家計簿だより

2018年
２月号

発行日：2018年　1月 25日
発　行：エフコープ組合員活動部
〒811-2495　糟屋郡篠栗町大字篠栗 4826-1
TEL：092-947-9003　Fax：092-947-9192
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：　miyuki-shiraishi@fcoop.or.jp

「家計簿」をつけ続けるコツ

２０１８年が始まりました。「今年こそ家計簿をつけ続けよう！」と思っていながら、すでに挫折している方はいませんか？家計簿サークル員さんからいただいた「コツ」をまとめました。

- 細かい事はあまり気にせずに記入する
- 買い物をした時のレシートは必ず取っておく。どこのお店でもレシートをもらう
- レシートやメモをとっておいて、何日分かをまとめて記帳すると楽になります
- 計画通りに行くことが大切ですが、赤字・黒字ばかりに気をとられないようにする
- 毎月つけなきゃと肩肘張らず、「あ、家計簿つけようかな」と気が付いた時に書き込めば良い
- 記入する時に必要なもの（筆記用具、電卓など）を家計簿と一緒に置いておくと、記入しようと思った時すぐに書くことができます
- 半年、一年の長いスパンで予算を超えないようにすること
- 数字の備忘録、日記帳のような感覚でつけています

家計簿は我が家の家計を「把握」して「見直す」ことが目的です。
ざっくりとでも、今どのくらいの生活費がかかっているのかを「集計」し、その中でムダや、逆にもっと充実させなければいけない支出がないか「チェック」しましょう。

＊ニセ詐欺被害が増えています！！＊

福岡県内でニセ電話詐欺がまた増えています。２０１７年１１月末には認知件数が５３９件、被害額が９．２億円となりました。（福岡県警より）

電話でお金はすべて詐欺！すぐに相談・１１０番をしましょう！

家計簿サークル員・家計レコによる提出は随時募集しています。上記へお問い合わせください。
「月の集計」は、毎月 10 日（家計レコは 20 日）を目安に提出してください。

＊2018 年 1 月より「家計ドット・こ～ぷ」に代わり、「家計レコ」になりました。

2017年 11月度 集計結果

	20・30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	総合	前年比
調査世帯数	4	14	42	51	37	148	96.1%
世帯主平均年齢	34.3	44.1	55.0	64.0	76.5	61.8	102.1%
平均家族数	3.5	3.9	3.0	2.7	2.4	2.8	95.3%

（住宅概況）

	20・30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	総合	前年比
自　　宅	1	11	38	47	37	134	95.7%
社宅・官公舎	1	0	0	0	0	1	50.0%
賃貸住宅（公営）	0	0	1	4	0	5	125.0%
賃貸住宅（民間）	2	3	3	0	0	8	100.0%

（収　　入）

	実数	20・30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	平均	前年比
給　与（夫）	74	340,353	435,832	477,128	298,358	616,250	410,667	95.9%
給　与（妻）	32	202,176	187,625	273,343	231,711	336,463	242,835	96.2%
賞　与（夫）	1	0	0	0	-1,230	0	-1,230	-0.3%
賞　与（妻）	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
年　金（夫）	2	0	0	87,060	109,836	0	98,448	137.9%
年　金（妻）	3	0	0	0	39,574	108,985	85,848	2044.0%
自家営業(夫)	8	0	250,000	290,000	526,399	250,000	427,749	112.3%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
家賃・地代収入	3	0	0	60,000	55,000	191,330	102,110	125.6%
ﾊﾟｰﾄ・ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	5	0	0	0	81,448	0	81,448	119.5%
ﾊﾟｰﾄ・ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	38	90,640	97,865	86,306	70,883	52,300	78,679	105.7%
同居家族の収入	27	0	50,000	35,125	47,968	44,571	43,357	63.7%
その他の収入	56	9,000	12,477	41,763	89,642	102,102	67,582	102.8%
収入合計	132	431,807	516,600	515,753	326,661	188,782	384,045	94.3%

