

【单身・一人暮らし】引っ越しのやることリスト（現住所／引っ越し前）

◎引っ越し1ヶ月前～2週間前

日付	Check	優先順位	やること	手続き場所	お役立ちアドバイス
/	<input type="checkbox"/>	高	新居を探す	不動産会社	あなたが気持ち良く暮らせる環境（室内・周辺施設）の部屋を探そう！
/	<input type="checkbox"/>	高	新居の契約&契約金の入金	-	契約金は家賃の4～6ヶ月分（クレジットカード払いができないことが多い）
/	<input type="checkbox"/>	高	入居日の確認	不動産会社	引っ越し日を決めるためにも入居できる日の確認を忘れずに
/	<input type="checkbox"/>	高	引っ越し日を決める	-	平日か土日・祝日かで引っ越し業者の料金は変わることが多いので要注意
/	<input type="checkbox"/>	高	引っ越し方法を決める	-	移動する距離・運び出す荷物量・料金などを踏まえて決めよう
/	<input type="checkbox"/>	高	（業者に依頼）引っ越し業者から見積もりを取る	引っ越し業者	複数の業者から見積もりを取ると、料金を安くしやすい
/	<input type="checkbox"/>	高	（業者に依頼）引っ越し業者の決定	引っ越し業者	料金・サービス内容・担当者の対応などを踏まえて、業者を決めよう
/	<input type="checkbox"/>	中	（自分で引っ越し）レンタカーの予約	レンタカー会社	引っ越し直前だと希望するサイズの車が予約できないこともあるので早めに！
/	<input type="checkbox"/>	高	現住居の解約手続き	現住居の管理会社	基本的には退去日の1ヶ月前までに連絡するのがルール
/	<input type="checkbox"/>	中	駐車場の解約手続き	駐車場の管理会社	駐車場を借りている場合には解約の手続きを忘れずに

◎引っ越し2週間前～3日前

日付	Check	優先順位	やること	手続き場所	お役立ちアドバイス
/	<input type="checkbox"/>	高	転出届の手続き	現住所の役所・役場	異なる市区町村に引っ越し場合には手続きが必要
/	<input type="checkbox"/>	高	マイナンバーカードの手続き	現住所の役所・役場	転出届の手続きに合わせて提出するだけでOK
/	<input type="checkbox"/>	高	国民健康保険の資格喪失届を出す	現住所の役所・役場	国民健康保険の対象者だけ手続きを
/	<input type="checkbox"/>	低	印鑑登録の廃止	現住所の役所・役場	登録され続けることが心配な方だけ手続きをすればOK
/	<input type="checkbox"/>	高	郵便局で転居届（転送サービス）の申込み	郵便局	郵便局に行かなくても、インターネットからも手続きができる
/	<input type="checkbox"/>	中	ガス会社の解約（現住所）	契約しているガス会社	元栓を閉めるために立ち会いが必要かを確認しておこう
/	<input type="checkbox"/>	高	ガス会社の契約（新居）	新居で契約するガス会社	新居でガスを使うときにはガス会社の作業が必要なので早めに連絡を
/	<input type="checkbox"/>	中	水道会社の解約（現住所）	契約している電力会社	手続きを忘れてしまうと基本料金が発生し続ける・・・
/	<input type="checkbox"/>	中	水道会社の契約（新居）	新居で契約する電力会社	新居の管轄水道局に電話かインターネットから手続きを
/	<input type="checkbox"/>	中	電力会社の解約（現住所）	契約している水道局	手続きを忘れてしまうと基本料金が発生し続ける・・・
/	<input type="checkbox"/>	中	電力会社の契約（新居）	新居で契約する水道局	新居の管轄電力会社に電話かインターネットから手続きを
/	<input type="checkbox"/>	中	新居のレイアウトを決める	-	スムーズに荷物の搬入・搬入をするため事前に考えておこう！
/	<input type="checkbox"/>	高	荷造りに必要な資材（ダンボールなど）の用意	-	引っ越し業者をお願いするときは、業者から提供してもらえるケースも
/	<input type="checkbox"/>	高	荷造り	-	できることからコツコツ進めよう（直前までやらないと泣くハメに・・・）
/	<input type="checkbox"/>	中	不用品の処分	-	ゴミは捨てられる日が決まっているので早めに処分をしておこう
/	<input type="checkbox"/>	高	インターネットの解約（現住所）	契約している会社	回線・プロバイダ会社に手続き方法の確認を
/	<input type="checkbox"/>	高	インターネットの契約（新居）	新居で契約する会社	有線か無線（Wi-Fi）かによってネットが使えるようになるまでの期間が異なる
/	<input type="checkbox"/>	低	固定電話の解約・契約	NTT東日本 or 西日本	NTT（局番なしの116番）に連絡
/	<input type="checkbox"/>	低	NHKの住所変更	NHK	電話かインターネットから手続きを
/	<input type="checkbox"/>	低	衛星放送・ケーブルテレビの解約or住所変更	契約している会社	契約している会社がある場合には手続きを
/	<input type="checkbox"/>	低	新聞の解約 or 住所変更	契約している新聞社	契約している新聞がある場合には手続きを
/	<input type="checkbox"/>	低	冷蔵庫の中身・調味料の処理	-	すべて使い切り、引っ越し後に改めて揃えるのがオススメ！

