



節約・貯金がからきしダメでも、真似すればOK!

# 年100万円 無理なく 貯まるワザ

読者92人が “奥の手” 公開!

節約は、つい目先のものから削りがち。でも「コツコツ地道な努力より発想の転換が大事」との声も……。ただ、どちらにしても、貯めた人たちのテクは、意外にシンプル。すぐに真似できることばかりでした。

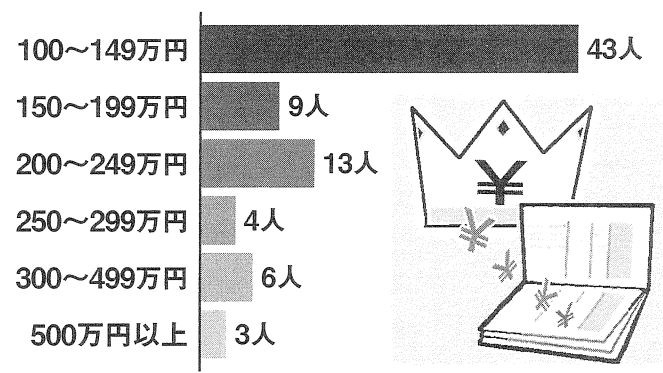
## ヨースケ・城山家の家計簿公開

	2008年	2011年	増減額
月々の給料	約420,000円	約400,000円	-20,000円
支出			
住居費	65,000円	45,000円	-20,000円
管理費・修繕積立金	28,000円	28,000円	
食費	50,000円	50,000円	
水道光熱費	25,000円	15,000円	-10,000円
通信費	25,000円	5,000円	-20,000円
生命保険料	8,000円	8,000円	
自動車関連	0円	0円	
生活日用品	10,000円	10,000円	
医療費	10,000円	10,000円	
教育費	5,000円	5,000円	
交通費	3,000円	3,000円	
被服費	5,000円	5,000円	
娯楽費	30,000円	20,000円	-10,000円
小遣い	40,000円	40,000円	
その他	10,000円	10,000円	
国民健康保険料	43,000円	28,000円	-15,000円
国民年金保険料	30,000円	30,000円	
住民税	20,000円	5,000円	-15,000円
固定資産税	10,000円	10,000円	
支出計	417,000円	327,000円	-90,000円
預貯金額(月)	3,000円	73,000円	+70,000円

5つの削減ポイント!

- ① 住宅ローン
- ② 水道・光熱費
- ③ 通信費
- ④ 娯楽費
- ⑤ 税金

## 読者の年間貯蓄ランキング



▲読者アンケートの結果。「年間100万円以上貯めたことがある」と答えた人は92人。そして、78人が貯めた額も公開してくれたのですが、最高額はなんと1000万円! 皆さん目標があると頑張れたようです。

## 出費を年単位で計算すると切迫感が増す

「細かいことが苦手で無計画にモノを買う。電気はつけっぱなし、水道はだしっぱなしで、家族から私はパナシーと呼ばれていました(笑)」

とは、左の家計簿を公開してくれたヨースケ・城山さん(ファイナンシャルプランナー)。

「何にいくら使っているのか、お金の流れを整理してみました。そうしたら、」

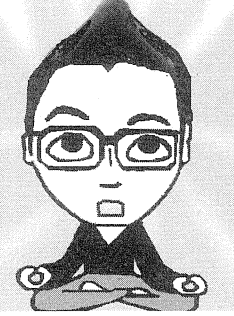
「大事なのは家族と過ごす時間。それを最優先すれば、各家庭で一番ふさわしい節約法が見つかるはずですよ」

読者アンケートも、そんなヨースケ氏の声を裏づける結果でした。

「割合が大きいのが、住宅ローンや通信費だとわかったのです」

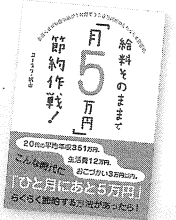
その際、支出を月額ではなく年間で考えたとか。理由は、「月ならわずかな金額でも、1年、さらに10年ではまとまった額になる」から。

