家計簿だより

2018年
7月号

発行日：2018年　6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

節約アンケート（食費編）

家計簿サークル員さんを対象に「節約に関するアンケート」を行い47名の方より回答をいただきました。今回は「食費」に関するアンケート結果についての結果を一部抜粋してご紹介します。

期限に気をつけて、無駄に多く買わないように気をつけている古い野菜は漬物等にして、まずは、捨てないように気をつけている。（50代）

二人暮らしなので、煮豆、ひじき煮等２回分作り、一回分は冷凍。前日の残り物に次の昼食はひと手間加える（牛肉の煮物→肉うどん・牛丼など）。旬のものを使う（季節外れの食材は高い！）（60代）

買い物に行く時は腹ペコで行かない。空腹だとつい買い食いしたり余分に買ったりしてしまうから。カートを使わずカゴを持つ。（50代）

生協の宅配でほぼ一週間分を購入し、ほとんど買い物に行かない。（60代）

揚げ物をした時に余った衣は野菜くずとキャベツを加えてお好み焼きにして、翌日の朝食か昼食になります（40代）

なるべく安く手に入る食材を使う。旬の物を使う。（60代）

一人一食いくらぐらい、と決めて生活している。（60代）

生協と週１回の特売日のみ利用。買い物回数を減らす。買い物前に冷蔵庫をチェックして補充する。葉物野菜から根菜類へと使用していく。（60代）

・まとめ買いをして、ちょこちょこ買いしない！（生協＋スーパー1回／週）
・１週間に使える額しか財布に入れない！
予算は１万円/週：(月)生協、(火)スーパー、(水)～(日)残りの金額で過ごす。娯楽・外食は別。
・外食を控えるため、外出時はできるだけお弁当。もちろんお茶、おやつも持参！（40代）

なるべく手作りをする。ジャガイモを例にとると、カレー用とポテトサラダ用と肉じゃが用とを一緒に調理する。（70代）

冷蔵庫の中が無くなってから買い物に行くようにしています。あと、なるべく一人の時に買い物に行きます。子どもを連れて行くと、必ずお菓子を買いたがるので。（40代）

いかがでしたか？他にもいろいろな節約の工夫をいただいています。次回はエコにも通じる「水・光熱費」の節約を紹介します。

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 4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	5	14	37	49	41	146	94.8%
世帯主平均年齢	35.6	44.9	55.3	64.3	77.0	62.8	101.6%
平均家族数	3.4	4.2	3.1	2.6	2.5	2.9	100.7%

	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	12	34	44	41	132	95.7%
社宅･官公舎	1	1	0	0	0	2	50.0%
賃貸住宅(公営)	0	0	0	4	0	4	100.0%
賃貸住宅(民間)	2	3	3	1	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)	68	319,563	488,293	517,071	321,972	616,250	450,801	104.5%
給　与(妻)	26	256,084	186,970	273,729	228,822	500,000	253,910	93.1%
賞　与(夫)	4	0	117,150	208,662	612,000	0	263,741	156.5%
賞　与(妻)	2	0	0	223,400	246,612	0	235,006	#DIV/0!
年　金(夫)	62	0	0	0	266,730	398,459	341,093	101.7%
年　金(妻)	66	0	0	187,909	119,010	188,002	159,776	98.9%
自家営業(夫)	8	0	0	250,000	507,521	323,683	429,372	148.8%
自家営業(妻)	2	0	0	0	0	246,735	246,735	#DIV/0!
家賃･地代収入	3	0	0	60,000	55,000	191,330	102,110	128.8%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	7	0	0	0	97,685	60,000	92,302	120.8%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	40	47,088	73,021	83,386	82,273	38,533	75,485	109.6%
同居家族の収入	22	292,219	25,000	39,000	71,258	53,250	63,217	114.2%
その他の収入	80	47,043	37,279	1,463,814	152,939	125,652	458,177	200.7%
収入合計	146	454,179	632,928	1,349,325	573,326	665,108	797,393	124.4%

