

# びいあらいぶ

2017年5月1回号 次回『びいあらいぶ』は7月3回

ホームページでは『びいあらいぶ』に関するアンケートを実施中です。  
お答えいただいた方に抽選でオリジナルグッズをプレゼント!

パルシステムの保障 検索



パルシステムの保障はこちら!  
<http://www.palsystem-kyosai.coop/index.html>

『びいあらいぶ』のバックナンバーも読めます  
健康・家計おうえんナビはこちら!  
<http://www.palsystem-kyosai.coop/navi/>



## わが家の「お金」、見えてますか? 「手抜き家計簿」から始めてみよう!

将来の「お金」のこと、なんだか不安だけれど、具体的に「何が」不安なのは分からぬ…

このぼんやりとした不安を解決する手掛かりになるのが「家計簿」です。

え? 何度も家計簿づけに挫折してる? そんな方にもピッタリの家計簿のつけ方と、その活用方法をご紹介します。



まずは  
チェック!

「わが家のお金」のこと、本当にわかってる?

チェックしてみましょう

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 今月の収入(手取り額)が言える     | <input type="checkbox"/> 現在の借金の総額が言える             |
| <input type="checkbox"/> 今月自由に使える金額が言える      | <input type="checkbox"/> 家族のだれが、どのような保障に入っているか言える |
| <input type="checkbox"/> 毎月必ず支払っている費目と金額が言える | <input type="checkbox"/> 家計簿を1年以上つけてる             |
| <input type="checkbox"/> 現在の貯蓄総額が言える         |   |

これらのうち、チェックしなかった項目が1つでもあれば要注意! じつはわが家のお金の流れを把握できていないかも…  
次のページで紹介している方法で、「わが家」のことに詳しくなりませんか。

# step 1

## 細かな金額は合わなくてOK! 手抜き家計簿でとにかく数字を溜めましょう

計簿が続かない人からよく聞くのが「費目別に書くのが面倒」

これらを解消するポイントがこの3つ。

point 1 費目別に分けない

point 2 細かい金額まで合わせない

point 3 日付順じゃなくて大丈夫

「え? それで本当に大丈夫?」

はい、大丈夫です。最終的にはその月にいくら使ったかが分かればよいで、細かな部分は省略しても大丈夫。忙しければ、家計簿つけは10日に1回…いや、1カ月に1回でもなんとかなります。



【図1】

### 手元に残るお金

内容	金額
夫の給料	¥356,863
妻の給料	¥30,000
合計	¥386,863

### 貯蓄メモ

銀行名	日付	金額
財形	9/25	10,000
子の口座	9/11	10,000
合計		¥20,000

### 通帳から引き落とされるもの

日付	内容	金額
9/20	電気	5,600
9/20	水道	4,000
9/10	授業料	33,000
9/10	B社保険料	5,600
9/15	新聞代	4,280
9/15	ネット接続代	3,890
9/15	携帯電話代	17,800
9/15	ガス代	4,200
9/28	住宅ローン	83,000
合計		¥161,370

※積み立て貯蓄分、カード引き落とし分、  
バルシステムの口座振替分は記入しない

# step 3

## 買い物をしたら レシートをストック!

なぜ家計簿つけが1カ月に1度でも大丈夫なのか。

そのポイントは「レシート」です。お財布からお金を出したら(買い物をしたら)レシートをもらいますよね。お財布の中にたまっていくレシート、どうしていますか? 捨ててはだめですよ!

チャック付きの透明袋を用意して、これにどんどんレシートを入れ、家計簿をつける日まで保管しておきましょう。

家計簿をつける時間ができたらこの透明袋からレシートを取り出し、家計簿に店名と金額をどんどん書き込んでいきます。「食品」「日用品」などといった費目に分けなくてかまいません。バルシステムで購入した分は「バルシステム」でまとめて、ご利用明細にある金額をそのまま書いてしまいましょう。書く順番も日付順でなくてOKです。【図2】



【図2】おさいふから出したもの

### 口座振替・カードで買ったもの

日付	内容/お店	金額
9/18	コンビニA	480
9/18	ビデオレンタルB	380
9/18	交通費	11,000
9/22	子のおこづかい	2,000
9/23	ステーキハウス	15,800
9/25	ビデオレンタルB	380
9/24	クリーニングC	5,820
9/26	駐輪場代	1,300
9/29	Mバーガー	680
9/30	R文房具店	1,480
9/25	コンビニA	530
9/30	バスモチャージ	5,000
現金合計		¥44,850
	口座振替・カード合計	¥58,510

# step 4

## 1カ月分×12回で1年分の家計簿に

1 カ月分の家計簿ができあがりましたか?

