

チェックリスト1

	必需品	備考
<input type="checkbox"/>	公用旅券	
<input type="checkbox"/>	航空券	
<input type="checkbox"/>	現金	ひと月分(5~10万程度) 口座開設前に住居費支払いがある場合は多めに必要(基本的にすぐに口座開設する)
<input type="checkbox"/>	クレジットカード	VISA/Master推奨
<input type="checkbox"/>	Health & Medical record	
<input type="checkbox"/>	ボランティアハンドブック	データ化推奨
<input type="checkbox"/>	共済会ハンドブック	データ化推奨
<input type="checkbox"/>	要望調査表	データ化推奨
<input type="checkbox"/>	契約書	データ化推奨
	ガジェット類	備考
<input type="checkbox"/>	PC (PCケース)	
<input type="checkbox"/>	SIMフリースマホ	
<input type="checkbox"/>	Kindle/タブレット	
<input type="checkbox"/>	外付けHDD/SSD	1TBくらいあると○
<input type="checkbox"/>	USB	書き込みロック付き
<input type="checkbox"/>	イヤホン	なくてもいい
<input type="checkbox"/>	Bluetoothスピーカー	なくてもいい
<input type="checkbox"/>	充電コード類	
<input type="checkbox"/>	モバイルバッテリー	なくてもいい
	衣類	備考
<input type="checkbox"/>	スーツ用品一式	公式行事で必要
<input type="checkbox"/>	普段着	最小限でOK(5組程度)
<input type="checkbox"/>	トレーニングウェア	1,2組
<input type="checkbox"/>	下着	5組程度
<input type="checkbox"/>	靴下	※常夏の国だと履かなくなる
<input type="checkbox"/>	羽織るもの	UNIQLOブロックテックオススメ
<input type="checkbox"/>	ランニングシューズ	現地購入でもOK
	食料品	備考
<input type="checkbox"/>	出汁	必要に応じて。
<input type="checkbox"/>	うどん	日本食にこだわりが強い、恋しくなる可能性があればあっても良い。
<input type="checkbox"/>	インスタントみそ汁	現地購入できるものもあるし、現地食で十分な人もいます。
<input type="checkbox"/>	フリーズドライ食品	
<input type="checkbox"/>	好きなお菓子	
<input type="checkbox"/>	粉ポカリ	1,2袋(現地のスポーツドリンクでもOK)

チェックリスト2

	その他	備考
<input type="checkbox"/>	バックパック	任国内・任国外旅行用
<input type="checkbox"/>	デイバック	普段使い用
<input type="checkbox"/>	変換プラグ	
<input type="checkbox"/>	語学テキスト	データ化推奨
<input type="checkbox"/>	セームタオル(速乾タオル)	
<input type="checkbox"/>	フェイスタオル	2枚ほど(購入までの分)
<input type="checkbox"/>	蚊取りスプレー	1プッシュで1日部屋を守るやつオススメ
<input type="checkbox"/>	サングラス	
<input type="checkbox"/>	シャンプー類	トラベル用で十分
<input type="checkbox"/>	歯ブラシ、歯磨き粉	日本での購入オススメ (海外製は合わないことも)
<input type="checkbox"/>	化粧品	
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	現地購入可能
<input type="checkbox"/>	常備薬	アセトアミノフェン、ピオフェルミン、胃薬は必須。必要な人は持病薬。
	趣味	備考
<input type="checkbox"/>	防水デジカメ	
<input type="checkbox"/>	ダイビング軽装備	フィン、シュノーケル、フィンブーツ
<input type="checkbox"/>	楽器	
	日本文化紹介	備考
<input type="checkbox"/>	折り紙	現地購入可能な場合もある
<input type="checkbox"/>	浴衣	
<input type="checkbox"/>	習字 など	得意なものであれば何でも良い
	職種特異なもの	備考
<input type="checkbox"/>	水泳用品一式	水着、ゴーグル、キャップ、フィン、ブルブイ、パドル
<input type="checkbox"/>	高機能ストップウォッチ	
<input type="checkbox"/>	ラップ表	
<input type="checkbox"/>	専門テキスト	データ化推奨
	現地購入推奨	備考
<input type="checkbox"/>	サンダル	
<input type="checkbox"/>	洗剤類、シャンプー類	
<input type="checkbox"/>	ドライヤー	ない場合もある
<input type="checkbox"/>	体重計	ない場合もある
<input type="checkbox"/>	ノート	書き心地にこだわりがなければ現地でOK
<input type="checkbox"/>	ペン	書き心地にこだわりがなければ現地でOK
<input type="checkbox"/>	ホイッスル	
<input type="checkbox"/>	帽子	