

#7

プラス月1万円を叶える
支出改善アイデア10選

質問です。チャットで回答してください

支出改善って何をしたらいいと思いますか？

- ①とにかく節約
- ②正直よくわかっていない
- ③あれでしょ！固定費でしょ！

番号または考えを自由にチャットに書いてください。

質問

支出を減らしたいけど何をしたらいいかわかりません。

A.

軽いものから一つ一つ全てやる

マイホームを持っている方にいきなり、家を売ってください、といってもできるようにはなりません。だけど、今日お話することで、できることは一つや2つはあるはずです。まず一つでもよいのでやりましょう。

知識0から誰でもできる 完全ロードマップ

夢

Step5 副業・投資

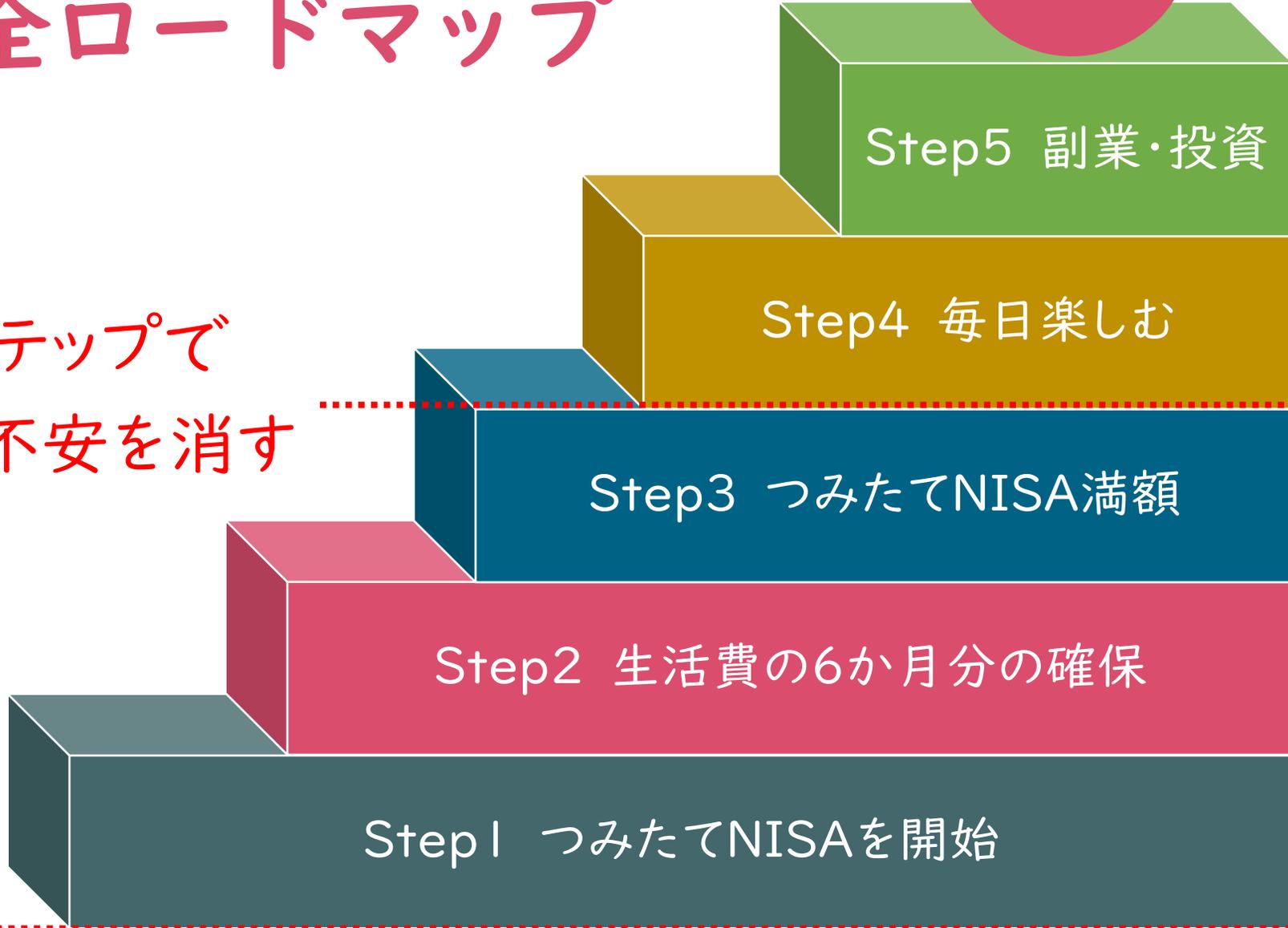
Step4 毎日楽しむ

Step3 つみたてNISA満額

Step2 生活費の6か月分の確保

Step1 つみたてNISAを開始

3ステップで
お金の不安を消す



お金の不安を消すならば、まず支出を減らさずが1番簡単

【お金持ちの方程式】

$$\text{資産形成} = (\text{収入} - \text{支出}) + (\text{資産} \times \text{運用利回り})$$

お金を増やすためにはこの3つしかない

①収入を増やす

②支出を減らす ←まず1番はここ

③運用利回りを上げる



出典:「お金持ちになれる黄金の羽根の拾い方」橋玲

つみたてNISAの積立金額を増やすならまずコレ

固定費	内容
住居費	家賃、共益費、住宅ローン、町会費など
保険料(人間に関するもののみ)	生命保険、医療保険など
通信費	スマホ代、固定電話、Amazonプライムなど
自動車費	ガソリン代、駐車場代、車検、自動車保険
水道光熱費	水道代、電気代、ガス料金
教育費	子供の学費や塾代、その他習い事など
その他	保育料、奨学金返済など

①スマホのかけ放題をやめる（格安SIMにもかえる）

携帯電話

毎月700円～1800円程度の支出改善

