

# すぐに誰でもできて効果が大きい!!

家電や公共料金のシステムを見直せばどんどん節約できる! 手間が省けて、エコの面でも貢献できる驚きの節約テクがたくさん!

## 家賃や交通費を減らす3つのテクニック

### 1 東京から大分までたった5円!?

格安航空会社 (LCC) は頻繁にセールを行う。LCC 各社のメルマガに登録しておけば、超激安セール情報をいち早くゲットできる。「私もジェットスターのセールで大分まで5円で行了きました」(和田さん)



**ピーチ・エア** <http://www.flypeach.com/>  
**ジェットスター** <http://www.jetstar.com/jp/ja/home>  
 関西国際空港を拠点とする LCC。遠方への出張が多い人の強い味方

### 2 公営住宅で家賃を激減させる

固定費の中でも家賃はかなりのウエイト。地方自治体などが運営する公営住宅は比較的家賃が安く、礼金、更新料がかからず、敷金もほぼ全額戻ってくる。更新のタイミングで引っ越しを検討するのも手



### 3 自家用車からカーシェアに替える

カーシェアリングとは、15 分約 200 円程度で、さまざまな場所に置いてある車を気軽に使用できるサービス。駐車場代がかからず、ガソリン代も込みなので、都会住まいならマイカーよりかなりおトク



「節約はガマンすることではありません。自動的に支出が減る仕組みを作ることがヒケツです」  
 そう話すのは、節約アドバイザーの和田由貴さん。  
 「たとえば、最近の家電の性能はスゴい。古いモデルを使っているのなら、買い替えてしまうのも手です。ドラム式の洗濯乾燥機は、お値段は安くはありませんが、古い縦型と比べると、ほとんど水を使わないし、節電効果も高い。支出だけじゃなく、手間も減るので、ズボラな人にぴったりです」  
**知ってるだけでトクする情報を手に入れよう**  
 「さらに電気料金。電力会社はライフスタイルに合った契約プランを用意しているんです。日中働いていれば電気を使いません。それなら、昼の使用料は高いけれど夜は安くなる契約にすれば、電気代が大幅に安くなります」  
 なんと和田さんは、この契約に変えただけで2割の電気代カットに成功しました。  
 さらに、移動費の減らし方や格安物件の見つけ方など、「知っているとトクな情報」を紹介。ぜひ参考にして、ストレスフリーで支出を減らしましょう!

## 電気料金を大幅に減らす3つのテクニック

### 1 安くなるプランを見つけ出す

自分のライフスタイルに合わせて電気の使用量を変えてみるのもひとつの手段。東京電力の「ナイト8」では夜間の電気料金を割安に設定できる。日中家にひとがいない家庭は、電気代が安くなる



### 2 古い家電から省エネ家電に替える

古いタイプのエアコン、テレビ、掃除機などの電気をくっけている場合も。それらを最新型の省エネ家電に変えるだけで、電気代はかなり抑えられる。ネットに家にある家電の電気代を調べることができる



### 3 LED以外にも省エネ電球がある!

LED 電球は節電効果が高く、寿命も長い。商品価格が高いのがネック。LED ほどではないが、節電効果の高い蛍光灯型電球は比較的安く、手が出しやすい。寿命も白熱電球よりは長い



## 便利で節約になる家電はコレ!

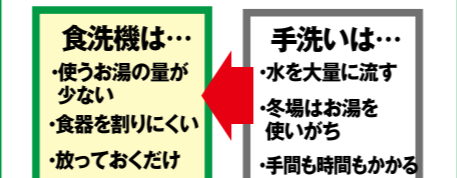
### 1 たった40円で洗濯から乾燥まで

発売から 10 年以上経過した古いモデルの縦型洗濯機を使用しているなら、新型モデルに買い換えるだけで節水・節電の効果あり。また、ドラム式の洗濯機は、節電効果も節水効果もバツグン



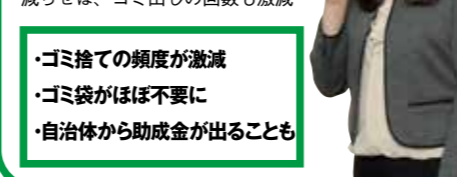
### 2 手洗いよりも食器洗浄機がおトク

水を出しながら食器を洗うのはムダが多い。寒い冬場はお湯で洗うので、さらにコストが…。食器洗浄機を活用すれば、必要なだけの水を使うだけ。ほったらかしでも乾燥まで仕上げてくれて手間いらず