## 節約



教えてくれた人……  
ヨースケ・城山さん  
(ファイナンシャルプランナー)

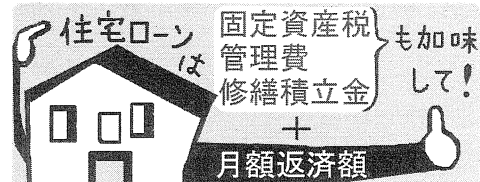
本業は会社員。AFP、住宅ローンアドバイザー、年金アドバイザーの資格も持ち、副業として企業の経費、人件費、制作コストなど、ロスカットの助言を行っている。著書に『給料そのまま「月5万円」節約作戦!』(ごま書房新社¥1,575)。



### ①住宅ローン

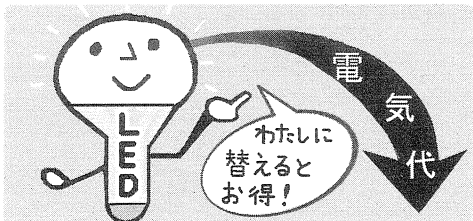
繰り上げ返済、借換えなどで、  
毎月の返済額を大幅カット

「家計への影響が大きい住宅ローンを、まず最初に減らしましょう。私は公庫で600万円繰り上げ返済して、月々の返済額89,000円を65,000円に圧縮。金利が上がる10年目には、年利1.5%の東京スター銀行『スターワン住宅ローン』(※1)に借換え。繰り上げ返済効果のある預金を500万円した結果、返済を45,000円に下げることができました。低金利の今こそ見直して」



※1 ヨースケさんが借換えたのは「預金連動型ローン」。普通預金の残高に応じて利息が安くなり、例えばローン1000万円、800万円預金すると、200万円だけに利息がつく仕組み。

### ②水道・光熱費



水道は元栓を締め水量調節。  
照明器具の見直しで電気代削減

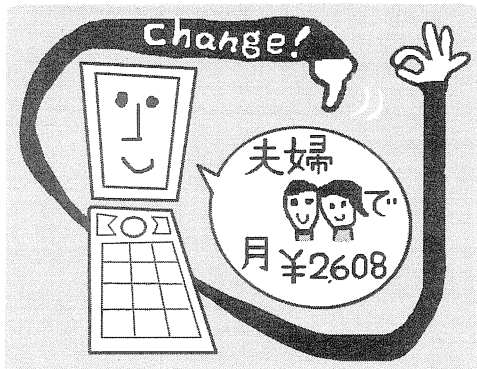
トイレタンクの横、流し台や洗面台の下にある水量調節機能を調節し、水道量を半分に。電気代はだいたい1kwh (100wを10時間ぐらい使った状況) = 22円前後。

「一番節約しやすいのは照明器具。LED電球に替えればw数を1/2に減らせます。丸型蛍光灯は2本使用をやめて1本に。従来品より明るさがアップしたという製品に替えたので、1本でも不自由はありません。これで、パナシーの私がいるわが家でも、電気代が1/2になりました」

### ③通信費

プロバイダは数社を比較。  
携帯電話代は夫婦で月2,608円

月5,000円だったプロバイダ料金を『価格.COM』(※2)で調査。現在は最初の2カ月間無料、3~12カ月目まで1,547円、13カ月利用で14,000円のキャッシュバック付きを利用。携帯電話は契約内容&使い方の見直しで月2万円から削減。



