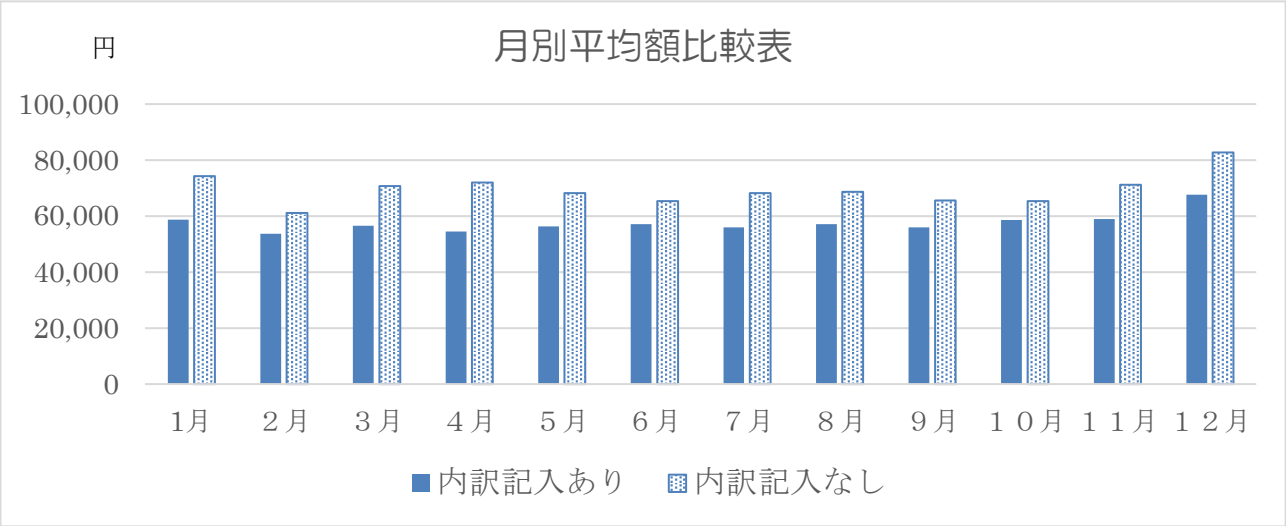
家計簿だより

2022年
5月号

発行日：2022年4月 25日
発　行：エフコープ組合員活動部
〒811-2495　糟屋郡篠栗町中央1-8-1
TEL：092-947-9003　Fax：092-947-9192
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：　chikako-yoshitake@fcoop.or.jp

食費の内訳記入で「節約」できます！

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2021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」の方の一ヵ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1ヵ月約11,800円、年間で約142,000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2021年だけでなく、統計をとった年はいつも「食費内訳」を記入した方のほうが『食費』が安くなりました。

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。

2021年　食費の月別平均額の比較

	内訳記入あり	内訳記入なし
1月	58,731	74,284
2月	53,674	61,145
3月	56,562	70,750
4月	54,497	71,960
5月	56,370	68,214
6月	57,083	65,385
7月	55,944	68,255
8月	57,077	68,625
9月	55,986	65,608
10月	58,645	65,400
11月	58,948	71,207
12月	67,604	82,678
年間合計	691,121	833,511
月平均	57,593	69,459

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。

“2022年 2月度 集計結果”

2 月の「収入−支出」は 2 か月に 1 度の「年金」、年 3 回支給される「児童手当」などの収入があり、50 歳代以外はプラスとなっていますが、前年 2 月の「その他の収入」が多かったため、前年比 52.4%になっています。

■「生命保険」は年払いがあったため、前年比 123.4%になっています。「水光熱費」は寒い時期と値上がりの影響でしょうか、前年比 120%になっています。

【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)	45	0	403,257	457,624	327,197	614,269	390,674	96.9%
給　与(妻)	21	327,559	228,652	259,246	190,990	439,500	246,043	103.7%
賞　与(夫)	2	0	0	0	300,000	484,755	392,378	#DIV/0!
賞　与(妻)	1	0	0	0	0	210,781	210,781	#DIV/0!
年　金(夫)	63	0	0	0	339,963	364,281	354,245	100.6%
年　金(妻)	68	0	0	0	144,879	194,189	176,786	103.8%
自家営業(夫)	6	0	0	270,000	−26,992	3,000	77,004	30.3%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
家賃・地代収入	3	0	0	0	85,025	188,413	119,488	122.3%
ﾊﾟｰﾄ・ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫	8	0	0	0	135,734	69,444	94,303	124.4%
ﾊﾟｰﾄ・ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻	26	0	68,937	89,580	72,187	54,115	72,350	107.2%
同居家族の収入	20	0	40,000	154,000	46,721	85,562	69,228	111.8%
その他の収入	60	0	256,673	46,662	76,281	71,832	86,004	24.9%
収入合計	122	327,559	772,612	528,907	498,001	613,062	558,053	80.3%

