発行日：2023年5月25日

2023年 6月号

家計簿だより

発行：エフコープ組合員活動部
〒811-2495 糟屋郡篠栗町中央1-8-3 TEL：092-947-9003 Fax：092-947-9192 メールアドレス：chikako-yoshitake@fcoop.or.jp

家計簿だよりは家計簿サークル員が毎月提出する家計簿データを集約して、毎月の収入、支出を前月、前年など過去データと比較分析して家計と社会保険や税の動向を調べて、くらしの情報を発信しています。

インターネット通販での決済方法を理解して安心なお買い物を心がけましょう。

インターネット取引では、さまざまな決済サービスが用意されていることも多いです。どの決済方法を利用する課は消費者の判断ですが、それぞれ以下の注意点を踏まえてから利用しましょう。

決済の種類　決済方法は大きく「前払い」、「即時払い」、「後払い」に分類できます。

前払い	商品・サービスの**提供を受ける前に**支払いをする方法	例：プリペイドカード、銀行振込(前払い)
即時払い	商品・サービスの**提供を受けると同時に**支払いをする方法	例：デビットカード、代金引換
後払い	商品・サービスの**提供を受けた後に**支払いをする方法	例：クレジットカード、キャリア決済(携帯電話)

このうち、「前払い」は商品・サービスが提供されていない状態での支払いですので、商品未着やサービス未提供といったリスクがあります。他方、「後払い」の代表であるクレジットカード決済では、インターネット上でカード情報を入力するため、情報漏えいのリスクがあります。しかしながら、以下の注意点を知っておけば、そのリスクを最小限に留めることができます。

～インターネット通販における決済の注意ポイント～

- 銀行振込の前払いだけでなく、カード支払いや代金引換など、**決済手段が複数用意されている販売店を選ぶ**ようにしましょう。
- 前払いの際には、**サイト運営者と口座名義人が同一**であるか確認しましょう。特に、**個人名口座への振り込みは慎重**にしてください。
- クレジットカード番号などを入力する画面では、**通信が暗号化(SSL)**されているなど、**情報の取扱いが適切なショップ**を利用しましょう。信頼性が低いと思われるサイトでは、クレジットカードでの購入を控えましょう。
- インターネット取引における**ID・パスワードは推測されにくいもの**にするとともに、他のサイトでの**使い回しはやめましょう**。また、パスワードは**定期的に変更**しましょう。
- 身に覚えのない請求などがあれば、すぐに**消費生活センターに相談**しましょう。

消費者ホットライン 188（いやや！）局番なし
日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。
★お住まいの地域の消費生活センターや消費生活相談窓口につながります。※ナビダイヤルです。通話料が発生します。相談は無料です。

出典:消費者庁ウェブサイト https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/caution/internet/trouble/payment.html

3 月度集計データのまとめ

このページのデータ、グラフは上位下位それぞれ5%の値をはずした平均値で作成しています。

3 月収支比較

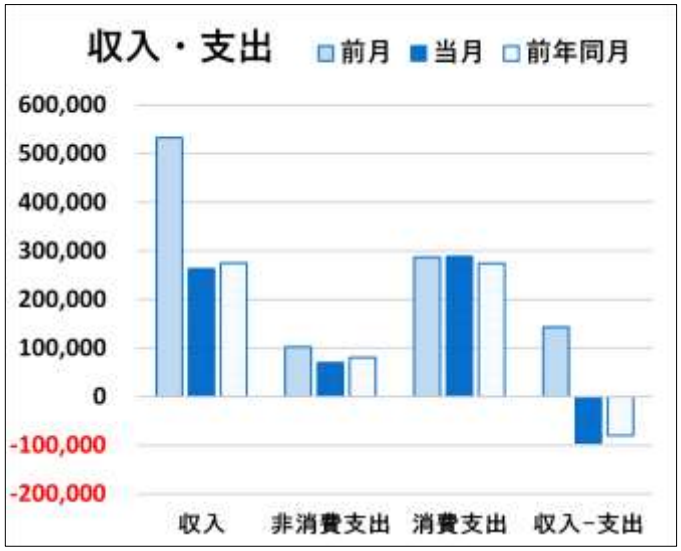
	前月（2023年2月）	当月（2023 年 3 月）	前年同月（2022 年 3 月）
調査世帯数（総数）	121	122	125
収入	532,332	263,318	274,972
非消費支出	102,208	70,025	80,459
消費支出	286,942	288,250	274,151
収入－支出	143,182	-94,957	-79,638

