発行日：2023 年9月 25 日

2023 年 10 月号 家計簿だより

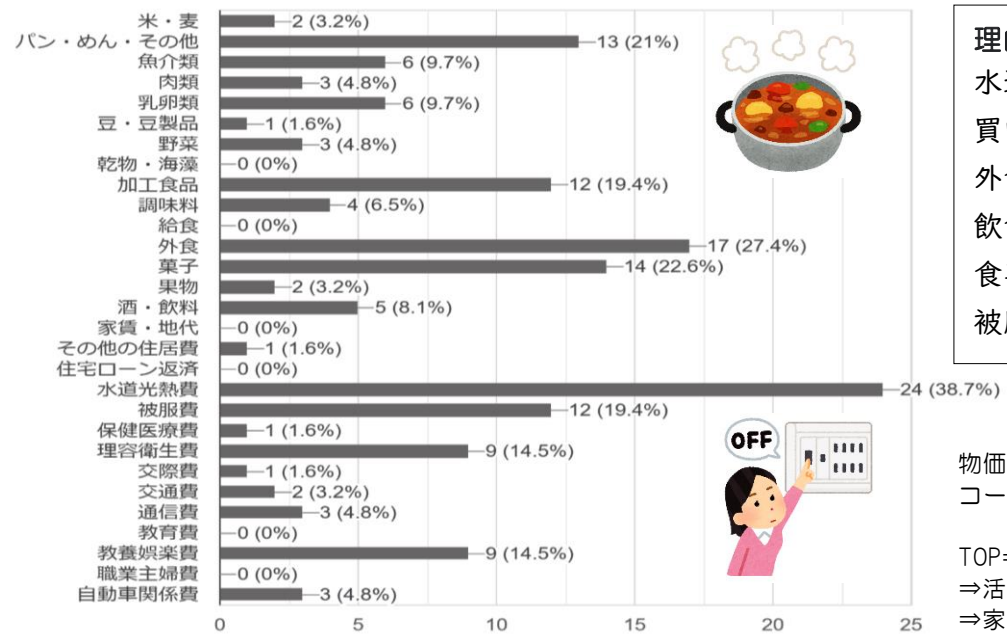
発行：エフコープ組合員活動部
〒811-2495 糟屋郡篠栗町中央 1-8-3 TEL：092-947-9003 Fax：092-947-9192 ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ：chikako-yoshitake@fcoop.or.jp

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。

物価高騰に関するアンケート（2）

９月号に続き、今号では「節約の項目」「家計簿をつけてよかったこと」「物価高騰に対抗するためのポイント」を掲載します。

物価高騰に対して、対策（節約）している項目はなんですか。（３つまで）



理由や内容で多かった言葉

水道光熱費の節約…18
買い物を工夫…17
外食を減らす…9
飲食の回数・量を減らす…8
食事を作る…7
被服費の節約…7

物価高騰に関するアンケートは、エフコープ HP に全文掲載しています。

TOP⇒イベント
⇒活動くらしと福祉
⇒家計簿活動
⇒家計簿だより

物価高騰に対して、対策（節約）している具体的な方法。

- 近いところは車でなく徒歩で。車での外出は、用事をまとめて効率化。
- 菓子：買うのを控えている。 光熱費：省エネを心掛けている。 理容費：美容院へ行く回数を減らしている。
- 通信費は、スマホで要らない動画を見ない、無料 Wi-Fi の所だけで使う。要らないオプションサービスは、付けないなど。

物価高騰に対して、家計簿をつけていてよかったこと、役立ったこと。

- 食費など予算の中でまかなうようにできること。家計簿をつけていることによって、毎月数ヶ月単位で見直しができること。何より、大丈夫と思えたこと。
- これくらい値上げがあってもまだ大丈夫だとの目安がわかる。
- 毎月の集計から大体の生活費が把握できる。突出した費目があったら原因を考えることができる。

物価高騰に対抗するためにどこにポイントを置いていますか。

- 欲しいものではなく必要なものしか購入しない。終活も視野に入れているので、物を増やさない。
- 物価が上がっても、子どもにかける費用は節約しない。
- 無駄はしないようにするが、ストレスになるようなムリはしない。

