

PALETTE news

会員とご家族の安心をサポート

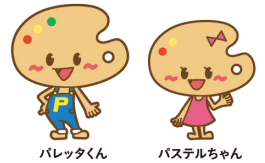
特集…キャッシュバックキャンペーン／新規契約のお知らせ

Topics & Information…コラム「はじめて学ぶ：携帯電話料金の見直し」

Special Presents

秋

Autumn
2025



パレットくん

パステルちゃん

vol.121

Special
Presents



プレゼントあります！
詳しくはP6を
CHECK！

見つける「お得」、助かる「安心」。「お役立ち情報」はWEBにも満載!! <https://www.palette-net.com>

©一般社団法人パレット共済会 禁無断転載 お問い合わせ: TEL 0120-801-830 (平日9:30~18:00)

本誌記載の情報は2025年9月1日現在のものとなります。都合により変更となる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

はじめて学ぶ： 携帯電話料金の見直し

～通信費の節約が未来の資産形成に与える影響～

生活経済研究所長野
主任研究員・CFP® ファイナンシャル・プランナー

中山 浩明

生活防衛のマイスター 中山 浩明 Hiroaki Nakayama
CFP® ファイナンシャル・プランナー／生活経済研究所長野 主任研究員

1969年生まれ。和歌山県田辺市出身。東京都文京区在住。大学卒業後、ゴルフクラブ職人を経て2000年より外資系生命保険会社の代理店を開業。年間数百件の保険見直し相談セミナー、相談業務を着手ようになる。2014年からは大型保険代理店の営業教育担当として、お客様の経済環境やライフプランを考慮した適正な金融商品販売ができる人材育成に尽力。2017年生活経済研究所長野に参画、労働組合等への支援を開始。



1 固定費の見直しは「がんばらない節約」の王道

家計の見直しで、最初に取り組みたいのが「固定費の削減」です。とくに保険料、電気料金プラン、自宅のインターネット回線、そして携帯電話料金は、一度見直せば、その後は自動的に節約効果が続くため、無理なく家計改善ができる分野です。たとえば携帯電話料金。月5,000円の節約ができれば、年間6万円、10年で60万円の差になります。食費等の節約とは異なり、生活の質をほとんど落とさずに成果が出るため、とても合理的な手段といえます。今回のコラムでは、かつての通信料金プランと現在の格安プランとの比較と、その節約効果をどう活かすかという視点で解説します。

2 かつての「かけ放題」時代の料金イメージ

2023年頃までは、三大キャリア(docomo・au・Softbank)で契約すると、月7,000円以上が当たり前でした。データ利用無制限のプランが主流で、通話オプション代や機種代を含めると月1万円を超えるケースも少なくありません。各社が提供する複数の割引を適用すれば、月額2,000円程度安くなるケースがありますが、この割引には様々な条件や制約があり、すべての利用者が適用できるとは限りません。表1

表1 三大キャリアの従来型プラン(2023年頃まで)

キャリア	docomo	au	Softbank
プラン名	ギガホ プレミア	使い放題MAX 5G/4G	メリハリ無制限
月額料金(税込)	7,315円	7,458円	7,238円
割引後料金(税込)	4,928円	4,928円	4,928円
通信制限	3GB以下の月は 1,650円割引	月200GB超で 最大5Mbpsに制限	3GB以下の月は 1,650円割引
通話オプション	5分通話無料770円 かけ放題1,870円	5分通話無料880円 かけ放題1,980円	5分通話無料880円 かけ放題1,980円

これらのプランは、現在いずれも新規受付を終了していますが、**プランの見直しを行わずに契約を続けている人の中には、月額7,000円を超える通信料金を払い続けているケースも少なくありません。**割引の適用が外れたり、特典がなくなったにもかかわらず、以前と同じプランを惰性で継続してしまっている方も見受けられます。