(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)	91	7,095	21,486	21,535	10,528	7,596	15,079	117.0%
所得税(妻)	37	4,585	3,504	6,066	3,698	8,112	5,212	87.2%
住民税(夫)	89	16,500	27,193	40,960	16,410	14,386	25,884	99.9%
住民税(妻)	32	13,100	5,624	11,750	6,544	7,374	8,687	74.2%
固定資産税	28	10,900	0	24,426	21,159	15,680	19,769	55.8%
その他の税金	7	0	0	23,600	3,203	25,113	21,551	6.6%
税金合計	124	22,210	51,939	63,335	24,974	24,106	39,122	79.7%
健康保険(夫)	94	15,578	23,623	23,249	30,745	28,899	26,475	96.2%
健康保険(妻)	42	9,514	11,014	11,663	52,248	8,714	21,024	183.9%
介護保険(夫)	102	0	3,798	3,719	6,348	16,979	8,870	117.9%
介護保険(妻)	63	0	1,884	1,719	8,294	12,464	9,534	121.1%
厚生年金(夫)	64	30,911	43,341	47,926	32,459	0	41,775	106.3%
厚生年金(妻)	24	23,765	18,529	22,458	20,916	5,737	20,701	91.8%
雇用保険(夫)	55	842	1,613	1,596	1,111	0	1,445	83.1%
雇用保険(妻)	31	397	417	717	463	0	545	77.7%
国民年金(夫)	2	0	0	16,340	1,800	0	9,070	100.4%
国民年金(妻)	2	32,980	0	16,340	0	0	24,660	73.1%
国民年金(学生)	1	0	0	0	0	16,290	16,290	9.5%
社会保険料合計	134	50,368	80,780	71,443	60,666	46,990	61,400	101.0%
損害保険	60	1,441	6,181	10,955	4,029	20,035	12,184	164.1%
生命保険	124	16,671	65,970	78,211	22,306	14,990	40,280	165.6%
個人年金	25	27,157	21,300	21,895	32,139	0	24,023	118.8%
私的保険料合計	136	37,758	76,865	86,570	25,292	24,459	46,517	154.3%
その他の非消費支出	82	14,623	18,110	7,326	14,914	9,899	11,869	70.4%
非消費支出合計	146	108,633	219,932	218,895	103,494	89,984	140,541	101.6%

（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	4,175	1,778	1,546	1,646	2,615	2,019	78.5%
パン･めん･その他	3,706	3,852	3,798	2,936	2,715	3,126	83.2%
＜主　食＞	7,881	5,630	5,344	4,581	5,330	5,145	81.3%
魚介類	3,786	3,145	3,598	4,013	5,116	4,240	88.9%
肉類	9,412	8,241	6,425	5,233	6,268	6,143	95.2%
乳卵類	4,636	4,281	3,269	3,059	3,978	3,539	91.4%
豆･豆製品	2,018	1,639	1,360	1,072	2,193	1,581	112.9%
野菜	7,381	5,234	4,481	4,527	5,521	4,967	89.3%
乾物･海草	493	1,462	810	859	1,555	1,124	103.1%
加工食品	7,763	7,648	3,738	5,462	7,631	6,035	100.6%
調味料	5,921	3,166	1,735	2,578	2,438	2,453	91.3%
＜副食調味料＞	41,408	34,815	31,988	26,802	34,699	30,082	94.5%
菓子	6,427	3,671	4,272	3,535	3,152	3,629	91.5%
果物	731	1,951	1,430	1,779	2,989	2,114	104.7%
酒･飲料	13,697	3,237	5,025	4,876	4,676	4,900	86.9%
＜嗜好品＞	20,855	8,859	10,727	10,190	10,817	10,643	91.6%
給食	2,210	4,842	334	0	115	492	134.7%
外食	10,925	4,733	10,365	6,032	3,432	6,082	74.8%
＜外食関係＞	13,135	9,575	10,699	6,032	3,547	6,574	77.4%
食費合計	67,654	76,623	60,488	50,331	52,489	56,669	93.4%
家賃･地代	52,721	49,199	30,814	13,003	1,961	19,290	37.6%
その他の住居費	4,580	17,118	52,971	15,699	37,779	31,206	149.1%
＜住居費＞	57,302	66,316	83,785	28,702	39,740	50,497	69.9%
住宅ローン返済実平均	65,000	59,610	70,286	76,115	0	67,985	28.2%
ローン返済件数	1	6	9	4	0	20	76.9%
＜水光熱費＞	23,492	19,258	19,828	18,258	16,826	18,529	99.3%
＜被服費＞	17,394	39,501	15,925	9,671	7,384	13,739	87.7%
＜保健医療費＞	7,449	10,012	7,518	11,053	22,922	13,267	102.2%
＜理容衛生費＞	27,329	12,892	10,789	9,311	7,451	10,124	99.0%
＜交際費＞	13,945	13,741	66,263	41,825	24,962	39,635	135.9%
＜交通費＞	5,980	2,935	12,044	6,515	2,672	6,475	106.3%
＜通信費＞	20,970	23,255	20,877	15,640	10,368	16,399	108.7%
＜教育費＞	34,524	109,508	143,656	2,303	487	48,999	110.3%
教育費実平均	43,155	127,759	442,940	37,612	4,994	204,395	131.5%
＜教養娯楽費＞	5,669	15,004	34,781	17,416	29,394	24,547	97.2%
＜職業･主婦費＞	41,867	38,527	39,769	30,187	16,706	30,029	93.4%
＜自動車関係＞	22,774	25,208	28,803	22,778	17,474	23,049	70.2%
＜その他＞	12,918	2,427	2,683	8,022	3,235	4,956	32.4%
食費以外の合計	291,614	378,582	486,721	221,276	199,622	299,958	90.9%
消費支出合計	359,269	455,204	547,209	272,039	252,110	356,729	91.3%
収入 － 支出	-13,723	-42,208	583,221	197,793	323,014	300,123	268.2%

