固定費の一覧表

作成日：　　対象（自分・世帯）：

項目	払い先・サービス	1回の金額	払い方 （毎月・年払い等）	払う月	年額	見直す
家賃・住宅ローン						☐
管理費・共益費						☐
電気・ガス・水道（目安の平均で）						☐
スマホ（端末の分割も）						☐
ネット回線						☐
生命保険・医療保険						☐
火災保険・自動車保険						☐
自動車税・車検・駐車場						☐
サブスク（動画・音楽・アプリ）						☐
習い事・ジム・会費						☐
新聞・NHK受信料						☐
美容院・理容						☐
					年額の合計	
					月あたり（年額の合計 ÷ 12）	

年額：毎月×12／2か月ごと×6／3か月ごと×4／半年ごと×2／年払い×1／2年に1回÷2 ／ pohoda.jp/journal/kotei-hi-ichiran-minaoshi-check.html

固定費の見直しチェックシート

項目（1枚につき1つ）：　　日付：

確認すること	はい	いいえ	不明	メモ
使っているか				
最近3か月のあいだに、使った	☐	☐	☐	
同じ目的のサービスを、ほかにも契約していない	☐	☐	☐	
家族や同居人と、まとめられるものがない	☐	☐	☐	
契約が合っているか				
今のプランは、使い方に合っている	☐	☐	☐	
解約・変更の期限や、違約金を確認した	☐	☐	☐	
更新月や、自動更新の日を把握している	☐	☐	☐	
支払い方を確認したか				
年払い・隔月の支払いを、一覧表に書いた	☐	☐	☐	
請求額が、前の年と変わっていないか確かめた	☐	☐	☐	
支払い方法（カード・口座）が、散らばりすぎていない	☐	☐	☐	

決めたこと（続ける／変える／やめる）と、手続きの期日：

手続きに必要なもの（会員番号・連絡先・解約窓口など）：

「いいえ」「不明」が付いた質問が、見直しの手がかりです。 ／ pohoda.jp/journal/kotei-hi-ichiran-minaoshi-check.html