

# 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。

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		相談者氏名		テスト相談者	
担当相談員名			テスト相談員		費 目		金額(円)	
					小計(円)		備 考	
<b>世帯基本情報</b>					<b>住居費</b>			
世帯人員計..... 0人					家賃			
【内訳】成人..... 0人					管理費・町内会費			
うち高齢者..... 0人					更新費・町内会費・維持修理費			
未成年(下記以外)..... 0人					<b>基本生活費</b>			
大学生等..... 0人					食費・外食費			
高校生..... 0人					配食サービス・外食費(月一)			
中学生..... 0人					電気代			
小学生..... 0人					ガス代			
未就学児..... 0人					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)			
<b>収入</b>					<b>通信費・車両費</b>			
名義人					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			
					バスカード等交通費			
					切符・タクシーの交通費			
<b>基本収入</b>					<b>教育等費用</b>			
本人					<b>教養・娯楽費用</b>			
給与( )					新聞・本・雑誌等			
年金( )					互助会費・福祉会費・募金等			
年金( )					NHK視聴料金(月一)			
配偶者( )					法事・布施・香典・祝儀等			
給与( )					趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)			
年金( )					ペットの費用( )			
同居者( )					その他			
給与( )					小遣い・たばこ代( )			
年金( )					子・孫費用・その他( )			
<b>臨時収入・賞与</b>					水購入・サブリース購入			
本人 (賞与 年間 万)					<b>税金・保険</b>			
配偶者 (賞与 年間 万)					介護保険・国保・住民税(月一)			
援助収入や手当等の収入(毎月)					税金(固定資産税)(住民税2ヶ月一)			
援助( )					年払い保険(車任意・火災・他)			
援助( )					月払い保険( )			
<b>生活保護費</b>					<b>返済金</b>			
援助収入や手当等の収入(毎月以外)					住宅ローン・車ローン			
家賃土地等賃貸収入					借金返済( )			
給与以外の不定期収入					滞納税金・社会保険料等			
生活保護費					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			
<b>借入金</b>					預貯金預入れ			
借入金 ( )					当月の支出合計			
借入金 ( )					翌月への繰越金			
預貯金取崩し								
当月の収入合計								
(メモ欄)								
aaa								

## 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)										
月の収入合計	(円)	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										
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										

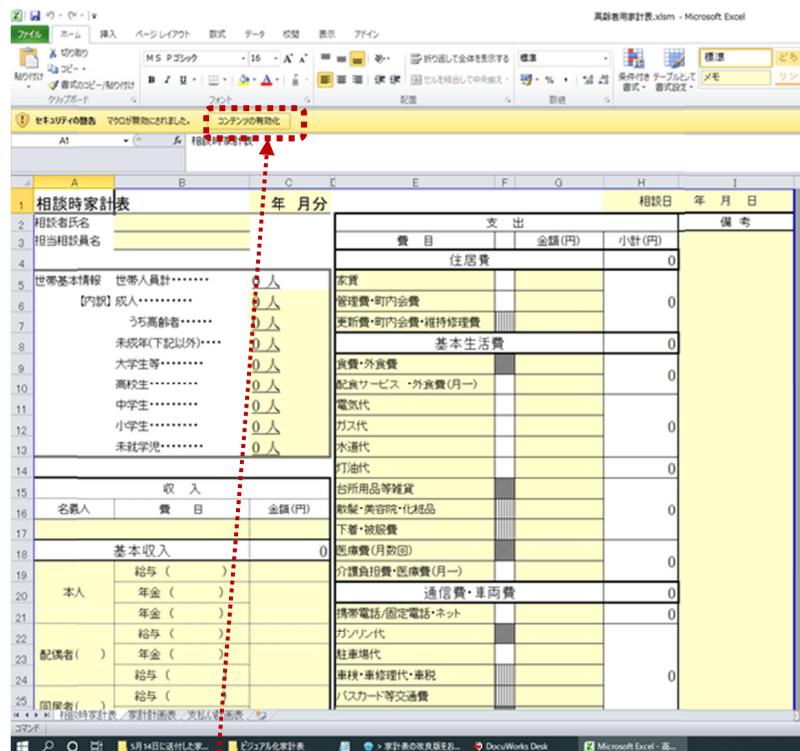
支払いが月1回

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		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		支出 金額(円) 小計(円)			
収入 名義人 費目 金額(円)		住居費 250 家賃 250 管理費・町内会費 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 配食サービス・外食費(月一) 30,000 電気代 20,000 ガス代 8,000 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 下着・被服費 1,000 医療費(月数回) 6,300 介護負担費・医療費(月一) 15,000 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 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) 1,300 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 酒代・飲食交際費 小遣い・たばこ代 子供費用・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) 3,800 税金(固定資産税)(住民税2ヶ月一) 3,250 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 借入金 0 借入金 借入金 預貯金取崩し 当月の収入合計 100,500		備考 町内会費3000円/年 1000円/日 通院 15000円 グランドバス タクシー 年払い 返済金以外 返済金 123,700 住宅ローン・借入金 借入金返済(△△銀行) 7,300 滞納税金・社会保険料等 滞納生活費(滞費・光熱水費等) 個人からの借金・その他 累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 131,000 翌月への繰越金 -30,500	

