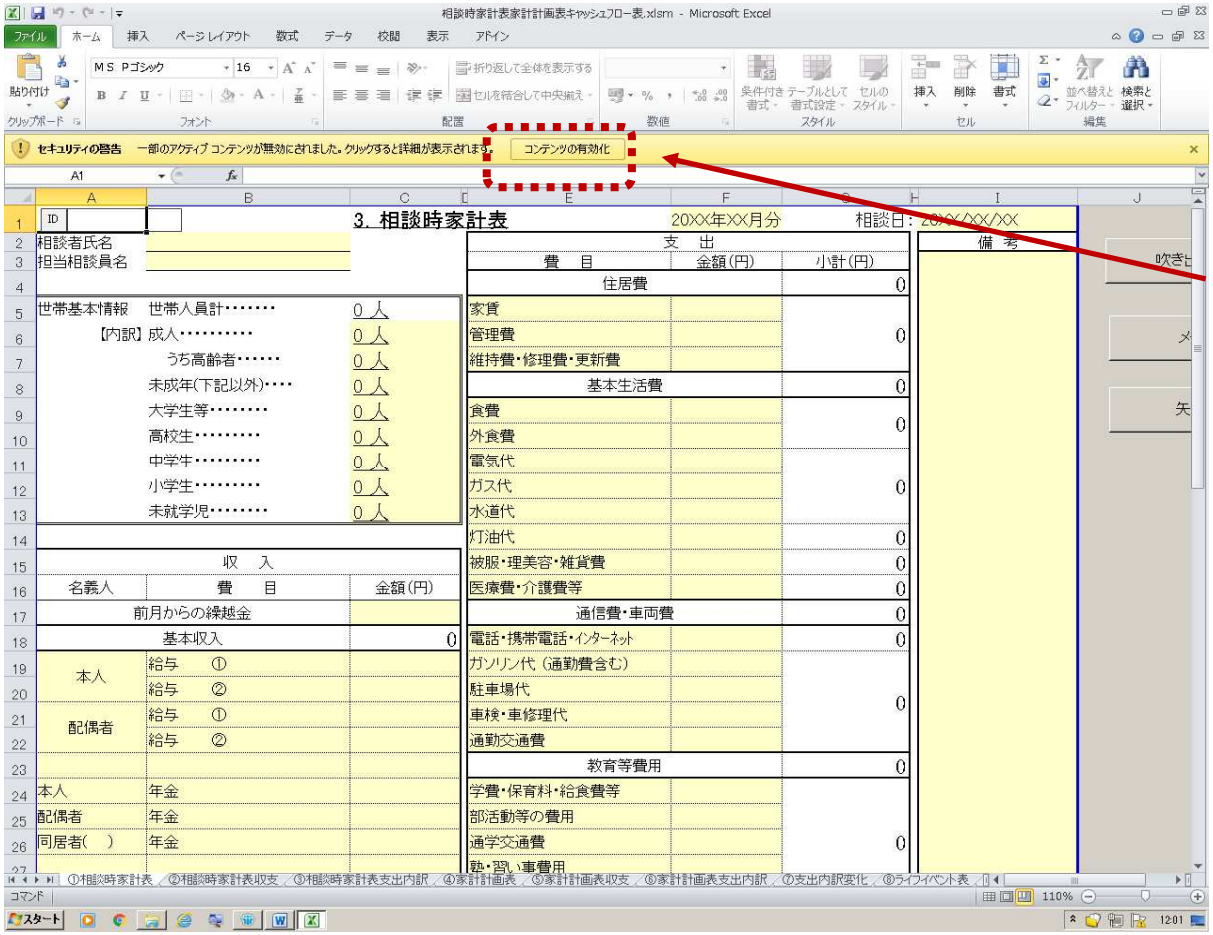
家計改善支援ツール「入力用　新相談時家計表・家計計画表・キャッシュフロー表」説明書