【かけ放題をなくしたらどう対策したらいいの？】

- ①LINEやzoomを使えば、無料で話すことができる
- ②OCNモバイルなど、時間あたりの料金が半額になるプランも選択肢に 11円/30秒
- ③楽天モバイルの楽天Linkなら無料で話すことができる

	OCNでんわ 発信	OCNでんわ かけ放題オプション		
		10分	トップ3	完全
お申し込み	不要	必要		
月額料金	0円	935円 (税込) 申し込み完了月無料 ^{*2}	935円 (税込) 申し込み完了月無料 ^{*2}	1,430円 (税込) 申し込み完了月無料 ^{*2}
国内通話	11円(税込)/30秒	10分以内0円	月内通話料 上位3番号への通話0円 (自動判定)	国内通話料0円
		上記以外 11円(税込)/30秒	上記以外 11円(税込)/30秒	



②スマホの端末保証のオプションをやめる

携帯電話

毎月500円～1000円程度の支出改善

【いらないと考える理由】 ※端末が高単価 or よく不注意で壊す or よくなくす の方は検討

①格安スマホが壊れた場合、新しいスマホを買ったほうが安くなるから
例) 毎月800円なら、2年で約2万円にも。

②強化ガラスやケースで防止をすれば、スマホが壊れる可能性はかなり低いから

③初期不良や欠陥は1年間のメーカー保証で無料で直してくれるから

④自己負担金が発生するケースも多いから。

例) iphoneでは、1万円を超える自己負担を求められる場合も

⑤最悪こわれても、非正規修理店で修理した方が安いから



AppleCare

③固定電話をやめる

毎月1700円程度の支出改善

【いらないと考える理由】 こういった古い考えは変えていきませんか??

- ①無駄なセールスや詐欺に遭う可能性が減るから
- ②電話機が不要になると、場所がすっきりするから
- ③スマホがあれば特に持っている理由がないから



④使わないサブスクはシェアするか、解約

サブスク

毎月500円~4000円程度の支出改善

【いらないと考える理由】 ※よく子供だけが使っていませんか??