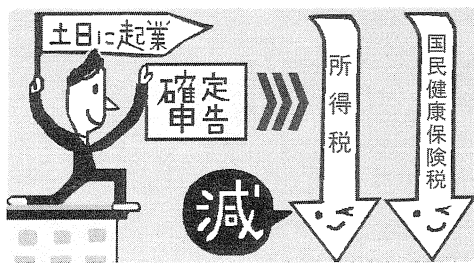
※2 『価格.COM』 / <http://kakaku.com>

### ⑤税金

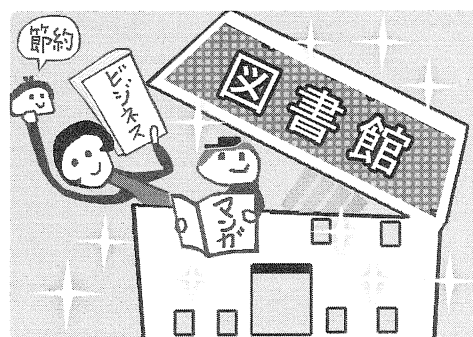
サラリーマンでも副業可→  
住民税、国民健康保険税の減額

「私のように会社員の週末起業家も増えてきましたが、そういう人は所得税や住民税を下げる事ができます。副業の売り上げ、かかった必要経費を含めて確定申告しましょう。ただし、いい加減な計上は脱税になるので、厳禁。また、単なるアルバイト収入では副業としての計上はできません」

そして国民健康保険加入者だったヨースケさんは、住民税と連動して健康保険税も下がったのです。



### ④娯楽費

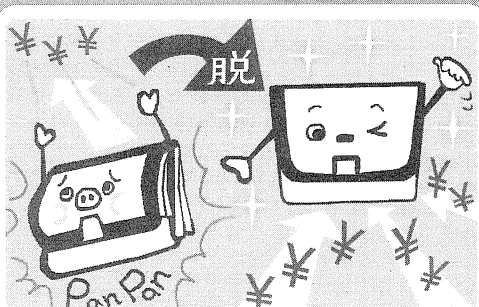


図書館利用で年間5万円減。  
子どもが満足するレジャーを

「図書館は情報の宝庫。子どもにはマンガ、私はビジネス・経済誌を借りています。またJRの「ある特定区間内の移動はどの経路で行ってもOK」という『大回り乗車』(※3)を利用し、大人130円、子ども60円でプチ鉄道旅行を楽しみました」

※3 『大回り乗車』 / 東京、大阪、福岡、新潟の近郊区間で一定の条件(規制)を満たせば、どの経路で移動してもOKという決まりを利用する、鉄道ファンには知られた乗車法。

### Column



### 脱ブタ財布で お金を貯める

「かつては、レシートやポイントカードでパンパンに膨れ上がり、しかも汚いブタ財布を使っていました。でも余計なものが多すぎ、中身に無頓着で肝心のお金の管理ができなかった。いまはカードは厳選して5枚だけにし、レシートは1週間ごとに整理。1,000円程度の2つ折り財布を1年で取り替えています。スッキリきれいな財布を使うと、不思議とお金が貯まります」

### 読者の使い道

## 住宅ローンを繰り上げ返済しました!

年間貯蓄額 **300万円**  
M・Tさん(51歳)

ローンは返済終了。  
老後の蓄えにまい進中  
「月の平均使用額を割り出して項目別に分け、余ったら貯金。欲しいものがあたら一度家に帰って冷静に考え、本当に必要なものだけ買うようにした」

年間貯蓄額 **300万円**  
Y・Uさん(47歳)

老後を楽にするため  
早期返済。教育費も万全  
「夫婦でこまかい予算を立て、その範囲内で生活するよう、ふたりで頑張った。一番の節約は食費の削減で、外食を控えた。でも、余裕のある月はプチ贅沢を」

年間貯蓄額 **200万円**  
M・Fさん(52歳)

5,000万円のローンを  
19年でジャンプ返済  
「月10万円の給料天引き+ボーナス時80万円貯金。小銭貯金も毎月。お昼はなるべくお弁当。2~3年に1回海外旅行を楽しんだので、ストレスなく続いた」

年間貯蓄額 **150万円**  
Y・Kさん(45歳)

ローンなしで庭付き  
一戸建てを購入したい  
「毎月の生活費や小遣いは固定にし、それ以外は貯蓄。数百円でも浮いた食費を貯金する。毎日お弁当を作っているため、1円も使わない日もけっこうある」

年間貯蓄額 **110万円**  
Y・Uさん(52歳)

