

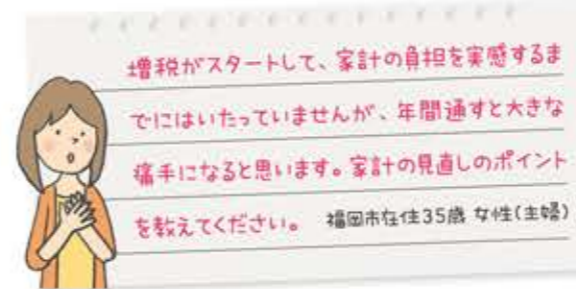
よっぴりこ
世継祐子さん
ファイナンシャルプランナー
がみ情報ナビゲーター



福岡県出身。久米市役所での勤務経験を経て、法政大学法学部を卒業。2002年にファイナンシャルプランナーの資格を取得。企業や個人の間接ファイナンシャルプランナー、各種セミナーの講師を務める。NPO法人「キャンサーネットジャパン」認定の「がん情報ナビゲーター」の資格を取得。テレビ・雑誌などのメディア取材多数。
http://www.ff-fukuoka.com

消費税増税、今こそ家計を見直しましょう!

いよいよ消費税がスタートし、家計の負担が増えたと感じる人もい
るはず。今こそ家計を見直すタイミングです。生活の中で見直すべき
ポイントを紹介します。



増税直後であまり実感がなくてもいいかもしれませんが、増税前
と同様の支出をすれば年間の負担額は確実に多
くなります。増税は家計を見直すチャンスでもある
ので、収入や支出を把握してしっかり管理しましょう。



家計の見直しに 必要なポイントをチェック!!

総務省が発表している家計調査によると、2人以上の世帯で1か月の平均支出額は約
28万円。仮に28万円すべてに消費税がかかるすると増税後は月5千円支出が増え、
年間にすると約6万円の負担増となります。※軽減税率を考慮しない場合

固定 費編

毎月の中で決まってくる「固定費」を見直
しましょう。自動引き落としになっていることが
多く、固定費のムダを削ることができれば毎
月まとまった金額が確実に節約できます。

保険料

保険は「リスクが高く貯蓄では補えないもの
へのカバー」ということをまず認識しましょう。
独身の人は高額な死亡保障を外すなどライ
フスタイルに合わせた保険選びを。



通信費

通話料やデータ通信料はもちろん、オプション
料金などもムダに入っていないかチェック。
通信費を抑えたいなら格安スマホへの乗り
換えも視野に!



水道・光熱費

電気・ガスの自由化で、契約を1つの会社に
すると安くなることも!優遇や割引サービスも
あるので、今の契約と比較してみましょう。



変動 費編

食費や日用品、衣服、趣味など固定費外の支
出にあたる変動費。収入から目標とする貯蓄
金額を先に引き、残りのお金を変動費に充て
るのが大事。

食費

節約のためとまとめ買いをして、賞味期限
切れで食材をムダにしていますか。1日
当たりの予算を決め、必要な分だけ購入
するのが賢い買い物方法。



趣味・交際費

生活する上での楽しみでもある趣味や交
際費は、ついついお金をかけすぎてしま
う項目でもあります。予算を組んだ中で楽し
むことを忘れずに。



衣服やその他の買い物

服を衝動買いしたり、似たような服が何枚
もあって着なくなっていませんか?必要な
もの、不要なものを見極めて、不要であれば
売買アプリで販売するのも一つの方法。



01

保険の見直しは 必ず行いたい 項目

万が一の病気や事故に備えて
医療費を手厚くしている人もい
ますが、医療費が高額になって
も、自己負担分の上限が決まっ
ている公的な「高額療養費制度」
があるので、医療費は抑えるこ
とができます。ただし、入院中の
差額ベッド代などは全額自己負
担なので、手頃な保険料で加入
できる国民共済なども選択肢に
入れてもいいかもしれません。

また、貯蓄型の保険を考
えている人は要検討。予定利率が低
い現在の状況では、元本以上に
増やすにはとても時間がかかり
ます。保険は掛け捨てで割安な
もので備え、浮いた分を貯蓄や
資産運用にまわすのもおすす
めです。

02

生活の中から ムダを 見つけましょう

家計の管理を行う際に大事な
のが貯蓄分と固定費を引いてか
ら変動費に充てること。変動費
は1週間単位で予算を組んでお
くと、使い過ぎを防ぐことができ
ます。増税の影響を受ける外食
費は、テイクアウトにすれば軽減
税率の8%のままなので回数を
減らすことも考えましょう。

趣味や娯楽費のムダがないか
も要チェック!例えば「スポー
ツジムに加入しているけどあまり
行けてない...」という人はもう一
度再検討を。また、車をあまり
利用しない場合は、カーシェアな
どに変えると、駐車場代や税金
維持費の節約にもなります。

03

増税後の おトクな制度を 利用する

消費の冷え込みを防ぐために
国が様々な景気対策を実施して
います。大きな項目のひとつが
「キャッシュレス・消費者還元事
業」。普段の買い物でカードや電
子マネーのキャッシュレス決済を
行うと、10月から2020年6
月までの9ヶ月間限定で国から
の還元が実施されます。

中小店なら5%、大手フラン
チャイズ店は2%の還元が行わ
れるのでおトク。ただし、事前に
キャッシュレス・消費者還元事業
に登録した店舗のみの制度なの
でご注意ください。現金派の人もこ
れを機会にキャッシュレス決済に挑
戦してみるのも良いでしょう。

今回のまとめ

家計の収入・支出を把握し、生活のムダをもう一度

洗い出してみましょう。毎月の固定費を削ることができれば、大き
な節約になるので、保険料や通信料などは見直すべき項目。

公的制度もあるので、医療費など必要以上にカバーした

保障になっている場合は見直し、日々の保険料のコストを

下げることも検討しましょう。



生活の中のムダや
保険なども定期的
に見直すようにし
てみます。

