

やめる!見直す! ピンチを切り抜ける!

家計仕分け

ここにきてふたたび円高・株安となり、世界経済は混乱し、リーマンショック以降低迷していた景気が持ち直す気配はありません。気持ちよく新年を迎え、希望の年にするためにも、ズバツと家計に切り込んで無駄を排除してみませんか。



段取りを考えればガスも効率的に使えるわよ。

衣類は通販やリサイクルショップで買うようにするわ。

普段は節約してるけど、記念日には高くても美味しいものを食べに行きます。

住宅ローンの借り換えは得なのかしら。繰り上げ返済はいくらからなら得?

同じような保険にいくつも入っている。見直ししなくちゃ。

趣味のダンスにはお金を惜しまず人生を楽しみます。

「仕分けたい」ランキング

〈上位10項目〉

- 水道・光熱費・通信費 (172名)
- 保険費用 (151名) (生命保険・自動車保険など)
- 衣料費 (117名)
- 食費(外食込み) (113名)
- 住宅関連費 (100名) (家具、インテリア費など)
- 新聞・雑誌 (93名)
- 家族の交際費・こづかいなど (92名)
- 住居費(家賃・住宅ローン) (87名)
- 自分の交際費・こづかいなど (66名)
- 医療・介護費 (66名)

「仕分けたくない」ランキング

〈上位10項目〉

- 教養・自己啓発費 (115名)
- レジャー・旅行費 (86名)
- 自分の交際費・こづかい (68名)
- 子どもの教育費 (67名)
- 医療・介護費 (54名)
- 食費(外食込み) (47名)
- 家族の交際費・こづかいなど (37名)
- 新聞・雑誌 (32名)
- 住居関連費(家具・インテリアなど) (25名)
- 衣料費 (22名)

ライフがらんアンケート「わが家の家計、仕分けたい項目・仕分けたくない項目」より：ちば、さいたま、とうきょうの合計(全202名/未回答・複数回答あり)

- ### 効果的な光熱費の見直し check!
- 契約アンペアを見直す(基本料金が減るだけでなく、契約アンペア以上に使うとブレーカーが下がるので節電に努めるようになる)
 - 夜間蓄熱式の温水器・暖房機などを使用する家庭は夜間割引を利用する。ただし、日中は割高になるので、夜型の家庭に有効。
 - テレビ、コンボなど家電製品は主電源を切り、待機消費電力を防げば、約10%ダウン。節電タップを使うと主電源オフが手軽にできる。(効果は機種による)
 - テレビ、冷暖房、冷蔵庫などの家電を買い替える時には、省エネタイプを選ぶ。
 - 炊飯器、電子ポットなどの、保温機能などを使用しない。
 - 照明はこまめに切る(頻繁にON/OFFを繰り返すと逆効果になるので注意)。照明の数を減らす。
 - 家電製品の掃除をまめにする。

気になるのは、このところ続く景気の低迷ばかりではありません。子ども手当など、国からももらえるお金も減って、今後、家計はますます厳しくなると予想されます。こういったときこそ主婦の本領を発揮して、徹底して家計のムダを排除することが大事です。重箱の隅を突けば、まだまだ切り詰めるころはあるかもしれませんね。

今回、ちばコープ、さいたまコープ、こづまコープとうきょうの年講演会に参加された組合員の皆さまに、「わが家の家計、仕分けたい項目・仕分けたくない項目」のアンケートをお願いしました。その結果は、上のランキングのとおりです。

ランキング項目を見てもわかるように、生活を運営するお金は少しでも切り詰めた、でも家族の楽しみのためのお金、夢を実現するためのお金は切り詰めたくない、ということでしょう。

でも、ものは考えようです。仕分けたくない項目も、生活スタイルを少し変えれば、生活をエンジョイしながら、もっと上手にやりくりができ、ムダを排除することができるともありません。まずは仕分けたいランキング1位の光熱費から見直し、小さなお金も大きなお金もきつぱり仕分けて、楽しみながら家庭を運営する方法を考えましょう。

家計を仕分けてやりくり上手な主婦に

毎月の家計、思い切ってコシをやめて家計を浮かす

一年の計は仕分けにあり!