収入・・・税金や社会保険料などが差し引かれる前の総支給額です。

非消費支出・・・税金や社会保険料、介護保険料、私的保険料などものやサービスなどの消費をしない支出のことです。

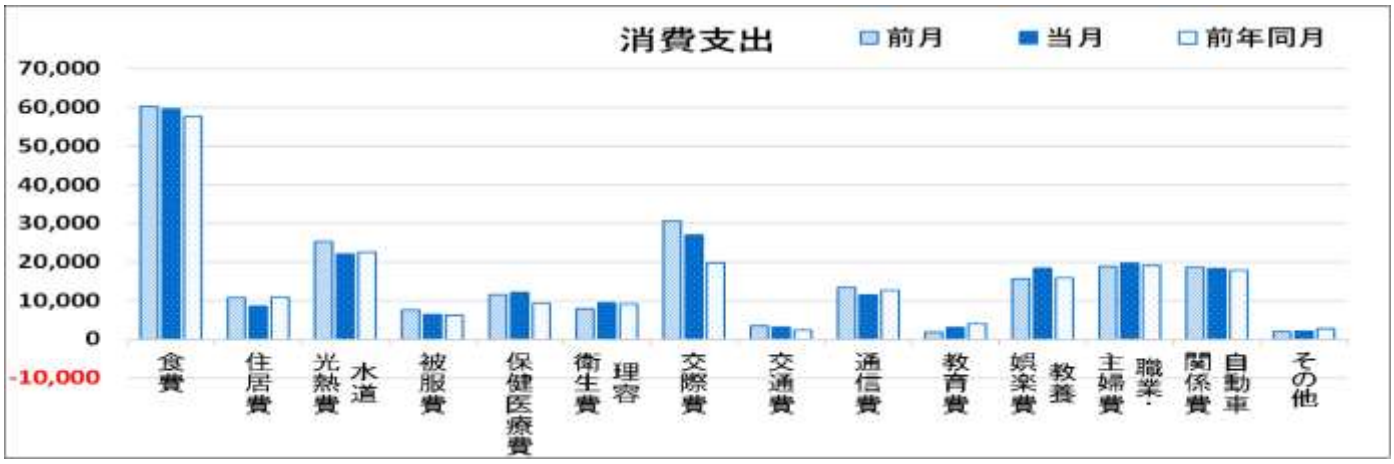
消費支出・・・ものやサービスなどの消費をした支出のことです。

※収支比較の数値は小数点以下四捨五入された数値です。計算には誤差がでます。



3 月消費支出比較

	食費	住居費	水道光熱費	被服費	保健医療費	理容衛生費	交際費	交通費	通信費	教育費	教養娯楽費	職業・主婦費	自動車関係費	その他
前月	60,237	10,828	25,285	7,625	11,613	7,924	30,643	3,575	13,442	1,886	15,723	18,871	18,707	1,973
当月	59,615	8,582	22,137	6,450	12,154	9,440	27,058	3,182	11,512	3,100	18,418	19,710	18,356	2,136
前年同月	57,661	10,946	22,553	6,225	9,349	9,157	19,816	2,412	12,692	4,063	15,898	19,136	17,932	2,798



