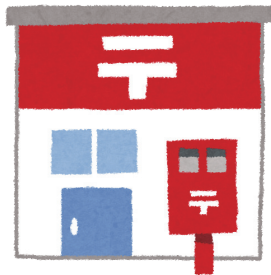


初めての一人暮らしチェックリスト ①

【引っ越し前】のチェックリスト（約1ヶ月～数日前）

- ☐ 契約・ライフライン手続き
- ☐ 賃貸契約書の確認と締結
- ☐ 火災保険の加入手続き
- ☐ 電気・ガス・水道の契約開始手続き
- ☐ インターネット回線の申し込み
 - 最近は、ネット回線付きの賃貸マンションも多い。
- ☐ 郵便局への転居届提出
 - 身分証明書・前の住所が載っているものを用意し、郵便局に行く。
 - もしくは、アプリやネットからでも申請可能。
 - 1年間は、前の家に届いた手紙を、新しい家に転送してもらえる。



- ☐ 住民票の転出届
 - 身分証明書・印鑑を持って市民課へ。引っ越し2週間前から申請可能。
 - 同じ市区町村なら、転出届は不要。引っ越し後の住居異動届のみでOK。
- ☐ 不用品の処分・整理整頓
- ☐ 引越し業者の見積もり・予約
- ☐ 荷造り資材（段ボール・ガムテープなど）の準備

荷造り・準備物

- ☐ 家具・家電のサイズ測定
- ☐ 必要な家具家電の購入・配送手配
- ☐ 新居に必要な日用品の購入リスト作成
- ☐ 貴重品・手続き書類・印鑑などは別にまとめておく
- ☐ 冷蔵庫や洗濯機は前日までに水抜き・霜取り



初めての一人暮らしチェックリスト ②

【引っ越し**当日**のチェックリスト】

新居に到着したら

- ☐ 鍵の受け取り・部屋の確認（傷や汚れなど）
- ☐ 電気・水道のブレーカーを上げる
- ☐ ガスの開栓（ガス会社立ち会い）
- ☐ 家具・家電の設置確認（コンセント・動作）
- ☐ Wi-Fiルーターの設置・接続確認
- ☐ 近所のあいさつ（必要な場合のみ）



荷ほどき・当日使うもの

- ☐ 当日使う物をすぐ出せるように分けておく（着替え・タオル・洗面道具など）
- ☐ カーテン・照明の取り付け（夜間の防犯と快適さのため）
- ☐ 水回りの掃除（キッチン・風呂・トイレ）
- ☐ ごみ袋と分別方法を確認（ごみがすぐ出るため）

【引っ越し**後**（新生活スタート）のチェックリスト】

各種手続き・届出

- ☐ 住民票の転入届か住居異動届を提出
 - **引っ越し後2週間以内に**、同じ市区町村なら住居異動届、そうでない場合は転入届を市民課に提出する。
 - 引っ越し前にもらった転出証明書・身分証明書・印鑑を持っていく。
- ☐ 運転免許証の住所変更
 - 運転免許証・引っ越し先の住所が分かるものを持って、最寄りの警察署へ。
- ☐ 銀行・携帯電話・クレジットカード・保険などの住所変更
 - 各店舗や会社のホームページ等で確認が必要。
- ☐ ごみ出しルールの把握（市区町村の HP など）



生活リズムと環境整備

- ☐ 掃除・洗濯・自炊など生活習慣を整える
- ☐ 最寄りのスーパー・コンビニ・病院・駅などの確認
- ☐ 緊急連絡先の控え（スマホと紙に）
- ☐ 家計簿アプリや手書きで支出管理をスタート
- ☐ 夜間の防犯意識（ドア・窓・カーテンの確認）



心と体のケア

- ☐ 生活に慣れるまでは無理をしない
- ☐ 家族や友人と連絡をこまめにする
- ☐ 趣味や楽しみを見つけてストレスを軽減

