

家計の健康診断チェックシート

～健全家計への第一歩～

はじめに

こんにちは。

子育て世代の家計のパートナー、前田菜緒です。この度は、

「家計の健康診断チェックシート 健全家計への第一歩」

をダウンロードいただき、ありがとうございます。

私は、1975年9月1日、日本電電公社が「プッシュ式公衆電話機」を発売した日に生まれました。

今でこそファイナンシャルプランナーとして活動していますが、FPの資格を取るまでは、お金については全くの無知。

税金のことはもちろん、保険のこと、投資のことなどチンプンカンプンでした。



その頃の私は、

「保険って必要なの？自動車保険じゃダメなの？」というほどの低レベル。

でも、FPの勉強をすることで、いろんなことを判断できるようになったのです。

「住宅ローン控除を最大限生かすためには、こうやって返済していこう」とか、「この税制は、こんな使い方もできる」とか。

お金の知識は、知っているのと知らないのでは、大違いです。

そして、

知れば誰でも賢くお金と付き合うことができます。



FPとして活動している現在、私は、たくさんの方が少しでもお金について
関心を持つことで、お金との付き合い方を知ってほしいと思うし、
お金の不安がない生活を送ってほしいと願っています。

なぜなら、その先には、人生を自由に選択できる明日があるから。

お金に振り回されない人生を歩んでほしい・・・

そんな思いから、FPとして活動しています。

〒104-0061
東京都中央区銀座一丁目
15番7号 MAC銀座ビル3階
050-5583-5284

FPオフィス
And Asset 代表 前田菜緒



目次

❖ はじめに	2
❖ チェックシートの使い方	6
❖ 家計の健康診断	7
❖ 各質問項目の対策方法	12
❖ 家計改善実行計画シート	28
❖ あとがき	29
❖ 著作権について	31

チェックシートの使い方

このチェックシートは、15の質問に○×形式で回答することで、あなたの家計の健康診断ができるようになっています。

健康診断で、現在の家計の状況がわかったら、今度は○になった項目について、対策をとりましょう。対策方法は、12ページ以降に書いています。

ひとつひとつの項目に対して対策を書いていますので、ぜひ家計改善にお役立てくださいね。



家計の健康診断

以下の15個の質問に、○か×で回答してください

1	家計全体の手取り収入を把握していない	
2	家計全体の支出を把握していない	
3	夫婦の財布は別々	
4	生活用口座で貯蓄をしている	
5	外食は週1回以上	
6	どんな保険に加入しているか覚えていない	
7	加入している保険の内容を理解できていない部分がある	
8	住宅ローン残高と残年数を覚えていない	
9	子どもの洋服やおもちゃなど、子ども用品には財布がゆるくなる	
10	これからの人生、働くか働かないか決めていない	
11	毎月の通信費は携帯1台あたり6,000円以上かかっている	
12	10年後20年後の支出をイメージできない	
13	福袋が好き	
14	ペットボトルや100円ショップなど少額の支出は気にしない	
15	家電など大きな買い物の際、最安値を見つけるなんて面倒だ	

健康診断結果

○が3個以下

家計プロ級です

現在の家計は健全です。○になった項目は、12ページ以降の家計改善対策で、対策をとれば、もう完璧。今も将来も見据えた家計管理で安心家計です。プロ級のあなたの次の課題は、「お金を増やす」です。

現在、貯蓄しているお金はどこに預けていますか？銀行の普通預金や定期預金でしょうか？もしそうなら、お金の置き場所を変えるだけで増やせる可能性がありますよ。

置き場所は、メルマガや今日から配信されるメールセミナーでお伝えしています。参考にしてくださいね。

プロ級のあなたですから、これからも貯蓄は順調に増えていくと思われませんが、そのスピードを早めれば、将来のお金の不安も減らせます。

今の家計管理を続けながら、10年後20年後の家計を意識してみましよう。家計状況がグッと変わるかもしれませんよ。



健康診断結果

○が4個から6個

家計マスター級です

家計は比較的健全に保たれているようです。

とはいえ、たまに気が大きくなって使い過ぎてしまったりしていませんか？

それでも、大丈夫。ただ、ちょっと工夫してみませんか？使いすぎかなと思ったら、〇〇円までにしようと、上限額を決めてみましょう。

支出が減ることを実感できますよ。

また、家計全体の収支は把握していますか？家計簿をつけなくても収支の把握はできます。ちょっとコツは必要ですが、たとえば、夫婦の財布が別々の家庭なら、ご主人の収入はいくらか、また、ご主人はおこづかいにいくらくらい使っているのか、干渉するのではなく、まずはざっくりと金額を把握しましょう。