2023 年 3 月データのまとめ（全体集計より）

◆食費合計は、前月比 105.5%・前年同月比 103.0%で、今月は前月、前年同月どちらも高くなっています。
外食は前月比 92.5%・前年同月比 131.6%になっています。外食の単価が高くなっている結果でしょうか。

◆水道光熱費は、前月比 84.4%・前年同月比 98.2%でした。気温が上がって暖房費が減ったことと国の光熱費補助金で、電気代は安くなりましたか？

◆交際費ではお孫さんの進学祝い、就職祝い、結婚祝いの計上が多数ありました。

◆医療費は、半日ドック、骨密度の検査や、ご家族の入院、手術費用の計上がありました。

◆交通費や娯楽教養費で、旅行、帰省費用の計上が多数ありました。旅行が楽しい季節になりましたね。

◆その他の支出で、ローンの繰り上げ返済、キッチンリフォーム、車の購入で、高額の計上がありました。

家計簿活動委員　編集後記

6 月の「季語」をみてみました～紫陽花、菖蒲～。近年、地球温暖化の影響のせいか、花の咲く時期が少しずつ変化しています。6 月、しとしと降り続く梅雨が、土砂災害や河川氾濫をひき起こす大雨にならないことを願うばかりです。（K）

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。事務局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。

３月の集計と一緒によせられた“声”

卵の値段の高騰が続いています。以前はスーパーのチラシの目玉商品だったのに、今では違う意味での注目商品になっています。仕方なく購入していますが、いつまで続くのでしょうか？　また、「値上げ」の言葉を見ない日はありません。これに対するバラまきを政府は考えているようですが、いつものように選挙前のやり方ですよネ！！　もうウンザリした気分で毎日を過ごしています。
（76 歳、夫婦）

今月は入学準備にお金がかかり、自宅の修理も重なったため、大幅な赤字となりました。電気代は高いし、物価は上がるし、教育費も上の子と下の子を比べると、体操服１点につき 300 円ずつ値上がりしていてびっくり！！　子育てするのも大変です。自分のこととか後回し。それでも頑張って節約するしかないですね…。主人にももう少しいろいろと協力してもらって、節約に理解を示してもらいたいと切に願います。この家計簿サークルに参加して 10 年。皆さんの声に共感しつつ、大変なのは自分だけじゃないと励まされています。これからもよろしくお願いします。
（48 歳、夫婦、小学生 2 人、中学生、その他各 1 人）

孫が進学。3 人のうち 2 人は大学です。子どもの時は必死で経済的にも苦しかったので、どうやって入学金等支払ったのか覚えていない（家計簿で確認する）。孫にはできるだけ援助したい。まだまだ出費はありそうなので、また節約するか。
（75 歳、夫婦）

食費の集計をして先月分を見ると、約 2 万円も増えている！　ああ、いろいろ値上がりして家計にもじわじわと押し寄せているのかな？　一応食費は６万円台をめざして生活していたのに。いや、待てよ！　コロナになって旅行に行かなくなり、少し懐が温かくなって使い過ぎた？　これだから貯金は増えない。でもお金は回っているから、ま！いいや。
（77 歳、夫婦、その他の子ども１人）

1 月と 2 月の提出をさぼってしまいました。3 月から図書カードを目標に頑張っていきたいと思います。生協のカタログ、値上げします、値上げしました、が多くなりましたね。近くのスーパーも知らない間に値上げがあったりしています。この値上げラッシュ、いつまで続くのと思うと気が重くなります。でもグチをグチグチと言っても始まらないので、一歩一歩足元を見て、節約を頑張っていきたいと思います。　（66 歳、妻）

次女が孫を連れて帰省しているので、一人暮らしの長女もこちらに泊まり、食費が多くなりました。主人は入院中のため、娘達は痩せたいからとお米を食べなかったりするので、お出かけ帰りはお総菜を買ってきたり女 3 人気楽にしていたら、娘達から「三食作るのが母親の仕事だろ」と注意されました。30 前後の娘なんだから、おかずが足りないと思えば冷蔵庫の材料で自分で作れば良いと思うのに、お茶碗も洗わず、お金も入れず、甘えるのも困ったものです。
（63 歳、夫婦、その他の子ども１人）

