



生活の質を落とさず 出費を減らせる 「通信費の見直し方」

家計の中で意外に大きな割合を占めているのが通信費です。携帯電話に固定電話、インターネット接続料などをすべて合わせると、月何万円もの通信費がかかる家庭が少なくありません。実は通信サービスには

いろいろな割引制度があるのですが、仕組みが複雑で分かりにくく、せっかくの割引制度を活用することなく高い通信費を払い続けている方も多いようです。

そこで、この記事では今日からすぐ実行できる簡単な方法から通信費を半減できるテクニックまで幅広く紹介していきます。この中からいくつか自分に当てはまるものを選ぶだけで通信費がぐんと安くなるはずです。食費などを削るのとは違って、通信費は生活の質を落とすことなく出費を減らすことが可能です。また、一度対策をすればその効果は来月以降もずっと持続します。だから、「仕事や生活に必要な費用だ

から仕方ない」とあきらめるのではなく、この機会に無駄な出費をしていないか総点検してみましょう。

まずは無駄なサービスの見直しから

まずは簡単に手を付けられるところから始めます。携帯電話などの請求明細を見て、無駄なサービスに加入したままになっていないかを確認してください。

携帯電話の場合、有料の情報サービス(着メロやニュース、ゲームなど)で使っていないものはありませんか。たとえ月1000円の情報料であっても何年も放置しておけば何千円という金額になります。また、留守番電話やキャッチホンなどの付加機能についても不要なものはいちいち解約します。メールを使うことが増えた今、留守番電話を使うことも減っているはず。ただし、



佐々木 康之
マネーラボ池袋

【ささき やすゆき】 出版社勤務を経て、1999年にフリーライターとして独立。パソコンやスマートフォンなど情報機器の活用術が得意分野。2011年にFP事務所「マネーラボ池袋」を設立し、フリーライターと並行してライフプランニングの相談業務を行っている。

契約によっては特定の付加機能を解約すると割引制度が受けられなくなったり、解約料が必要になることもあるので、サービスセンターなどに相談してから解約するようにはしてください。

プロバイダー(インターネット接続業者。自宅のパソコンなどをインターネットにつなぐ)の付加サービスについても同じように見直しましょう。パソコン側にセキュリティソフトが入っているならプロバイダーのセキュリティサービスは解約できますね。追加のメールアドレスを利用している場合は、無料メールで置き換えることができます。いか検討してみてください。

インターネットに慣れた人であれば請求書の郵送を止めて、インターネットで請求明細を確認するようになります。携帯電話や固定電話などをすべてネット請求書に変更するだけでも月

図1 携帯電話の料金の仕組みと節約のポイント



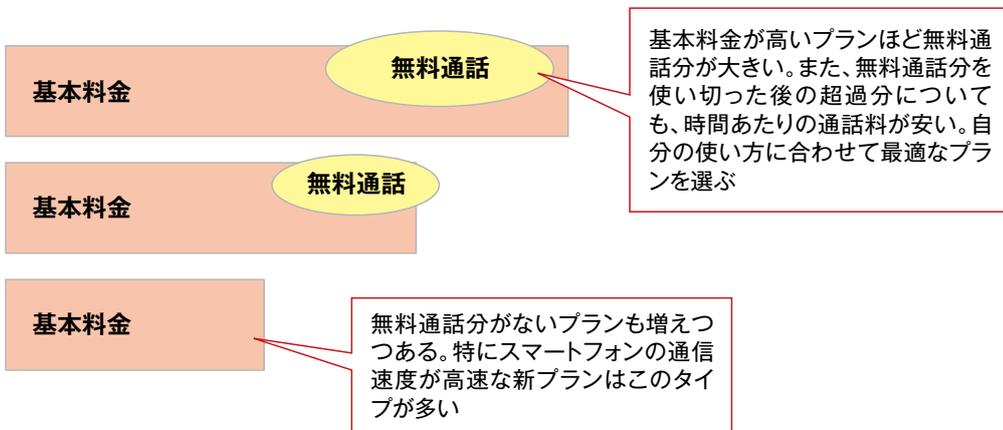
数百円の節約になります。

携帯電話の料金プランを見直す

無駄を省いたら次のステップに進みましょう。積極的に通信費を削減するには、料金制度や割引制度について理解する必要があります。まずは通信費の中で大きな割合を占める携帯電話について詳しく見ていきます(図1)。

