

チェックリストで 乗り切る引っ越し

リアルな引っ越し体験から学ぶ



引っ越しチェックリスト

～わたしが実際に使ったリアル版～

引っ越しは気合いじゃなくて“チェックリスト”で乗り切ろう✂
「忘れやすいこと、全部まとめました✂」

作成：Ruink

ブログ：rui-oki2025.com



引っ越し前チェックリスト

✔引っ越し前にやること

🏠 住まい・契約関連

- ☐ 退去日を管理会社へ連絡
- ☐ 解約手続き（電気／ガス／水道／ネット）
- ☐ 新居の鍵受け取り日確認
- ☐ 火災保険の切り替え
- ☐ 郵便物の転送届提出
- ☐ 役所への転居前手続き確認

📦 荷造り関係

- ☐ ダンボール・ガムテ・新聞紙準備
- ☐ 不用品の処分・フリマ出品
- ☐ すぐ使う物は「当日BOX」へ
- ☐ 冷蔵庫と洗濯機の水抜き
- ☐ 冷蔵庫の中身チェック（保冷バッグ準備）
- ☐ 家電の説明書まとめる
- ☐ ゴミ出し最終日チェック
- ☐ 新居の採寸（カーテン／家電置き場）
- ☐ Wi-Fiの工事日・開通確認

📁 その他

- ☐ 引っ越し業者の時間確認
 - ☐ 近隣への挨拶準備（任意）
 - ☐ 現金の用意
 - ☐ 印鑑・身分証の準備
-

引っ越し当日チェックリスト

✔ 引っ越し当日にやること

出発前

- ☐ 忘れ物がないか最終チェック
- ☐ ガス・水道・電気オフ
- ☐ 鍵返却 or 管理会社連絡
- ☐ ゴミの最終確認

作業中

- ☐ 荷物の個数確認
- ☐ 壊れ物チェック
- ☐ 貴重品は自分で管理
- ☐ ダンボールに行き先記入

到着後

- ☐ 電気・水道開通
 - ☐ ガス立ち会い
 - ☐ 荷物の配置確認
 - ☐ 破損がないかチェック
-

引っ越し後チェックリスト

✔ 引っ越し後にやること

🏢 役所関連

- ☐ 転入届提出
- ☐ マイナンバーカード、住所変更
- ☐ 国保・年金の手続き（該当者）

📦 その他

- ☐ 銀行・クレカ住所変更
- ☐ サブスク住所変更
- ☐ 免許証住所変更
- ☐ 通販サイト住所変更

🏠 新生活準備

- ☐ ゴミ出しルール確認
 - ☐ ご近所挨拶（任意）
 - ☐ 家の傷・汚れを写真保存
 - ☐ 必要な家具・家電リスト化
 - ☐ 近隣のスーパー・病院チェック
 - ☐ 防災用品の配置確認
 - ☐ 住所変更が終わったか最終確認
-

よくある失敗メモ（リアル版）

やってしまったこと…

- ☒ 虫除けグッズを買い忘れ
- ☒ 荷台がなくて何十往復…w
- ☒ 延長コード不足
- ☒ カーテンのサイズ合わず
- ☒ 当日着る服が箱の中
- ☒ トイレットペーパーが見つからない

 これを見て、同じ失敗しないで…！笑

あると助かる持ち物リスト

当日すぐ使うもの

- ☐ トイレットペーパー
 - ☐ ゴミ袋
 - ☐ ティッシュ、ハンドソープ
 - ☐ モバイル充電器
 - ☐ 延長コード
 - ☐ ハサミ
 - ☐ ドライバー
 - ☐ 軽食・飲み物
 - ☐ 掃除グッズ
 - ☐ 虫除け・殺虫剤
 - ☐ スリッパ
-

メッセージ

✿ ひとつずつでOK

引っ越して、「全部一気にやらなきゃ」って思いがち。でもね、ひとつずつで、大丈夫。
このチェックリストが、あなたの引っ越しをちょっとでもラクにできますように♡

引っ越しのリアル記録&暮らしの整え方はブログで発信しています✿

Ruink | rui-oki2025.com

Instagram : [@ruink_life](https://www.instagram.com/ruink_life)

X : [@RuinkLife](https://twitter.com/RuinkLife)

※本チェックリストは一般的な引っ越し内容をもとに作成しています。
ご自身の状況に合わせて取捨選択してください。

※個人利用の範囲でご自由にお使いください。
(再配布・無断転載) はご遠慮ください。

最終更新日：2025年12月

内容は必要に応じて最新情報に更新してください。
