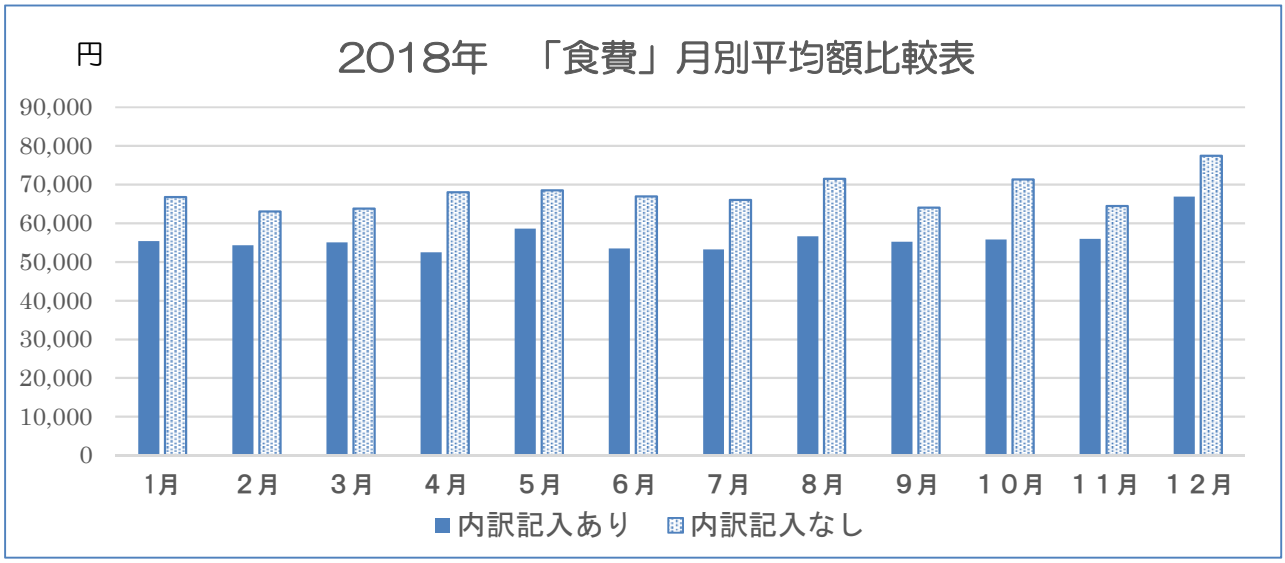
家計簿だより

2019年
5月号

発行日：2019年　4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

食費の内訳記入で「節約」できる！

家計簿をつける中で一番、「大変！」「面倒！」と思うのは「食費」を「米・麦」「野菜」など 15 種類の「内訳」まで記入することではないでしょうか？けれど下の表をご覧ください。これは家計簿サークル員の 2018 年の集計を提出された方の中で「食費」の内訳の「記入あり」の方と「記入なし」の方の 1 ヶ月の平均を比較したものです。「記入あり」の方のほうが「記入なし」の方と比較して、平均して毎月約 11,000 円、年間で約 140,000 円、「食費」が低くなっています。



この「食費内訳」を記入した方のほうが「食費」が安くなる傾向は 2018 年だけでなく、統計をとった 2012 年、2016 年も同じでした。最初からすべて分けることは難しいかもしれませんので気になっている費目（例えば、外食費や菓子代など）から分けてみましょう！
それが「節約」への一歩になります。

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。

2019年 2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	6	12	35	48	45	146	97.3%
世帯主平均年齢	34.5	44.3	55.7	64.4	77.0	63.3	101.2%
平均家族数	3.5	4.3	3.0	2.6	2.5	2.8	99.2%

（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	2	7	33	44	45	131	98.5%
社宅･官公舎	1	1	0	0	0	2	66.7%
賃貸住宅（公営）	0	0	0	3	0	3	60.0%
賃貸住宅（民間）	3	4	2	1	0	10	111.1%

（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）	64	358,414	440,234	508,437	332,230	616,250	438,805	104.3%
給　与（妻）	26	205,939	269,350	243,674	315,462	500,000	263,508	108.7%
賞　与（夫）	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
賞　与（妻）	1	0	0	87,204	0	0	87,204	#DIV/0!
年　金（夫）	69	0	0	0	283,202	377,221	339,069	101.7%
年　金（妻）	67	0	0	205,678	145,990	186,140	171,143	110.1%
自家営業(夫)	6	0	0	0	340,423	145,678	275,508	183.0%
自家営業(妻)	1	104,781	0	0	0	0	104,781	#DIV/0!
家賃･地代収入	4	0	0	60,000	55,000	125,665	91,583	107.4%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	6	0	0	0	115,826	81,871	98,848	132.1%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	36	0	66,111	99,063	66,474	40,870	70,563	101.3%
同居家族の収入	24	292,221	0	54,832	46,467	51,500	60,476	108.7%
その他の収入	82	48,913	88,233	47,156	87,642	130,407	88,918	110.1%
収入合計	145	534,747	551,335	576,472	525,070	655,026	579,487	105.1%