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。

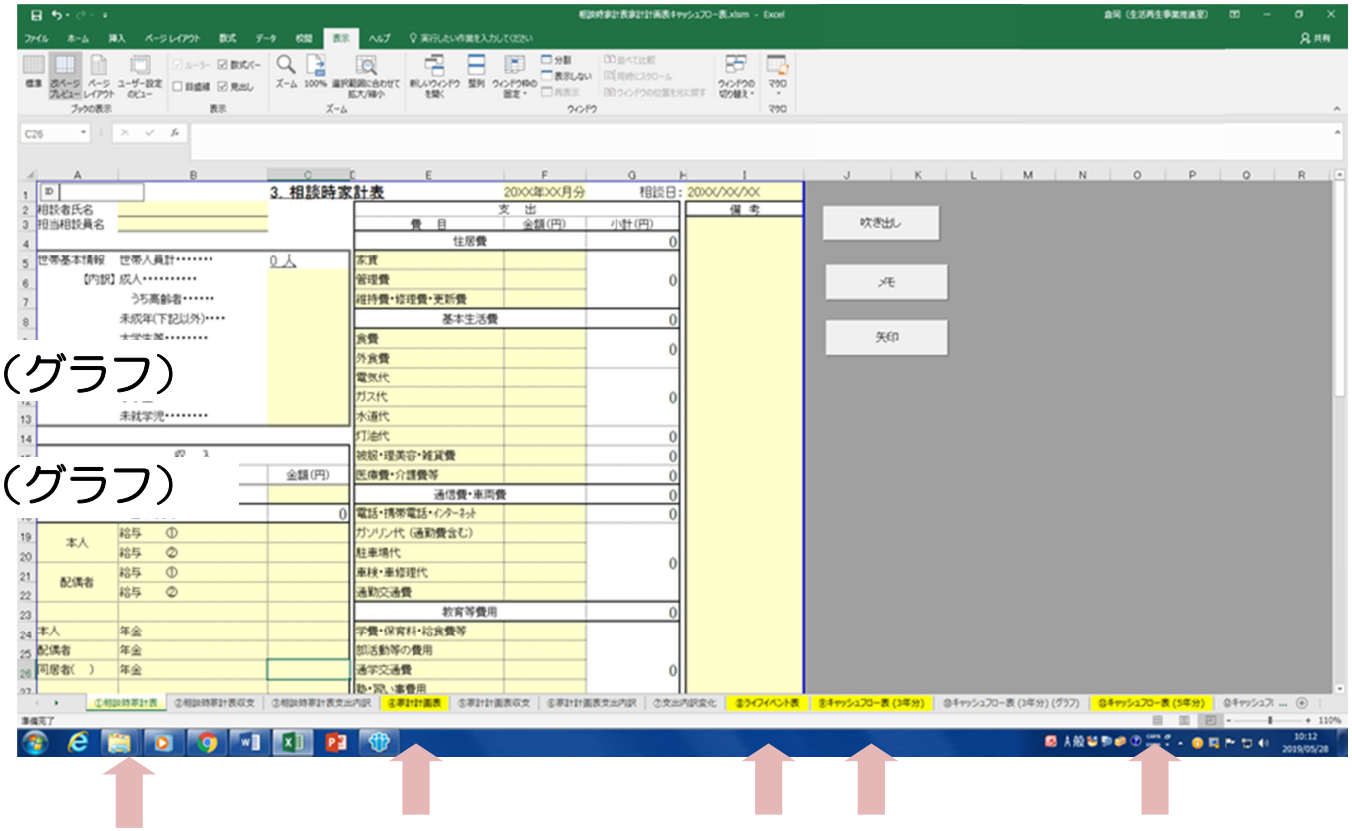


コンテンツの有効化をクリックします。

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。

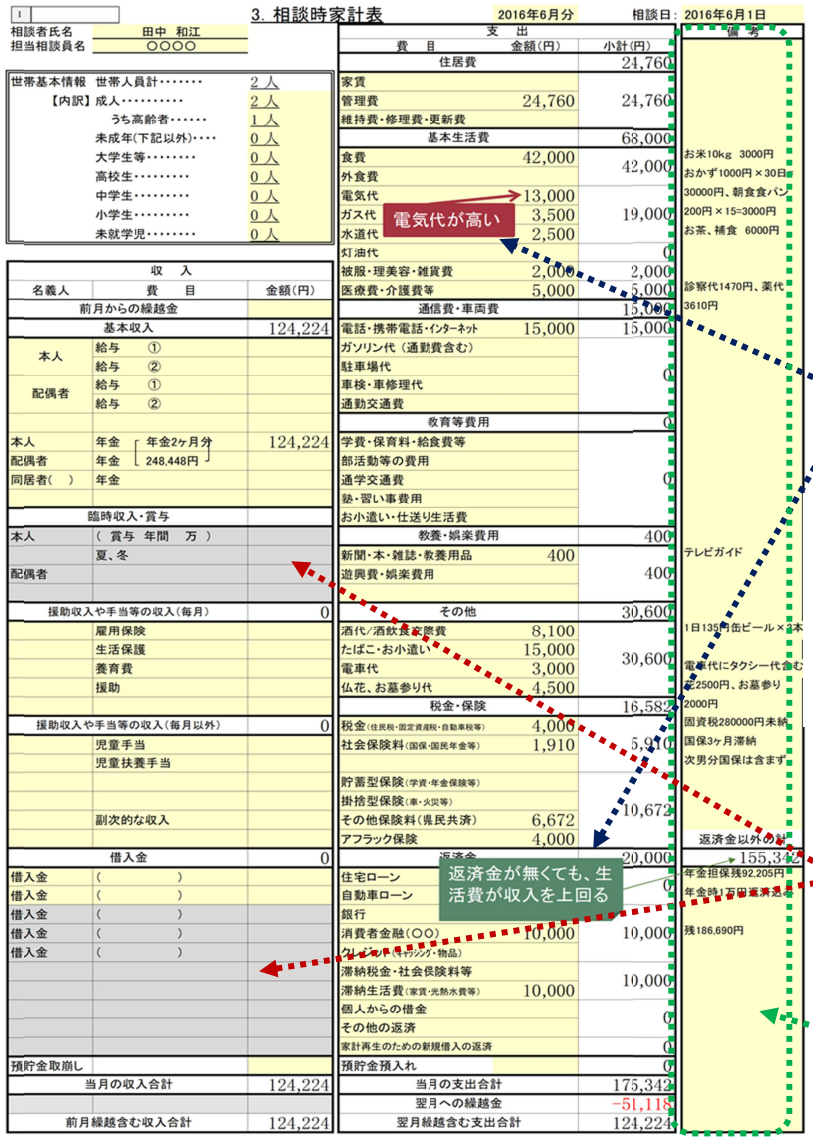
①相談時家計表
②相談時家計表収支
③相談時家計表支出内訳
④家計計画表
⑤家計計画表収支
⑥家計計画表支出内訳
⑦支出内訳変化
⑧ライフイベント表
⑨キャッシュフロー表（3年分）
⑩キャッシュフロー表（3年分）（グラフ）
⑪キャッシュフロー表（5年分）
⑫キャッシュフロー表（5年分）（グラフ）



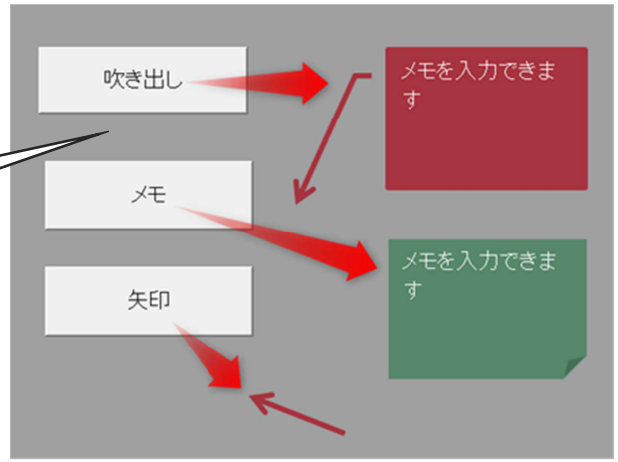
入力用のシートは、シート名が黄色になっています。

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



家計表
右横の
３つのボタン

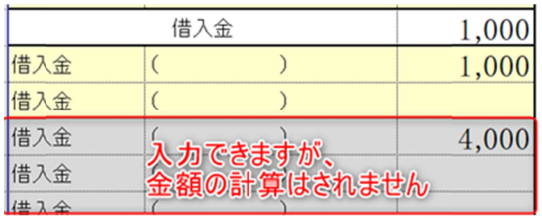


吹き出しやメモ欄に、すぐに文字が入力できない場合は、右クリックしてテキストの編集を選択して入力します

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。



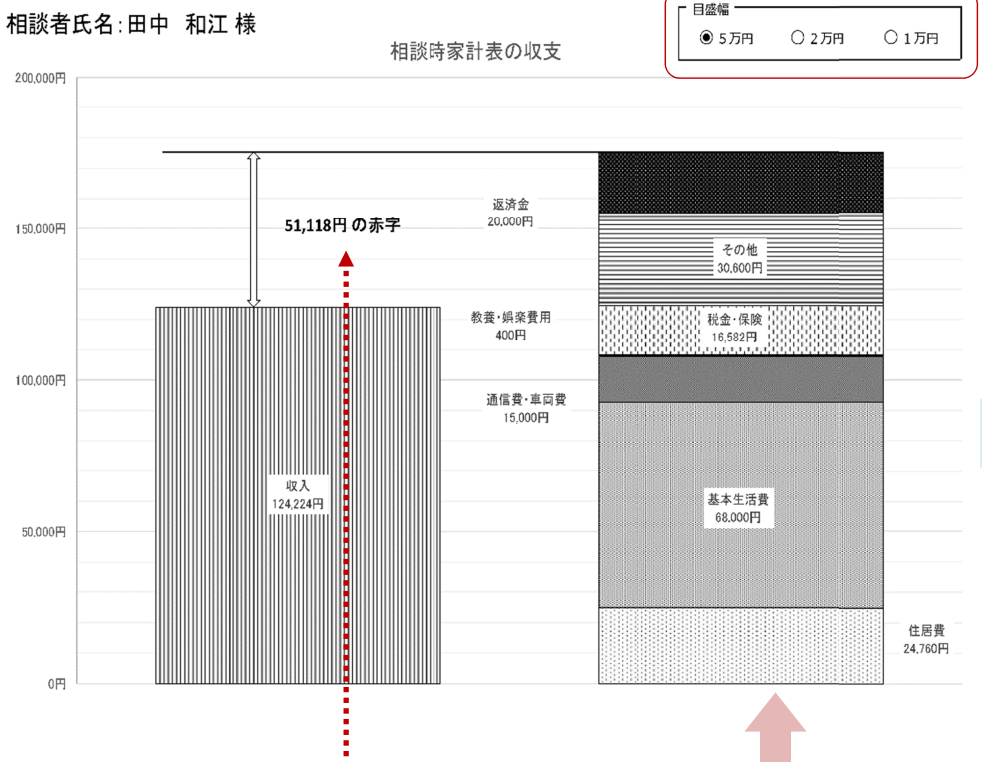
備考欄は一行ずつ入力できます。フォント、行の高さの変更はできません。印刷時に文字や数字が隠れないように右側を少し空けて入力してください。

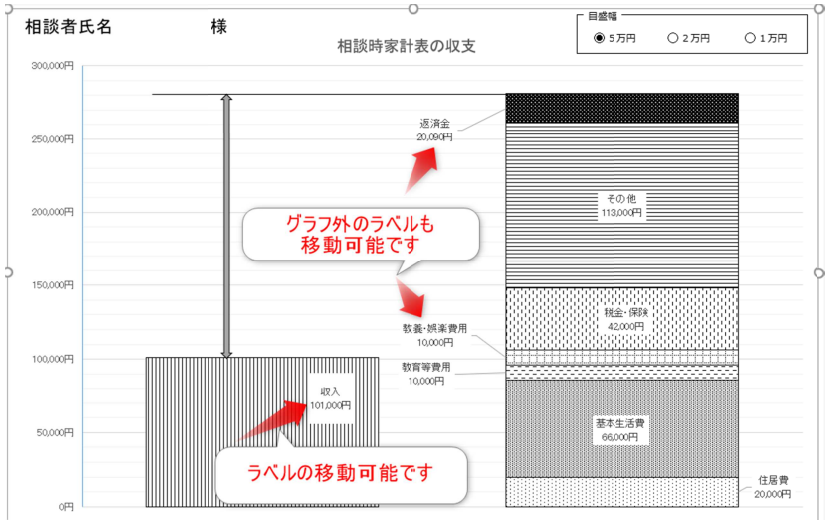
4. 相談時家計表の入力をしたら次の２つのシートに自動的にグラフが表示されます。

