

家計の や り く り ワークブック

わたしの  
ミライノート

---

---

---

---

---

---

---

---

# はじめに

みなさんは、毎月、何にどのくらいお金を使っているかわかっていますか？

収入(入ってくるお金)はわかっていることも多いですが、支出(支払いなどで出ていくお金)は意外とわからないものです。このワークブックでは収入と支出を自分で書き出して、見直すことで、家計のやりくりができるようにしました。ぜひご活用ください。

## ワークブックの使い方

このワークブックは、「ワーク」、「チェックしよう」、「コラム」の3つにわかれています。ご自身でできるところからでも取り組んでみてください。

### 「ワーク」について

ワーク0からワーク5に加えて、未来ワークがあります。ワーク1から5の表に金額などを書き出していくことだけでも、自分の1か月の生活の見直しができます。ワークだけでも完成させてみましょう。

### 「チェックしよう」について

「チェックしよう」は、ワークのページに関する説明が書かれています。ワークをすすめながら、分からないことを知ることができます。

### 「コラム」について

「コラム」は、「チェックしよう」よりも難しい説明が書かれています。余裕があれば確認してみましょう。

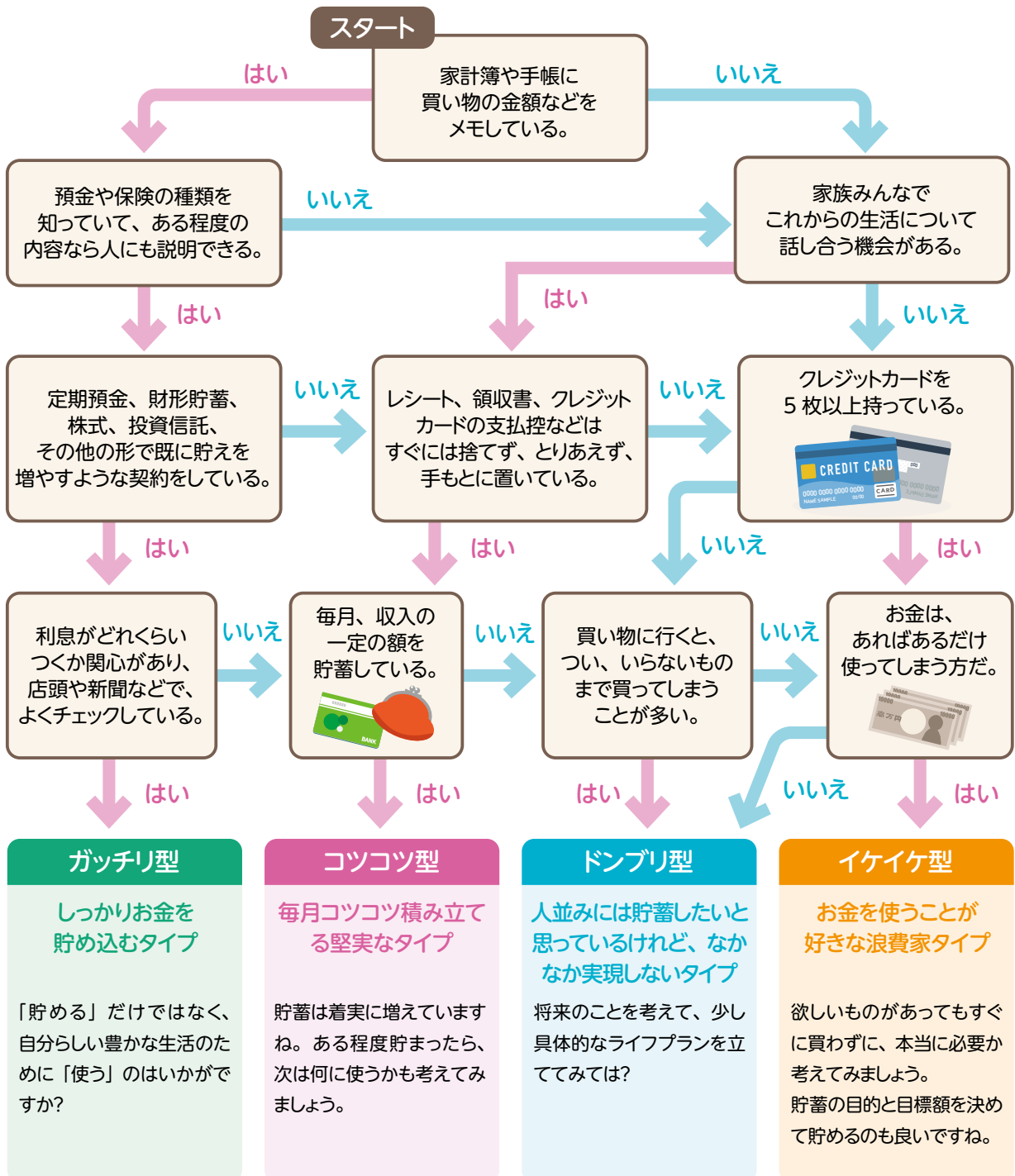
ワーク0	自分とお金との付き合い方の特徴を知ろう	2
ワーク1	支出を確認しよう「流動的支出」	3
ワーク2	支出を確認しよう「固定的支出」	5
	①生活費	5
	②税金	6
	③社会保険	7
	④生命保険・損害保険	9
	⑤ひと月あたりの固定的支出の合計を出してみよう	9
ワーク3	支出を確認しよう「返済」	11
ワーク4	収入を確認しよう	13
ワーク5	目標に向けて取り組もう	15
未来ワーク	目標に向けて具体的な計画を立てよう	17

