

a House keeping book

家計夢ノート

知るぽると
金融広報中央委員会

本書の構成と使い方

この家計夢ノートは、家計簿を初めてつける方、家計管理が難しいと感じている方にとつて、いつからでも始められる3か月間用のやさしい家計の練習帳です。このノートには、あなたのいろいろな夢を実現するための、家計管理の知恵やコツをたくさん盛り込んでいます。あまり手間をかけずに済むよう工夫していますので、忙しい方、数字は苦手という方でもだいじょうぶ。あなたの暮らしのパートナーとしてぜひお役立てください。

本書は、

- ① 生活設計プランを考える(PLAN)
 - ② 家計簿をつける(DO)
 - ③ 見えないお金の流れや計画と実績とのちがいを確認する(CHECK)
- という、3つのパートで構成されています。

1. 最初に 長期のライフデザインを描く

PLAN

2. つぎに 年間、月間の家計プランや特別な収支のプランをたてる

DO

3. いよいよ 家計簿にチャレンジ(使ったお金を書く)

CHECK

4. ここまでできれば
もうちょっと!
見えないお金の流れや、計画と実績とのちがいをチェックする

むずかしく考えずに、
まずは始めてみましょう!

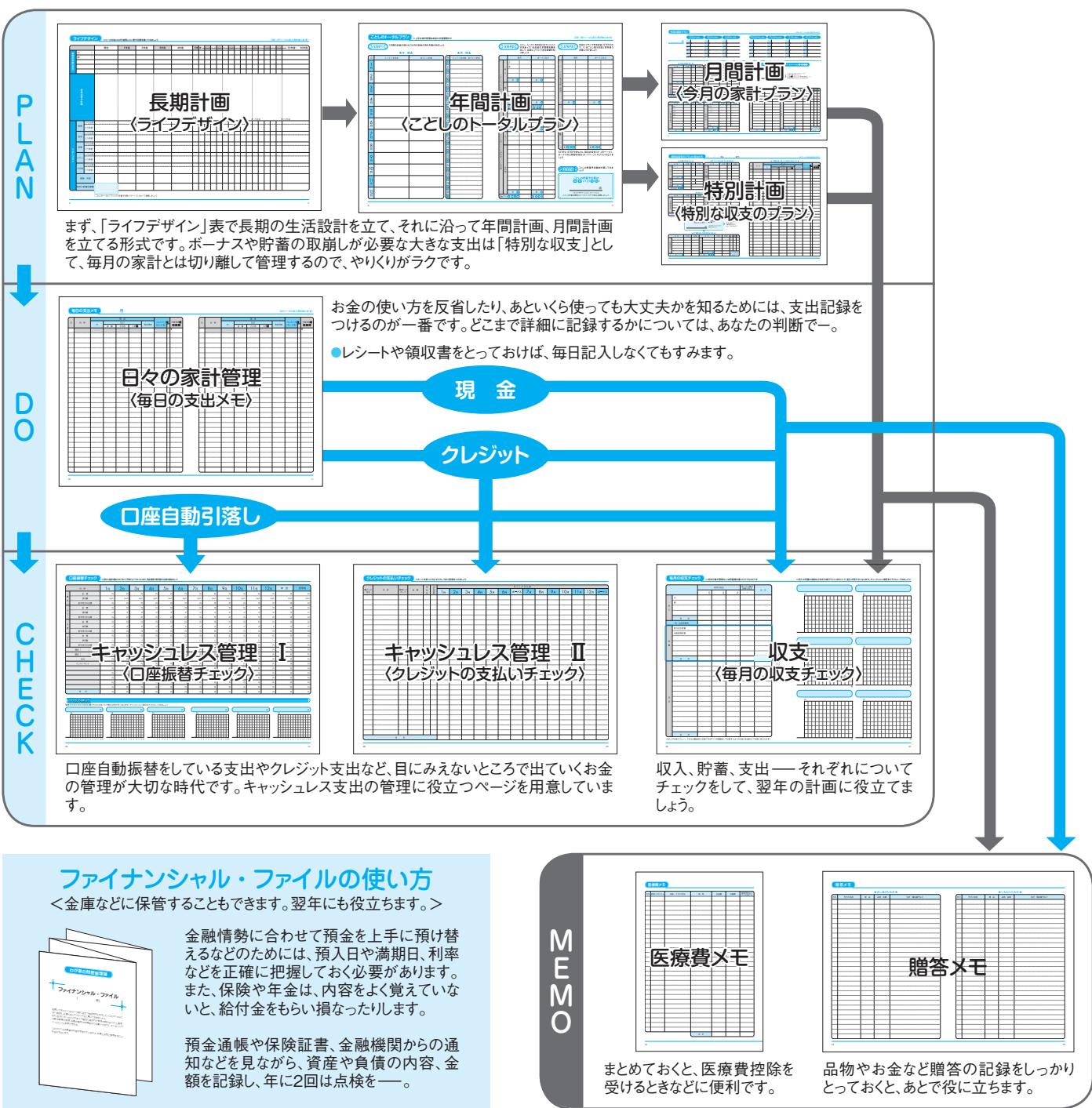
ぜひ、継続的に記帳していくことをお勧めします。
なれてきたら、費目を増やすなどして自分なりの家計ノートを作ってみましょう。
パソコンやスマホを利用するとさらに便利です。

このノートの特長

- 1 月1回の点検で家計がしっかりつかめます
毎日のお金の管理や記録にあまり時間をかけずに上手に暮らしたい、という人のために、月1回のチェックでも家計がしっかり管理できるしくみになっています。
- 2 貯蓄先取り式なので安心してお金が使えます
「収入ー支出＝貯蓄」ではなく「収入ー貯蓄＝支出」の方式で家計プランを立てるので、確実に貯蓄目標が達成できます。支出も、支払いがわかっている分を先に取り分ける形なので、安心してお金が使えます。

- 3 クレジットを利用しても家計がルーズになりません
クレジットカードを使っても予算が守れるように、記入欄に工夫を凝らしました。クレジットカードを使ったら必ずノートに書く習慣をつけましょう。

- 4 「費目分け」で悩まずにすみます
従来の家計簿と違い、費目ごとに細かく記帳する必要はありません。費目別に管理したいときは自由な発想あなたの夢にあった独自の費目を作るといいでしょう。
- 5 財産の増減が一目でわかります
月末の「ファイナンシャル・ファイル」で、半年に一度は資産と負債の増減をチェックして、正味資産を把握しましょう。預貯金や保険、年金を一括管理できます。