７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。

７月収支比較

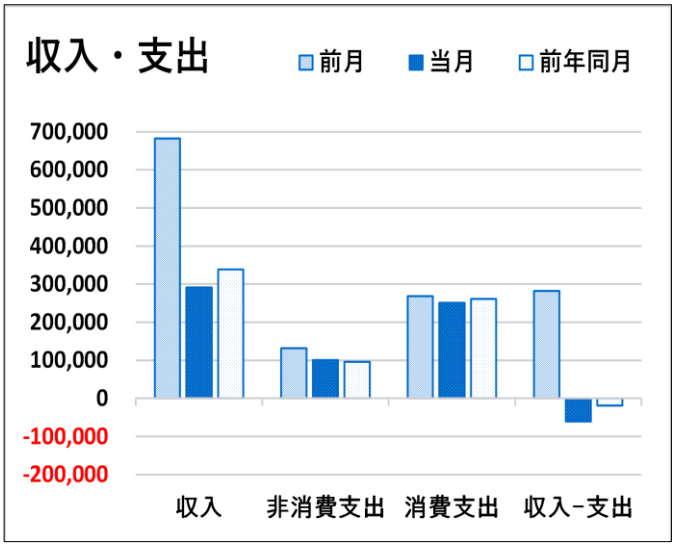
	前月（2023年６月）	当月（2023年７月）	前年同月（2022年７月）
調査世帯数（総数）	116	122	125
収入	682,563	290,786	338,489
非消費支出	132,056	100,516	96,269
消費支出	268,386	251,405	260,950
収入－支出	282,122	-61,135	-18,731

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。

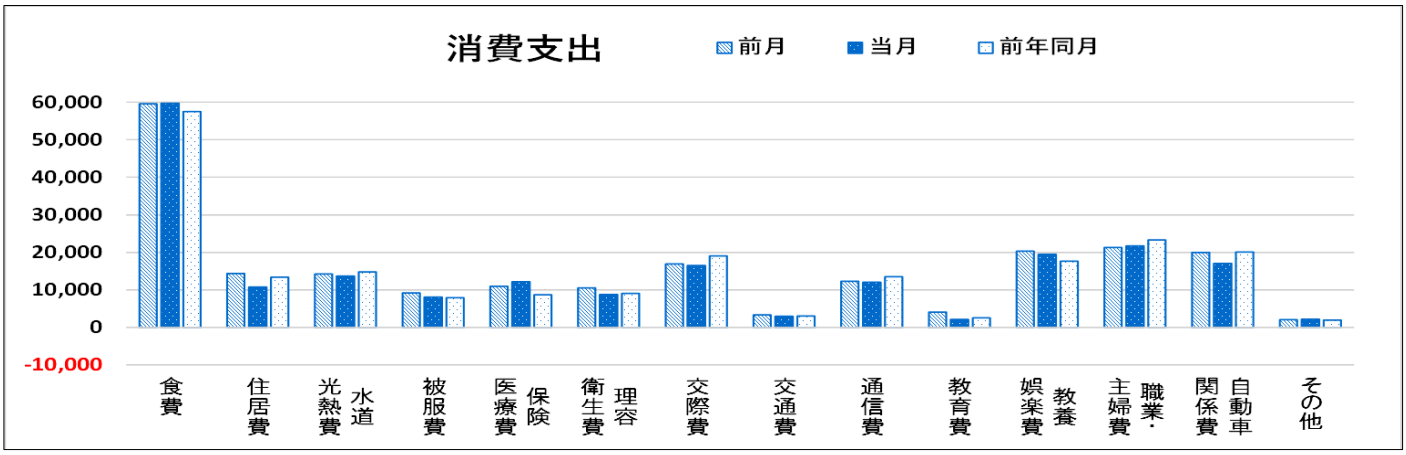
消費支出･･･ものやサービスなどの消費をした支出のことです。

※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。



７月消費支出比較

	食費	住居費	水道光熱費	被服費	保険医療費	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	59,556	14,377	14,226	9,193	11,003	10,558	16,959	3,326	12,344	4,100	20,366	21,346	19,983	2,060
当月	59,752	10,770	13,659	8,105	12,214	8,817	16,532	2,980	12,049	2,102	19,488	21,727	17,086	2,172
前年同月	57,549	13,360	14,789	7,921	8,715	9,066	19,049	3,073	13,532	2,557	17,608	23,332	20,128	1,979



2023年７月データのまとめ（全体集計より）

◆食費合計は、前月比 102.6%･前年同月比 103.6%で、副食調味料は前月比 106.8%･前年同月比 102.6%、嗜好品は前月比 116.0%･前年同月比 107.6%と、前月比･前年同月比ともに高く、物価高騰は続きます。

◆通信費では、前月比 101.0%･前年同月比 90.1%で前年同月より支出が抑えられています。
みなさん、スマホ料金の見直しをされていますでしょうか。

◆被服費では、高額の計上があり、前月比 166.8%･前年同月比 199.3%となりました。

◆教養娯楽費、交通費、交際費の支出内訳に旅行費用の計上が特別ではなくなってます。
海外からの旅行者も増え、経済が活性化してきましたね。※その他の支出や高額の支出は、内訳の記入をお願いします。

✻家計簿活動委員　編集後記✻

10月からまたいろいろなものが値上げされます。また政府の補助制度も終わったり減少したりで、さらに値上げが加速しそうです。「節約」での対抗も限度があります。社会のセーフティネットのさらなる充実が求められています。（S）

