News Letter

2022 年 10 月 13 日
株式会社 Warranty technology

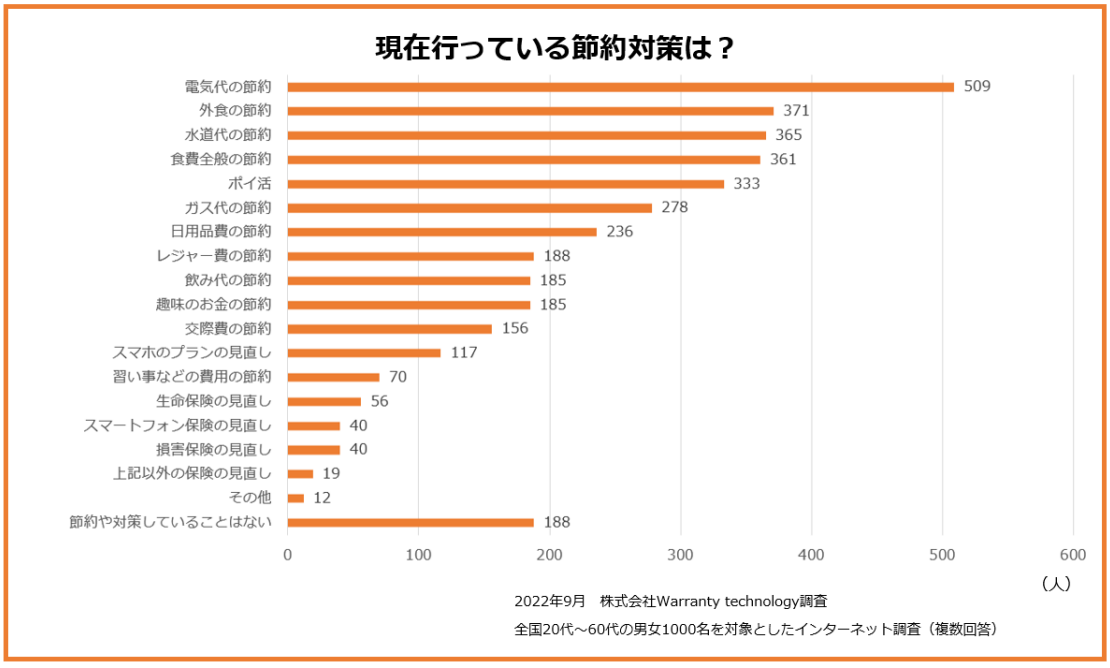
止まらない物価上昇…「節約対策」意識調査を実施！

人気ファイナンシャルプランナーが指南する、今すぐできる節約術

スマホの維持費や保険、食費、の見直し、ポイ活も！

小麦製品、食用油、加工食品などの商品から電気代、高速道路料金まで、値上がりが相次いでいます。今年 10 月には、ビール類や清涼飲料水等が一斉に値上げされ、ますます家計が心配に…。「節約をしなければ」と思っていても、何から手をつけていいのかわからないと感じていませんか？

株式会社 Warranty technology（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：宮原　年明）が 2022 年 9 月に実施した調査によると、全国の 20 代～60 代の男女 1000 人のうち 8 割以上（812 人）が何等かの節約対策を行っており、もっとも多い「電気代の節約」（509 人）は半数を超えており、次いで「外食の節約」（371 人）、「水道代の節約」（365 人）、「食費全般の節約」（361 人）、「ポイ活（ポイント活動）」（333 人）と続きます。保険の見直しをしている人は少なく、「生命保険」（56 人）、次いで「スマートフォン保険」（40 人）と「損害保険」（40 人）が同数でした。



メディアでも人気のファイナンシャルプランナー　飯村久美さんは、「このまま何も対策をしなければ、家計の支出は膨らむばかりで将来のための貯蓄もままなりません。家計の見直しをして無駄な支出をカットしたり、日頃から賢い方法で節約したりすることが重要です」と話します。
今回は、飯村久美さんの「簡単にできる家計の見直し・節約術」最新版をお届けします。
あなたの知らないテクニックがあるかも！？

【監修者プロフィール】飯村久美さん

ファイナンシャルプランナー歴 20 年。わかりやすく、親しみやすく、セミナーやメディア等で、マネー情報を発信している。対面やオンラインでの家計相談は 1100 世帯を超え、お客様に寄り添ったアドバイスを行っている。　NHK「あさイチ」「日曜討論」や日本テレビ「ヒルナンデス」「有吉ゼミ」「メレンゲの気持ち」などテレビ・ラジオ出演も多数。著書に「子どもを持ったら知っておきたいお金の話」（KADOKAWA 中経出版）、「お金の先生！できるだけ簡単にお金を増やす方法を教えてください。」（アスコム）などがある。　https://www.fp-iimura.jp/