ライフデザイン

※シールを貼りながら実現したい夢や目標を書いてみましょう

		現在	1年後	2年後	3年後	4年後	
家族の年齢(学年)	夫〔 〕						
	妻〔 〕						
将来の夢や計画							
マネープラン	教育	いくら必要					
		どう準備?					
	住宅	いくら必要					
		どう準備?					
	老後	いくら必要					
		どう準備?					
	レジャー	いくら必要					
		どう準備?					
	その他	いくら必要					
		どう準備?					
保険・共済							
毎年の貯蓄目標額							

「ことしのトータルプラン」の「貯蓄予定額」(5ページ)と比べて調整しましょう

ことしのトータルプラン

※上手な家計管理はお金の交通整理から

STEP1

1年間のお金の流れとひと月のお金の流れを確かめましょう

年 間

月	入ってくるお金	出していくお金
1月		
2月		
3月		
4月		
5月		
6月		
7月		
8月		
9月		
10月		
11月		
12月		

月 間

日	入ってくるお金・出していくお金
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

STEP2

ことし、入ってくるお金と出ていくことが決まっているお金の予想額を書き出して、自由にプランできる金額を知りましょう

STEP3

自由にプランできるお金(STEP2のF, f)をことし使うお金と将来使うお金に分けましょう

		毎月	ボーナスなど
ことし入ってくるお金	収入	夫	
	妻		
	計 A	計 a	
	税・社会保険料		
	計 B	計 b	
	使えるお金 C=A-B	使えるお金 c=a-b	
	貯蓄		
	計 D	計 d	
ことし出していくお金	ローン		
	計 E	計 e	
自由プラン F=C-D-E		(f)=c-d-e	

		毎月	ボーナスなど
ことし使うお金(支出)	将来使うお金(貯蓄)		
計 G		計 g	
計 H=F-G		計 h=f-g	
計 h=f-g		計 h=f-g	

STEP2、STEP3をもとに、毎月の収支(8~25ページ)、ボーナスなど特別な収支(6~7ページ)のプランを立てましょう

STEP4

ことしの貯蓄予定額を計算してみましょう

ことしの貯蓄予定額は
(D+H)×12+d+h=

円

「ライフデザイン」(2~3ページ)の
ことしの貯蓄目標額と比べてみて、ちがう場合は調整しましょう

特別な収支のプランと支出メモ

(　　/ から　　/ まで)

* 本期の家計収入 *

内 容		予定額	月日	実際額
収入	ボーナス			
計 (a)				
税・社会保険料				
計 (b)				
使えるお金 (c)=(a)-(b)				

ボーナス天引きで出るお金

内 容		予定額	月日	実際額
貯 蓄				
ロ ー ン				
そ の 他				
計		(d)		

決まって出るお金

内 容		予定額	月日	実際額	内 容		予定額	月日	実際額
口座自動引落し					現金支出	こづかい ()			
						こづかい ()			
						貯蓄 ()			
	貯蓄 ()					計 ②			
計 ①					合計 ④=①+②				

今期自由になるお金を計算しましょう (自由になるお金は $f = c - d - e$)

このお金をどのように使うか 予算を立てましょう

この金額  を右ページの
★の欄に書きましょう
予算残高を見ながら
安心してお金が使えます

＊ 今期自由になる特別なお金 ＊

内 容	予定額	実際額	内 容	予定額	実際額	購入日	引落し 予定日	引落し 日
現 金 支 出			クレジット 支 出					
計 ①			合計 ①+②				このお金をクレジットの代金引落し口座に入金しましょう	

* 今期自由に使った特別な支出メモ *

今月の家計プラン

Sunday(日曜日)

Monday(月曜日)

Tuesday(火曜日)

月

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

* 今月の家計収入 *

内 容		予定額	月日	実際額
収入	夫			
	妻			
	計 (a)			
税・社会保険料				
	計 (b)			
使えるお金 (c=a-b)				

* 給与天引きで出るお金 *

内 容		予定額	月日	実際額
貯蓄				
ローン				
その他				
計 (d)				

* 決まって出るお金 *

内 容		予定額	月日	実際額	内 容		予定額	月日	実際額
口座自動引落し	電気				現金支出	新聞代			
	ガス					こづかい()			
	水道					こづかい()			
	電話								
	NHK								
						貯蓄()			
計 (1)					計 (2)				
合計 (e=1+2)									

Wednesday (水曜日)

Thursday (木曜日)

Friday (金曜日)

Saturday (土曜日)

日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日

今月自由になるお金を計算しましょう (自由になるお金は① - ④ - ⑤)



このお金はどう使うかがポイントです
下の表で予算を立てましょう
この金額①を次のページの★の欄に書きましょう
予算残高を見ながら安心してお金が使えます

* 今月自由になるお金 *

内 容	予定額	実際額	内 容	予定額	実際額	購入日	引落し予定日	引落し日
現金支出	食費		クレジット支出					
				計 ②				
計 ①			合計 ④ = ① + ②				このお金をクレジットの代金引落し口座に入金しましょう	

毎日の支出メモ

月

毎日の支出メモ

月

今月の家計プラン

Sunday(日曜日)

Monday(月曜日)

Tuesday(火曜日)

月

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

* 今月の家計収入 *

内 容		予定額	月日	実際額
収入	夫			
	妻			
	計 (a)			
税・社会保険料				
	計 (b)			
使えるお金 (c=a-b)				

* 給与天引きで出るお金 *

内 容		予定額	月日	実際額
貯蓄				
ローン				
その他				
計 (d)				

* 決まって出るお金 *

内 容		予定額	月日	実際額	内 容		予定額	月日	実際額
口座自動引落し	電気				現金支出	新聞代			
	ガス					こづかい()			
	水道					こづかい()			
	電話								
	NHK								
						貯蓄()			
計 (1)					計 (2)				
合計 (e=1+2)									

Wednesday (水曜日)

Thursday (木曜日)

Friday (金曜日)

Saturday (土曜日)

日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日

今月自由になるお金を計算しましょう (自由になるお金は① - ④ - ⑤)