- ①無料期間がすぎて有料になっているサービスは解約すべきだから
- ②家族でアカウントを共有して使用できることも多いから
- ③解約手続きが複雑なこともあるので、元気なときに今すぐした方がよいから



⑤省エネの家電製品に買い替える

電気料金

毎月2000円～10000円程度の支出改善

【買い替える理由】 ※一次的な支出は大きいけど（現在バイアス）、その後はお得ですよ
10年たった冷蔵庫やエアコンなどはかえって電気代が高いことがあるから
比較）環境省が提供する、省エネ製品買い替えナビゲーション「しんきゅうさん」

The screenshot shows the 'しんきゅうさん かんたん比較' website. It features a search bar for '冷蔵庫編' (Refrigerator) and a list of filters: ① 購入年 (必須) (Purchase Year - Required), ② 定格内容積 (必須) (Rated Capacity - Required), ③ メーカー (Manufacturer), and ④ 型番 (Model Number). A central panel displays a cartoon character and text: '最新の省エネ製品との買い換え比較が簡単にできるよ 購入年を入力してね' (You can easily compare the purchase of the latest energy-saving products. Please enter the purchase year). Below this, there is a note about the data source: '◆経済産業省資源エネルギー庁の「省エネ製品情報サイト」に登録されている製品を基本とし、一部の国内製造事業者の製品及び一部の海外製造事業者の輸入製品は、機種名（型番）リストに含まれていません。ご了承くださいませようお願いいたします。 ▲2015年以前製造の冷蔵庫をお選びの場合は、尚ほ... もっと見る' (Basic products are those registered on the 'Energy-saving Product Information Site' of the Ministry of Economic Affairs, Resource and Energy Agency. Some products from domestic manufacturers and some imported products from foreign manufacturers are not included in the model name (model number) list. Please understand and thank you for your cooperation. ▲If you select a refrigerator manufactured before 2015, please... See more). Navigation buttons at the bottom include '戻る' (Back), '比較する' (Compare), '次へ' (Next), and 'かんたん比較 TOPへ' (Back to Easy Comparison TOP). There are also icons for '他の製品を選択' (Select other products) and 'その他の比較をする' (Do other comparisons).

冷蔵庫
電気代の節約効果は最大!

2011年	13,640円～15,500円
2021年	8,339円

10年前と比べると
約39%～46%削減
5,301円～7,161円
おトク

エアコン
快適なのに節約できる!

2011年型	28,055円
2021年型	25,203円

10年前と比べると
約10%削減
2,852円
おトク

出典：しんきゅうさん

⑥ ネット銀行にしてATMは使わない

ネット銀行

毎月500円～2000円程度（振込手数料やATM手数料）の支出改善

【ネット銀行を使う理由】 ※ATMに並ぶ時間がもったいないです

振込手数料やATM手数料を0円で利用できる上に、金利も高いため

	ATM手数料 (無料回数)	他行振込 手数料	楽天ポイント 獲得倍率	振込手数料の 楽天ポイント 払い
SV スーパーVIP 残高300万以上 または取引30件以上	7回/月	3回/月	3倍	支払可能
V VIP 残高100万以上 または取引20件以上	5回/月	3回/月	3倍	
Pr プレミアム 残高50万以上 または取引10件以上	2回/月	2回/月	2倍	
A アドバンスト 残高10万以上 または取引15件以上	1回/月	1回/月	1倍	
B ベーシック エントリー	—	—	1倍	

楽天銀行

銀行取引は アプリで完結！

ATM・他行宛振込手数料も
簡単な手続きだけで
各5回/月 無料

住信SBIネット銀行

⑦ふるさと納税で支出を減らせるものを選ぶ

ふるさと納税

日用品から選んで、支出を削減する
(買い物で運ぶ手間もないので便利)



