

グアム旅行時の機内手荷物リスト

貴重品

パスポート	グアム入国日から残存期間が45日以上あるか確認をしましょう。
ESTA	日本からグアムへ45日以内の短期商用・観光目的で渡航する場合、ビザは不要です。また、45日以内の滞在の場合、出入国カード（I-736）の記入と提出でESTAは不要となります。90日以内の滞在の場合、ESTAの申請が必要ですので、ご出発72時間前までに行いましょう。
航空券	無いと飛行機に乗ることができません。
海外旅行保険証	グアム滞在時の不足の事態に備え加入しておきましょう。
現金	グアムで使うドルと出国前の空港で使う円の両方があると便利です。100・50ドル札は一般的に流通が少なく、ローカルなお店で使うと偽札と疑われてしまうこともあります。20ドル札を中心に両替しましょう。チップはクレジットカードでも支払い可能ですが、現金手渡しの場合に備え1ドル札を何枚か持っているとう便利です。
クレジットカード	サインレスの場合もあるので、暗証番号を確認しておきましょう。加盟店の多いVISAとMastercardを何枚か持っていくと高確率で使えるのでおすすめです。

通信関連

携帯電話 (スマートフォン)	飛行機の中では機内モードにすることを忘れなく。
Wi-Fiレンタル または eSIM	<p>グアムは行きたいお店や食べたいフードがいっぱい！ふと旅行中に調べて立ち寄れるよう、事前にインターネット環境を整えておきましょう。</p> <p>《Wi-Fiレンタル》 Wi-Fiレンタルは日本の空港でレンタルが可能です。さらに、WiFiBOXであれば、空港だけでなく、駅チカや街ナカでも受取・返却できます。WiFiBOXは自動販売機感覚で利用できるセルフWi-Fiレンタルサービスです。</p> <p>《eSIM》 eSIMに対応しているスマホをお持ちの方は、eSIMの利用すれば、無駄な荷物が増えることなく海外でもインターネットをご利用いただけます。旅行用eSIM販売サイト「eSIM Mart」はアカウント登録無しでスピーディーに利用できます。</p>
モバイルバッテリー	必ずスーツケースでなく手荷物に入れましょう。

機内グッズ

スリッパ	飛行機では足がむくんで疲れがち。脱ぎ履きしやすい靴やスリッパを準備しましょう。
機内快適グッズ	ネックピロー・アイマスク・耳栓等を用意し、快適な空の旅を！
歯ブラシ・歯磨き粉	歯磨き粉は液体物に入ります。小さいものを持っていきましょう。 ※液体物は100ml以下の個々の容器で、それらの容器を1ℓ以下のジッパー付き透明プラスチック袋に入れましょう。
上着	機内だけでなく、グアムではクーラーが強めの施設が多々あるため、温度調節ができるようにコンパクトなものがひとつあると便利です。薄手の長袖のものだと日焼け対策としても効果的。

メガネ・コンタクトレンズ	うっかり忘れてしまいがちですが搭乗券の確認やカードの記入ができるよう、必要な方はご準備を。
乾燥対策グッズ	機内は乾燥するので、リップクリームや目薬を準備しましょう。固体のリップクリームは問題なく持ち込み可能、目薬も医薬品として申し出れば液体物の制限外となります。
使い捨てマスク	乾燥と新型コロナウイルス対策として持っておきましょう。滞在日数に合わせて、予備もお忘れなく。

あると便利なアイテム

ボールペン	持っておくと、座席での入出国カード記入がスムーズです。
ティッシュ・ウェットティッシュ	グアムでは日本のようにティッシュやウェットティッシュを入手できる機会は少ないです。砂浜で汚れた手や机にこぼしたジュースを拭くのに便利なので、いくつか持っておきましょう。
アルコールスプレー・除菌ティッシュ	旅行中はいつでもどこでも手を洗えるとは限りません。新型コロナウイルス対策として、滞在日数によって複数持っていくましょう。
セキュリティポーチ	服の下につけられるポーチです。グアムといえど海外であることを忘れず、貴重品管理に使いましょう。
エコバッグ	グアムではレジ袋の使用禁止なお店が年々増えています。ちょっとしたお買い物時やお土産が増えてしまった時用に、ひとつバッグに入っていると便利です。
カメラ・SDカード	旅の思い出を持ち帰る手段はお土産だけにあらず。スマホの代わりにカメラで写真を撮ってみるのもおすすめです。SDカードも忘れずに。

