

“備え”あつての安心ライフ

電気・ガスなどの光熱費、小麦をはじめとする食費などの物価が上がる今、「節約」で家計を守りましょう。

家計防衛は「節約」から

生活経済ジャーナリスト
森本光由希

老後2千万円問題のその後

3年ほど前「老後2千万円問題」が物議をかもしました。それは、夫65歳以上、妻60歳以上の高齢夫婦の収入が約20・9万円に対して、生活費などの支出が約26・4万円かかるという家計調査の結果から、毎月の赤字約5・5万円を元に計算されたものでした（下図参照）。

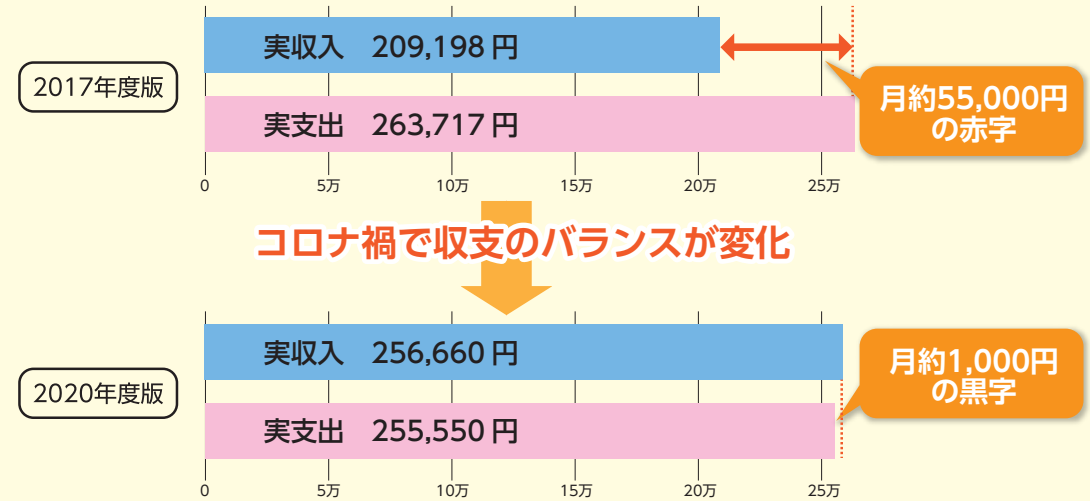
この夫婦が30年間同じような生活を持続すると、赤字は5・5万円×12カ月×30年＝約2千万円となります。だから、老後には2千万円の蓄えが必要と結論付けたのです。

しかし、コロナ禍で生活が一変し、収支バランスも変わりました。20年は10万円の特別定額給付金などで収入が増え、そのうえ外出自粛などで外食やレジャーといった娯楽費が減って、月の収支が黒字に転換したのです。

先の考え方に従うと、黒字なら貯蓄の必要はなく「老後2千万円問題」は一挙に解消といえそうですが、実際にはそう単純ではありません。しかし、生活を変え支出を減らすことが、毎月の額はそれほど大きくなくても、老後資金という大金に影響を与えることは、実感できたのではないのでしょうか。

やはり家計防衛の柱は、節約なのです。

高齢夫婦無職世帯の家計収支



出典：総務省「家計調査」2017年版と2020年版

固定費の見直しを

節約というと真っ先に思い浮かぶのは、食費や日用品費の削減ではないでしょうか。ですがこれらの買い物は頻繁で、そのたびに節約を意識すると、生活が窮屈になります。それよりも一度見直すと、あとは放っておける固定費からご検討ください。

最初に検討したいのは、携帯電話です。

以前から、携帯電話会社を乗り換えても電話番号はそのまま使えました。問題はメールアドレスでしたが、昨年末から月330円などの有料オプションで、メールアドレスも変えずに以前のまま使えるようになりました。電波状況などに違いがあるものの、格安携帯会社への乗り換えに、ハードルはほとんどなくなったといえるでしょう。

肝心の料金は、携帯電話会社によって大きく異なります。MMD研究所によると、平均月額料金は大手3キャリア（docomo・au・ソフトバンク）が8千471円、大手のオンライン専門プラン（ahamo・povo・LINEMO）が6千345円、サブブランド（UQモバイル・ワイモバイル）が4千673円、格安携帯が3千841円です（次ページグラフ参照）。仮に大手キャリアから格安携帯に乗り換えると、月に約4千600円、年間で約5万5千円の節約が見込めます。（※）