円



このお金はどう使うかがポイントです
 下の表で予算を立てましょう
 この金額①を次のページの★の欄に書きましょう
 予算残高を見ながら安心してお金が使えます

* 今月自由になるお金 *

内 容	予定額	実際額	内 容	予定額	実際額	購入日	引落し予定日	引落し日
現金支出	食費		クレジット支出					
				計 ②				
計 ①			合計 ④ = ① + ②				このお金をクレジットの代金引落し口座に入金しましょう	

毎日の支出メモ

月

毎日の支出メモ

月

今月の家計プラン

Sunday (日曜日)

Monday (月曜日)

Tuesday (火曜日)

月

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

日

* 今月の家計収入 *

内 容		予定額	月日	実際額
収入	夫			
	妻			
	計 (a)			
税・社会保険料				
	計 (b)			
使えるお金 (c=a-b)				

* 給与天引きで出るお金 *

内 容		予定額	月日	実際額
貯蓄				
ローン				
その他				
計 (d)				

* 決まって出るお金 *

内 容		予定額	月日	実際額	内 容		予定額	月日	実際額
口座自動引落し	電気				現金支出	新聞代			
	ガス					こづかい ()			
	水道					こづかい ()			
	電話								
	NHK								
						貯蓄 ()			
計 (1)					計 (2)				
合計 (e=1+2)									

Wednesday (水曜日)

Thursday (木曜日)

Friday (金曜日)

Saturday (土曜日)

日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日
日	日	日	日

今月自由になるお金を計算しましょう (自由になるお金は① - ④ - ⑤)



このお金はどう使うかがポイントです
下の表で予算を立てましょう
この金額①を次のページの★の欄に書きましょう
予算残高を見ながら安心してお金が使えます

* 今月自由になるお金 *

内 容	予定額	実際額	内 容	予定額	実際額	購入日	引落し予定日	引落し日
現金支出	食費		クレジット支出					
				計 ②				
計 ①			合計 ④ = ① + ②				このお金をクレジットの代金引落し口座に入金しましょう	

毎日の支出メモ

月

毎日の支出メモ

月

毎月の収支チェック

※収支計算が面倒な人は貯蓄欄を書くだけでもOKです

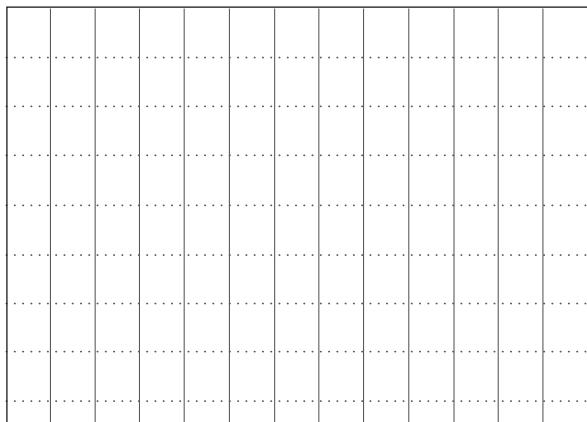
		毎月の収支			ボーナス等の 特別な収支	合 計
		月	月	月		
収 入	夫					
	妻					
	合 計					
	税・社会保険料					
貯 蓄	給与天引貯蓄					
	自動振替貯蓄					
	合 計					
支 出	食費					
	通勤費					
	交通費					
	旅費					
	娯楽費					
	通信費					
	保育料					
	学習料					
	医療費					
	贈り物					
合 計	合 計					

「今年の貯蓄予定額(5ページ)」に対しても
予定通り進んでいるかチェックしましょー!

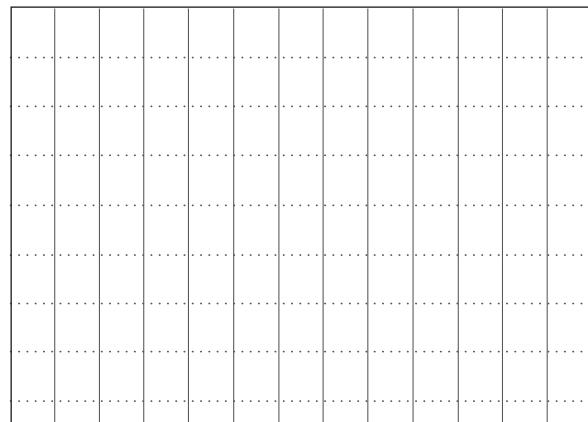
※記入する前にコピーしておけば継続的に記帳できます(1年間継続して記帳すれば、次年度の計画を立てる際に役立ちます)

※収入や貯蓄の推移などを折れ線グラフにすることで、変化が見やすくなります。チェックしたい項目をグラフにしてみましょう!