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

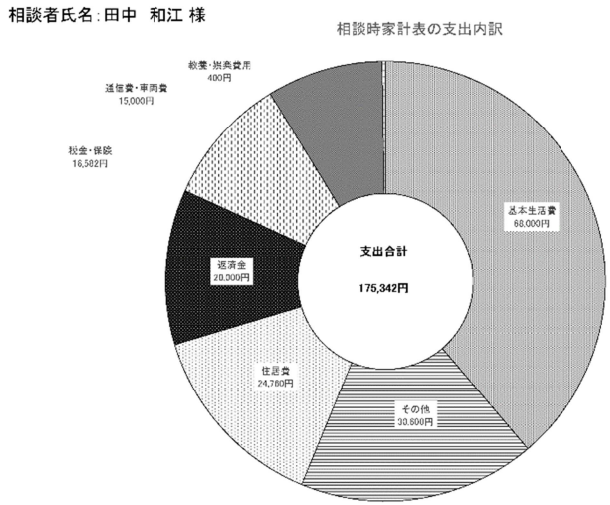
②相談時家計表収支のシート

金額メモリ幅を、５万円、２万円、１万円から選択できます





③相談時家計支出内訳のシート

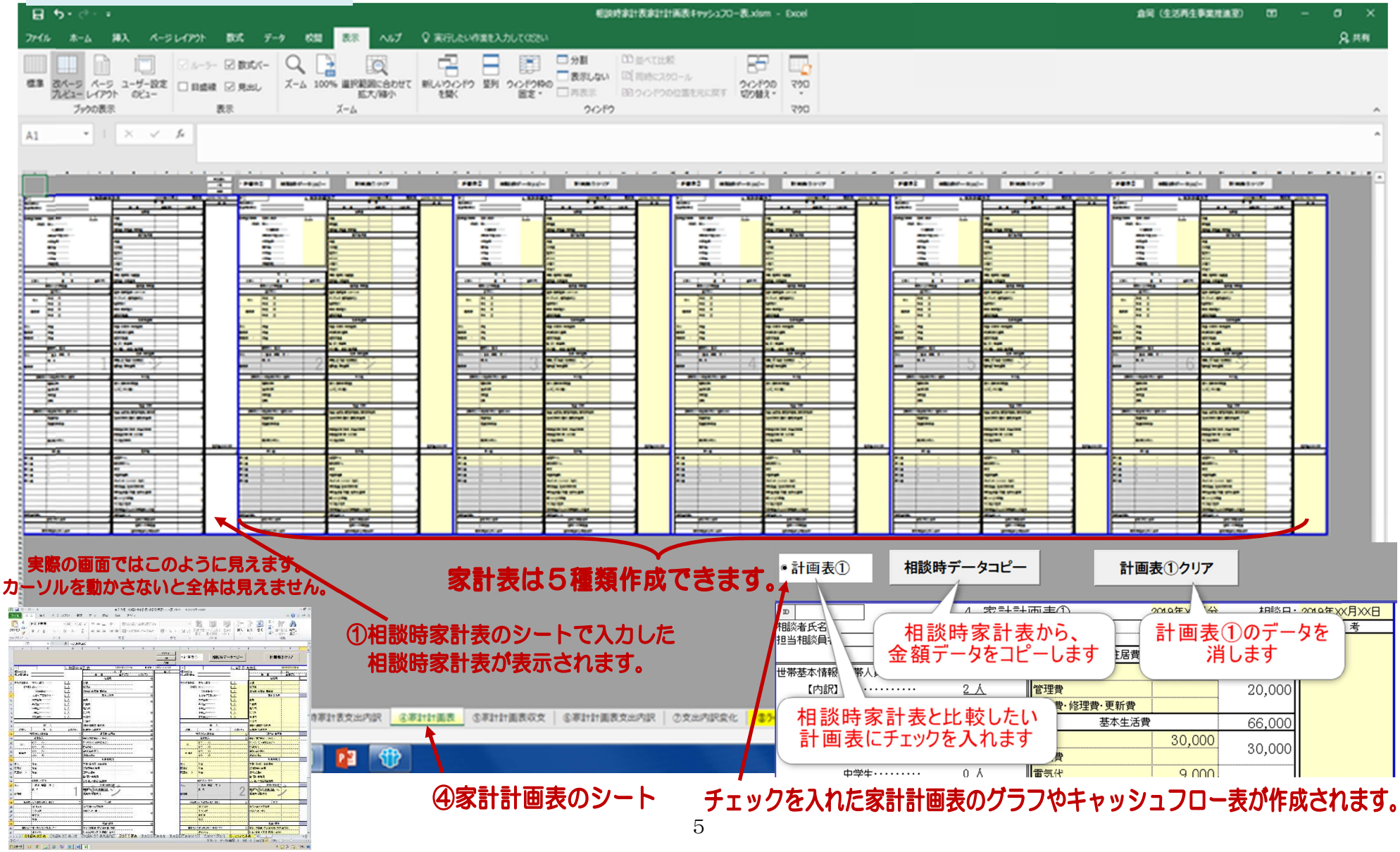


赤字額が一目瞭然です。

支出の中で、多くを占めている費目が分かります。

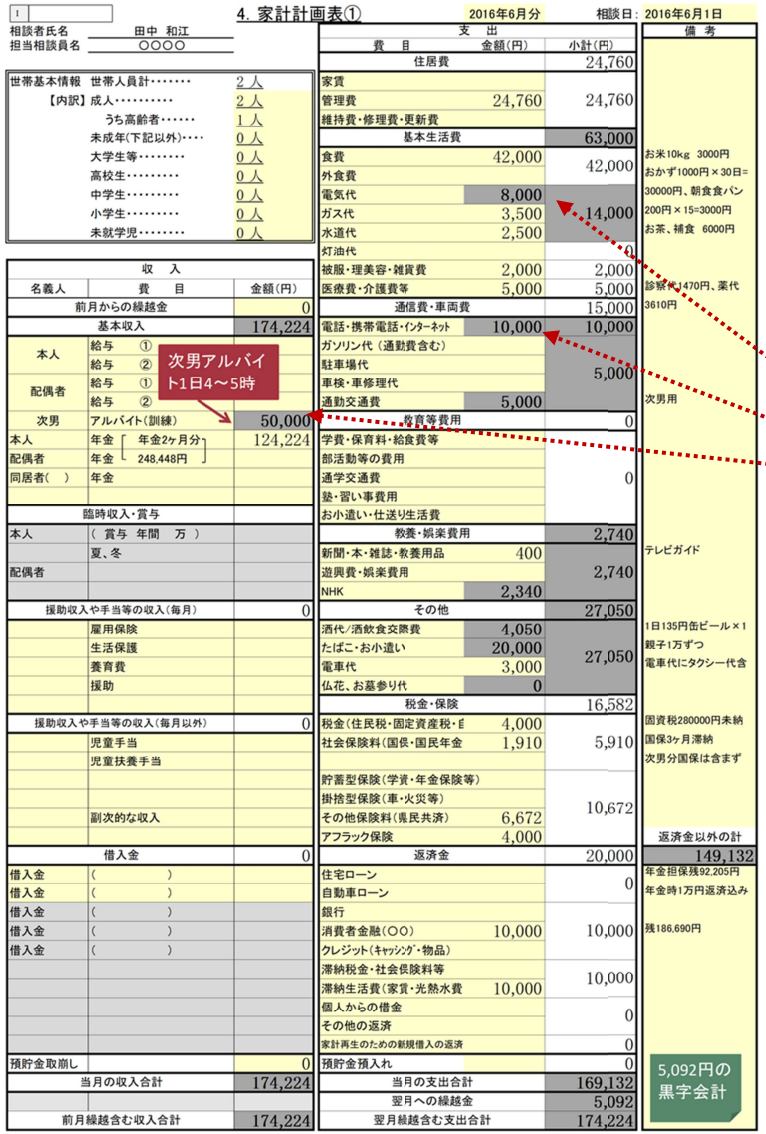
5. 相談時家計表の入力した内容が家計計画表にコピーされます。家計計画表は５種類作成できます。

④家計計画表のシート



6. 家計計画表は相談時家計表をコピーした内容から修正していきます。修正した数字は太字となるため、どこを変更したのか分かるようになっています。

④家計計画表のシートに入力



4. 家計計画表①　2016年6月分　相談日：2016年6月1日

相談者氏名　田中　和江
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・・・・・・		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
未就学児・・・・・・・・		0人