我が家の家計もこれで大丈夫?



ファイナンシャル・プランナーの家計簿チェック



これは家計費仕分けの一例です。「こんな方法があったのね」「わが家にもあてはまるかな」「ちょっと試してみようかしら」というように、家計を仕分けるときに参考にしてください。

●固定電話の解約

いざというときの信用のためと考えて解約をためらっていたが、インターネットは固定電話を使わないプロバイダーに変更して解約。かつて7万円ほど払った加入権は無価値だった。しかし、やめてみれば携帯だけで十分、生活に支障はない。

☺ 思い切った仕分けです。固定電話の解約を迷っている方が多いのではないのでしょうか。もし、将来、復活させる可能性があるのなら解約ではなく、休止のまま(NTTなら5年間)存続させ(さらに5年間延長できる)、その間に解約するかどうかを考えることもできます。

●携帯電話の料金プラン見直し

携帯電話は料金プランを見直し、自分の使い道にあったものを選ぶことにした。

☺ 気になるのは子どもの携帯電話。子どもにまつわる事件が多いので安全確認のために携帯電話を持たせたいと親は思うが、本当に必要なのか…。もう一度話し合ってみましょう。なお、固定電話を使っているなら、携帯電話と通信事業者を同じにする、あるいは家族が同じ携帯電話だと割安になる通信事業会社にするという手もありますね。

●外食の一部廃止・お酒の見直し

家族で月2~3回は外食をしていたが、家族の誕生日を祝う年4回の外食に絞り、外出ついでの外食、料理を作るのが面倒になっての外食は廃止した。家族で1回に5000円から1万円を使っていたので、その分が浮いた。家でのお酒は日本酒から焼酎、ビールは発泡酒に切り替えた。

☺ 食費の仕分けといえば外食費。でも、外食には「楽しみ」という心の栄養もあります。ひんぱんに外食しないでのを絞って奮発するという手もいいですね。また日ごろの食費は、あらかじめ使えるお金を決めて日割りにし、その範囲内で使いましょ。1週間の献立を考え計画的に生協を利用し、お店をわが家のストック場所と考えて必要なものを必要な量だけ買うように努めるといいですよ。

お酒の見直しは、お酒が好きな人にはちょっとつらいけど、協力するご主人はエライ。記念日には日本酒やビールを用意しましょ。

生協太郎さん・花子さん一家の家計簿 ○月

生協太郎さん・花子さん一家：夫婦・小学生の子ども2人

手取り	300,000	(単位：円)	
支出(1ヶ月)	仕分け前	仕分け分	仕分け後
住宅ローン	80,000		▶ 80,000
マンション管理費等	20,000		▶ 20,000
駐車場代	10,000	-10,000	▶ 0
生命保険	28,000		▶ 28,000
新聞代等	5,000	-1,830	▶ 3,170
夫こづかい	35,000		▶ 35,000
妻こづかい	5,000		▶ 5,000
子ども費(兄)	24,000	-10,000	▶ 14,000
子ども費(妹)	24,000	-10,000	▶ 14,000
電気代	9,000		▶ 9,000
ガス代	4,000		▶ 4,000
水道代	5,000		▶ 5,000
通信費	14,000	-4000	▶ 10,000
食費	60,000	-20000	▶ 40,000
日用品・雑費	7,000		▶ 7,000
被服費	5,000		▶ 5,000
医療費	4,000		▶ 4,000
ガソリン代	4,000	-4000	▶ 0
合計	343,000	-59,830	▶ 283,170
収支差額	-43,000		▶ 16,830

ボーナスから補っていた赤字額

貯蓄へ!

