初七日から四十九日・百か日までの日付 早見表

命日を1日目として数える：忌日の名前・日数・日付の早見表

日付 ＝ 命日 ＋（日数 − 1）日

命日（亡くなった日）を1日目として数えると、初七日は命日の6日後、四十九日（七七日）は48日後、百か日は99日後です。亡くなった日を1日目とする数え方では、「命日に49日を足す」と1日ずれます。

忌日の早見表 例：2026年1月15日（木）に亡くなった場合

忌日（読み｜別名）	命日から数えて	命日に足す日数	日付の例（命日から数える）	前夜（逮夜）から数える場合の例
初七日 しょなのか｜初七日忌	7日目	命日＋6日	**1月21日（水）**	1月20日（火）
二七日 ふたなのか	14日目	命日＋13日	**1月28日（水）**	1月27日（火）
三七日 みなのか	21日目	命日＋20日	**2月4日（水）**	2月3日（火）
四七日 よなのか	28日目	命日＋27日	**2月11日（水）**	2月10日（火）
五七日 いつなのか｜三十五日	35日目	命日＋34日	**2月18日（水）**	2月17日（火）
六七日 むなのか	42日目	命日＋41日	**2月25日（水）**	2月24日（火）
七七日 ななのか｜四十九日・満中陰・尽七日	49日目	命日＋48日	**3月4日（水）**	3月3日（火）
百か日 ひゃっかにち｜百箇日・百ヶ日・百カ日・卒哭忌	100日目	命日＋99日	**4月24日（金）**	4月23日（木）

読み方・別名は日蓮宗ポータルサイトの忌日表、天台宗の法話集、浄土宗、真宗大谷派の表記です。前夜から数える計算では、各日がこの日付の1日前になります（浄土宗・日蓮宗・曹洞宗の忌日表ツールの「逮夜日」）。どちらで数えるかは、地域・寺院で違うことがあります。

うるう年・月またぎの例（2024年2月20日（火）没）

初七日	二七日	七七日	百か日
2月26日（月）	3月4日（月）	4月8日（月）	5月29日（水）

2月29日をまたぐ年も、命日に日数を足した暦の日付で数えます（浄土宗・日蓮宗・曹洞宗の忌日表ツールの出力と一致を確認）。

曜日の規則

七日ごとの忌日は、すべて同じ曜日になります。**初七日〜七七日（四十九日）は命日の前の曜日**（命日が木曜日なら水曜日）、**百か日は命日の次の曜日**です。天台宗の法話集も、水曜日に亡くなった方の初七日は火曜日で、四十九日まで毎火曜日と説明しています。

この早見表でわかること・わからないこと

- わかる：命日から数えた各忌日の日付と曜日（命日を1日目とする一般的な数え方と、前夜から数える計算）。
- わからない：その家で七日ごとの法要を営むか、忌明けを四十九日とするか五七日（三十五日）とするか、どの日に営むか。宗派・地域・寺院で違うため、菩提寺に確認します。
- 初七日を葬儀の当日に行う例：天台宗の法話集に、お葬式が終わったその日のうちに初七日を行う家庭が増えているとの記述があります（同じ法話は、この傾向を懸念する立場で書かれています）。形式と日取りは菩提寺に相談します。

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/sogi/kinichi-hayamihyo 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。
各宗派の公式サイト（2026年10月25日確認）をもとにした一般的な早見表です。数え方・法要を営むかどうか・日取りは宗派・地域・寺院で異なるため、菩提寺・葬儀社・親族に確認してください。お布施などの金額は扱っていません。

初七日から四十九日・百か日までの日付 早見表

命日と各忌日の日付を書き込む記入用ページ

命日　日付はエクセル版(自動計算)や1ページ目の「命日＋日数」で出して書き写す

亡くなった日(命日):令和　年　月　日(　)曜日　／　菩提寺:

忌日の日付　菩提寺と決まったら✓。数え方(命日から／前夜から)は菩提寺に確かめて

✓	忌日(読み｜別名)	命日から数えた日付	前夜から数えた日付	菩提寺と決めた日時・場所
☐	**初七日** しょなのか｜初七日忌	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**二七日** ふたなのか	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**三七日** みなのか	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**四七日** よなのか	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**五七日** いつなのか｜三十五日	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**六七日** むなのか	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**七七日** ななのか｜四十九日・満中陰・尽七日	月　日(　)	月　日(　)	
☐	**百か日** ひゃっかにち｜百箇日・百ヶ日・百カ日・卒哭忌	月　日(　)	月　日(　)	

カレンダー　月と日付を書き込み、忌日に○をつけて使う(命日から百か日までは4か月ほど)