# 自分とお金との 付き合い方の特徴を知ろう



お金との付き合い方の特徴を知っておくことは大切です。  
スタートから順に□の中にかかれてあることに、「はい」「いいえ」の矢印に沿って進んでみましょう。  
自分のお金の付き合い方の特徴がわかるかもしれません。

資料：知るぽると（金融広報中央委員会）「お金の付き合い方チェック」を参考に作成



# ワーク 1

## 支出を確認しよう 「流動的支出」

やってみよう

日常の買い物などの支出を、流動的支出と呼びます。

お金がないときは安い切り落とし肉、ゆとりがあるときは豪華にステーキといったように、日常的にやりくりできるお金です。

ひと月あたり、流動的支出にいくら使っているか記録して確認しましょう。

- 1 何にいくら使ったかを記録するためには、支払ったもののレシートを全て集めましょう。
- 2 金額を集計しましょう。

金額の集計には次のようにいくつかの方法があります。その例を①～④に示しました。

- ①分類せずに支払った金額の合計だけを計算する
- ②買ったお店の種類ごとに分類する
- ③買った品物の種類ごとに分類する
- ④現金払いとクレジットやカードなどの支払いを分類する

●このワークブックでは、  
取り組みやすい  
②の方法でやってみましょう！

### 買ったお店の種類ごとに分類する

お店の種類 (支払先)	金額	内訳など
スーパー	円	
ドラッグストア	円	
ホームセンター	円	
コンビニ	円	
レストラン・食堂	円	
衣料品店	円	
家電品店	円	
映画館・劇場・野球場など	円	
交通	円	
オンラインショッピング	円	
その他 ( )	円	
合計	<b>A</b> 円	

**A**の金額は 15 ページに  
記入してください。

## コラム カードローン『リボルビング払い(リボ払い)』について

クレジットカードの広告でよく目にする『リボルビング払い』、『フレックス払い』とは、クレジットカードの支払い額全額を、1回で支払う方法ではなく、毎月少しずつ返済していく方法です。月々の返済額を少なくすることで、1回あたりの負担を軽くするという支払い方ができます。

### リボルビング払い(リボ払い)って？

代表的な『リボ払い』について説明します。

1回あたりの支払額が少なくなるという点だけを考えれば、魅力的な提案にも考えられますが、デメリットもあります。

一括払い以外の決済方法を選択した場合、毎月の支払額を差し引いた時点での『残高』に対して、その金額をもとにカード会社から『利息』や『手数料』が加算されます。

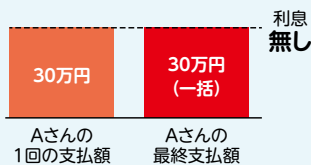


### 一括払いとリボ払いのシミュレーション

30万円の同じ商品を**一括払い**で購入した【Aさん】と、毎月1万円(利息の実質年率15%)の**リボ払い**で購入した【Bさん】を比較してみましょう。

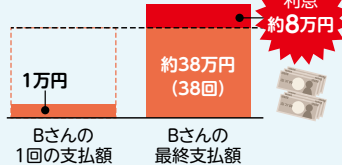
#### 一括払い Aさんの場合

ここ半年は貯金も無事にでき、総額30万円だったら、思い切って買っても大丈夫そうだな。手数料を押さえたいから一括で購入しよう。



#### リボ払い Bさんの場合

いくら買っても支払い毎月1万円って便利だなー。1万円なら余裕でしょ。買っちゃえ買っちゃえ。  
※利率15%の場合



3年2か月かかって、ようやく払い終わった。月々の支払いは少なく済んだけど、最終的には**8万円も多く払う**ことになったよ…。



返済予定期間が短ければ、加算される金額は少なくて済みますが、返済中に新たにカードを利用し、総額が増加すると、**返済計画が長期化し、多くの利息・手数料が請求される**ことになります。