【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)	66	0	5,482	16,452	7,123	15,538	11,248	130.2%
所得税(妻)	28	5,880	3,413	−9,052	−1,178	31,362	2,410	46.2%
住民税(夫)	73	0	24,233	29,679	16,823	9,186	17,073	78.7%
住民税(妻)	28	8,500	8,950	8,113	9,467	16,040	10,182	111.1%
固定資産税	52	0	46,000	29,750	17,598	18,052	19,782	114.8%
その他の税金	6	0	0	49,000	6,338	2,910	12,306	176.3%
税金合計	107	14,380	42,640	48,604	25,525	30,664	32,184	106.4%
健康保険(夫)	100	0	18,465	20,576	20,584	25,803	22,386	100.7%
健康保険(妻)	50	13,923	12,864	12,725	14,419	9,461	11,302	109.0%
介護保険(夫)	88	0	3,766	4,545	9,336	15,297	10,759	105.4%
介護保険(妻)	69	0	15,900	2,185	6,515	11,661	9,766	107.9%
厚生年金(夫)	42	0	35,380	43,874	32,538	0	36,723	100.6%
厚生年金(妻)	16	31,680	16,166	22,921	20,026	0	21,116	98.7%
雇用保険(夫)	34	0	1,050	1,399	864	386	1,034	92.1%
雇用保険(妻)	22	0	423	657	445	0	519	96.1%
国民年金(夫)	2	0	0	16,575	0	0	16,575	100.2%
国民年金(妻)	1	0	0	0	90,410	0	90,410	#DIV/0!
国民年金(学生)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
社会保険料合計	120	45,603	77,257	72,177	49,396	48,839	53,957	101.5%
損害保険	45	0	14,347	18,947	5,605	6,484	7,925	82.9%
生命保険	101	0	95,708	24,234	69,227	16,108	44,293	123.4%
個人年金	17	0	17,713	19,766	29,801	0	24,716	115.1%
私的保険料合計	110	0	109,347	33,641	72,440	17,781	47,731	121.6%
その他の非消費支出	66	0	1,315	19,263	7,053	5,347	7,513	132.6%
非消費支出合計	123	59,983	230,120	162,983	135,301	93,406	127,356	109.6%

【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	－	1,732	1,582	2,176	1,514	1,800	74.4%
パン・めん・その他	－	7,461	3,942	4,287	3,438	3,980	104.5%
＜主　食＞	－	9,193	5,524	6,464	4,952	5,780	92.8%
魚介類	－	5,074	4,171	4,318	4,907	4,588	91.1%
肉類	－	12,628	6,527	6,851	5,366	6,353	98.7%
乳卵類	－	7,147	3,658	3,268	3,608	3,595	98.1%
豆・豆製品	－	2,374	1,286	1,676	1,779	1,701	109.5%
野菜	－	10,528	5,047	5,597	5,926	5,848	112.9%
乾物・海草	－	1,685	966	1,019	1,320	1,169	107.6%
加工食品	－	7,955	6,008	5,649	8,588	7,071	155.6%
調味料	－	8,340	2,510	2,587	2,543	2,755	101.0%
＜副食調味料＞	－	55,732	30,173	30,966	34,036	33,081	109.4%
菓子	－	6,198	4,601	4,973	3,730	4,421	110.8%
果物	－	1,670	1,673	2,167	3,195	2,550	99.2%
酒・飲料	－	6,719	6,324	4,547	4,584	4,839	106.8%
＜嗜好品＞	－	14,587	12,598	11,687	11,509	11,810	106.5%
給食	－	4,167	80	107	0	195	237.2%
外食	－	1,750	6,350	4,681	2,840	3,955	65.5%
＜外食関係＞	－	5,917	6,430	4,788	2,840	4,150	67.8%
食費合計	49,254	80,926	72,579	54,513	51,657	57,289	102.0%
家賃・地代	62,428	37,441	41,063	11,303	3,568	14,368	40.2%
その他の住居費	3,057	34,287	14,108	26,813	20,034	22,569	157.1%
＜住居費＞	65,485	71,729	55,170	38,116	23,602	36,937	73.7%
住宅ローン返済実平均	47,928	68,760	94,430	61,014	0	76,060	100.8%
ローン返済件数	1	3	6	4	0	14	87.5%
＜水光熱費＞	19,861	32,137	24,923	24,688	23,942	24,761	120.0%
＜被服費＞	12,504	17,695	13,773	5,413	8,578	8,478	103.7%
＜保健医療費＞	0	6,173	9,452	7,832	12,509	9,696	89.8%
＜理容衛生費＞	8,242	19,605	26,377	7,455	12,260	12,617	130.2%
＜交際費＞	0	21,029	42,644	16,255	12,767	18,863	125.0%
＜交通費＞	0	4,546	5,921	2,576	1,476	2,719	128.5%
＜通信費＞	11,563	15,000	22,276	12,769	9,832	13,134	99.1%
＜教育費＞	0	52,489	15,895	4,916	622	7,144	55.7%
教育費実平均	0	52,489	71,529	63,902	29,237	59,059	73.8%
＜教養娯楽費＞	3,757	5,574	28,002	16,715	12,654	16,171	135.3%
＜職業・主婦費＞	45,952	35,158	30,909	31,704	14,435	25,325	101.8%
＜自動車関係＞	13,552	33,000	30,441	21,402	31,502	27,040	151.7%
＜その他＞	4,883	1,033	3,649	2,582	2,630	2,699	58.3%
食費以外の合計	185,799	315,165	309,432	192,422	166,810	205,585	101.8%
消費支出合計	235,053	396,092	382,011	246,935	218,467	262,874	101.8%