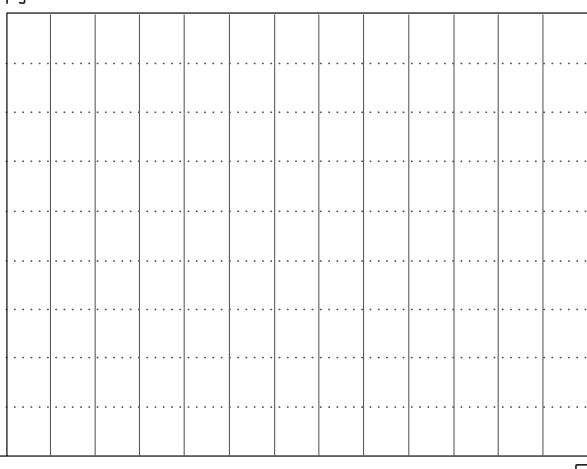
円



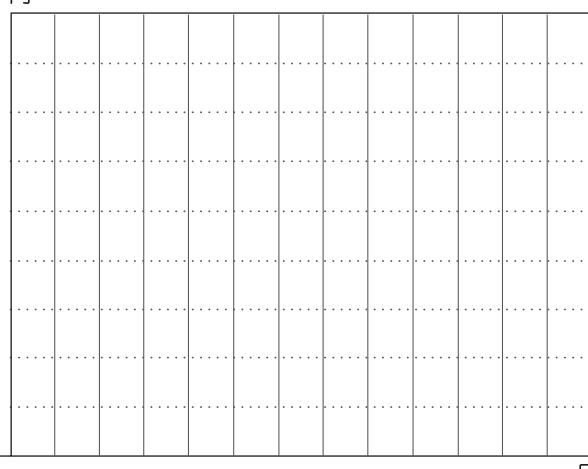
円



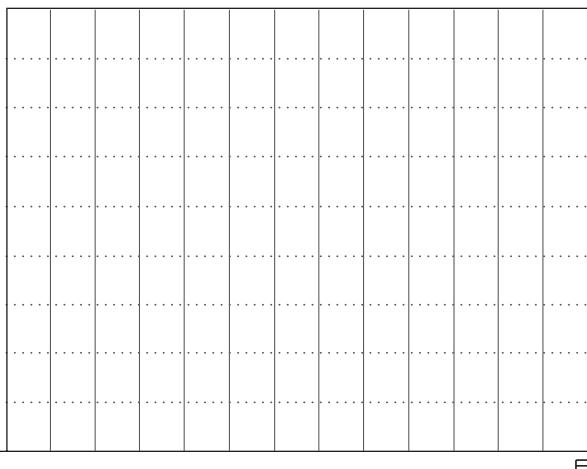
円



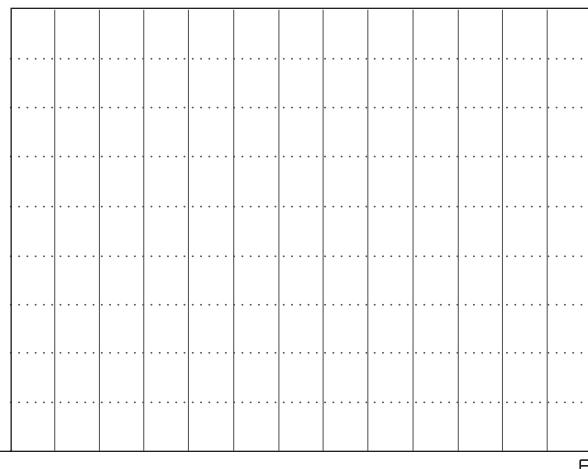
円



円



円



クレジットの支払いチェック

※カードを使ったら必ずメモしておく習慣をつけましょう

月ごとの支払額

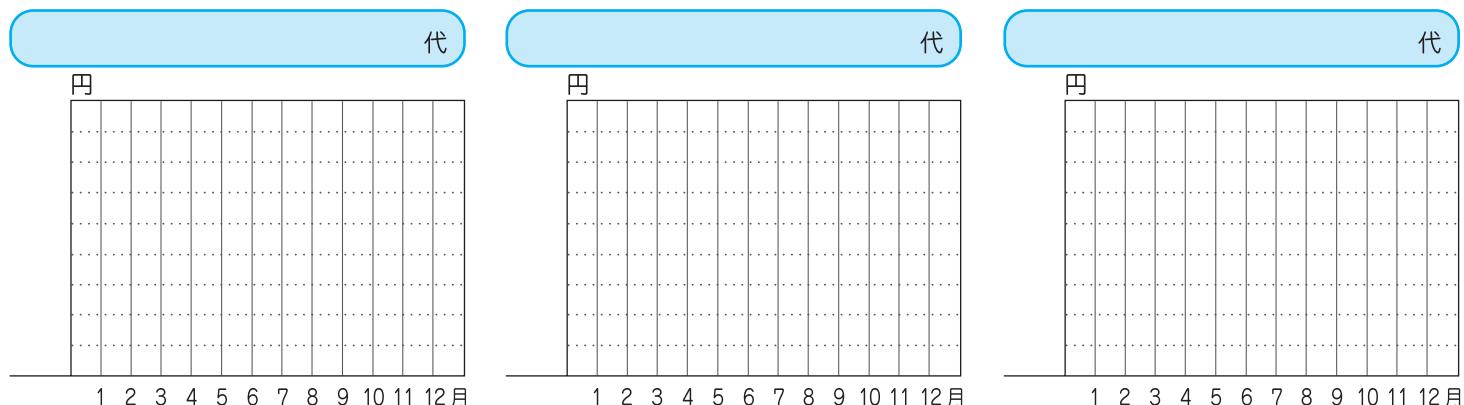
口座振替チェック

※前年の金額を書きとめておくと予算が立てやすくなります。預金通帳や領収書から金額を書きましょう

内 容		1月	2月	3月	4月	5月	6月
電 気	金 額	円	円	円	円	円	円
	使用量	kwh	kwh	kwh	kwh	kwh	kwh
	前年同月の金額	円	円	円	円	円	円
ガ ス	金 額	円	円	円	円	円	円
	使用量	m³	m³	m³	m³	m³	m³
	前年同月の金額	円	円	円	円	円	円
水 道	金 額	円	円	円	円	円	円
	使用量	m³	m³	m³	m³	m³	m³
	前年同月の金額	円	円	円	円	円	円
ガ ソ リ ン	金 額	円	円	円	円	円	円
	使用量	リッ	リッ	リッ	リッ	リッ	リッ
	前年同月の金額	円	円	円	円	円	円
電話〔 〕		円	円	円	円	円	円
電話〔 〕		円	円	円	円	円	円
NHK		円	円	円	円	円	円
インターネット		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
合 計		円	円	円	円	円	円

グラフ化してみましょう

電気代やガス代などを折れ線グラフにすることで変化が見やすくなります。チェックしたい項目をグラフにしてみましょう





医療費×モ

フリーメモ

※旅の思い出や子どもの成長、記録に残しておきたい出来事などを書きませんか

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

月 日

贈答メモ

* さしあげたもの *

* いただいたもの *

ファミリー層からのライフデザイン <記入例>

參考資料

生活設計をたてるうえで想定される大きなできごとにいくら必要か?それは、一人一人、やり方によって違うのでよく調べることが必要です。いくつかの平均的なデータを集めてみたので、参考にしてください。

結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用総額	462
結納式の費用	23
両家顔合わせの費用	7
婚約指輪	36
結婚指輪（2人分）	24
挙式・披露宴・披露パーティ	355
新婚旅行	61
新婚旅行土産	10

新生活準備のためにかかった費用総額	72
インテリア・家具の購入費	40
家電製品の購入費	37
着物購入費	49
パール購入費	24
賃貸住宅（敷金・礼金）	18
引越し費用	6