22 年の年間集計を見て、食費が前年比 100.2%。あれだけ色々な食品が値上がりしているのにこの結果は、皆さん頑張ってやりくりされているのだな！と思いました。ローンが無くなってから、年齢的にも、食費に関しては、以前のように我慢せずに、食べたいものを食べるようになりました。おかげで夫婦二人で 8.5 万円にもなりました。少しは考えなければ？？ですね。ウォーキングで土筆が密集している場所を見つけました。去年は見かけなかった場所で…。あぜ道の草花が生き生きと育っているのを見ると私も元気になります。
（70 歳、夫婦）

乗り慣れないタクシーに乗って財布を置き忘れました。気付いたのは降車して 6 時間近くも経ってから…。何とかタクシー会社を捜し出し財布は戻ってきたものの現金（私にとってはかなりの大金！）はほぼ抜かれ、クレカとプリカの後始末対応が大変でした。家計簿を付けていたおかげ（？）で盗まれた金額が 1 円単位まで判明しとても複雑。この金額を記帳することが余計に悔しくて戸惑っています。財布は山梨県まで行って買ったものだったので、これが戻ってきただけでも…と気持ちの整理をつけようと思います。でも、時間かかりそう。「お金で解決できること」なんだけど、「気持ちは解決」できない～。
（69 歳、夫婦）

2 月に忙しくしていたせいか、今月帯状疱疹になりました。痛みで気持ちも落ち込み、キツイ思いをずっとしています。体調が悪い中での介護は、本当に辛いです。介護をしている夫の今後についても、いろいろ考えています。健康が一番ですね。
（64 歳、夫婦）

図書カードありがとうございます。ちょっとしたプレゼントに利用させていただいています。本はネットで買うことが増えましたので。食卓のテーブル、キッチンカウンターの下のスペースに本を置いて、一人ご飯の朝食の時に、10 分だけ読むようにしています。なので、なかなか読み終えません。前日読んだ内容を忘れているし（笑）。 しかし、好きな本は読み終えるのを惜しむように、ちょい読みにしています。同時進行で５冊くらい立てています。このくらいが目が疲れなくて済みます。何時間もむさぼるように読んでいたのは、若い時の特権のようです。なお今月は国税還付により、所得税がマイナスになっています。　（65 歳、夫婦）

1月の集計と一緒に寄せられた“声”の中に、介護保険料は高いと実感しました、とありましたが、私もそう思います。これから高齢者が増え、介護保険を利用する人も増え、保険料はますます高くなると思います。一人ひとりが健康に気をつけて、なるべく介護保険を利用しなくても済むように努力しなければならないと思います。
（74 歳、妻、その他の子ども 1 人）

私も早いもので 3 月で 77 歳になりました。頑張って続けていきますので、よろしくお願いします。カタログを見ると、毎回値上げしている品が増えているので、なかなか買えませんね。皆で力を合わせて、少しでも良い商品を安く買いたいですね。よろしくお願いします。どうしても必要なものは買うけど、そうじゃないものは、大切に使ってなるべく買わないようにしていますよ。
（77 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

環境家計簿をつけました。人数が増えたこと、特に高齢者であることから暖房が欠かせず、電気代が跳ね上がりました。ちょっと怖くなりました。図書カードありがとうございました。さっそく使わせていただきました。
（67 歳、夫婦、その他 1 人）

庭にミモザや桜、水仙と花盛りで嬉しいですが、草も多くあり草取りに追われています。一年中花に囲まれた生活をしたいと思い、庭造りを楽しんでいます。2022 年度の家計簿の集計ありがとうございました。
（73 歳、夫婦）

