

家計簿をつけよう



<家計簿のつけ方>

- 1 最初の日 → 有り金を全部集めて、残金欄()に記入します。



付け始めの日付の段から始めよう！
もったいないからといって、いちばん上からはダメ！

お金を使わない日を
どんどん増やそう



- 2 お金を使わなかった日は、支出合計欄()に「0」と記入します。
3 家賃()、食費()、日用雑貨()、水道光熱費()、電話代()などは支払った日の欄に記入します。
4 1日の支出合計と残金は必ず計算しておきましょう。
5 1ヵ月の集計(縦の合計)は、最後に必ず出しましょう。



前月分との比較や検討も忘れずに！

- 6 銀行引落しは1ヵ月の最後に通帳を記帳し、あとから転記しよう。
7 転記したら、それぞれの費目に分けて記入しよう。



水道、ガス、電気代、電話料などはなるべく引落しを止めて、自分の手を通すようにしよう。

- 8 「収入合計」を出して、この合計から「支出合計」を差し引いて、「残金」を出し、その月の分析を必ずしよう。

<工夫すること>

- 9 夫婦(家族)で一緒につけよう。
10 銀行口座にはなるべくお金を残しておかないようにしよう。(専門家の許可が出るまで)



整理が終わったら、口座に多く残すようにしよう。

- 11 弁護士や司法書士、多重債務者支援団体との打合せには必ず持参しよう。
聞かれたら、何に使ったかのわかるようにつけよう。

- 12 自分の家にあった工夫をしよう。



<例えば>

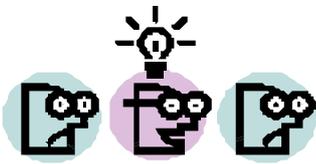
- ・お昼はお弁当で、お茶などの飲物も自分で作って持っていく。
 - ・たばこは健康のためにも止める。
 - ・携帯電話は通話料が高いので、自分からはかけるは止めてみる。
 - ・近いところの外出は、健康のために徒歩や自転車を使う。 など
- ～ チリも積もれば山となる ～

生活を立て直すには家計簿をつけることが大切です。

つけ方がわからないときには桐生ひまわりの会(支援団体)が応援してくれます。気軽に相談してください。

NPO法人 桐生ひまわりの会 住所:桐生市相生町3-121 TEL:0277-55-1400

前橋ケヤキの会 住所:前橋市古市町1-2-20-2階 TEL:027-251-6275



費目分けに迷ったら



費目	内訳
現金受入れ	生活費のための預金引出、児童手当、お祝い金、見舞金、など
家賃・住宅ローン	家賃、住宅ローン、修理など、住宅にかかる費用
食費	米、パン、麺類、肉、魚、野菜、調味料などの食費、外食費、など
日用雑貨・衛生費	台所用品、掃除用品、歯ブラシ、シャンプー、洗剤、美容院・床屋代、浄化槽の清掃代、石けん、など
水道光熱費	水道代、電気、ガス、灯油代、乾電池など
電話代	固定電話、携帯電話の通話料、など
自動車費	ガソリン、オイル代、車検、修理費、自動車税、任意保険、車のローン返済など、自動車にかかる費用
医療費	医者代、薬代、など
衣服費	洋服、下着、靴下、カバン、くつ、ハンカチ、アクセサリーなど
教育費	授業料、給食費、部活の費用、参考書、塾の費用、子供のこづかいなど
交際費	冠婚葬祭、病気見舞い、お祝い、手みやげ代など
娯楽費	旅行、雑誌、カラオケ、飲み会費、代行車代、NHK受信料、趣味の費用など
その他	夫・妻のこづかい、家電購入など思いがけない出費、生命保険などの保険料、クレジットやローンの返済金、費目分けのわからないもの、何に使ったかわからない不明金、など
税金・社会保険	所得税、県・市町村民税、固定資産税、国民健康保険税、国民年金など
預貯金	普通預金への預金、お金が残ったときの「ただいま貯金」、など
支出合計	～ の合計金額
残金	前日の残金から「支出合計」を引いた金額
銀行引落し	電気、電話代、授業料、給食費、生命保険掛金など普通預金からの引落し