＊『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（4 月は 101 人）の平均額です。

4 月度の動き

- **「その他の収入」は退職金や入院給付金等があり、前年比 200.7%となっています。**
- **「損害保険料」「生命保険料」は保険料の一括払いや年払いがあり、前年比増となっています。**
- **「食費」は 1 月より前年比マイナスが続いています。**
- **「交際費」は別世帯の子どもや親の支援、入学祝い等の支出のために前年比 135.9%となっています。**
- **「教育費　実平均」は入試関連支出のため、50 歳代で特に大きな負担となっています。**

集計と一緒によせられた“声”

時の流れの早いこと、今年も 4 ヶ月過ぎましたね。花も早く咲きいろいろな花が咲き散り、また新しい花も咲きます。とにかく時間の流れの早さを感じます。体調くれぐれもお大事に。ふくおかエコライフ応援 book 頂きました。ありがとうございます。
（74 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

いつもお世話になっております。新年度がスタートし、何かと支払いがあり、今月は大赤字となりました。子ども達の教材の年払いは、少しずつ積み立てた分で支払いました。上の子が中学 3 年生になり受験の年となりました。先日進路説明会があり、受験にも結構お金がかかることがわかりました。受験までにも、テスト会に参加したり、英検受験のために問題集を購入したりと、お金がかかっています。高校入学が決まれば、またまとまったお金が必要になりますね。学資保険等で何とかなるようにしていますが、できれば本人の志望校へ行かせてやりたいです。今は子どもの将来のために“先行投資”ですね。子どもはもちろんですが、親も一緒に頑張ります！！
（45 歳、夫婦、小学生、中学生、その他各 1 人）

いい季節になりましたね。光熱費も一番抑えられる気温ですね！！
（63 歳、夫婦）

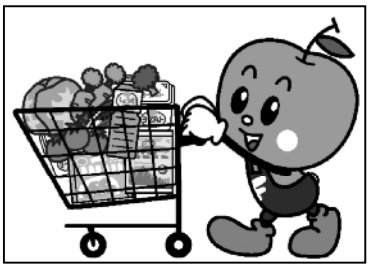
春は気温が上がり時々夏日のような天気があるかと思えば、朝夕は少し寒かったりするので、着る物に困ります。暖房がいらない分、電気代が寒い時よりかからなくなった分助かります。エコとかいうけど、寒い暑いというのは我慢できないこともあるので、程々に身体を大切にしましょう。
（88 歳、妻、その他の子ども 1 人）

今年は花々の咲く時期が早いですね。次から次へと花が咲いてとてもきれいです。最近の天候は、冷え性の私にはとても大変です。朝はまだまだ寒くて、重ね着をして過ごしています。（61 歳、夫婦）

久しぶりに食費の内訳を記入、計算しました。前回は相当前（10 年？それ以上？）。今までより少ない額（食費）になりましたが、これが内訳記入のためか、私が退職をしたので何かが減ったためかは、まだ 1 ヶ月なので不明です。最初、内訳記入は大変でした。少し工夫したので、もう少し続けてみます。
（76 歳、夫婦、その他の子ども、その他各 1 人）

