

家計改善支援ツール「入力用 新相談時家計表・家計計画表・キャッシュフロー表」説明書

- 1、この帳票は、Windows7以降のOSならびに、Microsoft Excel 2007以上のバージョンで使用できます。「入力用 新相談時家計表・家計計画表・キャッシュフロー表」のエクセルファイルを開き、初めにコンテンツの有効化をクリックします。

3. 相談時家計表

20XX年XX月分 相談日: 20XX/XX/XX

世帯基本情報			支出			備考	
項目	人数	金額(円)	項目	金額(円)	小計(円)		
世帯基本情報	世帯人員計.....	0人	住居費		0		
【内訳】成人.....	0人		家賃		0		
うち高齢者.....	0人		管理費		0		
未成年(下記以外)....	0人		維持費・修理費・更新費		0		
大学生等.....	0人		基本生活費		0		
高校生.....	0人		食費		0		
中学生.....	0人		外食費		0		
小学生.....	0人		電気代		0		
未就学児.....	0人		ガス代		0		
			水道代		0		
			灯油代		0		
			被服・理美容・雑貨費		0		
			医療費・介護費等		0		
収入			通信費・車両費			0	
名義人	費目	金額(円)	電話・携帯電話・インターネット			0	
前月からの繰越金			ガソリン代(通勤費含む)			0	
基本収入			0	駐車場代			0
本人	給与 ①		車検・車修理代			0	
配偶者	給与 ①		通勤交通費			0	
	給与 ②		教育等費用			0	
本人	年金		学費・保育料・給食費等			0	
配偶者	年金		部活動等の費用			0	
同居者()	年金		通学交通費			0	
			塾・習い事費用			0	

コンテンツの有効化をクリックします。

クリックすると、上の黄色いバー（セキュリティの警告）が表示されなくなります。

2、家計表エクセルファイルには、以下12のシートがあります。
入力するシートは①④⑧⑨⑪のみで、シート名が黄色になっています。

①相談時家計表

②相談時家計表収支

③相談時家計表支出内訳

④家計計画表

⑤家計計画表収支

⑥家計計画表支出内訳

⑦支出内訳変化

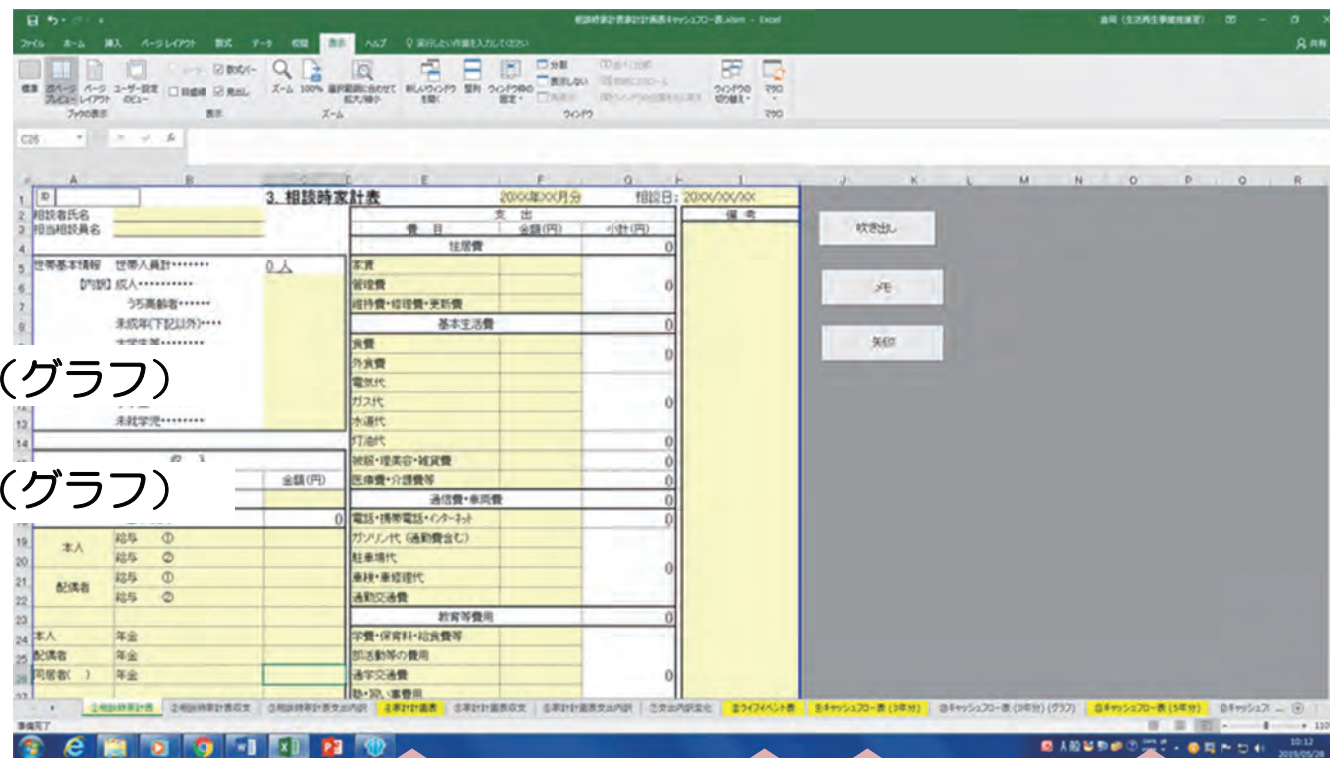
⑧ライフイベント表

⑨キャッシュフロー表（3年分）

⑩キャッシュフロー表（3年分）（グラフ）

⑪キャッシュフロー表（5年分）

⑫キャッシュフロー表（5年分）（グラフ）



入力用のシートは、シート名が黄色になっています。

3. 相談時家計表に、吹き出し・メモ・矢印を簡便に入れることができる機能があります。

①相談時家計表のシートに入力

相談者氏名 田中 和江
担当相談員名 ○○○○

3. 相談時家計表 2016年6月分 相談日: 2016年6月1日

世帯基本情報		世帯人員計	
【内訳】成人	2人	うち高齢者	1人
未成年(下記以外)	0人	大学生等	0人
高校生	0人	中学生	0人
小学生	0人	小児	0人
小児	0人	小児	0人
小児	0人	小児	0人

収入		支出	
名義人	金額(円)	費目	金額(円)
前月からの繰越金		住居費	24,760
基本収入	124,224	家賃	24,760
本人		管理費	24,760
配偶者		維持費・修理費・更新費	68,000
本人		基本生活費	42,000
配偶者		食費	42,000
同居者()		外食費	13,000
臨時収入・賞与		電気代	3,500
本人		ガス代	2,500
配偶者		水道代	2,000
同居者()		灯油代	2,000
援助収入や手当等の収入(毎月)	0	被服・理美容・雑費	2,000
雇用保険		医療費・介護費等	5,000
生活保護		通信費・車両費	15,000
養育費		電話・携帯電話・インターネット	15,000
援助		ガソリン代(通勤費含む)	0
臨時収入や手当等の収入(毎月以外)	0	駐車場代	0
児童手当		車検・車修理代	0
児童扶養手当		通勤交通費	0
副次的な収入		教育等費用	0
借入金	0	学費・保育料・給食費等	0
借入金		部活動等の費用	0
借入金		通学交通費	0
借入金		塾・習い事費用	0
借入金		お小遣い・仕送り生活費	0
借入金		教養・娯楽費用	400
借入金		新聞・本・雑誌・食費用品	400
借入金		遊園費・娯楽費用	0
借入金		その他	30,600
借入金		酒代・酒飲食料費	8,100
借入金		たばこ・お小遣い	15,000
借入金		電車代	3,000
借入金		仏花・お墓参り代	4,500
借入金		税金・保険	16,582
借入金		税金(住民税・固定資産税・自動車税等)	4,000
借入金		社会保険料(国民年金等)	1,910
借入金		貯蓄型保険(学資・年金保険等)	0
借入金		掛捨て型保険(火災・水災等)	0
借入金		その他保険料(国民共済)	6,672
借入金		アフラック保険	4,000
借入金		住宅ローン	20,000
借入金		自動車ローン	0
借入金		銀行	0
借入金		消費者金融(〇〇)	10,000
借入金		クレジット(〇〇)	0
借入金		滞納税金・社会保険料等	10,000
借入金		滞納生活費(家賃・光熱水費等)	10,000
借入金		個人からの借金	0
借入金		その他の返済	0
借入金		返済再生のための新規借入の返済	0
借入金		預貯金預入れ	0
借入金		当月の収入合計	124,224
借入金		当月の支出合計	175,342
借入金		翌月への繰越金	-51,118
借入金		翌月繰越含む支出合計	124,224