グアム旅行時のスーツケース中身リスト

旅行グッズ

スーツケースベルト	スーツケースが開いてしまうことを防ぎます。スーツケースに巻き付けるようにつけておきましょう。
USB充電器・充電ケーブル	カメラやスマートフォン等各電子機器の充電器をお忘れなく。なおグアムは日本のコンセントの形や電圧と同じため、変換プラグは不要です。USBが複数口ささるものを持っていくと、一度にスマホとWi-Fi、カメラの充電ができるので便利です。
変圧器	グアムの電圧は110V-120Vと日本の電圧（100V）より高いので、100Vを超える家電を使う可能性があるのであれば、変圧器があると安心です。
圧縮袋	グアムには魅力的なお土産がたくさん。荷物が増えるので、何枚か入れておけば安心です。
顔写真のコピー	パスポートを紛失した際の再発行に使います。2枚ほどあると安心です。
証明書やパスポートのコピー	紛失時に備え、コピーしてスーツケースに入れておきましょう。

バス・洗濯用品

タオル	多めに持っていくと、グアムのお土産の定番であるクッキー等の割れやすい・壊れやすいものを守る緩衝材にも使えます。
ハンガー	ホテルによっては無いことも。洗濯用にも持っていきましょう。

洗濯グッズ	長期滞在の場合、洗濯すれば持っていく荷物を減らせます。お気に入りの洗剤はもちろん、細かい設定のできないグアムのコインランドリー洗濯機による服のダメージを防ぐため、洗濯ネットがあると◎。
シャンプー・リンス・石鹸	グアムのホテルによってはないことも。普段使っていないものだと、髪がキシキシしたり肌に合わなかったりとトラブルの元になることもあるので、小さいサイズのものを持っていきましょう。
化粧品・スキンケア用品	グアムで買ったものが肌に合わないこともあります。心配な方は持っていきましょう。
髭剃り・シェービングフォーム	日本のホテルと同じく、グアムでもアメニティーとして置いていないことがあります。スーツケースに入れて持っていきましょう。
爪切り	グアムのものはアメリカンサイズで大きいことも。ニッパー型のは手荷物だと没収対象のためスーツケースに入れて持っていきましょう。なお、クリッパー型のは機内への持ち込みも可能です。

衣類系

着替え	滞在日+1着あると、汚した時やパジャマ代わりに使えます。基本的には日本の夏服の装いが過ごしやすいでしょう。
下着・靴下	滞在日+1着あると安心です。滞在日が高い場合は洗濯も視野に。
ジャケット	フォーマルな場所に行くときに役立つアイテム。高級なレストランへ行く予定のある方は襟付きシャツ・長ズボン・革靴とセットで持っているとう安心です。
水着・サンダル	グアムにはビーチがたくさん！セットで持っていきましょう。
帽子	グアムは日差しが強いですので、日焼け対策として持っていきましょう。突然の雨には傘代わりとしても大活躍です。
サングラス	グアムは日差しが強いですので、帽子・日焼け止めとセットで持っていきましょう。現地でお気に入りのデザインのものを購入しても◎。
雨具	6~10月にかけて雨期に入るため、突然の雨に備え折り畳み傘やレインコートを携帯しましょう。

あると安心な日用品

日焼け止め	グアムは一年を通して日差しが強め。日本で使い慣れている日焼け止めを持っていきましょう。
コンタクトの洗浄・保存液	目薬同様医薬品として申し出れば液体物の制限外となりますが、申し出が手間とを感じる方は事前にスーツケースに入れておきましょう。
常備薬	グアムのものは日本人には成分が強めの場合も。飲み慣れたものを持っていきましょう。
虫よけスプレー	グアムは自然がたくさん。ラッセストーン公園やタロフォフォの滝公園へ行く時に使いたいでしょう。医薬品になっているものをおすすめです。
生理用品	すぐには買えない、品質が良くない場合があります。予備に3日分ほど持っていきましょう。
ジップロック・輪ゴム	グアムのお菓子はビッグサイズ。食べかけのものを保存するのに大活躍です。