収入		
名義人	費目	金額(円)
前月からの繰越金		0
基本収入		174,224
本人	給与 ①	
	給与 ②	
配偶者	給与 ①	
	給与 ②	
次男	アルバイト(訓練)	50,000
本人	年金 年金2ヶ月分	124,224
配偶者	年金 248,448円	
同居者( )	年金	
臨時収入・賞与		
本人	(賞与 年間 万)	
	夏、冬	
配偶者		
援助収入や手当等の収入(毎月)		0
	雇用保険	
	生活保護	
	養育費	
	援助	
援助収入や手当等の収入(毎月以外)		0
	児童手当	
	児童扶養手当	
	副次的な収入	
借入金		0
借入金	( )	
借入金	( )	
借入金	( )	
借入金	( )	
借入金	( )	
預貯金取崩し		0
当月の収入合計		174,224
前月繰越含む収入合計		174,224

次男アルバイト1日4～5時

支出 費目	金額(円)	小計(円)	備考
住居費		24,760	
家賃			
管理費	24,760	24,760	
維持費・修理費・更新費			
基本生活費		63,000	
食費	42,000	42,000	お米10kg 3000円 おかず1000円×30日=30000円、朝食食パン200円×15=3000円 お茶、補食 6000円
外食費			
電気代	8,000	14,000	
ガス代	3,500		
水道代	2,500		
灯油代		0	
被服・理美容・雑貨費	2,000	2,000	
医療費・介護費等	5,000	5,000	診察代1470円、薬代3610円
通信費・車両費		15,000	
電話・携帯電話・インターネット	10,000	10,000	
ガソリン代（通勤費含む）		5,000	
駐車場代			
車検・車修理代			
通勤交通費	5,000		次男用
教育等費用		0	
学費・保育料・給食費等			
部活動等の費用		0	
通学交通費			
塾・習い事費用			
お小遣い・仕送り生活費			
教養・娯楽費用		2,740	
新聞・本・雑誌・教養用品	400	2,740	テレビガイド
遊興費・娯楽費用			
NHK	2,340		
その他		27,050	
酒代/酒飲食交際費	4,050	27,050	1日135円缶ビール×1
たばこ・お小遣い	20,000		親子1万ずつ
電車代	3,000		電車代にタクシー代含
仏花、お墓参り代	0		
税金・保険		16,582	
税金(住民税・固定資産税・自	4,000	5,910	固資税280000円未納
社会保険料(国保・国民年金	1,910		国保3ヶ月滞納 次男分国保は含まず
貯蓄型保険(学資・年金保険等)		10,672	
掛捨型保険(車・火災等)			
その他保険料(県民共済)	6,672		
アフラック保険	4,000		
返済金		20,000	返済金以外の計 149,132
住宅ローン		0	年金担保残92,205円 年金時1万円返済込み
自動車ローン			
銀行		10,000	
消費者金融(○○)	10,000		残186,690円
クレジット(キャッシング・物品)			
滞納税金・社会保険料等		10,000	
滞納生活費(家賃・光熱水費	10,000		
個人からの借金		0	
その他の返済			
家計再生のための新規借入の返済		0	
預貯金預入れ		0	
当月の支出合計		169,132	
翌月への繰越金		5,092	
翌月繰越含む支出合計		174,224	

5,092円の黒字会計

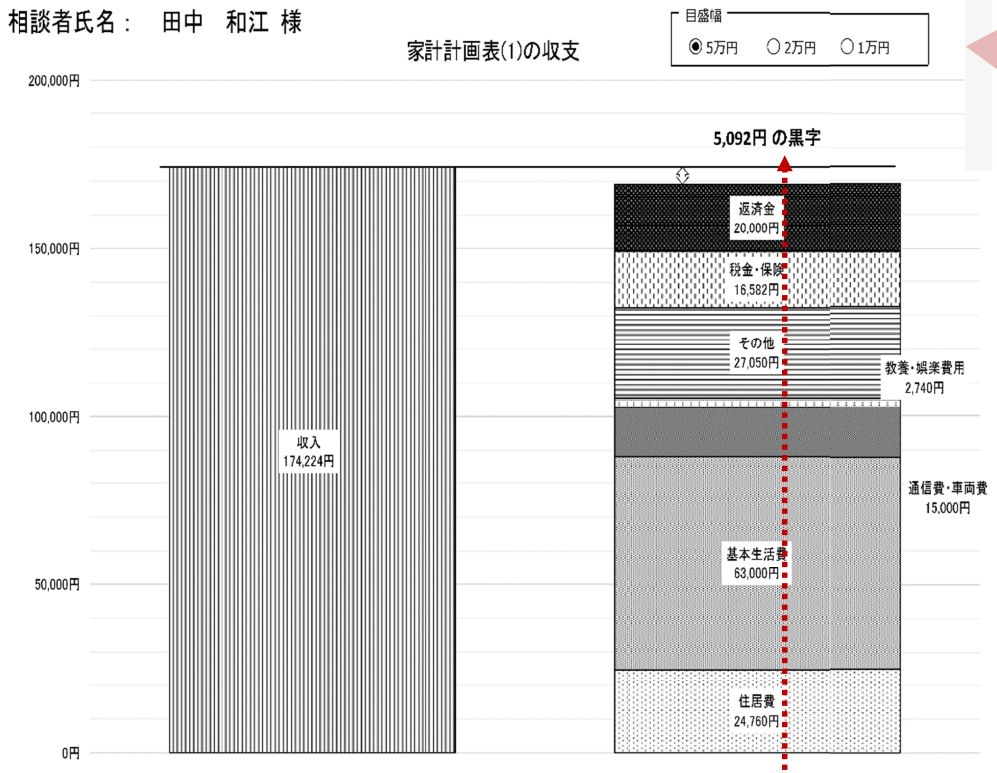
変更した金額が、太字で表示され、変更箇所が一目で分かるようになります。
（入力画面では、セルが薄黄色からグレーに変わります。）

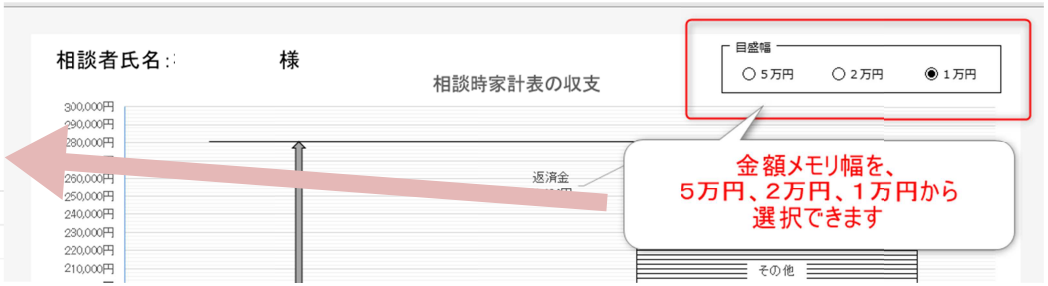
①相談時家計表と同じように、吹き出し・メモ・矢印を簡便に入れることができる機能があります。吹き出しやメモで補足すると、より分かりやすくなります。

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。

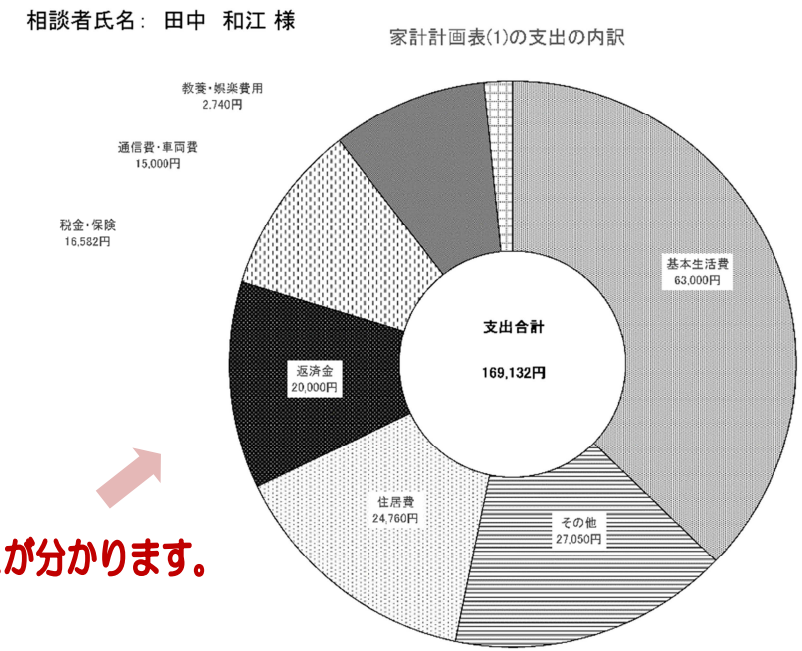
- 家計家計表の支出についての費目内訳の円グラフの自動作成機能
- 家計家計表の支出内訳と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフの自動作成機能