ゴールデンウィークで娘夫婦が帰省。息子も同じ日に婚約者を連れて来たので、ふとんを用意したり、外食したり、出費がかさみました。めでたいことなんですけど…。（59 歳、妻）

今月は毎年恒例の帰省。子どもと思いっきり遊んできました！！　そして…今まで毎月書いてきた家計簿を持って、大枚はたいて、家計相談もしてきました。しっかり家計簿をつけていたおかげで、我が家の問題点や改善点が見え、また逆に、しっかり頑張っているね！とお褒めの言葉を頂き、「報われたなあ～」と感慨深く感じたり…。目からウロコでした。今、未来に向けていろいろ準備中です。家計簿つけが目的でなく、つけることで今がわかり、分析することでめざす未来が見える。家計簿、深いですね。
（41 歳、夫婦、乳幼児 1 人）



主人の早期退職に伴い、退職金等、収入は思った以上にありました。しかし、突然の決心で、上司に退職願を出してから私は聞いたので、未だに主人の気持ちは計り知れず、半信半疑です。4 月から無職で、義母の病院への送迎や、地区でいろいろな役員をしているのでいろいろな会議や飲み会で、あっという間に時が過ぎているようです。まだ末っ子が大学 2 年生。私は今まで通りの節約生活をしていくのみ！
（56 歳、夫婦、大学生等、その他の子ども、その他各 1 人）

中 2 の長女が塾を辞めて、タブレット型の通信教育を始めました。理由は部活で夜遅く帰るのに、更に塾で遅くなり、睡眠不足で体調を崩したからですが、割とコツコツタイプの長女には合っていたようで、真面目に取り組んでいます。ついでに成績の芳しくない小 4 の長男も始めましたが、こっちはゲーム大好き人間。タブレットも使い慣れているので毎日頑張れています。今月はその支払いが一括なので重いですが、月で割れば塾に行くより断然安く、それ以上に私の送迎の負担がなくなり大助かりです。一方、次女はコツコツタイプとは程遠く、今は塾に通わせています。同じ親から生まれても、全然違うものですね。
（41 歳、夫婦、小学生 2 人、中学生 1 人）

いつもお世話になっております。1 月に胆のう摘出手術を受け、10 日間入院しました。窓口で 17 万円払い、主人の健保から 13 万円戻ってきましたので、自己負担金は 4 万円でした。健保の制度はありがたいですね。病気を機にパートを辞めたので、別々の友達と春になって続けて 4 回旅行へ行きました。留守番の娘から、主人がお母さんは余命宣告されてないかと心配していると LINE があり、友人と大爆笑しました。
（58 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

飛蚊症が出て、目の前を黒い塊みたいなのが行ったり来たりしています。左目だけなのですが、視界全体にちっちゃい水玉が散らばって煩わしいです。透明感も下がって暗くなってしまいました。おかげで毎日頭痛と肩凝りです。鎮痛剤が手放せません。イヤですね～。
（63 歳、夫婦）

土鍋でご飯を炊くことにはまっていますが、生協のたこめしにピースをプラス！！　ピースの甘みがプラスされて、今までになくおいしかったです。主人も 63 歳、現役はきついようで、9 連休もほとんど家で身体を休めていました。唯一買い物に行った JR 博多シティは、母の日グッズでいっぱいでした。枕を東急ハンズで 2 万円で購入しましたが、睡眠の質がすごく上がって熟睡しています。健康が一番ですね。主人が 63 歳で現役で働けるのは、食事を手作り中心で作ってくれているからと私のことを褒めてくれるので、手は抜けません。共に食する自分のためにもです。（63 歳、夫婦）

太陽光を取り付けました。支払いは高額ですが、元は取れるみたい。ですが、いつ元を取れるのでしょうか？　先の長い話です。4 月より新年度になり、いろいろ新しいことも始まりました。次男の転職…私のマヒの治療も先が長いようで、気持ちの落ち込みが時々あり何もしたくなくなり、よく寝ています。区域委員会、総代会議等で出掛けることで、気分転換になっています。続くと少し疲れますが…。
（55 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

いよいよ梅雨本番！雨は恵みとともに大きな災害をもたらすこともあります。日頃から備えておくことが大事ですね。

※「家計レコ」のパスワードはマイページの「プロフィールの編集」から変更できます。試してみてください。　白石