◎引っ越し3日前～前日

日付	Check	優先順位	やること	手続き場所	お役立ちアドバイス
/	<input type="checkbox"/>	中	冷蔵庫を空にしてコンセントを抜く	-	引っ越しの3日前を目安に冷蔵庫を空にしよう
/	<input type="checkbox"/>	高	冷蔵庫の水抜き	-	引っ越しの2日前に電源を外し、前日に水抜きを
/	<input type="checkbox"/>	高	洗濯機の水抜き	-	引っ越しの前日までに溜まっている水を抜く
/	<input type="checkbox"/>	低	電化製品のコンセントを抜く	-	コンセントは紐などでまとめておこう！
/	<input type="checkbox"/>	中	近所の方への挨拶（現住所）	近所の方のご自宅	引っ越し日を伝えて、当日は少し音が出ることを伝えておく
/	<input type="checkbox"/>	中	貴重品など手持ち荷物の準備	-	手持ちで運ぶものを1つのバックにまとめる
/	<input type="checkbox"/>	高	部屋の掃除・ゴミの処分	-	ゴミは部屋に置いていけないので、すべて処分すること！
/	<input type="checkbox"/>	中	パソコンのデータをバックアップ	-	念のため、データのバックアップをしておこう
/	<input type="checkbox"/>	高	現金（引っ越し代）の用意	-	引っ越し代を当日に現金払いする場合は、事前に用意を

◎引っ越し当日（現住居）

日付	Check	優先順位	やること	手続き場所	お役立ちアドバイス
/	<input type="checkbox"/>	高	当日まで使った生活用品の梱包・処分	-	引っ越し後、すぐ使う可能性があるため1つのダンボールにまとめよう
/	<input type="checkbox"/>	中	引っ越し料金の支払い	引っ越し業者	封筒などに入れて渡せるとGood!!
/	<input type="checkbox"/>	高	荷物を運び出す	-	業者に依頼するときは指示出しだけでOK
/	<input type="checkbox"/>	低	部屋の掃除	-	ババッとで良いので掃除をしてから退去を
/	<input type="checkbox"/>	高	電気のブレーカーを落とす	-	部屋から退去する前に、ブレーカーを落とすことは忘れずに
/	<input type="checkbox"/>	中	退去後に鍵を閉める・鍵の返却	-	事前に鍵の返却方法を管理会社 or 大家さんに確認しておこう

【単身・一人暮らし】引っ越しのやることリスト（新居／引っ越し後）

◎引っ越し当日～3日後（新居）

日付	Check	優先順位	やること	手続き場所	お役立ちアドバイス
/	<input type="checkbox"/>	高	新居の鍵を受け取る	新居の管理会社	管理会社から新居の鍵・スペアキーを受け取る
/	<input type="checkbox"/>	低	バルサンを焚く	-	特に古い部屋や、長く人が住んでいなかった部屋は
/	<input type="checkbox"/>	高	荷物を運び入れる	引っ越し業者 or 自分	自分で運び入れるときには床や壁を傷つけないように要注意
/	<input type="checkbox"/>	中	（業者に依頼）業者への指示だし	-	あらかじめ考えたレイアウトを元に荷物を運んで欲しい場所の指示を
/	<input type="checkbox"/>	高	（業者に依頼）搬入した荷物の確認	-	搬入した荷物に紛失・破損がないかの確認を
/	<input type="checkbox"/>	中	荷ほどき・部屋の整理	-	モチベーションが高いうちに、どんどん進めていこう
/	<input type="checkbox"/>	中	挨拶用の手土産の用意	-	丁寧に対応するなら1,000円程度のお菓子を買っておこう
/	<input type="checkbox"/>	中	近所の方への挨拶	近所の方のご自宅	新居の両サイドにある部屋には挨拶を
/	<input type="checkbox"/>	中	電気のブレーカーを上げる	-	ブレーカーを上げて、電気が使えるか確認
/	<input type="checkbox"/>	中	水道が使えるかを確認する	-	蛇口を回して、水が出るか確認
/	<input type="checkbox"/>	高	ガスの元栓を開ける（要立ち会い）	新居で契約するガス会社	あなたが立ち会いのもとガス会社に作業してもらいます