また、これからは今よりも積極的に貯蓄を行なっていきたいですね。マスター級のあなたですから、貯蓄できる能力は持っています。お金を増やす能力は秘めていますよ。



健康診断結果

○が7個から11個

家計アマチュア級です

残念ながら、家計は健全とは言えないようです。世帯全体のお金の出入りは把握していますか？もし把握していないのなら、まずは、そこからクリアにしていきましょう。

手取り収入は簡単に調べられますね。

支出については、まずは住宅ローンや保険など、大きな出費から手をつけましょう。方法は簡単、出費の内容と金額を把握するだけ。

今の段階では、「見直さなきゃ」という気持ちは不要です。ただ、金額を把握した時に、見直した方がいいのかな？と思ったのであれば、家計を圧迫している可能性があるかもしれません。

そうであれば、改善をすれば、家計はあっという間によくなりますね。

まずは、金額の大きな出費を2つほど確認しておきましょう。



健康診断結果

○が12個以上

家計ビギナー級です

残念ながら、家計の見直しが必要なようです。ただ、ビギナー級の方は、支出に対する意識を少し変えるだけで、すぐに大きな効果を出すことができますよ。

もしかしたら、「家計は良くなる」とあきらめていませんか？大丈夫ですよ。それは、思い込んでいるだけです。

まずは、家計を改善することで、自分はどうなりたいのかをイメージしてみましよう。ういたお金で家族旅行、あるいは老後の貯蓄、マッサージやエステ、自分がやってみたいことでOKです。

日々の支出で、必需品以外のものを購入する際は、先ほど思い描いた自分のやりたいことを思い出してみましようね。

やりたいことと目の前にあるもの、どちらが本当に欲しいものかちょっとだけ考えてください。

「お金」をちょっとだけ意識して生活すると、変化が訪れる大きな可能性が待っていますよ。



～各質問項目の対策方法～



1、家計全体の手取り収入を把握していない

対策アドバイス

収入を把握することは、家計改善するにあたっての最重要項目です。

共働き世帯だと、夫婦でお互いの収入を知らないのは、よくあるケース。あなただけではないですよ。ただ、収入を知らずして家計管理はできません。

できれば収入額と手取り額、両方を把握しておきたいですね。まずは、夫婦間での話し合いですね。揉めがちになりますから(^^; 収入を把握する目的（家族の将来のためなど）をまずは伝え、お互いの収入を公開しましょう。

なお、収入額と手取り額、両方を把握するメリットは、もしかすると、給与引き落としで積立をしていたり、持ち株制度がある会社なら、持ち株を買っていたり、保険に入っていたり、様々なことが分かる可能性があるからです。

一度、給与明細を眺めてみましょう。



2、家計全体の支出を把握していない

対策アドバイス

支出を把握することも、収入を把握することと同じくらい、家計改善の最重要項目です。把握しきれていない支出は、何でしょうか？

きっちり把握する必要はありません。まずは、1カ月間だけレシート保管作戦を実行してみませんか？すべてのレシートを保管する必要はありません。

生活必需品以外^{以外}のものを購入したレシートだけ保管しておきましょう。必需品以外だからと言って、無駄使いとは限りませんよ。

1カ月たったあとに、そのレシートを出してきて眺めます。

そうすれば、問題点が自然と見えてくるはずですよ。そうならば、ラッキーですね。問題点に対し、取れる対策はどんな方法があるのか、改善への一歩を踏み出すことができます。