⑤家計計画表収支のシート





⑥家計計画表支出内訳のシート



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。

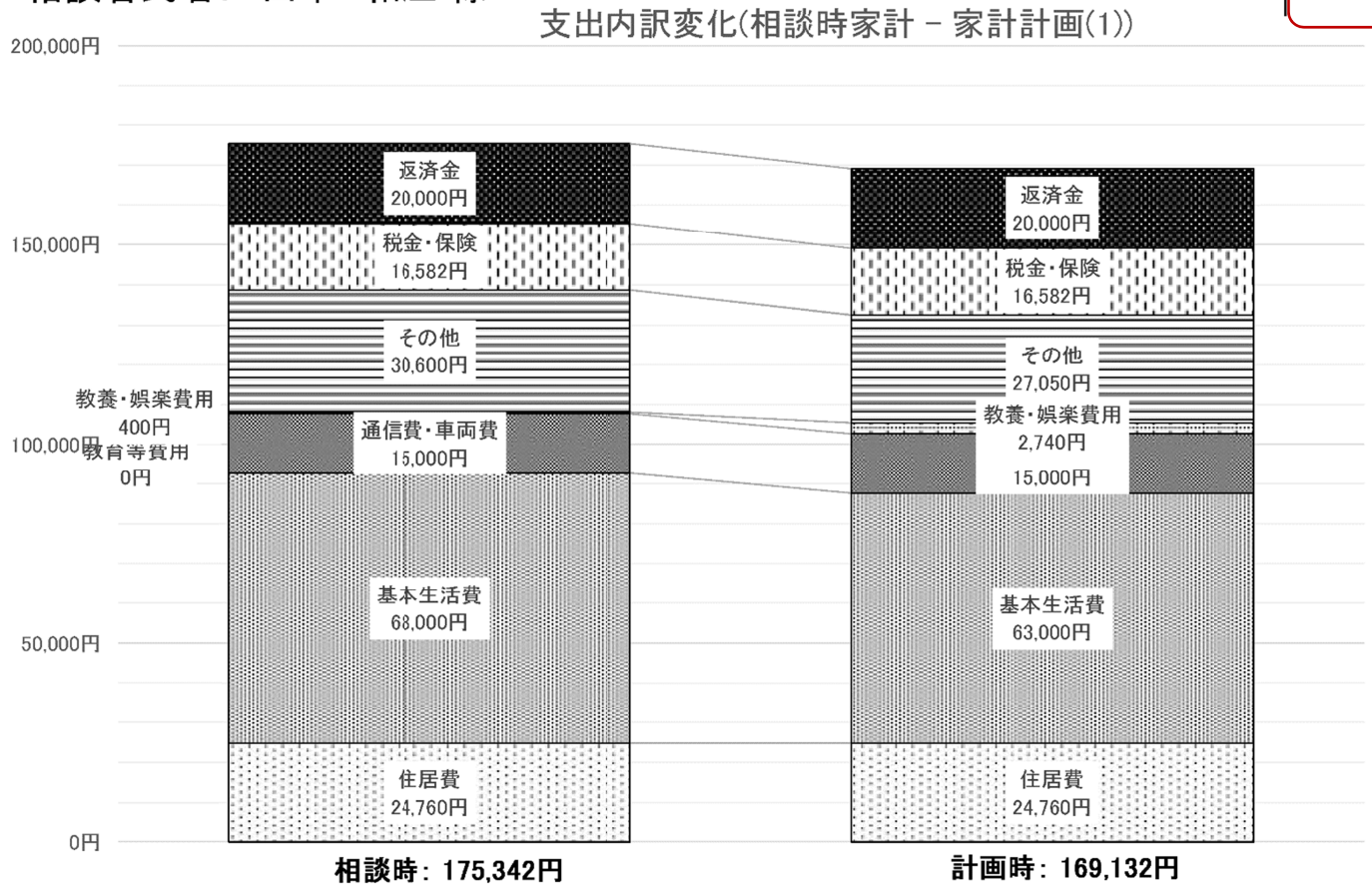
８．相談時家計表と家計計画表の支出内訳が比較できる棒グラフも作成されます。

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

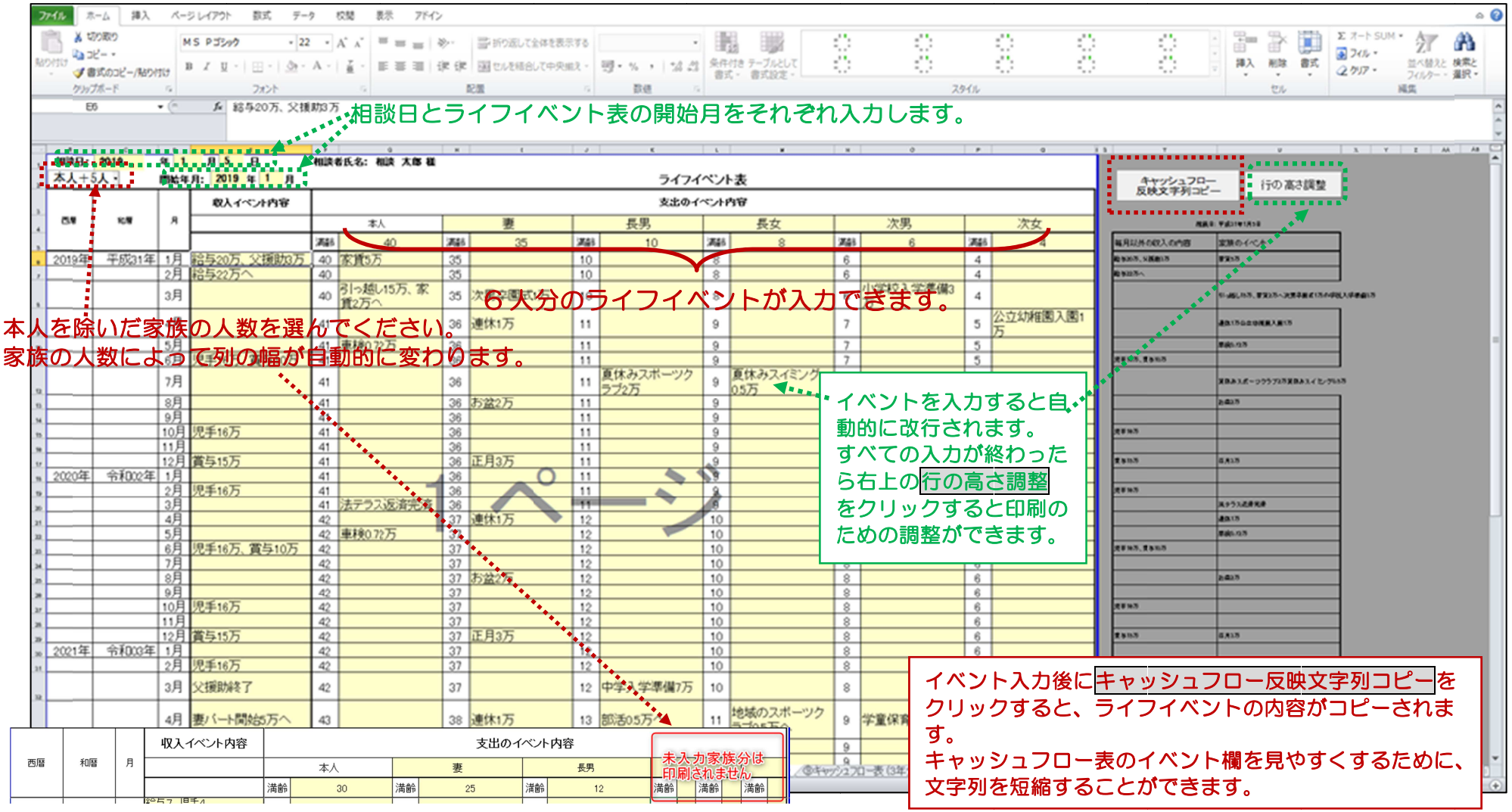


費目	削減額
返済金	0
税金・保険	0
その他	3,550
教養・娯楽費用	-2,340
教育等費用	0
通信費・車両費	0
基本生活費	5,000
住居費	0
合計	6,210

