あなたの願いをかなえるために

お金となかよくなろう

無駄遣いしているわけではないのに、なかなかお金が貯まらない……。
それは、お金を正しく管理できていないからなのかも。改めてお金の使い方を見直してみませんか？

目標 ／ 節約豆知識

私は［　　］したい宣言！

あなたの宣言を左の［　　］に書いてみよう！

やりたいこと・欲しいもの・実現したいことなど、あなたが「お金を貯めたい理由」を考えてみましょう。理由が見つかったら、あとは目標に向かって実行するのみ！お財布事情の見直しも、お金の管理に有効です。

お財布チェック

まずは今使っているお財布の中身としっかり向き合ってみましょう。お財布の中を空っぽにして現金をチェック！ 小銭が多い人は、何も考えずにお札をくずしている場合が多いのでは？ 小銭が多いと無駄遣いの原因にもなるので注意が必要です。

レシートチェック

レシートは、自分のふだんの買い物内容を知ることができる貴重な資料。レシートの内容をチェックし、必要な買い物をしているものと無駄遣いだと思うものに分けてみると、自分のお金の使い方や傾向を知ることができます。財布の中のレシートや領収書は、週に1回整理するのが理想的です。

電気代をカットする方法

電気は、家庭で使うエネルギーの約半分を占めているもの。家計をてっとり早くスリム化するなら、家電の使い方など、日々の電気代を見直すのが先決です。

【冷蔵庫の場合】

冷蔵庫が電力を大きく消費するのは、庫内の温度を下げるとき。①食品を冷蔵庫に詰めすぎない ②扉の開け閉めは素早く ③季節ごとに温度調整する ④放熱しやすいように、周囲に隙間を空けて設置する、が節電のコツです。

【照明の場合】

照明器具の電気は、使わないときはこまめに消すのが鉄則！ 白熱灯から消費電力の少ないLEDに替えてしまうのもおすすめです。また、照明器具をこまめに掃除することも、部屋の明るさを保つために大事ですよ。

【エアコンの場合】

エアコンのこまめなオンオフは、かえって電気代がかかる原因に。自動運転機能を使う、扇風機を併用するなどで適温をキープしましょう。定期的にフィルターを掃除して目詰まりを防ぐのも、電気代の節約に有効です。

【テレビの場合】

液晶テレビの電力は、画面を照らすためのバックライトで消費するものがほとんど。省エネ設定にしておけば、部屋の明るさを自動で検知して、最適な明るさを保てるため無駄がありません。もちろん、見ないときは電源をオフに。

できる ワクワク、ずっと
ミニツク

もっとお金のことを知りたい・学びたいあなたにおすすめ♪
「きほんを学ぼう！ お金となかよしになるプログラム」を検索！

CHECK LIST

私の・家族のお金チェック

収入・貯蓄・支出を書いてみることで、隠れた無駄遣いが明らかに！
お金の使い道を把握することが"貯蓄上手"への第一歩。まずは今の家計を振り返って、使いすぎだなと思う項目は見直してみましょう！

項目		内容	毎月	年間（毎月×12ヵ月）	小計	
収入		毎月の手取り収入額	円	円	年間の収入合計	円
		ボーナスの手取り額や臨時収入	円	円		
貯蓄		積立預金	円	円	年間の貯蓄合計	円
		財形貯蓄	円	円		
		ボーナスからの貯蓄	円	円		
		その他：	円	円		
支出	暮らす	住居費	円	円	円	年間の支出合計 円
		食費	円	円		
		光熱費・通信費	円	円		
		日用品費	円	円		
		生命保険料	円	円		
		交通費・車関連費	円	円		
	遊ぶ	交際・外出費	円	円	円	
		旅行・帰省費	円	円		
	磨く・育む	趣味	円	円	円	
		美容・医療費（ネイル・美容院・エステ代）	円	円		
		レッスン費	円	円		
		服飾費	円	円		
		教育費（学費、塾の月謝など）	円	円		
	その他	冠婚葬祭費（ご祝儀・香典など）	円	円	円	
			円	円		
			円	円		
			円	円		

プリントアウト、ありがとうございます。カットして、スケ帳のメモページに貼って、あなただけのスケ帳を育ててください。
※真ん中で二つ折りにして貼ってください。