

カンボジア持物リスト			
持物	重要度	コメント	<input checked="" type="checkbox"/>
貴重品			
パスポート	★★★	なければ出国できない	
USDドル	★★★	現地でも両替可能だが日本で最低250ドルは両替していこう	
日本円	★★	足りなくなったら現地で両替可能。帰国後の日本での交通費	
顔写真	★★★	ビザ取得用に必要(サイズはどんなものでも可)	
航空券	★★★	なければ出国できない、eチケットの場合はプリントしたもの	
旅行保険保険証	★★★	HEROのワーク参加には必須 ネット契約の場合はスクショで	
クレジットカード	★★	あればいざと言うときに便利	
電化製品			
デジカメ	★★★	思い出は残さなければ。子どもとのコミュニケーションとしても使える	
携帯	★★★	Wifiをつなげば現地で使えます。カンボジアはどこでもフリーWifi!	
ノートブックPC	★	じゃまでなければ	
iPad	★	盗まれやすいので持ち運びに注意	
多国用コンセント	★	日本のコンセントタイプも使えるところがほとんど	
変圧器	★	持参する電機機器による。アダプターが100V~240Vであれば必要なし	
衣類			
トランク・バックパック	★★★	必須 どちらでも問題ない	
デイバック	★★★	街歩き用。トートバックよりリュックがおすすめ	
Tシャツ	★★★	汗をかくし汚れるので最低5日分。現地で洗ったり買うことも可能	
短パン	★★★	暑いので長ズボンはキツイです	
帽子	★★	日差しよけに。現地でも購入可能	
下着類	★★★	最低5日分程度	
靴下	★★	サンダルになるので飛行機用ぐらい	
スニーカー	★★	現地ではほとんど履かない	
サンダル	★★★	靴擦れしないものを	
長袖シャツ・カーディガン	★★★	冷房が効いて寒い場合があるので、いつでも羽織れるものを	
日用品			
洗顔料	★★	現地で購入可能	
歯みがきセット	★★	ホテルにも驚くほどしょぼいのはある	
髭剃り	★	現地で購入可能	
化粧品	★★	使い慣れたものは持っていった方がよい。ただメイクは汗で、、、	
石けん	★★	現地でも買える	
シャンプー・コンディショナー	★★	現地でも買える	
ドライヤー	★	海外対応なら。現地で10ドルで買って部屋の人とシェアしよう!	
タオル	★★★	バスタオルはホテルにあるので、汗ふき用に数枚	
ウェットティッシュ	★★	あると便利	
日焼け止め	★★★	焼きたくない方は必須	
常備薬	★★★	現地の薬は強い場合があるので飲みなれた薬を	
虫除け	★★★	必須。でも現地で買った方が効果あり。	
生理用品	★★	現地でも購入できます	
コンタクト	★★	コンタクトの方は使い捨てが便利。洗浄液も売ってます	
メガネ	★★	コンタクトの方は必要	
ノート	★★	メモは取ろう。でも買えます	
筆記用具	★★	これも買える	
トイレトペーパー	★	現地で買えます	
サングラス	★	日差しが強いので。現地で5ドルぐらいで買えます	
雨具	★	雨季(8月9月)雨は降ります。現地でレインコートは売ってます	
子ども達へのお土産	★★★	家で余ってるおもちゃとか、女子ならヘアゴム・マニキュア・メイク道具系は持っていくと、子どもたちの人気者になれます。折り紙、ボール、ペン、ぬいぐるみ、シャボン玉、縄跳び、ノート、着なくなった服、帽子、カバンなども喜ばれます	