

# 目次

## この家計簿の使い方..... 2

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 費目の分類 .....                                     | 3  |
| 日ごとのページの記入のしかた .....                            | 4  |
| 毎日の記帳 .....                                     | 6  |
| 贈答品の記帳 .....                                    | 7  |
| 見えないお金もしっかり管理！<br>— 給料振込・公共料金等自動振替の記入方法 — ..... | 8  |
| クレジットカードを利用したときの記帳 .....                        | 9  |
| よくある質問 .....                                    | 10 |
| ステップアップ .....                                   | 11 |
| 1ヶ月分の振り返り／予算と計画 .....                           | 12 |

## 計画と予算

|                    |    |
|--------------------|----|
| 今年の計画と予算 .....     | 13 |
| 2026年特別支出の内訳 ..... | 14 |
| 今後10年の計画表 .....    | 15 |
| 月別予算決算表 .....      | 16 |

## 月間予定表..... 18

## 日ごとのページ..... 24

## 各種の控えと集計表

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| クレジットカード利用・借入金返済の控え .....                 | 130 |
| 医療費等の控え .....                             | 134 |
| 固定費等の把握(住居費、光熱・水道費、教育費、<br>通信費等の控え) ..... | 136 |
| 贈答品の控え .....                              | 138 |
| 普通預貯金等の控え／定期預貯金・信託等の控え .....              | 139 |
| 有価証券(公社債・株式等)の控え .....                    | 140 |
| 保険・積立年金等の控え .....                         | 140 |
| 資産負債一覧表 .....                             | 141 |
| マイホームメモ／マイカーメモ .....                      | 142 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 年齢早見表 .....                      | 143 |
| 緊急連絡先(家族等)／緊急連絡先(病院・その他) .....   | 143 |
| 月間収支集計シート .....                  | 145 |
| メモ欄 .....                        | 151 |
| 第16回「家計やりくり川柳」結果発表 .....         | 160 |
| 「2027年版明るい暮らしの家計簿」のご購入方法について ... | 表3  |

## Happyライフナビ

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| シニア層のスマホ活用 .....           | 25  |
| 大藪 千穂(岐阜大学 副学長)            |     |
| 働くシニア世代 .....              | 35  |
| 重川 純子(埼玉大学教育学部 教授)         |     |
| 値上に負けない家計の防衛策 .....        | 41  |
| 中川 英子(宇都宮短期大学 名誉教授)        |     |
| 正しい姿勢でスマホを使おう .....        | 47  |
| 佃 隆(ファミリーカイロプラクティック三鷹院 院長) |     |
| 金利・手数料を意識してみよう .....       | 53  |
| 重川 純子(埼玉大学教育学部 教授)         |     |
| 防犯の四原則、「音」「光」「時間」「人の目」 ..  | 65  |
| 京師 美佳(防犯アドバイザー)            |     |
| 災害時にこそ大切な口腔ケア .....        | 77  |
| 相田 潤(東京科学大学大学院医歯学総合研究科 教授) |     |
| 大学の公開講座を受講してみよう .....      | 83  |
| 佐藤 太一(丸善雄松堂株式会社 まなび共創事業本部) |     |
| 誰でも投資をする必要はない .....        | 95  |
| 大藪 千穂(岐阜大学 副学長)            |     |
| 毎日の生活に3杯の白湯を .....         | 107 |
| 大西 良佳(合同会社ウェルビーイング経営 産業医)  |     |
| SNS型投資詐欺被害の実態 .....        | 113 |
| 大藪 千穂(岐阜大学 副学長)            |     |
| 冬の朝、喉のイガイガ対策 .....         | 125 |
| 石原 新菜(イシハラクリニック 副院長)       |     |



詳しくは次ページへ



# この家計簿の使い方



この家計簿は、「まずは家計簿をつけてみよう！」という方から、  
記帳をもとに詳しく分析して「やりくり名人」を目指す方まで、  
幅広くご利用いただける内容になっています。

**STEP1** 毎日のお金の出入りを記録！



**STEP2** 収入と支出を費目別に仕分ける！



**STEP3** 1ヶ月を集計し振り返る！



**STEP4** 1ヶ月の予算をたてて管理！



**STEP5** 年間の計画をたてて実行！



無理なく楽しく  
ステップアップ!!



やりくり名人



## 家計簿をつけるコツ



### 細かいことに こだわらない！

“記帳は 100 円単位!”、  
“差額やつけモレは  
『その他支払い』に” など、  
マイルールを決めて！  
自分流でよいのです。

### 生活のリズムに とりいれて！

記帳時間は、1日 10 分、  
洗顔や歯磨きのように  
習慣に！  
ムリなく楽しく続ける  
ことが大切です。

### 目標を持って 楽しんで！

まずは小さな夢・目標を  
持ってモチベーションに！  
ムダをあぶり出し、家計の  
見直しにつながれば、  
さらにヤル気 UP ↗



## “ときわんTV” 好評配信中！

動画“ときわん TV ～ときわんと FP が家計管理のお悩み解決！～”を  
配信しています！

「家計簿のつけ方」から「家計の見直し」・「金融商品の解説」まで  
あなたのお金に関する疑問・お悩みにお答えします！

右の QR コード\*を読み取ってご覧ください！



<https://onl.bz/nRNTXEY>

\*QRコードは (株) デンソーウェブの登録商標です。

## 費目の分類

|    |           |                                                            |
|----|-----------|------------------------------------------------------------|
| 収入 | ① 所 得     | 給料・賞与、年金、預貯金の利子、配当金などの受入額                                  |
|    | ② 貯 蓄 引 出 | 預貯金の引出（クレジットやローンなどの返済のための自動振替なども含む）、貸付金の回収、有価証券の売却、生命保険金など |
|    | ③ 新 規 借 入 | 借入金（クレジットなどの未払分を含む）                                        |