■まずは固定費の見直しから！

家計の節約の基本は、「固定費」の見直しです。固定費とは、毎年もしくは毎月支払っている支出のこと。住居費や水道光熱費、通信費、保険料などがあります。

まず毎月の固定費を洗い出して、費用対効果を一つ一つ確認することが大切です。定額で払うサブスクリプションなど、使っていないのに、毎月無駄な費用を払っていたというケースも意外と多いのです。この物価上昇時代に家計を節約するうえで、メスを入れやすい固定費の中から、スマートフォン（以下、スマホ）関連費用、電気料金、保険料の見直し・節約術を見ていきましょう。

■スマホ関連費用の節約術

●通信料の節約

スマホの通信料は、家計の中でも大きくなりがちですが、実は半額以下にもできるのです。もはや、長く使うのがお得な時代ではありません。通信キャリアや機種、プランを乗り換えて、最適化しましょう。

・MVNO などの格安スマホへの切り替え

大手キャリアから、格安スマホや格安 SIM へ切り替える方法です。利用するデータ通信量が 3GB～20GB くらいであれば、通信料が 1,000 円～3,000 円台で済むこともあります（機種代は別途支払い）。

※MVNO は、Mobile Virtual Network Operator（仮想移動体通信事業者）の略。

・低料金の新プランを利用する

近年新しく生まれた NTT ドコモの「ahamo」、SoftBank の「LINEMO」、au の「povo」といった低料金の新ブランドに切り替える方法もあります。

●スマホ本体代の節約

スマホ本体の価格は非常に高額になってきているので、今使っている端末をできるだけ長く使う、中古端末を選ぶ、などをすれば大幅な節約になります。

●スマホ補償（保証）・保険料の節約

大手キャリアのサービスには、スマホが故障や画面割れ、水濡れなどが起きたときの修理代の一部を補償するサービスが用意されており、加入している方も多いでしょう。ですが、必ずしも契約しているキャリアの補償に加入する必要はありません。機種によっては補償料（保証料）が月額 1,000 円以上の高額となる場合があります。また格安 SIM に乗り換えた場合、本体が補償からはずれてしまっていることもあるので、まずは加入状況を確認しましょう。「スマホケ」のような外部のスマホの保険を利用することは、毎月の固定費の節約に有効です。またこの保険はいつでも加入できますので、中古の端末を使っている方も利用でき、今の補償から切り替えることも可能です。

「スマホケ」とは？

「スマホケ」は、月々100 円から入れるスマホの保険です。ベースプランの「故障」の補償だけで良いという方なら、保険料は月々100 円。「故障」の補償に各 100 円のオプションで「破損」「水濡れ」「盗難」を自由に追加してカスタマイズすることができます。すべて追加しても月々400 円で、年間通算最大 10 万円まで補償されます（オプションは免責金額あり）。「紛失」は対象外なのでご注意ください。

■電気料金の節約術

●契約アンペア数を下げて、基本料金を下げる

おすすめの節約術の代表格は、契約しているプランのアンペア数を下げて、基本料金を下げることです。例えば、40 アンペアを、30 アンペアに下げるだけで、基本料金は年間 3400 円ほど節約できます。ブレーカーが落ちるのではと心配かもしませんが、消費電力の高いドライヤー、アイロン、電子レンジなどを同時に使わないようにすれば問題ありません。

●電力会社を乗り換える

2016 年に電気の自由化が始まり、自分で電力会社を選べる時代になりました。実際、電力会社を切り替えたところ、年間の電気料金が 1.2 万円節約できました。ですが、中には倒産してしまう電力会社があったり、「市場連動型プラン」といって、市場の動きによって価格が変動し電気代が大幅に値上がりする可能性があったりするので注意しましょう。どの電力会社が自分のライフスタイルに合うのかは、「エネチェンジ」などの比較サイトでシミュレーションしましょう。

■保険の節約術

生命保険、医療保険、自動車保険などさまざまな保険に加入している場合、過度な保障（補償）に入っていないか、一度調べてみることをおすすめします。

●保険の「特約」「オプション」の見直しを

保険の入りすぎになりやすいものの一つに、生命保険や医療保険によくある「特約」というオプションの保障があります。一つ一つのオプションが必要なものかどうか、チェックしてみましょう。