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。



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	満齢	本人 69
2016年	平成28年	6月	年金248,448円	69	管理費月1万分納開始、保険見直し1.1万⇒0.6万へ
		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	滞納ガス・国保支払1.6万、盆1万
		9月		69	
		10月	年金248,448円	69	
		11月		69	暖房費0.3万（～3月）
		12月	年金248,448円	69	正月1.5万、管理費滞納分納終了
2017年	平成29年	1月		69	固資税（28万）分納開始0.5万へ
		2月	年金248,448円	69	
		3月		69	
		4月	年金248,448円	70	姉に返済開始1万
		5月		70	
		6月	年金248,448円	70	
		7月		70	
		8月	年金248,448円	70	盆1万
		9月		70	
		10月	年金248,448円	70	
		11月		70	暖房費0.3万（～3月）
		12月	年金248,448円	70	年金担保終了、正月2万
2018年	平成30年	1月		70	消費者金融（〇〇）返済終了
		2月	年金258,448円へ	70	固資税4期1万、滞納固資税分納0.5万⇒1万
		3月		70	
		4月	年金258,448円	71	国資税1万
		5月		71	
		6月	年金258,448円	71	
		7月		71	姉に返済3万、固資税1万
		8月	年金258,448円	71	盆1万
		9月		71	
		10月	年金258,448円	71	
		11月		71	暖房費0.3万（～3月）
		12月	年金258,448円	71	正月2万、固資税1万
2019年	平成31年	1月		71	
		2月	年金258,448円	71	固資税1万

収入や支出のイベントはキャッシュフロー表に転記されます。

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

西暦 / 和暦 / 月		家計計画表1（転記）	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
年齢 本人			69	69	69	69	69	69	69	69
年齢 次男			40	40	40	40	40	40	40	40
毎月以外の収入の内容			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	
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		滞納ガス・国保支払1.6万、盆1万			暖房費0.3万（～3月）	正月1.5万、管理費滞納分納終了	固資税（28万）分納開始0.5万
収入 給与　本人		0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入 給与　配偶者		0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入 年金　本人・配偶者	手入力	124,22	248,448		248,448		248,448		248,448	
収入 年金　同居者（　　）	手入力	0								
収入		50,000	0	0	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000
収入 臨時収入・賞与	手入力	0								
収入 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
収入 援助収入や手当等の収入（毎月以外）	手入力	0								
収入 借入による収入（毎月のもの）		0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入 その他の収入	手入力	0		100,000						
収入合計		174,224	248,448	100,000	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
支出 食費・外食費		42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000	42,000
支出 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
支出 灯油代		0	0	0	0	0	0	3,000	3,000	3,000
支出 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
支出 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
支出 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
支出 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
支出 教育等費用		0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出 教養・娯楽費用		2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740	2,740
支出 その他（酒・交際費・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
支出 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
支出 その他保険料		10,672	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000	6,000
支出 住宅ローン・自動車ローンの返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出 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
支出 滞納（税・保険料・生活費等）の返済金		10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	5,000
支出 その他の返済金		0	0	0	0	0	0	0	0	
支出 一時的な支出①（お盆・正月など）	手入力				10,000				15,000	
支出 一時的な支出②（返済・税など）	手入力				16,000					
支出 一時的な支出③（　　）	手入力									
支出 家計再生のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出 預貯金預け入れ（※引き出し時はマイナス表記）	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出合計		169,132	164,460	164,460	190,460	164,460	164,460	167,460	182,460	162,460
毎月の収支		5,092	83,988	-64,460	107,988	-114,460	133,988	-117,460	115,988	-112,460
収支累計			83,988	19,528	127,516	13,056	147,044	29,584	145,572	33,112
預貯金累計			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
実質現預金残（本人手書き記入）										

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。

吹き出し　メモ　実印

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		家計計画表1（転記）	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
年齢 次男			40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	41	41
毎月以外の収入の内容			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、盆1万			暖房費0.3万（～3月）	正月1.5万、管理費滞納分納終了	固資税（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	0
収入 給与 配偶者		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入 年金 本人・配偶者	手入力	124,224	248,448		248,448		248,448		248,448		248,448		248,448	
収入 年金 同居者（　　）	手入力	0												
収入		50,000	0	0	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000
収入 臨時収入・賞与	手入力	0												
収入 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	0
収入 援助収入や手当等の収入(毎月以外)	手入力	0												
収入 借入による収入(毎月のもの)		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
収入 その他の収入	手入力	0		100,000										
収入合計		174,224	248,448	100,000	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	24,760
支出 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	42,000
支出 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	14,000
支出 灯油代		0	0	0	0				3,000	3,000	3,000	3,000	0	0
支出 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
支出 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
支出 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
支出 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	5,000
支出 教育等費用		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出 教養・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	2,740
支出 その他（酒・交際費・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	27,050
支出 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	5,910
支出 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	6,000
支出 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	0
支出 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	10,000
支出 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
支出 その他の返済金		0						0	0	0	0	0	10,000	10,000
支出 一時的な支出①（お盆・正月など）	手入力								15,000					
支出 一時的な支出②（返済・税など）	手入力													
支出 一時的な支出③（　　）	手入力													
支出 家計再生のための借入の返済金	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0
支出 預貯金預け入れ（※引き出し時はマイナス表記）	手入力	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
支出合計		169,132	164,460	164,460	190,460	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	-117,460	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	66,168
預貯金累計			0	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	66,168
実質現預金残（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

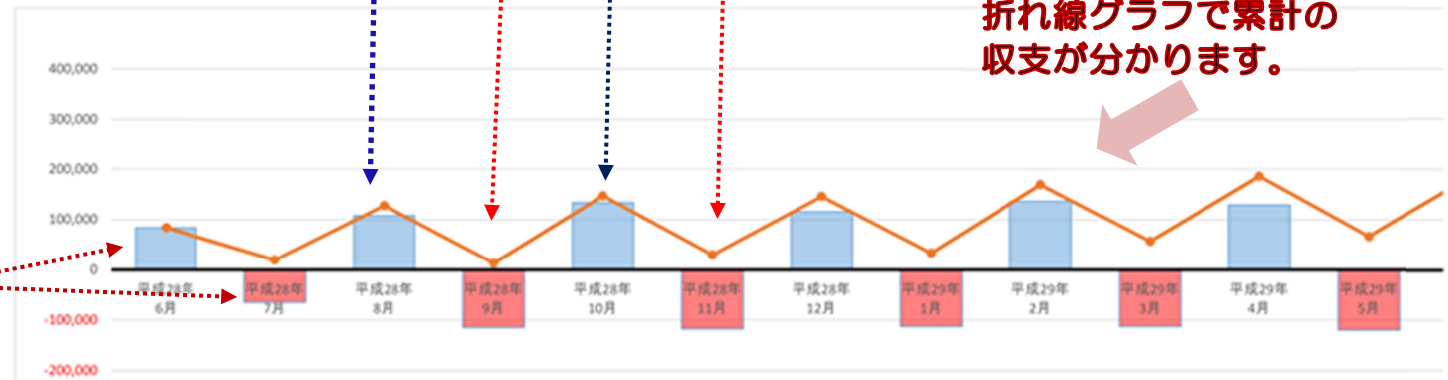
１１．キャッシュフロー表の当月収支と累計の収支がグラフで表示されます。

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）

5. キャッシュフロー表　1

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		家計計画表1（転記）	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
年齢 次男			40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	41	41
毎月以外の収入の内容			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、税1万			暖房費0.3万（～3月）	正月1.5万、管理費滞納分納終了	固資税（28万）分納開始0.5万へ			姉に返済開始1万	
収入合計		174,224	248,448	100,000	298,448	50,000	298,448	50,000	298,448	50,000	298,448	50,000	298,448	50,000
支出合計		169,132	164,460	164,460	190,460	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	-117,460	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	66,168
預貯金累計			0	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	66,168