リボ払いでは 毎月の支払額が決まっているために、きちんと支払い続けている皆さんには利息の実感が湧きにくい側面もありますので、注意が必要です。

**リボ払いは借金です！**  
**クレジットカードの**  
**ご利用は計画的に！**



支出には、毎月の支払額が決まっているものがあり、ここでは「**固定的支出**」と呼びます。

「**固定的支出**」には水道料金や家賃などの「**生活費**」のほか、「**税金**」「**社会保険**」「**生命保険・損害保険**」があります。

それぞれ書き出して、どのくらい支払っているのか確認してみましょう。

**固定的支出① 生活費**

わかる人は「○」をつけて整理しましょう

次の表に1か月の生活にかかるお金を書き出しましょう。

支払内容		1か月の金額	支払い方法（※1）
家賃（管理費・共益費含む）		円	引落し・手払い・クレジット払い
駐車場・駐輪場代		円	引落し・手払い・クレジット払い
公共料金	電気	円	引落し・手払い・クレジット払い
	ガス	円	引落し・手払い・クレジット払い
	水道（※2）	円	引落し・手払い・クレジット払い
電話・通信費	固定電話	円	引落し・手払い・クレジット払い
	携帯電話	円	引落し・手払い・クレジット払い
	NHK受信料（※2）	円	引落し・手払い・クレジット払い
医療費 介護費	医療費（診療費、薬代など）	円	引落し・手払い・クレジット払い
	福祉サービス利用料	円	引落し・手払い・クレジット払い
教育費	学校納付金・保育料	円	引落し・手払い・クレジット払い
	塾・習い事	円	引落し・手払い・クレジット払い
その他（ ）		円	引落し・手払い・クレジット払い
その他（ ）		円	引落し・手払い・クレジット払い
その他（ ）		円	引落し・手払い・クレジット払い
<b>合計</b>		<b>B</b> 円	

**B**の金額は  
9・15 ページに  
記入してください。

（※1 支払い方法） ●引落し 預貯金の口座から指定された日に自動的に送金されること  
●手払い 納付書により、銀行や郵便局、コンビニエンスストアなどで支払うこと  
●クレジット払い クレジットカード利用により後払いにすること

（※2 2か月や6か月に1回の請求の場合は、1か月の金額を書き入れる）

## 固定的支出② 税金



税金とは、国・県・市などが、公共のサービスなどのための経費として、住民の皆さんに負担を求めめるお金のことを言います。

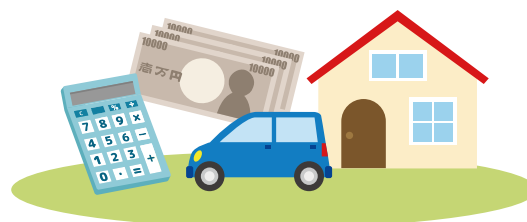
税金は、給与や年金の中から支払われている場合があります。

ここでは、自分で直接支払わなければならない税金を書き出しましょう。

税金の種類	1年間の金額
住民税 前年の1月～12月に得た給与、お店の経営による売上げ、貸しているアパートの家賃収入などに対して課される税	円 ※給与・年金からの控除がある場合は記載不要
固定資産税 土地や家屋の資産価値に応じて課される税	円
所得税 その年の1月～12月に得た給与、お店の経営による売上げ、貸しているアパートの家賃収入などに対して課される税(住民税とは対象となる「年」が異なる。)	円 ※給与・年金からの控除がある場合は記載不要
自動車税・軽自動車税 毎年4月1日時点の所有者に課される税	円
その他税金 上記のほか、遺産相続を受けた場合に課される相続税、不動産の贈与を受けた場合に課される贈与税などがある	円
<b>年間額の合計</b>	円
<b>月額(年間額の合計÷12か月)</b>	<b>㉔</b> 円

㉔の金額は 9・15 ページに記入してください。

※税金が給与から支払われているかどうかは、会社が発行する給与明細書を確認してください。給与明細書の見方は14ページを参照して下さい。



## 固定的支出③ 社会保険



社会保険制度とは、病気やけが、介護、失業などのリスクに備えて、みんなでお金を出し合い、いざというときに助け合う大切な制度です。

それぞれの制度を支えるために支払いが必要な保険料をまとめて「社会保険料」と言います。

社会保険料は、給与や年金の中から支払われている場合があります。

ここでは、自分で直接支払わなければならない社会保険料を書き出しましょう。

社会保険の種類		1か月の金額 ※給与・年金からの控除がある場合は記載不要
健康保険	国民健康保険(後期高齢者医療保険)	円
	企業組合健保	円
	共済健保	円
介護保険		円
年金	国民年金	円
	その他(厚生年金または共済年金)	円
雇用保険		円
合 計		㊦ 円

㊦の金額は9・15ページに記入してください。

※社会保険料が給与から支払われているかどうかは、会社が発行する給与明細書を確認してください。  
給与明細書の見方は14ページを参照して下さい。





## チェックしよう



### 保険料のイロハ～「国民皆保険」って何??～

社会保険制度・社会保険料については、左のページで紹介しました。

保険の種類	どんな時に利用できるか	相談先
健康保険	病気やケガで医療の利用が必要なとき	会社の健康保険：勤務先 国民健康保険：区役所保険年金課
介護保険	介護サービスを利用するとき	地域包括支援センターまたは 区役所高齢・障害支援課
年金保険	高齢者や障害者となったとき/ 遺族年金の受給者になったとき	厚生年金：年金事務所 国民年金：区役所保険年金課
雇用保険	失業したとき	公共職業安定所（ハローワーク）
労災保険	工作中的の事故などに遭ったとき	勤務先及び勤務先を管轄する労働基 準監督署

