

## アメリカの気候とおすすめの服装

3~5月	平均気温：17~29℃（ニューヨーク） 16.8~18.2℃（サンフランシスコ） ニューヨーク・サンフランシスコともに夏を迎えるので、夏服の装いで過ごせます。クーラーの効きが強い場所も多いので、クーラー対策として薄手かつ長袖の羽織れるものがあると良いでしょう。
6~9月	平均気温：5~18℃（ニューヨーク） 13.2~16.4℃（サンフランシスコ） ニューヨークは気温が下がり秋の気候になります。基本的には長袖で過ごし、寒さ対策に重ね着できるニットや上着を持っていきましょう。一方でサンフランシスコは、6~9月と変わらぬ陽気が続きます。半袖のカーディガンで温度調節を行いましょう。
10~11月	平均気温：-4~6℃（ニューヨーク） 10.1~11.6℃（サンフランシスコ） ニューヨークは本格的な冬となり、日本よりも寒さが厳しく、雪の対策も必要です。マフラーや手袋等の防寒グッズや冬用のコートを持っていきましょう。サンフランシスコの冬は日本の秋の気候に近いため、厚手のセーターやスウェット、秋物のコートがあると過ごしやすいかと思います。
12~2月	平均気温：-4~6℃（ニューヨーク） 10.1~11.6℃（サンフランシスコ） ニューヨークは本格的な冬となり、日本よりも寒さが厳しく、雪の対策も必要です。マフラーや手袋等の防寒グッズや冬用のコートを持っていきましょう。サンフランシスコの冬は日本の秋の気候に近いため、厚手のセーターやスウェット、秋物のコートがあると過ごしやすいかと思います。

## アメリカ旅行時の機内手荷物リスト

### 貴重品

パスポート	アメリカから日本への帰国日が有効期限内か確認をしましょう。
ESTA	日本からアメリカへ90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。その代わりに出発72時間前までに、アメリカ渡航に必要な入国審査制度であるESTA（エスタ）の申請が必要です。申請料は21ドル/人。
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	アメリカ滞在時の不足の事態に備え加入しておきましょう。
現金	アメリカ国内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>アメリカ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、事前に準備しておきましょう。</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。アメリカで使える海外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。最大5台までデバイスを接続することが可能です。</p> <p>《eSIM》 もっと手軽に旅行がしたい方はeSIMの利用がおすすめです。eSIMであれば、SIMカードの差し替えやWi-Fiレンタルの持ち運びの必要がありません。旅行用eSIM販売サイト「eSIM Mart」はアメリカで使えるeSIMプランが豊富に揃っています。</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	アメリカ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、アメリカ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、夏のアメリカ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	アメリカ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くましょう。

ホッカイロ	冬のニューヨークのように、アメリカは州によって寒さが日本より厳しい場合があります。到着後寒い思いをしなくて良いように、貼るタイプと貼らないタイプホッカイロを持っていくと安心です。なお、アメリカのスーパードラッグストアでもホッカイロは「Body/Hand Warmer」等の名前で売っているので、渡航日数によって足りない場合は買い足しましょう。 使い捨てカイロの場合は、機内持ち込み・スーツケースに預け入れともにOK。リチウムイオン電池内蔵の充電型カイロ（ワット時定格量160Wh以上）の場合は、機内持ち込みのみ可能です。
セキュリティポーチ	服の下につけられるポーチです。トイレの個室にある荷物かけにバッグをかけていたら盗まれてしまった…なんてこともあるので、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	アメリカではビニール袋がもらえないこともしばしば。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。

## アメリカ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。なおアメリカは日本のコンセントの形と同じため、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	アメリカの電圧は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	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アメリカ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	アメリカ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	アメリカ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、アメリカ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	アメリカ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。州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	サンフランシスコやロサンゼルス等西海岸側の地域は日差しが強いので、日焼け対策として持っていきましょう。
サングラス	サンフランシスコやロサンゼルス等西海岸側の地域は日差しが強いので、帽子・日焼け止めとセットで持っていきましょう。
雨具	ハワイを除きスコールが降ることは少ないアメリカ。折り畳み傘があると安心です。ただし、冬のニューヨークは大雪が降ることもあるので、撥水性の高いフード付きのジャケットがあると良いでしょう。
防寒具	12-2月のニューヨークのように日本の冬よりも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や冬用のコートを持っていきましょう。

## あると安心な日用品

日焼け止め	西海岸側の地域は日差しが強め。自然由来の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	アメリカ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	ヨセミテ国立公園やマウントレーニア国立公園等自然がいっぱいの観光地へ行く時に使しましょう。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	アメリカンサイズなお菓子は一度で食べきれないことも。保存するのに大活躍です。