

# 60代の固定費見直し 完全チェックシート

～ 月3万円節約できる！固定費の見直しポイント全網羅 ～

64歳のKENです。定年を前に固定費を見直したら、毎月3万円以上の節約に成功しました。このチェックシートで、あなたも「払いすぎている固定費」を発見してください！

## このシートの使い方

各項目の「現在の金額」欄に今の月額を記入してください  
チェック欄（ ）に を入れながら見直しを進めましょう  
「節約後の金額」欄に見直し後の金額を記入してください  
最後の「節約合計」で毎月いくら節約できるか確認！

## 通信費（月平均節約額： 5,000～10,000円）

	見直し項目	現在の金額	節約後	節約メモ
	スマートフォン料金（大手 格安SIM）	円	円	楽天モバイル1,078円～
	固定電話（使っていれば解約検討）	円	円	月2,000～3,000円節約
	自宅インターネット回線	円	円	プロバイダ変更で 2,000円
	NHK受信料（口座振替・前払いで割引）	円	円	前払いで年間約1,000円お得
	動画・音楽サブスク（使っていないもの）	円	円	月1,000～3,000円×本数

## 保険料（月平均節約額： 5,000～20,000円）

	見直し項目	現在の金額	節約後	節約メモ
	生命保険（子どもが独立したら縮小・解約）	円	円	死亡保障は減額OK
	医療保険（高額療養費制度と比較）	円	円	公的制度で代替可能な場合も
	終身保険（払済保険に変更）	円	円	保障維持しつつ保険料ゼロに
	自動車保険（ネット保険に乗り換え）	円	円	同等補償で年間3～5万円安く
	火災保険・地震保険（契約内容確認）	円	円	重複加入をチェック

## 光熱費（月平均節約額： 2,000～5,000円）

	見直し項目	現在の金額	節約後	節約メモ
	電気料金（新電力会社に切り替え）	円	円	同条件で月1,000～3,000円安く
	ガス料金（都市ガス自由化で比較）	円	円	電気とセット割でお得に
	水道（節水シャワーヘッド導入）	円	円	初期費用2,000円で回収可

## 食費・日用品（月平均節約額： 5,000～15,000円）

見直し項目	現在の金額	節約後	節約メモ
外食回数（月4回 月2回に）	円	円	1回5,000円×2回＝ 10,000円
コンビニ利用（スーパーに切り替え）	円	円	同じ商品が1～2割安い
ふるさと納税で日用品をもらう	円	円	お米・洗剤・ティッシュ等
Amazonや楽天で定期便・まとめ買い	円	円	定期便で5～15%割引

## サブスク・各種会費（月平均節約額： 3,000～8,000円）

見直し項目	現在の金額	節約後	節約メモ
ジム・スポーツクラブ（月額）	円	円	区営プールで月500円に
クレジットカード年会費（無料に変更）	円	円	無料カードで同等機能
新聞（電子版に変更・解約）	円	円	紙 電子で月1,000～2,000円安
各種協会・団体会費（必要性を確認）	円	円	退職後は不要なものも
スマホアプリ課金（使っていないもの）	円	円	意外と積み重なる

## その他の固定費（月平均節約額： 5,000～30,000円）

見直し項目	現在の金額	節約後	節約メモ
自動車維持費（2台 1台、軽自動車へ）	円	円	年間20～50万円節約の可能性
ローン残債（住宅ローン・カーローン）	円	円	繰上返済で利息を減らす
駐車場代（近隣比較・交渉）	円	円	月1,000～5,000円の差あり
マイナポイント・各種ポイント活用	円	円	年間数千～数万円相当

毎月の節約合計	現在の固定費合計	見直し後の合計	月の節約額
	円	円	円

KENのアドバイス：「全部一度にやろうとしなくて大丈夫！まず「スマホ代」と「使っていない保険」の2つだけ見直してみてください。それだけで月1万円以上の節約になることが多いです。浮いたお金で温泉旅行に行ったり、ふるさと納税を増やすのがKEN流のお金の使い方です