

## 第4章 対象世帯でとられている節約術

### 1 調査世帯でとっていた節約術ベスト10

第1位 同じ商品・サービスなら出来る限りやすい金額で購入するようにした。

第1位 麦茶やウーロン茶は自分で作るようにした。

第3位 新聞の折込チラシはチェックして、激安商品はこまめに買いに行くようにした。

第4位 お風呂の残り湯を掃除、洗濯にフル活用するようにした。

第4位 車の運転の際、急発進、急加速をやめるようにした。

第6位 底値を調べて、底値で買うようにした。

第7位 食材は定価で買うのはもったいないので、タイムセールの値引き品を利用する。買った物は小分けして冷凍、使い切るメニューを工夫し、無駄を出さないようにした。

第8位 ちょっと我慢してレベルの低い商品・サービスを選択するか、あきらめるようにした。

第9位 水道については、きちんと蛇口を閉める癖をつけ、使用時間を短くするようにした。

第10位 炊いたご飯については、ジャーの保温機能で保管するのではなく、レンジで温めなおすようにした。

### 2 家計改善がすすんだ割合が50%以上と言う項目での節約術ベスト10

第1位 同じ商品・サービスなら出来る限りやすい金額で購入するようにした。

第1位 麦茶やウーロン茶は自分で作るようにした。

第3位 お風呂の残り湯を掃除、洗濯にフル活用するようにした。

第3位 車の運転の際、急発進、急加速をやめるようにした。

第5位 底値を調べて、底値で買うようにした。

第6位 食材は定価で買うのはもったいないので、タイムセールの値引き品を利用する。買った物は小分けして冷凍、使い切るメニューを工夫し、無駄を出さないようにした。

第7位 ちょっと我慢してレベルの低い商品・サービスを選択するか、あきらめるようにした。

第8位 水道については、きちんと蛇口を閉める癖をつけ、使用時間を短くするようにした。

第9位 「入るを量りて、いずるをなす」を心がけるようにした。

第10位 熱いものはきっちり冷ましてから冷蔵庫に入れるようにした。

### 3 調査世帯がその他の項目であげた節約術

○ 冬でもストーブをつけない

○ 車の台数を減らす

○ 同じ店で買い物をし、ポイントを貯め、ポイントで買い物をする

○ 畑を作り、野菜などはなるべく自給する