（非消費支出）

	実数	20・30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	平均	前年比
所得税（夫）	73	7,053	11,273	15,098	15,606	49,373	16,170	117.4%
所得税（妻）	36	3,177	2,998	5,943	5,035	19,931	5,639	60.3%
住民税（夫）	76	15,733	21,100	30,827	18,827	30,467	24,734	100.2%
住民税（妻）	34	13,100	6,850	12,426	8,240	10,974	10,060	69.4%
固定資産税	13	0	21,250	4,620	13,563	11,333	12,855	67.2%
その他の税金	3	2,592	-14,400	0	3,576	0	-2,744	-74.1%
税金合計	99	23,396	36,821	44,833	29,621	50,831	38,022	96.3%
健康保険（夫）	109	16,493	20,518	22,134	19,257	30,360	22,164	98.0%
健康保険（妻）	41	11,772	10,119	10,782	9,817	8,260	9,859	79.4%
介護保険（夫）	71	2,475	3,348	3,572	4,199	0	3,763	106.8%
介護保険（妻）	24	0	1,652	1,718	2,263	3,850	1,977	65.0%
厚生年金（夫）	70	33,320	40,601	45,214	28,876	0	38,779	97.4%
厚生年金（妻）	29	23,765	18,178	22,852	21,037	15,555	21,133	95.8%
雇用保険（夫）	58	1,255	1,485	1,457	988	0	1,326	73.2%
雇用保険（妻）	33	378	501	647	474	0	535	68.5%
国民年金(夫)	4	0	16,260	10,120	1,800	0	9,575	59.0%
国民年金(妻)	1	0	16,260	0	0	0	16,260	100.0%
国民年金(学生)	1	0	0	0	0	16,440	16,440	#DIV/0!
社会保険料合計	130	56,658	72,726	70,774	39,504	27,811	50,982	92.2%
損害保険	53	1,191	9,904	9,653	3,570	6,002	6,616	60.0%
生命保険	127	19,021	37,591	34,020	17,893	19,647	25,049	98.3%
個人年金	24	29,525	44,038	19,442	32,139	0	27,943	109.9%
私的保険料合計	135	49,340	55,441	42,688	21,235	19,944	31,130	93.6%
その他の非消費支出	85	6,800	19,987	5,703	14,816	13,177	12,461	158.7%
非消費支出合計	146	120,458	175,206	154,179	84,729	57,676	107,216	93.9%

（消費支出）

	20･30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	平均	前年比
米･麦	0	9,797	1,812	2,260	2,334	2,603	93.9%
パン･めん･その他	4,297	3,808	4,103	3,662	3,079	3,618	91.1%
＜主　食＞	4,297	13,605	5,915	5,922	5,413	6,221	92.3%
魚介類	3,423	2,780	4,314	5,212	5,247	4,830	103.1%
肉類	10,172	8,340	6,895	7,604	6,537	7,183	99.5%
乳卵類	4,530	4,062	3,285	3,374	3,775	3,522	97.0%
豆･豆製品	2,061	2,075	1,637	1,408	1,998	1,686	94.4%
野菜	5,438	5,767	5,384	5,108	6,458	5,616	92.0%
乾物･海草	2,526	965	1,212	1,118	1,609	1,291	109.2%
加工食品	3,458	6,027	4,644	5,707	7,709	6,022	99.9%
調味料	4,928	3,034	2,455	2,633	3,054	2,759	82.9%
＜副食調味料＞	36,536	33,051	29,826	32,164	36,387	32,908	96.9%
菓子	5,217	2,669	4,625	3,518	2,842	3,565	103.1%
果物	810	1,290	2,150	2,439	3,184	2,498	105.6%
酒･飲料	9,995	5,609	6,485	5,750	4,217	5,521	93.1%
＜嗜好品＞	16,022	9,568	13,259	11,707	10,243	11,584	98.6%
給食	0	4,793	192	213	0	421	89.8%
外食	13,242	6,112	11,602	7,411	3,963	7,439	98.5%
＜外食関係＞	13,242	10,905	11,794	7,624	3,963	7,860	98.0%
食費合計	55,132	70,000	66,842	61,511	56,379	62,371	99.3%
家賃･地代	61,077	41,236	31,027	10,923	3,041	18,881	57.3%
その他の住居費	3,049	9,309	9,147	15,266	22,242	14,380	69.6%
＜住居費＞	64,126	50,544	40,175	26,190	25,283	33,261	62.1%
住宅ローン返済実平均	32,000	65,132	71,675	54,226	28,818	62,871	59.9%
ローン返済件数	1	5	11	5	1	23	74.2%
＜水光熱費＞	14,978	14,536	15,421	16,494	16,574	15,983	107.5%
＜被服費＞	25,703	16,103	10,386	18,231	15,054	15,211	109.6%
＜保健医療費＞	6,640	7,878	17,120	15,926	15,110	15,049	134.3%
＜理容衛生費＞	9,270	11,453	8,749	8,745	10,632	9,488	89.3%
＜交際費＞	8,124	7,309	17,337	18,083	24,132	18,095	87.1%
＜交通費＞	1,508	3,990	4,762	5,091	6,801	5,224	88.4%
＜通信費＞	18,932	21,674	23,000	14,485	11,149	16,868	100.3%
＜教育費＞	40,484	58,743	51,418	4,015	3,509	23,503	122.4%
教育費実平均	53,978	74,764	134,971	40,955	129,820	96,624	150.3%
＜教養娯楽費＞	9,325	20,929	32,689	22,153	23,848	25,104	75.6%
＜職業･主婦費＞	33,272	40,046	43,581	29,841	18,346	31,924	89.4%
＜自動車関係＞	18,118	40,135	77,051	26,456	12,580	38,414	68.6%
＜その他＞	915	2,817	13,815	2,804	5,119	6,457	83.1%
食費以外の合計	251,391	296,158	355,503	208,514	188,139	254,583	85.0%
消費支出合計	306,524	366,158	422,346	270,025	244,517	316,954	87.5%
収入 － 支出	4,825	-24,763	-60,771	-28,093	-113,411	-40,126	58.0%