義母の入院・退院があり、後回しになりすっかり遅くなってしまいました。すみません。子どもの大学視察に同行しました。本人は「ここに行きたい！」とヤル気が出たようです。親にできることは応援することぐらいしかありませんね（苦笑）。将来への投資と思い、全力サポートします！！
（50 歳、夫婦、中学生、大学生等、その他各 1 人）

＜サークル員さんに質問したい＞
気温が高くなったり低くなったりと大きく変動しています。気圧症で体調を壊す人も多いとか・・・・。マスクが各人の判断になりましたが、まだ外している人のほうが少ないような気がします。
第 9 波もささやかれていますが、6 回目のワクチン接種はどうしようか迷っています。過去の接種時に結構副反応がひどかったので…。皆さんはどうされますか。（70 歳、夫婦）

5 月号ではマスクの着脱判断の質問をいただいていました。今月はワクチン接種についてです。どちらもご回答をお待ちしております。

マスクなしでの生活も久しくしていませんが、何となく人との会話はマスクしてというのが定着しています。今のままマスクありの生活がしばらく続くでしょうね。コロナがいつ終息するか先が見えない中、自己判断で消毒、マスク、手洗いは続けないといけないでしょうね。自己判断という表現もこのところよく聞きますが、責任は自分にあるという、ある意味厳しい表現ですね。自己責任、正しく行動しましょう。
（93 歳、妻、その他の子ども 1 人）

確定申告をその他の税金の欄に記入していますが、それで良いでしょうか…。質問（食費内訳）へのアドバイス、ありがとうございました。とても参考になります。そうですね…無理をせず、気になる品目から少しずつ始めてみますね。心を自分で折らないように頑張ってみます（笑）。新年度が始まりました。いつになく今年の桜は綺麗な気がします。満開は遠くから見てもわかるほど、やっぱり美しいですよね。さて、気持ちも整えて毎日を大切に、スタートです。
（59 歳、夫婦）

確定申告や年末調整などで税金が戻ったときは「所得税のマイナス」で計上をおねがいします。

桜の花も散り、次はつつじが花開かせています。と同時に、雑草も元気を取り戻し、草取りに追われています。楽しみは、庭の苺が今は緑色、赤くなるのが待ち遠しいです。集計をしてみてびっくり！　食費が、な、なんと 12 万円超え。生協のカタログに載っているケーキや名産品を購入していたのを反省しています。1,000 円を超えるものが多くて…。卵、小麦粉、乳製品など、値上がりしているので仕方ありませんが…。物が値上がりしているので節約しようと思っていたのに、トホホです。
子どもや孫への出費（おやつやおかず、お小遣いなど）はどこに記入すればいいですか？　また、レジ袋を買った時の記入は？（66 歳、夫婦）

同居の子や孫への出費は同じ家計に、別居の子や孫の場合は交際費に。レジ袋は住居費（家事用消耗品）で計上をおねがいします。

ローンの繰り上げ返済をしました。ローンの支払いがなくなり少し楽になりましたが、給料も下がりました。定年退職しましたので。退職金は 1 月に振り込まれましたが、記入漏れでしたので今月分に計上しました。**退職金は給与で良いでしょうか。**
（60 歳、夫婦、その他の子ども 2 人）

退職金は「その他の収入」で計上をおねがいします。

今年の春は桜を堪能しました。車で遠くに出掛けた山の中の桜！！広い公園の桜！！　そして徒歩では 3 度程、近くの有名な場所でも愛でました。花弁舞う桜のトンネルを歩いたり…しだれ桜の下、より一層美しくなるように笑顔満開のカメラポーズではしゃいだり…。たくさんの桜に出会い、共に見たり感動を分かち合ったたくさんの友に感謝！！　今年も頑張ろう（誓い！！）
（80 歳、夫婦）

ご近所のお庭の花がきれいな季節です。みごとに咲いているのを見て毎年、「遅かった！」と反省。何事も計画的に、ですね。　吉武

“2023年 3月度 集計結果”