家計表

右横の

3つのボタン

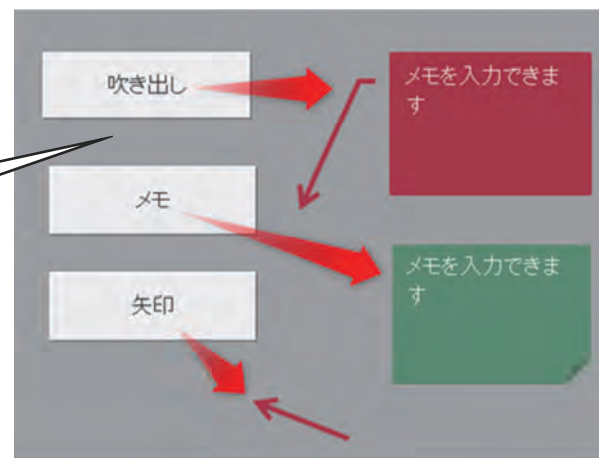
吹き出しやメモ欄に、すぐに文字が入力できない場合は、右クリックしてテキストの編集を選択して入力します

吹き出しやメモ欄は自由に動かせます。

薄黄色のセルに入力できます。金額だけでなく、日付・相談者名・費目も入力できます。白いセルは入力不可です。

灰色のセルにも入力できますが、金額は計算されません。

備考欄は一行ずつ入力できます。フォント、行の高さの変更はできません。印刷時に文字や数字が隠れないように右側を少し空けて入力してください。



家計表 2019年××月分 相談日:

支出		金額(円)	小計(円)
住居費			20,000
家賃	20,000		
管理費			20,000
維持費・修理費・更新費			
基本生活費			66,000
食費	30,000		
外食費			30,000
電気代	9,000		

借入金

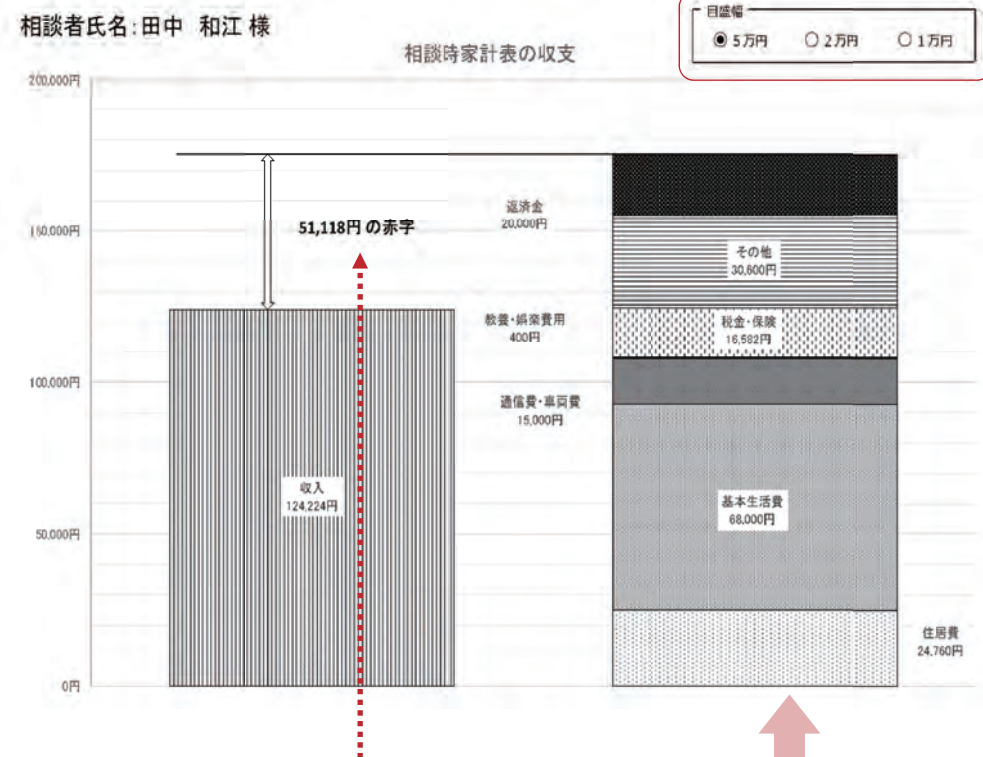
借入金	金額(円)	小計(円)
借入金	()	1,000
借入金	()	1,000
借入金	()	4,000
借入金	()	
借入金	()	

入力できますが、金額の計算はされません

4. 相談時家計表の入力をしたら次の2つのシートに自動的にグラフが表示されます。

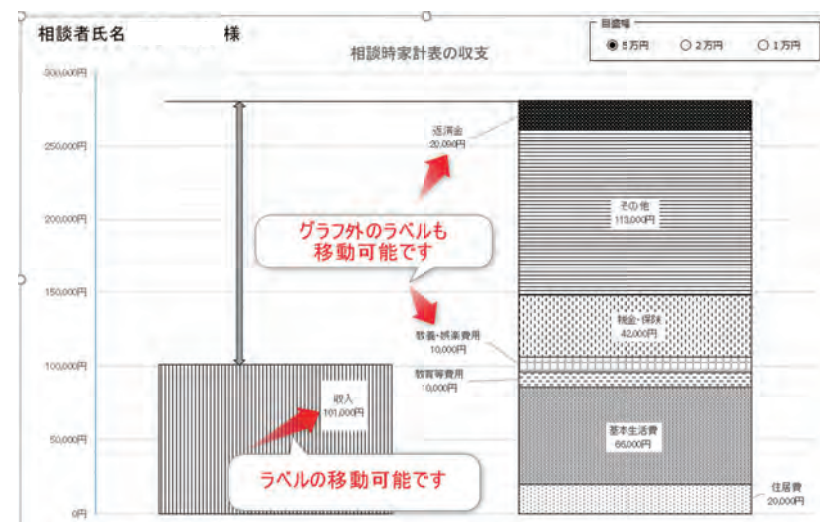
- ②相談時家計表の支出についての費目内訳の円グラフの自動作成機能
- ③相談時家計表の支出内訳と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフの自動作成機能

