

海外赴任持ち物チェックリスト・単身用

チェック	項目	ポイント・注意点	持ち込み方法
☐	パスポート	有効期限が6か月以上残っているか確認	手荷物
☐	ビザ	種類と有効期間を確認、コピーを控える	手荷物
☐	航空券・旅程表	Eチケット控えを印刷、到着時間を共有	手荷物
☐	海外旅行保険証書	補償範囲と緊急連絡先を確認	手荷物
☐	健康診断書	英文が必要な場合あり	手荷物
☐	常備薬・処方薬	薬の英名リストを同封	手荷物
☐	現金(円・現地通貨)	空港到着後すぐ使う分を少額準備	手荷物
☐	クレジットカード	複数ブランドを用意、暗証番号確認	手荷物
☐	国際運転免許証	必要国を確認し、免許センターで申請	手荷物
☐	スマホ・充電器	SIMロック解除済みか確認	手荷物
☐	PC・周辺機器	変圧器・プラグ形状を確認	手荷物
☐	仕事資料・名刺	USB・クラウドにバックアップ	手荷物
☐	緊急連絡リスト	現地上司・家族・大使館の連絡先を控える	手荷物
☐	衣類(1週間分)	スーツ・下着・部屋着を分けて梱包	航空便
☐	洗面・日用品	到着後すぐ使う分を小分けで	航空便
☐	調味料・食品	現地で手に入りにくいものを少量	航空便
☐	家電(必要最低限)	電圧・コンセント形状を確認	船便
☐	日本の自宅手続き	電気・ガス・水道停止、郵便転送手続き	—
☐	役所手続き	海外転出届・国民年金・住民票関連	—
☐	銀行・クレカ	海外利用設定と緊急時連絡先を登録	—