その中でも健康保険については、日本で生活するすべての人はなんらかの健康保険に加入する必要があることが、法律で決められています。健康保険に加入している人が保険料を出し合い、病気やけがの場合に安心して医療が受けられるようにしています。

会社や同じ業界の保険組合に加入していない場合は、国民健康保険に加入する義務があります。これを国民皆保険と呼びます。



## コラム 公租公課 「公租公課とは」

**公租公課**という言葉を知っていますか？

国・県・市などにより、公の目的のために集められるお金のことを言います。

**公租**とは、国税や地方税等の**税金**のことを指します。

**公課**とは、**社会保険料**などの税金以外の分担金を指しています。代表的なものに、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料・国民年金保険料があります。

横浜市では、生活に困り、税金や保険料を滞納している方にとって「**公租公課をきちんと納付していくことこそが、自立への確実なステップである**」と考えています。

自己破産が成立して他の借金の支払い義務が免除される場合にも、公租公課の支払義務はなくなりません。生活を立て直し、再スタートを切る場合にも、きちんと支払いを済ませておく必要があるのです。



## 固定的支出④ 生命保険・損害保険

突然の事故や災害などで、入院したり家を修理したりすることがあります。これらの突然のリスクで必要となるお金に備えて、任意（希望者のみ）で加入するものに、生命保険や損害保険があります。

これらの支払いも毎月支払わないと、いざというときに保障されませんので、固定的な支出となります。

契約している保険がある場合、下の表に書き出してみましよう。

(※年間の金額の場合は1か月の金額に計算して(年間額÷12) 記入しましょう。)

わかる範囲で  
OK!

保険の種類	保険の名前	保険会社名	1か月の保険料	内容
生命保険 医療保険 年金保険 学資保険	(記入例) がん保険	○△×保険会社	8,300円	死亡時 1,000万円、 満期 200万円 など
			円	
			円	
			円	
			円	
火災保険 地震保険			円	
			円	
自動車保険			円	
			円	
その他			円	
			円	
合計			<b>E</b> 円	

**E**の金額は  
15ページと下に記  
入してください。

## 固定的支出⑤

### ひと月あたりの固定的支出の合計を出してみよう

**B** 円 + 
 **C** 円 + 
 **D** 円 + 
 **E** 円

※ 5 ページから      ※ 6 ページから      ※ 7 ページから      ※ 上の表から



= 固定的支出合計 円

家賃が高いな、もっと  
安いところに引っ越そうかな

携帯電話代が高い。  
安くするには  
どうしたら良い?

あなたの固定的支出の傾向を  
考えてみましょう



## チェックしよう



### 固定的支出を見直してみよう！

毎月の支払額が増えたり減ったりする「流動的支出(3ページで説明)」を努力・工夫・節約によって減らすことも大切ですが、節約を絶え間なく続けるのはとても大変です。

それに比べて、毎月の支払額が決まっている固定的支出については、見直しにより一度金額を下げてしまえば、それ以降も支払いを減らし続けることができます。

このワークブックは、ひと月の家計のやりくりの整理を主な目標としたものですが、**家計の上手なやりくりは長い期間続けてこそ意味があります。**

見直し例を次のとおり紹介します。

#### ●生活費(5ページ)

医療費・介護費や、公共料金のお金はなかなか減らせません。それより、**安い家賃の部屋に引っ越したり、車を手放して駐車場代やガソリン代などの維持費といわれるものをなくしたり**することが将来的には有効です。**携帯電話やインターネットの通信プランの見直し**を行うことも、有効です。

#### ●生命保険・損害保険(9ページ)

例えば**生命保険**にいくつか加入している方の中には、保障内容が重なっていることが少なくありません。もう一度、**保障内容が重なっていないか、自分にとって必要のない保障内容が入っていないかなど**、加入プランを確かめてみましょう。

「自分も見直しに取り組んでみたい」「見直しの説明をもっと聞いてみたい」と思った方は、区役所の生活支援課までご相談ください。「家計改善支援事業」において、専門の相談員による見直しの支援が受けられます(詳しくは20ページをご覧ください)。

## コラム 任意保険

任意保険とは、民間の保険会社が提供している保険です。

このワークブックでは、代表的な生命保険・損害保険としてまとめています。契約した人が保険料(掛け金)を支払い、それを資金として、死亡したときや病気になったときに保険金や給付金を払い出すという「助け合い」「相互扶助」の仕組みによって成り立っています。

『備えあれば憂い無し』と、自分の必要に合わせて様々なタイプの保険商品を選択できる反面、支払う保険料が高くなり、家計が苦しくなることもあります。また、お金の支払いを請求する際には、有料の診断書の取得が必要となることもあります。

医療保険は、保険料の掛け捨て(解約時に戻るお金が無い)タイプが主流です。毎月の生活と保険料とのバランスも考慮し、必要に応じて契約内容の見直しを行いましょう。

# ワーク 3

## 支出を確認しよう 「返済」



借金の状況を把握するために借りているお金と返しているお金を書き出しましょう。  
クレジットカードの返済も必ず書きましょう。

わかる範囲でOK！

	借り入れた会社名等	毎月の支払日	毎月返済額	最初の契約年	借りた理由	現在の残高	返済終了日
記入例	〇〇クレジット	28日	5万円	20××年	車の購入	154万円	20△△年5月
1			円				
2			円				
3			円				
4			円				
5			円				
6			円				
7			円				
8			円				
9			円				
10			円				