折れ線グラフで累計の収支が分かります。

棒グラフの青の月は黒字
赤の月が赤字と分かります。
ライフイベントとの関係も分かります。

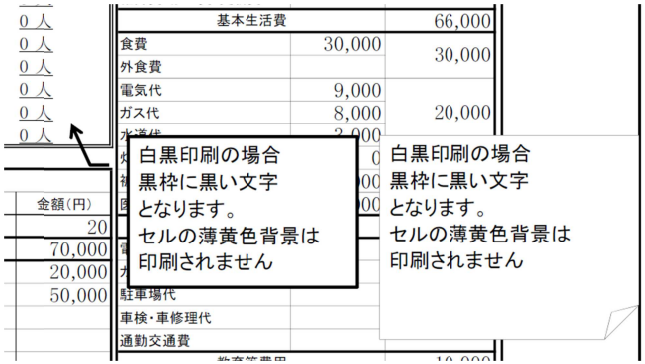
１２．印刷の仕方

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。

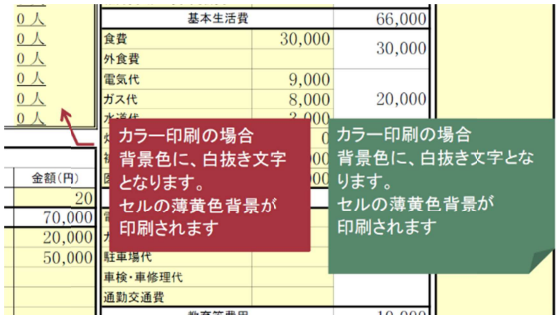
・薄黄色背景は印刷されません。



【カラー印刷の場合】

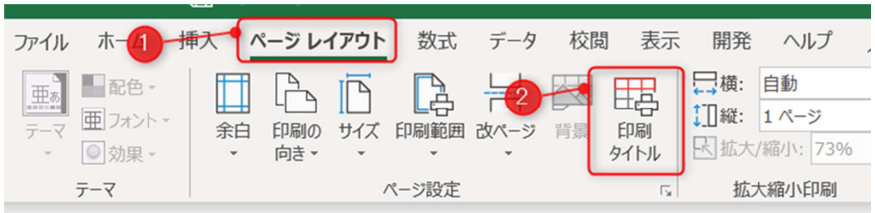
・メモは、画面通りのメモの背景色に、白抜き文字で印刷されます。

・薄黄色背景が印刷されます。

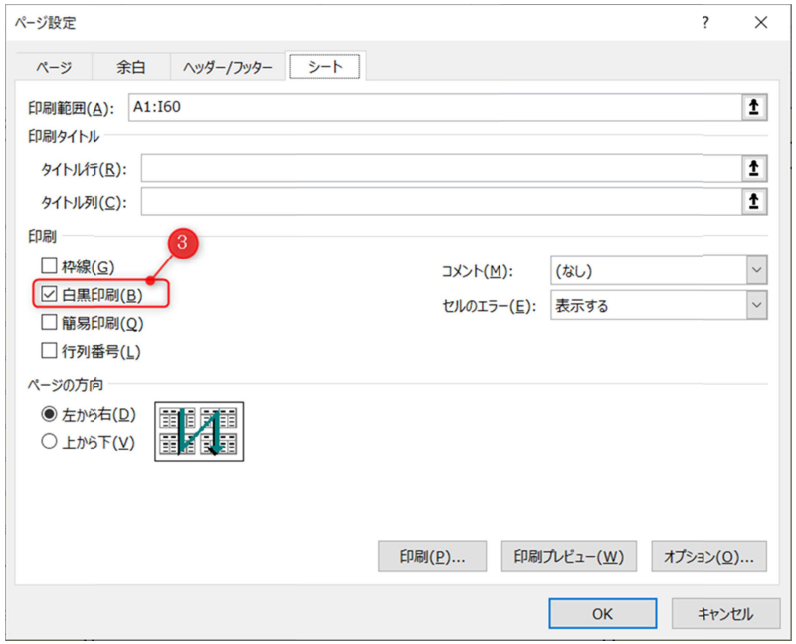


モノクロ印刷からカラー印刷への切り替えの仕方

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。

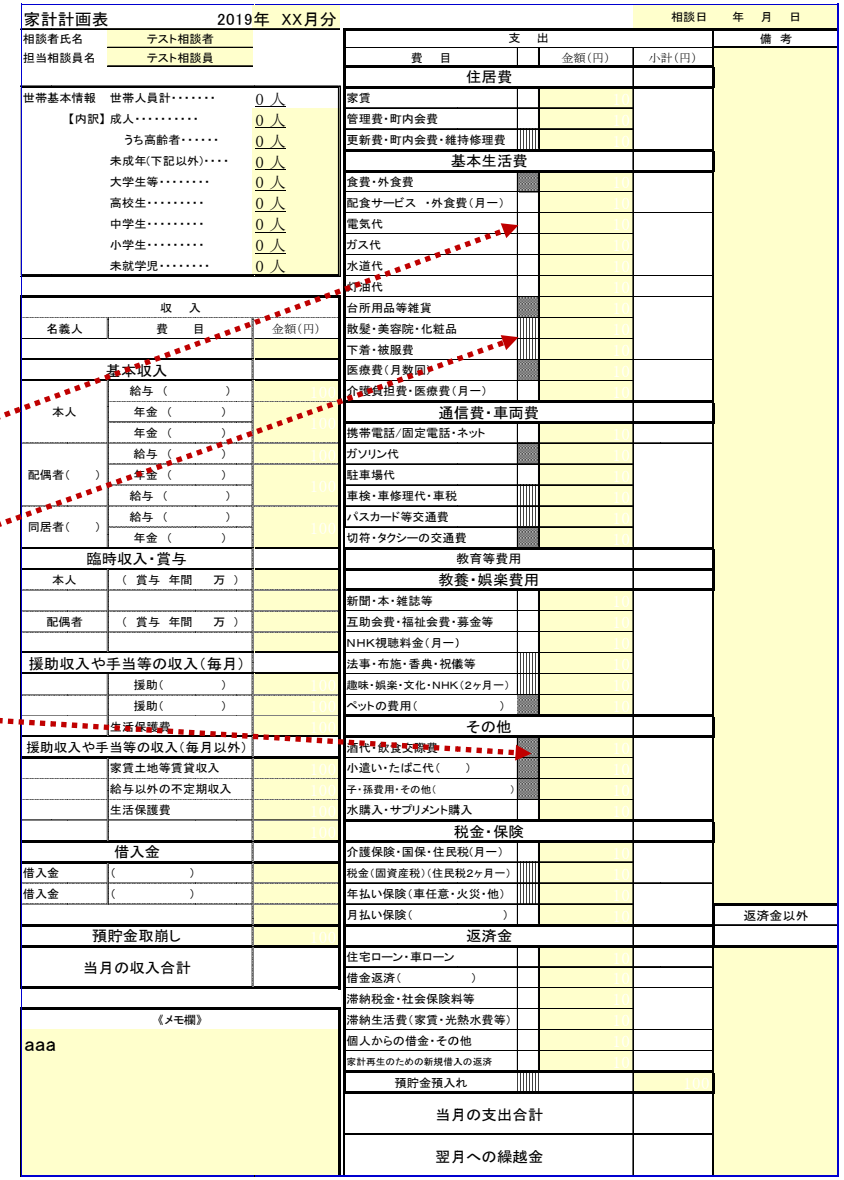
②家計表の費目を３つの支払いの区分別（月１回の支払い、年に数回の支払い、月にたびたびの支払い）に分類し、支払計画表に連動させています。

- 「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。



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

家計相談員（テスト相談員）　　相談日　　年　月　日

	（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）						
支払いが数か月又は年に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						
支払いの月計（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						
支払いの月計（C）						
支払いの合計（A＋B＋C）						
翌月へのくりこし						

