

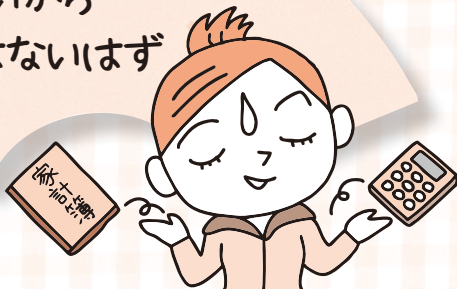
一年の計は… 今年こそ、 家計の見直し!

一年の始めを迎える度に「今年こそは!」と考えることが様々あると思います。「家計の見直し」もそのひとつでは? 「収入が減った」、「給料が上がらない」という世帯の多い昨今、どの家庭でも家計の見直しは重要な課題となっています。暮らし方そのものを見直し「わが家では何を大切にしたいのか」、「うちの夢や希望は何だろう」とムリなく楽しく、それぞれの家庭に合ったライフプランを作ってみましょう。将来必要なお金がわかれば、今どんなお金の使い方をすればいいのか見えてくるはずですよ。



今までの私

借金はしていないから赤字ではないはずだけど…



カードの引き落とし日なのに残高が残ってないこともあったし



毎日、何にどのくらいのお金を使っているのかわかってないかも…

子どもの習い事

おかさーんクラブのお金は?

食費

雑費
結婚式のご祝儀



老後の生活なんてまだまだ先だから



30%引きだから3個買わなきゃ!



でもボーナスは減っているし、年収は減っているし、わが家はこのままで大丈夫?



ムッ わかっているけど…



今年こそ、 「安心家計」をめざして わが家はやるわよ!



step 1 家計を「見える化」しよう



ココ
大切!

支出を記録

支出を洗い出すためには、何らかの方法で、支出を記録する必要があります。ここではレシートを活用する方法をご紹介します。レシートをチェックする事で買い物のクセや特徴もわかるはず。余計な買い物を控えるきっかけになるかもしれません。

週1回レシートの合計額を出して、1カ月分を把握してみましょう。

〈レシートをためる方法〉



クリップで留めてレシート専用小箱にいれておく



クリアファイルを活用する

レシートを読み取り、自動的に合計額を算出してくれるスマホの家計簿アプリを利用する方法もあります。

例

1カ月分の収支は…



(手取り収入)

円



口座引き落とし(通帳から書き出す)

- 家賃、住宅ローン 円
- 駐車場代 円
- 保険料 円
- 生協の利用料 円
- 電気代 円
- ガス代 円
- 水道代 円
- 固定電話 円
- 携帯電話 円
- カードでの支払い 円

現金で支払うもの

●月、1~2回支払うもの

- お稽古ごとの月謝 円
- 通学定期 円
- 子どもの小遣い 円

●お財布からそのつど支払うもの

- 食費 円
- 被服費 円
- 医療費 円
- 教養娯楽費 円
- 交際費 円
- ガソリン代 円

毎月の貯金

円

支出計

円

1

1カ月分の収支を把握する

手取り収入計 - 支出計 = ()円

黒字?
赤字?

※手取り収入=(給与)収入-(社会保険料+所得税・住民税)

3

特別支出に備えよう!

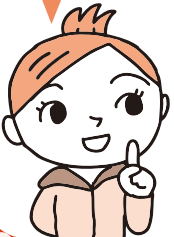
毎月支払う必要はないけど、不定期にでる大きな費用は、意外に大きくなってしまうかもしれません。いづれだけの費用が必要になるか予想を立てて、1年間の予算を組んでおくことが大切です。

特別収支は…

例

- 電化製品の買い替え 円
- 家の修繕 円
- 予定外の医療費 円
- 冠婚葬祭費用 円
- 家族旅行 円
- クリスマス 円
- コンサートやスポーツ観戦 円

「家計簿をつける」ことにはもちろん、ノートや手帳・カレンダーに書き、パソコンやスマホを利用するなど、ご自分に合った方法を見つけたいですね。



2

半年、年単位で必ずかかるお金も忘れずに把握する

ひと月分の収支がわかったら、年に一度、二度とつた、月単位以外の収入や支出も洗い出してみましょう。

例	夏冬のボーナス (手取り収入)	円
収入	固定資産税	円
支出	車検費用	円
	半年、年払いの保険料	円
	学校や塾の費用 (年会費、夏期講習など)	円
	帰省費用	円

step 2 ライフプランをつくってみよう

「いつ、何のために、いくら必要か」がわかれば、それに向けて早くから準備ができる、直前になってあわてることはありません。将来かかる費用をあらかじめ想定しておくことで、心に余裕がでるのです。目標がはっきりすれば、毎日の節約もそれに向けて、楽しくすすめていけるようになります。

人生の見積り?