（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）	86	7,732	10,250	15,604	3,937	25,692	13,181	100.9%
所得税（妻）	40	4,897	2,965	5,018	8,678	8,362	6,312	111.3%
住民税（夫）	92	16,960	22,669	30,811	15,400	11,170	19,635	85.2%
住民税（妻）	35	12,375	8,000	12,264	4,389	8,494	9,362	95.5%
固定資産税	60	0	7,500	14,570	18,882	19,875	18,581	95.8%
その他の税金	3	0	0	13,847	3,141	0	10,278	346.8%
税金合計	136	31,275	36,133	48,513	23,480	33,849	34,308	90.3%
健康保険（夫）	112	19,906	19,745	23,570	20,511	28,578	23,667	101.3%
健康保険（妻）	51	15,640	13,299	11,660	10,100	6,267	9,480	94.9%
介護保険（夫）	102	0	3,492	3,865	7,553	16,728	9,533	105.7%
介護保険（妻）	70	0	2,041	1,836	11,838	12,092	10,128	106.1%
厚生年金（夫）	62	32,748	40,010	47,218	30,134	0	39,537	103.2%
厚生年金（妻）	22	26,820	23,790	23,993	23,424	0	24,077	115.0%
雇用保険（夫）	48	1,305	1,389	1,621	1,057	0	1,407	106.1%
雇用保険（妻）	30	536	412	707	403	0	550	105.0%
国民年金(夫)	1	0	0	4,090	0	0	4,090	38.3%
国民年金(妻)	1	32,680	0	0	0	0	32,680	201.0%
国民年金(学生)	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
社会保険料合計	141	69,612	71,024	72,012	45,278	49,013	56,150	96.6%
損害保険	52	27,251	1,110	9,091	9,789	7,927	9,151	112.2%
生命保険	123	16,494	89,979	35,506	18,435	13,589	28,810	54.0%
個人年金	25	22,307	22,963	40,520	32,852	0	32,280	115.7%
私的保険料合計	131	46,849	101,645	51,166	24,328	16,466	36,843	64.4%
その他の非消費支出	85	67,817	27,326	7,159	5,345	12,695	12,383	69.9%
非消費支出合計	145	177,331	211,258	172,526	90,056	102,044	127,325	82.1%

（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	2,297	3,334	1,722	2,375	2,093	2,208	96.3%
パン・めん・その他	1,838	3,503	4,505	3,188	2,926	3,307	102.5%
＜主　食＞	4,136	6,837	6,227	5,564	5,019	5,515	100.0%
魚介類	2,450	3,318	3,968	3,984	5,118	4,304	91.3%
肉類	10,063	6,959	6,019	5,617	5,771	6,024	94.4%
乳卵類	3,221	4,411	2,972	3,179	3,826	3,473	97.2%
豆・豆製品	1,452	1,596	1,327	1,513	1,827	1,600	98.8%
野菜	6,725	5,597	4,248	4,214	4,937	4,692	83.5%
乾物・海草	685	1,614	830	933	1,436	1,142	99.5%
加工食品	5,827	7,852	5,341	4,471	7,160	5,949	91.8%
調味料	4,388	3,384	2,242	1,924	2,462	2,389	93.1%
＜副食調味料＞	34,810	34,732	26,946	25,835	32,538	29,575	92.1%
菓子	3,652	5,701	4,281	2,867	3,969	3,784	103.0%
果物	526	1,802	1,301	1,860	2,890	2,088	93.5%
酒・飲料	3,304	3,942	3,947	4,003	5,342	4,469	110.4%
＜嗜好品＞	7,482	11,445	9,529	8,731	12,201	10,341	103.9%
給食	1,250	6,427	253	0	0	548	75.7%
外食	5,340	10,514	11,504	6,471	4,651	6,973	119.0%
＜外食関係＞	6,590	16,941	11,757	6,471	4,651	7,521	114.2%
食費合計	53,445	71,003	59,678	50,113	52,827	55,096	96.8%
家賃・地代	55,113	51,552	179,192	13,019	2,075	54,379	195.8%
その他の住居費	34,480	15,432	94,686	42,897	17,955	45,021	249.0%
＜住居費＞	89,594	66,984	273,878	55,916	20,030	99,400	216.8%
住宅ローン返済実平均	75,710	64,430	582,165	66,409	0	301,239	407.1%
ローン返済件数	2	5	10	5	0	22	100.0%
＜水光熱費＞	25,590	17,762	20,849	21,466	22,997	21,655	88.6%
＜被服費＞	9,176	16,248	14,337	9,116	8,995	10,919	112.8%
＜保健医療費＞	11,095	7,316	9,999	21,403	16,183	15,479	122.6%
＜理容衛生費＞	17,107	15,724	10,800	7,939	10,109	10,310	124.4%
＜交際費＞	13,238	6,530	16,547	24,026	21,838	19,677	119.8%
＜交通費＞	6,826	625	9,127	6,466	2,902	5,540	107.2%
＜通信費＞	16,080	20,243	19,359	13,360	10,098	14,470	94.3%
＜教育費＞	52,490	50,747	24,398	8,196	37	14,883	79.5%
教育費実平均	78,735	55,361	65,688	131,139	842	65,847	89.1%
＜教養娯楽費＞	13,995	11,536	31,233	19,971	25,226	23,351	109.9%
＜職業・主婦費＞	27,912	39,819	35,685	24,898	18,781	26,949	82.2%
＜自動車関係＞	15,507	17,636	24,019	128,631	39,822	62,408	176.5%
＜その他＞	77	1,880	12,444	7,088	4,689	6,917	64.6%
食費以外の合計	298,686	273,049	502,676	348,478	201,707	331,960	129.3%
消費支出合計	352,131	344,051	562,354	398,590	254,534	387,056	123.4%

