

家計の収支予算作成のためのアクティビティ・トラッカー

毎月貯蓄できる金額を明確にするために、支出分析を行います。

月: _____

毎月何に支払っているかを把握することでより多く貯蓄できるようになります。原則として、基本支出(絶対に支払わなければならないもの)は手取り給与の50%以内に抑えましょう。平均的な月の支出と収入を(お住まいの国の通貨で)以下の欄に入力してください。

世帯年収 _____

毎月の世帯手取り月収 _____

月の基本支出(絶対に支払わなければならないもの)

i **アドバイス:** 銀行やクレジットカードの明細書を確認すると良いでしょう。

| |
|-----------------|
| 住宅費 |
| 住宅ローン |
| 賃料 |
| 固定資産税 |
| 火災保険・地震保険・家財保険 |
| 電気代 |
| 水道代 |
| ガス代 |
| インターネット / テレビ料金 |
| 固定電話 / 携帯電話料金 |
| その他 |
| 住宅費小計 |
| 食品雑貨類 |
| 食費 |
| その他 |
| 食費小計 |
| 医療費 |
| 医療保険の保険料 |

| |
|---|
| 薬代 |
| 医療費自己負担分 |
| その他 |
| 医療費小計 |
| i アドバイス: 年間の医療費しかわからない場合は、小計を12で割り、毎月の平均額を算出してください。 |
| 交通費 |
| 自動車ローンまたはリース料 |
| 自動車保険 |
| 自動車登録税 / 自動車税 |
| 定期メンテナンス料 |
| ガソリン代 |
| 公共交通機関運賃(タクシー含む) |
| その他 |
| 交通費小計 |
| 負債および毎月の義務的支払い |
| クレジットカードの負債 (分割払い・リボルビング払い) |
| 学生ローン |
| 各種ローン、税金、借入の返済 |

養育費およびその他の義務的支払い

その他

負債および毎月の義務的支払い小計

子供や扶養家族の費用

子供の養育費用(例: デイケア)

両親 / 祖父母の介護費用

その他の義務的支払い

子供や扶養家族の費用小計

毎月の基本支出

i アドバイス: 基本支出は手取り給与の50%未満に抑えましょう。

毎月の裁量的支出(欲しいものへの支払い)

パーソナルケア

美容院や化粧品などの料金

洋服代

ドライクリーニング代

その他

パーソナルケア小計

プレゼント

プレゼント(誕生日、クリスマスなど)

慈善団体への寄付

その他

プレゼント小計

レクリエーション

旅行・休暇

会員費(例: ジム)

趣味

その他

レクリエーション小計

エンターテイメント

映画 / 演劇 / スポーツイベント

外食

その他

エンターテイメント小計

毎月の裁量的支出合計

i アドバイス: 裁量的支出は必須ではないため、節約することで経済状態を改善できる場合があります。

毎月の基本支出合計

+

毎月の裁量的支出合計

=

毎月の支出合計