### 3 生ゴミ処理機は意外な節約に

住んでいる地域によっては家庭ゴミが有料のところも。バイオの力でゴミを分解する生ゴミ処理機でゴミを減らせば、ゴミ出しの回数も激減



「節約はガマンすることではありません。自動的に支出が減る仕組みを作ることがヒケツです」  
 そう話すのは、節約アドバイザーの和田由貴さん。  
 「たとえば、最近の家電の性能はスゴい。古いモデルを使っているのなら、買い替えてしまうのも手です。ドラム式の洗濯乾燥機は、お値段は安くはありませんが、古い縦型と比べると、ほとんど水を使わないし、節電効果も高い。支出だけじゃなく、手間も減るので、ズボラな人にぴったりです」  
**知ってるだけでトクする情報を手に入れよう**  
 「さらに電気料金。電力会社はライフスタイルに合った契約プランを用意しているんです。日中働いていれば電気を使いません。それなら、昼の使用料は高いけれど夜は安くなる契約にすれば、電気代が大幅に安くなります」  
 なんと和田さんは、この契約に変えただけで2割の電気代カットに成功しました。  
 さらに、移動費の減らし方や格安物件の見つけ方など、「知っているとトクな情報」を紹介。ぜひ参考にして、ストレスフリーで支出を減らしましょう!

●監修 和田由貴さん  
 わだ・ゆうき ●節約アドバイザーとして多方面で活動。  
<http://wada-yuki.com>

# 節約テクニックベスト10

### 1 1位 スマートフォンをSIMフリーに変える!

大手キャリアのスマホ代は平均月額 8000 円程度。SIM フリーのスマホならば、格安 SIM に替えるだけで 1000 円程度になる。単独でも年 10 万円近く浮くが、家族がいれば人数分だけどんどん安くなる!

約8万円おトク!

### 2 2位 保険を掛け捨てにする

貯蓄型の終身保険は満期になれば金利を上乗せして返金されるメリットがあるが、月の支払いが約 2 万円と高額で戻ってくるのも半分以下。一方、掛け捨て型の保険は返金されないが、月 3000 円程度の支払いまで抑えられる。特に独身は掛け捨てにして貯金をした方がトクな場合が多い

約8万円おトク!

### 3 3位 東京・大阪を4000円で移動

格安航空会社 (LCC) を利用すると、安い価格で長距離移動ができる。大手航空会社では、1 万円を越える東京・大阪間の往復の航空チケットが、LCC だと 4000 円台で販売されていることもある

約8万円おトク!

### 4 4位 節水シャワーヘッドを利用する

シャワーの水を出しっぱなしにすると 1 分間に約 12L もの水を使うといわれている。穴が少なく、水の使用を半分に抑える節水シャワーヘッドに変えると、年間 3 万円近くの節約になる

約2万8000円おトク!

### 5 5位 LED電球に替える

白熱電球から LED 電球に変えると、従来の消費電力を約 80% 以上削減できる節電効果がある。販売価格は高めだが、白熱電球よりも寿命が長く、使用頻度によるが 1 年も使えば元がとれてしまう

約2万8000円おトク!

### 6 6位 家電を最安値で買う

家電購入前は「価格.com」(<http://kakaku.com/>) で最安値を探す。量販店より 2~3 割安いことも珍しくない。送料無料などサービスも厚い

約2万8000円おトク!

### 7 7位 大型冷蔵庫で支出大幅削減

大型冷蔵庫は単身者用の冷蔵庫より電気代がずっと安い。小型で 11 年以上前の古いモデルと比べると、年間 1 万円以上安くなることも

約2万8000円おトク!

### 8 8位 公共料金でポイントを貯める

公共料金のような毎月必ず支払うものは、クレジットカード引き落としに。ポイントを貯めることができる。還元率のいいカードを選ぶ

約2万8000円おトク!

### 9 9位 電気料金の契約アンペアを下げる

契約アンペアを下げると、基本料金が下がり、節電の意識にもつながる。特にバブル期に建てられた家は、高めのアンペア設定がされている場合がある

約2万8000円おトク!

