



ウメソー通信

平成30年5月号

今月のトピックス

年に1、2度やって安心、お金の使い方チェック

新年度を迎えると、ウキウキする反面「なんとなく先々のお金のことが心配…」という気持ちになる方も多いかもしれません。とはいえ、お金の問題に正面から向き合うのはおっくうなものです。



そんな場合におすすめの方法として、ファイナンシャルプランナーでシニアライフプランナーでもある岡雅代さんは「1カ月だけ家計簿をつけて現状把握をしてみましょう」と提案します。

「1カ月だけでも家計簿をつけると、ご自分のお金の使い方の傾向が見えてくるはずですよ。『意外と外食が多い』『雑誌や本をけっこう買っている』など、自分が思っているよりもお金を使っている項目があったら、なぜ多くお金を使っているのか原因を探り、見直し策を考えてみましょう」(岡さん)

例えば食費がかさんでいる場合、外食が多い、コンビニエンスストアを利用しすぎている…などが原因かもしれません。そこで見直し策として、外食を減らしてできるだけお弁当を作る、コンビニエンスストアに立ち寄る回数を2日に1回に減らすといった方法を考えることができます。もちろん、これらが実践できて、少額でも今までより出費が抑えられれば申し分ないのですが、何より一番大切なのは、何にどう出費をしているのか気をつけるようになるという意識の変化なのだそうです。

「家計簿を見直す際に、特にチェックしていただきたいのは光熱費や通信費です。ただ単に使用量を減らすのではなく、ガスと電気をまとめる、電力会社を変えるといった方法で料金を抑えることも可能です。そうした方法を調べようという意識を持つことが大切です。

同様に、携帯電話やインターネット使用料もケーブルテレビとまとめると安くなるプランがあるなど、さまざまな節約の方法がありますので、調べてみるといいでしょう」(岡さん)

とはいえ、ただ節約するだけでは、あまり楽しくはありません。節約が三日坊主にならないためにも、楽しい目標を設定してみたいはいかがでしょうか。例えば家族旅行の予定を決めて、その資金を貯めることを目標にすると、ワクワクした気分で節約に取り組めるはずです。

年に1度か2度、1カ月だけ家計簿を記入してお金の使い方をチェックし、見直し策を考えて楽しい目標に向けて節約を行う…こうした方法が習慣になると、将来に備えるための貯蓄もしやすくなるでしょう。

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者：岡 雅代さん 2級FP技能士、シニアライフプランナー

(株)しえん代表。コンサルティング会社から37歳で独立。FPセミナー講師や各イベントの活動を通じて、個人向けの資産形成や人生設計のアドバイスを行う。年間20~30回のセミナーや講演などを通じ、資産形成、金融、投資、海外の分野でお金に関する情報を発信している。日本証券業協会認定証券外務員一種、一般社団法人相続診断協会認定相続相談士



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442



安全運転アドバイス

エコドライブのすすめ

「エコドライブ」は、燃料費などの運行経費が節減できるだけではなく、排出ガスの減少による大気汚染の防止など環境保全に大きく寄与するとともに、ゆとりのある運転を心がけることで交通事故の防止にもつながる、一石三鳥の効果があります。そこで今回は、「エコドライブ普及連絡会」が制定し、「エコドライブ普及推進協議会」が推奨している「エコドライブのすすめ」をご紹介します。

<ふんわりアクセル「eスタート」>

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

<車間距離にゆとりを 加速減速の少ない運転>

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

<減速時は早めに疲労防止のポイント>

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンブレーキを活用しましょう。

<エアコンの使用は適切に>

車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。

また、冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにしましょう。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します

<無駄なアイドリングはやめましょう>

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、1300CC程度の燃料を消費します。また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

<渋滞を避け余裕をもって出発しましょう>

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

<タイヤの空気圧から始める点検・整備>

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します（適正値より50kPa（0.5kgf/cm²）不足した場合）。また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

<不要な荷物はおろしましょう>

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

<走行の妨げとなる駐車はやめよう>

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。