家計簿だより

2021年
11月号

発行日：2021年10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」を使い倒そう！（後半のページ）

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、生協の家計簿後半ページの「医療費の記録」「光熱・水道の使用量」等のページについて紹介します。

■「医療費の記録」

「医療費の記録」は病院に行った時に記録するページです。「毎月の集計表」の「保健医療費」欄には、医療機関への支払い以外も記載するので、このページに書くことで「1年間にどれくらい医療費がかかったのか？」を確認することができます。交通費も記載するようになっているので、これをもとに「確定申告」の準備もできます。

医療費の確定申告については国税局のHPをご覧ください　国税庁　医療費控除　検索

■「光熱・水道・電話などの使用量及び料金」

光熱費の「金額」以外に使用量を記載するページです。また、領収書に前年の使用量や金額も記載しているのがある場合はこれも一緒に書いておくと、前年との比較ができます。福岡県が行っている「環境家計簿」にも取り組んでみましょう。

福岡県のＨＰをご覧ください　福岡県　環境家計簿　検索

■クレジットカード利用控え

４枚のクレジットカードの利用状況を書きます。今はクレジットカード以外にもバーコード決済等キャッシュレスでの支払いが多くなっているので、後払いの場合はその利用状況を書いておいてもいいかもしれません。たくさん使用される方は後ろの自由欄を使ってもいいでしょう。ただ、支払い方法が多くなるとチェックに時間がかかり、管理が難しくなります。

■預貯金（銀行・郵便局・証券会社・財形他）

使用している金融機関名だけでも書いておくと「もしも」の時に慌てなくてすみます。特にネット銀行を使っている方は「通帳」がないので書いておくといいでしょう。

「保険・年金」「耐久消費財購入控え」のページも上手に利用しましょう。

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。

“2021年 8月度 集計結果”

8 月は、福岡県は新型コロナウイルス感染症により、まん延防止等重点措置、緊急事態宣言が発令され、外出等が大きく制限されました。

■「生命保険」は、終身保険の解約があったため、60 歳代でマイナスとなっています。

■「保健医療費」は、インプラントや手術代があったため、前年比 120.7%となっています。

■「その他」は、結婚費用や土地登記等の費用があったため、前年比 396.7%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	前月比
給　与(夫)	51	0	404,202	482,772	312,295	627,403	404,120	99.7%	100.4%
給　与(妻)	25	280,340	234,921	241,092	226,784	70,000	231,497	97.0%	104.1%
賞　与(夫)	8	0	0	377,095	195,000	40,838	289,539	103.9%	44.7%
賞　与(妻)	4	0	90,000	250,000	50,000	0	110,000	78.6%	36.1%
年　金(夫)	68	0	0	87,831	323,244	374,915	348,657	100.1%	163.2%
年　金(妻)	73	0	0	0	139,057	194,757	173,393	100.1%	145.8%
自家営業(夫)	8	0	0	270,000	855,305	77,500	514,528	116.5%	151.0%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!	#DIV/0!
家賃･地代収入	4	0	0	60,000	54,500	91,582	74,416	93.6%	86.3%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	10	0	0	0	112,204	68,189	85,795	121.8%	81.9%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	31	0	65,876	123,521	81,076	49,554	81,755	102.7%	109.7%
同居家族の収入	26	292,629	40,000	32,825	46,990	73,063	64,018	99.2%	113.5%
その他の収入	61	0	33,182	39,850	107,346	152,578	104,923	67.7%	55.4%
収入合計	135	426,654	524,081	644,829	575,385	633,777	602,898	98.0%	120.3%