3月は今年度予算案が可決・成立、予算総額は過去最大の114兆円。防衛費が6.7兆円と過去最大。また、3月の消費者物価指数(生鮮除く)が104.1となり、伸び率は前年同月比3.1%で前月と横ばいでしたが、9カ月連続のプラスで、高水準の上昇幅が続いています。WBC日本代表が3大会ぶり優勝、MVPに大谷翔平選手が選ばれました。

■「同居家族の収入」が前年同月比208.4%は、多額の計上がありました。

■「その他の収入」が前年同月比289.1%は、退職金の計上がありました。

■「家賃地代」が前年同月比593.9%は、住宅ローンが一括返済され多額の計上がありました。

【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)	43	―	356,975	494,049	279,394	580,000	344,137	90.3%
給　与(妻)	17	―	238,817	317,649	203,808	439,500	257,804	105.5%
賞　与(夫)	3	―	0	0	117,138	0	117,138	49.5%
賞　与(妻)	2	―	0	0	88,472	0	88,472	67.2%
年　金(夫)	4	―	0	0	98,435	271,745	185,090	95.9%
年　金(妻)	4	―	0	0	38,550	153,152	95,851	95.6%
自家営業(夫)	6	―	0	250,000	450,517	20,000	345,345	115.6%
自家営業(妻)	0	―	0	0	0	0	0	0.0%
家賃・地代収入	6	―	0	0	55,000	101,616	86,077	86.5%
ﾊﾟｰﾄ・ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	9	―	0	0	86,664	60,401	66,237	78.6%
ﾊﾟｰﾄ・ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	28	―	92,929	94,488	80,623	35,222	72,572	94.2%
同居家族の収入	24	―	224,000	0	143,833	57,438	103,975	208.4%
その他の収入	57	―	7,053	20,766	431,182	180,343	291,882	289.1%
収入合計	105	―	562,532	557,482	563,533	223,962	430,305	132.7%

【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)	52	0	8,176	15,375	-32,835	-7,745	-17,615	-265.9%
所得税(妻)	29	0	3,360	-6,826	-4,443	15,610	640	-11.8%
住民税(夫)	37	0	16,700	33,700	19,468	41,050	22,878	98.9%
住民税(妻)	26	0	6,055	7,820	9,706	14,633	9,350	86.9%
固定資産税	15	0	25,000	30,000	17,829	15,750	20,187	109.3%
その他の税金	1	0	0	0	208	0	208	6.1%
税金合計	67	0	34,517	50,430	-10,444	14,713	7,391	34.2%
健康保険(夫)	77	0	17,509	21,226	24,010	24,563	23,343	88.1%
健康保険(妻)	30	0	11,378	17,391	13,110	7,960	11,076	79.7%
介護保険(夫)	40	0	3,554	4,584	5,560	11,933	5,616	94.5%
介護保険(妻)	20	0	1,769	3,004	4,146	10,383	4,730	114.8%
厚生年金(夫)	37	0	35,533	46,554	29,735	0	34,312	96.3%
厚生年金(妻)	14	0	19,901	33,443	22,403	0	23,265	96.1%
雇用保険(夫)	34	0	1,633	2,541	1,563	365	1,676	162.7%
雇用保険(妻)	22	0	988	1,241	737	0	874	141.9%
国民年金(夫)	1	0	0	16,590	0	0	16,590	100.1%
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	0	79,465	75,742	48,149	22,306	44,011	84.5%
損害保険	55	0	43,897	9,470	17,698	9,900	14,239	110.3%
生命保険	101	0	27,772	46,126	17,160	15,789	20,047	98.3%
個人年金	15	0	57,488	17,207	21,613	0	27,613	101.3%
私的保険料合計	112	0	71,148	54,902	27,747	19,560	28,769	99.5%
その他の非消費支出	68	0	1,288	8,557	7,515	8,282	7,552	98.6%
非消費支出合計	121	0	185,988	180,309	65,087	39,901	69,157	81.4%

