

# 固定費を月2万円下げるチェックリスト

A4・印刷してご利用ください | 項目ごとに「現在/変更後/差額」を記入し、合計で月2万円を目指します。

氏名	開始日	目標削減額/月	20,000円以上
----	-----	---------	-----------

## 通信費（スマホ/SIM）

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
キャリア 格安SIMへMNP（家族割/光セットも要確認）					
使っていないオプションの解約（留守電/補償等）					
データ容量の適正化（過剰プランを下げる）					

## 通信費（インターネット/光）

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
プロバイダ/回線プランの見直し（キャンペーン更新月）					
ルーターの割賦/レンタル整理（不要なら停止）					
同等速度での乗換比較（IPv6対応の可否）					

## エネルギー（電気/ガス）

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
料金プラン比較（電力・ガス自由化の他社見積）					
契約アンペア/基本料金の見直し（電気）					
支払方法の最適化（口座振替/カードでポイント）					

## 保険（生命/医療/自動車/火災）

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
重複保障の整理（医療・がん・共済のダブリ）					
自動車：走行距離/使用目的の見直し・ネット型検討					
火災：不要特約の削減/更新タイミング確認					

## 住居（ローン/家賃）

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
住宅ローンの借換/繰上返済シミュレーション					
家賃：更新時の交渉/共益費の確認					

## サブスク/会費/その他

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
動画/音楽/新聞/アプリの休止・解約（家族重複に注意）					
クレカ年会費の見直し（未使用カードは解約）					
受信料は支払方法を見直し（口座振替割引等）					

## 銀行/ポイント/日常

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
銀行手数料ゼロ化（条件達成口座へ）					
固定費支払いのカード統一（還元率の高い1枚へ）					
ガソリン/ドラッグストア等のアプリ還元設定					

## 自動車/移動

チェック項目	現在(月)	変更後(月)	差額/月	実施日	状況
駐車場代の見直し（相場比較/少し遠い駐車場へ）					
車検・メンテの相見積もり					

合計の削減額 / 月 円

契約変更や解約は各社の最新条件をご確認のうえで実施してください。