「ゼクシィ結婚トレンド調査2019調べ」「新生活準備調査2016(リクルートブライダル総研調べ)」

(注)各費用項目の内訳の金額は各費用項目が発生した人の平均金額を表し、その合計は結婚関係費用総額、新生活準備のためにかかった費用総額とは一致しない。

名称	年数	名称	年数
磁器婚式	20年目	サファイア婚式	45年目
銀婚式	25年目	金婚式	50年目
真珠婚式	30年目	エメラルド婚式	55年目
珊瑚婚式	35年目	ダイヤモンド婚式	60年目
ルビー婚式	40年目		

		(単位:万円)	
		うち 自己資金	
新築住宅建設 (土地代は含まない)	3,392	635	
建売住宅購入 (土地代を含む)	3,442	293	
マンション購入	4,437	714	

住宅金融支援機構「2018年度フラット35利用者調査」

中高年層からのライフデザイン <記入例>

ライフデザイン									
※シールを貼りながら実現したい夢や目標を書いてみましょう									
現在	1年後	2年後	3年後	4年後	5年後	6年後	7年後	8年後	9年後
夫(春男) 50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
妻(夏子) 46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
秋奈 20 (夫45→夫44)	21	22	23	24	25	26	27	28	29
冬彦 18 (夫45→夫44)	19	20	21	22	23	24	25	26	27
父 74(義父73・義母70)	75	76	77	78	79	80	81	82	83
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									
冬彦 18 (夫45→夫44)									
父 74(義父73・義母70)									
→ 20年後～ 30年後									
夫婦の年齢(学年)									
夫(春男) 50									
妻(夏子) 46									
秋奈 20 (夫45→夫44)									

		幼稚園	小学校	中学校	高校	大学
入学金	国立	3	—	—	6	28
	私立	6	19	19	16	25
年間 授業料	国立	7	—	—	12	54
	私立	28	44	41	40	90

文部科学省「平成30年度私立高等学校等授業料等の調査結果について」、「私立大学等の平成29年度入学者に係る学生納付金等調査結果について」、「国立大学等の授業料その他の費用に関する省令」

		支出額	うち学費	うち食費 住居 光熱費	家庭から の 給付額
自宅	国立	109	70	11	63
	私立	176	134	10	102
学寮	国立	136	54	50	75
	私立	222	134	57	144
下宿等	国立	174	62	79	118
	私立	249	140	72	173

日本学生支援機構「平成28年度学生生活調査」

名称	年齢 (数え年で)	名称	年齢 (数え年で)
還暦(かんれき)	61歳	米寿(べいじゅ)	88歳
古希(こき)	70歳	卒寿(そつじゅ)	90歳
喜寿(きじゅ)	77歳	白寿(はくじゅ)	99歳
龜寿(さんじゅ)	80歳	紀寿(きじゅ)	100歳

		(単位:万円)
老後の 1か月当たりの 生活費(夫婦2人)	最低日常生活費	22
	ゆとりある生活費	36
生活保険文化センター「令和元年度生活保障に関する調査」		
		(単位:万円)
年金支給時に最低準備しておけば よいと考える金融資産額		1,974
各世帯が保有している金融資産額		1,139

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査」
[二人以上世帯調査](2019年)

年間プランの立て方

※1年間にいくらならムリなく貯蓄できるか、何にどうお金を使えばいいかを、このページで把握しましょう



まずボーナスや預金利息、配当などの特別な収支と、それをアテにした大きな支出を書き出してみます
次に各種料金が自動引落しされている預金通帳などをみながら、1か月のお金の出入りをモニします

ことしのトータルプラン

※上手な家計管理はお金の交通整理から

STEP1

1年間のお金の流れとひと月のお金の流れを確かめましょう

年間

月	入ってくるお金	出していくお金
1月		お年玉 20,000 マイカーローン 100,000
2月		
3月	期末手当 220,000	所得税など 20,000 妹の結婚式 50,000
4月		甥の入学祝 5,000
5月		自動車税 40,000
6月	ボーナス 570,000	所得税など 50,000
7月		お中元 20,000 マイカーローン 100,000 教育保険 50,000
8月		
9月		父の還暦祝 30,000
10月		
11月		
12月	ボーナス 890,000	所得税など 90,000 お歳暮 25,000

月間

日	入ってくるお金・出していくお金
1	教育積立 10,000
2	
3	
4	
5	電気 7,400
6	〇〇クレジット代金引落し
7	
8	
9	
10	電話 6,000
11	
12	
13	
14	
15	水道 6,000
16	
17	
18	
19	
20	ガソリン 5,000(春男渡し)
21	
22	ガス 5,000
23	
24	共同購入(肉) 5,000
25	給料36万 各種天引
26	新聞 3,650
27	
28	NHK 2,640
29	共同購入(魚) 5,000
30	家賃 50,000
31	駐車場 5,000

収入は税金等が引かれる前の額面金額(予想額)を書いてください
税金や社会保険料などの強制的な天引き分も忘れずに書きましょう

電気代、ガス代、電話代など月によって金額が違うものについては、平均額を書いておきます

支払いが1か月おきの支出も忘れないように書き出しましょう

「入ってくるお金」に印をつけるなどして、「出していくお金」と区別してください

貯蓄に回す金額を先に決めれば、安心してお金が使えます



毎月定期的に入ってくるお金、すでに貯蓄に回すことが決まっているお金、支払いが確定しているお金などについて、その内容と金額を書き出し、自由になるお金がいくらなのか把握します。ボーナスなどの特別な収支も同様にします

毎月の収入から自由になるお金と特別な収入から自由になるお金を現在の生活の充実のための支出と将来の計画を実現するための貯蓄に上手に振り分けます。「ライフデザイン」のページを見ながら考えるといいでしょう

STEP2

ことし、入ってくるお金と出していくことが決まっているお金の予想額を書き出して、自由にプランできる金額を知りましょう

STEP3

自由にプランできるお金(STEP2の④, ⑤)をことし使うお金と将来使うお金に分けましょう

[38~25ページに記入例があります]