●クレジットカードやデパートなどの会員カードの廃止

数社のカードをもっていたが、年会費を払うだけで使用していないものが多いので整理し、クレジットカードは日常の出し入れをする銀行のもの、デパートは使用頻度が高く割引率が高い2社だけにして、あとは廃止した。

☺ 小さな支出も何枚もカードをもてば大きな支出になります。よく気がつきました。

●自家用車を手放す

休日に利用する程度なので車は手放した。免許証は身分証明書にもなるのでそのまま継続。その結果、月々の家計から出費の駐車場代、ガソリン代、またボーナスから出費の自動車税、任意保険料、修理費用、車検費用(自賠責保険・重量税)がゼロになった。

☺ 車の維持費の概算は、月にならずと5万円プラス駐車場代といわれます。この大きな支出に切り込むって勇気がいります。よく思い切ってできましたね。なお、廃車して自動車保険を解約するときに、中断証明書をもらいましょ。5~10年の中断期間なら、ふたたび車を所有し自動車保険を再契約するとき、以前の等級を引き継ぐことができます。

●教養費(新聞など)の見直し

新聞は700円ほど安い地方紙に変更。雑誌(週刊誌420円・総合雑誌710円)や単行本の購入は廃止して、ネットと図書館を利用することにした。購入するのは本当に欲しい本だけに。

☺ 読み終わって不要になった本は、中古本買取店で処分しましょ。高く買い取ってもらえるようにカバーや帯は捨てない。ページを折らず、物を食べながらや寝ながら読まず、きれいに読みましょ。

●夫のこづかいの見直し

夫のこづかいの値上げを要求されたが、現状維持にしてもらった。ただし、週2回はお弁当を作り、水筒持参で、1回600円~1,000円の昼食費削減に妻も協力。タバコはなににより健康を考え、また値上がりも後押しをして、少しずつ減らして禁煙に持ち込んだ。

☺ お弁当作り、大変だけど、ついでに自分たちのお昼の分も作るといういでしょ。タバコの廃止がこのまま続くことを祈ります。大丈夫です、禁煙できますよ。なお、夫のこづかいは給料の約10%が適当といわれます。いちばん割りやすい項目ですが、家庭を支えるための仕事費、必要経費でもあり、夫のこづかいの仕分けは、切羽詰ったときの最後に、夫とよく相談して決めてくださいな。

●教育費(子どもの習い事)の見直し

スイミングは泳げるようになったのでやめた。学校や児童館のプールなども利用できる。英語も親の意向で通わせていたが、楽しんで行っている様子もないので中止した。ピアノはもう少し自由に弾けるようになるまで続ける。算数の塾も、通信教育や親が見るのでは互いに甘えが出てきそうなので、続けることにした。

☺ 聖域に踏み込みましたね。習い事は、本人が気に入っているもの、楽しんで通えるもの以外は一度見直すことですね。やめた分は進学費用として貯めておきましょう。

家計仕分けを気持ちよく実行するには、
一点豪華主義で、ときには家族そろって
楽しめることにお金を
かけることも大事ですよ。
求められているのは、
節約と消費の
バランスですね。



将来的ための教育費や教養費、また家族で楽しめる旅行・レジャーや外食など、できれば仕分けたくないと思うのは当然のことです。

たとえば教育費。親は教育には無理をしてもお金をかけたかと思いがちですが、本当に必要なことにお金をかけているでしょうか。いくつも習い事を掛け持ちしていませんか。習い事に予守をしてもらっていないませんか。みんなも通っている、うちの子だけが取り残されるのではないかと不安、だから通わせているという心持はありませんか。

実は、本当に教育費が必要になるのは義務教育を終えて上級学校に進学するときからです。そのときにためらうことなくお金を使えるように、今は習い事を整理して、仕分けした分を貯蓄しておきたいですね。

また、旅行やレジャーに関しても、交通手段を比較検討し、会社の福利厚生や自治体の保養施設を利用する、キャンプ場やバンガローを選ぶ、シーズンオフや平日を選ぶなど、いくつでも費用を安くあげる工夫ができます。趣味や自己啓発の教室に通うのも、自治体が補助金を出している講座や同好会を利用すれば、お金をかけずに楽しむこともできます。