収入 － 支出	32,523	146,401	−16,087	115,765	301,189	167,823	52.4%

＊提出者　124 名　平均年齢　67．4 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（2 月は 88 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。

２月の集計と一緒によせられた“声”

4 年近く使用していたスマホのバッテリーが寿命を迎えてしまい、機種変更することにしたのですが、現在のデータを移行するのを、以前はケータイ会社が無料でやってくれていたのに、今回は有料になる（しかもかなり高額）と言われ、自分で教えていただいた通りにやることに。データが全部消えたらどうしようかと、無事成功するまで心臓バクバクでしたが、案外簡単な操作だったので良かったです。　（55 歳、夫婦）

毎月の集計は、一昨年、昨年まではソロバンで集計。ほとんど 1 回で合算だったのに、今年に入って、1 月 2 月の集計は買い物の回数も少なく購入の品も少ないのに苦労しました。計算機購入しようか？もう提出やめようか？と、年とともに減少していく体力、気力の衰えに怯えています。これが私の唯一の励みだったのに、限界を感じています。期限内に集計できなくても、毎月の家計簿にはきちんと記帳するつもりです。家計簿が生きた証です。　（89 歳、妻）

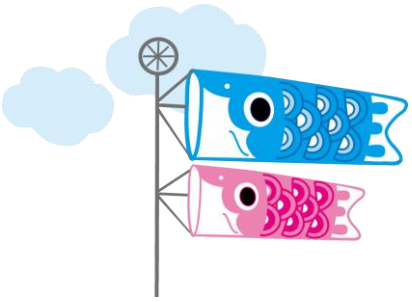
1 月 2 月と寒かったので電気代が上昇しました。灯油も値上がり。しかし、コロナでどこにも行けず、さほど全体的には支出は増加していません。せっせと双子の孫の入学準備バッグ作りをしていました。　（78 歳、夫婦）

毎日ドタバタしているうちに、もう今年も 2 ヶ月過ぎてしまいました。早すぎです！！（笑） いろいろ仕事のストレスがたまり、コロナで大人しくしておかないといけない雰囲気もあり、今は家族で週 1 回ペースで庭木の手入れをして、なんとか精神を安定させています。早く元通りの生活ができるようになることを願いつつ、今日もマスクをつけて買い物に行ってきます。
（47 歳、夫婦、小学生 2 人、中学生、その他各 1 人）

いまだ新規感染者 3 千人以上、高齢者の死亡リスクが高い中、福岡県は「まん延防止等重点措置」が解除されました。私は帯状疱疹になり、ワクチン接種を 3 月末に予約しましたが、未接種です。他町に住む 89 歳の姉がコロナ陽性患者になり、自宅療養中です。（高齢で一人生活者です。介護保険の認定も受けず。）保健所から一日一回の安否確認はあるものの、4 日間水分以外は何も食べられず、SOSを発信してきました。保健所の方も受け持ち地域が広範囲で多忙だと思いますが、高齢者で一人暮らしの患者には、手厚い支援があっていいのではと、公助に頼れない現実を痛感しました！！　（79 歳、夫婦）

