



# 〈ろうきん〉流 家計見直しLesson

家計のことはよくわからな  
いんだよな  
見直しには家族  
の協力が必要！  
さあ、ビシビシ  
見直すわよ！



今回の見直し実践モデル  
見井津さん家族

家計見直しのポイントは、まず現在の支出と収入を把握すること、そして、今後どのようなライフプランを目指していくのか、目的を明確にすることです。むやみに苦しい節約をしても、効果が高いかわかりません。

そこで、〈ろうきん〉は、家計の健康診断を提案します。家計も身体と同じように、健康診断で、様々な問題を発見、治療することが可能です。まずは、〈ろうきん〉家計診断シートを活用し、家計の現状把握から始めましょう。

## 1 家計の現状を把握する



考えるよりも、まず〈ろうきん〉家計診断シートを記入してみましょう。毎月、家計簿をつけているという方も、あらためて確認してみると思わぬ発見があるものです。 unnecessary 出費を洗い出し、見直しプランを考えてみましょう。

### 〈ろうきん〉家計診断シート

作成日 2009.5.20

お名前 見井津 一郎 (37歳)

#### ■家族構成

配偶者	(有)	無
子供	2人	中学1年、小学4年
他家族	人	

日用品は、まとも買いで安く買えるわね。

#### ■1ヶ月の収入

本人	287,434円
家族	44,153円
収入合計	331,587円

最近、残業がなくなり収入が減ってきている

#### ■1ヶ月の収支差額

現在	▲70,098円
----	----------

携帯電話の料金ってこんなに払ってたのか。

#### ■毎月以外の支出

車両 関係費	
税金	46,000円
保険料(2台分)	220,000円
車検・点検費用	
住宅 関係費	
税金	170,000円
年払火災保険料	50,000円
ローン関係	
ボーナス返済金(2回分)	310,600円
年間必要額	
合計金額	796,600円

保障の内容は適切ですか？見直しを相談してみるのもアリです。

ローンのボーナス返済も見直しを相談できます。

※年1回、2回の支払い等、毎月払わない支出を記入します。

#### ■1ヶ月の生活費

項目	支出額
食費	63,451円
日用品費	13,922円
電気料金	6,900円
ガス料金	6,810円
水道料金	5,900円
電話料金	5,000円
携帯電話料金	25,000円
交通費	10,000円
ガソリン代	6,426円
新聞代	3,000円
教育費	23,709円
医療費	10,486円
娯楽費	21,096円
交際費	10,000円
被服費	5,000円
ペット飼育費	5,000円
その他	38,885円
預金・積立金	20,000円
保険料	43,800円
ローン・クレジット	
住宅ローン	77,300円
車のローン	
クレジット	
カードローン	
教育ローン	
支出合計	401,685円

ローンの見直しのご相談は、〈ろうきん〉にお任せください。ただし、特別相談会を開催中！※P5

#### ■見直し計画

目標金額	支出額
-7,000円	外食を1回減らす 飲み物は水筒を持つ
-3,000円	安売りに合わせて買う
-10,000円	夫と同じ携帯会社に、家族割引を受ける
-2,000円	1駅歩いて健康増進
-500円	近くの買い物は歩く
-4,000円	習い事は、市の講座に変更
-2,000円	サブメントをやめ、歩いて健康づくり
-10,000円	公共施設を利用する
-2,000円	居酒屋のランクを落とす
-2,500円	親戚のお古をもらう
-6,000円	1人1,000円~2,000円、こづかいを減らす等
*****円	保障を見直す P4へ
*****円	ローンを見直す P3へ
-*****円	見直しによる支出減

見直し計画には、家計見直し実践のための具体的なプランを記入します。少しずつの積み重ねが支出の軽減や省エネにもつながります。

(家計診断シートに記載された支出額は、「平成19年暮らしと金融なんでもデータ」掲載の「家計の収支」と「金融資産と負債」項目を基に、ミーツ編集部が独自に作成したイメージです。)

**注意** 無理なプランは、余裕を生まず！

家計を見直しても、突然の支出がなくなるわけではありません。限界まで切り詰めたプランとせず、できることから始めましょう。

〈ろうきん〉家計診断シートは、Cyber meets からダウンロードいただけます。  
<http://www.cybermeets.com>

※ファイルはExcelで作成しています。

**重要** 積立はできる限り続けよう  
今まで貯めた貯蓄を取り崩したり、積立額を減らしたりすることは簡単です。しかし、「今」だけではなく「将来」の夢や計画も大切にしたいですね。

「収入」-「支出」=残れば「貯蓄」  
とした場合、収入が自分で自由に増減できない限り、計画的な貯蓄は不可能です。  
「収入」-「貯蓄」=残りが「支出」  
の方程式を崩さず、頑張ってみましょう