こうした「見直し忘れ」によって、無意識のうちに毎月数千円の損をしている可能性があります。通信費は「固定費削減」の代表格。定期的な料金プランの確認は、家計の健全化に直結します。

3 スマホの買い替えは新品一択じゃない

通信費の見直しと並行して、**端末代にも注目**しましょう。現在は、最新スマホの本体価格が10万円を超えることも多く、分割払いにすることで月額支払額が膨らみやすくなっています。筆者自身、iPhone SE(第3世代)を長く使っていますが、途中で一度中古品に

買い替えました。メルカリで購入し、端末代は30,000円。高速な5Gに対応したモデルで、バッテリーも良好。性能的にも十分満足しています。スマートフォンの「最新モデル」を追わず、必要十分な機能に絞って選ぶことで、大きな節約になります。なお、iPhone 12以降のモデルであれば5Gに対応しており、現時点でも快適に使えるスペックです。中古市場では64GBモデルのAランク品が25,000～30,000円程度で見かけることがあります。

また、新品でも3万円以内で購入できるAndroid端末も多数あり、「オサイフケータイ」や防水・防塵などの便利機能を備えたモデルも存在します。端末選びに過度なこだわりを持たず、必要な機能に絞ることで、スマホ代を大きく抑えることが可能です。**表2**

表2 端末代を抑える工夫(比較)

項目	新品(分割)	中古・型落ち(購入)
端末価格(例)	12万円	3万円
支払い方法	分割(24～36回)	一括
毎月の端末負担(例)	3,000～5,000円	0円
トータルコスト[2年間]	約12万円	約3万円

4 現在の格安プランと料金比較

現在では、三大キャリアも自社の格安ブランドを展開し、楽天モバイルやMVNO*1を含めて選択肢が非常に豊富になっています。こうした格安プランを利用すると、かつての月額7,000円代のプランと比べて、月5,000円程度の節約も可能です。家族4人なら年間24万円の節約も現実的です。表3

5 ドコモの新料金プランを検証

2025年6月5日より、NTTDコモは新たな料金プランを導入しました。**表4** これらの新プランは、従来プランである「eximo」や「irumo」*2)に比べて基本料金が値上げされています。例えば、「ドコモ MAX₁」は、従来の「eximo」の最大料金7,315円から8,448円へと約1,133円の値上げとなっています。NTTDコモは、これらの値上げを「付加価値の提供」と位置づけています。具体的には、

表4 NTTドコモの新料金プラン(2025年6月5日～)

プラン名	データ容量	特典内容(一例)	備考
ドコモ MAX	無制限	「DAZN for docomo」 見放題が付帯	大容量ユーザー 向け
ドコモ ポイ活 MAX	無制限	「DAZN for docomo」見放題+ dポイント還元最大10%	エンタメ+ ポイ活重視
ドコモ ポイ活 20	20GB	dポイント還元 最大10%	中容量+ ポイ活特典
ドコモ mini	4GBまたは 10GB	特典なし (シンプルプラン)	低容量・低価格 ユーザー向け

表3 代表的な格安プラン比較(2025年5月末時点)

事業者	docomo	au	Softbank	楽天モバイル	IIJmio	mineo
プラン名	ahamo	povo 2.0	LINEMOベストプランV	Rakuten最強プラン	ギガプラン	マイビタ
月額料金(税込)	2,970円	0円【基本料】	2,970円	3GBまで1,078円 20GBまで2,178円 無制限3,278円	2GB : 850円 5GB : 950円 10GB : 1,500円 20GB : 2,000円	1GB : 1,298円 5GB : 1,518円 10GB : 1,958円 20GB : 2,178円
データ容量	30GB	トッピングで選択	30GB	従量制(無制限あり)	2GB～55GBから選択	1GB～50GBから選択
通話オプション	5分以内の通話無料 (標準)	22円／30秒 (通話トッピングあり)	5分以内の通話無料 (標準)	Rakuten Link利用で 通話無料	22円／30秒 (通話定額オプションあり)	22円／30秒 (通話定額オプションあり)
特徴	大容量でシンプルな オンライン専用プラン	必要な分だけ購入する 柔軟なトッピング式	ソフトバンク回線で 手頃な価格	データ使用量に応じた 段階制料金	高品質な通信と 豊富なプラン選択肢	データ繰り越しや パケット放題Plusが魅力

