二重生活の家計シート（1か月）

転勤ぐらし（tenkin-gurashi.com）

赴任先と家族の家、それぞれの1か月の支出と、会社から出るお金を書き込みます。最後の計算で毎月いくら足りなくなるか（または余るか）と、赴任全体で減る貯金がわかります。「平均」は、総務省「家計調査」2025年の賃貸住宅（社宅や公営住宅などを除く）に住む一人暮らし世帯（平均45.3歳）の1か月の支出です。

① 赴任先の支出	平均（参考）	見込み	実際
家賃（会社負担を引いた自己負担分）	49,831円	円	円
食費（外食・総菜を含む）	42,279円	円	円
電気・ガス・水道	11,129円	円	円
スマホ・ネット回線	6,236円	円	円
交通（車の費用を含む）	12,661円	円	円
日用品・家具・家電	6,062円	円	円
その他（服・医療・娯楽・交際など）	63,255円	円	円
赴任先の合計　A	**191,453円**	**円**	**円**

② 帰省の費用	計算のしかた	見込み	実際
帰省の交通費（自己負担分）	往復運賃 × 月の回数	円	円
帰省先での交通・お土産など		円	円
帰省の合計　B		**円**	**円**

③ 家族の家の支出	メモ	見込み	実際
住宅ローン・家賃		円	円
食費		円	円
電気・ガス・水道		円	円
通信（家族のスマホ・ネット）		円	円
教育費・習いごと		円	円
その他（日用品・保険・車など）		円	円
家族の家の合計　C		**円**	**円**

④ 入ってくるお金	メモ	見込み	実際
給料の手取り（世帯の合計・単身赴任手当や住宅手当を含む）	うち単身赴任手当 円	円	円
給料とは別に会社から戻るお金（帰省旅費の精算など）	①②で差し引いた分は書かない	円	円
入ってくるお金の合計　D		**円**	**円**

毎月の差＝ D −（A ＋ B ＋ C）＝ _____ 円　　→ マイナスなら、その分が毎月の赤字です。

赴任全体で減る貯金＝ 毎月の赤字 _____ 円 × 赴任の月数 _____ か月 ＝ _____ 円

ボーナスから回せる額があれば差し引きます。この額が貯金で持つかどうかで次にすることが変わります。

貯金で赴任の終わりまで：☐ 持つ → 毎月貯金からいくら移すかを家族と決める　☐ 持たない → 次の順番で見直す

見直す順番の目安：家賃（会社の制度）→ 帰省費（出張との組み合わせ）→ 食費 → ネット回線・家電 → 家族の家の固定費

※「平均」は総務省統計局「家計調査（家計収支編）2025年 単身世帯 第8表 住居の所有関係別（民営借家）」をもとに転勤ぐらし編集部がまとめたものです。交通＝交通5,741円＋自動車等関係費6,920円、その他＝被服及び履物・保健医療・教養娯楽・その他の消費支出・教育などの合計（住居のうち家賃以外の費用を含む）。2026年10月時点。