トイレトペーパー



洗剤



ティッシュ

⑧通常時に還元率の高い決済手段を使う

優先順位のルールを1度つくれば後はずっとお得に決済できる

Vポイントも ざくざく貯まる

各種取引でVポイントが貯まる、
それがアプリでまとまる。

対象のコンビニ・飲食店でのご利用時に
最大15%の還元も。

[→ くわしくはこちら](#)

※Vポイントアッププログラムは、三井住友カード(株)が提供するサービスです。

※ポイント還元率は利用金額に対する獲得ポイントを示したもので、ポイントの交換方法によっては、1ポイント1円相当にならない場合がございます。

※商業施設内の店舗など、一部ポイント加算の対象とならない店舗があります。



Vポイント加算対象店舗



Olive

楽天ペイのコード・QR払いで

いつでも
最大1.5%還元

楽天カードから
楽天キャッシュにチャージ

0.5%還元

+

チャージ残高でお支払い

1.0%還元

楽天Pay

⑨事前に購入するものを検討し、セールでまとめて購入する

計画的に賢く支出を抑えることができる

ショッピング

タイムセール祭り 2/2 (木)9:00セール開始

セール会場トップへ



最大10%還元*
ポイントアップキャンペーン

*Amazon Mastercardの通常還元率を含む



キャンペーン参加条件

1 キャンペーンにエントリーする

エントリー期間 1/27(金)12:00~2/5(日)23:59

2 合計10,000円(税込)以上のお買い物をする

お買い物対象期間 2/2(木)9:00~2/5(日)23:59

3 以下の4つの条件にて最大10%ポイント還元

- ・プライム会員なら+2%
- ・Amazonショッピングアプリでのお買い物なら+0.5%
- ・Amazon Mastercardでのお買い物なら最大3% (通常還元率を含む)
- ・食品・飲料・お酒のご購入で+4.5% (栄養ドリンク・栄養バー・介護用食品を除く)

エントリー不要
全ショップ対象

お買い物
マラソン

ポイント最大
43倍

最大倍率をもらうには?

9/26(水)01:59まで 残り時間 056:05:19

ショップ買いまわりで
ポイント最大 10倍

現在の
購入ショップ数
00

買えば買うほどポイントアップ



※1ショップあたり1,000円以上(税込)の購入が対象 獲得上限ポイント数 10,000 (期間限定ポイント)

※カウンターの数字が実際と異なる場合があります。購入ショップ数の表示について詳しくはこちら

現在、2018-09-23 17:50:59 までの注文をカウント 購入履歴 | カウントされない場合

毎月20日・30日

お客さま感謝デー



カードでおトク!

5% OFF

各種イオンマークのカードでのお支払い(クレジット・WAON)

貯まったポイントを使ってお得に!

毎月20日 お得に使える

Tポイント200ポイント以上
ご利用で

1.5倍分
お買い物
できる!

例えば

1,000ポイント使うと...