＊『収入』と『非消費支出』は、実平均額（例：給与収入がある世帯の収入金額を、給与収入を記載された世帯数で割ったもの）、『消費支出』は総平均額（提出があった世帯数で割ったもの）の数値です。
＊『教育費』は総平均額と実平均額を掲載しています。
＊食費の内訳は、内訳を記入している人のみ（11 月は 99 人）の平均額です。

11 月度の動き

「食費」は野菜を中心に価格が高くなっていますが、前年比マイナスとなっています。やりくりをされたり、買い物を控えたりされているのかもしれません。

- **「賞与（夫）」は欠勤分ということでマイナスとなっています。**
- **「保健医療費」は入院･手術、医療用器具購入があり、前年比 134.3%となっています。**
- **「教育費実平均」は 40･50 歳代で大学授業用の支払いがあり、前年比 150.3%となっています。**

11 月の集計と一緒によせられた“声”

いよいよ今年もあと 1 ヶ月です。毎日大変なことがないのがいかに幸せなことか、しみじみ感じています。皆さんも何かあってもこれくらいで済んで良かったと思って生活したら楽ですよね。
（72 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

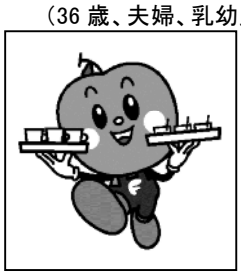
11 月に誕生日を迎えて 60 歳になりました。今どきは還暦祝いなどはしないですね。親の時はお祝い（食事会）をしましたが…。“声”を読むと、皆さんの生き方などが拝見できて楽しみでもあり、勉強にもなります。来年の夏には友人達と北陸旅行を計画しているので、今はそれに向けて頑張っています。（61 歳、夫婦）

今年も残すところ 1 ヶ月と少しになりました。何とか一年を過ごすことができました。夫の年金と僅かなアルバイト料で親子 4 人、大変です。子ども達も自分達の分でやっとで、家にお金を入れることなどできません。でも今のところ銀行の残金も何とかなっています。贅沢をしないで頑張りたいと思います。
（69 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

来年の家計簿ありがとうございます。早速毎月の見出し（インデックス）を付けるなど使いやすいようにいろいろ工夫をしています。この家計簿で生活の全てが把握できるようにしているので、12 月になると毎年家計簿は厚みを増し、それを元に来年の分に必要事項を前もって書き込みます。医療費のところには領収書を入れられるようにポケットも付け、役所から届く書類もポケットを付け、毎月の引かれ物も金額以外は全部前もって記入しておく。昨年の中元や歳暮は何を贈ったか、何を頂いたか。お正月料理のために何をどれだけ用意したか…。いろいろ書き込むので時間もかかりますが、それをしておくととても便利で計画も立てやすいです。（74 歳、夫婦）

いつもお世話になっております。4 年ぶりの健康診断が 9 月 21 日、再検査へ行ったのが 10 月 13 日、胆のう摘出手術をすることが 12 月 20 日に決まりました。多分年末に退院すると思うので、お正月は何もせずゆっくり過ごすことにしました。年末年始は忙しいのですごく悩みましたが、相談する人皆から早くした方が良いと背中を押してもらい、決心。手術の前に家の掃除もしたいし、仕事のストレスも悪いかもと、パートを辞めました。今まではパートの帰りに買物へ行けば良かったのに、買物に行かないと食材が揃わない生活に不便を感じています。手術、順調に終わりますように。
（57 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

