

手取り月収(〇〇万円)

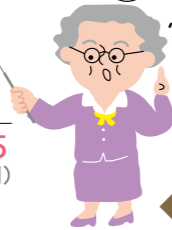
- 毎月の貯蓄額
- 絶対必要な生活費

(住居費 + 水道光熱費 + 教育費 + 保険料など)

$$\text{残金} = 1 \text{ カ月に使える金額} \div 4 \sim 5 \text{ (週/月)}$$

$$= 1 \text{ 週間の生活費}$$

貯金は『残ったら』では絶対できません! 必ず先に確保!



### step 3 収支は1週間単位で考える

毎月の実収入から、貯蓄額、住居費、光熱費など、必ず支出するものを差し引き、4~5週で割ります。この金額が、1週間であなたと家族が使える金額(生活費)です。

まずは、「1週間、何があってもこの額を超えない!」という強い意志をもって生活してみてください。

## 1カ月で貯蓄体質に変わる支出管理法

行動を変える、生活を変える、未来が変わる!

### step 4 「レシート」を集めよう

1週間支出管理法を試したけれど、どうしても赤字になる...という人はレシートを集め、1週間分のレシートを使ったお店ごとに分けて、じっとながめてみてください。苦にならなければ、左の見本を参考に、『レシート1枚1行家計簿』をつけてみましょう。

並べたレシートや家計簿を見ていると、毎日のように通っているお店、決まって大きな金額を使う日など、思わぬ発見があるものです。

その結果を踏まえて、「ムダ」と思われる出費を減らす工夫を考えましょう。

レシート1枚1行家計簿

日付	店名	金額
11月28日	コンビニA店	780
	トールカフェ	250
	●●惣菜	1,050
	パルシステム利用料	8,200
	交通費のチャージ	2,000
11月29日	コンビニA店	370
11月30日	トールカフェ	250
	●●惣菜	860
12月1日	コンビニA店	1,240
	トールカフェ	250
	R文具店	1,480
12月2日	コンビニA店	530
12月3日	スーパーB	2,680
12月4日	△△ファミリーレストラン	6,800
	東西百貨店(カード払い)	8,400
	××クリーニングV	1,200
	◎◎薬局	2,360
	●●惣菜	1,560
小計		40,260

1週間の生活費(2万5,000円) - 1週間の支出(4万2,600円) = ▲1万5,260円

パルシステムの利用料金やカードの支払いは使った日を支払日にする

コーヒー屋さんとお惣菜屋さんによく行っているのは、必要経費か、ムダ使いか...

週1回の外食とはいえ、毎週だとちょっと...

食費は減らしても、質は落としちゃダメ。パルシステムで計画的に購入して、食材を使いきる工夫を!

冷蔵庫には食材が余っているのに、パルシステムの利用以外に、コンビニや惣菜店などでの買い物が多い...

あら、ほんと。寄り道しないよう帰り道をかえてみようかしら?

お母さん、毎日駅前の惣菜屋さんに行ってるね

### step 1 貯蓄倍増は何のため?

「お金を貯めよう!」と思ったら、まずは、何のために貯蓄をするのか、目標を明確にしましょう。

ばく然とお金を貯めようとしても、なかなか貯まりませんが、家族旅行、子どもの入学資金、マイホームの購入など、具体的な目標があれば、目標額や期限がおのずと決まり、がんばれるものです。



## 有言実行あるのみ! 貯蓄宣言から始める貯蓄術

# わが家の貯蓄倍増計画

家計管理のコツ 教えます

不況で減る一方の年収に、上がり続ける税金や社会保険料。子どもの将来やマイホームの購入、定年後に向けて、少しでも貯蓄したいの! と願う方、必読です!

### step 2 毎月の貯蓄額を決めよう

毎月の貯蓄額は 100万円÷12カ月で 8万3,333円

たとえば...100万円貯めるなら

来年は100万円貯める!



### 毎月の貯蓄額を決めよう

「〇年〇月までに〇〇円貯める」という目標にあわせて、1年間の貯蓄目標額を割り出します。それを12カ月で割れば、毎月の貯蓄額が決まります。

### それでも貯まらない!?

それでも貯まらないという人は、「なぜ貯蓄したいのか」、その理由をもう一度考え直し、文字や絵にして目につく所に貼っておくなどの工夫を。これだけで、モチベーションがずいぶんアップするはず。

それでも、やっぱり貯まらないという人は、お金のプロに相談してみるのもひとつの方法です。

プロからお金に関するアドバイスを受けたい! という方は...

パルシステム共済連がお住まいの近くのファイナンシャルプランナーをご紹介します(有料)。まずはお気軽に資料請求を。

注用紙へ6ケタ番号を記入 資料請求番号 135038

### 老後資金っていくらくらい?

必要額 27万6,873円

— 実収入 21万8,388円

(公的年金などの社会保障給付 18万7,592円その他 3万796円)

= 不足分 5万8,485円

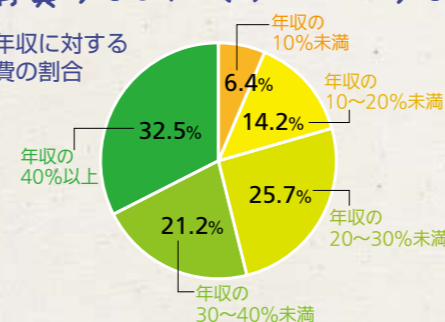
自助努力分の目標金額は、不足額×12カ月×余命年数

世帯主が60歳以上の無職世帯の家計収支(2人以上の世帯・月額)  
総務省「家計調査平均速報」(平成22年)



### 教育費ってどれくらいかかってくる?

世帯年収に対する教育費の割合



※小学校以上の子どもがいる家庭。日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果(国の教育ローン利用者世帯)」(平成22年度)

### どれくらい貯蓄してるの?

2人以上の勤労世帯の金融資産保有額



※預貯金、保険、損害保険、株式などを合わせた額の中央値(すべてのデータを小さい順に並べた時に真ん中に来る値のこと)。金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する調査」(平成22年)

ところで、みんなは