■食費の節約術

続いては、食費についての節約術をご紹介します。

「節約のために食事を減らす」のは NG。必要なものまでカットしてしまうと、体の健康に悪影響を及ぼします。ストレスがかかる方法は、ほぼ失敗すると考えましょう。例えば、お金を貯めるために毎日家計簿をつける、1 円でも安く買うために遠方のお店まで行く、といった方法は、途中でリタイアするはめに。食費も買い物もきりつめた結果、ストレスでリバウンドするのは、よくある失敗パターンです。

削るのではなく、必要のないものは買わない、浪費しない、楽しみながらお得に買う、という方向で節約しましょう。

●一週間の予算を作る

食費は、1 週間分の予算を設定し、食費専用財布を用意したり、電子マネーに限定したりしてわかりやすくしておくことをおすすめします。電子マネーは記録が自動的に残るので、いくら使ったか簡単に確認できます。

●スーパーは逆側から入って浪費を防ぐ

スーパーマーケットでつい余計なものを買ってしまうという方は、いつもと逆側から入ってみてください。スーパーは、正面の入口から買いまわる中で、いろいろなものが気になり思わず手に取ってしまうよ

うに工夫を凝らした陳列がなされていることが多いのです。逆側から買いまわってみると、不思議と自然に買いたいものだけを買うことができる場合があります。

■すぐできるポイ活

近年、節約の常識になった「ポイ活」。
いろいろなポイントの種類や仕組みを理解して始めるのは億劫…という方にもおすすめの、簡単にポイントの恩恵に授かれる方策を伝授します。

●ポイントサイトを経由して購入・契約する

食品や日用品、ひいては家電等、ネットで何かを購入するときにはポイントサイトを経由するとポイントが多くもらえるのでおすすめです。
ポイントサイトとは、そのサイト経由での商品購入などに対し、ポイントサイト側に売り手が報酬をバックするという仕組みにより収益を得ているサイトのことです。いつも利用している大手通販モールでの買い物のポイントがつくサイトを探して、登録。そのサイト経由で購入することで、ポイントバックがもらえ、直接買うよりも実質的に値引きされることになります。
食品や日用品、家電等の購入のほか、クレジットカードやその他の金融商品の契約・加入時にもポイントサイトや紹介サイトを経由すれば、カードのポイントが加算されてお得になる場合もあります。

●ポイントを活用してお得に買い物をする

キャッシュレス決済やネットショッピングなどの際にもらえるポイントを利用して買い物をするのもおすすめです。ポイント分だけ実質、割引になります。
中には、社会貢献することでポイント還元を受けられるサービスもあります。例えば「リアコネ」というサービスは、ドラッグストアで買えるような洗剤やシャンプー等の対象商品を購入することで、ポイントがもらえるサービスです。
もうすぐ新商品への入れ替えで、棚卸しになってしまう旧商品を知ることができ、それを率先して購入し、レシートの写真を送付するだけで、Amazon ギフト券や PayPay ポイントに交換できるポイントがもらえます。LINE に友だち登録するだけで使えるため簡単に始められます。
洗剤などの大量廃棄の削減に貢献するというのは、消費者として持っておきたい姿勢ですね。

「スマホケ」　についてのご紹介

月々100 円から入れるスマホの保険『スマホケ』

国内で 2 億台を超えるスマホを含む携帯電話。約半数の方がメーカーやキャリアの補償（保証）に入っていますが、その補償料（保証料）は決して安くはありません。

※出所：総務省「電気通信サービスの契約数及びシェアに関する四半期データの公表（令和 3 年度第 4 四半期）」

ワランティ少額短期保険は、2022 年 7 月より、いつでも入れるスマホの保険「スマホケ」の提供を開始しました（https://sumahoke.jp）。
月々100 円～という手頃な保険料で年間通算最大 10 万円の充実補償（オプションは免責金額あり）。
「スマホケ」は、いつでも簡単に入れる手軽さと、中古も OK の対象端末の広さから、ユーザーニーズに応えたスマホの保険として注目を集めています。

※日本国内で販売された端末および保険加入時に正常に作動し、外装上の破損がないことを条件とします。
※保険金請求時の詳細事項は WEB でご確認ください。（盗難の場合、警察署の盗難届手証明書が必要となります。紛失は対象外です。）

▼公式 HP
https://wss.insurance
▼スマホケ申し込みサイト
https://sumahoke.jp
▼TV CM 動画
https://youtu.be/3M0eyFHuHYw

<当ニュースレターに関するお問い合わせ・取材依頼>
株式会社 Warranty technology　PR 担当　笹山
mako@mktp.jp　090-2646-5273