【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)	78	0	9,149	22,616	15,824	15,591	16,910	103.4%
所得税(妻)	35	5,340	3,228	6,047	9,427	48,381	11,778	142.7%
住民税(夫)	84	0	20,171	29,768	20,096	11,230	19,335	95.7%
住民税(妻)	33	9,900	6,600	7,823	11,817	15,000	10,669	95.3%
固定資産税	67	40,000	25,667	27,577	19,994	23,543	23,501	124.9%
その他の税金	5	0	0	17,500	8,781	0	12,269	68.5%
税金合計	116	35,240	37,719	65,744	40,884	41,984	46,063	119.1%
健康保険(夫)	108	16,352	18,431	25,018	24,831	27,110	25,134	106.8%
健康保険(妻)	55	12,148	14,822	13,027	16,764	9,759	12,201	112.6%
介護保険(夫)	99	2,880	3,663	5,250	9,587	17,041	11,039	102.4%
介護保険(妻)	74	0	1,980	2,329	8,878	11,356	9,407	102.2%
厚生年金(夫)	48	29,280	38,691	49,823	29,790	0	39,424	102.3%
厚生年金(妻)	21	24,915	18,300	23,542	15,884	0	21,100	95.9%
雇用保険(夫)	40	0	1,112	1,764	829	0	1,246	100.4%
雇用保険(妻)	30	726	471	704	390	587	550	94.7%
国民年金(夫)	3	0	0	16,575	18,000	0	17,050	77.3%
国民年金(妻)	1	0	50,630	0	0	0	50,630	306.1%
国民年金(学生)	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
社会保険料合計	134	61,682	74,767	85,199	47,345	50,310	57,298	96.2%
損害保険	57	0	6,838	14,216	10,349	13,781	12,144	84.2%
生命保険	112	18,456	78,936	35,543	-19,052	20,083	12,211	43.1%
個人年金	20	10,000	23,431	38,826	27,971	0	30,733	97.2%
私的保険料合計	123	28,456	90,287	50,526	-7,895	26,186	21,744	57.8%
その他の非消費支出	78	0	5,113	10,592	8,832	11,235	9,623	50.6%
非消費支出合計	136	111,150	207,246	204,348	77,567	112,101	120,929	88.5%

【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	ー	4,430	2,558	2,351	1,900	2,271	94.5%
パン･めん･その他	ー	7,444	4,267	3,685	3,381	3,785	101.2%
＜主　食＞	ー	11,874	6,825	6,036	5,281	6,056	98.6%
魚介類	ー	3,795	2,628	5,285	5,842	5,165	102.9%
肉類	ー	12,528	6,182	7,052	6,947	7,153	107.7%
乳卵類	ー	6,437	3,431	3,743	4,080	3,974	94.7%
豆･豆製品	ー	1,876	1,151	1,592	1,876	1,679	96.3%
野菜	ー	6,394	3,613	5,674	5,777	5,522	88.3%
乾物･海草	ー	1,442	1,199	995	1,712	1,348	99.4%
加工食品	ー	11,083	4,080	4,581	5,499	5,212	98.2%
調味料	ー	5,225	2,388	2,529	2,737	2,723	90.4%
＜副食調味料＞	ー	48,779	24,671	31,450	34,471	32,776	97.7%
菓子	ー	8,141	3,264	4,314	3,891	4,184	101.7%
果物	ー	1,237	1,627	2,507	4,360	3,155	94.0%
酒･飲料	ー	8,855	4,668	5,387	4,979	5,284	88.3%
＜嗜好品＞	ー	18,232	9,558	12,207	13,229	12,623	93.8%
給食	ー	3,125	0	147	0	199	81.0%
外食	ー	2,796	5,306	6,381	3,779	4,975	70.4%
＜外食関係＞	ー	5,921	5,306	6,528	3,779	5,174	70.8%
食費合計	65,751	85,177	66,034	57,713	56,504	60,538	96.3%
家賃･地代	63,214	46,891	28,767	16,658	2,641	16,504	67.2%
その他の住居費	3,124	22,859	10,133	63,313	22,313	36,302	215.2%
＜住居費＞	66,338	69,750	38,900	79,971	24,954	52,806	80.0%
住宅ローン返済実平均	55,964	59,888	94,430	65,445	0	72,818	72.3%
ローン返済件数	2	4	6	6	0	18	94.7%
＜水光熱費＞	10,797	22,861	16,659	14,652	14,779	15,485	106.9%
＜被服費＞	874	15,398	4,608	6,248	7,324	6,774	69.5%
＜保健医療費＞	10,275	7,183	9,974	10,050	13,685	11,119	120.7%
＜理容衛生費＞	9,050	17,066	6,603	9,925	9,643	9,626	90.6%
＜交際費＞	6,106	8,544	16,236	22,872	32,671	23,942	83.0%
＜交通費＞	3,505	418	2,835	4,555	1,854	3,057	86.6%
＜通信費＞	15,096	17,703	24,955	12,729	12,007	15,037	95.6%
＜教育費＞	7,300	48,590	26,954	486	313	8,165	71.4%
教育費実平均	14,600	55,532	84,230	6,685	14,703	53,267	83.1%
＜教養娯楽費＞	11,094	16,397	17,014	12,928	10,160	12,900	75.4%
＜職業･主婦費＞	32,822	28,249	34,148	33,165	15,471	26,982	94.5%
＜自動車関係＞	13,207	37,241	21,236	36,305	9,755	24,164	129.0%
＜その他＞	30,210	1,792	1,589	34,815	4,648	16,407	396.7%
食費以外の合計	216,671	291,190	221,711	278,702	157,265	226,465	106.0%
消費支出合計	282,421	376,367	287,745	336,414	213,769	287,002	103.8%
収入 － 支出	33,084	-59,532	152,737	161,404	307,908	194,967	96.5%

