

# フランス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出国から3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)	長期滞在の方は事前に取得しておきましょう。 滞在目的が3カ月以内の観光の場合は不要です。
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	フランス滞在時の不足の事態に備え加入しておきましょう。
現金	フランス国内で使うユーロと出国前の空港で使う円の両方があると便利です。500-100ユーロ札は一般的に流通が少なく、偽札と疑われてしまうことがあります。20ユーロ札でもお断り！という小さなお店もありますので、10-5ユーロ札を中心に両替しましょう。フランスはクレジットカードが広く普及しており、チップもカードで支払い可能なお店が多いです。博物館等の施設のガイドさんに手渡しする場合に備え1・2ユーロをコインで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	フランスには観光スポットや魅力的なレストランがいっぱいです。旅行中に調べて立ち寄れるよう、インターネット環境の準備は大切です。 <b>《Wi-Fiレンタル》</b> 事前に日本国内の空港でWi-Fiレンタルを済ませて持ち歩きましょう。フランスで使える海外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。 <b>《eSIM》</b> もっと手軽に旅行したい方にはeSIMを利用してみてはいかがでしょうか？ 旅行用eSIM販売サイトeSIM Martなら、いつでもどこでもオンラインでeSIMを購入できます。
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	フランスまでの空の旅は長時間。エコノミー症候群対策として立ち上がったたり歩いたり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！時差を計算して寝ておけば、フランス到着後の時差ボケの影響が少なくなります。
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、クーラーが強めの施設や春から夏にかけての朝晩の冷え込み対策として、温度調節可能なコンパクトなものがあると便利です。薄手かつ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、必要な方のご準備を。
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	フランス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。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。多くの人の集まる観光地や、電車の中ではスリにご用心。貴重品は肌身離さずポーチに入れて持っておきましょう。
エコバッグ	フランスではプラスチック製レジ袋の無料配布が禁止されています。またパン屋さんでは紙に包まれた状態で直接渡されることもあります。バッグにひとつ入れておく、もしくはお土産として1ユーロほどで買っておくのがおすすめです。
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。

## フランス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。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・変換プラグ	フランスの電圧は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、フランスのコンセントは丸い2つの穴がついているC型プラグ形です。日本はA型プラグのため、変換プラグも併せて準備しておきましょう。
圧縮袋	お土産を買いすぎてスーツケースに収まらない時の救世主。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、スーツケースでお土産持って帰る際緩衝材にも使えます。冬は室内が乾燥する地域もありますので、ホテルの室内に濡れたものを干しておけば簡易的な乾燥対策になります。
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フランス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 スー・石鹸	フランス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	フランス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、フランス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	フランスで売っているものは現地の人の体格に合わせて作られているのでサイズで大きいことも。特に長期滞在の方は自分の使い慣れたものを持っていくことをおすすめします。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。季節によって気温が異なるため、旅行前に渡航先の気候情報を調べて用意しましょう。
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。
帽子	地中海沿いの地域は日差しが強いため、日焼け対策として持っていきましょう。
サングラス	地中海沿いの地域は日差しが強いため、帽子・日焼け止めとセットで持っていきましょう。石畳の照り返しから目を守ることもできます。
雨具	12月から5月にかけて雨の日が増えるフランス。折り畳み傘があると安心です。
防寒具	11-2月は日本のように寒い場合があります。渡航時期によって、マフラーや手袋等の防寒グッズを持っていきましょう。

## あると安心な日用品

日焼け止め	地中海沿いの地域は日差しが強め。パッケージがフランス語でわかりにくいこともありますので、日本から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、申し出が手間と感ず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	フランスのものは日本人には成分が強い場合も。飲み慣れたものを持っていきましょう。
虫よけスプレー	バガテル公園やブローニュの森等自然がいっぱいの観光地へ行く時に使いましょう。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	マルシェで買った食材を保存するのに大活躍です。