わかる範囲で具体的な数字をいれてみます。

	未来年表 00年00月			
	2014	2015	2016	2017
家族の 名前	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳
	歳	歳	歳	歳
イベント				
必要金額	円	円	円	円

現状がわかったら、次は未来の暮らし。まずは10年分のわが家の未来年表を作ってみましょう。受験、入学など大きなライフイベントが、いつやってくるかひと目でわかります。

家族旅行など夢や希望のライフイベントも、忘れずに盛り込んでください。現実のことだけでなく、人生を楽しく過ごせることを家族で出しあってみましょう。



step 3 予算化してお金のたまる仕組みをつくる

1 先取り貯蓄システムをつくる

必要な資金は先に取ってしまい、残りのお金で喜ぶしてみます

将来必要になる大きな出費が見えてきたところで、そのためにどのくらい貯蓄すればいいかを割り出してみます。そして、収入から貯蓄額を差し引き、残りの金額で収まるように喜ぶしてみましょ。



ココ大切!

これを1カ月間やってみた結果、もし赤字になったとしたら、まずは何に使ったのか洗い出します。

2 見直しの優先順位をつける

毎月必ず一定額の支払いをする固定費を見直してみます

- 1 思い切ってやめるもの
- 2 見直しができるもの 携帯電話のプラン 光熱費 生命保険 住宅ローン 等
- 3 しばらくの間にカットできるもの 習い事 自動車費等

買わなくてもよかったものがあつたのか、月々の状況で変わる変動費の見直しをしてみます

- 食費では、嗜好品や外食に注意!
- 食材を使い切っていたのか
- 交際費がかかりすぎていないか
- 衝動買いはなかったか 等



ココ大切!

ここで大切なのは自分一人では悩まないこと。新しい予算は、ぜひ家族で話し合ってお決めしましょう。

3 新予算で1カ月生活してみる

新予算が決まったら、それを守りながらまた1カ月間生活してみます。ただし、予算を重視するあまり、生活から潤いがないと、家族から笑顔が消えたら本末転倒です。



家計はアイデア次第でいろいろなことが出来るもの。お金をかけられないからその工夫を楽しむ、そんな気持ちの余裕があれば最高ですね。

監修:FPK研修センター株式会社

節約!

アイディアはかかるとはか

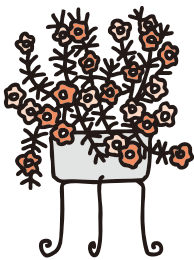


食材をムダにしない

必要以上買わないためには、買い物メモを持参し、レジに並ぶ前にカゴの中身をチェックしましょう。家に帰ったら、冷蔵庫のドアにレシート、共同購入や宅配の明細表を貼っておきます。そして、料理に使って無くなった材料は棒線を書いて消します。そうすれば冷蔵庫をいちいち開けなくても、中に何が入っているかわかり、忘れてしまうことから起こるムダが防げます。

お金をかけずに花いっぱい

庭を花いっぱいになりたい!でも苗をたくさん買うと意外に高くつくものです。そこでおすすめしたいのが挿し芽。元手要らずで、花をたくさん増やすことができるんです。マツバボタン、スベリヒユなどは挿し芽でほぼ100%つきます。土が雨で湿っている時期をねらって(梅雨など)、伸びたら枝でつまんでどんどん庭に挿していくと、すぐに庭が花いっぱいになります。



次号(3月号)テーマ

自然災害から身を守る術!



共済金の請求忘れはありませんか?

共済金お支払い事例から



なるほど Q&A

CO-OP共済

CO-OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 掛け捨てだと損ではないですか

A 《たすけあい》は掛け捨てタイプの商品です。満期金がつくと得をするような気がしますが、満期金つき保険の保険料・共済掛金は保障部分(掛け捨て部分)と満期金部分(積立部分)から成り立っており、掛け捨ての保険に比べて、積立部分の保険料・共済掛金を余分に支払う必要があります。満期金とはその積立部分の保険料・共済掛金が満期に戻ってくるものとお考えください。



事故(ケガ)通院 10代・男子



公園で遊んでいて
毒虫に刺された

通院日数 2日
コース J1000円コース
共済金 4,000円

病気入院 20代・女性



卵巣腫瘍

入院日数 13日
コース L4000円コース
共済金 249,000円
(女性特定病入院・手術含む)

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	幼児	男子	階段から落ちて口の中を切った	1日	2,000円
J2000円コース	幼児	男子	家のソファから落ちて、ゴミ箱の縁で目じりを切った	3日	9,000円
V2000円コース	20代	男性	仕事中に凍結している場所で滑って転倒して左ひじを骨折した	12日	32,250円(固定具有*)
L3000円コース	50代	女性	自宅の掃除中重たい壺を足の上に落として右足指を骨折した	4日	6,000円

■病気入院・病気手術でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病気の内容	入院日数	お支払い金額
V1000円コース	40代	男性	高血圧疾患	2日	4,000円
L3000円コース	50代	女性	脳血管疾患	8日	56,000円
L4000円コース	50代	女性	子宮体がん	16日	368,000円(女性特定病入院・手術含む)
V4000円コース	60代	男性	腎及び尿管の障害	5日	50,000円

*コブ共済連の定める支払対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

* 固定具について、骨折や靭帯損傷などによりギブスなどで固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。
● 2013年7月《たすけあい》お支払いデータより ● お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。
《たすけあい》と《あいびらす》は異なる保障商品です。いずれかひとつでもご加入になれます。詳しくはそれぞれの加入申込書付パンフレット等をご覧ください。