***1** 大手キャリアの回線を借りて通信サービスを提供する事業者のこと。月額1,000円前後から利用でき、通信費を大幅に抑えられるのが特徴

①DAZN for docomoの見放題や、②Amazonプライムの6か月無料特典などですが、これらの特典は、特定のユーザー層は魅力的ですが、すべてのユーザーにとって必要なサービスとは限りません。こうした「サービスの抱き合わせ」による値上げでは、自分にとって特典が本当に価値があるかどうかの極めが重要です。特典を利用しない場合には、実質的に料金が上がっただけになってしまいます。

6 通信費の節約で生まれるお金をどう活かす

ただ節約するだけでなく、**浮いたお金をどう使うか**で、将来の家計に大きな差が生まれます。ここでは2つの具体例を紹介します。通信費の見直しで月5,000円の余裕ができたとして、その5,000円の使い道を検討します。

具体例① NISAで運用した場合
毎月5,000円を20年間、年利回り3%で運用した場合
月5,000円積立×20年(年利回り3%)のシミュレーション

積立額(月)	元本合計	運用益	資産合計
5,000円	180万円	約112万円	約292万円

仮に、年利回り3%で運用できた場合、元本180万円に対して、運用益は約112万円となり、合計で約292万円の資産になります。夫婦2人で積み立てれば約584万円、家族4人であれば約1,168万円。通信費を見直し、毎月5,000円の余裕を生み出すだけで、将来の生活資金に大きな差を生む可能性があります。

具体例② 住宅ローンの増額返済にあてた場合
通信費の見直しで浮いた月5,000円を、住宅ローンの毎月返済額に上乗せすると、期間短縮や利息軽減という大きな効果が期待できます。

【条件】 借入金額:3,000万円 返済期間:30年(360回)
金利:年1.89%*3(固定金利・元利均等返済)
通常の返済額:約109,243円/月
増額後の返済額:約114,243円/月(+5,000円)

返済期間短縮と利息軽減効果

項目	通常返済	月5,000円増額
完済までの期間	30年(360回)	約28年4ヵ月(340回)
総支払利息	約9,327,000円	約8,745,000円
利息軽減額	—	約58.2万円
期間短縮	—	約1年8ヵ月(20回)

このように、月5,000円を通信費から捻出し、ローン返済に回すだけで、約1年8か月の早期完済と、利息約58万円の軽減が可能です。NISAでの運用と同様に、「住宅ローンの返済短縮」も家計にとって大きなリターンを生む手段といえるでしょう。

7 まとめ：固定費の見直しは未来への投資

携帯電話料金の見直しは、一度見直すだけでその後も自動的に節約効果が続く「がんばらない節約」の代表例です。スマートフォンの利用スタイルを見直し、適切な料金プランに切り替えるだけで、月々数千円、年間数万円という大きな差が生まれます。

その浮いたお金をどう活かすかが、将来の家計を左右します。資産運用で将来に備えるもよし、住宅ローン返済に回して確実に支出を減らすもよし。「通信費を減らす」という一つの行動が、20年後の資産形成や家計の健全化につながるのです。

今回は固定費見直しの一例として、携帯電話料金を取り上げました。契約しているプランが自分に本当に合っているか、端末の買い替え方や家族全体の通信費も含めて、一度立ち止まって確認してみましょう。それは、未来の安心と選択肢を増やす「第一歩」になるかもしれません。

***2** eximo、irumoは2025年6月4日をもって新規受付を終了

***3 2025年6月1日時点のフラット35の最低金利(手数料定率型)**