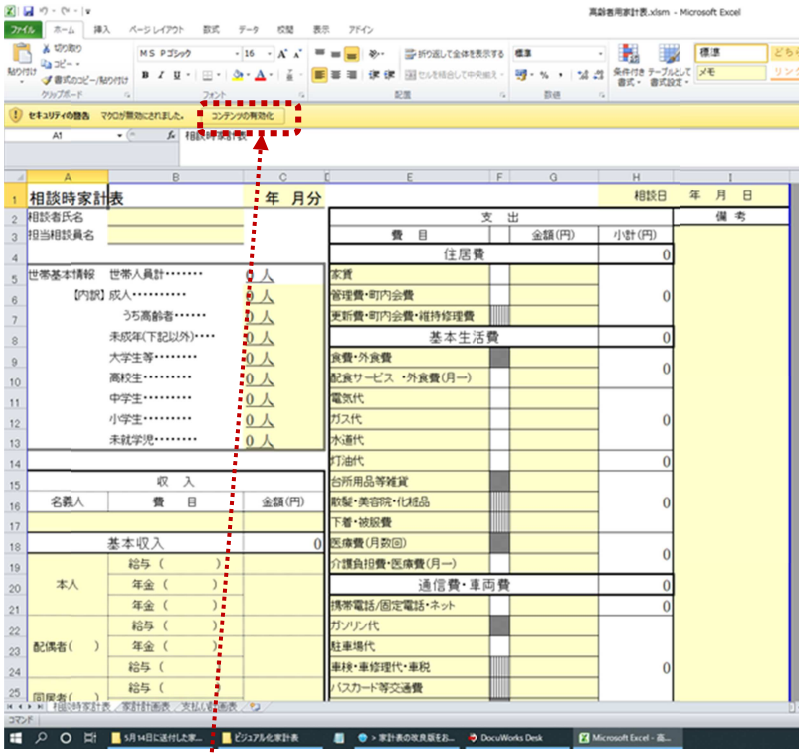
支払いが月1回

支払いが数ヶ月又は年1回

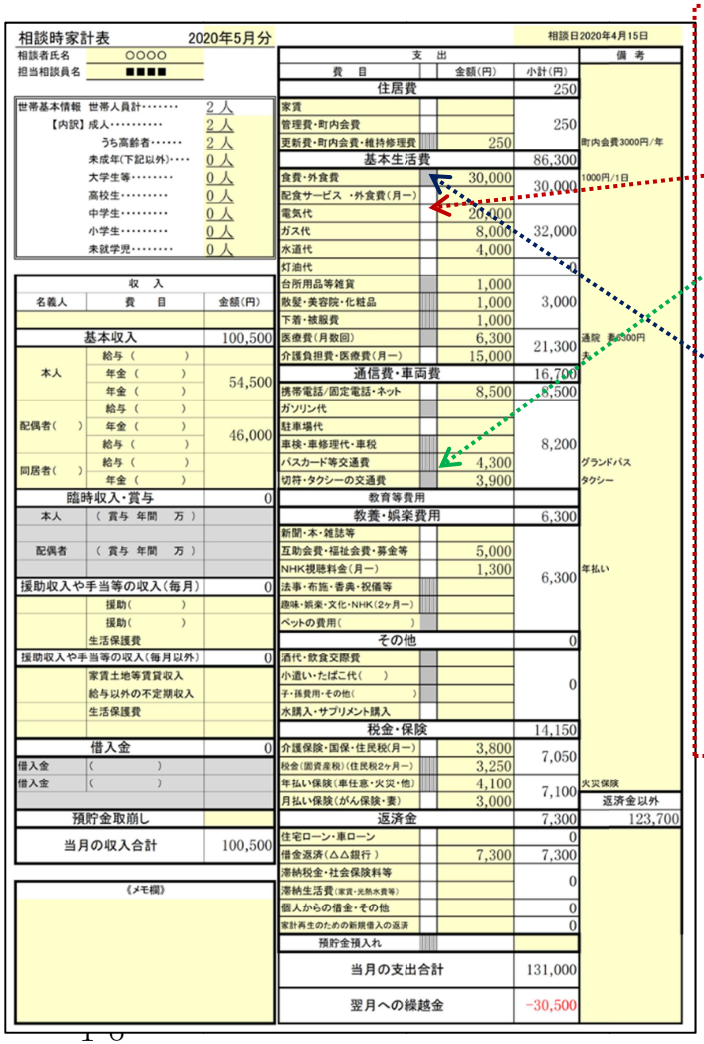
支払いがたびたび

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。



支払い区分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

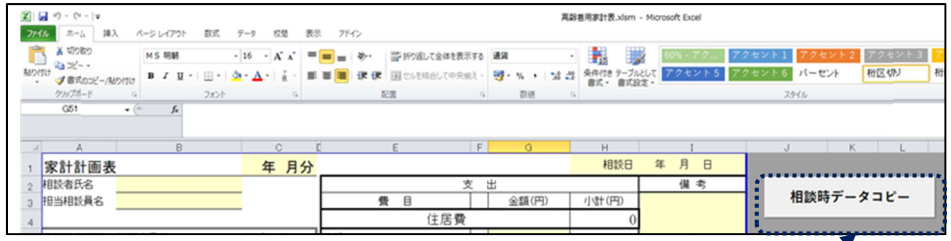
相談者氏名　○○○○
担当相談員名　■■■■

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		
名義人	費目	金額(円)
基本収入		100, 500
本人	給与（　　）	
	年金（　　）	54, 500
	年金（　　）	
配偶者（　）	給与（　　）	
	年金（　　）	46, 000
	給与（　　）	
同居者（　）	給与（　　）	
	年金（　　）	
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（　　）	
	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 費目	金額(円)	小計(円)	備考
住居費		250	
家賃			
管理費・町内会費		250	
更新費・町内会費・維持修理費	250		町内会費3000円/年
基本生活費		86, 300	
食費・外食費	30, 000	30, 000	1000円/1日
配食サービス ・外食費(月一)			
電気代	20, 000	32, 000	
ガス代	8, 000		
水道代	4, 000		
灯油代		0	
台所用品等雑貨	1, 000	3, 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	21, 300	
介護負担費・医療費(月一)	21, 300		夫、通院妻6300円
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		8, 200	
駐車場代			
車検・車修理代・車税			
バスカード等交通費	4, 300		グランドパス
切符・タクシーの交通費	3, 900		タクシー
教育等費用			
教養・娯楽費用		6, 300	
新聞・本・雑誌等		6, 300	
互助会費・福祉会費・募金等	5, 000		
NHK視聴料金(月一)			
法事・布施・香典・祝儀等			
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)	1, 300		NHK 2ヶ月払い
ペットの費用(　　)			
その他		0	
酒代・飲食交際費		0	
小遣い・たばこ代(　　)			
子・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)		7, 050	
税金(固資産税)(住民税2ヶ月一)	7, 050		
年払い保険(車任意・火災・他)	4, 100	7, 100	火災保険
月払い保険(がん保険・妻)	3, 000		返済金以外
返済金		0	123, 700
住宅ローン・車ローン		0	
借金返済(△△銀行)	0	0	
滞納税金・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	
家計再生のための新規借入の返済		0	
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

家計計画表　2018年12月分

相談者氏名　○○○○
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 名義人	費目	金額(円)
基本収入		100,500
本人	給与（　）	
	年金（　）	54,500
	年金（　）	
配偶者（　）	給与（　）	
	年金（　）	46,000
	給与（　）	
同居者（　）	給与（　）	
	年金（　）	
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（　）	
	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》

相談日2018年12月××日

支出 費目	金額(円)	小計(円)	備考
住居費		250	
家賃			
管理費・町内会費		250	
更新費・町内会費・維持修理費	250		町内会費3000円/年
基本生活費		86,300	
食費・外食費	30,000	30,000	1000円/1日
配食サービス ・外食費(月一)			
電気代	20,000		
ガス代	8,000	32,000	
水道代	4,000		
灯油代		0	
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	21,800	
介護負担費・医療費(月一)	21,300		夫、通院妻6300円
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		バスカード
切符・タクシーの交通費	3,900		タクシー
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視聴料金(月一)		6,300	
法事・布施・香典・祝儀等			
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)	1,300		NHK　2ヶ月払い
ペットの費用(　)			
その他		0	
酒代・飲食交際費			
小遣い・たばこ代(　)		0	
子・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)		7,050	
税金(固資産税)(住民税2ヶ月一)	7,050		
年払い保険(車任意・火災・他)	4,100	7,100	火災保険
月払い保険(がん保険・妻)	3,000		
返済金		0	返済金以外 123,700
住宅ローン・車ローン		0	
借金返済(△△銀行)	0	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		0	
預貯金預入れ			
当月の支出合計		123,700	
翌月への繰越金		0	

支払い計画表の例

(○○○○)様　支払い計画表

家計相談員(■■■■)　　相談日2018年12月××日

月の収入合計	(円) 123,700	支払い区分	口座引落	振込み	袋仕分	気をつけたいこと
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)			
食事の費用	30,000		6,000 ④			
台所用品や洗剤など日用雑貨	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					
翌月へのくりこし	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、何度でもご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。