②相談時家計表収支のシート

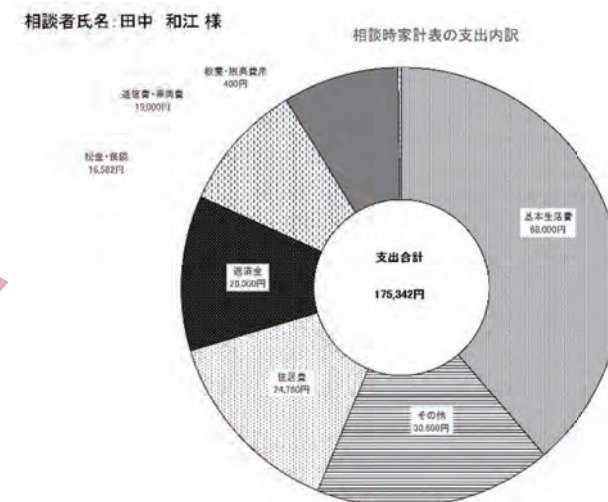


赤字額が一目瞭然です。

支出の中で、多くを占めている費目が分かります。

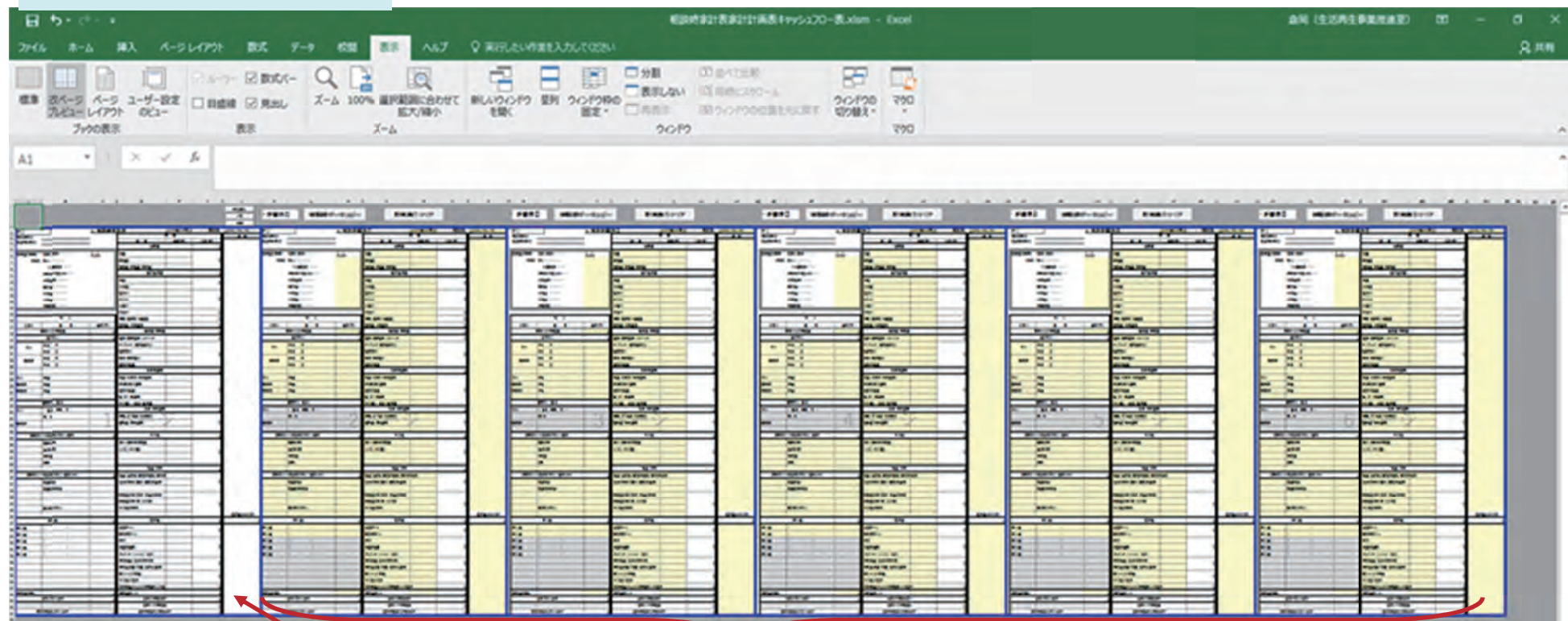


③相談時家計支出内訳のシート



5. 相談時家計表の入力した内容が家計計画表にコピーされます。家計計画表は5種類作成できます。

④家計計画表のシート



実際の画面ではこのように見えます。
カーソルを動かさないと全体は見えません。

家計表は5種類作成できます。

①相談時家計表のシートで入力した
相談時家計表が表示されます。

計画表①

相談時データコピー

計画表①クリア

相談時家計表から、
金額データをコピーします

計画表①のデータを
消します

相談時家計表と比較したい
計画表にチェックを入れます

家計計画表①		20xx年xx月xx日
相談者氏名 担当相談員		
世帯基本情報 世帯員数	2人	
管理費		20,000
費・修理費・更新費		
基本生活費		66,000
	30,000	30,000
電気代	9,000	

④家計計画表のシート

チェックを入れた家計計画表のグラフやキャッシュフロー表が作成されます。

④家計計画表のシートに入力

変更した金額が、太字で表示され、変更箇所が一目で分かるようになります。

①相談時家計表と同じように、吹き出し・メモ・矢印を簡便に入れることができる機能があります。吹き出しやメモで補足すると、より分かりやすくなります。

7. 選択した家計計画表から次の2つのシートに自動的にグラフが表示されます。

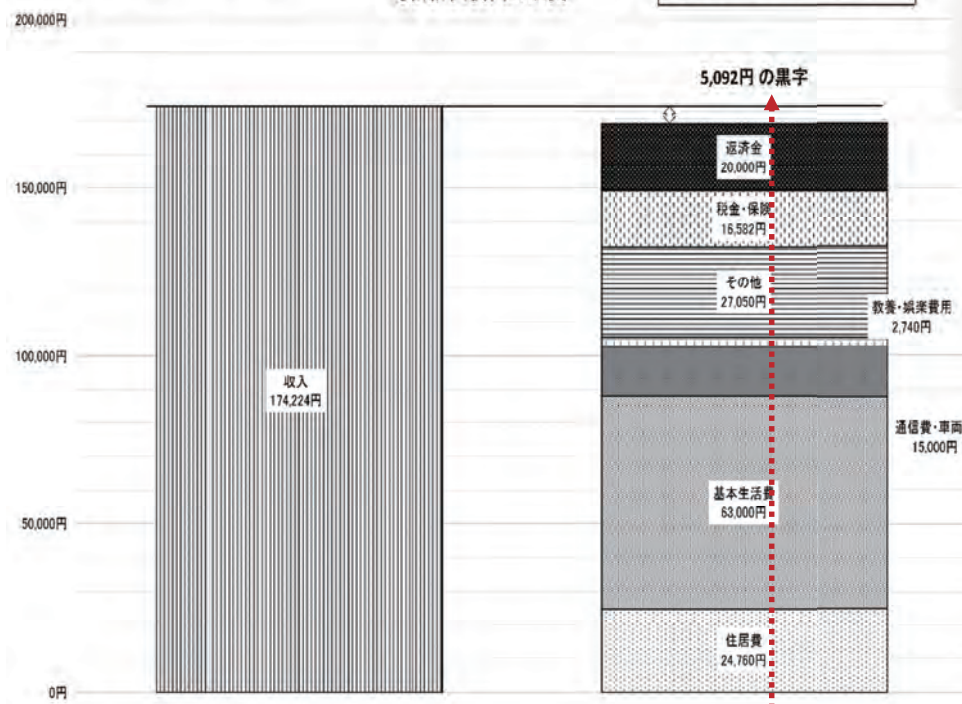
- ・家計家計表の支出についての費目内訳の円グラフの自動作成機能
- ・家計家計表の支出内訳と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフの自動作成機能

