家計簿だより

2021年
１０月号

発行日：2021年9月 25日
発　行：エフコープ組合員活動部
〒811-2495　糟屋郡篠栗町中央 1-8-1
TEL：092-947-9003　Fax：092-947-9192
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：　miyuki-shiraishi@fcoop.or.jp

「生協の家計簿」を使い倒す！（ライフプランシート）

生協の家計簿には「収入」や「支出」を書く以外にもいろいろなページがあります。全部使わないともったいない！今回は「ライフプランシート」のページの書き方について紹介します。

「ライフプランシート」はこれからのくらしの計画表です。全部記入しなくてもOK！まず最初に家族の名前や年齢を書きこみましょう。同居の方以外の家族（例：別居の親やこども等）を一緒に書いてもいいかもしれません。５年後の家族の年齢は何歳になっていますか？書いているものを「見る」ことでその時のくらしを考えやすくなります。

わが家のライフプランシート

作成日　　年　　月　　日（単位：万円）

家族の名前	西暦OR和暦	前年実績 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	7 年	8 年	9 年	10 年
	年齢											
	イベント予定											
	予算											
	年齢											
	イベント予定											
	予算											
	年齢											
	イベント予定											
	予算											
	年齢											
	イベント予定											
	予算											
	年齢											
	イベント予定											
	予算											
イベント予算	年間合計金額											
	累計金額											
継続的収入	夫（　　）											
	妻（　　）											
	夫・公的年金											
	妻・公的年金											
	企業年金											
	私的年金											
一時的収入	退職金											
	満期保険金											
収入計												
所得税・住民税												
社会保険料												
私的保険料												
住　宅	頭金・ローン											
	固定資産税											
教育費												
基本生活費												
車・旅行等特別支出												
予備費・その他												
支出計												
年間収支												

５年後、10年後の「収入」はどうでしょうか？その時の年齢によっては「年金」での生活になっているかもしれません。「支出」も子どもさんがいる場合には進学が重なったりすることで、「教育費」の大きな山がある場合もあります。

くらしは日々変化します。ただ、先を見通すことで「お金」や「知識」の準備をすることができます。ライフプランシートを活用することでこれからのくらしを考えてみましょう。

【LPA活動】について

エフコープでは、くらし見直し委員会（LPA活動）で「ライフプラン」や「くらしのお金」に関わる学習会等を行っています。ぜひ活用されてください。

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。

“2021年 7月度 集計結果”

7 月は子どもさんのための出費が下記の費目であったため、前年比増となっています。別世帯の子ども(孫も含む)や親世帯のための出費の費目は、定期的な出来事(その他の非消費支出)、非定期的な出来事(交際費)、結婚式や葬式等一生に何度もない出来事(その他)に区分されています。

■「交際費」は子どもへの援助があったため、前年比 527.8%となっています。

■「その他」は子どもの結婚式の費用の支払いがあったため、前年比 421.8%となっています。

【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)	50	0	420,627	477,281	303,727	627,496	402,465	101.2%
給　与(妻)	25	237,941	245,273	224,193	228,007	70,000	222,325	86.4%
賞　与(夫)	15	291,996	313,800	1,036,576	452,280	0	647,617	80.6%
賞　与(妻)	8	393,620	0	291,826	0	0	304,550	151.4%
年　金(夫)	3	0	0	90,000	236,129	314,647	213,592	88.3%
年　金(妻)	2	0	0	0	76,244	161,571	118,908	147.3%
自家営業(夫)	8	0	0	270,000	446,351	200,000	340,676	149.1%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
家賃･地代収入	4	0	0	60,000	54,500	115,207	86,228	101.2%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	9	0	0	0	138,983	77,394	104,767	109.5%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	30	0	77,910	110,609	71,818	43,240	74,535	105.4%
同居家族の収入	20	0	60,000	75,250	46,626	56,286	56,400	104.7%
その他の収入	61	526,755	44,831	37,422	294,101	135,590	189,251	137.1%
収入合計	115	1,450,312	661,914	893,664	463,934	190,187	501,150	104.4%

