

ちょっとした工夫でできる

知って得する マネー術

Part. 1

節約編

「長引く不況」という言葉が、当たり前前の枕詞になっています。今回から3回にわたって、今すぐできるおトクなマネー術を紹介します。今号は、ちょっとした工夫でできる「お金」の上手な使い方・貯め方です。

監修 **保田隆明**

構成文／ホンダサトル イラスト／猪原美佳 デザイン／大久保正幸事務所

「節約」というと、「何かを我慢する」というネガティブなイメージを持つ人も多いでしょう。しかし、節約＝我慢ではありません。節約とは「効率化」なのです。私たちの日常の暮らしには、効率化できる要素が至るところにあり、それらを見直すことで、意外なほどに節約効果が表れてきます。

例えば、今まで何げなく使っていた家電製品も、機器の選び方や使い方ひとつで驚くほど省エネ効果が得られるのです。また、買い物で利用しているクレジットカードも、選び方・使い方の工夫次第でより便利で、得するポイントがたくさんあります。

キャッシュレスで手軽に利用できる、**E d y**や**S u i c a**、**P A S M O**などの電子マネーにも、お得な裏技があります。

しかも、こうした節約技は今すぐに始められ、誰にでもできることが大きな魅力です。毎日の暮らしの中に埋もれている、さまざまな効率化のヒントを紹介していきます。それぞれの節約効果（＝節約できるお金）は、必ずしも劇的には変わらない場合もありますが、いくつもの効果が重なることで、確実に効率化が図れます。効果を実感するために、家計簿を取り入れて、毎月の支出を把握することもおすすめです。



ほうだ・たかあき ● 小樽商科大学ビジネススクール准教授。大学での研究、教育のほか、テレビ、ラジオなどメディアを通じたビジネス・金融の柔らかく解説、執筆業も行う。社外役員就任歴延べ20社以上。『いちばんやさしいファイナンスの本』（日本能率協会マネジメントセンター）をはじめ、多数の著書も執筆している。

エアコンの設定温度

21℃ ▶▶ 20℃ にすると

年間で約 **1170円** お得!



暖房器具の 設定温度は20度に

例えば、外気温が6度の場合、エアコンの設定温度を21度から20度に、たった1度下げるだけで、年間の電気代が約1170円節約できます。

さらに、1日1時間使用時間を短縮すると、年間で約9000円の節約になります。同様に、ガスファンヒーターでは設定温度の変更で年間約1390円、時間短縮で約2240円の節約に。石油ファンヒーターでは設定温度の変更で約780円、時間短縮で約1300円の節約となります。

家庭で
できる

省エネ 節約術!

家の中で簡単にできる、節約術を紹介します。
細かいことですが、小さな節約も積み重ねれば
大きな成果に結びつきます!



暖房器具を さらに 効率よく使う!

暖かい空気は室内の上部に滞留します。サーキュレーターや扇風機で部屋全体の空気をかかはんし、暖かい空気をまんべんなく循環させましょう。

また、窓やドアの開閉は最小限に抑えて、暖かい空気をできるだけ逃がさないようにしましょう。



LED照明で 電気代を大幅ダウン

今注目のLED照明は、なんと1つでも省電力・長寿命が大きな特徴。同じくらの明るさの照明器具と消費電力を比較すると、白熱灯54W、蛍光灯12W、LED6.9Wと、その差は歴然です。

寿命の点でも、白熱灯が約1000時間、蛍光灯が約6000時間なのに対して、LEDは約4万時間と圧倒的な長寿命を誇っています。年間の電気代では、60W白熱電球が約3000円、LEDは約3900円で、その差は約2600円。LED照明は、白熱灯や蛍光灯よりも価格が高めですが、消費電力と寿命を考慮すると、結果的にLEDのほうがお得です。

さらに!

たった1枚が 体感温度を上げる!

カーディガンやソックス、膝掛けなどを上手に活用し、体感温度を調整しましょう。たった1枚羽織るだけで、暖かさが変わり、効果抜群です!

	ソックス +0.6℃	
+2.5℃		カーディガン +2.2℃

カードや電子マネーで お得に暮らそう!