＊提出者　　137名　　平均年齢　　65.8 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（8 月は 90 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。

８月の集計と一緒によせられた“声”

いつもお世話になっております。8 月は猛暑続きの後、大雨を含む長雨、コロナ感染爆発のため、家の中にこもることも多くエアコンやシャワーの使用回数も増え、電気代、水道代も高くなりました。子ども達は夏休みだというのにどこにも行けず…毎朝子どもとウォーキングをしました。30 分～1 時間程度、天気や体調に合わせて体力づくりをしました。汗だくになり、洗濯機も 1 日数回頑張ってもらいました。子どもとたくさん話せたのが良かったと思います。今はガマンの時ですね。自分にできることをやるのみです。
（48 歳、夫婦、小学生、高校生、その他各 1 人）

今月は雨が続いたり、晴天が続いてしかも温度が高くて、とても生活がやりにくかったです。世界でも大雨、ハリケーン、山火事があって、生活を見直さないと毎年毎年これの繰り返しになると思うと、とても心配です。コロナウイルス感染症もそうですね。いつまで続くのか誰も教えてくれません。どうしたら良いのかもわからない。とても不安です。皆さんが人にうつさない、うつらない生活を頑張ってやるより他はないんでしょうかね！！
（76 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

今年 1 月末から続いた右奥歯の治療が、8 月末でようやく終了しました。「歯を残すためには長い期間かかるので、抜歯しても支障はない」と言われましたが、根気よく治療することを選択しました。時間とお金はかかってしまいましたが、歯を失うことなく、また自分の歯で食べ物を噛みしめることができ、本当に嬉しく思いました。口腔ケアは健康寿命を伸ばすためにも大事なことだと言われているので、全身の健康状態の維持・向上のために、これからも定期的に歯科に通って歯を大切にしていこうと、切に思いました。
（58 歳、夫婦）

こんにちは！ いつもお世話になります。家計簿をつけていて、いつも不安になります。サラリーマンだったら！？計画も立てられるし、安定もしているし…仕方ない、仕方ない…と言い聞かせ。所得税、消費税の確定申告を自分でしているから、どうにか！？我が家の経営がわかりますが、家計簿だけだったらどうでしょう？ 米・麦・大豆の収入は大まかに年 2 回。一度に入って、一度に引き落としされ、不安です。子ども達には農業はさせたくないですねネ。サラリーマンをしながら野菜を作るだけの生活の方がいいですネ。愚痴っちゃいました、ごめんなさい。 （65 歳、夫婦、その他 2 人）

夫が仕事復帰しました。コロナの状況を思うと、仕事があることだけでもありがたく、そして何とか元気に仕事に行けることに感謝です。節税も兼ねてふるさと納税でいろいろと食品を購入しました。選ぶのも食べるのも楽しいですね。ボーナスが出るかもわからないので、引き続きできる範囲で節約を続けたいと思います。
（40 歳、夫婦、乳幼児、小学生各 1 人）