もの見方や考え方をちょっと変えるだけで、仕分けたくない、絶対にコシは必要と思っていたものの中にもムダがあることに気づき、仕分けることができるのです。

仕分けたくない項目に踏み込むのが本当の仕分け

家計を圧迫する大きな支出、これを見直して家計を浮かす

住宅ローンの負担を軽くする
繰り上げ返済と借り換え

家計の20〜30%を占める住宅ローン。景気が低迷し、入ってくるお金が少なくなると、負担が大きいですね。家計を圧迫しかねないというときは、見直す必要も出てきます。住宅ローンの負担を軽くする方法として、繰り上げ返済と借り換えがあります。

1カ月のローン支払いは、元金返済分と利息返済分から成り立っています。繰り上げ返済は、ローンの元金返済部分を繰り上げて返済すると、その利息部分も減るといふ効果があります。これには、返済した分のローンの返済期間を短くする「期間短縮型」と毎月の返済額を減らす「返済額軽減型」があります。利息の軽減の面では期間短縮型が得ですが、翌月から家計が楽になるのは返済額軽減型です。ただし、繰り上げ返済するときは手持ちの預貯金を全て返済に充てるのではなく、急な出費が生じたときに対応できる余裕資金も残しておきましょう。手数料、銀行の返済ルールなどを考え、しっかりシミュレーションしてみましょ。

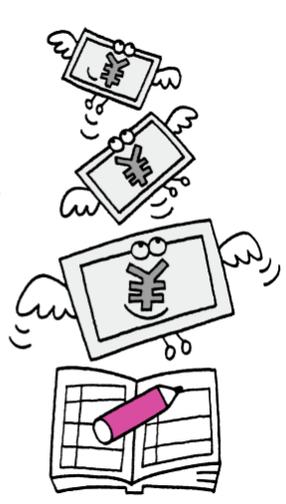
借り換えは、金利が高いときに住宅ローンを借りていた場合に、金利の低い住宅ローンに借り直す方法です。借り換えの際に登記費用等の手数料がかかりますが、負担が減り返済しやすくなる目安は、「金利差が1%以上で、ローンの残期間が10年以上あり、かつ残高が500〜1000万円以上」ある場合です。ただし、ローンを組むには収入に対する年間返済額の割合「返済負担率」が決まっているので、給料が前よりかなり少なくなったり、ローンの額が大きすぎたりすると、新たなローンを組むことができず、借り換えができない場合があります。

生命保険の見直し
自分のライフスタイルにあった保障を

生命保険は、もしも一家の大黒柱が病気に倒れたり、死亡したりしたときに、家族がその日から生活に困らないように入する保険ですが、もしものときは、社会保険に加入していれば遺族年金などが受け取れるので、足りない分を保険や共済でカバーしましょう。そこで、見直しが必要になってくるのは、「保険の内容を知らないまま、人にすすめられるままに加入している」「必要以上の金額をかけている」「たかさんの特約をつけて自分の生活に合わない契約になっている」「家族構成が変わったのに保険に証書(の手引き)をよく読み、見直しを検討してみ、わからないところは専門家に尋ねてみましょ。

車が手放せないなら
ランクの見直しを

車が必要な生活なので手放すことはできない。しかし、車の経費を減らしたいというときは、車のランクを下げる方法もあります。軽自動車、コンパクトカー、ミドルカーの3タイプについて、年間維持費、1年当たりの出費額、5年間の出費総額を計算してみました(左表)。現在、ミドルカーを使用している人やコンパクトカーに乗っている人は、軽自動車にすると、1年間の維持費では約6〜9万円、5年間で約30万円〜45万円もの差額が出てきます。ランクの見直しだけでも大きな無駄が省けます。車の買い替えを考えている方は、一度車のランクも見直ししてみましょ。



車にかかる費用の目安 (これはひとつの例です。参考にしてください。)

算出条件 新車で購入、5年間所有、年間走行距離1万km、ガソリン140円/L、自賠責保険料は本土用、任意保険は10等級・21歳以上限定・家族限定・車両保険なし・免許色ブルー