携帯電話で最初に着目したいのが「料金プラン」です。携帯電話には複数の料金プランが用意されていることが多く、自分に

図2 携帯電話の料金プラン



合わない料金プランを選択していると無駄な通信費を支払うことになっていきます(図2)。現在の料金プランに含まれている無料通話分を使い切っていない場合、無料通話分が小さいかわりに基本料金が安いプランへの変更を考えましょう。反対に毎月無料通話分を使い切ってしまうときは、無料通話分

が大きいプランに変更します。無料通話分の利用状況は請求書の明細に記載されていますが、サービスセンターに問い合わせて確認することもできます。

基本の料金プランだけでなく、データ通信(パケット料)のプランもチェックしてください。ほとんどの皆さんはデータ通信の定額サービスに加入されていると思いますが、定額サービスには「完全定額」と「二段階定額」の2種類があります(図3)。二段階定額が安くつくのは、あまりデータ通信を使わない人だけ。ある程度データ通信を活用するのであれば上限額が安い完全定額の方がおトクです。これも過去の利用状況から自分に合ったプランを選びます。

なお、携帯電話を通话専用と割り切って使うのであれば、データ通信サービス自体を解約することも可能です。サービスの利用料(月300円程度)が不要になります。

通話先に合わせて事業者を乗り換え

携帯電話には5つの大手事業者(NTTドコモ、au、ソフトバンク、イーモバイル、ウィルコム)があり、いずれも同一事業者の加入者間では無料で通話できるサービスを提供しています(図4)。現在では電話番号を変えることなく別の事業者に乗り換えることができるので(ウィルコムを除く)、よく通話をする家族や友人との間で同じ事