作業するのは1カ月に1回、レシートを眺めるだけです。

3、夫婦の財布は別々

対策アドバイス

共働き家庭に多い傾向があります。財布は、別々でも問題ありません。問題は、別々であることで、家計全体の収入と支出を把握できないということ。

自分が稼いだ分は、自分の好きなように使いたいから、何も言われたくない。だから、私も相手に何も言わない。

稼いでいるから、少々使っても大丈夫。

こんな気持ちがあると、貯まらない家計ができあがってしまいます。

財布は別々でも、貯蓄口座は一つにまとめましょう。その口座は、生活用口座ではない、貯蓄専用口座です。

その口座に毎月決まった金額を貯蓄しましょう。そして、継続することが大切です。



4、生活用口座で貯蓄をしている

対策アドバイス

生活用口座で貯蓄をするということは、毎月の収入から支出を差し引き、余ったお金を貯蓄しているということです。

それでは、支出が多い月は貯蓄ができないことになっていしまいます。貯蓄を増やすには、貯蓄専用口座が必須です。まずは、貯蓄専用口座を作りましょう。

給料が入ったら、真っ先に貯蓄専用口座に貯蓄分のお金を移しましょう。残ったお金が支出に使って良いお金です。先取り貯蓄です。

先取り貯蓄は、よく聞く方法でありきたりではありますが、その効果は絶大です。今まで、先取り貯蓄をしていなかったのであれば、することによって一気にお金が貯まりだしますよ。



5、外食は週1回以上

対策アドバイス

外食とは、家族で行くお食事のこと。この質問では、会社のランチや飲み会は外食には含めません。

共働きだと、とにかく忙しいですし、帰ってからご飯作るのがイヤ~という気持ちになり、外食が多くなりがちです。ですが、外食をすると一気に支出が増えるなと思いませんか？

とはいえ、やっぱり息抜きは必要。外食は悪ではありません。適度な金額、適度な頻度で外食をするのは、問題ありません。理想の頻度は、週1程度です。

外食しすぎには気をつけましょう。

ちなみに、飲み会や外でのランチも同様です。付き合いもありますから、自分ではコントロールできない部分もありますが、適度な金額、適度な頻度をこころがけましょう。



6、どんな保険に加入しているか覚えていない

対策アドバイス

保険とは、自分自身の保険だけでなく、家族が加入している保険も含まれます。家族の保険となると、多い家庭だと10契約以上になることもあると思います。

10契約以上もある保険を覚えるのは、大変ですね。でも、これを覚えていないと、無駄な保険に入っているなんていう可能性も。

毎月の保険料は高くなくても、保険は何十年も加入し続けるものです。トータル保険料は、数百万円にもなりますから、どんな保険に加入しているかざっとで良いので把握しておきましょう。

これを機に、一度見直しても良いかもしれませんね。

この保険って、いるの？いないの？
10年前に契約した保険が見つかったけど、
今ならもっといい保険があるかも？と、
家計改善の第一歩を踏み出せるかもしれません。



7、加入している保険の内容を理解できていない部分がある

対策アドバイス

保険は、難しいですよ。私も保険業界に入るまでは、保険は大嫌いでした。言葉が難しいし、表現もまわりくどいし。

だから、保険の内容を理解するのは、大変なことです。でも、保険の内容を理解できていなければ、万一の時、こんなはずじゃなかった、今まで払い続けた保険料は一体なんだったの？ということになりかねません。

内容をすみずみまで把握する必要はありませんが、

- ・ どんな病気でいくらの保険金がおりののか
- ・ 死亡したらいくら保険金がおりののか
- ・ 掛け捨てか、貯蓄タイプか
- ・ 保険料は一生上がらないか、定期的に上がるか

少なくとも、このあたりの内容は、理解しておきましょうね。



8、住宅ローンの残高と残年数を覚えていない

対策アドバイス

住宅ローンを組んでいると、金融機関から定期的に残高と残年数、金利などが記載されたお知らせがとどきますね。

それを見ていると、残高や残年数は覚えているはずですが。

もし、覚えていないとなると、そのお知らせを見ていない or 見ても内容を忘れたということになります。

さすがに、それは、無頓着すぎやしませんか？（笑）

住宅ローンの残高や残年数を覚えたからといって、借り換えが必要かどうかなどを考えるわけではありません。健全家計をつくるには、10年、20年後を見据えた家計管理をする必要があります。