ドライアイになってからコンタクトレンズが使えなくなって数年、不便を感じていました。時々でいいから使えないかな～と。妹も同様なのですが、最近“生コンタクト”なるものを使い始めて、とても良いと言っているようです。私も真似して眼科に相談、使用開始しました。1 日使い捨てなので、使ったり使わなかったり…。乾燥してチカチカすることがないのでとても良いです。けれど、このレンズ、外すのが非常にめんどくさい。簡単には取れません！ 誰か手伝って…と叫びたくなるほどです。 （66 歳、夫婦）

2 回目のワクチン接種後の副反応後、体調を崩し、整形外科、内科に加え、整骨院にもお世話になる羽目に。人生最大の体調不調をきたし、医療費が多かったです。医療機関の梯子も。日頃元気なだけに、うつうつとして、もう終わりかと真剣に考え始めました。加齢と過労です。不眠が続くある夜、夢を見ました。「カラータイマーがピコピコしているのに、基地にたどり着けない「ルンバ（ロボット掃除機）」が、やっとのことで切れる(死ぬ）寸前に基地にたどり着きました。そこにパートナーがいてホッとしました。」象徴的な夢で、最悪の気分を脱しようとしています。 （63 歳、夫婦）

8 月も終わりましたね。今年は、趣味の活動場所が閉鎖され、ほぼ家にこもっています。外出先は、歯医者や皮膚科、整骨院など病院ばかりです。皮膚科はマスク生活の間にシミ取りをする人が多いとか聞いていましたが、多かったです。なるほどと感心してしまいました。ワクチンは 2 回接種が終わりましたが、それでも感染している人がいると報道されています。自由に外出できる日は来るのでしょうか？ （68 歳、夫婦）

梅雨明けから 8 月前半までは暑い日が続き、ペットボトルの水の購入が増えました。食費の内訳上は「酒・飲料」ですよね。で、これって分類上は“嗜好品”になって、何か納得できなくて…。「水」が“嗜好品”ですか？ってツッコミを入れています(笑)。 （67 歳、夫婦）

8 月は雨ばかりで子ども達の夏休みも退屈なものだったようです。コロナで外出もほとんどできず、無駄な出費もなくて良かったと思うべきなのか…。早く落ち着いて、堂々と外に遊びに行ける状態に戻ってほしいです。まだ予防接種を受けていないので、どうなるか心配ですが、9 月末までにいろいろと片付けて接種しようと思います。万が一に備えて、保険証券も整理しておこうと思ってはいますが、どうなることか本当に心配です。
（47 歳、夫婦、小学生 2 人、中学生、その他各 1 人）

他県への移動は？ですが、両親の墓は隣の県、パーキングでトイレに寄るだけで往復 5 時間のお参りです。早くゆっくり移動できるようになってほしいです。テレビのインタビューで「気が緩んでいる」と言っているあなた、しっかり対策とってねと思っています。早くどこかへ行きたい！！ （74 歳、夫婦）

9 月に旅行の予定が緊急事態宣言のためキャンセルとなり、払い戻しになり、娯楽費がマイナス計上となりました。残念です。行きたかったです。
（67 歳、夫婦）

連日コロナ患者が増加して、ワクチン接種が始まったころは少しずつ減少しているようにも見えましたが、デルタ株が出てきてからずっと増えてきています。どこにあるのか見えないので本当に恐ろしいですね。生協でも対面で物の受け渡しを注意していますが、お互い気を遣いながら配達、受け渡しをしていますので、コロナが早く収束することを願うのみです。 （92 歳、妻、その他の子ども 1 人）

8 月も終わりました。ミニトマト、ゴーヤが食卓を賑やかにし、ミョウガやしその葉、ニラが食卓に花を添えてくれました。小さな庭ですが、恵みに感謝です。草が負けないくらいに生え、暑さと蚊と老いに、涼しくなるのを待っています。酸素の供給源とうそぶいて、早く涼しくなることを祈りながら。 （89 歳、妻）

少し日常が戻ってきました。でもまだまだ油断ができません！感染対策をしっかり行っていきましょう。 白石