⑤家計計画表収支のシート

相談者氏名： 田中 和江 様

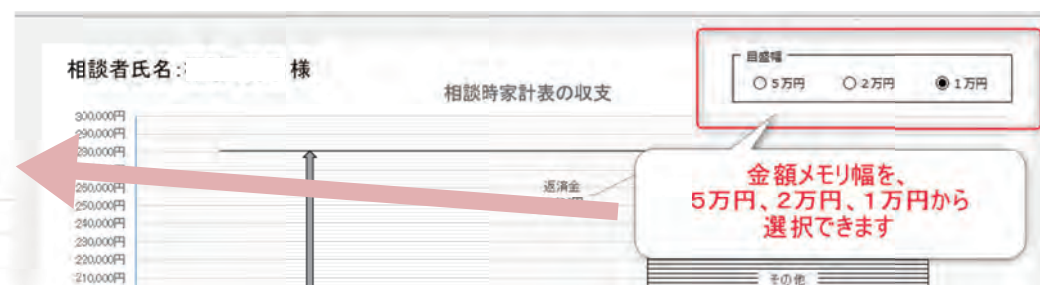
家計計画表(1)の収支

目盛値
☒ 5万円 ☐ 2万円 ☐ 1万円



黒字になったことが分かります。

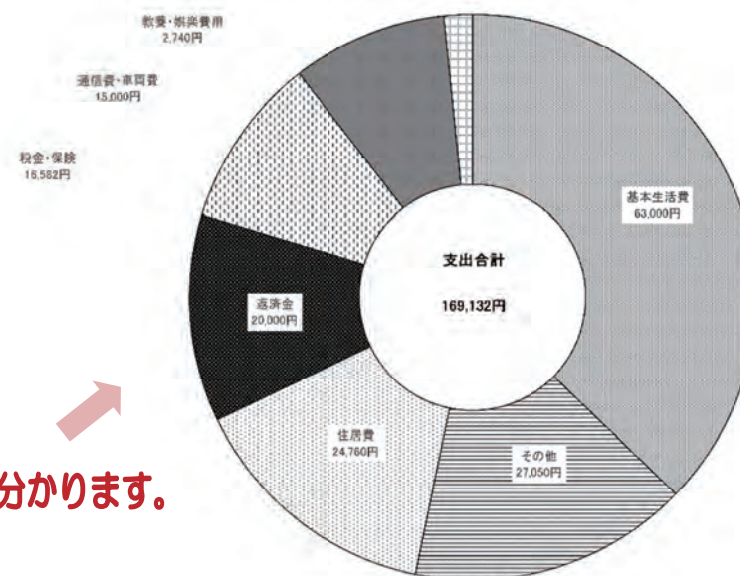
支出の中で、多くを占めている費目が変わったことが分かります。



⑥家計計画表支出内訳のシート

相談者氏名： 田中 和江 様

家計計画表(1)の支出の内訳



8. 相談時家計表と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフも作成されます。

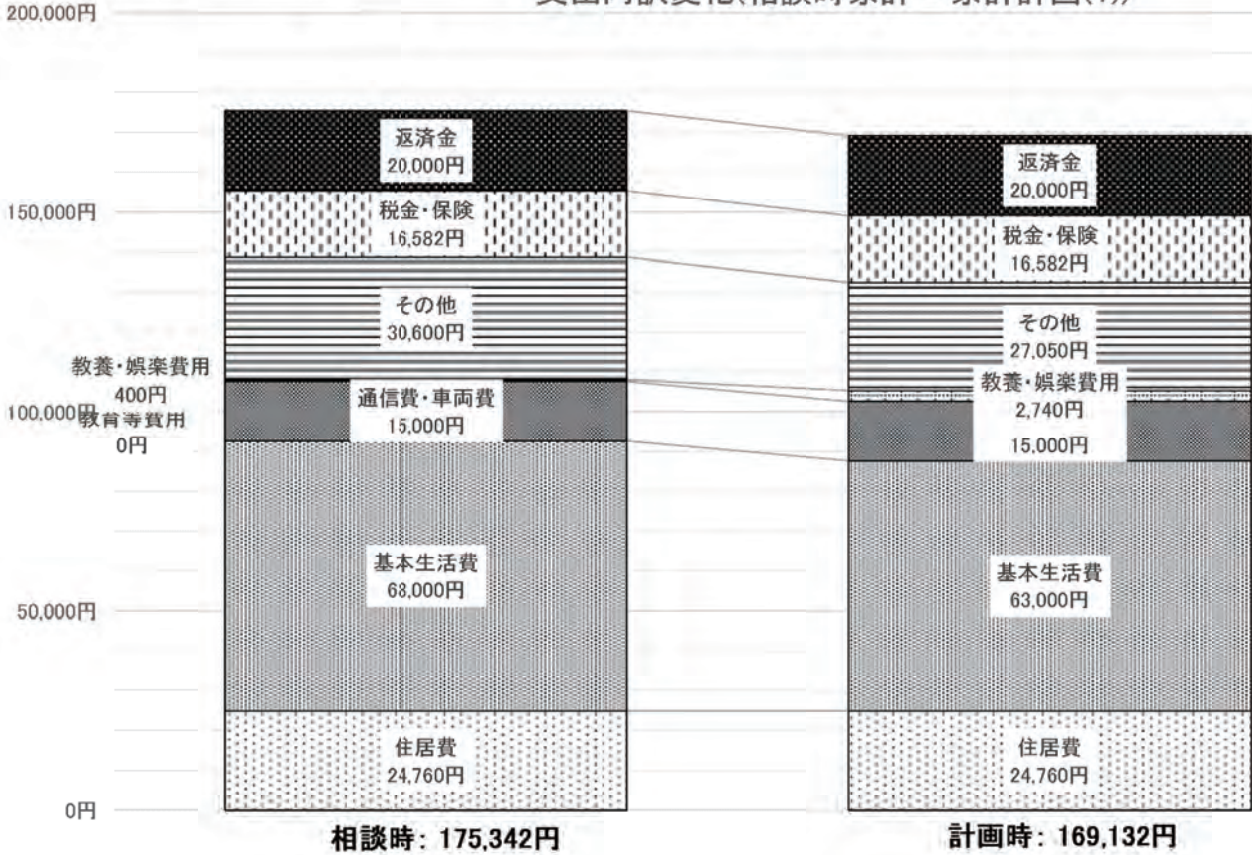
⑦支出内訳変化のシート

金額のメモリ幅を、5万円、2万円、1万円から選択できます

目盛幅
☒ 5万円 ☐ 2万円 ☐ 1万円

相談者氏名: 田中 和江 様

支出内訳変化(相談時家計 - 家計計画(1))



費目	削減額
返済金	0
税金・保険	0
その他	3,550
教養・娯楽費用	-2,340
教育等費用	0
通信費・車両費	0
基本生活費	5,000
住居費	0
合計	6,210

9. ライフイベント表を入力すると、その内容がキャッシュフロー表に反映されます。

⑧ライフイベント表のシートに入力

キャッシュフロー表反映文字列コピー欄で、コメントの短縮など変更もできます。

相談日とライフイベント表の開始月をそれぞれ入力します。

本人を除いた家族の人数を選んでください。
家族の人数によって列の幅が自動的に変わります。

6人分のライフイベントが入力できます。

イベントを入力すると自動的に改行されます。
すべての入力が終わったら右上の「行の高さ調整」をクリックすると印刷のための調整ができます。

イベント入力後に「キャッシュフロー反映文字列コピー」をクリックすると、ライフイベントの内容がコピーされます。
キャッシュフロー表のイベント欄を見やすくするために、文字列を短縮することができます。

未入力家族分は印刷されません。

収入イベント内容		支出のイベント内容							
西暦	和暦	月	本人	妻	長男	長女	次男	次女	
2019年	平成31年	1月	給与20万、父援助3万	40	35	10	8	6	4
		2月	給与22万へ	40	35	10	8	6	4
		3月	お祝い15万、家賃2万へ	40	35	10	8	6	4
		4月	父援助終了	40	35	10	8	6	4
		5月	妻パート開始5万へ	41	36	11	9	7	5
		6月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		7月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		8月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		9月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		10月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		11月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		12月	親手16万	41	36	11	9	7	5
2020年	令和2年	1月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		2月	親手16万	41	36	11	9	7	5
		3月	法テラス返済完了	41	36	11	9	7	5
		4月	車検0.72万	42	37	12	10	8	6
		5月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		6月	親手16万、賞与10万	42	37	12	10	8	6
		7月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		8月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		9月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		10月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		11月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		12月	賞与15万	42	37	12	10	8	6
2021年	令和3年	1月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		2月	親手16万	42	37	12	10	8	6
		3月	父援助終了	42	37	12	10	8	6
		4月	妻パート開始5万へ	43	38	13	11	9	7

10. 選択した家計計画表とライフイベント表の内容を反映したキャッシュフロー表が作成されます。
 キャッシュフロー表は3年分と5年分があり、どちらか選べるようになっています。

