

家計節約のコツとツボ

家計管理にも必要な予算立て

家計管理で肝要なことは予算を立て、支出割合が大きな項目から節約を行うことです。

まずは、予算立てから。支出を10項目くらいに分類しましょう。各項目のなかで、毎月定額でかかる固定費と毎月金額が変わる変動費があります。住居費、保険料、教育費のように毎月定額の固定費と、交通費、通信費、水道・光熱費のように固定費と変動費から成り立っている支出も広義で固定費として分類してもよいでしょう。これらの固定費を手取り月収の50%以内に抑えるの家計が楽になります。手取り月収から固定費を引いたお金は食費、娯楽費、貯金など自由な使い道にまわすことができるからです。大きく、固定費50%程度、変動費30%程度、貯金20%程度（ライフステージに応

じて10〜30%程度に変動）と考えるとよいでしょう（図表1）。

住居費は手取り月収の20%程度を目標とし、どんなに多くても30%以内に留めるように心がけましょう。膨らみやすい通信費も手取り月収の5%程度に留めましょう。保険料も安価な商品を選び、必要な保障も絞り込み、手取り月収の3%以内に留めたいです。変動費のなかで大きな割合を占める食費の目安としては手取り月収の10〜15%程度を心がけます。夫婦のこづかいに關しては、手取り月収の10%程度と考えましょう。

最大の固定費である住居費を見直す

次に項目ごとの節約術として、住居費、保険料、食費、光熱費を中心に節約の方法をお伝えしたいと思います。

多くの人にとってもっとも大きな固定費と



花輪 陽子

ファイナンシャル・プランナー

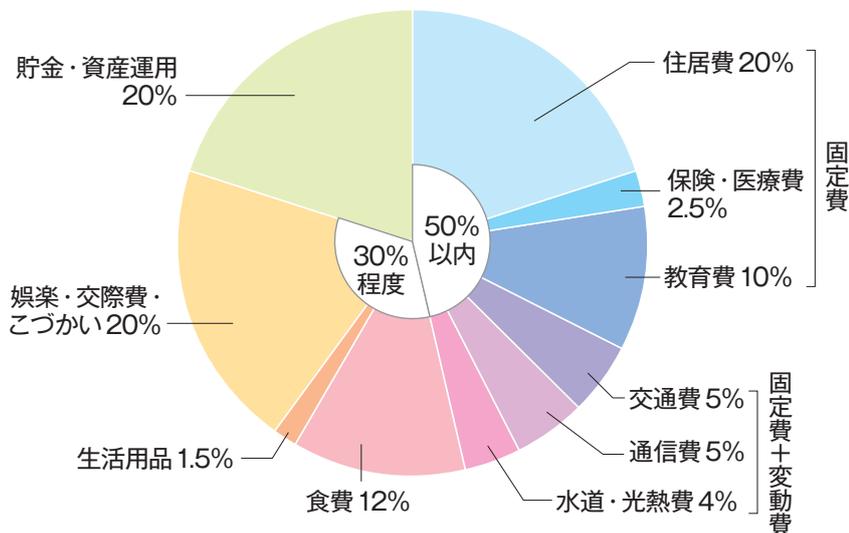
【はなわ ようこ】外資系投資銀行を経てFPとして独立。『30代で1000万円貯める！共働き夫婦のマネー術』（2014年、日本経済新聞出版社）など著書多数。

なるのが住居費でしょう。住宅ローンを借りているという人は思い切って借り換えを考えるのも一つです。現在は住宅ローンの金利水準が歴史的に見ても低くなっています。借り換えをすることにより、金利削減効果を考えてみましょう。

例えば、残債2000万円、残りの返済期間20年、固定金利2.8%で借りている人が金利1.53%の20年固定金利に借り換えると、総返済額を291万円削減することができると、借り換えのための諸費用が100万円程度かかるとしても、差し引き191万円の節約効果があります（図表2）。自身のケースで試算したい場合は住宅金融支援機構のホームページなどで「借り換えシミュレーション」ができます。

借り換えをする際には、低い金利に借り換えると同時に返済期間を短縮させると金

図表1 家計支出の理想的な割合



変動金利で借りているという人も、固定金利に借り換えることで金利変動リスクをなくすことができます。借りている変動金利

利削減効果はより大きくなります。例えば、35年ローンを組んでいて、返済期間を20年などに短縮させると総返済額を圧縮させることができます。ただし、返済期間を短縮させると毎月支払う住宅ローン額は増える場合が多いために家計に余裕がある場合に行うようにしましょう。

