

5

支出はどうしたら減らせる? ①(固定費)

Q

年金生活が始まったばかり。
節約の仕方がわからず、
貯蓄が減る一方です。
急な出費があったらと
不安になります。

[60代]



A

まずは固定費を見直しましょう。変動
費の節約と違って手続きが必要ですが、一回の手続きで長期に渡る効果
が期待できます。毎月確実に節約で
きるので、積みり積もって支出を大き
く減らすことができます。



水道光熱費・通信費の見直し

例えば電気。努力や我慢をして毎月の使用量を減らす「変動費の見直し」よりも、一回だけ手続きして電気料金を減らす「固定費の見直し」からはじめましょう。電力会社を変更したり、ガス会社や通信会社にまとめたりするだけで、使用量を変えず、使用感も変わらずに、毎月一定の節約ができます。スマホ代・携帯料金の見直し等も同様です。

居住費、民間保険料等の見直し

持ち家の場合は金利の状況を踏まえた住宅ローンの繰り上げ返済、賃貸の場合はくらしの変化に合わせた住み替えで、大きな節約ができることがあります。また、保険の見直しも効果的です。特に高齢期には高額な生命保障が不要であることも。保障額を大きく下げることで毎月の保険料も大きく下がるかもしれません(→p.47で紹介する『生協の保障の考え方ガイドBOOK』)。

キャッシュレス決済と「ポイ活」

例えば年間200万円の支払いを現金からキャッシュレスに切り替えたとして、1%のポイントが付く場合には年間2万円分が還元されます。そのため、10年で20万円、30年間で60万円の節約になります。ただし、キャッシュレスだといつ使いすぎてしまうこともあるかと思います。気を付けながら上手に活用していきましょう。

組合員の声

固定費を見直しました。スマホを格安SIMに家族で乗り換え、シャワーヘッドを節水タイプに替えました。使っていないサブスクも解約しました。

[40代]

