

遺品整理 チェックリスト

四十九日までにやること／貴重品の探し方／見積の比較項目

登録不要・無料・2026年版

遺品整理は、気持ちの整理と事務手続きが同時に来るため、何から手を付ければよいか分からなくなりがちです。このシートは「四十九日までの流れ」「貴重品・書類の探し方」「業者見積の比較」の3つに分けています。全部を一度にやる必要はありません。期限のあるものだけ先に片づけて、思い出の品は後からで大丈夫です。

PART 1 四十九日までの流れ

四十九日は法要の日安であって、遺品整理の期限ではありません。ただし公的な届出には期限があるため、届出と部屋の片付けは分けて考えると負担が軽くなります。

逝去～7日	死亡届の提出（7日以内）／火葬許可・葬儀	法務省
～14日目安	健康保険・介護保険の資格喪失、世帯主変更などの届出	市区町村
年金は10日／14日	年金受給権者死亡届（厚生年金10日以内・国民年金14日以内）	日本年金機構
～四十九日	四十九日法要／形見分けの相談／賃貸なら解約期日の確認	－
3か月以内	相続放棄・限定承認の申述期限	裁判所

☐ 死亡届を提出し、死亡診断書のコピーを複数枚手元に残した

☐ 健康保険証・介護保険証の返却先を確認した

☐ 年金の受給停止（受給権者死亡届）の要否を確認した

☐ 公共料金・携帯・サブスクの名義と支払い方法を一覧にした

☐ 賃貸の場合、解約日と原状回復の条件を管理会社に確認した

☐ 相続放棄を検討する可能性があるかを家族で話した（3か月の期限があるため早めに）

PART 2 貴重品・重要書類の探し方

貴重品は、金庫よりも「本人がよく使っていた場所」から見つかることがほとんどです。捨てる前に、次の場所を順番に確認してください。書類は処分すると再取得に手間がかかります。

- ☐ 仏壇・仏具の引き出し、位牌の裏、過去帳のあたり
- ☐ タンス・押し入れの奥、季節物の衣装ケース、着物の帯の間
- ☐ 本棚の本の間、アルバムの台紙の裏、封筒に入った書類の束
- ☐ 冷蔵庫・冷凍庫の中、米びつ、食品の保存容器（現金が見つかる例が多い）
- ☐ ベッド下・畳の下・仏間の押し入れ天袋
- ☐ 郵便物の束（金融機関・保険会社からの通知は口座や契約の手がかりになる）
- ☐ スマホ・PC・タブレット（サブスク・ネット銀行・証券の通知が残っている）

見つけたら必ず残す書類

- | | |
|---|--|
| ☐ 権利証・登記識別情報通知 | ☐ 年金手帳・年金証書 |
| ☐ 固定資産税の納税通知書 | ☐ 有価証券・投資信託の取引報告書 |
| ☐ 預貯金の通帳・キャッシュカード（番号は控えない） | ☐ 借入れ・ローンの契約書、クレジットカード |
| ☐ 生命保険・医療保険の証券 | ☐ 遺言書（自筆のものは開封せず家庭裁判所へ） |

PART 3 遺品を4つに分ける

遺品の仕分けは「捨てる／残す」の2択にすると手が止まります。売る・譲る・供養するを足した4択にすると、判断できない品が減ります。

- ☐ 残す（家族が引き取るもの・思い出の品）
- ☐ 売る（貴金属・骨董・着物・カメラ・楽器・切手など）
- ☐ 譲る・寄付する（まだ使える家具・家電・衣類）
- ☐ 供養して手放す（人形・仏具・写真など、捨てにくいもの）
- ☐ デジタル遺品（スマホ・PCの契約、サブスク、SNS、ネット銀行・証券）を一覧にした
- ☐ 判断できないものは「保留の箱」に入れ、期限を決めて後日見直すことにした

PART 4 業者見積の比較項目

遺品整理の見積もりは、同じ部屋でも会社によって金額が大きく変わります。総額だけを見ず、次の項目が書面に入っているかで比べてください。書面がない業者は候補から外して構いません。

作業条件	間取り・荷物量・作業人数・作業日数が書かれているか
搬出条件	階段作業・エレベーターの有無・駐車位置・養生の範囲
処分費	家電リサイクル料金、粗大ごみ、特殊品目が総額に含まれるか
買取	買取金額が明細で分かれ、相殺の内訳が分かるか
追加費用	追加料金が発生する条件と上限、キャンセル規定
許認可	一般廃棄物収集運搬の許可または提携先、古物商許可の有無

☐ 2社以上から、同じ条件で見積もりを取った

☐ 見積書に総額だけでなく内訳が書かれている

☐ 訪問見積もりの日に契約を迫られなかった

☐ 「今日決めれば安くする」と言われても、その場で契約しなかった

☐ 買取を伴う場合、契約書面を受け取った

自宅への訪問で貴金属などの買取を持ちかけられる「訪問購入」は、法律で書面交付やクーリング・オフが定められています。その場で判断を迫られたときは契約せず、消費者ホットライン188（いやや）や国民生活センターにご相談ください。

出典（公的機関）

- 法務省：死亡届
<https://www.moj.go.jp/ONLINE/FAMILYREGISTER/5-4.html>
- 日本年金機構：年金を受けている方が亡くなったとき
<https://www.nenkin.go.jp/service/jukyu/tetsuduki/kyotsu/jukyu/20140731-01.html>
- 裁判所：相続の放棄の申述
https://www.courts.go.jp/saiban/syurui/syurui_kazi/kazi_06_13/index.html
- 消費者庁 特定商取引法ガイド：訪問購入
<https://www.no-trouble.caa.go.jp/what/doortodoorpurchases/>
- 国民生活センター
<https://www.kokusen.go.jp/>

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com

本チェックリストは一般的な情報提供です。制度・期限は改正されることがあるため、実際のお手続きの際は各出典の公式ページと、お住まいの市区町村の最新の案内をご確認ください。個別の相続・税務・登記・法律のご判断は、税理士・司法書士・弁護士など各分野の専門家にご相談ください。口座番号・暗証番号・パスワードは、紛失時の悪用を防ぐため本シートに書き込まないでください。

個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。© 生前整理支援センター ふれあいの丘