⑨キャッシュフロー表（3年分）もしくは⑪キャッシュフロー表（5年分）のシートに入力

収入や支出のイベントを見ながら、キャッシュフロー表に金額を入力します。

本人+1人

ライフイベント表《2人分・5年分》

西暦	和暦	月	収入イベント内容	本人
2016年	平成28年	6月	年金248,448円	満齢 69
		7月	姉から10万借入	69
		8月	年金248,448円、次男就労収入5万へ	69
		9月		69
		10月	年金248,448円	69
		11月		69
		12月	年金248,448円	69
		1月	年金248,448円	69
		2月	年金248,448円	69
		3月	年金248,448円	69
		4月	年金248,448円	70
		5月	年金248,448円	70
		6月	年金248,448円	70
		7月	年金248,448円	70
		8月	年金248,448円	70
		9月	年金248,448円	70
		10月	年金248,448円	70
		11月	年金248,448円	70
		12月	年金248,448円	70
		1月	年金248,448円	70
2017年	平成29年	2月	年金248,448円	70
		3月	年金248,448円	70
		4月	年金248,448円	70
		5月	年金248,448円	70
		6月	年金248,448円	70
		7月	年金248,448円	70
		8月	年金248,448円	70
		9月	年金248,448円	70
		10月	年金248,448円	70
		11月	年金248,448円	70
		12月	年金248,448円	70
		1月	年金248,448円	70
		2月	年金248,448円	70
		3月	年金248,448円	70
		4月	年金248,448円	70
2018年	平成30年	5月	年金248,448円	70
		6月	年金248,448円	70
		7月	年金248,448円	70
		8月	年金248,448円	70
		9月	年金248,448円	70
		10月	年金248,448円	70
		11月	年金248,448円	70
		12月	年金248,448円	70
		1月	年金248,448円	70
		2月	年金248,448円	70
		3月	年金248,448円	70
		4月	年金248,448円	70
		5月	年金248,448円	70
		6月	年金248,448円	70
		7月	年金248,448円	70
		8月	年金248,448円	70
		9月	年金248,448円	70
		10月	年金248,448円	70
		11月	年金248,448円	70
		12月	年金248,448円	70
2019年	平成31年	1月	年金248,448円	71
		2月	年金248,448円	71
		3月	年金248,448円	71
		4月	年金248,448円	71
		5月	年金248,448円	71

5. キャッシュフロー表

田中 和江 様 家のキャッシュフロー表 (平成28年6. 2017年1月)

西暦	和暦	月	2016年 平成28年 6月	2016年 平成28年 7月	2016年 平成28年 8月	2016年 平成28年 9月	2016年 平成28年 10月	2016年 平成28年 11月	2016年 平成28年 12月	2017年 平成29年 1月
年	次男	収入	69	69	69	69	69	69	69	69
		40	40	40	40	40	40	40	40	
月	家計計画表(転記)	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入	支出	収入合計	174,224	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448	248,448
		支出合計	169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460
収入										

収入や支出のイベントを見ながら、キャッシュフロー表に金額を入力(修正) しましょう。



赤字の月や、費目金額の変更など、吹き出し等を使って留意する点を挿入すると分かりやすくなります。

5. キャッシュフロー表

田中 和江 様 家のキャッシュフロー表

(平成28年6月13日作成)

		西暦 和暦 月	2016年 平成28年 6月	2016年 平成28年 7月	2016年 平成28年 8月	2016年 平成28年 9月	2016年 平成28年 10月	2016年 平成28年 11月	2016年 平成28年 12月	2017年 平成29年 1月	2017年 平成29年 2月	2017年 平成29年 3月	2017年 平成29年 4月	2017年 平成29年 5月
年 齢	本人		69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70
	次男		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	41	41
毎月以外の収入の内容		家計 計画表1 (転記)	年金248,448 円	姉から10万	年金248,448 円、次男就労 収入5万円へ		年金248,448 円		年金248,448 円		年金248,448 円		年金248,448 円	
家族のイベント			管理費月1万 円分納開始、 保険の見直し 1.1万→0.6万		滞納がス・国 保支払1.6万、 益1万		暖房費0.3万 (〜3月)	正月1.5万、管 理費滞納分納 終了	固定費(28万) 分納開始0.5万 へ				姉に返済開始 1万	
収 入	給与 本人		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	給与 配偶者		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	年金 本人・配偶者	手入力	124,224	248,448	248,448		248,448		248,448		248,448		248,448	
	年金 同居者()	手入力	0											
			50,000	0	0	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000
	臨時収入・賞与	手入力	0											
	援助収入や手当等の収入(毎月のもの)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	援助収入や手当等の収入(毎月以外)	手入力	0											
	借入による収入(毎月のもの)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	その他の収入	手入力	0		100,000									
収入合計			174,224	248,448	298,448	50,000	298,448	50,000	298,448	50,000	298,448	50,000	298,448	50,000
支 出	住居費 (住宅ローン以外の家賃等)		24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760	24,760
	食費・外食費		42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000
	電気・ガス・水道代		14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000	14,000
	灯油代		0	0	0	0		3,000	3,000	3,000	3,000	3,000	0	0
	被服・理美容・雑貨費		2,000	2,000	2,000	2,000		2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000	2,000
	医療費・介護費等		5,000	5,000	5,000	5,000		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
	電話・携帯電話・インターネット		10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	車両関係費・交通費		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
	教育等費用		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	税金・娯楽費用		2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740
	その他(酒・文楽費・たばこ・お小遣い等)		27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050	27,050
	税金・社会保険料		5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910	5,910
	その他保険料		10,672	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
	住宅ローン・自動車ローンの返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	銀行・消費者金融等の返済金		10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
	滞納(税・保険料・生活費等)の返済金		10,000					10,000	10,000	5,000	5,000	5,000	5,000	5,000
	その他の返済金		0					0	0	0	0	0	10,000	10,000
	一時的な支出①(お盆・正月など)	手入力							15,000					
	一時的な支出②(返済・税など)	手入力												
	一時的な支出③()	手入力												
	家計再建のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	預貯金預け入れ(前引出し時はマイナス表記)	手入力	0											
支出合計			169,132	164,460	164,460	164,460	164,460	167,460	182,460	162,460	162,460	162,460	169,460	169,460
毎月の収支			5,092	83,988	-64,460	107,988	-114,460	133,988	115,988	-112,460	135,988	-112,460	128,988	-119,460
収支累計				83,988	19,528	127,516	13,056	147,044	29,584	145,572	33,112	169,100	56,640	185,628
預貯金累計				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収支・預貯金累計の総計				83,988	19,528	127,516	13,056	147,044	29,584	145,572	33,112	169,100	56,640	185,628
実質現金残(本人手書き記入)														