【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	―	2,183	2,317	1,829	2,290	2,106	87.1%
パン･めん･その他	―	7,117	3,004	4,802	3,447	4,075	94.2%
＜主　食＞	―	9,299	5,321	6,631	5,737	6,181	91.6%
魚介類	―	5,262	3,356	5,342	5,160	5,116	103.7%
肉類	―	13,475	5,042	6,676	6,501	6,704	102.5%
乳卵類	―	8,203	2,787	3,794	4,738	4,350	113.6%
豆･豆製品	―	3,362	1,346	1,625	1,771	1,738	100.3%
野菜	―	9,907	5,046	5,894	5,433	5,737	100.3%
乾物･海草	―	1,191	1,485	1,102	1,637	1,400	107.8%
加工食品	―	13,091	5,548	6,600	7,025	6,959	93.0%
調味料	―	5,556	1,349	2,798	2,534	2,660	98.8%
＜副食調味料＞	―	60,046	25,958	33,830	34,799	34,665	101.3%
菓子	―	8,455	4,458	4,630	3,599	4,224	100.9%
果物	―	1,391	1,528	2,213	3,178	2,628	96.2%
酒･飲料	―	10,100	4,119	5,206	5,681	5,536	118.4%
＜嗜好品＞	―	19,946	10,104	12,049	12,458	12,388	106.8%
給食	―	216	329	162	0	93	206.7%
外食	―	7,825	2,306	7,975	4,777	5,980	131.6%
＜外食関係＞	―	8,041	2,635	8,138	4,777	6,073	132.3%
食費合計	―	83,726	58,136	61,030	59,297	61,128	103.0%
家賃･地代	―	37,441	15,452	154,651	3,853	69,494	593.9%
その他の住居費	―	15,150	8,908	57,632	8,634	29,460	168.5%
＜住居費＞	―	52,591	24,360	212,284	12,487	98,954	339.1%
住宅ローン返済実平均	―	68,760	63,840	1,885,567	50,328	873,635	1352.5%
ローン返済件数	―	3	1	4	1	9	75.0%
＜水光熱費＞	―	23,677	23,043	21,831	23,486	22,767	98.2%
＜被服費＞	―	18,073	7,162	7,666	5,988	7,380	88.6%
＜保健医療費＞	―	11,733	6,715	17,784	21,604	18,301	168.5%
＜理容衛生費＞	―	16,255	6,079	9,692	10,080	9,894	94.7%
＜交際費＞	―	5,214	10,449	33,405	40,192	33,196	113.3%
＜交通費＞	―	10,028	3,191	5,367	2,284	4,028	135.2%
＜通信費＞	―	16,113	17,790	12,778	9,172	11,727	90.3%
＜教育費＞	―	247,166	16,056	1,832	283	14,365	65.1%
教育費実平均	―	247,166	80,280	18,686	15,538	125,180	77.1%
＜教養娯楽費＞	―	10,935	15,144	31,998	19,955	24,152	125.4%
＜職業･主婦費＞	―	30,313	27,510	31,504	14,557	23,478	106.5%
＜自動車関係＞	―	46,313	17,338	48,121	13,615	29,953	57.8%
＜その他＞	―	1,175	853	3,342	17,565	9,443	62.6%
食費以外の合計	―	489,586	175,690	437,604	191,266	307,638	119.5%
消費支出合計	―	573,311	233,826	498,634	250,563	368,766	116.4%

収入 － 支出	#VALUE!	-196,767	143,347	-188	-66,502	-7,617	9.8%

お願い：その他の収入、支出や高額の収入、支出などは今月の特別なうちわけに内容のご記入をお願いします。

＊提出者　122 名　平均年齢　68.8 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（3 月は 89 人）の平均額です。

＊「#DIV/0!」は前年が 0 円の時に表示されます。