

固定費 かんたんチェック10

がんばる節約の前に、まず「一度見直せばずっと効く」固定費から。

当てはまる項目にチェックを入れてください。**3つ以上なら、見直しでお金が残る可能性が高いです。**

-
- ☐ 01 スマホ代が1人あたり月3,000円を超えている
格安SIM・eSIMへの乗り換えが最も効果の大きい費目。**年3〜7万円**下がる家庭も。
-
- ☐ 02 家族割・セット割に入っているが、内訳を説明できない
割引の条件を満たせず「実は割高」なケースが多い。明細でデータ使用量を確認。
-
- ☐ 03 電気の契約プラン・電力会社を一度も見直していない
電力は自由に選べる。比較サイトに検針票の使用量を入れるだけで差額が出る。
-
- ☐ 04 プロパンガスだが、料金を他社と比べたことがない
プロパンは自由料金で会社ごとの差が大きい。相見積もりで下がる余地が大きい。
-
- ☐ 05 生命保険を「なんとなく」で続けている（保障内容を説明できない）
説明できない保障は、たいてい必要以上。まず何にいくら払っているかを書き出す。
-
- ☐ 06 貯蓄型（終身・養老・学資）の保険に入っている
保障と貯蓄が混ざって割高になりがち。掛け捨て中心への組み替えが基本。
-
- ☐ 07 公的保障（遺族年金・高額療養費）でいくら出るか知らない
公的保障を知ると「必要な保険」は減る。上乗せ分だけ民間で備えるのが原則。
-
- ☐ 08 3か月以上使っていないサブスクがある
棚卸しすると平均2〜3個出てくる。年払いに変えると安くなるものも。
-
- ☐ 09 住宅ローン返済中だが、借り換えの試算をしたことがない
残高が多い・残期間が長い・金利差があるほど効果大。**試算は無料。**
-
- ☐ 10 自動車保険を、更新時に他社と相見積もりしていない
同じ補償でも会社で保険料が違う。一括見積もりは年1回の習慣にする。
-

チェックの数で見る、いまの状態

0～2個	よく管理できています。年1回の点検で維持しましょう。
3～5個	見直し余地あり。効果の大きい1つから着手すれば十分効きます。
6個以上	まとまった金額が残せる可能性。次ページの優先順位どおりに進めてください。

01 どれから手をつけるか（優先順位）

全部やろうとすると挫折します。「効果が大きく、手間が小さい」ものから1つだけ着手してください。

優先度	費目	理由
まず1つ目	スマホ代／サブスク	手続きが軽く、効果がすぐ出る。成功体験をつくる。
次に	電気・ガス	比較サイトで完結。切り替えても品質は変わらない。
効果は最大	保険／住宅ローン	手間はかかるが金額が大きい。無料相談・無料試算から。
年1回でよい	自動車保険	更新月に一括見積もりを取る、と決めておく。

02 今日できる3つ

- 01 スマホの明細を開き、データ使用量を確認する
使っていないギガに払っていないか。5分で終わります。
- 02 スマホの支払い履歴から、サブスクを書き出す
3か月使っていないものは、その場で解約。
- 03 保険証券を1か所に集める
見直しは「何に入っているか」を把握するところから。



我が家はいくら削れる？ 30秒で診断

毎月の金額を入れるだけで、削減可能額の目安・優先順位・今日やることが出ます。登録不要・データ送信なし。

kakei-hokenshitsu.com

注記

本資料は一般的な統計・相場をもとにした情報提供であり、削減額を保証するものではありません。実際の効果はご契約内容・地域・使用状況により異なります。特定の金融商品・保険商品の売買や乗り換えを助言・推奨するものではなく、最終的な判断はご自身の責任で行ってください。