仕事優先で出費が減り  
繰り上げ返済できた  
「仕事を増やしたら、友だちとのランチや、買い物の時間がなくなり、出費減。そして毎月10万円貯め、繰り上げ返済に。ストレスは雑誌を読んで解消」

主婦の貯めテク

# 100万円以上無理なく貯まった秘訣はコレ!

私の心がけ

## 貯める工夫とストレス発散

貯蓄の目的で目立ったのは、マイホームの頭金、車の購入資金、子どもの教育費など。目的があると節約も苦にならないようですが、皆さんストレス発散もお上手です。

節約はゲーム感覚で。病気しないようにも心がけ

「子どもの留学費用として、年200万円貯めている。食費は5%引きの日にとめ買いついて節約し、服はバーゲンのみ。でも、とくにガマンしている意識はなく、ゲームのような感じ。健康管理もバッチリ!」

年数回のキャンプ、旅行でご当地グルメを満喫

「銀行に行くのは月1回だけ。また、貯蓄意識を高めるために、子どもたち名義の貯金は自動引き落としではなく、現金を振込む。家族全員でキャンプや旅行を楽しみ、出先でごはんを食べるので、幸せ!」

旅行・外食なし。服はリサイクルがフリマでゲット

「家を買うつもりで、毎年200〜300万円貯めていた。念願叶い、すでにローンも終わらせた。旅行や外食をやめて節約したけど、欲しい服はリサイクルなどで手に入れていたのでストレスにはならなかった」

エクササイズもご馳走も、すべて家で楽しむ

「ジムの月謝がもったいないので脱会し、家でエクササイズをはじめた。高級外食もやめ、家で手作りの豪華な食事をするように。ストレス発散は、ネットオークションで安い服を見つけたときに何枚も買うこと」

M・Nさん(38歳)

Y・Oさん(49歳)

Y・Mさん(31歳)

A・Hさん(39歳)

## 年間貯蓄額 101万円

M・Yさん(45歳)

500円玉は絶対に使わず貯金箱へ。夫の小遣いもわからないように減らしているつもり(笑)

「昔から小銭貯金が好きで、いまでも続けています。貯めているのは、500円と100円。特に500円は絶対に使わないようにして、必ず缶の貯金箱へ。いっぱいになるまで開けないようにしていますが、1年で10〜11万円ぐらい貯まりますよ。100円貯金もまともしたら銀行に持って行くようにしています。」

夫の小遣いは、タバコ代やガソリン代で、本人には気づかれないように調節しているつもり。本当にピンチのときは、夫の知らない『困ったとき用口座』から

「子どもが生まれるまでは共働きしていて、私のお給料はなかったものとして全額貯金していました。」

働いているところは夕食の支度が面倒になって市販のお惣菜を買いたくなくなることもありましたが、自家製の餃子、牛丼、肉団子などを常に冷凍保存。節約というか、『高いのにこの味!』と感じることが多くて、けっきょく自分で作ったほうが美味しい! という結論に。

いまは、健康のことも考えてやはりおかずは手作り。放射能

## 年間貯蓄額 150万円

K・Kさん(40歳)

共働き時代、自分の収入は全貯め。節約ストレスは年1回の海外旅行で発散

「子どもが生まれるまでは共働きで、加工品はなるべく子どもに食べさせたくない。夫も毎日お弁当持参です。ハワイが大好きで、出産前は毎年出かけていて、そのときは私のへそくりの中から出して思う存分楽しんでいました」

