単身赴任に必要なもの チェック表

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

引っ越しの荷物に入れずに手で持っていくもの、初日の夜までに要るもの、1週間のうちにそろえるもの、あとでいいものの4つに分けました。用意できたものから□に印をつけてください。

① 手で持っていくもの

引っ越しの荷物に入れない

- [ ] 辞令や会社から届いた書類
- [ ] マイナンバーカード（保険証として使う）または資格確認書
- [ ] 運転免許証
- [ ] 通帳・キャッシュカード・印鑑
- [ ] 新居の鍵と賃貸の契約書
- [ ] いつも飲んでいる薬・お薬手帳
- [ ] スマホ・充電器・モバイルバッテリー
- [ ] 仕事で使うパソコン
- [ ] 2〜3日分の着替え
- [ ] 少しの現金

② 初日の夜までに要るもの

- [ ] 布団・枕・シーツ
- [ ] カーテン（窓のサイズを測ってから）
- [ ] 照明器具（付いていない部屋もある）
- [ ] トイレットペーパー・ティッシュ
- [ ] タオル・バスタオル
- [ ] 石けん・シャンプー・歯ブラシ
- [ ] ゴミ袋（指定の袋か確かめる）
- [ ] 延長コード
- [ ] ハンガー
- [ ] コップ・皿・はし
- [ ] ぞうきん・掃除シート

③ 1週間のうちにそろえるもの

- [ ] 冷蔵庫
- [ ] 洗濯機
- [ ] 電子レンジ
- [ ] 炊飯器（パックご飯でも可）
- [ ] 掃除機
- [ ] 物干し・洗濯ばさみ
- [ ] フライパン・鍋・包丁
- [ ] 食器用・洗濯用の洗剤
- [ ] 傘
- [ ] ネット回線（工事がいるなら引っ越し前に申し込む）
- [ ] 救急箱（ばんそうこう・体温計）

④ あとでいいもの

暮らしてから決める

- [ ] テレビ
- [ ] 収納家具
- [ ] 季節外の服（家族に送ってもらう）
- [ ] 自転車
- [ ] 趣味のもの

大きい家電の選び方

赴任の期間で決める

- [ ] 短い（1〜2年ほど）：レンタルや家具・家電付きの部屋
- [ ] 長い・決まっていない：買う場合ともくらべる
- [ ] 買うなら帰任のときの処分（リサイクル料金）も考える
- [ ] 部屋に付いている家電（エアコンなど）を先に確かめる

メモ（部屋の窓のサイズ・家具を置く場所の寸法など）

※家具・家電付きの部屋やレンタルを使う場合は、③の冷蔵庫・洗濯機・電子レンジはいりません。2026年10月時点。