

出来ること、ひとつずつ

固定費削減 チェックリスト✓

通信費

- ☐ 格安SIMに乗り換える
- ☐ 自宅のWi-Fi環境を見直し
- ☐ データ使用量とプランがあっているか確認

point

スマホ料金は格安SIMへの乗り換えで大幅に安くなる可能性あり！
家族全員のプランを見直したり自宅のネット回線とセットにしたり
することで割引も！
現在契約しているプラン内容と毎月のデータ使用量を確認を📝

光熱費

- ☐ 料金プランが生活スタイルに合っているか確認
- ☐ 電力切り替えシミュレーションを試してみる

point

電気・ガスの使用量や時間帯に合ったプラン・電力会社に切り替えを検討！
比較サイトなどを活用してみよう📝

保険料

- ☐ 加入中の保障内容を再確認
(どんな保障がいつまで続くか、保険料はいくらか)
- ☐ 独身時代に入った保険や
親が掛けてくれた保険で無駄なものはないか
- ☐ 子どもが生まれた・転職・退職などのタイミングで
見直しをしたか
- ☐ 必要ない特約にはっていないか
- ☐ 積立性保険など保険料が家計を圧迫していないか

point

保険は、ライフステージの変化に合わせて定期的に見直すのが大事！
特に子育て世代は出産・転職・退職・マイホーム購入など必要な保障額が大きく変わるのでまずは保険証券を確認💡
保障の重複や不要な特約をなくしたり、保険の種類(貯蓄型→掛け捨て型)を見直したりネット保険を活用したりすることで保険料を抑えられる可能性あり！無料FP相談などを活用してみよう📝

自動車費

- ☐ 毎年同じ会社・同じ内容で更新していないか
- ☐ 車両保険は必要か
- ☐ 必要以上の特約補償が付いていないか
- ☐ 車の利用頻度・用途は変わっていないか
- ☐ 年齢・ゴールド免許割引は反映しているか

point

自動車保険は何も見ずに継続ではなく毎年見直すのが基本！
複数の保険会社から見積もりを取るだけで、保険料が数万円安くなることも💡
不要な特約はないか、車両保険は必要かなどチェックして✅

定額サービス

- ☐ 動画配信サービス、音楽配信サービスなどで3ヵ月使っていないものは解約を
- ☐ 不要な習い事はないか
- ☐ 使っていないアプリ・ゲームに課金していないか
- ☐ 年会費のあるクレジットカードで不要なものはないか
- ☐ 無料期間が終わって自動的に有料プランに移行しているサービスがないか
- ☐ 絶対使うものは年契約に変更で割引あり

point

サブスクサービスは気づかないうちに数が増え数百円、数千円でも合計すると意外な金額になっていることがあります！
クレジットカードの明細やアプリの契約状況を確認し利用頻度の低いものは思い切って解約を✍️

「無料期間だけ」と思って始めたサービスが知らない間に自動更新されていないかも要チェックです💡



家計改善の第一歩は、固定費の見直しから🍒
チェックリストで見直しポイントが見つかったら
効果が大きいものから見直ししてみよう！
(保険見直し・通信費・サブスク解約など)
無理なくできることから始めるのが継続のコツ💡