

男性一人暮らし 月平均	before	増減額	目標額	男性一人暮らし 月平均
<b>家賃</b>	<b>75,000</b>	<b>-5,000</b>	<b>70,000</b>	<b>家賃</b>
水道光熱費	10,000		10,000	水道光熱費
電気代	4,500		4,500	電気代
ガス代	3,500		3,500	ガス代
水道代	2,000		2,000	水道代
<b>食費</b>	<b>36,500</b>	<b>+7,444</b>	<b>43,944</b>	<b>食費</b>
朝食（自炊）	1,000		1,000	朝食（自炊）
昼食（外食）	15,000		15,000	昼食（外食）
夕食（自炊）	15,000	<b>-7,000</b>	8,000	夕食（自炊）
デザート&お菓子	2,500		2,500	デザート&お菓子
楽天市場で40~50%ポイント還元で購入額		<b>+10,000</b>	10,000	楽天市場で40~50%ポイント還元で購入額
<b>貯まる楽天ポイント</b>	<b>0</b>		<b>4,444</b>	<b>貯まる楽天ポイント</b>
ドリンク代	3,000		3,000	ドリンク代
<b>遊び・趣味・飲み会代（外食含む）</b>	<b>40,000</b>	<b>-10,000</b>	<b>30,000</b>	<b>遊び・趣味・飲み会代（外食含む）</b>
友だちとの遊び（飲み会含む）	10,000	<b>-5,000</b>	5,000	友だちとの遊び（飲み会含む）
趣味（集まり・買い物）	10,000	<b>-5,000</b>	5,000	趣味（集まり・買い物）
デート／家族	10,000	<b>+5,000</b>	15,000	デート／家族
会社の付き合い	10,000	<b>-5,000</b>	5,000	会社の付き合い
<b>交通費</b>	<b>6,000</b>	<b>-1,000</b>	<b>5,000</b>	<b>交通費</b>
子供の通学費（2人分）				子供の通学費（2人分）
遊び・交通費	5,000	<b>-1,000</b>	4,000	遊び・交通費
買い物・交通費	1,000		1,000	買い物・交通費
<b>貯まるSuicaJREポイント</b>	<b>90</b>	<b>-15</b>	<b>75</b>	<b>貯まるSuicaJREポイント</b>
<b>通信費</b>	<b>10,000</b>	<b>-3,000</b>	<b>7,000</b>	<b>通信費</b>
スマホ	7,000	<b>-3,000</b>	4,000	スマホ
Wi-Fiルーター	3,000		3,000	Wi-Fiルーター
<b>健康・運動関連費</b>	<b>0</b>	<b>+200</b>	<b>200</b>	<b>健康・運動関連費</b>
<b>美容費</b>	<b>5,500</b>	<b>-500</b>	<b>5,000</b>	<b>美容費</b>
美容院	4,000		4,000	美容院
コスメ	1,000	<b>-500</b>	500	コスメ
頭髮用化粧品	500		500	頭髮用化粧品
<b>日用品（衛生用品）</b>	<b>7,000</b>	<b>+3,000</b>	<b>10,000</b>	<b>日用品（衛生用品）</b>
日用品	7,000		4,000	日用品
コンタクトレンズ			6,000	コンタクトレンズ
楽天市場で50%P還元で購入額				楽天市場で50%P還元で購入額
<b>貯まる楽天ポイント</b>	<b>0</b>		<b>3,000</b>	<b>貯まる楽天ポイント</b>
<b>教育費・自己投資費</b>	<b>0</b>	<b>+2,000</b>	<b>2,000</b>	<b>教育費・自己投資費</b>
<b>自動車維持費</b>	<b>0</b>		<b>0</b>	<b>自動車維持費</b>
<b>保険・医療費</b>	<b>8,000</b>	<b>-3,000</b>	<b>5,000</b>	<b>保険・医療費</b>
医療・医薬品費 準備金			2,000	医療・医薬品費 準備金
医療費 支出から逆算費用	2,000			医療費 支出から逆算費用
生命保険料・火災保険等 積立型	6,000	<b>-3,000</b>	3,000	生命保険料・火災保険等 積立型
<b>家電・家具費用 準備金</b>		<b>-5,000</b>	<b>5,000</b>	<b>家電・家具費用 準備金</b>
家電・家具 支出から逆算費用	10,000			家電・家具 支出から逆算費用
<b>洋服代・ファッション費用 準備金</b>		<b>-3,000</b>	<b>5,000</b>	<b>洋服代・ファッション費用 準備金</b>
洋服代 支出から逆算費用	8,000			洋服代 支出から逆算費用
<b>その他</b>	<b>1,000</b>	<b>-500</b>	<b>500</b>	<b>その他</b>
（準備金含む）実質見込み支出額	217,000	<b>-18,356</b>	198,644	（準備金含む）実質見込み支出額
支出から逆算費用／準備金	20,000	<b>-8,000</b>	12,000	支出から逆算費用／準備金
<b>実際の支出合計</b>	<b>197,000</b>	<b>-10,356</b>	<b>186,644</b>	<b>実際の支出合計</b>
<b>1ヵ月の収支</b>	<b>-¥730</b>		<b>¥13,340</b>	<b>1ヵ月の収支</b>

男性一人暮らし	before	増減額	目標
<b>月収支 まとめ</b>			
手取り月給	¥196,000		¥196,000
1ヵ月に貯まるマイル+クレカで貯まるマイル	270マイル×3		3,985マイル×3
マイル⇒円換算	＝¥810円相当		＝¥11,954円相当
実際の支出合計（準備金なし）	-¥197,000	-10,356	-¥186,644
月貯金額（1ヶ月の余剰金）	-¥190	+21,500	¥21,310
家電・家具費用 準備金		-5,000	-¥5,000
家電・家具 支出から逆算費用	-¥10,000		
洋服代 準備金		-3,000	-¥5,000
洋服代 支出から逆算費用	-¥8,000		
医療費 準備金			-¥2,000
医療費 支出から逆算費用	-¥2,000		
準備金費用合計	-¥20,000	-8,000	-¥12,000
<b>純貯金額</b>	<b>-¥21,000</b>	<b>+18,356</b>	<b>-¥2,644</b>
<b>年間収支 まとめ</b>			
手取り月収×12ヵ月	¥2,352,000		¥2,352,000
（手取り賞与）	+¥400,000		+¥400,000
手取り年収	＝¥2,752,000		＝¥2,752,000
1年間に貯まるマイル+クレカで貯まるマイル	3,240マイル×3		47,817マイル×3
ポイント以外で1年間に貯まるポイント⇒マイル	0マイル×3		15,000マイル×3
マイル⇒円換算	＝¥9,720円相当		＝¥188,450円相当
<b>1年間に貯まる純資産</b>	<b>＝¥2,761,720</b>		<b>＝¥2,940,450</b>
実際の支出合計（準備金なし）	-¥2,364,000	-124,267	-¥2,239,733
年間換算貯金額	¥397,720	+302,997	¥700,717
洋服代・医療費 準備金費用 合計		-36,000	-¥84,000
洋服代・医療費 実際費用	-¥120,000		
旅行準備金	-¥200,000		-¥200,000
（貯金+収入）銀行口座貯金額	¥77,720	+338,997	¥416,717
家電・家具 準備金費用 合計		-60,000	
家電・家具 実際費用	-¥120,000		-¥60,000
<b>純資産額（貯金額）</b>	<b>-¥42,280</b>	<b>+398,997</b>	<b>¥356,717</b>

2.5年間合計貯金額

157,042マイル

＝¥471,125円相当

3年間合計貯金額

¥1,070,150