合計 **F** 円

**F**の金額は15ページに記入してください。





## チェックしよう



### 借金に困ってしまった…どうしたらいい？

言うまでもありませんが、借金は自らの責任できちんと返済しなければなりません。

ただし、様々な事情によって予定していた通りに返済できそうにない場合、あるいは法律で定められた利率を超えた利息を支払っている場合など、何か他の対応ができるかもしれません。

詳しいことが聞きたい場合や相談については、**お住まいの区の区役所生活支援課または法テラス神奈川 (19 ページ参照)** にお問合せください。

また、このワークブックでは、電子マネーや、カードローン特にリボ払い(リボルビング払い)に潜むリスク、債務整理の手続きについて簡単に触れていますので参考にしてください。

- カードローン『リボルビング払い(リボ払い)』について ..... 4 ページ コラム参照
- 見えにくいお金：電子マネー ..... 12 ページ (この下) コラム参照
- 借金の返済・債務整理について ..... 19 ページ コラム参照

## コラム 見えにくいお金：電子マネー

実際のお金(現金)を使わずに、通信ネットワークを通じて支払いができる仕組みをキャッシュレス決済といい、そこでやり取りするお金を電子マネーといいます。電子マネーには、主に①プリペイド型、②クレジット型、③支払い指示型などの種類があります。

①プリペイド型 (事前払い)	カードなどに現金をチャージし、チャージした金額の範囲内で支払いができるもの。 代表的なものに交通系ICカード(Suica、PASMOなど)がある。
②クレジット型 (事後払い)	契約したクレジット会社が立て替えて支払ってくれ、利用者は後でその利用額をクレジット会社に返済するもの。 <b>クレジットは借金</b> であり、持っているお金以上の支払いができることから、返済可能な範囲を超えて使用してしまうこともある。 携帯電話のかんたん決済もこれに類似したシステムで料金が請求される。
③支払い指示型 (即時払い)	預金を支払先に移転するよう指示することで支払うもの。 銀行のデビットカードがこれにあたり、口座の預金額の範囲内で支払うことになる。

電子マネーは小銭を扱わずに、手持ちの定期券や携帯電話、カードなどで買い物ができるため、大変便利です。しかし、請求金額や残額について、サービスを提供している会社のウェブサイト上でしか確認できないことが多く、思った以上にお金を使い込んでしまうこともありますので、注意が必要です。

# ワーク 4

## 収入を確認しよう



毎月の収入と支出の状況を「家計」といいます。

「家計」のやりくりを上手にするには、収入と支出のバランスを保つことが大切です。

ここでは、毎月の収入について、書き出してみましよう。

あなたの家の毎月の収入を確認しながら、下の表に書き出してみましよう。

あなたとの関係 (あてはまるところに○を付ける)	種 類 (あてはまるところに○を付ける)	1か月の金額 (手取りの収入の金額を書く)
あなた (本人)	給与 事業(自営) 年金 他	円
あなた (本人)	給与 事業(自営) 年金 他	円
あなた (本人)	給与 事業(自営) 年金 他	円
父 母 夫 妻 子 その他	給与 事業(自営) 年金 他	円
父 母 夫 妻 子 その他	給与 事業(自営) 年金 他	円
父 母 夫 妻 子 その他	給与 事業(自営) 年金 他	円
父 母 夫 妻 子 その他	給与 事業(自営) 年金 他	円
父 母 夫 妻 子 その他	給与 事業(自営) 年金 他	円
<b>合 計</b>		<b>㊦ 円</b>

給与には、アルバイト、パートなどの収入も含まれます。



㊦の金額は 15 ページに記入してください。

# ✓ チェックしよう

## ✓ 収入・支出ってなに??

このワークブックでは、収入とは入ってくるお金のこと、支出とはお金を支払うことを言います。

## ✓ 手取り収入ってなに??

給与や年金で受け取る収入は、全て使えるわけではありません。  
 その中から私たちは、**税金 (所得税や住民税)** や **社会保険料 (健康保険、介護保険、厚生年金、雇用保険)** を支払います。  
 収入からこれらを引いた金額が**手取り収入 (実際に使えるお金)** になります。

## ✓ 家計は家 (世帯) 単位、1か月単位で把握します

住まいを一緒にしている人がいる場合、家賃や電気代、水道代、ガス代は共同で使い、まとめて支払っていますね。  
 「私は〇〇だけ負担すれば良いから、電気をたくさん使っても関係ないわ」といって、家族や同居している人全員の協力がないと、問題が起きたときになかなか解決できません。  
**みんなで協力して、解決に取り組みましょう。**