### 10 10位 ネットスーパーを利用する

実店舗と同じものがネットスーパーでも買える。送料無料なら手間や交通費がかからない

約2万8000円おトク!

# 「節約」ベスト10

通信費は今より10万円、食費は年間30万円安くできる!

1年で100万円貯まる

年収300万円でも

節約はストレスが溜まるばかりですぐに挫折してしまうという人でも大丈夫! 一度の手間を掛ければ、あとはほったらかしでも節約になってしまいうテクニックの数々をご紹介します。節約しているのに、生活が今よりもっと潤う耳よりな情報も満載でお届けしていきます!

少し工夫をするだけで貯金がどんどん増える

年収350万円でも貯金1000万円!

# 節約の達人・城山氏の部屋を拝見!

転職をきっかけに節約に目覚め、年収650万円のうち、350万円もの貯金に成功した城山さん。お宅に潜入し、「ズボラだからこそできた」という、支出を大きく減らす“仕組み”を、大公開します!

## 節約ポイント 照明

照明を一つにすれば電気代が半分に

LED電球以外でも節約は可能。明るさが従来の製品より30%アップした蛍光灯を。以前までは2本で68Wの蛍光灯用の電灯を使っていたが、新しい蛍光灯なら30Wの電灯1本で十分明るく、使用電力は半分に。電球はすべてLEDに替え、合わせ技で年間の照明代を1/3に削減成功

二灯式の電灯に蛍光灯を1つだけ装着すれば、電気代は半額に



## 節約ポイント レーザープリンター

コストはインクジェット式の約半分

かつてはインクジェットプリンターを使っていた城山さん。年間2万円がインク代に消えていた。そこでレーザープリンターに替えたとこ、本体の価格はインクジェットとほぼ変わらず、トナーは2年に1回交換で約2万円なので、ランニングコストが半額になった

印刷スピードも品質も良好。年賀状などの印刷にも便利



## 節約ポイント 住宅ローン

住宅ローンの金利をゼロにして貯金を増やす!

城山さんが住居費を大きく削減するのに成功した「預金連動型住宅ローン」。預金残高に連動して金利が削減されるため、繰り上げ返済に似た効果がある。必要に応じてお金を下ろすことができるのも魅力。1000万円以上の貯蓄がある場合にはメリットが大きい

東京スター銀行ではローンと同額の預金があれば金利がゼロ!



## 節約ポイント 通信費

通信費は家族4人6台でわずか8000円

城山家ではネット接続は月約3000円のモバイルWi-Fiを使用。携帯代4615円と合わせて約7600円。スマホを大手キャリアで契約した場合、月額8000円ほど。大手のプロバイダー料金は4000円。4人家族なら計3万6000円なので、毎月約3万円、年間では30万円以上の支出減!

6台の携帯を所有しながらも、ネット代含めて月8000円!

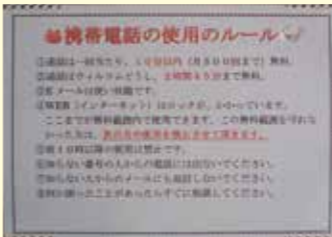


## 節約ポイント 張り紙

ルールは見えるところに貼って常に確認

「携帯電話の使いすぎは子供の教育にもよくない」という教育方針を持つ城山家。<10分以上電話しない><22時以降は携帯電話を使わない>といった「携帯電話の使用のルール」をみなが集まるリビングに掲示。ルールを守る意識を高めながら、通話料の節約にもつながる

友達と長時間の電話やメールをしてしまう子供たちにも自制がかかる



## 節約ポイント 湯たんぽ

ヤカン半分だけのお湯で一晩中ポカポカ

寒さの厳しい日は布団が冷えきって眠れない…。そんな時は、湯たんぽを使用して布団の中をポカポカに。身体も温まり心地よい安眠ができ、暖房いらずでエアコン代はもろろん0円。最近の湯たんぽは、ヤカン半分のお湯で満杯になるコンパクトサイズで保温性も抜群。エコな暖房器具だ

巾着袋付きの「立つ湯たんぽ」。価格は1000円以下で暖房効果は抜群



通信費は金食い虫!年間30万円を浮かせる方法

「いま大きく削れるのは、通信費ですね。ウチも以前は妻と私の二人で15万円以上でした」  
現在は、お子さん2人も携帯を

## 節約ポイント 二つ折りサイフ

整理しやすくお金が出て行かない

「二つ折りサイフの方がお金が貯まります。ポイントはお金の管理のしやすさ。コンパクトだから小銭もお札もたくさん入れられない。常に、いくら入っているのか、いくら出ていったのか一目でわかる。出ていくお金に対する意識が変われば、自然とムダなものに使わなくなるんです」



サイフの中には極力、不要なものはいれられないように!