それではちょっと見返してみましょう。「外食が多いな」など、何か気づいたことがあればメモをしておくとよいでしょう。

この1カ月分の家計簿が12回分溜まつたら、「年間収支表」が作れます。【図3】

年間収支表を作るときのポイントは

point 1 書き込む金額は万単位でカンタンに

point 2 生活費は細かく項目分けしなくて大丈夫

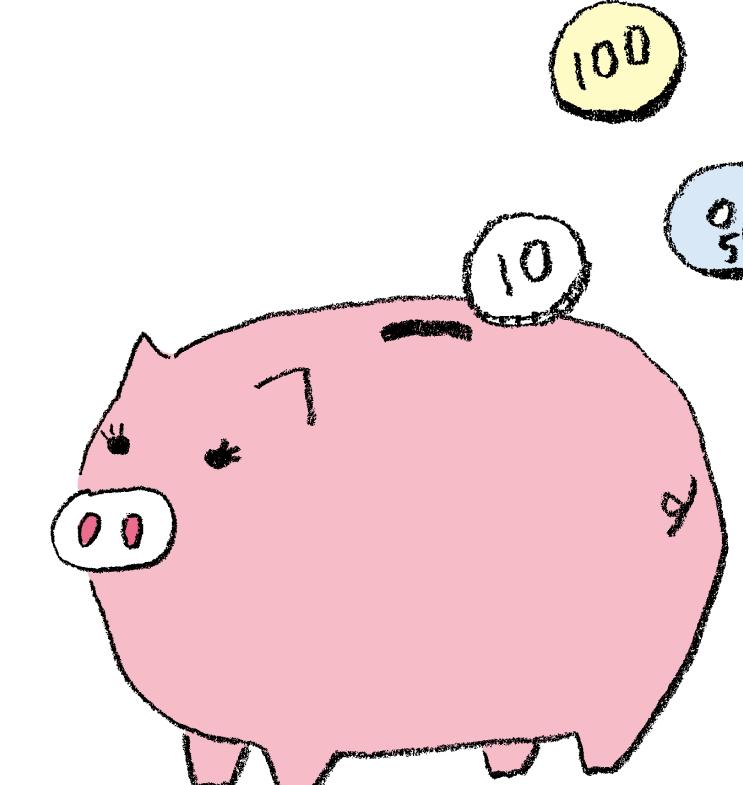
point 3 気になる支出があるときは、別に項目立てしても

【図3】

大きなお金の動きを見える化しよう!(単位:万円)

	内容	1月	2月	3月	4月	5月	6月
収入	夫手取り収入	35	35	35	35	35	35
	妻手取り収入	3	3	2	3	3	4
	その他臨時収入	0	4	0	0	0	64
支出	収入小計	38	42	37	38	38	103
	先取り貯蓄	3	3	3	3	3	3
	使えるお金	35	39	34	35	35	100
支出	住宅費	8	8	8	8	8	8
	保険	5	5	5	5	5	5
	生活費	21	19	17	21	18	21
	その他特別支出	2	0	0	2	4	10
	教育費	4	4	4	4	4	4
	自動車ローン	2	2	2	2	2	2
	お酒・たばこ	2	2	2	2	2	1
	外食	2	1	1	2	2	1
	旅行・おでかけ	1	0	1	1	7	1
支出	支出小計	47	41	40	47	52	53
	使えるお金-支出	-12	-2	-6	-12	-17	47
備考	お年玉	児童手当			固定資産税	旅行自動車重量税	児童手当ボーナス結婚式

年間収支表では単位が「万」になります。月々の家計簿で細かな数字まで合わなくても大丈夫なのはこのため。「年間収支表」を作ってわが家のお金の流れを「見える化」する方が家計簿を毎月つける理由なので、大雑把な内容でも年間収支表に記入する数字さえあれば大丈夫なのです。



気になることを  
データで  
チェック!

summary...

## 赤字のときこそ 家計簿の出番です

1 年のわが家の収支を眺めていると、さまざまなこと

が見えてきます。

まずは、毎月の収支はどうでしょう? 赤字が続いている…

そんなときは家計簿をじっくり見て、どこか改良できる部分がないか考えてみましょう。

赤字を解消するために見直すと効果的なのは「固定費」と言われている、毎月決まっていく費用です。住宅ローンや保険・保障商品、通信費などは年々制度や商品内容が変わるので、定期的に契約内容を見直すことで支出を抑えることができる場合も。

まずは、契約書などに書かれている「お問い合わせセンター」などへ電話をして、相談してみましょう。とくに保険・保障商品については健康診断などで病気が見つかると別の商品に切り替えることができなくなる場合もあるので、定期的に商品内容の確認や相談をしておくとよいですよ。



みんな、何にいくららい使っているのかしら…

## 「家計」の平均額をみてみよう!

3人世帯の家計(2015年5月分) 平均値/千円以下四捨五入

世帯主  
344,000円  
配偶者  
59,000円

消費支出  
電気  
9,000円  
上下水道  
5,000円  
通信  
18,000円  
食料  
77,000円  
ガス  
6,000円  
保険医療サービス  
5,000円  
教育  
18,000円  
衣料  
16,000円

総務省統計局ホームページ「家計調査報告(家計収支編)／主要家計指標-二人以上の世帯」より

ご自分の家計と比べて、いかがでしたか?