

旅行安全・2026

旅行電源チェックリスト

印刷して持参し、海外で機器を壊さないためのチェックリスト。機器ラベル、アダプター、変圧器、コンセントの落とし穴を落ち着いて確認します。

出発の1週間前に自宅を確認しましょう。現地で機器を壊すリスクを減らせます。

持っていく機器をすべて確認

本体、プラグ、充電器の小さな表示を探します。重要なのは INPUT の行です。100-240V か、120V だけかを見ます。

スマホ・ノートPC充電器

ほとんどが100-240V。必要なのはプラグアダプターだけです。

カメラ、電子書籍、タブレット、携帯ゲーム機

通常は100-240V。充電器を確認。USB-Cは多くの場合安全です。

ドライヤー、カールアイロン、ヘアアイロン

危険ゾーン。単一電圧が多いです。120Vだけなら持参しないか旅行用100-240Vを。

電気ケトルや高出力機器

持参しないのが安全。旅行用変圧器は1500W超に不向きです。

CPAP / 医療機器

推測しないでください。ラベルとメーカー情報を確認。

シェーバー / 電動歯ブラシ

最近の機種は100-240Vが多いです。本体表示を確認。

"100-240V"ならデュアル電圧。世界中で使え、必要なのはアダプターだけです。

"120V"など単一表示なら、違う電圧では接続しないでください。アダプターは電圧を変えません。

到着後、接続前に30秒だけ確認します。

1

現地電圧を確認

受付で聞かかコンセント表示を見る。欧州/アジア/アフリカは多くが220-240V。米国、カナダ、日本、中南米の一部は100-127V。ブラジルは混在。

2

プラグ形状を合わせる

入らなければアダプターを使います。入っても電圧が安全とは限りません。

3

迷ったらラベルを再確認

自宅で見えていないなら今確認します。INPUTの1行が判断材料です。

4

不明なら接続しない

電池切れより、火災や故障の方が重大です。

旅行者がはまりやすい罠

フィリピンとタイ

米国型の穴でも公称230Vです。プラグが入っても120V専用機器は過熱します。

ブラジルとアダプター神話

ブラジルは127Vと220Vが混在します。アダプターは形状だけで、電圧は変えません。

早見表

国	電圧	プラグ	メモ
英国	230V	Type G	アダプター必須。単一電圧機器だけ変圧器を検討。
イタリア	230V	Type L / F	アダプターが必要。100-240V機器は使用可。
フランス / スペイン / ドイツ	230V	Type E / F	欧州用アダプター1つで対応しやすい。
日本	100V	Type A / B	プラグは合っても100V。東日本50Hz / 西日本60Hz。
オーストラリア / ニュージーランド	230V	Type I	独自形状。アダプター必須。
中国 / タイ / フィリピン	220-240V	Type A / C / I	米国形状が入っても高電圧の罠。
ブラジル	127/220V	Type N / C	都市の電圧を確認してから接続。
メキシコ / カナダ / コロンビア	120V	Type A / B	米国に近く、多くは変換不要。

持っていくもの

- 目的地のプラグタイプに合うアダプター。
- 複数地域ならUSB-C付き万能アダプター。
- 長期旅行用の予備アダプター。
- 必要なら100-240V旅行用ドライヤー/アイロン。
- どうしても必要な単一電圧機器だけ変圧器を検討。
- モバイルバッテリーは機内持ち込み、100Wh未満。

このページだけで多くの状況を判断できます。

1

"100-240V" = デュアル電圧 = アダプターだけで世界対応。

2

単一電圧 + 違う国の電圧 = 接続しない。

3

アダプターは形を変えるだけで、電圧は変えない。

4

プラグが入っても電圧が不明なら接続しない。

5

発熱機器が最も危険。迷ったら持っていかない。

正確な答えが必要ですか？

これは一般ガイドです。機器と目的地ごとの正確な判定は plugvoltage.com の無料チェッカーを使ってください。

一般的な案内であり、専門的な電気助言ではありません。電圧は建物、地域、コンセントで異なる場合があります。ラベルと本ガイドが異なる場合はラベルを優先してください。医療機器はメーカーに確認してください。