## ヨースケ城山さん

会社員のかたわら節約アドバイザーとして活動。ファイナンシャルプランナーでもある

# ズボラでも勝手ににお金が貯まる仕組み作り

驚いたそうです。

「毎月出ていく」から「貯まる」に変わる仕組み

「私はかなりの面倒くさがり屋で、実は家では何でもやりっぱなし、つけっぱなしの「パナシィ」と呼ばれているんです(苦笑)。かつては節約なんて考えたこともありませんでした」

そう話すのは、会社員のかたわら節約アドバイザーとして活動する、ヨースケ城山さん。節約に目覚めたきっかけは転職。税金や保険料をあらためて見てみると、その金額の多さに

「住民税や年金など、夫婦で年100万円以上。しかも家を買ったため、ローンや固定資産税でお金は出ていくばかり。子供も二人いるし、少しでも支出から取り戻せなかなと考えました。根がズボラなので、一度やってみようと思った。最初は「何もしなくていい、楽な節約法をいろいろ探して実践しました」

「とはいえ、家計簿をつけて収支を徹底管理するとか、1円でも安いスーパーを探るといった細かい節約は一切やっています。家族4人、我慢を強いることなく、ごく普通に生活しています」  
どうすれば、城山さんのように貯金ができるのでしょうか。  
「それはムダな出費を掘り起こして、そこを削ればいいんです。たとえば住宅ローンや保険、冷暖房や光熱費、携帯電話料金などの固定費。ここには必要以上にお金をかけていることが多いんです。そこを一度見直すだけで、年収300万円の人でも、年間100万円を貯金に回せる可能性があるんです!」

## 節約ポイント ホットカーペット+こたつ

こたつは熱を入れなくてもじゅうぶん暖かい

エアコンの暖房は空気が乾燥するので使用せず、ホットカーペットを利用。その上にこたつを置けば布団の保温効果で十分暖かい。こたつの電源は常にOFF。ホットカーペットの温度設定を「強」にすると、リビング全体がほんのり温かくなり、床暖房代わりにも

暖房を複数併用すると、電気代が跳ね上がるので注意しよう



「よく調べずに、金利が2.1%もあるローンを組んでしまったんです。最初は毎月9万円程の支払いのうち、なんと約4万円が利息分だったんです。これを削減するため、2本立ての住宅ローンのうち1本を繰り上げ返済。残りは『預金連動型住宅ローン』に借り換えて利息を減らし、現在は月1万4000円程度です」  
じつは城山さんは数年前に会社倒産。転職にともない給料が激減しましたが、節約の仕組み作りが進んでいたため、貯金生活を継続。家族仲も良好なのです!

まだまだある！

# こつこつすればムダ使いを減らせる節約テクニク

谷大学に鷲田清一先生の就任記念の講演「震災と哲学」をその前に読売新聞の西田さんから「大阪都構想」について賛否の両論を掲載するのでインタビューしたいというお申し出があったので、大谷大学構内で1時間ほどお話をします(大谷大



**横山光昭さん**  
よこやま・みつあき ●  
家計再生コンサルタント。近著「手取り17万円からの貯金の教科書」

やってるようでやっていない！

## 効果の大きい節約ワザ

やみくもに支出を減らそうとしても無理が出て、続かなくなる。そこで横山さんが簡単にできて、一度仕組み化してしまえば自然とお金が貯まる、効率の良い節約ワザを紹介。今日からすぐに見直せるものばかりなのでぜひ取り入れよう