支出

|                 |                                                                                                       |                                                              |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| ④ 税 金 等         | 所得税・住民税などの各種税金、社会保険料（健康保険、雇用保険、介護保険、厚生年金、国民年金など）、その他公共負担金                                             |                                                              |
| ⑤ 食 物           | ①主 食                                                                                                  | 米、パン、うどん、そば、ラーメン、パスタなど                                       |
|                 | ②副 食 等                                                                                                | 肉類、魚介類、卵、牛乳、野菜、バター、みそ、しょう油、砂糖、食用油、惣菜、加工食品（豆腐、ソーセージ、かまぼこほか）など |
|                 | ③し 好 品                                                                                                | 菓子、果物類、酒、飲料（緑茶、紅茶、コーヒー、ジュース類）など                              |
|                 | ④外 食 等                                                                                                | 外出先での食事、勤務先での昼食代、テイクアウト、出前、学校給食など                            |
| ⑥ 住 居           | 家賃、地代、マンションの管理費、家具、家屋・家具の修理代、電化製品、火災保険料など                                                             |                                                              |
| ⑦ 光 熱 ・ 水 道     | 電気代、ガス代、灯油、水道料など                                                                                      |                                                              |
| ⑧ 被 服           | 衣料、アクセサリー、靴、寝具、衣類リフォーム代、クリーニング代など                                                                     |                                                              |
| ⑨ 保 健 衛 生       | 医療費、医療保険料、薬品、シャンプー、石けん、洗剤、歯みがき、理髪代、美容費、化粧品、ティッシュペーパー、トイレットペーパーなど                                      |                                                              |
| ⑩ 教 育           | 学校や塾の授業料、PTA会費、学用品、参考書、文房具など                                                                          |                                                              |
| ⑪ 教 養 ・ 娯 楽     | 書籍、新聞、雑誌、放送受信料、映画、コンサート、スポーツ観戦、レクリエーション費用、けいこごとの月謝など                                                  |                                                              |
| ⑫ 交 際           | 慶弔事の贈答品、来客の接待費用、社会奉仕費など                                                                               |                                                              |
| ⑬ 交 通 ・ 通 信     | 電車賃、バス代、タクシー代、電話料、携帯電話料、インターネット料、郵便料、ガソリン代、自動車保険料、車検費用など                                              |                                                              |
| ⑭ 自由に決める費目<br>⑮ | 家計支出の状況から、上記以外の費目を設ける必要がある場合に自由に決める。例えば、「自動車関係費」「医療・介護関係費用」「育児費」「職業費」（職業に関係のある一切の支出）「こづかい」「その他の諸費用」など |                                                              |
| ⑯ 貯 蓄 増 加       | 預貯金の預入（振込・預貯金利子などによる預貯金の増加を含む）、有価証券の取得、生命保険料（掛け捨てを除く）、貸付など                                            |                                                              |
| ⑰ 借 入 返 済       | 借入金（住宅ローンなどのほか、クレジットなども含む）の返済                                                                         |                                                              |

# ※日ごとのページの記入のしかた

| 6月 27日(月)               |        | 28日(火)                                                                                                   |         | 29日(水)                                                                                                                                    |          | 30日(木)                        |         |
|-------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------|
| 現金収支だけの記入               |        | いただきものをした場合                                                                                              |         | 給料振込があり、その日に一部を引き出した場合                                                                                                                    |          | 電話料、ガス代の自動振替の場合               |         |
| △△銀行の預金引出。<br>収入②20,000 |        | 〇〇さんが3年ぶりにわが家にいらっしゃった。ご主人の転勤で住所が近くなった。<br>おみやげにハムをいただく。<br>収入①(5,000)                                    |         | 給料(税込)①265,000<br>△△銀行の預金引出。<br>収入②100,000                                                                                                |          | △△銀行の預金引落し。(自動振替)<br>収入②8,757 |         |
| 友人とお茶                   | ⑫470   | ハム(1本)                                                                                                   | (5,000) | 税金等(天引)                                                                                                                                   | ④48,412  | 電話料(振替)                       | ⑬3,323  |
| たまご 10コ                 | ⑩240   |                                                                                                          |         | 預金(給振)                                                                                                                                    | ⑭216,588 | ガス代(〃)                        | ⑦5,434  |
| 豚肉 200g                 | ⑩380   |  くわしくは…<br>P.7「贈答品の記帳」へ |         |  くわしくは…<br>P.8「見えないお金もしっかり管理！<br>—給料振込・公共料金等自動振替の記入方法—」へ |          |                               |         |
| トマト 3コ                  | ⑩280   |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |
| チョコレート                  | ⑨200   |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |
| シャンプー                   | ⑨840   |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |
| ティッシュペーパー               | ⑨220   |  くわしくは…<br>P.6「毎日の記帳」へ   |         | <b>ポイント</b><br>税金等の内訳を記入する場合は、右端のメモ欄に記入しましょう。<br>★参照                                                                                      |          |                               |         |
|                         |        |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |
|                         |        |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |
|                         |        |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |
| 支出計                     | 2,630  | 支出計                                                                                                      | (5,000) | 支出計                                                                                                                                       | 265,000  | 支出計                           | 8,757   |
| 現金残高                    | 18,770 | 現金残高                                                                                                     | 18,770  | 現金残高                                                                                                                                      | 118,770  | 現金残高                          | 118,770 |
| クレジット・ローン               |        |                                                                                                          |         |                                                                                                                                           |          |                               |         |

