

# 支出記録表

1か月間の支出状況を把握

支出1 支出記録表 (平均)					
費目	住居費	水道光熱費	通信費	教育費	その他
2月5日	45,000円 家賃				
2月8日			8,500円 携帯電話		
2月15日		4,000円 電気代		3,000円 町内会費半年分	
合計	45,000円	8,000円	6,500円	3,000円	10,000円

※ 合計額や家計簿などを参考に平均的な月の金額を出します

調整した結果	45,000円	10,000円	8,500円	500円	10,000円
--------	---------	---------	--------	------	---------

★メモ(水道料金などの繰越し金をメモしておきます)

# やりくり検討シート

作成日 年 月 日

費目	現状		改善プラン1	改善プラン2	メモ
	金額	チェック			
収入					
主な収入	円		円	円	
収入合計 (A)	円		円	円	
定期的な貯蓄 (B)					
支出1					
住居費	円		円	円	
水道・光熱費	円		円	円	
通信費	円		円	円	
教育費	円		円	円	
社会生活費	円		円	円	
返済金	円		円	円	
支出1計 ①	円		円	円	
支出2					
主食費	円		円	円	
調味料費	円		円	円	
日用品費	円		円	円	
被服美容費	円		円	円	
保健医療費	円		円	円	
雑費	円		円	円	
計 ②	円		円	円	
計 ③	円		円	円	
計 (C)	円		円	円	
計 (D)	円		円	円	
計 (E)	円		円	円	
計 (F)	円		円	円	
計 (G)	円		円	円	
計 (H)	円		円	円	
計 (I)	円		円	円	
計 (J)	円		円	円	
計 (K)	円		円	円	
計 (L)	円		円	円	
計 (M)	円		円	円	
計 (N)	円		円	円	
計 (O)	円		円	円	
計 (P)	円		円	円	
計 (Q)	円		円	円	
計 (R)	円		円	円	
計 (S)	円		円	円	
計 (T)	円		円	円	
計 (U)	円		円	円	
計 (V)	円		円	円	
計 (W)	円		円	円	
計 (X)	円		円	円	
計 (Y)	円		円	円	
計 (Z)	円		円	円	

# やりくり検討シート

収支の現状把握と改善プランを検討

# 「支出対策シート」

# 支出対策シート

支出改善のための具体的な実行プランを検討

現在の金額	内容	対策	
		目標金額	内容
5,000円	半分減らす (吸いたくなったときに、たばこの代わりにガムを噛む)	5,000円	
14,000円	夕食の3分の2を自炊にする (月初に目標の日数分のメニューを作っておく)	15,500円	
9,000円	こまめに消す (電気代の請求書を目に付く場所に貼っておく) 白熱球を蛍光灯に代える (電気代が安くなる)	8,000円	