図3 2種類のデータ通信定額サービス（完全定額と二段階定額）

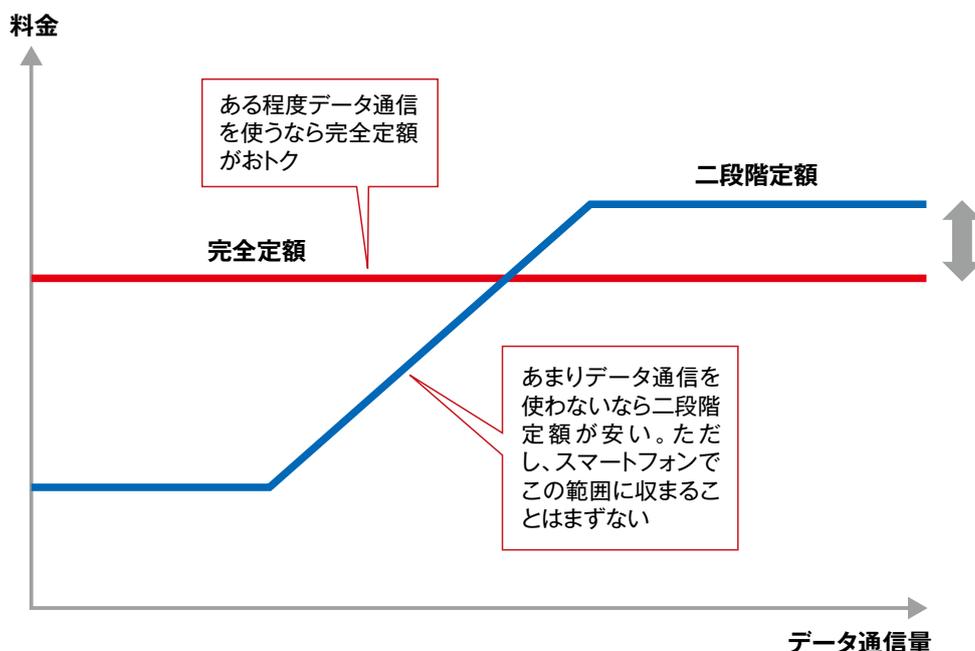


図4 各社の通話無料/定額サービス

事業者	概要
NTTドコモ	料金プランで「タイプXi」などを選択した場合、「Xiカケ・ホーダイ定額制（月700円）」に加入すれば、NTTドコモ宛の国内通話が24時間無料になる
au	一部料金プラン（LTEプランやプランZシンプルなど）で、午前1時から午後9時までのau宛の国内通話が無料になる。指定した電話番号（au）への国内通話を24時間無料にする「指定通話定額（月390円）」「家族割（定額料不要）」もある
ソフトバンク	料金プランで「ホワイトプラン」を選択すれば、午前1時から午後9時までのソフトバンク宛の国内通話が無料になる。家族間の国内通話を24時間無料にする「ホワイト家族24（定額料不要）」もある
イーモバイル	「LTE電話プラン」ではイーモバイル宛の国内通話が24時間無料。「通話定額オプション（月1,400円）」に加入すれば、他社携帯電話やPHS、固定電話宛の10分以内の国内通話が月300回まで無料になる
ウィルコム	ウィルコム宛の国内通話は24時間無料（PHS回線の電話番号を利用した場合）。「だれとでも定額（月980円）」に加入すれば、他社携帯電話や固定電話宛の10分以内の国内通話が月500回まで無料になる

業者に統一すれば通話料金を大幅に安くできます。さらにイーモバイルとウィルコムは、他社への通話も定額にするサービスがあり、通話先を限定できない人にはおすすりめです。

しかし、事業者の乗り換えにあたっては次の点に注意が必要です。

①電話番号は新しい事業者に引き継ぎます

が、携帯電話に割り当てられたメールアドレスは変わってしまいます。

②家族間の通話を無料にするにはあらかじめ家族間で無料通話分を融通できることもあるので、ぜひチェックしてみてください。

③事業者の乗り換えをきっかけにスマート

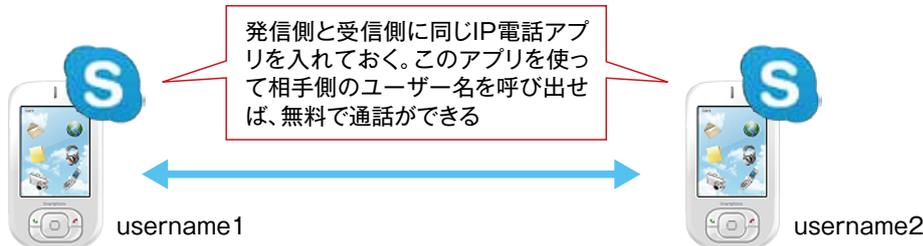
フォンへ切り替えるのと通話料が高くなる点があります。この点については後で詳しく説明します。

④最近では長期契約（たいていは2年契約）が主流になっていて、契約更新月以外に解約すると1万円程度の解約金が必要になります。

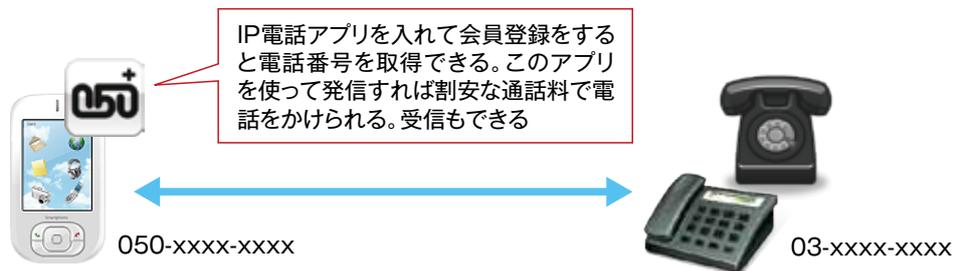
なお、契約の満了月は通信費を見直すチ

図5 IP電話アプリを活用する

(1) 受信側もアプリが必要なタイプ (スカイプ、Lineなど)