| 項目<br>月日 | 収 入                                                  |                         | 支      |       |         |       |         |                 |        |
|----------|------------------------------------------------------|-------------------------|--------|-------|---------|-------|---------|-----------------|--------|
|          | ① 所 得                                                | ②貯蓄引出<br>③新規借入          | ④ 税金等  | ⑤ 食 物 |         |       |         | ⑥ 住 居<br>⑦光熱・水道 | ⑧ 被 服  |
|          |                                                      |                         |        | ①主 食  | ②副食等    | ③し好品  | ④外食等    |                 |        |
| 月初来累計    | ← ----- 月初めからの累計 (この記入例の場合は6月1日から26日まで) を記入する -----> |                         |        |       |         |       |         |                 |        |
| 6月27日    |                                                      | ②20,000                 |        |       | 900     | 200   | 1,100   |                 |        |
| 28日      | (5,000)                                              |                         |        |       | (5,000) |       | (5,000) |                 |        |
| 29日      | 265,000                                              | ②100,000                | 48,412 |       | !       |       |         |                 |        |
| 30日      |                                                      | ②8,757                  |        |       |         |       |         | ⑦5,434          |        |
| 月間計      | ← ----- この行の金額を「月別予算決算表」(P.16～17) の決算欄に記入する ----->   |                         |        |       |         |       |         |                 |        |
| 7月1日     |                                                      | ③38,700                 |        |       |         | 5,300 | 840     | 6,140           | 33,400 |
| 2日       |                                                      | ②80,000                 |        |       |         |       |         |                 |        |
| 3日       |                                                      | ② 50,000<br>③1,180,000  |        |       |         |       |         |                 |        |
| 月初来累計    |                                                      | ② 130,000<br>③1,218,700 |        |       |         | 5,300 | 840     | 6,140           | 33,400 |

| 7月 1日(金)                                                                                                                 |        | 2日(土)                       |         | 3日(日)                                                                                                        |            | ●MEMO                                                       |           |         |         |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------|-----------|---------|---------|-------------------------|
| クレジットカードを利用した場合                                                                                                          |        |                             |         | ローンを利用した場合                                                                                                   |            | ★6月分税金等(天引き)                                                |           |         |         |                         |
| ①購入時の記入                                                                                                                  |        | ②支払い時の記入                    |         | 購入時・返済時の記入                                                                                                   |            | 所得税 10,875<br>住民税 8,370<br>社会保険料 29,167<br>計 ④48,412        |           |         |         |                         |
| デパートでショッピング!<br>(クレジットカード使用)                                                                                             |        | 5月9日分クレジット家具代の支払い。(80,000円) |         | 自動車をローンで購入<br>(1,200,000)。●-----<br>(うち頭金〈現金支払〉20,000)                                                       |            | ※7月1日のクレジット<br>購入内訳                                         |           |         |         |                         |
| 収入③38,700(新規借入)                                                                                                          |        | 収入②80,000(貯蓄引出)             |         | 収入②50,000                                                                                                    |            | ワイン ① 5,300<br>ワンピース ⑧ 31,000<br>アクセサリー ⑧ 2,400<br>計 38,700 |           |         |         |                         |
| 電車賃                                                                                                                      | 480    |                             |         | 自動車ローン頭金                                                                                                     | ⑮20,000    |                                                             |           |         |         |                         |
| ランチ                                                                                                                      | 840    |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             |           |         |         |                         |
|  くわしくは…<br>P.9<br>「クレジットカードを利用したときの記帳」へ |        |                             |         | <b>ポイント</b><br>利用時の借入を収入欄に、現金で頭金を支払った場合は支出メモ欄に、購入内容をクレジット・ローン欄に記入します。また、返済時の預金引出を収入欄に、返済内容はクレジット・ローン欄に記入します。 |            |                                                             |           |         |         |                         |
| <b>ポイント</b><br>購入内訳を記入する場合は、右端のメモ欄に記入しましょう。<br>※参照                                                                       |        |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             |           |         |         |                         |
| 支出計 1,320                                                                                                                |        | 支出計                         |         | 支出計 20,000                                                                                                   |            | <b>ポイント</b><br>この欄はクレジット等の残高の記入などにご利用ください。                  |           |         |         |                         |
| 現金残高 117,450                                                                                                             |        | 現金残高 117,450                |         | 現金残高 97,450                                                                                                  |            |                                                             |           |         |         |                         |
| クレジットで購入                                                                                                                 | 38,700 | 家具購入(クレジット)の支払い予定           | ⑪80,000 | ローンで自動車購入                                                                                                    | ⑮1,180,000 |                                                             |           |         |         |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         | 自動車ローン返済                                                                                                     | ⑰50,000    |                                                             |           |         |         |                         |
| <b>出</b>                                                                                                                 |        |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             |           |         |         |                         |
| ⑨ 保健衛生                                                                                                                   | ⑩ 教育   | ⑪ 教養・娯楽                     | ⑫ 交際    | ⑬ 交通・通信                                                                                                      | ⑭          | ⑮                                                           | ④～⑮の合計    | ⑯ 貯蓄増加  | ⑰ 借入返済  | クレジット等の残高<br>(前残80,000) |
| 1,060                                                                                                                    |        |                             | 470     |                                                                                                              |            |                                                             | 2,630     |         |         |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             | (5,000)   |         |         |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             | 48,412    | 216,588 |         |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         | 3,323                                                                                                        |            |                                                             | 8,757     |         |         |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             |           |         |         |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         | 480                                                                                                          |            |                                                             | 40,020    |         |         | 118,700                 |
|                                                                                                                          |        |                             |         |                                                                                                              |            |                                                             |           |         | 80,000  | 38,700                  |
|                                                                                                                          |        |                             |         |                                                                                                              |            | 1,200,000                                                   | 1,200,000 |         | 50,000  |                         |
|                                                                                                                          |        |                             |         | 480                                                                                                          |            | 1,200,000                                                   | 1,240,020 |         | 130,000 |                         |