令和　年　月

日	月	火	水	木	金	土

令和　年　月

日	月	火	水	木	金	土

令和　年　月

日	月	火	水	木	金	土

令和　年　月

日	月	火	水	木	金	土

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/sogi/kinichi-hayamihyo
個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。
各宗派の公式サイト(2026年10月25日確認)をもとにした一般的な早見表です。数え方・法要を営むかどうか・日取りは宗派・地域・寺院で異なるため、菩提寺・葬儀社・親族に確認してください。お布施などの金額は扱っていません。

初七日から四十九日・百か日までの日付 早見表

数え方の根拠・宗派や地域で違うこと・出典

数え方の根拠 各宗派の公式サイトの説明（宗派名を明示）

- **天台宗**（亡くなった日を1日目と明記）：初七日は「亡くなったその日を一日目として数え、七日目」。法話集は、亡くなった日を初めての忌日と考え、その日を勘定に入れて七日目を初七日忌と呼ぶと説明しています。
- **浄土宗**：亡くなってから七日目を初七日、次の七日目を二七日、三七日、四七日…と、七日ごとに勤める法要を中陰法要と言い、最後の七七日（四十九日）は満中陰と呼ばれます（日数の起点は明記されていません）。
- **浄土真宗本願寺派**：死亡日から数えて七日目を初七日とし、最後の七七日（四十九日）は満中陰として特に丁重にお勤めする慣わしと説明しています（日数の起点は明記されていません）。
- **真宗大谷派**：中陰とは人が亡くなってからの四十九日間のこと。満中陰の法要後、次は百カ日（亡くなった日を入れて百日目）の法要となります。
- **浄土宗・日蓮宗・曹洞宗の忌日表ツール**：「正当日」で数えると、初七日は命日の6日後、七七日は48日後、百箇日は99日後の日付が出ます（2026年10月25日に確認）。
- **天台宗**：百ヶ日は百日目の法要で、死別の悲しみから立ち直る時期として卒哭忌とも言う。七日ごとに供養の法要を行うことが本儀であるが、四十九日法要を行って忌明けとする例が多い。五七日（三十五日）を忌明けにする地域もあります。

宗派や地域で違うこと 迷ったら菩提寺に確認

前夜（逮夜）から数える計算・仏事のしきたり

浄土宗・日蓮宗・曹洞宗の忌日表ツールには、命日の当日を基点にする「正当日」と、命日の前夜を基点にする「逮夜日」の2つの計算方法があります。浄土宗は「中陰表、年回表の内容は地域により異なる場合があります」と注記しています。

曹洞宗は、仏事の執り行われ方は地域の慣習・伝統・しきたりによって様々で、全国的には統一できる状況にないとし、菩提寺に直接尋ねるよう案内しています。

日蓮宗のツールは、四七日と五七日の間に「初月忌（※所により施行する）」も表示します（例の1月15日没では2月15日）。営むかどうかは菩提寺に確認してください。

この早見表のあとに

- 四十九日法要の準備（案内・お斎・お布施・位牌・納骨の書類）：www.fureaino-oka.com/sogi/shijukunichi-checklist
- 一周忌・三回忌などの年忌：www.fureaino-oka.com/sogi/nenki-hayamihyo
- 香典返しの時期とのし：www.fureaino-oka.com/sogi/koudengaeshi

メモ

菩提寺に確かめたこと：

数え方（命日から／前夜から）：

出典（2026年10月25日確認）

・浄土宗「よくあるご質問」jodo.or.jp/faq/ ／「中陰表・年回表」jodo.or.jp/tool/

・天台宗「葬儀と供養について」tendai.or.jp/sougi/ ／ 法話集「年回の数え方がわからないのですが」tendai.or.jp/houwashuu/kiji.php?nid=50 ／「Q&A」tendai.or.jp/qa/15.html ／ 法話集「気持ちを育てる」tendai.or.jp/houwashuu/kiji.php?nid=263

・浄土真宗本願寺派「よくあるご質問」hongwanji.or.jp/faq/list.html ／ 真宗大谷派（東本願寺）「葬儀・法事・お墓のこと」higashihonganji.or.jp/teachings/sogi-hoji-ohaka/ ／「仏事のこと」higashihonganji.or.jp/teachings/butsuji-kuyo/

・日蓮宗ポータルサイト「忌日表（中陰表）・年回表」nichiren.or.jp/hayamihyo/ ／ 曹洞禅ネット「忌日表（中陰表）・年回表」sotozen-net.or.jp/hayamihyo/ ／ 同「よくあるご質問」sotozen-net.or.jp/sotofaq

一般的な情報提供です。個別の判断は、菩提寺・葬儀社・親族に確認してください。書いた内容は印刷した紙に残るだけで、当サイトが受け取ることはありません。

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/sogi/kinichi-hayamihyo 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。
各宗派の公式サイト（2026年10月25日確認）をもとにした一般的な早見表です。数え方・法要を営むかどうか・日取りは宗派・地域・寺院で異なるため、菩提寺・葬儀社・親族に確認してください。お布施などの金額は扱っていません。