図表2 住宅ローンの借り換えによる効果

	現在	借り換え後
残債	2000万円	2000万円
残りの返済期間	20年	20年
金利	2.8%	1.53%
総返済額	2614万円	2323万円

291万円の削減
(諸費用100万円でも191万円の削減)

との固定金利の金利差がわずかであったとしても、借りている期間はずっと返済額が一定の固定金利に変更することで家計が安定します。

コスト(手間やかかる諸費用)とリターン(金利削減効果)から借り換える効果が低い場合は、繰り上げ返済を検討してもよいでしょう。

例えば3000万円の住宅ローンを金利2%、35年返済で借りているとします。住

宅ローンを組んでから1年経過した後に、100万円の繰り上げ返済(期間を短縮する場合)をすると、削減される利息額は約94万円となり、残りの返済期間は32年5ヵ月となります。繰り上げ返済シミュレーションも金融広報中央委員会の「知るぽろ」というサイトなどインターネット上で試算ができます。

保障の最適化と保険会社の選択

住居費の見直しとともに大きな効果が期待されるのが保険の見直しです。総務省の家計調査によると、1ヵ月の保険料の全国平均は2万5727円です(2013年平均)。2人以上の世帯のうち勤労者世帯)。

保険見直しのポイントは保障の最適化と安価な保険会社を選ぶことです。保障額は万一の際のおおよその収支を試算し、不足赤字)額を保険で準備するという考え方をするとよいでしょう。必要保障額は多くの生命保険会社のホームページ上でも試算できます。

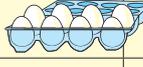
万一の際には遺族年金などもらえるお金もあるのを知っておきましょう(図表3)。2014年4月から遺族基礎年金の支給対

図表3 遺族基礎年金額 (2015年4月分より)

子ども1人	100万4600円
子ども2人	122万9100円
子ども3人	130万3900円

※子どもとは、満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子（障害者は20歳未満）

図表4 1ヵ月の食費の全国平均
(二人以上の世帯のうち勤労者世帯)

穀類	6437円
魚介類 	5080円
肉類	6751円
乳卵類 	3343円
野菜・海藻	7421円
果物 	2043円
油脂・調味料	3180円
調理食品	8592円
飲料	4293円
菓子類	5530円
酒類	3113円
外食	1万4803円
食費合計	7万586円

出典：総務省『家計調査』(2013年)

食費を減らすには
ここに目をつける

象が父子家庭にも拡大されました。厚生年金に加入している場合は遺族厚生年金の上乗せがあります。

ライフスタイルが変わった際にも見直しを検討するとよいでしょう。例えば、住宅ローンを組んで団体信用生命保険に加入したり、子どもができて学資保険に加入したりした場合は、加入している生命保険と保障の重複が出る可能性があります。また、子どもの成長に伴って生命保険の保障額を減らし、減らしてもよいでしょう。

特約の見直しも効果的です。保険には主契約とオプション契約としての特約があります。主契約にたくさん特約を付けている方も多いですが、必要以上に特約があるとその分保険料は高くなります。特約は後から外すことも可能ですので、不要な特約を見

直すことが大切です。なお、主契約を解約すると特約部分の保障もなくなるために注意が必要です。

保障を絞った上で安価な保険会社を選ぶと保険料を削減できます。勤務先で団体加入できる保険がある場合は安い保険料で入れることが多いです。また、通販やネットで加入できる保険会社や共済も安価な場合が多いです。比較サイトや保険会社のホームページ等で保険料を比較してみましょう。

保険の見直しの注意点として、乗り換えを行う場合は新しい保険契約が有効になることから現在の契約を解約するようにしましょう。健康状態などによっては新しい契約ができない場合もあるからです。生命保険に関する一般的な相談は「公益財団法人生命保険文化センター」でも行うことができます。

食費のポイントは外食と嗜好品

次に変動費ではあるものの家計支出の大きな割合を占める食費の節約を考えていきましょう。総務省の家計調査によると、1ヵ月の食費の全国平均は7万586円です(2013年平均)。2人以上の世帯のうち勤労者世帯。内訳は図表4の通りです。具体的に食費を減らす方法としては、割合の大きい外食や嗜好品に目を着けるといいことです。オフィスでのランチ代、コンビニで無意識に買っている菓子や飲料代を意識化するためにも、家計簿に記録することをおすすめします。