# 毎日の記帳

買い物をした際にもらったレシートをもとにその日に買ったものを支出メモ欄に記入します。

自販機などレシートが出ない場合は、スマホなどに金額をメモしておくとも便利です！



買い物が多いときはレシートをそのまま貼ってもOKだよ



記入

日記・収入欄

6月 27日(月)

△△銀行の預金引出。

収入 ②20,000

友人とお茶 ⑫470

たまご 10コ ㊦240

豚肉 200g ㊦380

トマト 3コ ㊦280

チョコレート ㊦200

シャンプー ㊦840

ティッシュペーパー ㊦220

支出計 2,630

現金残高 18,770

クレジット・ローン

生活費など預金口座から引き出した金額を記入。

⑫ 交際へ

㊦ 副食等へ

㊦ し好みへ

㊦ 保健衛生へ

下記の費目分けの記号を金額の前に記入。

費目に分ける

## 費目分け

| 項目<br>月日 | 収 入                                                   |                | 支     |      |      |      |       | 出     |     |       |     | ④～⑮<br>の合計 |
|----------|-------------------------------------------------------|----------------|-------|------|------|------|-------|-------|-----|-------|-----|------------|
|          | ①<br>所 得                                              | ②貯蓄引出<br>③新規借入 | ⑤ 食 物 |      |      |      |       | ⑨     | ⑩   | ⑪     | ⑫   |            |
|          |                                                       |                | ㊦主 食  | ㊦副食等 | ㊦し好品 | ㊦外食等 | 計     | 保健衛生  | 教 育 | 教養・娯楽 | 交 際 |            |
| 月初来累計    | ← ----- 月初めからの累計 (この記入例の場合は6月1日から26日まで) を記入する ----- → |                |       |      |      |      |       |       |     |       |     |            |
| 6月27日    |                                                       |                |       | 900  | 200  |      | 1,100 | 1,060 |     |       | 470 | 2,630      |
|          |                                                       |                |       |      |      |      |       |       |     |       |     |            |

# 贈答品の記帳

贈答品などをいただいたときは、手もとのお金が動くわけではありませんが、「暮らしの補助になる」と考えて、家計の一部として「収入」、「支出」の両方にカッコ書きにして記入します。

なお、こちらから贈り物をした際にかかったお金は、内容を問わず、「交際費」として記入します。

## 贈答品の控え

| 月日   | 贈り先  | 理 由   | 品 名 | 金 額   | 住所・電話番号                     |
|------|------|-------|-----|-------|-----------------------------|
| 4月5日 | △△さん | お誕生祝い | 花束  | 3,500 | 〇〇市〇〇 〇-〇-〇<br>△△-△△△△-△△△△ |
| 〃    | 〃    | 〃     | ケーキ | 1,500 | 〃                           |

| 月日    | いただき先 | 理 由    | 品 名   | 住所・電話番号                     | 礼状等 |
|-------|-------|--------|-------|-----------------------------|-----|
| 3月25日 | △△さん  | 〇〇子入学祝 | 現金1万円 | 〇〇市〇〇 〇-〇-〇<br>△△-△△△△-△△△△ | 送り済 |
|       |       |        |       |                             |     |



P.138の『贈答品の控え』に「贈り先」や「いただき先」、品名、金額等を記録しておく、お返しや次に贈り物をするときの参考になるよ！

6月 28日(火)

〇〇さんが3年ぶりにわが家に見えた。ご主人の転勤で住所が近くなった。おみやげにハムをいただく。

日記・収入欄

収入 ① (5,000)

ハム(1本) (5,000)

支出・毛欄

支出計 (5,000)

現金残高 18,770

## 費目分け

| 項目    | 収 入     |        |        | 支     |         |       |       |         | 出      |       |         |       |         |
|-------|---------|--------|--------|-------|---------|-------|-------|---------|--------|-------|---------|-------|---------|
| 月日    | ① 所得    | ② 貯蓄引出 | ③ 新規借入 | ⑤ 食 物 |         |       |       |         | ⑨ 保健衛生 | ⑩ 教 育 | ⑪ 教養・娯楽 | ⑫ 交 際 | ④～⑮ の合計 |
|       |         |        |        | ① 主食  | ② 副食等   | ③ し好品 | ④ 外食等 | 計       |        |       |         |       |         |
| 6月28日 | (5,000) |        |        |       | (5,000) |       |       | (5,000) |        |       |         |       | (5,000) |