そのために、いつ住宅ローンが終わるのか、残高はいくらか、程度は把握しておく必要があります。

銀行のサイトにログインして、確認しておきましょうね。



9、**子どもの洋服やおもちゃなど、子ども用品には財布がゆるくなる**

対策アドバイス

これは、子どもが小さい家庭にありがちな傾向です。小さい子どもの洋服は、可愛いものが多いですし（特に女の子は）、「私のものじゃないの、子どものものだから」という理由で、ついつい購入してしまうことはありませんか？

また、おもちゃコーナーの前を通るだけで、子どもは、おもちゃで遊んで欲しがります。値段を見て、このくらいなら、まあいいかと思って、ついつい買ってしまうことはありませんか？

必要以上にモノを購入するのは、家計に悪影響であることはもちろん、子どもにとっても悪影響になりかねません。「欲しいと言えば買ってもらえる」状態になれば、大人になった時、浪費に困ることになるかもしれません。

買うときは、本当に必要なものかどうか、考え直す
また、子どもに買い与えるときは、ルールを設ける
などして、制限をかけましょう。



10、これからの人生、働くか働かないか決めていない

対策アドバイス

働くことは、1番の家計安定材料です。今の仕事を続けるもよし、転職するもよし、とにかく、働いていれば、家計が破綻しそうになったとしても、回避可能です。

そして、働くことは家計のためだけではありません。特に女性は、自立のために働くことが重要だと思います。働くことで自らの人生を切り開き、社会的地位を確立できますから、むしろ、家計安定より、自立面のほうが大きな意味があるかもしれませんね。

ただ、病気だったり、家族の介護が必要だったり「働けない状況」という方もいることでしょう。

その場合は、働けない状況を考慮した上で、今後の家計を考えれば良いのです。

働けるのであれば、働けるうちは働き、家計の体力をつけておきましょう。



11、毎月の通信費は携帯1台あたり6,000円以上かかっている

対策アドバイス

以外に毎月の家計に響くのが通信費です。子どもも携帯を持っているなら、通信費だけで数万円の家計は珍しくありません。しかし、通信費を節約できれば、かなり家計は改善します。

契約プランを変更したり、携帯を格安携帯にしたり、方法はいろいろありますね。ちなみに、わたしは格安携帯を契約していて、月の携帯代は2,000円です（笑）

今や携帯プランや会社は、選択肢がありすぎて、詳しくない人にとっては、調べるのが面倒になりがちです。

が、ここを削減できれば、ストレスなく節約可能です。少しはりきって、通信費を見直してみませんか。



12、10年後20年後の支出をイメージできない

対策アドバイス

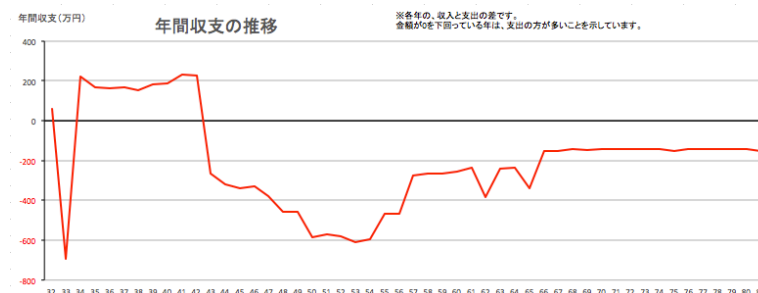
10年後、20年後の家計の収支をイメージできますか？これが、具体的にイメージできていればいるほど、家計に対する意識が高く、将来を見据えた家計管理ができていくことになります。

私は、お客様のライフプラン表・キャッシュフロー表を作成することがあります。この表は、90歳くらいまでの家計収支をグラフ化した表です（右下の表）

表を作ると、子どもが大学に進学するころや、自分が退職するころなど、ある一定時期から赤字が続き、ついには金融資産が底をつくという結果になることがあります。つまり、家計破綻。そうならないように対策をとるわけですが、表を作成しなくても、ある程度は自分で想像することができます。