	軽自動車	コンパクトカー	ミドルカー
5年間の出費総額 A+(B×5)	約202万円	約275万円	約371万円
1年あたりの出費額 (A÷5)+B	約40万円	約55万円	約74万円
年間維持費 B	約17万円	約23万円	約26万円
A			
車両代(税込)	約1,100,000円	約1,450,000円	約2,200,000円
取得税 ※1	約33,000円	約72,500円	約110,000円
購入諸費用(登録料等)	約50,000円	約80,000円	約80,000円
B			
重量税 ※1 ※2	3,800円/年	15,000円/年	15,000円/年
自賠責保険 ※2	約11,000円/年	約12,500円/年	約12,500円/年
自動車税 ※1	7,200円/年	34,500円/年	39,500円/年
法定点検(12ヵ月・24ヵ月)	約6,000円/年	約8,000円/年	約8,000円/年
任意保険	約50,000円/年	約60,000円/年	約60,000円/年
メンテナンス(オイル交換等)	約20,000円/年	約30,000円/年	約35,000円/年
ガソリン代 ※3	約70,000円/年	約70,000円/年	約93,000円/年

※1: エコカー減税は反映しておりません。エコカー減税対象車で、平成24年3月31日までに新車登録・届出した場合は、エコカー減税の適用となります。 ※2: 購入時に3年分、車検時に2年分の重量税と自賠責保険料を支払います。(車検は新車なら3年後、以降2年に1回) ※3: 軽自動車およびコンパクトカーは20km/L、ミドルカーは15km/Lの燃費として計算しています。
●平成23年(2011年)9月現在の税率です。
参考資料(2011年9月現在) ●総務省 http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_zeisei/czaisei/czaisei_seido/pdf/ichiran01_13.pdf ●国交省 <http://www.mlit.go.jp/common/000111355.pdf>
●埼玉県 <http://www.pref.saitama.lg.jp/site/z-kurashiindex/z-2-6.html>
●自販連 <http://www.jada.or.jp/contents/data/ranking/index.php> 等

次号(3月号)テーマ 3.11東日本大震災 CO・OP共済活動報告

CO・OP共済 たすけあい 共済金の請求忘れはありませんか!?

共済金お支払い事例から

事故(ケガ)通院 10代・男子

ドッジボールをしていて、指にボールが当たり骨折した。

通院日数 4日
コース J1000円コース
共済金 29,000円(固定具含む)

病気入院 30代・男性

扁桃炎

入院日数 4日
コース V2000円コース
共済金 20,000円

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J2000円コース	幼児	女子	自宅で炊飯器の蒸気吹き出し口に手を当ててしまい、やけどした。	1日	3,000円
V2000円コース	30代	男性	仕事の解体作業をした時に、誤ってハンマーを指に打ち付けて骨折した。	4日	11,250円(固定具含む)
L2000円コース	30代	女性	椅子に手をはさみ、右手中指を切った。	4日	4,000円
V1000円コース	50代	男性	階段から足を踏み外して、右足の甲を骨折した。	7日	7,000円

■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
L2000円コース	20代	女性	前期破水	9日	112,000円(女性特定病入院手術含む)
L2000円コース	40代	女性	卵巣腫瘍	6日	48,000円(女性特定病入院含む)
V1000円コース	20代	男性	肝臓壊死	11日	22,000円
V1000円コース	60代	女性	膀胱がん	5日	50,000円(手術含む)

※コープ共済連の定める支払い対象手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折や靭帯損傷などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。
●2011年8月《たすけあい》共済金お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

なるほどQ&A

CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 終身共済のコンセプトはなんですか。

A CO・OP共済で、一生涯の保障を実現するために開発しました。《たすけあい》《あいがらす》より一層シンプルな保障内容とし、一生涯の生命保障・医療保障の終身共済に、《たすけあい》の幅広い医療保障と《あいがらす》の生命保障・がん保障を組み合わせることで、組合員のライフステージに応じた保障を提供します。