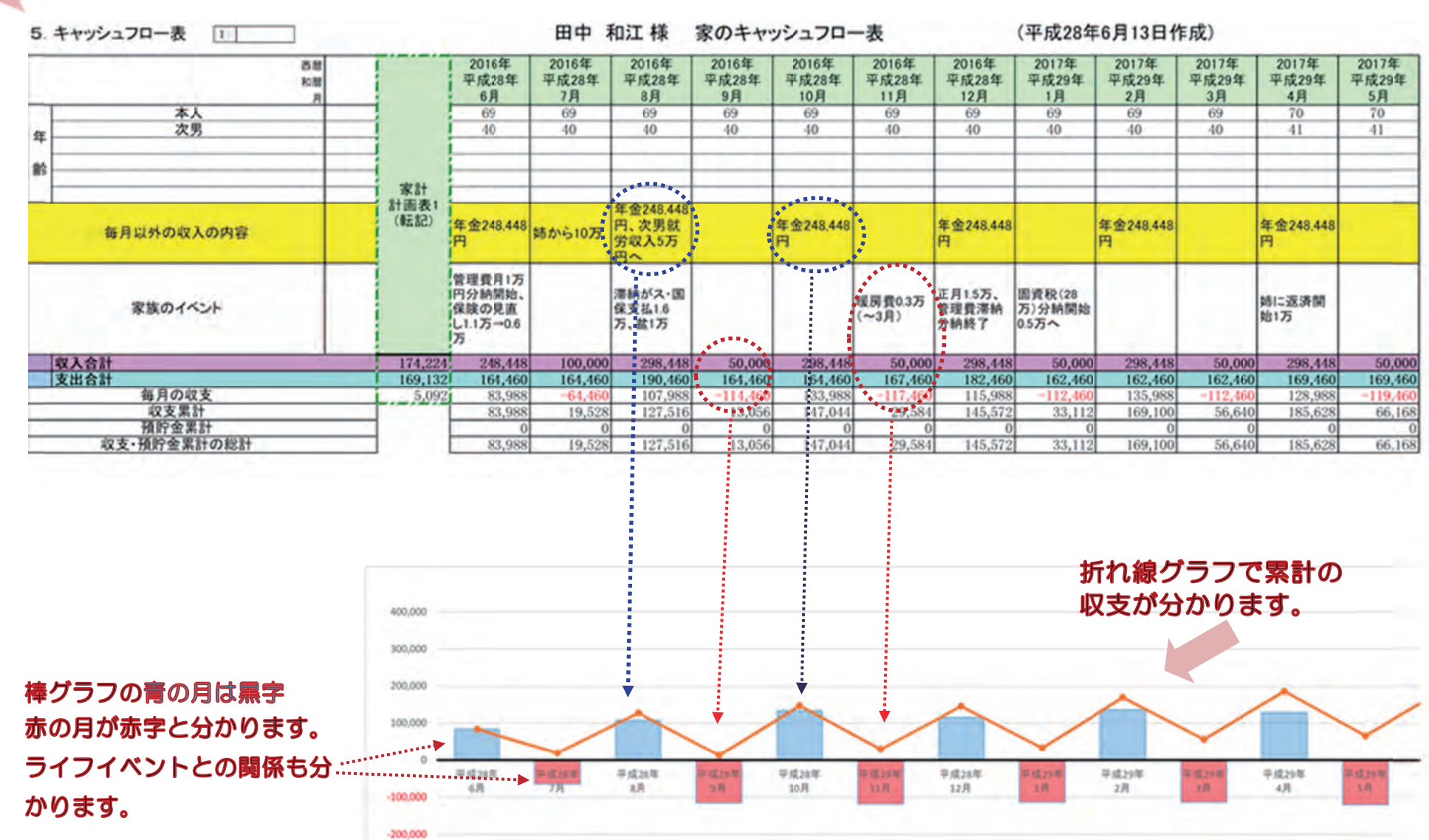
次男就労開始

単月では赤字の月があります。

管理費分割納付終了

1 1. キャッシュフロー表の当月収支と累計の収支がグラフで表示されます。

⑩キャッシュフロー表（3 年分）（グラフ） もしくは⑫キャッシュフロー表（5 年分）（グラフ）



1 2. 印刷の仕方

印刷の初期設定は「白黒印刷」設定となっています。
カラーで印刷したい場合は、「白黒印刷」を解除する必要があります。

【白黒印刷の場合】

- ・メモが黒枠に黒い文字で印刷されます。
- ・薄黄色背景は印刷されません。

0人	基本生活費	66,000
0人	食費	30,000
0人	外食費	30,000
0人	電気代	9,000
0人	ガス代	8,000
0人	水道代	20,000
0人	駐車場代	
0人	車検・車修理代	
0人	通勤交通費	

白黒印刷の場合
黒枠に黒い文字
となります。
セルの薄黄色背景は
印刷されません

【カラー印刷の場合】

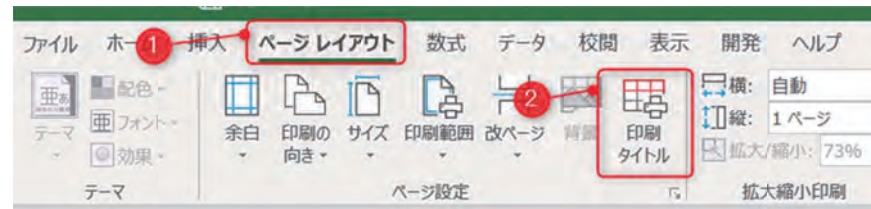
- ・メモは、画面通りのメモの背景色に、白抜き文字で印刷されます。
- ・薄黄色背景が印刷されます。

0人	基本生活費	66,000
0人	食費	30,000
0人	外食費	30,000
0人	電気代	9,000
0人	ガス代	8,000
0人	水道代	20,000
0人	駐車場代	
0人	車検・車修理代	
0人	通勤交通費	

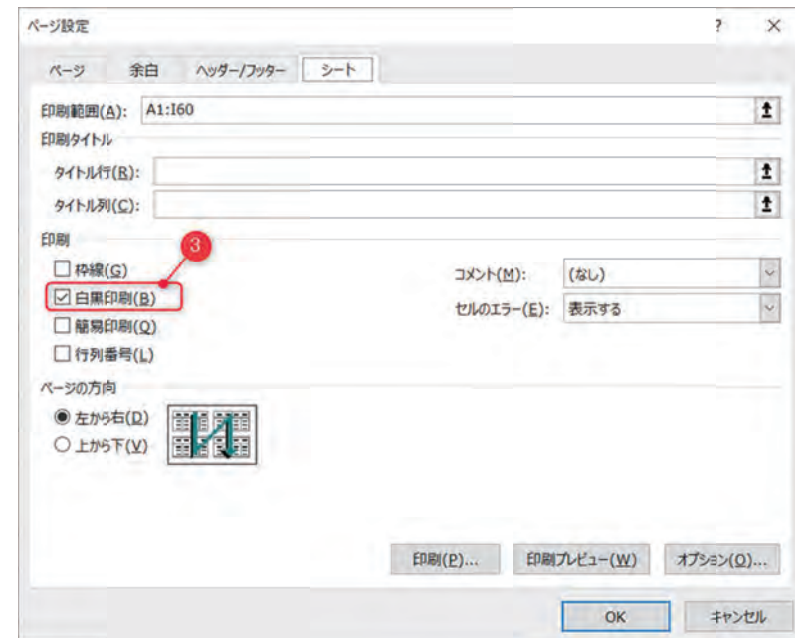
カラー印刷の場合
背景色に、白抜き文字
となります。
セルの薄黄色背景が
印刷されます

モノクロ印刷からカラー印刷への切り替えの仕方

- ①「ページレイアウト」タブを選択します。
- ②「印刷タイトル」を選択します。



- ③「白黒印刷」のチェックを外します。
「白黒印刷」に戻す場合は、「白黒印刷」にチェックを入れます。



高齢者向け家計改善支援ツール「入力用 高齢者向け家計表・支払計画表」説明書

①高齢者向けに開発した

「家計表（相談時家計表・家計計画表）」の特長

①従来の家計表をベースに、高齢者特有の費目に絞り込みました。

- ・高齢者で使わない費目（教育費・借金返済など）を削除。
- ・高齢者の生活に身近で、特有の費目（配食サービス、互助会費、法事、孫費用など）を追加。

②家計表の費目を3つの支払いの区別（月1回の支払い、年に数回の支払い、月にたびたびの支払い）に分類し、支払計画表に連動させています。

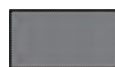
- ・「高齢者向け家計表」には、それぞれの費目名の右横に3つの支払い区分が識別できるように下記のような区分の印を入れています。