昨年のクリスマスイブの日に夫が退院してきて、介護生活が始まっています。訪問看護や介護用品のレンタル、入浴サービスの利用など、費目分けはどうなんでしょう。介護の利用は「その他の非消費支出」でいいのでしょうか。
（81 歳、夫婦、その他の子ども 3 人）

介護関連の費目分けは、ご質問の通り、「その他の非消費支出」にご記入ください。
その他の非消費支出【コード：260】
非消費支出のうち、税金・社会保険料・私的保険以外のものはここに記入します。※非消費支出とは、ものやサービスなどの消費を目的としない支出のことです。



少し暖かくなってまいりましたね。もう春がすぐそこですね。でも 3 月 4 月と、石油（ガソリン）を始めとして、いろいろ食品その他、値上げラッシュが家計を直撃しそうで、今まで以上に家計簿とにらめっこしながら、しっかりとやりくりしていきたいと思います。　（73 歳、夫婦）

日の出が早くなり、ポカポカ陽気の今日この頃ですね。庭の紅梅も満開になりました。と同時に、水菜やほうれん草にとうが立ち始めました（笑）。ウクライナのことが連日報道され、なんとかならないものだろうかと胸を痛めています。
プーチンさん、何を考えているんでしょうね？　ガソリン、灯油、電気、ガスと、すごい値上がりにびっくりです。同じくらいの量しか使っていないのに、とっても高くなってました。ずっと続くんでしょうかね。いろんな食料品も値上がりし、家計の負担は大きくなるばかりです。コロナもまだまだ先が見えないし…。季節は明るくなってきたのに、心は…。（65 歳、夫婦）

『ずさんな家計を整えました』（上大岡トメ著）、まだ読んでいないのですが、図書館に予約しました。コレステロール値が高いけど薬飲みたくない！　肉類より魚介類が増加しています。内訳をやってみて良かったです。ウクライナの戦争、悲しいです。なにもかも値上がりしても我慢しないと…平和を願っています。
（66 歳、夫婦）

年々体のあちこちが痛むことが増えた。運動を、栄養を心掛けているつもりだが、思うように体重は減らず、頭の方は軽くなっているようで、このままでは 5 年後が不安だ。父は 90 歳を超え、たいして運動などしていなかったと思うが、好きな物を食べのんびり生活している。私も 90 歳まで生きたいとは思わないが、長患いせず老いていきたいと思う。　（65 歳、夫婦）

世の中の戦いが一日も早く終息することを願っています。尊い命を失うことがないように。テレビなどのニュース映像を見ても心が痛みます。世の中の平和を願っております。今、屋上のプランターではスナップエンドウの白い花が咲き始めました。毎日眺めているけれど、なかなかさやが付かないです。苺は 4 個ほど真っ赤になり収穫。味は甘く、グーでした。小鳥やカラスから実を守るためにネットを張って対応しています。小さな小さな楽しみを増やして、自給自足を楽しみます。　（66 歳、妻）

3 月に入りやっと暖かくなり、朝夕の日の出、日の入りも随分違ってきました。何となく心もほっこりします。2 月は日数も短く、コロナもあり外出もせず、買い物回数も少なく出費も少なかったです。孫が高校受験を控えているので、果物や夜食用の食物を送りました。別に住んでいるのでそのくらいのお手伝いしかできないので、孫の喜ぶ姿を想像して送っています。無事合格を祈っています。
（77 歳、夫婦）

ロシアのウクライナへの侵攻に怒りでいっぱいです。国際社会が手をつなぎ、一日も早くこの戦争を終わらせましょう。一人ひとりができることを、そして戦争反対の声を上げてゆきましょう！　どこか遠い国の出来事でなく、自分事として考えたいです。　（79 歳、夫婦）

暑くなったり寒くなったり体調管理の難しい時期、やっぱり体調がすぐれません。早く暖かくなって桜が咲いたら、花見に行きたいです。コロナの流行で行けていない同級生との旅行に、今年こそは行きたいです。
（59 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

ずっと家にいると、食事を作るのが面倒になります。拍車がかかったようで、レトルト等の加工食品がさらに増えました。怠惰になればなるほど食費がかさみます。…そして体重が増えていきます。ああ、どうしましょ。　（66 歳、夫婦）

新型コロナウイルスの感染者数が減りませんね。 感染対策は緩めることなく春を楽しみましょう。　吉武