収支摘要



# 見えないお金もしっかり管理！

給料振込・公共料金等自動振替の記入方法



内訳を余白などのスペースに記入。

預金口座から引き出した生活費を記入。

天引きされた税金や社会保険料を記入。

残りを預金（支出）として記入。

## ポイント

給料は現金で支給されたものと考え、給料の総額（含む税金）を収入（①所得）に、税金等の天引きと金融機関への振込額を支出（④税金等、⑯貯蓄増加）に記入します。そのうえで、預金の引出額を収入（②貯蓄引出）に記入します。

| 29日(水)              |                 | 30日(木)                |  |
|---------------------|-----------------|-----------------------|--|
| 給料の記入               |                 | 電話料、ガス代の自動振替の記入       |  |
| 給料(税込)<br>① 265,000 |                 | △△銀行の預金引落し。<br>(自動振替) |  |
| 収入 ② 100,000        |                 | 収入 ② 8,757            |  |
| 税金等(天引) ④ 48,412    | 電話料(振替) ⑬ 3,323 |                       |  |
| 預金(給振) ⑯ 216,588    | ガス代(〃) ⑦ 5,434  |                       |  |
| 支出計 265,000         |                 | 支出計 8,757             |  |
| 現金残高 118,770        |                 | 現金残高 118,770          |  |

## ポイント

公共料金等の自動振替は預金を引き出して支払ったものと考え、収入（②貯蓄引出）と支出（⑬交通・通信、⑦光熱・水道）に記入します。

支払いのための預金引出を収入欄に、振替額を項目別に支出メモ欄に記入。

## 「むずかしい!」と感じたら…

電話料・ガス代・電気代など引落としになるものについても、金額をカッコ書きにするなどして、現金と同じように使った日に記入してもOKだよ！



## 費目分け

| 項目<br>月日 | 収 入     |                  |        | 支 出             |         |                      |
|----------|---------|------------------|--------|-----------------|---------|----------------------|
|          | ① 所得    | ② 貯蓄引出<br>③ 新規借入 | ④ 税金等  | ⑥ 住居<br>⑦ 光熱・水道 | ⑬ 交通・通信 | ④～⑮<br>の合計<br>⑯ 貯蓄増加 |
| 6月29日    | 265,000 | ② 100,000        | 48,412 |                 |         | 48,412 216,588       |
| 30日      |         | ② 8,757          |        | ⑦ 5,434         | 3,323   | 8,757                |



# クレジットカードを利用したときの記帳



| 7月 1日(金)                                      |  | 2日(土)                                         |  |
|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|--|
| <b>購入時の記入</b><br>デパートでショッピング!<br>(クレジットカード使用) |  | <b>支払い時の記入</b><br>5月9日分クレジット家具代の支払い。(80,000円) |  |
| 収入 ③38,700(新規借入)                              |  | 収入 ②80,000(貯蓄引出)                              |  |
| 電車賃 480                                       |  | △△銀行の預金引落し。<br>(自動振替)                         |  |
| 買い物のために<br>借り入れたもの<br>として記入。                  |  | 返済のために貯<br>蓄を引き出した<br>ものとして記入。                |  |
| 支出計 1,320                                     |  | 支出計                                           |  |
| 現金残高 117,450                                  |  | 現金残高 117,450                                  |  |
| クレジットで購入 38,700                               |  | 家具購入(クレジット)<br>の支払い予定 ⑩80,000                 |  |

## ポイント

クレジットで購入した場合は、お金を借りて支払ったものと考え、収入(③新規借入)と支出(⑧被服)に記入します。また、利用代金を支払った場合は預金を引き出して借入を返済したと考え、収入(②貯蓄引出)と支出(⑩借入返済)に記入します。



## MEMO

※7月1日のクレジット

### 購入内訳

ワイン ④ 5,300

ワンピース ⑧ 31,000

アクセサリー ⑧ 2,400

計 38,700

★内訳を余白などのスペースに記入。

★支出費目にも反映!

## 「面倒くさい!」と感じたら...

クレジットで購入したものは金額をカッコ書きにするなどして、現金と同じように使った日に記入してもOKだよ!



## 費目分け

| 項目<br>月日 | 収 入      |                | 支     |      |          | 出          |            | クレジット<br>等の残高<br>(前残80,000) |           |
|----------|----------|----------------|-------|------|----------|------------|------------|-----------------------------|-----------|
|          | ①<br>所 得 | ②貯蓄引出<br>③新規借入 | ⑤ 食 物 |      | ⑧<br>被 服 | ⑬<br>交通・通信 | ④～⑮<br>の合計 |                             | ⑰<br>借入返済 |
|          |          |                | ④し好品  | ⑥外食等 |          |            |            |                             |           |
| 7月 1日    |          | ③38,700        | 5,300 | 840  | 6,140    | 33,400     | 480        | 40,020                      | 118,700   |
| 2日       |          | ②80,000        |       |      |          |            |            | 80,000                      | 38,700    |



## よくある質問



.....\*.....\*.....電子マネーを使ったとき.....\*.....\*

| 29日(水)             |         | 30日(木)                |        |
|--------------------|---------|-----------------------|--------|
| カードに現金を<br>チャージした日 |         | 電子マネーを<br>使った日        |        |
| 収入                 |         | △△カードで購入<br>収入 ②8,000 |        |
| カードへチャージ           | ⑩10,000 | Tシャツ                  | ⑧8,000 |
|                    |         |                       |        |
|                    |         |                       |        |
|                    |         |                       |        |
|                    |         |                       |        |
| 支出計                | 10,000  | 支出計                   | 8,000  |
| 現金残高               | **,***  | 現金残高                  | **,*** |
|                    |         |                       |        |