節約はダイエットと似ています。ダイエットをする際にはこまめに体重を量ると思いますが、家計簿を付けることにより、無意識

図表5 家庭における機器別エネルギー消費量の内訳

1位	冷蔵庫	14.2%
2位	照明器具	13.4%
	テレビ	8.9%
4位	エアコン	7.4%

出典：経済産業省 資源エネルギー庁 資料「トップランナー基準の現状等について」

に使っているお金を数字で計ることができ危機感を持つことができます。

まずはレシートをもらうことから始めましょう。食費（スーパー、コンビニ）、外食、交際費とカテゴリーごとにレシートを分類してクリアケースに入れて見返すだけでもよいでしょう。エクセルに日付、お店の名前、品目（食費、外食費、交際費など）、金額、メモ（特記事項やお金を使った感想など）を書くこと集計もできるので管理が便利です。

次に自炊費を見直しましょう。食材のムダをなくすには在庫の管理を行うことが大切です。冷蔵庫に食材をぎっしり詰め込んでみると、何かどこにあるか分りにくくなり同じ物を買ってしまいがちです。また、電気代にもやさしくありません。冷蔵庫を広くゆつたりと使い、賞味期限が古い物は手前に出しておくと分かりやすいです。冷凍庫は食材を冷やし合うので電気代という観点からは詰め込んでよいのですが、定期的には中身の整理をし、ムダを省きましょう。

次に買い物の仕方を見直します。毎日買い物に行くとその度に衝動買いをしがちなので週に2〜3回などとペースを決めましょう。宅配サービスを利用するのも手です。購入の際に自宅の在庫や注文金額を確認でき、記録も残るために予算管理もしやすいからです。

光熱費の節約は料金プラン選びから

最後に電気代を中心に光熱費の節約をお

伝えします。まずは、最適な料金プランを選びましょう。契約アンペアを下げると電気代の基本料金を抑えられます（ただし、一部の電力会社では下げることができません）。東京電力の場合には10Aダウンで年間約3276円の節約になります。ただし基本的には年に一度しか変更できないので、余裕をもたせた設定にしましょう。

また、自分のライフスタイルに合わせた料金プランを選ぶことも大切です。東京電力では時間帯や曜日によって単価の違う料金プランがあります。例えば、「半日お得プラン」の場合、午前9時から午後9時までの時間帯が割安になります。昼間の時間帯はほとんど自宅にいないけれど夜は電気をよく使うという家庭には向くプランです。東京電力が試算したモデルケース（3人家族ペア、410キロワット時／月）では年間約4900円割安になるそうです。その他、「朝得プラン」「夜得プラン」「土日お得プラン」などがあり、東京電力のホームページではシミュレーションも可能です。

次に効果の大きいところから節約を始めましょう。家庭の電気代の7割近くを占める家電製品は、図表5の4つです。大部分を占めるこれらの家電製品の正しい使い方を学ぶことで効率よく節約ができます。

エアコンに関しては、暑さや寒さを我慢するのではなく、正しい使い方を心がけることが大切です。ポイントは適温（冷房は28℃、暖房は20℃）で安定運転を行うことです。

節約のためには、「スイッチをこまめにオンオフ」すると、逆に電気代が上がってしまうことがあります。エアコンは立ち上がり時に消費電力をたくさん使用するからです。一般に30分程度なら付けっ放しのほうがよいといわれています。

続いては24時間付けっ放しの冷蔵庫の節約術ですが、「物を詰め込みすぎない」ことで年間約960円、「設定温度を強から中にする」ことで年間約1360円、「壁から適切な間隔で設置」することにより年間約990円節約できるといふデータもあります（出典（一財）省エネルギーセンター家庭の省エネ大事典Ⅱ以下同）。

照明に関しては、電球型蛍光灯ランプに取り換えることで年間約1850円節約できるといふデータもあります（同）。テレビは見ないときは消すことで液晶の場合は年間約370円（プラズマの場合は年間約1240円）、画面を明るすぎないようにすることで液晶の場合は年間約600円（プラズマの場合は年間約3340円）節約効果があります（同）。

最後に細かいところですが、口座振替割引50円（税抜き）を受けたり、クレジットカード払いにしてポイントを貯めたりすることも重要です。

このように、家計節約は効果が大きいところを押さえ、効果の小さいところや誤った節約を避けることで、無理なく賢い節約生活ができます。