【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)	54	0	14,657	54,672	32,687	37,107	38,984	95.0%
所得税(妻)	32	18,608	3,330	13,572	9,474	73,673	14,349	117.0%
住民税(夫)	50	58,000	20,500	30,016	17,421	21,819	23,802	104.3%
住民税(妻)	30	37,000	6,050	8,108	10,583	36,764	11,834	103.1%
固定資産税	31	46,000	0	15,500	18,233	15,042	17,629	88.1%
その他の税金	7	0	0	45,500	1,494	23,262	20,287	100.3%
税金合計	89	159,608	34,357	86,230	41,516	39,885	53,909	104.2%
健康保険(夫)	80	49,216	23,547	32,793	22,798	28,197	26,830	92.6%
健康保険(妻)	29	31,324	11,429	20,283	16,537	8,102	16,485	138.4%
介護保険(夫)	48	5,760	4,292	7,345	6,164	9,600	6,461	89.6%
介護保険(妻)	19	0	1,980	3,807	5,360	5,800	4,388	118.4%
厚生年金(夫)	47	87,840	47,279	67,377	39,395	0	53,507	97.3%
厚生年金(妻)	21	56,089	18,300	36,243	15,884	0	29,778	112.3%
雇用保険(夫)	41	109	1,585	2,185	999	465	1,513	84.7%
雇用保険(妻)	28	1,893	515	863	409	0	679	108.3%
国民年金(夫)	2	0	0	16,575	0	0	16,575	133.7%
国民年金(妻)	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
国民年金(学生)	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
社会保険料合計	94	232,231	78,162	118,012	46,166	28,196	66,727	100.0%
損害保険	55	0	10,591	18,982	7,816	5,059	8,388	133.7%
生命保険	111	18,456	28,698	42,332	20,256	31,203	29,272	110.5%
個人年金	21	10,000	20,442	44,839	26,912	0	32,012	102.4%
私的保険料合計	120	28,456	40,335	62,755	27,158	30,338	36,523	112.2%
その他の非消費支出	75	0	4,773	8,508	8,136	4,807	6,683	62.8%
非消費支出合計	130	420,295	157,030	267,632	98,166	57,343	122,725	89.6%

【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	―	5,812	1,935	1,865	2,363	2,255	93.5%
パン・めん・その他	―	6,200	4,379	4,112	3,555	4,004	117.0%
＜主　食＞	―	12,011	6,313	5,977	5,918	6,259	107.3%
魚介類	―	2,259	3,069	5,490	5,935	5,241	90.6%
肉類	―	11,896	6,090	6,242	5,894	6,327	89.2%
乳卵類	―	5,800	3,226	3,548	4,085	3,832	95.8%
豆・豆製品	―	1,630	1,653	1,483	1,700	1,601	101.1%
野菜	―	6,498	4,306	5,216	4,864	5,015	89.9%
乾物・海草	―	1,452	766	890	1,488	1,150	90.0%
加工食品	―	5,700	5,595	4,143	7,202	5,664	91.2%
調味料	―	3,958	2,215	2,801	3,329	3,001	85.2%
＜副食調味料＞	―	39,191	26,919	29,812	34,498	31,831	90.8%
菓子	―	8,182	4,955	4,465	3,862	4,436	104.8%
果物	―	984	3,364	1,864	3,453	2,670	114.7%
酒・飲料	―	7,336	5,741	4,731	5,088	5,117	86.6%
＜嗜好品＞	―	16,502	14,061	11,060	12,403	12,223	98.0%
給食	―	3,125	0	140	0	196	32.4%
外食	―	8,069	5,547	5,688	4,874	5,436	103.0%
＜外食関係＞	―	11,194	5,547	5,828	4,874	5,631	95.7%
食費合計	75,630	73,919	70,030	55,622	56,346	59,832	100.5%
家賃・地代	64,000	46,391	26,828	13,046	1,974	14,196	47.3%
その他の住居費	5,310	23,941	19,423	29,551	10,541	20,553	82.4%
＜住居費＞	69,310	70,333	46,251	42,597	12,515	34,748	63.2%
住宅ローン返済実平均	64,000	59,888	70,633	65,449	0	65,885	103.5%
ローン返済件数	1	4	6	6	0	17	94.4%
＜水光熱費＞	8,816	16,669	14,381	13,154	14,885	14,162	98.1%
＜被服費＞	2,574	28,023	8,738	5,706	8,182	8,451	71.2%
＜保健医療費＞	3,810	4,090	9,674	10,213	21,588	13,630	140.8%
＜理容衛生費＞	14,474	17,699	12,293	9,764	10,088	10,864	97.5%
＜交際費＞	7,562	9,127	415,836	19,998	15,899	92,239	527.8%
＜交通費＞	0	1,793	5,134	4,490	1,602	3,416	147.0%
＜通信費＞	8,365	24,553	22,533	13,355	10,368	14,683	99.0%
＜教育費＞	21,850	38,160	42,810	783	260	10,909	124.5%
教育費実平均	21,850	38,160	118,918	10,377	2,987	55,802	114.6%
＜教養娯楽費＞	32,083	13,189	15,036	16,466	17,799	16,579	117.2%
＜職業・主婦費＞	10,000	29,124	39,254	31,589	18,055	28,038	75.0%
＜自動車関係＞	16,800	20,791	32,510	51,379	14,921	33,123	149.7%
＜その他＞	0	3,165	3,108	21,644	5,514	11,307	421.8%
食費以外の合計	195,644	276,715	667,559	241,139	151,676	292,149	131.7%
消費支出合計	271,274	350,634	737,588	296,761	208,022	351,980	125.1%
収入 － 支出	758,743	154,250	−111,556	69,007	−75,177	26,444	42.7%