この頃、使用頻度が増えてきたプリペイドカード。  
このカードに現金をチャージしたとき、  
使ったときの記帳方法についてご紹介  
します。

### ポイント

#### ★現金をチャージしたとき

「支出メモ欄」に「カードへチャージ」  
として記録。「費目分け」は「⑩貯蓄  
増加」として整理します。

#### ★電子マネーを使用したとき

支払いのための貯蓄引き出しを収入欄  
に、振替額を項目別に支出メモ欄に記  
入し、各費目に整理します。



現金残高を合わせず、支出の記録だけ  
をしている方は、特別な記帳はせず、  
現金と同じ記帳方法となります。



| 項目<br>月日 | 収 入      |                |          | 支 出      |            |                         |
|----------|----------|----------------|----------|----------|------------|-------------------------|
|          | ①<br>所 得 | ②貯蓄引出<br>③新規借入 | ④<br>税金等 | ⑧<br>被 服 | ⑬<br>交通・通信 | ④～⑮<br>の合計<br>⑯<br>貯蓄増加 |
| 6月29日    |          |                |          |          |            | 10,000                  |
| 30日      |          | ②8,000         |          | 8,000    |            | 8,000                   |

.....\*.....\*.....つけ忘れてしまったら!?.....\*.....\*

### ポイント

つけ忘れなどにより現金残高が合わないときは、「その他支払」として整理し、  
合わせましょう。後で思い出したり、レシートが出てきたら、その時点で調  
整します。記録する際に「その他支払」をマイナスして、正しい費目に振替  
えれば訂正完了！考えすぎてストレスをためないようにしましょう！

つけ忘れ防止の  
キホンは買い物  
したら必ずレシートを  
受取ることだよ！





# ステップアップ



## .....\*.....\* 月間収支集計シートの作成 .....\*

(P.145～P.150掲載)

| 項目<br>期間 | ① 所得<br>260,000 | ② 貯蓄引出<br>③ 新規借入<br>②190,000 | ⑤ 食 物<br>計<br>80,000 | ⑨ 保健衛生<br>12,000 | ⑩ 教 育<br>7,000 | ⑪ 教養・娯楽<br>10,000 | ④～⑮<br>の合計<br>190,000 | ⑯ 貯蓄増加<br>70,000 | ⑰ 借入返済 |
|----------|-----------------|------------------------------|----------------------|------------------|----------------|-------------------|-----------------------|------------------|--------|
| 1～7      |                 |                              | 21,800               | 3,800            | 1,200          | 1,500             | 32,400                |                  |        |
| 8～14     |                 |                              | 17,500               | 2,400            | 2,200          | 800               | 47,200                |                  |        |
| ～        |                 |                              |                      |                  |                |                   |                       |                  |        |
| ～        |                 |                              |                      |                  |                |                   |                       |                  |        |
| ～        |                 |                              |                      |                  |                |                   |                       |                  |        |
| ～        |                 |                              |                      |                  |                |                   |                       |                  |        |
| 月中計      |                 |                              |                      |                  |                |                   |                       |                  |        |

P.145～P.150に掲載の「月間収支集計シート」に週間ごとの金額を集計し、『あとどれくらい使えるか』をチェックしましょう！  
節約効果がアップしますよ!!

## .....\*.....\* 節約のポイント .....\*

| 7月     | 1日(金)                                     | 2日(土)                                                                         | 3日(日)                                          |
|--------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 日記・収入欄 | <p>* ○ 3,084円</p> <p>× 0円</p> <p>△ 0円</p> | <p>* ○ 0円</p> <p>× 13,500円</p> <p>△ 2,100円</p>                                | <p>* ○ 30,000円</p> <p>× 1,080円</p> <p>△ 0円</p> |
|        | 収入                                        | 収入                                                                            | 収入                                             |
|        | ○ 米 ①2,100                                | △ ランチ ②2,100                                                                  | ○ お祝金 ⑩30,000                                  |
|        | ○ 豚肉 ②440                                 | × アクセサリー ⑧12,000                                                              | × ケーキ 3コ ①1,080                                |
|        | ○ トマト 3コ ③324                             | × マニキュア ⑨1,500                                                                |                                                |
|        | ○ キュウリ 5本 ④220                            |                                                                               |                                                |
| 支出メモ欄  |                                           | <p>外食のランチは<br/>もっとリーズナブルに!<br/>アクセサリーやマニキュアを<br/>買う時は手持ちに<br/>似たものがないか確認!</p> | <p>現在ダイエット中!<br/>甘いものの誘惑に<br/>負けるな!</p>        |
|        | 支出計 3,084                                 | 支出計 15,600                                                                    | 支出計 31,080                                     |
|        | 現金残高 **,***                               | 現金残高 **,***                                                                   | 現金残高 **,***                                    |

### ムダがないかチェックしよう!

記帳した品目に○×△をつけて書き出せば、節約のポイントが一目瞭然！  
×や△の品目に反省や改善のコメントをメモすれば節約効果がさらにアップ!



