



No. 35
F P コラム
お金のおはなし

Q&A

「物価の上昇に負けない方法」 ～長期的な視点で考える～

くりやまライフサポーター
応援ファイナンシャルプランナー (FP) 文：星 洋子 さん



Q：食料品の値上げがきつく、最近はスーパーに行っても買い控えています。しかし家族の健康を考えると食費の節約にも限界があり困っています。

季節的な要因が大きい生鮮品を除いた7月の食品の物価上昇率は3.7%。なかでも食卓に欠かせない食用油は40・3%、他にマヨネーズ15・3%、小麦粉16・8%など驚異的な値上がりです。(総務省家計調査前年同月比)。

食品はプライベートブランド(PB)商品があります。小売業者が企画製造から販売まで行うため、メーカー品より低価格です。調味料や飲料、お菓子など毎日消費するものをPB商品に置き換えると節約の効果大です。

今後も続く物価上昇
対策①「固定費の一括払い」

海外の情勢などから物価の上昇は続くことが予想されます。目先の節約だけではなく長期的な目線で対策を立てましょう。

一つ目は「固定費の一括払い」です。生命保険などの固定費を月払いから年払いなどにします。保険によって長期割引の有無や割引率が違いますが、一例では生命保険や自動車保険を年払いだと、0.5%と月分程の割引になります。

プライベートブランド(PB)
商品をご存知ですか？

火災保険は長期割引があります。今までは10年一括払いができましたが今年の契約からは最長5年まで。それでも5%以上の割引が期待できます。地震保険も5年分の一括払いがお得です。

国民年金保険料は2年前納(口座振替)すると15790円の割引です。1か月弱の保険料にあたります。NHK受信料は1年前払いにすると2ヶ月払いより1855円お得です。

それぞれの割引は小さく見えますが、固定費は毎年払うので続けるほど節約の効果が表れます。

国からの支援を受けて学ぶ
対策②「将来の収入を増やす」

しかし節約には限界があります。そこで二つ目は、「将来の収入を増やす」方法です。国の支援を受けて学んでみませんか。

ハローワークの「教育訓練給付」では資格や講座費用の20～70%の給付を受けられます。雇用保険加入者や離職後1年以内(出産や子育てなどで離職した人は最長20年以内)の人が対象です。

通学講座と学校によっては通信講座もあり、多種多様な資格や技術の習得が可能です。時間はかかる



星 洋子 (ほし ようこ)
CFP®、1級FP技能士、1級DCプランナー、認定心理士、住宅ローンアドバイザー。一般企業で10年以上経理・総務業務に従事しながら、自身の家計の見直しのためにFPの資格を取得。ライフプランを提案する独立型FPとしてセミナー講師、相談業務などを中心に活躍中。

厚生労働省
求職者支援訓練



厚生労働省
教育訓練給付



りますがスキルアップや再就職で収入増を目指しましょう。また専業主婦(夫)やフリーランス向けの「求職者支援制度」は無料で職業訓練を受講できます。実施施設や募集期間が限られています。年収によつては月10万円の給付金も受けられます。教育訓練給付、求職者支援制度は最寄りのハローワークが問い合わせ窓口です。



健康増進
普及月間
9月1日～30日

体成分分析器 で部位別の

筋肉量を測ってみませんか？

毎年9月は「健康増進普及月間」として健康づくりに関する普及啓発を全国的に実施しています。

統一標語は

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」
～健康寿命の延伸～です。

夏の暑さやコロナ禍で身体を動かす機会が減っていませんか？今回は、「1に運動」に関連し、毎月の健康相談日で活用できる機器をご紹介します。

新しい機器です
ぜひご活用ください！

町保健師
片岡 ゆう



元気が一番

保健のお知らせ

【問い合わせ】
町住民保健課
健康推進
グループ
☎ 73-2256

体成分分析器とは？

裸足で機器に乗ってレバーを握り、約40秒で両腕・脚の筋肉量、体水分、体脂肪や身体年齢を測れます。結果票では、適正値と比較した割合が棒グラフに記載され、健康に役立つさまざまな情報が、確認できます。

※なお、ペースメーカーをご使用の方は、測定ができません。



計測後に結果票を発行します

体成分分析器はどこで 使えるの？

分析器は、毎月第2・第4曜日の健康相談日で利用できます。

※9月は12日(月)、26日(月)です。

◆時間
午後1時～4時

◆場所

総合福祉センター「しやるる」
※前週の金曜までに、町住民保健健康推進グループへ申込みください。

インフルエンザ予防接種 費用の一部助成のお知らせ

10月よりインフルエンザワクチン接種費用を助成します。

◆対象者(次のいずれか)

①65歳以上の町民

②60歳以上65歳未満で、一定の障がいがある方

◆助成期間

令和4年10月1日～令和5年1月31日まで

◆助成金額

1回 1500円

(生活保護世帯は全額助成)

◆助成方法

町内医療機関で接種後、接種費用から助成金額を差し引いた額を医療機関に支払い

◆持ち物

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)

※通院や入院などにより、やむを得ず町外医療機関で接種する場合、事前申請が必要です。接種2週間前を目安に、町住民保健健康推進グループにご連絡ください。