◎引っ越し3日後～2週間以内

日付	Check	優先順位	やること	手続き場所	お役立ちアドバイス
/	<input type="checkbox"/>	高	転入届 or 転居届の手続き	新居の管轄役所・役場	どこから引っ越してきたかで手続きが異なります
/	<input type="checkbox"/>	中	マイナンバーの住所変更	新居の管轄役所・役場	転入届・転居届と一緒に手続きができる
/	<input type="checkbox"/>	中	印鑑登録	新居の管轄役所・役場	登録する印鑑・身分証明書が必要
/	<input type="checkbox"/>	中	国民年金・厚生年金の住所変更	新居の管轄役所・役場	国民年金手帳・印鑑・身分証明書が必要
/	<input type="checkbox"/>	高	国民健康保険の住所変更	新居の管轄役所・役場	国民健康保険証・印鑑が必要
/	<input type="checkbox"/>	高	社会保険の住所変更	あなたの勤務先	役所・役場ではなく、あなたの勤務先で手続きをする必要がある
/	<input type="checkbox"/>	高	運転免許証の住所変更	管轄の警察署 or 免許センター	住民票の住所変更をしてから手続きを
/	<input type="checkbox"/>	高	車庫証明の住所変更	管轄の警察署	新居に自動車も持ってきた場合には手続きが必要
/	<input type="checkbox"/>	高	自動車検査証（車検証）の住所変更	管轄の運輸支局	普通自動車と軽自動車とで手続き場所が異なる
/	<input type="checkbox"/>	高	126cc以下のバイクの住所変更	新居の管轄役所・役場	新居の管轄役所・役場での手続きとなるので要注意
/	<input type="checkbox"/>	高	126cc以上のバイクの住所変更	管轄の運輸支局	陸運局で住所変更の手続きを
/	<input type="checkbox"/>	中	勤め先で登録されている住所の変更	あなたの勤務先	担当部署に変更してもらおう
/	<input type="checkbox"/>	高	銀行口座の住所変更	口座がある銀行	銀行窓口・ネット・アプリ・電話で手続きを
/	<input type="checkbox"/>	高	クレジットカードの住所変更	クレジットカード会社	インターネット・電話で手続きができる
/	<input type="checkbox"/>	中	証券口座の住所変更	口座がある証券会社	証券会社窓口・インターネット・電話で手続きを
/	<input type="checkbox"/>	中	各種保険の住所変更	契約している保険会社	保険会社窓口・インターネット・電話で手続きを
/	<input type="checkbox"/>	中	各種ローンの住所変更	契約しているローン会社	ローン会社窓口・インターネット・電話で手続きを
/	<input type="checkbox"/>	低	ネットショップに登録している住所の変更	住所を登録しているネットショップ	次回、商品・サービスを購入するときに変更すればOK
/	<input type="checkbox"/>	低	各種会員証の住所変更	会員になっているお店	引っ越し後も同じお店を使う場合は手続きを
/	<input type="checkbox"/>	中	定期購読・購入している商品の送り先の変更	定期購読・購入しているお店	次回配送前までに必ず住所変更を
/	<input type="checkbox"/>	高	飼い犬の登録	新居の管轄役所・役場 or 保健所	新居のある役所・保健所で手続き
/	<input type="checkbox"/>	中	電気の利用開始の連絡	新居で契約する電力会社	新居の郵便ポストに手続きに必要な資料が入っています
/	<input type="checkbox"/>	中	水道の利用開始の連絡	新居で契約する水道局	新居の郵便ポストに手続きに必要な資料が入っています
/	<input type="checkbox"/>	中	ガス料金の支払い方法の申請	新居で契約するガス会社	支払い方法（払込票・銀行振替・カード払いなど）の申請を