(2) 電話番号で発信できるタイプ (050プラス、フュージョンIPフォンスマートなど)



チャンスです。どの事業者も顧客獲得のために、乗り換えによる新規顧客に対して手厚い割引制度を用意しています。携帯電話端末の購入代金を何万円も割り引いたり、基本料金を1年間以上も無料にしたり、乗り換えの手数料を払ってもおつりがくるほど

の割引もあります。場合によっては、ずっと同じ事業者を使い続けるより、2年ごとに事業者を渡り歩く方がおトクかもしれません。

スマートフォンへの切り替えには注意

最近ではスマートフォンが主流になりつつありますが、従来型の携帯電話からスマートフォンに切り替えると通信費が跳ね上がって驚くかもしれません。スマートフォンの通信費が高いのは、データ通信量が従来型と比べてケタ違いに多く、データ通信の

二段階定額を選択した場合であってもほぼ間違いなく上限に達してしまいます。これは便利になる分だけお金がかかるものとあきらめるしかありません。あまりスマートフォンに魅力を感じないならば、従来型の携帯電話を使い続けるのも一つの手です。

また、すでにスマートフォンを使っている人でも、通信速度が高速な新プラン(LTEやXi、4Gなど)に切り替える通信費が高くなる場合があります。これは、データ通信の定額料が高めに設定されているだけでなく、新プランでは基本料金に無料通話分が含まれないことがあるためです。特に通話が多い人は通話料が大幅にアップすることがありますので、図4で紹介したような無料通話をうまく活用するといでしょう。

また、IP電話アプリ(「スカイプ」や「Line」などが有名)もスマートフォンの通話料削減に有効です(図5)。自分と相手側のスマートフォンに同じIP電話アプリを入れておけば無料で通話ができます。スカイプやLineは相手側がスマートフォンに限定されますが、「050プラス」や「フュージョンIPフォンスマート」のように電話番号を指定して割安な料金で通話ができるIP電話アプリもあります。

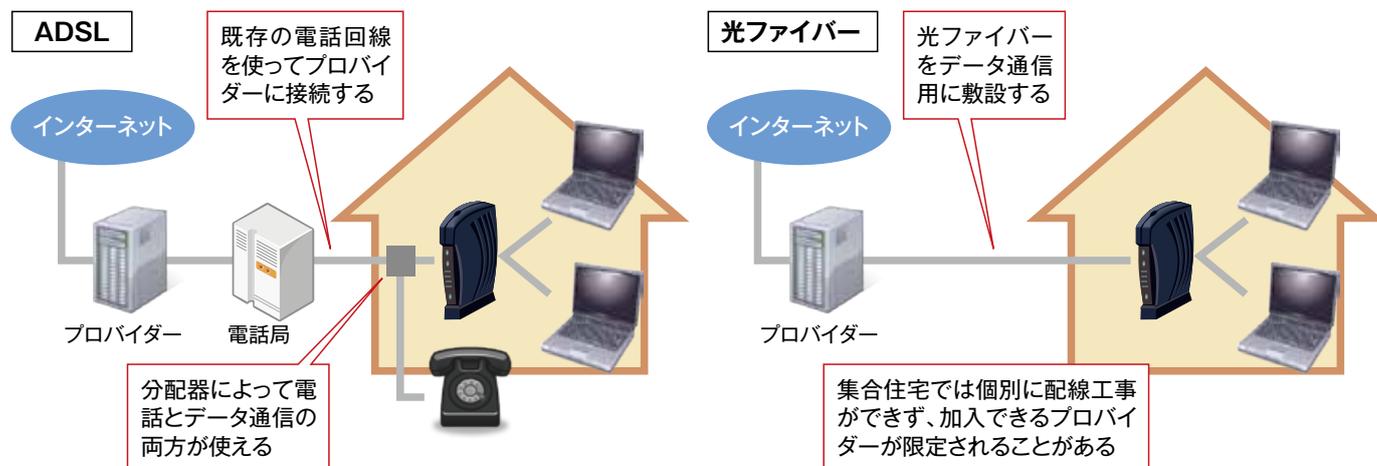
ただし、途中で通話が切れたり、音質が悪かったりすることもあるので、全面的にIP電話アプリに切り替えるのは難しいでしょう。家族や友人との連絡用にとどめた方がいいかもしれません。