- ..... 必要な品目
- △..... 必要だけど出費を抑えることができた品目
- ×..... 欲しいけど必ずしも「必要」ではなかった品目



## 1ヶ月分の振り返り/予算と計画



### 月末の収支整理表

| 項目<br>月日 | 収 入                         |                  | 支 出   |        |       |       |        | 貯蓄・借入増減 |                     |
|----------|-----------------------------|------------------|-------|--------|-------|-------|--------|---------|---------------------|
|          | ① 所得                        | ② 貯蓄引出<br>③ 新規借入 | ⑤ 食 物 |        |       |       |        | ⑨ 保健衛生  | ⑪ 教養・娯楽<br>⑫ 交 際    |
|          |                             |                  | ④ 主 食 | ⑥ 副食等  | ⑦ 嗜好品 | ⑧ 外食等 | 計      |         | ⑬ ⑭ ⑮ の合計           |
| 月初来累計    | ←----- 月初めからの累計を記入する -----> |                  |       |        |       |       |        |         |                     |
| 1月31日    |                             |                  |       | 2,100  | 400   |       | 2,500  | 1,700   | 4,200               |
| 月間計      | 265,000                     |                  | 4,400 | 65,000 | 6,400 | 5,700 | 81,500 | 15,500  | 7,500 6,800 187,000 |

「月間計」の行を「月別予算決算表」へ転記

### 月別予算決算表

収入と支出のバランスを確かめましょう！

| 項目<br>月別 | 収 入  |                  | 支 出                   |         |         |         |           | 貯蓄・借入増減   |           |
|----------|------|------------------|-----------------------|---------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|
|          | ① 所得 | ② 貯蓄引出<br>③ 新規借入 | ⑤ 食 物                 | ⑨ 保健衛生  | ⑪ 教養・娯楽 | ⑫ 交 際   | ⑬ ⑭ ⑮ の合計 | ⑯ ⑰ ⑱ の合計 | ⑲ ⑳ ㉑ の合計 |
| 1月       | 予算   | ***,***          | ***,***               | **,***  | **,***  | **,***  | **,***    | ***,***   | **,***    |
|          | 決算   | 265,000          | ② 195,000<br>③ 39,960 | 81,500  | 15,500  | 7,500   | 6,800     | 187,000   | 70,000    |
|          | (差額) | ***,***          | ***,***               | ***,*** | ***,*** | ***,*** | ***,***   | ***,***   | ***,***   |

「決算」の行に「収支整理表」の「月間計」の行を転記

### 予算管理にチャレンジ！

続けると、収支の中身やお金の流れが見えてきます！

| 項目<br>月別 | 収 入    |                  | 支 出                   |            |           |         |           | 貯蓄・借入増減   |           |
|----------|--------|------------------|-----------------------|------------|-----------|---------|-----------|-----------|-----------|
|          | ① 所得   | ② 貯蓄引出<br>③ 新規借入 | ⑤ 食 物                 | ⑨ 保健衛生     | ⑪ 教養・娯楽   | ⑫ 交 際   | ⑬ ⑭ ⑮ の合計 | ⑯ ⑰ ⑱ の合計 | ⑲ ⑳ ㉑ の合計 |
| 1月       | 予算     | ***,***          | ***,***               | **,***     | **,***    | **,***  | **,***    | ***,***   | **,***    |
|          | 決算     | 265,000          | ② 195,000<br>③ 39,960 | 81,500     | 15,500    | 7,500   | 6,800     | 187,000   | 70,000    |
|          | (差額)   | ***,***          | ***,***               | ***,***    | ***,***   | ***,*** | ***,***   | ***,***   | ***,***   |
| 2月       | ○ 予算   | 260,000          | ② 190,000             | 80,000     | 12,000    | 7,000   | 10,000    | 190,000   | 70,000    |
|          | △ 決算   | 263,000          | ② 200,000             | 95,000     | 13,400    | 6,400   | 7,400     | 191,000   | 74,000    |
|          | □ (差額) | (3,000)          | ★ (210,000)           | ★ (15,000) | ★ (1,400) | (600)   | (2,600)   | ★ (1,000) | (4,000)   |

