

# わが家の家計を守る セルフチェックシート

くらしの支援 案内所

お金の不安は、「**守る** → **取りこぼさない** → **減らす**」の順番で、ひとつずつ軽くなります。今月、気になった項目に1つチェックを。それが「最初の一步」です。

## 守り

### 損しない

あやしい話やムダな損から、お金を守る

## 制度

### 取りこぼさない

使えるはずの支援を、ちゃんと受け取る

## 支出

### 減らす

がまんではなく、仕組みで軽くする

動く順番のおすすめ ▶ まず「**守る**」 ▶ 次に「**取りこぼさない**」 ▶ 最後に「**減らす**」

## 今月のセルフチェック（気になるものに ✓）

- ☐ 最近、「急がせる」「うますぎる」話に、お金や情報を出していないか
- ☐ 使えるかもしれない制度を、「自分は対象外」と決めつけていないか
- ☐ スマホ代・サブスクなど、見直していない固定費はないか
- ☐ 食材を、使いきれずに捨てていないか
- ☐ 医療費のレシートを、捨てずに保管しているか
- ☐ 困ったとき、頼れる相談先を知っているか

📝 今月の「最初の一步」（気になった1つを書いてみましょう）

## 困ったときは、ここへ

契約トラブル・あやしい勧誘

**188**

消費者ホットライン（いやや）

詐欺かも、と不安なとき

**#9110**

警察相談専用電話（緊急は110）

支援制度・相談窓口を探す

**くらしの支援 案内所**

akimo10shin5.com/kurashi-guide

※ 支援制度の金額や条件は、地域や年度で変わります。最新は必ず公式・各窓口でご確認ください。本シートは一般的な情報提供を目的としたもので、個別の助言を行うものではありません。

発行：くらしの支援 案内所（運営：秋元進吾） お問い合わせ：contact@akimo10shin5.com 2026年6月