＊『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（2 月は 100 人）の平均額です。

2 月度の動き

2 月の食費内訳記入者は、20、30 歳代は 4 人、40 歳代は 7 人、50 歳代は 19 人、60 歳代は 32 人、70 歳代以上は 38 人、計 100 人です。

■ 「家賃・地代」は 100 万円以上の住宅ローンの繰り上げ返済があったため、前年比 195.8%、「住宅ローン」は前年比 407.1%となっています。
■ 「交際費」は 60 歳代以上で「節句」「結婚祝い」「香典」等の支出のため多くなっています。
■ 「自動車関係費」は新車購入があったため前年比 176.5%となっています。

2 月の集計と一緒によせられた“声”

“声”欄の 40 代 50 代の、ちょうど高校大学などの子どもがいらっしゃる方の話が身近なので、特に楽しみに読んでいます。もっと上の、親の年代くらいの大先輩の話にも、なるほど～と目を通しています。私はと言うと、20 年度から今のパートの年収が 103 万を超えるらしいので、と言っても微妙に損をするラインなので、別のパートを探すか？今か？未来か？悩んでいます。子どもが 4 月から大学 2 年、高校 3 年なので、大変な年度になりそうです。
（48 歳、夫婦、高校生、大学生等各 1 人）

先日、市県民税の申告手続きに市役所に行きました。以前は狭い会場に大勢の人がひしめき合って、長時間待たされて、疲労困憊の一日でしたが、年々改善されて、町別、65 歳以上の人に分けて受付され、スムーズに手続きが終わりました。また、医療費の控除も簡素化され、医療広域連合からの医療費通知書を添付するだけで良くなったので、一年分の多数の領収書を病院別、日付順に整理して計算する必要もなくて、とても便利になりました。ただ 12 月分の医療費通知書のみは申告日までに届かないので、病院の領収書の 12 月分は必要です
（91 歳、夫婦）

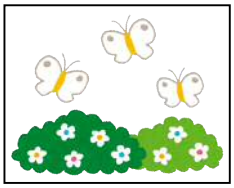
1 月にたくさん買い物をしたレシートを無くしてしまい、家計簿につけられなくなり、提出を諦めました。2011 年から 8 年連続で提出してきたのに、とても残念です。でも 2 月から心機一転、頑張っていきたいと思います。新しい家計簿と図書カードを貰えるチャンスがまだありますので、まずはそれを目標に頑張りたいと思います。母がインフルエンザにかかってしまいました。予防注射のおかげであまりひどくならず、私も看病したのですが、予防注射のおかげ（？）でうつりもせずに済みました。予防注射の費用が高い高いとグチをこぼしていたのですが、今回のようなことがあったりすると、高くても予防注射は必要だなと思っています。
（62 歳、妻）

「いつもくん」のおみくじ、“大吉”が当たりました。今まで、身近で当たったっていう人がいなくて信じていなかったけど、ちゃんと当たる人がいるんだぁって。（しかも、まさかの私…。） 旦那には「今年の運は終わったネ。」と言われたけれど、やっぱりウレシイ。 （64 歳、夫婦）

