

## ステップ2

### ざっくり家計を知ろう!

まずは1カ月、家計簿をつけましょう。

そして、できれば3カ月間、品目も「食費」と「その他」などおおよかでも構いません。わが家の家計を知ることが大事です。



### デジタル派には家計簿アプリも

レシート読み取り機能、グラフ化など、便利な機能満載。銀行やクレジットカードとの連携で、入力なしに消費だけを記録することもできる。「家計簿なんて面倒」という人にこそおすすめ。「家計簿アプリ」で検索してみてください!



### 【わが家の支出家計簿(例)】

分類	内容	毎月	年に数回
①毎月かかる出費 (金額が定まりにくいもの)	食費		
	衣類		
	生活雑貨		
	交際・娯楽		
	その他		
①の合計		A	
②毎月かかる出費 (金額がおおよそ決まっているもの)	水道・ガス・電気		
	通信費(電話・プロバイダ等)		
	新聞・NHK受信料		
	教育(学校・塾・習いごと)		
	家賃・住宅ローン・管理費		
	車(駐車場・ガソリン等)		
②の合計		B	
③年に数回かかる出費 (金額がほぼ決まっているもの)	税金(住民税・固定資産税・自動車税等)		
	保険(年金、生命保険、損害保険、自動車保険等)		
③の合計÷12		C	
④不定期にかかる出費	医療		
	旅行・帰省		
	家電・家具		
	その他(車検等)		
④の合計÷12		D	
1カ月の総支出(A+B+C+D)			
固定費合計(ひと月あたりの額)(B+C+D)			★

食費の平均は7万円強/月(3.4人家族、2017年10月総務省調べ)  
食費が気になる家庭は、1円安いお店を選ぶことよりも、外食を減らして!

見直し効果が高い  
3大固定費は  
通信費、  
保険、住宅ローン  
比較検討して  
一気に貯蓄アップ!

③と④は、  
前年度を参考に、  
多めに記入して  
おきましょう

## ステップ4

### お金を貯めよう!

家計を意識できるようになれば、もう貯蓄は始まったも同然。さらに貯めたいなら、次のヒントも参考に!

- 先どり貯蓄をする(天引き型積立貯蓄、貯蓄型保険など)
- 現金だけで生活をしてみる(自動引き落としやカードで使った分を、現金化してみる)
- 週に1度「今日は使わないDay」をつくる
- レシートを振り返りながら、その支出は「投資」なのか「浪費」なのか○△×で自己採点。出費の判断力をつける



カワイイ雑貨

## ステップ3

### 週ごとの予算を決めよう!

つけた家計簿を見ながら、予算を決めます。管理しやすい1週間ごとの予算にし、出費をコントロールしやすい品目(食費や衣類、雑貨費など)に上限を設けるのがおすすめ

ワオ、赤字!?  
業種は飲食  
ひかえなせ



月の固定費に  
1万7000円貯蓄分をプラスすることで  
年間20万円の貯蓄に

【1週間の予算計算(例) ボーナスを考慮しない場合】

$$\frac{\text{手取り月収} - \text{★月の固定費}}{4} = \text{1週間での表の①に} \\ \text{使っていい上限}$$

週の終わりには  
必ず見直しを!

# 1カ月だけ家計簿つけて めざせプラス20万円!!

新年を機に、達成感のある目標をたててみませんか?  
たとえば、  
「昨年より20万円多く貯める!」なんていかがでしょう。  
その方法を、ファイナンシャルプランナーの  
合田菜実子さんに聞いてみました。

## こんな人は貯まらない…



もっとお金に関心を  
まずは1カ月の家計簿から

先日、こんなかたが相談にいらっ  
しゃいました。「一児の子をもつ専業主  
婦のAさん。ご主人はかなりの高収  
入、なのに20年後は家計が破綻する計  
算になるのです。その原因は家計支出  
を把握しないで、プチゼイたくを積み  
重ねていたこと。また、最近多いのは、  
夫婦共働きで財布は別、何をどちらが  
管理しているかわからない状況のご  
夫婦。これでは将来が心配ですね。」

「教育費はいくらかかる?」「年金は  
どうなるの?」。お金の不安は年代問  
わず誰もが感じていることです。まず  
は、お金に関心をもつこと。家計簿も  
難しく考えず、貯蓄へのきっかけと  
思ってください。安心して楽しく暮ら  
せるよう、今年はお金のことをじっく  
り考えてみませんか?」



ごうだ なみこ  
合田菜実子さん  
ファイナンシャル  
プランナー (CFP®)  
キャリアコンサルタント  
教育資金やライフプランに  
関する講演。  
TVでも活躍(BSジャパン  
お金のなる気分ほか)。  
パルシステム東京の  
家計活動委員会に所属

## ステップ1

### 1年先の目標を立てよう!

できるだけ具体的に、貯めたい気持ちになれる目標を設定しましょう。もちろん、将来への備えとしての貯蓄も目標のひとつです



温泉入って  
カニ食べるぞー!



大型TVで  
ホームシアターを  
楽しむつもり♥



七五三は両親を招いて  
豪華に祝いたい!



来年は受験だから  
子どもの進学費用に!



貯金で老後を  
楽しむぞー!