＊提出者　　133 名　　平均年齢　　66.0 歳

＊【収入】と【非消費支出】は、**実平均額**（例：給与の場合、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のみで割ったもの）の数値です。

＊【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（7 月は 91 人）の平均額です。20･30 歳代の記入者はいませんでした。

＊「#DIV/0!」は前年が 0 円の時に表示されます。

７月の集計と一緒によせられた“声”

コロナ感染者数が再び増加し、心配な日々です。ワクチン接種もまだできていない状況での第 5 波の到来で、まだまだ通常の生活は送れそうにありません。今まで通り、感染予防対策に気を配り、外出も控えて乗り越えていけたらと思います。生協の個配で買い物回数も減らし、生活雑貨や衣類も生協のカタログで購入することが増えました。生協に支えられての生活に感謝です。（58 歳、夫婦）

食品、ガソリン等の値上げが進み、買い物に行ってもついつい手が出せない。これもいつか慣れてゆくのだろうけど、しっかり考えないと、と思ってしまう。どんどん変化してゆく社会ですが、迷わずに暮らしていきたいと思います。
（73 歳、夫婦）

今から 45 年程前になるのでしょうか。私も働き盛りの年齢でしたが、我が家に犬がいました。両手の上にちょこんと乗るくらいの丸い小さな仔犬でしたが、あれよという間に大きくなり、よく言うことを聞き賢い犬でした。外で飼っていましたが、外が暑い時でもその頃は 25℃～28℃もあれば高いほうでした。今は 35℃以上ある時もあり、今だと犬も外で飼えないと思います。人間もエアコンがないと生活できない気候変動に驚いてしまいます。今でなくて良かったと思います。犬も飼えない、人も熱中症でダウン、この先どのくらい暑くなるのでしょう。恐ろしいですね。
（91 歳、妻、その他の子ども 1 人）

ワクチン接種が 2 回目も済んで、少しほっとしています。陽性者が増加していますね。やはりマスクは必須ですよね。暑いけれど、ほんとに皆さん、きちんとつけていますよね。（64 歳、夫婦）

町内の日曜朝市で野菜を買うようになりました。坂道ばかりで買い物が不便な丘の上に住まいがあります。農家の方々が数名、町内の公園に採れたて野菜を持ってきてくれ、朝市が毎週日曜日に開かれます。買い物袋に直に野菜を入れてもらうので、ビニール袋などのゴミも出ません。採れたて新鮮、そのうえ安い、ゴミまで出ない。散歩がてらの買い物ができて、毎週日曜が楽しみとなりました。ジャガイモと玉ねぎは CO・OP のものを利用していますが。（73 歳、夫婦）

夫が病気で長期療養でした。8 月から復帰予定です。ぼちぼちやっていきたいです。
（40 歳、夫婦、乳幼児、小学生各 1 人）

義母の米寿の祝い、2 年前くらいから義母が周りの方々へお祝いしてもらう旨を言っていたので、コロナの中でもしなければという思いでした。主人の姉は別々でとの申し出で、内々でしました。子ども 5 人、相方 2 人、孫 6 人の、合わせて 16 人。しかし、子ども達も久しぶりに集まりました。長女、三女は不規則で次男は大学生で、揃ったのは何年振りか。お祝い兼ねて集まれたのが一番良かったです。
（59 歳、夫婦、大学生等、その他各 1 人）