いつもお世話になっています。子どものため、安定した生活のために正規社員で働いていますが、仕事のストレスが多く、何のために働いているのか、このままでいいのか（仕事はきついのに子どもと関わる時間も少ない）…と悩む日々です。仕事にやりがいがあれば、子どもにも毎日笑顔で「仕事行ってくるね！頑張るね！」と言えるのに…。ぐちになってしまいました、すみません…。サークルを励みに頑張ります。
（36 歳、夫婦、乳幼児 2 人）



今月は大学 3 年生の娘の就職対策講座に 17 万円かかりました。大学の講座なのに、授業料以外に大きな出費です。ビックリしました。寒くなりましたが、まだこたつを使用しているだけでストーブはつけていません。暖かな冬の靴下とネックウォーマーで寒さはあまり感じません。今年も灯油 1 缶で冬を乗り切りたいと思います。（57 歳、夫婦、大学生等 1 人）

いつもお世話になっています。今年もいよいよ残すところあと少しとなりました。片付けの方はぼちぼち頑張っています。12 月は子ども達の誕生日があります。気忙しい 12 月に 2 回も！心もお金も余裕がありませんが、毎年一緒にケーキ作りをします。いつまで一緒にできるかわかりませんが、幸せなことだと思います。年々手際も良くなって成長を感じます。これからも続けていきたいです。中学生の娘はおせち料理が大好きで、とても楽しみにしてくれています。作るのも食べるのも大好き。普段は部活動でほとんど手伝いはしませんが、年末は大助かりです。今年も子ども達と一緒に新年の準備を楽しく頑張りたいと思います。
（44 歳、夫婦、小学生、中学生、その他各 1 人）

新しい生協の家計簿ありがとうございました。早いもので今年もあと 1 ヶ月になりました。一年一年過ぎていくのが、だんだん早く感じるような気がします。今年はインフルエンザの予防接種を打つのに出遅れてしまい、予約しようとしたら、ワクチンが入荷できるかわからないとのことで、後日改めて予約することになりました。既に下の子のクラスではインフルエンザが流行しだしたので、手洗い、うがいなど、自分で得きる予防を頑張っています。
（40 歳、夫婦、乳幼児、小学生各 1 人）

先月に引き続き、今月も医療費がかさんで大きな出費となってしまった。内科と整形外科に定期的に通うことになってしまっている現状で、今でも生活費を圧迫しているのに、老後はどうなってしまうのだろうかと不安なるこの頃。年金も頼りにならない老後に備えて、やはりコツコツと貯金をするしかないようなので、節約を頑張っていかなければと思っています。（55 歳、夫婦、大学生等 1 人）

先日は家計簿ありがとうございました。最近ギリギリに提出していますので、忘れて申し訳ありません。夫の入退院で健康の大切さを痛感しております。週 3 日デイサービスを利用し、体力を維持しています。日中することがなく寒いのでよく寝ています。でも自分のことはできて、一人で留守番もできて、働けますので助かっています。（67 歳、夫婦）

今月もまたまた大遅刻。今年は今までよりゆっくりある年だったのに、時間がありすぎて逆にだら～っとなっています。今月は孫の七五三のお祝、野球ソフトバンクの応援、そしてコンサートと出費がかさみました。また、夫が退職して収入があまりないのに、市民税がドーンときて、マイナスとなりました。急に冷え込む寒さとなりましたが、良い年をお迎えください。（61 歳、夫婦）

先月に引き続き、11 月も娘と孫が我が家にいたので、食費・光熱費などが多くなりました。二人の世話の疲れが、ピークにきて、背中が痛くなっています。あと少しと思いながら、毎日を過ごしています。私のパートの時間が減り、収入がかなり少なくなりました。家計簿の集計も、締切ギリギリになりました。
（59 歳、夫婦）

11 月の集計、寒い一日となり、初雪となりました。師走に向かいての日々、おせちだけは予約しますが、新しい年を迎える気持ちに体が動きません。どんな年が来るのでしょうか？（90 歳、夫婦）

夫の病のため 5 年前取り止めになった京都旅行に、娘が費用を出して連れていってくれました。現地で負担した費用 58,000 円を教養娯楽費に振っています。交際費はお歳暮や誕生祝、お土産代が入っています。一年間お世話になりました。来年もよろしく。良いお年を！
（85 歳、妻）

2018 年がスタートしました。1 月に入って雪も降ったりで、寒い日が続いています。身体に気をつけていきたいですね。今年もよろしくお願いします。
白石