★ … 支出予算オーバー！要注意！！

○ 予 算 これまでのお金の使い方を参考に予算額を決めます。

△ 決 算 実際に使った金額を記入します。

□ 差 額 【決算】－【予算】で差額を算出。振り返りましょう！



# 今年の計画と予算



|                                        |                                                                                                                                                                      |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----|
| <b>収<br/>入</b>                         | ✳ 年間の手取り収入額を予想します。                                                                                                                                                   |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
|                                        | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">収入月額<br/>円</div>                                                                          | ×     | 12ヶ月 | +      | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">賞与等<br/>円</div>   | +  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">その他収入額<br/>円</div> |       |    |
|                                        | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">収入計</div> <div style="margin: 0 10px;">円</div> <div>・・・ ①</div>      |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
| <b>支<br/>出</b>                         | ✳ 年間の支出額を予想します。                                                                                                                                                      |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
|                                        | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">支出月額<br/>円</div>                                                                          | ×     | 12ヶ月 | +      | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">特別支出額<br/>円</div> | +  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">臨時支出額<br/>円</div>  |       |    |
|                                        | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">支出計</div> <div style="margin: 0 10px;">円</div> <div>・・・ ②</div>      |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
| <b>収<br/>支</b>                         | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">収支差額</div> <div style="margin: 0 10px;">円</div> <div>( ① — ② )</div> |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
| <b>月<br/>別<br/>支<br/>出<br/>予<br/>算</b> | ✳ 月別に予算を組みましょう。                                                                                                                                                      |       |      |        |                                                                                              |    |                                                                                               |       |    |
|                                        | 月                                                                                                                                                                    | 支出種類  | 金額   | 月      | 支出種類                                                                                         | 金額 | 月                                                                                             | 支出種類  | 金額 |
|                                        | 1<br>月                                                                                                                                                               | 支出月額  | 円    | 5<br>月 | 支出月額                                                                                         | 円  | 9<br>月                                                                                        | 支出月額  | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 特別支出額 | 円    |        | 特別支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 特別支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 臨時支出額 | 円    |        | 臨時支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 臨時支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 月間計   | 円    |        | 月間計                                                                                          | 円  |                                                                                               | 月間計   | 円  |
|                                        | 2<br>月                                                                                                                                                               | 支出月額  | 円    | 6<br>月 | 支出月額                                                                                         | 円  | 10<br>月                                                                                       | 支出月額  | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 特別支出額 | 円    |        | 特別支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 特別支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 臨時支出額 | 円    |        | 臨時支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 臨時支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 月間計   | 円    |        | 月間計                                                                                          | 円  |                                                                                               | 月間計   | 円  |
|                                        | 3<br>月                                                                                                                                                               | 支出月額  | 円    | 7<br>月 | 支出月額                                                                                         | 円  | 11<br>月                                                                                       | 支出月額  | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 特別支出額 | 円    |        | 特別支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 特別支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 臨時支出額 | 円    |        | 臨時支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 臨時支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 月間計   | 円    |        | 月間計                                                                                          | 円  |                                                                                               | 月間計   | 円  |
|                                        | 4<br>月                                                                                                                                                               | 支出月額  | 円    | 8<br>月 | 支出月額                                                                                         | 円  | 12<br>月                                                                                       | 支出月額  | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 特別支出額 | 円    |        | 特別支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 特別支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 臨時支出額 | 円    |        | 臨時支出額                                                                                        | 円  |                                                                                               | 臨時支出額 | 円  |
|                                        |                                                                                                                                                                      | 月間計   | 円    |        | 月間計                                                                                          | 円  |                                                                                               | 月間計   | 円  |



## 2026年特別支出の内訳



年払いの保険料や帰省費など、毎月の生活費から払えない出費は「特別支出」として管理します。おおよその金額を想定し、月収やボーナスから準備するなどマネープランを組み、直前になってあわてないようにしましょう。

| 月  | 記入例                                   | 内容 | 予定額 | 実際額 | マネープラン |
|----|---------------------------------------|----|-----|-----|--------|
| 1  | ・お年玉 2万円                              |    |     |     |        |
| 2  | ・自動車保険 5万円<br>・固定資産税 3万円              |    |     |     |        |
| 3  | ・めいの入学祝 3万円                           |    |     |     |        |
| 4  | ・自分の誕生日 & 食事会 2万円<br>・固定資産税 3万円       |    |     |     |        |
| 5  | ・母の日プレゼント 1万円<br>・自動車税 4万円            |    |     |     |        |
| 6  | ・父の日プレゼント 1万円                         |    |     |     |        |
| 7  | ・お中元 2万円<br>・固定資産税 3万円                |    |     |     |        |
| 8  | ・夫の誕生日 & 食事会 2万円<br>・家族旅行 10万円        |    |     |     |        |
| 9  | ・結婚記念日 3万円                            |    |     |     |        |
| 10 | ・夫の生命保険 (年払) 10万円                     |    |     |     |        |
| 11 | ・お歳暮 2万円<br>・年賀状 1万円                  |    |     |     |        |
| 12 | ・クリスマス 2万円<br>・正月準備 2万円<br>・固定資産税 3万円 |    |     |     |        |
| 合計 |                                       |    |     |     |        |



## 今後10年の計画表



今後10年間に予定される行事やイベントを記入し、それぞれいつまでにいくら必要かを確認し、貯蓄計画をたてる際の参考にしましょう。

|       | 住 宅                |    | 家 族          |    | 行 事                    |    | その他                 |    |
|-------|--------------------|----|--------------|----|------------------------|----|---------------------|----|
|       | ・キッチンリフォーム<br>・畳替え | 予算 | ・入学祝<br>・就職祝 | 予算 | ・家族旅行<br>・結婚記念日<br>・法事 | 予算 | ・大型家電買換え<br>・家具の買換え | 予算 |
| 2026年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2027年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2028年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2029年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2030年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2031年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2032年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2033年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2034年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |
| 2035年 |                    |    |              |    |                        |    |                     |    |

# 月 別 予 算

| 項目<br>月別  |      | 収 入      |                | 支        |          |          |            |          |           |          |
|-----------|------|----------|----------------|----------|----------|----------|------------|----------|-----------|----------|
|           |      | ①<br>所 得 | ②貯蓄引出<br>③新規借入 | ④<br>税金等 | ⑤<br>食 物 | ⑥<br>住 居 | ⑦<br>光熱・水道 | ⑧<br>被 服 | ⑨<br>保健衛生 | ⑩<br>教 育 |
| 1<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 2<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 3<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 4<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 5<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 6<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 7<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 8<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 9<br>月    | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 10<br>月   | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 11<br>月   | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 12<br>月   | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |
| 年間<br>の合計 | 予算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | 決算   |          |                |          |          |          |            |          |           |          |
|           | (差額) | ( )      |                |          | ( )      | ( )      | ( )        | ( )      | ( )       | ( )      |

## 決算表

[illegible]