暑い日が続きますね。日中はさけて夕食後に散歩するようにしています。途中、居酒屋さんやカラオケ、スナックなどが並んでいる通りがありますが、お店の前には何度も貼り替えたお知らせがあり、コロナ禍で自粛したり時短したり、大変だと思います。中にはもうお店を閉めたところもあります。いつになったら元の生活が戻るのでしょうか。かなり長期間無理でしょうね。
（75 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

今月も家賃立替のため、「地代・家賃」がマイナスとなっています。そして、今月も食べに食べました。コロナ禍のおうち時間は、食の時間でもあり、好きなものをよく食べました。日常的に必要な食材から、し好品まで。楽しみが限られています。毎日、お気に入りの CD が終わるまでの 50 分体操をしているからいいかな～と食に関しては緩みました。早く気兼ねなく映画や旅行に行きたいです。3 密の行政機関やごくたまにコンサートに行くときは二重マスクで防護しますが、果たしてデルタ株を防げるのかどうか。政府の発表は全て秋以降の衆議院選をにらんだ発言となっています。コロナ対策がこれでよかったのかどうか、よく考えて、選挙に行きましょう！
（63 歳、夫婦）

ある日突然胸の痛みを訴えた夫が、紹介された病院に検査に行ったのですが、そのまま即刻入院ということになりました。心不全から数日後には脳梗塞を発症しましたが、2 ヶ月後退院することになりました。高齢でもあり、リハビリが続きそうですが、入院中に脳梗塞を起こしたことは、運が良かったと思っています。夫の入院費用と私の歯の治療費が今月は重なったので、保健医療費が突出しました。（94 歳、夫婦）

こんにちは！ いつもお世話になります。90 代 80 代の両親、60 代の夫婦の所へ娘家族が 18 日も滞在したものですから、体がきつくて。そして風邪も持ってきてうつされ、コロナの予防接種をして一日くらいゆっくりしたかったんですが、休むことも許されず、本当にきつい目にあいました。61 歳、昔ならもう老人ですよね。今は却って、子ども達が家に来てくれるって幸せなことだと思っています。やれるうちにやってやりたいです。
（60 歳、夫婦、その他 2 人）

いつもお世話になっています。16 年愛用した軽自動車を買い替えることを決め、契約を済ませました。いろいろな想いがあったけど、この先で故障などで困るかもと思い、意を決しました。今乗っている車種、同じ色、希望してナンバーも同じ番号に。安心のために自動ブレーキ、前後にドライブレコーダーをつけてもらいました。ちなみにオートマではなく、クラッチを踏むマニュアル車。これは、亡き主人の意向です。これからも安全運転で、田舎の畑に通います（週 1 回 1 時間くらいの所。）（66 歳、妻）

異常気象であちこちで被害が出ており、心が痛みます。コロナも終息するどころか、ひどくなるばかり…。コンサートや野球のチケットを購入しましたが、中止にならないことを願っています。旅行にも行けず、せめてもと思い手に入れました。世界に目を向けても、とても危険な状態です。灯油やガソリンが昨年に比べ、ずい分高くなっているのにビックリしました。長雨のため、トマトは割れてしまいました。もうすぐ食べられるという時だったので残念です。（64 歳、夫婦）

コロナの収束も見えず大変な日々ですが、ワクチン接種の副反応で熱が出て一日ダウン。それだけでも健康のありがたさを感じた私でした。「あたりまえをありがたい」と思える日々に感謝です。
（54 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

提出遅くなりました。体調が良くない日が多かったり、子どものワクチン接種後の発熱（38℃以上）が 2 日続いたりと、大変な 1 ヶ月でした。少し涼しくなってくれると嬉しいのですが…。私と主人と長男は 2 回目のワクチン接種も終わりましたが、まだまだ安心できませんね。マスクは手放せません。次男もようやく日程が合い、1 回目の予約ができました。
（58 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

夜になると虫の声が聞こえてきます。気持ちがホッとします。 白石