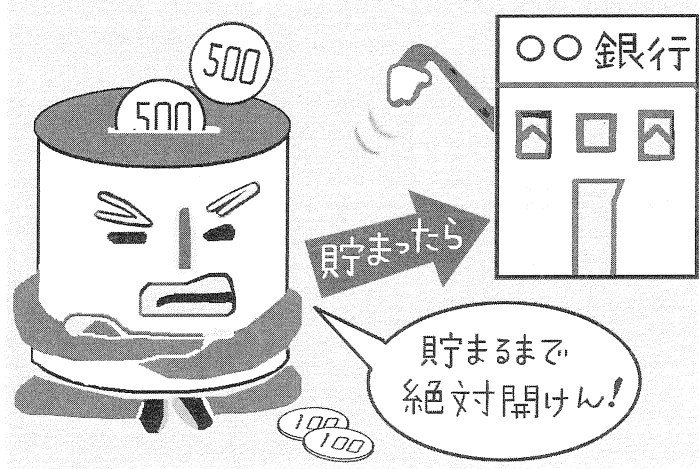
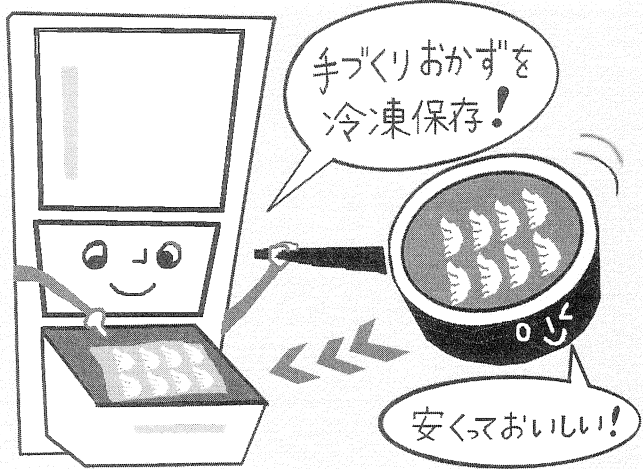
### ヨースケの目

「僕は、財布が小銭で重くなるのが嫌で、レジではお釣りが最少個数になるよう計算して支払います。でも毎日小銭を別に移して財布を軽くする方法もありますね。それから、僕も喫煙家ですが、値上がりで大ピンチ!でも『TaEco』という最新式の禁煙タバコを見つけ、年間10万円浮かせることができました」

「少しおろしたり……。貯蓄の目的は、子どもに残してあげたい一心です。それから、年に一度、親子3人、お泊まりでデイズニールゾートを楽しんでいるのですが、そのためにも必死でやりくりしています」

### ヨースケの目

「奥さんの収入に手をつけないというのは、堅実な貯め方ですね。年1回のハワイ旅行という楽しみがあったから続いたのではないのでしょうか。食費の削減はまず皆さんが考えることかもしれませんが、健康のことを考えてのことなので、肩ひじはった節約とは違って好感がもてます」



# 年間貯蓄額 200万円

M・Tさん(36歳)

生活費は給料日に袋分けしてその中でやりくり。  
家の購入予定はなく、老後は夫婦で老人ホームへ

「銀行口座からお金をおろすのは月1回だけ。食費、通信費などは7つの項目ごとに袋分けして、1カ月間その中でやりくりしています。これは、独身時代からの習慣なんです。それぞれの項目で残ったら、袋の中にさらに小さな袋を入れてそこに保管。そして、翌月は繰り越した分から使う。通信費は、固定電話＋携帯電話2台＋プロバイダで1万円ぐらいですね。」



## ヨースケの目

「外食は、“1回で効果が高い＝好きなものをお腹いっぱい食べられるのが良い”というのが、私の考え。そういう意味では、物産展や駅弁大会にお金を使うのは、大賛成。通信費もそれほどムダ使いではないと思います。そして何より、人生設計がはっきりしているところも、見習いたい点ですね」

「銀行口座からお金をおろすのは月1回だけ。食費、通信費などは7つの項目ごとに袋分けして、1カ月間その中でやりくりしています。これは、独身時代からの習慣なんです。それぞれの項目で残ったら、袋の中にさらに小さな袋を入れてそこに保管。そして、翌月は繰り越した分から使う。通信費は、固定電話＋携帯電話2台＋プロバイダで1万円ぐらいですね。」



# 年間貯蓄額 120万円

C・Fさん(54歳)