※携帯電話会社の乗り換えにはご自身の利用方法に合った料金プランや各キャリアのサービス内容等を十分にご確認ください。

自動で節約できる仕組みづくり

次は、最近利用者が増えているサブスクリプションサービス（以下、サブスク）です。最初は「何度使っても定額料金ならお得」と考え契約するのですが、しばらくたつと使わなくなることがよくあります。

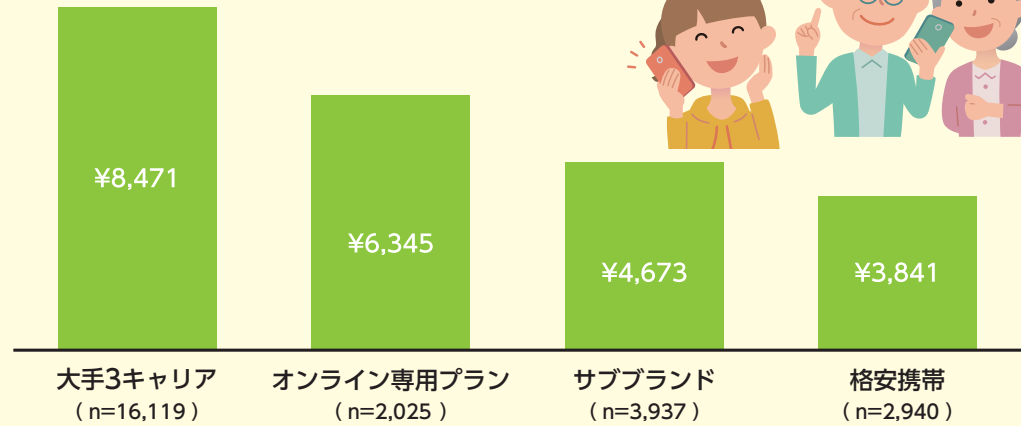
しかし、サブスクは解約を申し出ない限り、一定額を払い続けることになります。引き落とし日に連絡がきませんから、加入しているサブスクを忘れてしまうこともあるでしょう。

サブスクを見直すには、料金を支払っているクレジットカードの請求内容をよく確認することです。ポイントは①どんなサービスに加入しているか、②そのサービスは料金に見合うほど使っているかの2点です。その結果、不要と判断したら、すぐ解約することをおすすめします。

サブスクも含め毎月一定額を支払うものはすべて固定費です。解約などの手続きは面倒かもしれませんが、一度の手続きで大きな節約効果が得られ、さらに次の月からは何もなくても支払いがゼロ（あるいは減額）になり、家計のスリム化に大きく貢献します。

節約できる固定費はほかに、保険や電気・ガス料金、ジムや習い事などがあります。お盆休みなどまとまった時間のある時に、見直しを検討されてはいかがでしょうか。

通信会社に支払っている平均月額料金（通話代込み）



※平均月額料金は端末料金の平均料金と通信料金の平均金額の和

※通信+通話代の1人あたりの平均月額料金は、大手3キャリアが4,638円、オンライン専用プランが3,084円、サブブランドが2,340円、格安携帯が1,544円。

※月々の端末の割賦料金の平均額は、大手3キャリアが3,833円、オンライン専用プランが3,261円、サブブランドが2,332円、格安携帯が2,297円。

出典：2021年12月・MMD研究所



森本光由希 もりもと みゆき

生活経済ジャーナリスト、ファイナンシャルプランナー。暮らしに役立つ金融・経済の情報をメインテーマとして、幅広い分野で取材執筆活動を行っている。生活に根差したお金の問題を「生活者と同じ目線・経済感覚」でわかりやすく、使える情報として発信することがモットー。

メールマガジン会員募集中！

保険に関する身近な情報をはじめ、提携施設の期間限定キャンペーンなど、お得な情報を充実したラインナップでお届けします！ご登録がお済みでない方はこの機会にご登録ください。

アドレス https://www.yuseifukushi.or.jp/jp_member/mailmag/

スマホは、
こちら