ここ 2 年、体重が 2kg 増えてなかなか減りません。今月の菓子の金額を見て、さもありなんと思いました。買うのを止めるのはできないので（クラブの会合に持っていくので）、量を減らしていきます。
（79 歳、夫婦）

後期高齢者になったとたん、圧迫骨折で入院です。自分が情けなくて悔しいです。なったことは仕方ないと開き直って治療に専念するしかなくて、夫の協力で 2 月分も提出できます。健康が第一とはよくよく思いました。皆様もくれぐれもお体大切にしてください。
（75 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

義母が大腿骨骨折で入院しました。その数日前に 88 歳の義父が車を処分してしまっていて、病院や夫の実家へ届け物をする毎日です。今月は、長男が就職で家を出るのでその準備、長女も高校卒業して進学のための準備もあり、なかなか多忙ですが、何とか乗り越えて新年度を迎えたいです。
（52 歳、夫婦、高校生、大学生等各 1 人）



いつの間にか 2 月も終わりました。最近、週に 1 回は夕食が外食です。昼間、私が実家に通っているので、夫との時間を持つために、週 1 の外食と、一緒に見られる映画を見に行っています。ただ、これらの支出は夫のお金（相続財産）から出ているので、家計に反映されていません。昼間ほったらかしにしていて、ごちそうしてもらえるのは、申し訳ないです。いくら持っているのかは知りませんが、出してくださる間はありがたくごちそうになろうと思っています。感謝です！！ いつか底をつくと、この楽しみもなくなるでしょうが…。
（66 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

地方選挙の春を迎えます。不正や隠ぺいはだめです。指摘されても責任を取らない、辞めない政治家には NO！を突き付けましょう。平和を脅かすような政策や憲法にも NO！ 福岡県では 20 歳以上の人は、男性より女性が多いのだそうです。なのに、県会議員や市会議員の女性は 10%ほど、202030 には程遠い。社会の仕組みを変え、小さきものの意見を大切に吸い上げるにも女性が必要だと思います。 （61 歳、夫婦）
＊202030・・・社会のあらゆる分野において、2020 年までに指導的地位に女性が占める割合を少なくとも 30%程度とする目標。（内閣府 HP より）

70 歳の誕生日で、役所から国保の負担が 2 割に減った保険証が届きました。誕生月の翌月 1 日から有効とのこと。持病で毎月 3 割負担が 5 年以上、2 万円近く支払っていたので助かる出来事でした。
（71 歳、夫婦）

集計をして驚きました。身内の不祝儀、孫の入学祝、夫に一年分の医療費、他の立替分を支払ったので、支出が倍になってしまいました。交際費、医療費は避けられないのですが…家計簿の年集計で収支が合えばいいかなと思っています。季節も変わり大気の状態が不安定ですが、桜の開花が早そうですね。
（73 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

長男が高校生になるので、親 2 人はガラケー→スマホ、長男はスマホ、長女はキッズ携帯を契約した為、かなりの出費になりました。高校が決まったら、制服やら学用品などで更にかかるんでしょうね。
（46 歳、夫婦、小学生 2 人、中学生 1 人）

現在築 32 年の家、5 人子どもがいてもどうなるかわからないので、手を掛けるのはどうかと思いつつ、瓦の板金を取り替えてもらいました。何をするにも家のことは高いです。どこまで持たせるか、いろいろと考えさせられます。
（57 歳、夫婦、大学生等、その他の子ども、その他各 1 人）

次女が小規模保育園に通っており、3 月の卒園に伴い転園なのですが、認可には第 5 希望まで書くも、全て落ちてしまいました。ここまで厳しいとは…。小規模園の卒園児には加点がありますが、落選は我が家だけではなく、この辺りではあまり意味はなかったようです。幸い、近所の幼稚園に空きがあり、入園が決まりましたが、入園手続きや制服などの購入で、多額の出費となりました。保育園だったら入園料などがないので、少しは抑えられたはずなのですが…。4 月からは幼稚園の預かりを利用して仕事を続けます。未満児の時期が終わって少しは保育料が下がるかと思いきや、結局今後も同じくらいの費用が掛かることになりますが、10 月からの無償化の動きを見ながら頑張ろうと思います。
（39 歳、夫婦、乳幼児、中学生各 1 人）

こんにちは。今年は花粉症が強いですね。洗面台や換気扇がもう 24 年で傷や汚れがすごく、交換しました。きれいになり気持ち良いです。こまめに掃除しようと思っています。消費税が上がる前に、必要な物は交換しようと考えています。
（67 歳、夫婦）

「平成」から「令和」へ・・・
今年は 10 連休の方も多いようですが、みなさんはこの連休をどのように過ごされましたか？ぜひ「声」をお聞かせください 白石