		毎月	ボーナスなど
収入	夫 給与	360,000	期末手当 220,000
	妻		夏ボーナス 570,000
			冬ボーナス 890,000
	計 A	360,000	計 ④ 1,680,000
税 社会保険料	夫給与分	60,000	期末手当分 20,000
	(源泉徴収)		夏ボーナス分 50,000
			冬ボーナス分 90,000
	計 B	60,000	計 ⑤ 160,000
使えるお金	使えるお金 C=A-B	300,000	使えるお金 ④=④-⑤ 1,520,000
	住宅財形	20,000	住宅財形(夏) 200,000
	教育積立	10,000	住宅財形(冬) 200,000
			教育保険 50,000
貯 蓄	計 D	30,000	計 ⑥ 450,000
			マイカーローン 200,000
	公共料金	30,000	交際費 150,000
	こづかい(春男)	40,000	マイカー費 60,000
ローン	こづかい(夏子)	20,000	こづかい(春男) 80,000
	ガソリン	5,000	こづかい(夏子) 50,000
	家賃	50,000	
	駐車場	5,000	
その他	生命保険	15,000	
	計 E	165,000	計 ⑦ 540,000
	自由プラン F=C-D-E	105,000	⑧=C-⑥-⑦ 530,000

		毎月	ボーナスなど
ことし使うお金	食費	60,000	家族旅行 150,000
	レジャー費	10,000	洋服 180,000
	交際費	10,000	冷蔵庫 150,000
	ゆとり費	10,000	
将来使うお金(貯蓄)	雑費	5,000	
	計 G	95,000	計 ⑨ 480,000
	レジャー積立	10,000	レジャー積立 50,000
	計 H=F-G	10,000	計 ⑩=⑨-⑪ 50,000

税引き前の金額を書きます。収入に変動がある場合は平均額とします

ここには源泉徴収されるもののみを書きます。自動車税や固定資産税などは下の支出欄に書いてください

任意の給与天引き分も忘れないようにしましょう

貯蓄性が高い保険はこの欄に、掛け捨て保険は下の支出欄に書いてください

5大公共料金(電気・ガス・水道・電話・NHK)の1か月の利用料の合計の概算額を書いてください

自動車税、自動車保険、点検整備費用など、マイカーに関する経費をまとめたものです。他の支出についても、費目分けは各自で工夫してください

STEP2の「貯蓄」とSTEP3の「将来使うお金」の合計額を出してみましょう。これがことしの貯蓄予定額です

ことしの貯蓄予定額を計算してみましょう

ことしの貯蓄予定額は
 $(D+H) \times 12 + d + h =$

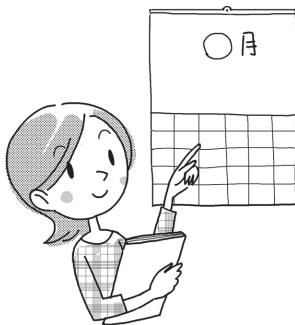
980,000 円

「ライフデザイン」(2~3ページ)の
ことしの貯蓄目標額と比べてみて、ちがう場合は調整しましょう

STEP3でこのお金の使い方を検討します

毎月の家計プランニングとチェックの仕方

※月初めに1→2→3→4→5の手順で支出予定を書き出し、それに沿ってお金を貯めたり使ったりします。月末には実際に出ていった金額を書いて予定額との差をチェックし、暮らしを点検します



支出結果を書く欄です

予算を書く欄です

ここには税金等を差引かれる前の金額を書きます

給与明細をみながら強制的な天引き支出を書き出します(この例では税金と社会保険料を別記せずに合計額を書いています)

収入から強制的な天引き分を差引いた金額です。社内預金や財形貯蓄、団体加入の生命保険など任意の天引き分は、右の「給与天引きで出るお金」の欄に書いてください

月末に自動引落し口座の通帳を見ながら記入しましょう。使用量など月々の変動をチェックしたい人は「口座振替チェック」(30ページ)を活用しましょう

この金額を自動引落し口座に入金しておくのを忘れずに!(定期預金セットの総合口座扱いにすれば、引落し額が予定を上回ったときも安心です)

明細書から、税・社会保険料以外の天引き分をピックアップしてください

この例では、月初めから月末までの1か月単位で「今月自由になるお金」を使う形をとっていますが、前月の給料日からスタートするやり方でも構いません

今月の家計プラン

月

Sunday (日曜日)

Monday (月曜日)

Tuesday (火曜日)

1 日

8 日

15 日

22 日

29 日

2 日

9 日

16 日

23 日

30 日

3 日

10 日

17 日

24 日

日

父の日

妹夫婦来訪

あじさい祭り

* 今月の家計収入 *

内 容	予定額	月日	実際額
夫 給与	360,000	5/23	367,700
妻			
計 ①	360,000		367,700
税・社会保険料			
夫源泉徴収	60,000		66,200
計 ②	60,000		66,200
使えるお金 ③=①-②	300,000		301,500

内 容	予定額	月日	実際額
住宅財形	20,000	5/23	20,000
貯 蓄			
ロ ン			
生命保険	15,000	5/23	15,000
そ の 他			
計 ④	35,000		35,000

* 決まって出るお金 *

内 容	予定額	月日	実際額	内 容	予定額	月日	実際額
口 座 自 動				現 金 支 出			
電気	7,500	6	7,789	新聞代	3,650	26	3,650
ガス	5,500	24	5,930	こづかい(春男)	40,000	5/23	40,000
水道	6,000	17	5,480	こづかい(夏子)	20,000	5/23	20,000
電話	6,000	12	6,400	家賃	50,000	5/30	50,000
NHK	2,640	27	2,640	ガソリン代	5,000	20	5,000
引 落 し				駐車場代	5,000	5/30	5,000
教育積立(ゆめ銀行)	10,000		10,000	貯 蓄 ()			
計 ①	37,640		38,239	合 计 ②	123,650		123,650
				合 计 ③=①+②	161,290		161,889

この分のお金は、いつも持ち歩く財布には入れず、支払日まで別に保管しておきましょう。支払ったら右の欄に「月日」と「実際額」の記入を――

この日に銀行に振り込まれた給料は翌月の生活費となります。ただし、「決まって出るお金」のうち家賃や駐車場代など、翌月分の先払いが必要なお金については、この月の間に支払いを済ませてしまします（支出記録は翌月の記入欄に書きります）

家庭や地域での行事や支出予定などを書いておくと便利です

忙しいときは
プランを立てる
だけでもOK！

Wednesday (水曜日)		Thursday (木曜日)		Friday (金曜日)		Saturday (土曜日)	
4日		5日		6日		7日	春男・同窓会
11日		12日		13日		14日	星美術館
18日		19日		20日		21日	生協・肉代集金
25日	給与日 ボーナス支給日	26日		27日		28日	生協・魚代集金
日		日		日		日	