## ✓ 給与明細書の見方

この欄に数字が書かれている場合は、社会保険料や税金が給与から支払われています。

この欄に数字が書かれている場合は、会社を辞めた時に失業手当が給付される可能性があります。

前年の収入によって、金額が決まります。

給与明細書									
氏名	所属	社員番号	氏名						
			横浜 太郎 様		令和〇〇年〇月分				
支給	基本給	時間外	休日出勤	深夜					
	160,000	22,500							
控除	健康保険	介護保険	厚生年金	雇用保険	社会保険合計	課税対象額	所得税	住民税	非課税通勤費
	8,200		14,496	1,575	24,271	158,229	3,500	7,000	24,000
				総支給金額	控除合計額	差引支給額	現金支給額	銀行振込額	
				206,500	34,771	171,729		171,729	

収入

手取り収入

口座に振り込まれる金額です。定期券購入などに使う非課税通勤費24,000円を差し引いた147,729円で1か月を暮らすことになります。

※太枠①～③が空欄または0円の場合は、自分で「国民健康保険料」「国民年金保険料」「住民税」を支払う必要があるか確認しましょう。  
 ※税金の説明は6ページ、社会保険の説明は7、8ページを参照してください。



# ワーク 5

## 目標に向けて取り組もう



いよいよ、最後のワークです。  
 これまでのワークで作成してきた金額を使って「家計（収入と支出）」を見直してみましょう。  
 「ワーク1」から「ワーク4」で計算した、ひと月の収入とそれぞれの支出合計を書き出しましょう。

できる人は書き入れてみましょう！

		現在の家計収支	収入に占める割合 (%)	目標の家計収支の予算	
支出	流動的支出 ワーク1 (3 ページ)	A 円	%	円	
	固定的支出	生活費 ワーク2 (5 ページ)	B 円	%	円
		税金 ワーク2 (6 ページ)	C 円	%	円
		社会保険 ワーク2 (7 ページ)	D 円	%	円
		生命保険・損害保険 ワーク2 (9 ページ)	E 円	%	円
	返済 ワーク3 (11 ページ)	F 円	%	円	
収入 ワーク4 (13 ページ)		G 円		円	
収支 (収入-支出合計)		円			

収支は次の計算で出せます。  
 $G - A - B - C - D - E - F$

割合まで計算する余裕があれば、隣のページの円グラフと比較してみましょう。  
 明らかに支出が多い項目があるなどした場合、その項目のワークに戻って、見直してみましょう。

### 流動的支出にいくら使えるか確認してみましょう

$$\boxed{\text{収入 G}} - \boxed{\text{固定的支出 B C D E}} - \boxed{\text{返済 F}} = \boxed{\quad} \text{円}$$

例えば収入 G 20 万円、固定的支出 B ~ E 12 万円、借金返済 F 2 万円だと、流動的支出は 1 か月 6 万円、1 日あたり 2 千円で生活すれば良いことになります。

この合計額を30日で割る  
 =1日に自由に使えるお金  
 円





## チェックしよう



### 他の家庭では何にどのくらいお金を使っているの？

下の図は単身勤労者世帯の家計支出の各項目割合の一例です。

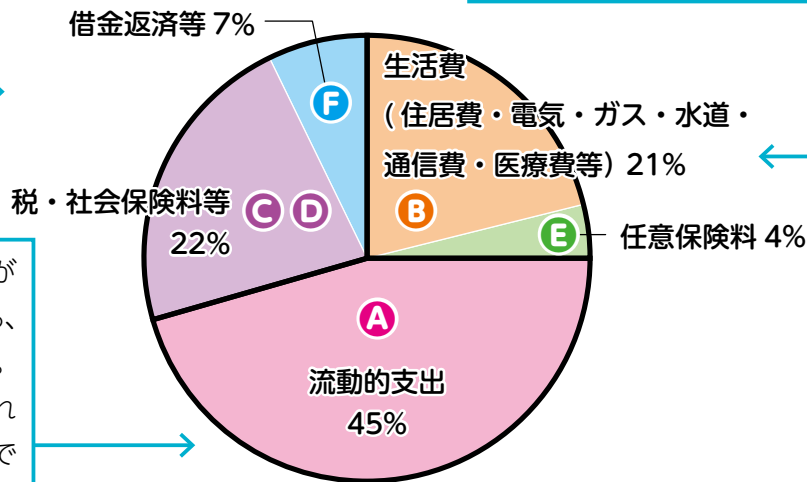
CD税・社会保険料・F借金返済等が一時的に高くても、計画的に支払っていくことが重要です。

