

お金ののびしろ部

家計見直し チェックシート

～ お風呂の方程式で、まず“栓を閉める”～



固定費の“漏れ”を止めれば、その効果は毎月ずっと効く。

投資より先に、ノーリスクで確実にできる第一歩です。

会社員も主婦も、正しい方程式で
資産3000万円へ。

守り（固定費） × 攻め（副業・事業） × 運用（投資）

このシートの使い方

- ① 当てはまる項目に、□ → でチェックしてください。
- ② チェックが“埋まらなかった”項目こそ、あなたの家計の「のびしろ」。
- ③ 全部やらなくてOK。効果の大きい固定費から、1つずつで大丈夫。

※全体の流れ：① 家計まるみえ診断ツールで現状把握 → ② このシートで一手 → ③ あなた専用の順番は面談で。

なぜ“守り（固定費）”からなの？

お金づくりは「守り × 攻め × 運用」の3ステップ。

その中でも、守り＝固定費の見直しを最初にやるべき理由は3つあります。

- ① 一度締めれば、効果が毎月ずっと続く
節約は「複利」のように効きます。月5千円でも年6万円、10年で60万円。
- ② 投資と違って、ノーリスク
減らせた固定費は、そのまま確実に手元に残ります。損する可能性がゼロ。
- ③ 派手じゃないけど、一番確実
ここを固めると、攻め（副業）と運用（投資）の“土台”になります。

STEP 1 固定費の“栓”を締める【守り】

効くのは“大きい順”。まず住居・車・保険の“三大固定費”から。ここだけでも大きな差が出ます。

- | | |
|---|------------------|
| ☐ 住居費（家賃・住宅ローン）が重すぎないか確認した * | 現在 [] 円／月 |
| └ 手取りに対して高すぎないか。家計で一番大きい固定費 | |
| ☐ 車の維持費（保険・駐車場・買い方）を見直した * | 現在 [] 円／月 |
| └ 維持費は年30～50万規模にも。“持たない”選択も含め総額で | |
| ☐ 保険を“必要な分だけ”に見直した * | 現在 [] 円／月 |
| └ 過剰な医療・生命保険は大きな漏れ。“要否”の判断が難しい所 | |
| ☐ スマホ代を見直した（格安SIM／プラン変更） | 現在 [] 円／月 |
| └ 大手のままなら、月2,000～5,000円の“漏れ”かも | |
| ☐ 電気・ガスの料金プラン／会社を比較した | 現在 [] 円／月 |
| └ 乗り換えるだけで年数千～数万円変わることも | |
| ☐ 使っていないサブスクを棚卸しした | 現在 [] 円／月 |
| └ 動画・音楽・ジム…月1～2千円が数個で、意外と大きい | |
| ☐ 銀行・ATM・振込などの手数料を減らした | 現在 [] 円／月 |
| └ 塵も積もれば。ネット銀行の無料回数を活用 | |
| ☐ ふるさと納税を使っている | 現在 [] 円／月 |
| └ 実質2,000円で返礼品。使わないと損な制度 | |

*印＝“要否や最適額の判断”が難しい所。迷ったら、お試し診断で一緒に見ます。

MEMO 相談前メモ（お試し診断で、当日いっしょに見ます）

手取り月収の目安： _____ 円／月 家族構成： _____

一番相談したいこと（自由記述）：

削りたくない“残したいもの”：

STEP 2 お金を“見える化”する

- ☐ 毎月の固定費の合計額を、金額で言える
- ☐ 家計簿やアプリで支出を記録している
- ☐ 「なんとなく払っている」お金を洗い出した

STEP 3 次の一步（攻め・運用へ）

- ☐ 浮いたお金の“置き場所”（NISA等）を決めている
- ☐ 収入を増やす手（副業・昇給など）を1つ検討した

見直して浮いた固定費 [] 円／月 × 12ヶ月 = 年 [] 円

→ この金額が、そのまま“攻め・運用”に回せる、あなたの資産の「のびしろ」です。

もっと深く、自分の家計を見てほしい人へ

「うちの場合はどう？」——公式LINEで家計の質問・相談を気軽に。

- あなたの家計の“質問”に、直接お答えします
- チェックの“どこから手をつけるか”を一緒に整理
- 「資産3000万ロードマップ」など限定コンテンツも配布

▶ 公式LINEを追加する

または LINEで「@412efvqv」を検索

うまい話には何度も失敗してきた。だからこそ“数字”と一緒に考えます。



スマホで読み取り