

定額サービス・サブスク見直し表

サービス名	ジャンル	月額料金	支払方法	利用者	利用頻度	必要性	見直し判断	次回更新日	メモ

見直し判断の目安

確認項目	継続を検討	解約・休止を検討
利用頻度	週に何度も利用している	月1〜2回以下、または利用していない
サービスの重複	同じ役割のサービスがない	同ジャンルを複数契約している
家族の利用状況	自分や家族が日常的に利用している	家族を含めて誰も使っていない
代替手段	他の方法では代替しにくい	無料サービスや別の契約で代替できる
費用対効果	料金以上の価値を感じる	料金に見合う価値を感じない
時間の使い方	生活を豊かにしている	惰性で使い、時間を浪費している

「毎月の削減額」は、解約・休止するサービスの月額料金を合計します。

「毎月の削減額： _____ 円」

「年間の削減見込み：毎月の削減額 × 12か月 = _____ 円