[40~41ページに記入例があります]



ボーナスなど特別な収入は給料とは別に管理します（記入例は次ページ）

今月自由になるお金を計算しましょう（自由になるお金は① = ② - ④ - ⑤）

103,710 円

このお金はどう使うかがポイントです
下の表で予算を立てましょう
この金額①を次のページの★の欄に書きましょう
予算残高を見ながら安心してお金が使えます

このお金は1か月で使いきってもいいお金です。上手に使うために下の欄を用いて使い方を考えましょう

ここまでお金の使い方の計画を立てておけば、持ち歩くお金を制限したり、計画的に買物をすることで「今月自由になるお金」の予算を守ることはむずかしくないはず。でも、43ページを使って支出結果を記録していくば、より安心して暮らせます

内 容	予定額	実際額	内 容		予定額	実際額	購入日	引落し予定日	引落し日
			内 容	予定額					
食費	60,000	58,760	父の日プレゼント	7,500	7,500	7,500	6/8	7/8	7/8
レジャー費	10,000	5,890							
被服費	2,500	1,200							
ゆとり費	8,000	6,460							
雑費	5,710	5,830							
レジャー積立	10,000	10,000							
現金支出			クレジット支出						
計 ①	96,210	88,140	計 ②	7,500	7,500	7,500			
			合計 ①+②	103,710	95,640	95,640			

クレジットカードを使ったら、代金が間違いないか引き落とされたかどうかチェックを。信用は大切な財産です

月末には、クレジットで支出した金額分を代金引き落とし口座に入金する習慣をつけましょう（給与振込口座と代金引落し口座を同じにしている人は、クレジット代金が口座に残っているかどうか確認を！）

43ページの「毎日の支出メモ」を利用すれば、この欄の実際額を出すことができます

費目は暮らしに合わせて自分で決めましょう

特別な収支のプランニングとチェックの仕方

※ボーナスや期末手当などは、毎月の収支とは区別して管理しますが、プランの立て方やチェックの仕方は「今月の家計プラン」「毎日の支出メモ」と同じです

この例では、夏のボーナスから冬のボーナス支給日までを1つの会計期間としています。冬のボーナス収入を2年にまたがって使う場合は、年の初めに冬のボーナスの残高を「自由になるお金」の欄に書き入れてスタートしましょう



特別な収支のプランと支出メモ

(6 / 25 から 12 / 10 まで)

* 今期の家計収入 *

内 容	予定額	月日	実際額
収 入			
ボーナス 夏	570,000	6/25	637,500
計 ①	570,000		637,500
税 社会保険料			
夫ボーナス分 (源泉徴収)	50,000		63,700
計 ②	50,000		63,700
使えるお金 ③=①-②	520,000		573,800

* ボーナス天引きで出るお金 *

内 容	予定額	月日	実際額
貯 蓄			
住宅財形	200,000	6/25	200,000
ロ ン			
そ の 他			
計 ④	200,000		200,000

特別な収入だから特別に管理しましょう。

* 決まって出るお金 *

内 容	予定額	月日	実際額	内 容	予定額	月日	実際額
口 座 自 動 引 落 し				現 金 支 出			
マイカーローン	100,000	7/3	100,000	こづかい(春男)	30,000	7/1	30,000
				こづかい(夏子)	20,000	7/1	20,000
				教育保険	50,000	7/15	50,000
				貯蓄()			
貯蓄()				計 ②	100,000		100,000
計 ①	100,000		100,000	合計 ③=①+②	200,000		200,000

今期自由になるお金を計算しましょう (自由になるお金は④ = ③ - ④ - ⑤)

修正後
173,800 +20,000 円

このお金でどのように使うか
予算を立てましょう

この金額④を右ページの
★の欄に書きましょう
予算残高を見ながら
安心してお金が使えます

* 今期自由になる特別なお金 *

内 容	予定額	実際額	内 容	予定額	実際額	購入日	引落し予定日	引落し日
現 金 支 出			ク レ ジ イ ツ ト 支 出					
旅行	60,000	63,800	お中元	20,000	18,000	6/27	8/7	8/7
父・還暦祝	30,000	30,000	洋服(夏子)	35,000	33,000	6/27	8/7	8/7
旅行土産	5,000							
レジャー積立	20,000	20,000	計 ②	-30,000	51,000			
計 ①	-90,000	118,800	合計 ③=①+②	-120,000	169,800			

このお金をクレジットの代金引落し口座に入金しましょう

「毎月の家計プラン」(書き方例40~41ページ)と同じ手順で予算を立てましょう

修正後の予算です

ボーナスの支給額が予定と違った場合は、予算を修正しましょう。このケースでは、当初の見込みより手取り額が5万3800円多かったため、自由に使えるお金が増えました

毎日の支出ページとほぼ同様の記入ページが用意されています(費目が「食費」「その他」ではなく、「レジャー費」「その他」となっています。費目は自由に変えて構いません)

クレジットを利用する回数が多い場合は利用のつど「自由に使った特別な支出メモ」(7ページ)と「クレジットの支払いチェック」(28~29ページ)に利用明細を書き入れ、代金の引落し状況をチェックしましょう

7ページの「自由に使った特別な支出メモ」を利用すれば、この欄の実際額を出すことができます

毎日の支出の書き方

※ 1か月あたり4ページの記入スペースがあるので、支出内容を細かく書くこともできますが、忙しい人はレシートなどをとっておき、何日分かまとめて書くなど工夫しましょう