ただし、合計 50% を超える状態が何年も続くようなら、心配です。債務整理も検討してみませんか？

BとE合わせて40% を超えるなら、家計を圧迫しているかも…。

家賃や保険料を削減するなど、本気で解決策を考えてみませんか？

通信費の見直しも有効です。

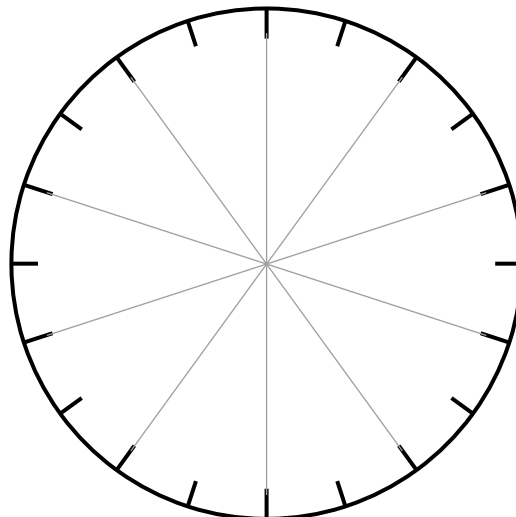


A 流動的支出が60% を超えるなら、大事なのは節約です。

努力が軌道に乗れば、貯金もちゃんとできるはず！

※ 総務省統計局家計調査より作成

あなたの場合は、どんな割合になるか、ワーク5で計算したAからFの収入に占める割合を円グラフに書いてみましょう！



※ 1目盛は5%です。

# 目標に向けて具体的な 計画を立てよう



さて、ひと月の収入と支出の金額がわかりました。

ここでは「ワーク1」から「ワーク5」までで作成してきた表を見ながら、目標に向けて具体的な計画を立てます。下の表に「ワーク5」のA～Gの金額を書き込んだうえで、目標に向けて取り組むことを考え、書きましょう。

また、右(18ページ)上の表に決まった時期にまとめて支払わなければならない支出を書きましょう。

		現在の家計収支 ワーク5 (15 ページ) で 作成した表からA～Gの 金額を書きましょう	目標とする家計 ワーク5 (15 ページ) で 作成した目標の金額を 書きましょう	いつまでに いつまでに目標 金額にしたいかを 書きましょう	
支出	流動的支出 ワーク1 (3 ページ)	A 円	円	年 月	
	固定的支出	生活費 ワーク2 (5 ページ)	B 円	円	年 月
		税金 ワーク2 (6 ページ)	C 円	円	年 月
		社会保険 ワーク2 (7 ページ)	D 円	円	年 月
		生命保険・損害保険 ワーク2 (9 ページ)	E 円	円	年 月
	返済 ワーク3 (11 ページ)	F 円	円	年 月	
収入 ワーク4 (13 ページ)		G 円	円	年 月	
収支 (収入-支出合計) G-A-B-C-D-E-F		円	円		

流動的支出にいくら使えるかを「現在の家計収支」と「取り組んだ結果」で比較してみましょう。

現在の家計収支

$$\boxed{\text{収入 G}} - \boxed{\text{固定的支出 B C D E}} - \boxed{\text{返済 F}} = \boxed{\quad} \text{円}$$

この合計額を30日で割る  
=1日に自由に使えるお金

$$\boxed{\quad} \text{円}$$

## 毎月支払わない支出は忘れがち、それらを確認しておきましょう。

家計には、賃貸住宅の更新料や車検のように、毎月ではないけれども、決まった時期にまとめて支払わなければいけない支出があります。これらの金額を下の表に書き出しておきましょう。

項目	金額	支払い月	備考
学納金（給食費など）	円	月	
賃貸住宅更新料	円	月	
車検	円	月	
お墓の管理料	円	月	
理美容費	円	月	
その他（ ）	円	月	
合計	円		

目標に向けて今後取り組むこと 目標の金額にするために今後取り組んでいく内容を書きましょう。	取り組んだ結果の金額
	H 円
	I 円
	J 円
	K 円
	L 円
	M 円
	N 円
	円

### 取り組んだ結果

$$\boxed{\text{収入N}} - \boxed{\text{固定的支出IJKL}} - \boxed{\text{返済M}} = \boxed{\quad} \text{円}$$

決まった時期にまとめて支払わなければいけない支出（このページ上の表）や、将来の目標のため蓄えておくことも考えましょう。

この合計額を30日で割る  
=1日に自由に使えるお金

$$\boxed{\quad} \text{円}$$

## コラム 借金の返済・債務整理について

### 住宅ローンの返済の場合

- ローンを借りている銀行等に相談することにより、1か月に返す金額を見直せることもあります。
- 住宅ローンの金額が大きいときは、住宅を売却し、ローンを返す方法もあります。ただし売却額によっては、全額を返すことができず借金が残ることもあります。

### 消費者金融やカードなどの複数の借金が膨らんでいて、返すことが困難な場合

区役所の生活支援課や無料の法律相談、弁護士、司法書士などに相談し、返していく方法を考えましょう。

返していく見込みが立たないときは、弁護士や司法書士などの専門家に債務整理を相談することをお勧めします。

### 債務整理の手続きについて

#### 任意整理

お金を貸している業者と交渉して、借金の返し方を見直す方法です。1か月に返す金額を少なくしたり、支払いの期限を延ばしてもらったりします。

- 過払い金…消費者金融などと十数年以上の取引がある人は、過去に払い過ぎた利息を返してもらえる可能性があります。
- 消滅時効…最後に返済してから5年以上たっている時は、手続きをすればお金を支払わずに済む場合があります。