それは、紙にこれからの人生設計を書き出すこと。10年後20年後の子どもの進路と教育費、自分の職業と年収などを書き出してみましよう。

なんとなくその頃の家計収支が見えてきますよ。



13、福袋が好き

対策アドバイス

実は、私、若いとき福袋が大好きでした。でも、あるとき、気がついたのです。福袋はお得ではない。ということに。

福袋って、必要なモノも入っているけど、不要なモノも入っています。不要なモノは、フリマで売ったりすることもできますが、やっぱり不要なモノが入っている商品を購入すること自体が無駄使いです。

それに、福袋は「必要だから買う」のではなく、「おトクだから買う」という傾向にありますよね。

必要なものがお買い得になっているのであれば、ぜひ買いたいですが、単にお得だけで購入するのは、浪費になりかねません。

福袋を買うなら、じっくり考えて買いましょうね。衝動買いは禁物です。



14、ペットボトルや100円ショップなど少額の支出は 気にしない

対策アドバイス

ペットボトルや100円ショップでの買い物は、基本的に浪費ではありません。れっきとした生活費です。必要なものを購入しているわけですね。

問題なのは、その支出を気にしていないということです。気にしていないと、買いすぎる傾向になります。毎日ペットボトルを買う習慣があったり、100円ショップに行くと、ついつい買う予定のなかったコーナーをブラブラ。結果、「あれ？こんなに買ってる」ということに。

塵も積もれば山となります。100円も積もれば1万円になります。

ペットボトルを毎日買う習慣があるのであれば、週に1回だけ家から水筒を持って行ったり、100円ショップは、ブラブラする時間がないほど、わざと忙しい時に行ったり、少し習慣を変えてみませんか？

お財布の中身の減り方が変わりますよ。



15、家電など大きな買い物の際、最安値を見つけるなんて面倒だ

対策アドバイス

大きな買い物をするときには、店舗かネットか値段を比較して購入するというかたは多いのではないのでしょうか。ネットであれば、最安値も見つけやすいですね。

もし、その作業をしていないということであれば、あなたは、そうとうなめんどくさがりやさんですね（笑）

全く同じ商品なのに、お店によって数万円違うことも珍しくありません。今度大きな買い物をするときには、一度、値段比較をしてみてくださいね。行動のクセづけをすることが大切です

同じ商品でも、大きく値段が異なることがありますよ。



家計改善 実行計画シート



さて、各項目への対策についてみてきました。
改善すべき項目は見つかりましたか？

では、さっそく実行です！

あなたが最も改善したい項目を1つだけあげてください。
そして、その項目について、いつからどのように実行するか、このシートに記入
しましょう。

あとは実行あるのみです。がんばりましょう～！！

改善したい項目	いつから始める？	どうやって始める？
	1、今日から 2、明日から 3、1週間後から 4、その他	1、意識を変えてみる 2、見直したい書類を出してくる 3、家族と話す 4、その他

あとかき

家計の健康診断チェックシートは、お役に立てたでしょうか。

家計改善の方法には、

- ①食費節約などすぐに実行できるもの
- ②通信費・保険・住宅ローンの見直しなどすぐには実行できないもの

の2種類があります。いずれも改善効果はありますが、効果が大きいのは、②です。なぜなら、一度改善してしまえば、その後ずっと改善効果が続くから。

最初に労力は必要ですが、今回の改善項目に②が入っているのであれば、ぜひ実行してみてくださいね。月数万円、年間数十万円の支出削減効果につながるかもしれません。

また、今回の健康診断で、家計改善できたことがあれば、その結果を報告いただくと、とてもうれしいです。



あとかき

もし、一人で考えて悩んでも改善の糸口がわからない、そんな場合は、info@asset.extrem.ne.jpまで、遠慮なくご連絡くださいね。

一緒に考えましょう。きっと解決方法が見つかります。

なお、この家計の健康診断チェックシートをダウンロードいただいた方には、

今後、資産運用やライフプランに役立つメルマガをお届けします。

今と将来の家計を明るくするための内容になっていますので、今後の生活にぜひご活用くださいね。

応援しています。



著作権について

教材作成者：前田 菜緒
FPオフィス And Asset代表

この教材に含まれる、一切の内容に関する著作権は、教材作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、この教材の全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁止します。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

また、この教材に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

この教材の使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。