プロバイダー料金を安くするには

次はプロバイダー料金を安くする方法です。自宅からパソコンなどをインターネットに接続するためには「プロバイダー」に加入しなければなりません。料金は接続方式によって異なります。通信速度が高速な光ファイバーを利用するプロバイダーでは月5000円以上になることもあり、これを少しでも安くしたいところです。

プロバイダーも携帯電話と同じように長期契約(たいていは2年契約)で安くすることがあります。たとえば、NTT東日本の「フレッツ光(戸建向け)」では、「にねん割」に加入すると月額利用料が735円

図6 プロバイダーの接続方式



		料金	通信速度	導入
ADSL	品質よりも価格を重視したい人におすすめ	○ (比較的安い)	△ (条件によって遅くなる)	○ (モデムをつなぐだけ)
光ファイバー	ネットを積極的に活用したい人に最適	△ (比較的高い)	◎ (高速で安定している)	△ (工事が必要になる)

安くなります。

メールアドレスが変わってもかまわないのであれば、別のプロバイダーへの乗り換えも考えたいところ。プロバイダーの料金比較ができるサービス(価格・comなど)もあるのでチェックしてみても良いでしょう。あまり自宅でネットを使わないのであれば、あえて光ファイバーからADSLに戻すことも考えられます(図6)。特に戸建住宅では節約の効果が大きく、月千円以上の違いが出てきます(集合住宅では光ファイバーの利用料金が安く設定されているため、ADSLの方が高くなることもある)。

また、携帯電話と同じ会社のプロバイダーに切り替えるのも有効です。auのスマートフォンを使っている人なら、auが運営する「auひかり」に対応したプロバイダーに切り替えると、スマートフォンのデータ通信料が月980円割引されます(当初2年は1480円)。ソフトバンクのスマートフォンを使っている場合も、同社の運営するプロバイダー「ホワイトBB」に加入することでスマートフォンのデータ通信料が割引になります。

固定電話は解約も視野に入れて

最後に固定電話にも注目してみましょう。携帯電話の普及によって固定電話を使う機会が減りつつあります。思い切って固定電話を解約してしまえば、それだけで月

1500~1800円の節約になります(固定電話の基本料金は地域ごとに異なる)。

しかし、仕事の都合などで固定電話を残さざるをえないこともあるはず。その場合、光ファイバーでつながるプロバイダーを利用しているなら、IP電話サービスに加入するという手があります。NTT東西の「フレッツ光」の付加サービスである「ひかり電話」は現在の電話番号を引き継ぐことができ、使い勝手はこれまでと変わりません。しかも基本料金が月525円と通常の固定電話よりも1000円程度も安くなる他、国内の固定電話への通話料は全国一律3分8・4円です。「auひかり」に対応したプロバイダーやケーブルテレビ会社が運営するプロバイダー(ジェイコムなど)も同様のIP電話サービスを提供しています。

◆ 通信費の節約にこれといった特効薬はなく、自分の使い方に合わせて小さな節約術を積み上げていくしかありません。それぞれの削減額は小さいかもしれませんが、通信費はこれからはずっと払い続けていくもの。長期で見れば何万円、何十万円もの節約が可能になります。この機会に携帯電話のパンフレットやプロバイダーのウェブサイトを覗いて、自分にぴったりの料金プランやおトクな割引制度がないかチェックしてみてくださいいかがでしょうか。

注…この記事で紹介している割引サービスはいずれも2013年10月末現在のものです。