### 1 保険料を1/4にするワザ

**その保険、本当に必要？**  
「まず保険を見直してください」と横山さん。収入の3%以内の保険料を目安にして、年齢とともに必要な保障を増やしていく形がベスト。独身で20代なら死亡保険やがん保険はなくてもかまわない。30代でがんなど3大疾患をカバーする保険、子供が生まれたら死亡保険などに随時加入。理想は終身タイプで、生涯にわたって保険料と保障が変わらない商

### 2 家賃を2万円安くする方法

**手取り月収の25%が目安**  
一般的には収入の3割未満といわれる家賃の目安を、「手取り収入の25%以下が理想」という横山さん。住宅ローンでも同様。大きな固定費を抑えないと貯蓄が難しくなる。人口減少で首都圏でも空室率が上がっているため安い物件は見つかるはず。人気エリアでも、快速が停まらない駅というだけで相場より2万円ぐらいい安い掘り出し物件も

### 3 クレジットカード払いをやめる

**クレカは消費を2割増やす**  
ポイントが貯まり、使い勝手もよく便利なクレカだが、その手軽さが節約の敵。「クレカを使うと現金払いのときより消費を2割増やすというデータがあります」(横山さん)。なんでもクレカで支払いをしていると自分がいくら使っているのか把握しづらく、お金の管理が難しい。固定費の引き落としなど使ってポイントを貯めるのが賢い使い方

### 4 ネットショッピングで損をしない方法

**クリックするのは翌日に**  
購入手続きが簡単なので、ついつい衝動買いしやすいのがネットショッピング。一時的な欲求に負けて買ってしまふ、あとでムダな物だったと後悔…なんてよく聞く話。衝動買いを抑えるには、一度ショッピングカートに入れた後、すぐに購入手続きに行かないで、一旦サイトを閉じて一日待つ。いらぬものであれば翌朝には、欲しかった気持ちが消える

ここまでは、すぐに役立つ最新節約テクニクを紹介してきました。意外と簡単に実践できそうですが、多くの家庭に節約のアドバースをしてきた横山光昭さんは次のように語ります。  
「じつは『節約の費用対効果』を考えて、無理のない、自分に合った節約をするのが一番なんです。日々の生活

がストレスになるような節約では意味がありません」  
そこで、横山さんは誰にでも始められる節約ワザとして、「一度替えれば支出が大きく減るもの」を見つけてくれることを勧めます。  
「当然だと思っただけで払っているものは、実はムダな支出かもしれない。生活を直直してみれば、こんなムダなお金を払っていたと驚く支出が見つかるものです」

### 面倒なのは最初だけ 効果が続く節約！

まずは固定費を見直すこと。たとえば、横山さんが家計の診断をする際、まず確認するのは保険だと言います。  
「意外に多くの人が新入社員時代に加入したままの契約です。いまやネット型では、安くて、必要な保障だけが備わった商品が増えてるので、自分に合った保険に乗り換えるべきです」  
あるいは、家賃もよく言われる「収入の3割」にしていると、家計への負担が大きい。横山さんは手取り月収の25%まで削ることを提案します。  
「引越は面倒ですが、家計を圧迫している場合は、考えてみるべきですね」  
このほかにも、効果的な節約ワザを紹介したので、参考にして節約に取り組んでください！

「見直さずついでに見えさげけどあまりトクしない ダメな節約ワザ」

**セールの品をまとめ買い**  
節約になると思っただけで続けていたらトータルでは損になってしまふ。そんな見せかけの節約ワザは今すぐやめる必要がある。そこで横山さんにトクに見えるけど、あまり節約にならないワザを解説してもらった！

**スーパーの見切り品狙い**  
「3割引」「半額」のシールが貼ってあるだけで魅力を感じて手を出すのは控えよう。いくら安くても必要ない商品まで買うのは論外。また自分の生活リズムと合わないのを見切り品が出る時間帯をねらうのは割が合わない

**電気すべてLEDに**  
照明をLEDに替えれば消費電力が下がり、寿命も長いので大きな節約効果が期待できる。とはいえ、価格は高い。トイレなどたまにしか使わない場所では費用対効果が悪いことも

**電気すべてLEDに**  
照明をLEDに替えれば消費電力が下がり、寿命も長いので大きな節約効果が期待できる。とはいえ、価格は高い。トイレなどたまにしか使わない場所では費用対効果が悪いことも