

無料・登録不要

固定費一覧シート

毎月・毎年自動で出ていく支払いを、変更せずに見えるようにするシートです。

目安時間	最初は15分
使い方	わかる欄だけ記入する / 金額より先に支払先を集める / 変更前に違約金や残債を公式情報で確認する
記入日	
名前・識別メモ	

1. 住居・光熱

住居費、電気、ガス、水道など

項目	今の状態	見直し案	メモ
住居費			
電気			
ガス			
水道			

2. 通信・定額

スマホ、回線、サブスクなど

項目	今の状態	見直し案	メモ
スマホ			
インターネット			
動画・音楽			
その他の定額			

3. 保険・年払い

月払いと年払いを分けて確認

項目	今の状態	見直し案	メモ
生命・医療保険			
損害保険			
会費			
その他の年払い			

今日の次の一歩

全部ではなく、いちばん負担の少ないものを1つ書きます。

このシートは一般的な整理用です。医療・法律・投資・債務の個別判断には使わず、必要な場合は公的・専門窓口へ相談してください。