支払いが月1回



支払いが年数回



支払いがたびたび

- ・医療費や外食費、税金、NHK料金など、高齢者の生活状態によって支払い方が分かれる費目は、費目欄を複数設けています。

③「高齢者向け相談時家計表」を作成すると「高齢者向け家計計画表」に自動的にコピーされ、そこをベースに予算を組み立てます。

家計計画表 2019年 XX月分			相談日 年 月 日	
相談者氏名 テスト相談者		備考		
担当相談員名 テスト相談員				
世帯基本情報		世帯人員計..... 0人		
【内訳】成人.....		0人		
うち高齢者.....		0人		
未成年(下記以外).....		0人		
大学生等.....		0人		
高校生.....		0人		
中学生.....		0人		
小学生.....		0人		
未就学児.....		0人		
収入		金額(円)		
名義人	費目			
基本収入				
本人	給与()			
	年金()			
配偶者()	給与()			
	年金()			
同居者()	給与()			
	年金()			
臨時収入・賞与				
本人	(賞与 年間 万)			
配偶者	(賞与 年間 万)			
援助収入や手当等の収入(毎月)				
	援助()			
	援助()			
援助収入や手当等の収入(毎月以外)				
	家賃土地等賃貸収入			
	給与以外の不定期収入			
	生活保護費			
借入金				
借入金	()			
借入金	()			
預貯金取崩し				
当月の収入合計				
支出		金額(円) 小計(円)		
住居費				
家賃				
管理費・町内会費				
更新費・町内会費・維持修繕費				
基本生活費				
食費・外食費				
配食サービス・外食費(月一)				
電気代				
ガス代				
水道代				
光熱代				
台所用品等雑費				
散髪・美容院・化粧品				
下着・被服費				
医療費(月数回)				
介護費・医療費(月一)				
通信費・車両費				
携帯電話/固定電話・ネット				
ガソリン代				
駐車場代				
車検・車修理代・車税				
パスカード等交通費				
切符・タクシーの交通費				
教育等費用				
教養・娯楽費用				
新聞・本・雑誌等				
互助会費・福祉会費・募金等				
NHK視聴料(月一)				
法事・布施・香典・祝儀等				
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)				
ペットの費用()				
その他				
現代・飲食・娯楽費				
小遣い・たばこ代()				
子・孫費用・その他()				
水購入・サブリース購入				
税金・保険				
介護保険・国保・住民税(月一)				
税金(固定資産税)(住民税2ヶ月一)				
年払い保険(車任意・火災・他)				
月払い保険()				
返済金				
住宅ローン・車ローン				
借金返済()				
滞納税金・社会保険料等				
滞納生活費(家賃・光熱水費等)				
個人からの借金・その他				
家計再生のための新規借入の返済				
預貯金預入れ				
当月の支出合計				
翌月への繰越金				

②高齢者向けに開発した「支払計画表」の特長

①支払う金額の予算（家計計画表の金額）が相談者に理解しやすいように、3つの支払いのサイクル「月1回支払い」・「年に数回支払い」・「月にたびたび支払い」に分類し、支払いサイクルごとに集計される仕組みにしています。

・家賃や水光熱費・電話代など「支払いが月1回」の区分は、支払方法に口座引き落としや振込などの支払い方法もわかるようにしました。

・散髪代・パスカード購入・冠婚葬祭など、「数ヶ月に1回又は年に数回の支払い」の区分は、積み立てる金額として見えるようにしました。

・食費や日用雑貨、小遣いなど、「支払いがたびたび」の区分は、現金支払いで毎日使ってしまうお金が多いため、「週当たり金額」を算出し、1週間で使えるお金が分かるように工夫しています。

②金額がゼロの項目は非表示となり、その分下のコメント欄が大きくなります。コメント欄には相談者と確認したこと、留意することなどを書き込みます。

		(テスト相談者)様 支払い計画表				相談日 年 月 日	
家計相談員(テスト相談員)							
(円)		支払い区分	口座引落	振込み	袋仕分	気をつけたいこと	
月の収入合計							
支払いが月1回							
家賃など住まいの費用							
配食サービス・外食費							
電気・ガス・水道・灯油代など							
介護の負担金・医療費							
電話や通信の代金							
駐車場代							
新聞代・互助会費等・NHK							
水やサプリメント購入代							
介護保険料・住民税等納付金							
車や医療や生命など保険料							
返済金							
支払の月計(A)							
支払いが数ヶ月又は年に1回							
更新費など住まいの費用							
散髪・美容や被服・下着代							
パスカード購入代							
冠婚葬祭・趣味・NHKなど							
固定資産税・住民税・年払保険料							
車検など、積立するお金							
支払の月計(B)							
支払いが、たびたび				週当たり(C÷5週)			
食事の費用							
台所用品や洗剤など日用雑貨							
通院や薬代など医療費							
ガソリン・切符・タクシー等交通費							
お小遣い(酒・たばこ含む)							
子や孫の費用・ペット費用							
支払の月計(C)							
支払いの合計(A+B+C)							
翌月へのくりこし							

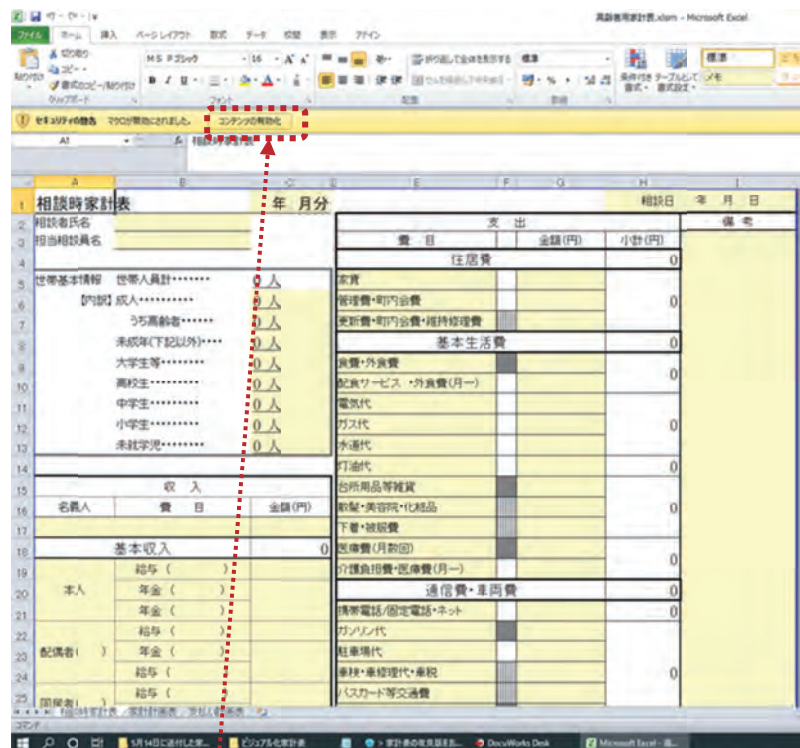
支払いが月1回

支払いが数ヶ月
又は年1回

支払いがたびたび

③高齢者向けの相談時家計表を作成します。

この帳票は、Windows7以降のOSならびに、Microsoft Excel 2007以上のバージョンで使用できます。「入力用 高齢者向け家計表・支払計画表」のエクセルファイルを開き、初めにコンテンツの有効化をクリックします。



コンテンツの有効化をクリックします。
クリックすると、上の黄色いバー（セキュリティの警告）が表示されなくなります。

相談時家計表 2020年5月分			相談日 2020年4月15日	
相談者氏名 〇〇〇〇			世帯員氏名	
世帯基本情報			世帯員人数	
【内訳】成人	2人			
うち高齢者	2人			
未成年(下記以外)	0人			
大学生等	0人			
高校生	0人			
中学生	0人			
小学生	0人			
未就学児	0人			
収入			支出	
名義人	費目	金額(円)	費目	金額(円)
基本収入			住居費	
本人	給与()	100,500	家賃	250
	年金()	54,500	管理費・町内会費	250
配偶者()	給与()	46,000	更新費・町内会費・維持修繕費	250
同居者()	給与()		基本生活費	86,300
	年金()		食費・外食費	30,000
臨時収入・賞与			配食サービス・外食費(月一)	20,400
本人	(賞与年間 万)		電気代	8,000
配偶者	(賞与年間 万)		ガス代	32,000
援助収入や手当等の収入(毎月)			水道代	4,000
援助()			灯油代	
生活保護費			台所用品等雑費	1,000
援助収入や手当等の収入(毎月以外)			散髪・美容院・化粧品	1,000
生活保護費			下着・被服費	1,000
借入金			通信費(月単位)	6,300
借入金()			生活費(月一)	21,300
借入金()			通信費・車庫費	16,700
預貯金取崩し			携帯電話・固定電話・ネット	8,500
当月の収入合計	100,500		ガソリン代	
(メモ欄)			駐車場代	8,200
			車検・車検代理・車税	
			パスカード等交通費	4,300
			切符・タクシーの交通費	3,900
			教育等費用	
			教育・修業費用	6,300
			新聞・本・雑誌等	
			互助会費・福祉会費・基金等	5,000
			NHK受信料(月一)	1,300
			法事・布衣・香典・祝儀等	
			趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)	
			ペットの費用()	
			その他	0
			食代・飲食交際費	
			かまいたばこ代()	
			お・お・お・その他()	
			水電入・サブスクリプション購入	
			税金・保険	14,150
			介護保険・国保・住民税(月一)	3,800
			税金(固定資産税)(住民税2ヶ月一)	3,250
			月払い保険(車検費・火災・他)	4,100
			月払い保険(がん保険・養)	3,000
			返済金	7,300
			住宅ローン・車ローン	0
			借入金返済(△△銀行)	7,300
			年金返金・社会保険料等	0
			滞納生活費(家賃・光熱水費等)	0
			個人からの借金・その他	0
			貸付金・貸付金からの返済	0
			預貯金預入れ	
			当月の支出合計	131,000
			翌月への繰越金	-30,500

