

# フィリピン旅行時の機内手荷物リスト

## 貴重品

パスポート	パスポートの残存期間がフィリピン滞在日数+6カ月以上あるか事前に確認しておきましょう。
ビザ (長期滞在者のみ)	フィリピン入国後30日以内の観光目的の場合、ビザなしで入国可能です。
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	フィリピン滞在時の不足の事態に備え加入しておきましょう。
現金	フィリピンで使うフィリピン・ペソ（お札）と出国前の空港で使う円の両方があると便利です。なお、補助単位としてセンタボ（1ペソ=100センタボ）があります。マニラ内のショッピングモールの両替所がレートも良く安全でおすすめです。タクシーやローカルなお店ではお釣りを払えないと言われる場合がありますので、小銭や小さい額のお札を多めに持っておきましょう。
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>フィリピンは魅力的な観光スポットや美味しいフードがいっぱい！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くことが大切です。</p> <p>《Wi-Fiレンタル》 日本国内の空港でWi-Fiレンタルを済ませて持ち歩きましょう。フィリピンで使える海外Wi-Fiレンタルなら、「WiFiBOX」がおすすめ。 WiFiBOXは、自販機感覚で驚くほど簡単に受け取れる新しいWi-Fiレンタルです。</p> <p>《eSIM》 eSIMに対応しているスマホをお持ちであれば、eSIMの利用もおすすめです。eSIMは、スマホ1台で購入・設定が完了するため、余計な荷物が増える心配がありません。旅行用eSIM販売サイト「eSIM Mart」はアカウント登録無しで、フィリピンで使えるeSIMを購入できます。</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。荷物を減らしたい方は、モバイルWi-Fiとモバイルバッテリーが1台に内蔵されているWiFiBOXがおすすめ。

## 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、朝晩・雨の後の冷え込みやクーラーが強めの施設の対策として、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	フィリピン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。食事時やトイレトペーパーが無いトイレでも使えるので、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きましょう。
セキュリティポーチ	服の下につけられるポーチです。貴重品管理に使いましょう。
エコバッグ	フィリピンのコンビニやスーパーではビニール袋の提供をやめるところが増えていきます。お買い物時に、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。

## フィリピン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。なおフィリピン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	フィリピンの電圧は220Vと日本の電圧（100V）より高いので、「100V-240V」と表記のある電化製品以外を使う可能性があれば、変圧器を持っていきましょう。また、フィリピンの主なコンセントは日本のものと同じA型ですが、稀に挿入口が3つあるB3型や丸い2つの穴がついているC型があります。変換プラグも準備しておきましょう。
圧縮袋	フィリピン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お土産を守る緩衝材に使えます。濡らして干しておけば簡易的な乾燥対策にも◎。
-----	--

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、大事な服を洗う際はダメージを防ぐため洗濯ネットがあると安心です。
シャンプー・リンス・石鹸	フィリピンのホテルによっては無いことも。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	フィリピン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、フィリピン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	長期滞在の方は使い慣れたものがあると便利です。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。滞在日が長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	フィリピンのセブ島に行ったら、ビーチへ足を運びたいところ！日本から持っていく、あるいは現地で購入しましょう。
帽子	一年を通して日差しが強いので、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	フィリピンは一年を通して日差しが強いので、帽子・日焼け止めとセットで持っていきましょう。現地でおきにいりのデザインのものを購入しても◎。
雨具	雨期はほぼ毎日、乾季は月に何度かスコールが降ります。常に折り畳み傘やレインコートを持っておくと安心です。スコール対策にサンダルを持ち歩くのもおすすめです。

## あると安心な日用品

日焼け止め	フィリピンは一年を通して日差しが強いので、フィリピンでも高性能かつ安価なものがドラッグストアなどで売っているので、肌に合うか心配な方は持っていきましょう。ただし、セブ島でジンベイザメと泳ぐ時は保護の観点から日焼け止めやお化粧が禁止とされています。ラッシュガードや水着で対策しましょう。
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	日本から飲み慣れたものを持っていきましょう。
虫よけスプレー	フィリピンには蚊がおり、刺されるとデング熱に罹ってしまうことも。予防のために持っていく、あるいは現地購入しましょう。
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	食べかけのものを保存するのに大活躍です。複数枚持っていきましょう。