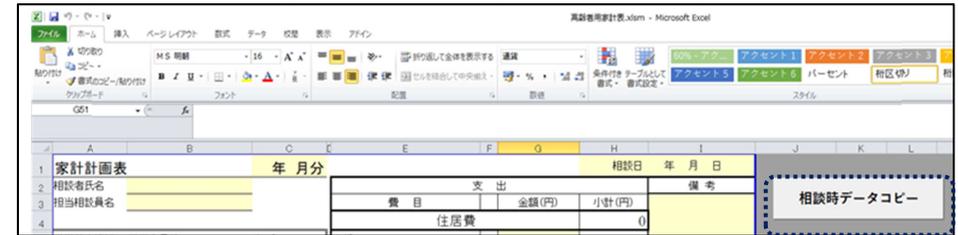
支払い区別に各費目の金額を入力します

- 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	
担当相談員名 ■■■■				
<b>世帯基本情報</b> 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			<b>支出</b> 費目 金額(円) 小計(円) <b>住居費</b> 250 家賃 250 管理費・町内会費 更新費・町内会費・維持修理費 250 <b>基本生活費</b> 86,300 食費・外食費 30,000 配食サービス・外食費(月一) 電気代 20,000 ガス代 8,000 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 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 <b>通信費・車両費</b> 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 <b>教育等費用</b> <b>教養・娯楽費用</b> 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( ) 子・孫費用・その他( ) 水購入・サプリメント購入 <b>税金・保険</b> 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 <b>返済金</b> 0 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 <b>預貯金預入れ</b> 預貯金預入れ <b>当月の支出合計</b> 123,700 <b>翌月への繰越金</b> 0	
<b>収入</b> 名義人 費目 金額(円) <b>基本収入</b> 100,500 本人 給与( ) 年金( ) 54,500 配偶者( ) 給与( ) 年金( ) 46,000 同居者( ) 給与( ) 年金( ) <b>臨時収入・賞与</b> 0 本人 (賞与 年間 万) 配偶者 (賞与 年間 万) <b>援助収入や手当等の収入(毎月)</b> 0 援助( ) 生活保護費 <b>援助収入や手当等の収入(毎月以外)</b> 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 <b>借入金</b> 0 借入金 ( ) 借入金 ( ) <b>預貯金取崩し</b> 23,200 <b>当月の収入合計</b> 123,700			町内会費3000円/年 1000円/1日 夫、通院費6300円 グランドバス タクシー NHK 2ヶ月払い 火災保険 返済金以外 123,700	
《メモ欄》				



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 ○○○○					
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			
基本収入		100,500			
本人		給与( )			
年金( )		54,500			
配偶者( )		給与( )			
年金( )		46,000			
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		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		町内会費3000円/年	
基本生活費		86,300		1000円/1日	
食費・外食費		30,000		30,000	
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、通院費6300円	
通信費・車両費		16,700		8,500	
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				4,300	
バスカード等交通費		4,300		タクシー	
切符・タクシーの交通費		3,900		3,900	
教育等費用				6,300	
教養・娯楽費用		6,300		NHK 2ヶ月払い	
新聞・本・雑誌等				5,000	
互助会費・福祉会費・募金等		5,000		6,300	
NHK視聴料(月一)					
法事・布施・香典・祝儀等				1,300	
趣味・娯楽・文化・NHK(2ヶ月一)		1,300			
ペットの費用( )				0	
その他				0	
酒代・飲食交際費				14,150	
小遣い・たばこ代( )				7,050	
子・孫費用・その他( )				4,100	
水購入・サブリース購入				3,000	
税金・保険		14,150		7,100	
介護保険・国保・住民税(月一)		7,050		7,100	
税金(固定資産税)(住民税2ヶ月一)		7,050		火災保険	
年払い保険(車任意・火災・他)		4,100		返済金以外	
月払い保険(がん保険・妻)		3,000		123,700	
返済金				0	
住宅ローン・車ローン				0	
借入金返済(△△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				0	
当月の支出合計		123,700		0	
翌月への繰越金				0	

家計相談員(■■■■) (○○○○)様		支払い計画表		相談日2018年12月××日	
月の収入合計	123,700	支払い区分	口座引落	振込み	袋仕分
気がつけたいこと					
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・遺族・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)					
食費	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。