ここではさらに、カードや電子マネーを賢く使って、得をする方法を紹介します。
よく使うものだからこそ、賢い使い方をしないと損!
しっかり覚えて実践に生かしましょう!



クレジットカードで
得するワザ

必ず支払う ものは カード払いで

公共料金や生命保険の保険料
など毎月必ず支払いが発生するも
のは、カード払いで統一を。口座引
き落としでは、単なる支出にしか
なりませんが、カード払いにするこ
とで毎月確実にポイントがたまり
ます。その結果、暮らしの必要経
費を節約することにつながりま
す。

カードが使える お店はカード 払いが正解

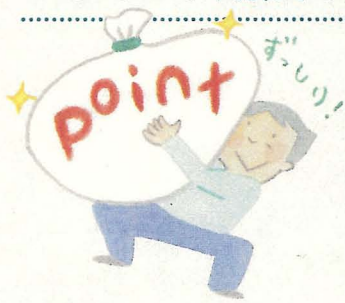
例えばAさんがあるお店でカー
ド払いで洋服を買うとします。そ
のとき、お店はクレジットカード会
社に対して、商品価格のうちの数
パーセントを手数料として支払
います。

しかし、Aさんにとっては現金払
いでもカード払いでも洋服の値段
は同じ。つまり、洋服の値段にはカ
ード払い時に発生する手数料があ
らかじめ含まれていることに!
現金払いでは、Aさんはいつの間に
か、その手数料も負担しているこ
とになるのです。



カード事情はどんどん変わる!

年会費無料や ポイント期限なしのカードも



ひと昔前までは、クレジットカード
に年会費はつきものでした。しか
し、現在では年会費無料のカード
も増えています。年会費が無料
でも、カードに付帯するサービスな
どは変わりません。

また、たまったポイントに有効期
限がなく、いつまでもポイントが消
失しないカードも登場しています。

電子マネーで
得するワザ

オートチャージで 常に一定額を キープ

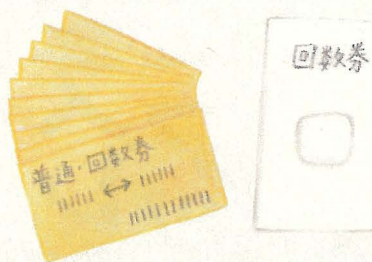
EdyやSuica、PASMOなどの電子マネーにいつもチャージを
していませんか。金額が一定額以下
になると自動的に補充してくれ
るクレジットカードのオートチャ
ージというシステムがあります。これ
を活用しましょう。電子マネーの
残高不足が防げて、クレジットカード
にポイントもたまり一石二鳥
です。



これって知ってましたか?

アナログだけど 実はお得な回数券

電車やバスなどの運賃に対しては、回数券
がお得です。例えば、東京メトロの回数券なら
1600円で1760円分の利用が可能。いくら
電子マネーのオートチャージ機能でポイントを
ためたとしても、お得度合いでは回数券のほう
が上回ります。また、東京メトロの回数券に
は、時差回数券(平日10時~16時と土日
のみ利用可)と、土日回数券(土日のみ利用可)
があり、それぞれ1600円で1920円分、
2240円分が利用可能! 他の交通機関が
発券する回数券も同様にお得度合いが高い
のです。



さらに
ひと工夫



ポイントカードといえ
ば、家電量販店。ポイント
還元率が高いものは、大
きな買い物でポイントをた
め、電球や乾電池など細
かい買い物をする際に電
子マネー代わりに使うと
効率的です。

ポイントカードで 得するワザ

ポイント還元率を 要チェック

コンビニやスーパー、家電量販店な
どさまざまなポイントカードがあふ
れていますが、それぞれのポイント還
元率を改めて確認しましょう。

店舗によって差はありますが、スー
パーのポイント還元率は、おおむね低
めに設定されており、100円で1
ポイント(=1円)程度が一般的。曜
日や特定の日に限定して「ポイント
〇倍」などの還元をする場合が多い
ので、要チェックです。

また、ポイント還元率が高くない、
あるいは、ポイント制がないお店では、
現金払いよりもカード払いがおすす
め。クレジットカードのポイントがたま
るのでお得です。