日	内 容	現 金				クレジット (カード名) チラシ	予算残高[C] [C-A-B]
		IN	OUT	食 費	その他の小計		
2	給与口座より	50,000			5,482		103,710
	牛乳代@176×20		3,520		55,482		
	トイレットペーパー			498			
	秋奈くつ下		700	4,718	50,764		98,992
3	スーパー ABC	3,198	1,120	4,318	46,446		94,674
5	"	3,893					
	米 5kg	3,000		6,893	39,553		87,781
8	刃物セント(ねり)					(みどりカード) 7,500	
	シャンプー・洗剤		2,012	2,012	37,541		
9	スーパー ABC	4,817	105	4,922	32,619		73,347
14	美術館入場料 790 800 電車代 絵はがき		4,500				
	外食(ラーメン)	1,390					
16	給与口座より	2,400		8,290	24,329		65,057
	タウンマート	50,000			74,329		
17	タウンマート	8,034	209	8,243	66,086		56,814
	スーパー ABC	4,581	175				
	フルーツ		800		5,556	60,530	51,258
20	1040 500 本 冬彦バーツ			1,540	1,540	58,990	49,718
21	肉・共同購入分	4,810		4,810	54,180		44,908
22	野菜	2,530		2,530	51,650		42,378
25	スーパー ABC	3,410	836	4,246	47,404		38,132
27	"	8,367		8,367	39,037		29,765
28	魚・共同購入分	5,400		5,400	33,637		24,360
30	不明金		875				
	絵の具・絵筆			5,420			
	レジャー積立		10,000	16,295	17,342		8,070
	計	100,000	58,760	29,380	88,140	17,342	7,500
							8,070

現金支出の合計とクレジットの支出の合計が「今月自由になるお金」の実際額の合計です(41ページの合計①の項に記入)。食費以外の支出を費目別に分類集計したい場合は、「その他」と「クレジット」の項目から該当するものをピックアップしてください

毎日の支出メモ

月

この欄を書いてスタートです。

財布から出でていった金額

財布に入れた金額

財布に入金したらここに記入

1日の現金支出の合計はここに

買い物回数が多く、「支出メモ」が4ページでも足りない人は支出明細をこのように書くなどの工夫を

スーパー・マーケットなどで食品と雑貨と一緒に購入したときはこう書きます

このノートの現金残高と財布の中身がどうしても合わないときは、このように処理する柔軟性を。記帳を長続きさせるコツです

費目別に分類集計したい人は、このように、費目マークを決めて書いておくと便利です(ゆ=ゆとり費)

1か月つけ終わったら集計しましょう

この欄を書いてスタートです。

財布に入っている金額

スタート時点では予算残高[C]=①(41ページの「今月自由になるお金」)です

支出のつど、予算の残り枠[C]から[A]と[B]の支出を差し引いていきます。あといら使えるか、この欄をしっかり把握してやりくりしましょう

その日の現金残高です

クレジットで支出したときはここに記入

クレジットで支出した分も予算の残り枠から差引きます

クレジット代金引落し口座に入金しておく必要のある金額です

今月使い残した予算枠です。不足月に備えて貯蓄したり、ふだんガマンしていたものを買うなど、使い道は自由です。この欄がマイナスにならないように家計をコントロールするのが、このページをつける最大の目的です

フリーメモ

わが家の財産管理簿

ファイナンシャル・ファイル

(年)

記録しておくと、いざという時に役立つ項目をまとめました。このファイルにない項目も、必要に応じてフリーメモに書いておきましょう。

また、自分に万一のことがあった場合に残された家族が困らないよう、遺産分配や葬儀の希望、お墓の場所や本籍地などを書いておくと、エンディングノートとしても利用できます。

このファイルは重要な内容が含まれているので、本書とは別に管理することをおすすめします。

資産と負債のバランスシート

資産の部

内 容	現在高（時価）			この1年の 増減チェック！ (a)-(b)
	①期首（／／）	中間（／／）	②期末（／／）	
金融資産				
実物資産				
その他				
合計①				

負債の部

内容	③期首（／／）	中間（／／）	④期末（／／）	④-③
合計②				

正味資産

	⑤期首（／／）	中間（／／）	⑥期末（／／）	⑥-⑤
合計①-②				

預貯金控え

* 預貯金 *

* その他の預金（証券会社・保険会社など）*

フリーメモ

* 保険の控え *

取扱機関	契約者	保険種類	契約日	満期保険金	死亡保険金	保 険 料	毎月	給付内容 (特約ほか)
	被保険者	証書番号	満期日	受取人	受取人		その他	
			・ ・					
			・ ・					
			・ ・					
			・ ・					
			・ ・					

* 年金の控え *

取扱機関	契約者	年金種類	契約日	基本年金額	死亡保険金	保 険 料	毎月	給付内容 (特約ほか)
	被保険者	証書番号	開始日	保証期間	受取人		その他	
			・ ・					
			・ ・					
			・ ・					
			・ ・					

* 健康保険証の控え *

被保険者名	記号	番号	保険者名称	連絡先

* クレジットカード控え *

カード名				
名義・会員番号				
有効期限				
締切日・支払日				
年会費				
利用限度額				
紛失時の連絡先				
その他				

* 会員情報控え *

会の名称				
名義・会員番号				
年会費				
緊急時の連絡先				
その他				

* 総合口座控え *

* 振込先控え *

* 貸金庫控え *

会社・支店名				
名義				
金庫番号				
年会費				
連絡先				
その他				

* SOSダイヤル *

マイカーメモ／マイホームメモ

マイカーメモ

車種	年・型式
購入年月日	年 月 日
購入価格	円
自己資金	円
借入金	円
借入先	
借入金利	%
返済期間	年
毎月返済額	円
ボーナス時返済額	円

自動車税	円
自動車保険料	円
保険会社名	
保険種類	
証書No.	
満期日	年 月 日
事故時の連絡先	
車検実施日	年 月 日
重量税	円
自賠責保険料	円
車検代行手数料	円
整備点検修理費用	円
その他 ()	円
()	円

マイホームメモ

購入年月日	年 月 日
購入価格	円
自己資金	円
借入金 ①	円
借入先	
借入金利	%
返済期間	年
毎月返済額	円
ボーナス時返済額	円
借入金 ②	円
借入先	
借入金利	%
返済期間	年
毎月返済額	円
ボーナス時返済額	円

固定資産税	円
都市計画税	円
火災保険料	円
保険会社名	
保険種類	
証書No.	
連絡先	
保険金額 (家屋)	円
(家財)	円
()	円

修理メモ

フリーメモ

家計夢ノート

●考案

金融広報中央委員会「家計簿研究会」
(敬称略・50音順)

生活経済ジャーナリスト 高橋 伸子
元 お茶の水女子大学教授 御船美智子

●編集発行



金融広報中央委員会
(事務局 日本銀行情報サービス局)
〒103-8660 東京都中央区日本橋本石町2-1-1
TEL 03 (3279) 1111 (代表)
<https://www.shiruporuto.jp/>