支払い区別に各費目の金額を入力します

支払いが月1回(配食サービス、電気代、介護負担金・医療費等)

支払いが年数回(散髪・美容院、税金等)

支払いがたびたび(食費、日用雑貨等)

例えば医療費など支払複数支払いがある費目もありますので、支払い区分を確認しながら金額を入力します。備考欄には明細や根拠などのメモを記載しておきます。

④高齢者向け相談時家計表がコピーされた家計計画表を完成させます。

家計計画表 2018年12月分			相談日2018年12月××日	
相談者氏名			備考	
相談相談員名				
世帯基本情報 世帯人員計..... 2人			住居費 250	
【内訳】成人..... 2人			家賃 250	
うち高齢者..... 2人			管理費・町内会費	
未成年(下記以外)..... 0人			更新費・町内会費・維持修繕費 250	
大学生等..... 0人			基本生活費 86,300	
高校生..... 0人			食費・外食費 30,000	
中学生..... 0人			配食サービス・外食費(月一) 30,000	
小学生..... 0人			電気代 20,000	
未就学児..... 0人			ガス代 8,000	
			水道代 4,000	
			灯油代 0	
			台所用用品等雑貨 1,000	
			散髪・美容院・化粧品 1,000	
			下着・被服費 1,000	
			医療費(月数回) 0	
			介護負担費・医療費(月一) 21,300	
			通信費・車両費 16,700	
			携帯電話/固定電話・ネット 8,500	
			ガソリン代	
			駐車場代	
			車検・車修理代・車税 8,200	
			バスカード等交通費 4,300	
			切符・タクシーの交通費 3,900	
			教育等費用	
			教養・娯楽費用 6,300	
			新聞・本・雑誌等	
			互助会費・福祉会費・募金等 5,000	
			NHK視聴料(月一)	
			法事・布施・香典・祝儀等	
			趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一) 1,300	
			ペットの費用()	
			その他 0	
			酒代・飲食交際費	
			小遣い・たばこ代()	
			予・孫費用・その他()	
			水購入・サプリメント購入	
			税金・保険 14,150	
			介護保険・国保・住民税(月一)	
			税金(固定資産税)(住民税2ヶ月一) 7,050	
			年払い保険(車任意・火災・他) 4,100	
			月払い保険(がん保険・妻) 3,000	
			返済金 0	
			住宅ローン・車ローン 0	
			借金返済(△△銀行) 0	
			滞納税金・社会保険料等 0	
			滞納生活費(家賃・光熱水費等)	
			個人からの借金・その他 0	
			家計再生のための新規借入の返済	
			預貯金預入れ	
			当月の支出合計 123,700	
			翌月への繰越金 0	



家計計画表を開き、相談時データコピーを押すと、相談時家計表が自動的にコピーされます。

コピーされた家計計画表に、相談者と相談した内容に基づいて予算を入力して、家計計画表を完成させます。

変更した金額が太字で表示され、変更箇所が一目でわかるようになります。(入力画面では、セルの色が薄黄色から灰色に変わります)

⑤家計計画表を入力すると、自動的に支払計画表が作成されます。

高齢者向け家計計画表の例

支払い計画表の例

家計計画表			2018年12月分		相談日2018年12月××日	
相談者氏名			〇〇〇〇		備考	
担当相談員名			■■■■■			
世帯基本情報			世帯人員計..... 2人			
【内訳】成人..... 2人			うち高齢者..... 2人			
未成年(下記以外)..... 0人			大学生等..... 0人			
高校生..... 0人			中学生..... 0人			
小学生..... 0人			未就学児..... 0人			
収入			金額(円)			
名義人			費目		金額(円)	
基本収入			100,500			
本人			給与()		54,500	
配偶者()			給与()		46,000	
同居者()			給与()			
臨時収入・賞与			0			
本人			(賞与・年間 万)			
配偶者			(賞与・年間 万)			
援助収入や手当等の収入(毎月)			0			
援助()						
生活保護費						
援助収入や手当等の収入(毎月以外)			0			
家賃土地等賃貸収入						
給与以外の不定期収入						
生活保護費						
借入金			0			
借入金						
借入金						
預貯金取崩し			23,200			
当月の収入合計			123,700			
【メモ欄】						
支出			金額(円)		小計(円)	
住居費			250			
家賃						
管理費・町内会費			250			
更新費・町内会費・維持修繕費			250			
基本生活費			86,300			
食費・外食費			30,000		30,000	
配食サービス・外食費(月)						
電気代			20,000			
ガス代			8,000		32,000	
水道代			4,000			
灯油代						
台所用品等雑貨			1,000			
散髪・美容院・化粧品			1,000		3,000	
下着・被服費			1,000			
医療費(月数回)			0			
介護負担金・医療費(月)			21,300		21,300	
通信費・車両費			16,700			
携帯電話・固定電話・ネット			8,500		8,500	
ガソリン代						
駐車場代						
車検・車修理代・車税			8,200			
バスカード等交通費			4,300			
切符・タクシーの交通費			3,900			
教育等費用						
教養・娯楽費用			6,300			
新聞・本・雑誌等						
互助会費・福祉会費・募金等			5,000			
NHK視聴料(月)						
法事・布施・香典・祝儀等						
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月)			1,300			
ペットの費用()						
その他						
酒代・飲食交際費						
小遣い・たばこ代()						
子・孫費用・その他()						
水購入・サブシメント購入						
税金・保険			14,150			
介護保険・国保・住民税(月)			7,050		7,050	
税金(国庫税)			7,050			
年払い保険(車任意・火災・他)			4,100			
月払い保険(がん保険・妻)			3,000		7,100	
返済金						
住宅ローン・車ローン						
借入金返済(△△銀行)			0			
滞納税金・社会保険料等						
滞納生活費(家賃・光熱水費等)						
個人からの借金・その他						
家計再生のための新規借入の返済						
預貯金預入れ						
当月の支出合計			123,700			
翌月への繰越金			0			

(〇〇〇〇)様 支払い計画表

家計相談員(■■■■■)

相談日2018年12月××日

(円)		支払い区分	口座引落	振込み	後仕分	気をつけたいこと
月の収入合計	123,700					
支払いが月1回						
電気・ガス・水道・灯油代など	32,000		○			
介護の負担金・医療費	21,300				○	別通帳で管理①
電話や通信の代金	8,500		○			
新聞代・互助会費等・NHK	5,000		○			
車や医療や生命など保険料	3,000		○			
支払いの月計(A)	69,800					
支払いが数か月又は年に1回						
更新費など住まいの費用	250				○	
散髪・美容や被服・下着代	2,000				○	別通帳で管理②
バスカード購入代	4,300				○	
冠婚葬祭・趣味・NHKなど	1,300		○			③
固定資産税・住民税・年払保険料	11,150		○			
支払いの月計(B)	19,000					
支払いが、たびたび			週当たり(C÷5週)			
食料の費用	30,000			6,000		④
台所用品や洗剤など日用品雑貨	1,000			200		
ガソリン・切符・タクシー等交通費	3,900			780		
支払いの月計(C)	34,900			6,980		
支払いの合計(A+B+C)	123,700					
翌月への繰りこし	0					

<<メモ欄>>

①月1回払いの介護負担金・医療費は別通帳に入れておきましょう。

②散髪・美容・衣服代は1月あたり2,000円を積み立てましょう。

③NHKへは、1,300円を2ヶ月貯めて、2ヶ月1回口座振替になっています。

④食費は1週間6,000円です。お財布に雑貨・交通費を含めて6,980円(約7,000円)を入れて1週間を過ごしましょう。

⑤計画通りにいかない時は、何度でも一緒に計画を練り直しましょうね。

金額が入っている項目のみに絞られている。
「コメント欄」が広がる。