         | 海外では高価 ※充電機をお持ちになると<br>ゴミもなく便利です |
| ヨガマット     | ストレッチ・エクササイズに活躍                       |            |                                  |

※その他、趣味のグッズなどありましたらお持ちください。

※船内では売店もごございます。補充にご利用ください。

船室に用意のある備品

バスタオル／ハンドタオル／バスマット／シャンプー／ボディーソープ／ハンドソープ／ドライヤー／グラス／  
トイレトペーパー／ハンガー／救命胴衣

※備品の船室外への持ち出しはご遠慮いただきます。

出発前に確認しておきたいこと

- ＊ クレジットカードの利用限度額、暗証番号、紛失・盗難の際の問い合わせ先
- ＊ 携帯電話の海外での使用方法(ご契約の電話会社へご確認ください)
- ＊ 免許証などの公的書類の期限