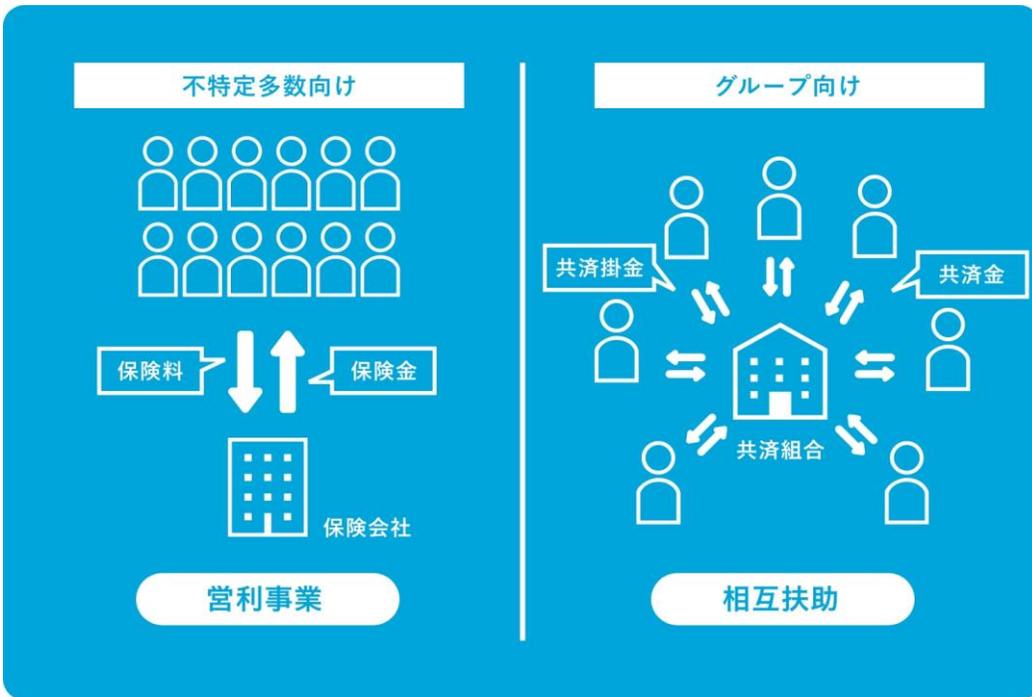
1,500円分のお買い物ができます!

500円分
お得に♪

5日 15日 25日
5のつく日
キャンペーン

⑩保険に入るならば、県民共済+貯蓄を基本に考える

格安と手厚い補償で高コスパの共済はおすすめ
 さらに・・・割戻金でお金がかえってくる
 ※多いところだと・・・16,430円(68.46%)も



埼玉県民共済の
新型・県民共済

保障の受けられる年齢

病気やケガの入院 1日当たり	病気で入院されたとき 不慮の事故(交通事故含む)で入院
手術 (入院手術/外来手術)	入院中に受けた手術 外来・通院による手術
重度障害	病気が原因の重度障害 不慮の事故(交通事故含む)の重度障害
死亡	病気が原因の死亡 不慮の事故(交通事故含む)の死亡

お申し込みは **15歳から64歳**まで 保障は **15歳から80歳**まで

月掛金 **2,500円**コース 新設

15歳~50歳	50歳~60歳	60歳~70歳	70歳~75歳	75歳~80歳
1日目から120日目まで 15,000円	1日目から120日目まで 10,000円	1日目から120日目まで 6,000円	1日目から60日目まで 3,000円	1日目から60日目まで 3,000円
75,000円 15,000円	60,000円 12,000円	30,000円 6,000円	15,000円 3,000円	15,000円 3,000円
5,000,000円 15,000,000円	4,000,000円 12,000,000円	2,000,000円 6,000,000円	1,000,000円 3,000,000円	600,000円 1,800,000円
5,000,000円 15,000,000円	4,000,000円 12,000,000円	2,000,000円 6,000,000円	1,000,000円 3,000,000円	600,000円 1,800,000円

※上記2,500円コースの2倍保障の月掛金5,000円コースもあります。

まとめ 支出改善アイデア10選

No. 支出改善アイデア

- 1 スマホのかけ放題をやめる(格安SIMにもかえる)
- 2 スマホの端末保証のオプションをやめる
- 3 固定電話をやめる
- 4 使わないサブスクはシェアするか、解約
- 5 省エネの家電製品に買い替える
- 6 ネット銀行にしてATMは使わない
- 7 ふるさと納税で支出を減らせるものを選ぶ
- 8 通常時に還元率の高い決済手段を使う
- 9 事前に購入するものを検討し、セールでまとめて購入する
- 10 保険に入るならば、県民共済+貯蓄を基本に考える

実は・・・
こちらのアイデアは、
私がやっていること、
皆様にやっていただいたこと

できていないものは、すぐに1つずつ改善してみてください