#### 自己破産

任意整理をしたとしても借金を返していくことが不可能なときは、自己破産を検討します。裁判所に申立てをして、まとまったお金になる自己の財産を全て処分した後、借金の返済を免除してもらいます。破産手続中は就けない職業（警備員や保険販売員が代表的）があるなど、注意しなければならない点もあります。

#### 個人再生

裁判所に申立てをして、借金を減額したうえで月々返していく方法です。住宅や車を所有したまま債務整理ができるというメリットがありますが、一定の収入など、いくつかの要件があります。

### 専門家に依頼したいけどお金がない！

要件を満たせば、無料の法律相談も受けられるので、まずは問い合わせてみましょう。

#### ● 法テラス神奈川

▶ **住所** 横浜市中区山下町2 産業貿易センタービル10階

▶ **ナビダイヤル** 0570-078308（業務時間：平日9時～17時）

※携帯電話の定額通話プランや無料通話の対象外となります。

IP電話からは、050-3383-5360へおかけください。

## コラム 生活困窮者自立支援について

皆様が抱える困り事の中には、「高齢」「子ども」「障害」のような種類には分けられないものもあります。区役所の生活支援課では、そんな「制度の狭間」にある困り事の相談を受け付けています。支援の一例として、特徴的な支援メニューをご紹介します。

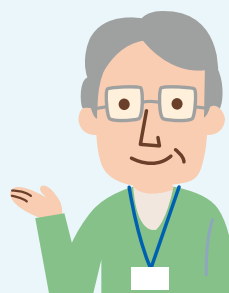
詳しくは、横浜市のホームページをご覧ください。（『横浜市 困窮』で検索）

### 自立相談支援

「困り事があるけれど、区役所の誰に相談できるのかわからない…。」

「困り事が多すぎて何から手を付けていいのかわからない…。」

- ▶一人ひとりの状況に応じ、自立した生活を送るための相談によるサポートを行います。何でも解決できるわけではありませんが、一緒に考えていきましょう。



### 【具体的な支援メニュー】

住居確保給付金	離職等により経済的に困窮し、住居を喪失している方、又は住居を喪失するおそれのある方を対象に、家賃相当分の給付金を支給するとともに、就労機会の確保に向けた支援を行います。 ※収入や資産などの条件があります。
就労支援	就職したいという方の仕事探しを、区役所内のジョブスポット（ハローワークの施設）などと協力してサポートします。 また、すぐに働くことが難しい方は、横浜市に認定されている会社や施設で簡単な作業の訓練をしたり、定期的に会社や施設に通って仕事のための生活リズムを整える準備をすることができます。
緊急的な支援	住まいを失ってしまった方など、緊急に住居の確保が必要な方には、一定期間「横浜市生活自立支援施設」に入所いただき、必要な支援を提供します。
家計改善支援	お金のやりくりがうまくいかない方に、家計の状況を見える化し、収支のバランスがとれるよう、生活の再建を支援します。
子ども支援	寄り添い型学習支援事業、寄り添い型生活支援事業等を通して、学習面の支援や、居場所作りの支援を行います。
その他の支援	他制度による支援や、地域の皆様の支援活動など、様々な情報をご案内します。





# お金に関するお困りごとの相談先

月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 相談時間 8:45～12:00 13:00～17:00

区名	窓口	〒	住所	電話番号	FAX
鶴見区	生活支援課	230-0051	鶴見中央3-20-1	510-1785	510-1899
神奈川区	生活支援課	221-0824	広台太田町3-8	411-7103	411-0361
西区	生活支援課	220-0051	中央1-5-10	320-8415	322-9877
中区	生活支援課	231-0021	日本大通35	224-8250	224-8239
南区	生活支援課	232-0024	浦舟町2-33	341-1207	341-1219
港南区	生活支援課	233-0003	港南4-2-10	847-8404	847-0378
保土ヶ谷区	生活支援課	240-0001	川辺町2-9	334-6266	334-6030
旭区	生活支援課	241-0022	鶴ヶ峰1-4-12	954-6069	951-5831
磯子区	生活支援課	235-0016	磯子3-5-1	750-2408	750-2542
金沢区	生活支援課	236-0021	泥亀2-9-1	788-7815	788-7883
港北区	生活支援課	222-0032	大豆戸町26-1	540-2329	540-2358
緑区	生活支援課	226-0013	寺山町118	930-2333	930-2329
青葉区	生活支援課	225-0024	市ヶ尾町31-4	978-2341	978-2416
都筑区	生活支援課	224-0032	茅ヶ崎中央32-1	948-2311	948-2486
戸塚区	生活支援課	244-0003	戸塚町16-17	866-8431	866-2683
栄区	生活支援課	247-0005	桂町303-19	894-8400	894-3423
泉区	生活支援課	245-0024	和泉中央北5-1-1	800-2305	800-2515
瀬谷区	生活支援課	246-0021	二ツ橋町190	367-5705	365-6351

家計のやりくりワークブック

## わたしのミライノート

編著者：西区家計のやりくりワークブック編集委員会

発行：令和4年3月

横浜市健康福祉局 生活支援課

TEL：045-671-2429 FAX：045-664-0403