夫の収入激減から目覚めた節約。  
記録を投稿することを励みに続けた

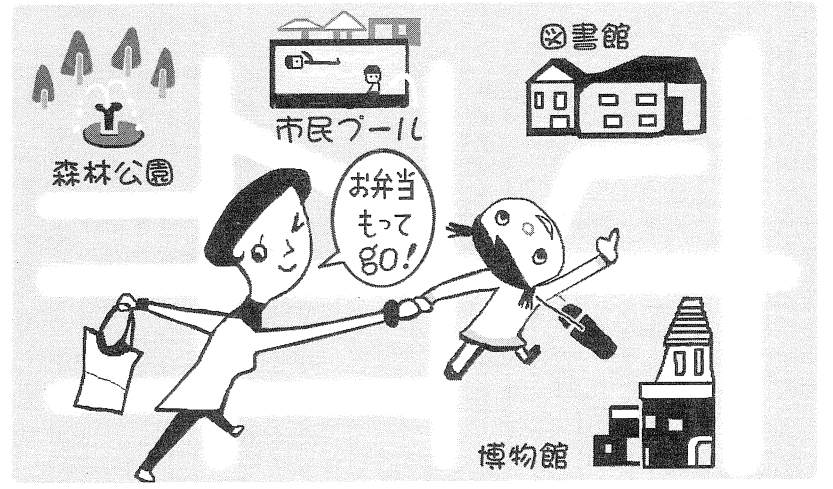
「夫のお給料に波があり、子どもの小学校入学と同時に、激減。それで、レジャー費の節約を試みました。毎週のように出かけていた日帰り温泉をやめ、お弁当持参で森林公園や運動公園へ。市民プール、図書館、博物館、科学館もよく利用しましたが、それで、月2万円ぐらいいは浮いたような気がします。」

「夫のお給料に波があり、子どもの小学校入学と同時に、激減。それで、レジャー費の節約を試みました。毎週のように出かけていた日帰り温泉をやめ、お弁当持参で森林公園や運動公園へ。市民プール、図書館、博物館、科学館もよく利用しましたが、それで、月2万円ぐらいいは浮いたような気がします。」



## ヨースケの目

「レジャーは、お金をかければ必ず楽しいかという、そういうわけではないと思っています。サイクリングのように体を使いながら楽しめることも、よいのではないのでしょうか。また、図書館は、インターネットで貸出予約ができる他、いろいろなイベントもあり、大人も利用価値の高い施設だと思います」



S・Nさん(51歳)

「イザというとき困らないよう年収と同額の貯金を目指した。お給料、ボーナス時の貯金額を決め、自動車税なども毎月積み立てて出費に備える。余ったら貯金に回さず使いきることもあるので、悲愴感はない」

予算内で余った分は使い  
ストレスフリーで貯金

S・Yさん(47歳)

「お給料が出たらすぐに積み立て、168万円貯めた。外出するときに、あまりお金を持たないようにしたが、使わない日が数日続くと嬉しい。でも、アンケートサイトで貯めたお小遣い数千円は、心おきなく使う」

余分なお金を持ち歩かない。  
使わない日があるのが喜び

Y・Uさん(36歳)

「車を買うため、財形貯蓄をはじめた。毎月5万円を年2回のボーナス時には20万円ずつ増。旅行には行かなくなり、外食も減らした。ウォーキングで気分転換したので、節約のおかげで健康的になったかも」

簡単に下ろせない給料強制  
天引きで確実に貯める

K・Aさん(52歳)

「いらなくなったモノをネットオークションで売ったり、モニターサイトでもらった謝礼を臨時収入として貯金。カットやヘアカラーはモニターになり、服はフリマで買うなどして、年間250万円貯めた」

美容モニターで費用節約。  
不用品はネットで売る

M・Nさん(35歳)

「お酒や外食を控え、服をガマン。交際費も最低限にしたら、預金残高が増えていき、嬉しくなった。携帯電話はメールしか使わない。ストレス解消もお土産つきの工場見学や無料体験などを選んで」

残高が増えていく通帳を  
見ると、思わずうっとり