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。

７月の集計と一緒によせられた“声”

日中の暑さと物価の値上がりで数字の上でもヒートアップ。仕方がないと諦めるのに少し抵抗がある。小学生との会話で、「マッチ」を知らないと言われびっくり。ライターしか使わないので当然の事。しかし災害が起こった時、今の子どもは生きていけるのか心配になる。（年寄りのグチです。）　（75 歳、夫婦）

飼い犬が病気になり、教養娯楽費が大幅に増えました。高齢で、手術はできず、投薬治療になりました。命を全うするまで、がんばって看護する覚悟です。
（68 歳、夫婦、その他の子ども、その他各 2 人）

暑い！暑い！暑い！　何度言っても暑いものは暑い！！　この暑さの中、気の遠くなるような水害や台風の後片付け、熱中症で倒れる人々…。世界に目を向ければ、ウクライナの惨劇、地球上の気温の上昇、あちこちで起きている山火事等の報道に、なす術のない私は気持ちが沈んでしまいます。　（76 歳、夫婦）

夫と中央アルプス、東北の飯豊山に行こうと計画していたのですが、痛風になり、中央アルプスは 3 人で行く予定だったのを 2 人で、7 月初旬の豪雨の隙を縫って、ガスと強風の中行ってきました。飯豊山は中止で、1 人京都トレイルと比良山系に猛暑の中行ってきました。暑すぎて、予定を一部中止して早々に帰ってきました。　（72 歳、夫婦）

2 年前に夫が発病して以来、毎週土曜日に息子が夫の入浴介助に泊りがけで来てくれます。その時に嫁が作ったたくさんの「おかず」を持ってきます。それで食費の支出は減っていますが、今月は更に主人が入院し、私も帯状疱疹になって食欲もなく、株主優待のハム・ベーコンが送られてきたりで、魚介類、肉類の出費はほとんどありませんでした。でも健康食品としての加工食品が突出しました。（96 歳、夫婦）

毎日暑い日が続いています。高齢者なので冷房は午前 10 時ごろより寝るまで使っていますので、来月の電気代を心配しています。でも健康第一なので…。集計しても日頃の物が少しずつ高くなっているのを感じます。先日、孫の兄弟が電車に乗って遊びに来ました。弟の方が高熱できつがり大変でした。インフルエンザ A でした。私達は罹患せず助かりました。これからも元気に病気しない生活をめざしたいものです。
（73 歳、夫婦）

今月は主人のボーナスが入り収入が増えましたが、同時に社会保険料負担も大幅に増え、何とも言えない気分です。見えないところで相当な負担をしていることに改めて気付きました。食費も大幅に上がり、でも子ども達に食べさせないわけにもいかず…大変です。今月は黒字でしたが、近いうちに車 2 台とも車検なので、年間通してみると赤字になりそうです。今後も引き締めて生活していきます。
（48 歳、夫婦、小学生、中学生、高校生、その他各 1 人）

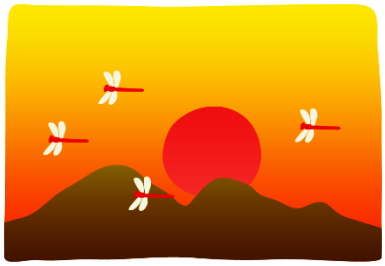
8 月に入ってまたジワリと値上げが…。牛乳、ヨーグルトがそれぞれ 20 円ずつ。嗜好品なら買い控えもできるけれど、食品は必需品のため、そうもいかない。幸いにも主人が家庭菜園で野菜を作ってくれているので、ずいぶん助かっています。年金だけで生活するようになったら、やっていけるのか、すごく不安です。
（68 歳、夫婦）

8 月号に「家計簿をつけていてよかった」という声が載っていました。私も 40 年近く家計簿をつけていますが、50 才前後のころは、将来赤字になる家計でした。家計簿サークルで学んだ「ライフプラン」を作成して収入、支出を見直しました。私も働き、固定費などの支出を見直しました。これがなかったら今の年金生活は無かったです。以下は個人的な意見です。働く時間があっても夫の扶養の範囲内で働く人がいますが、もしまだ働ける人は、税金、社会保険料を払っても収入を増やしてみてはどうでしょうか？収入があるときに引かれるものは出すことができます。年金だけの生活になったときに二人分の年金があるのと無いのでは、生活の余裕がずいぶん違ってきます。私にも年金が有るのは心強いです。
（70 歳、夫婦）

県外に住む次兄の次男が結婚（入籍）したとの報告を受けました。遠方でもあり、中元や歳暮、年賀状のやり取りくらいであまり付き合いもない状態で、本人とは 1 歳の頃に一度会っただけでした。式も挙げる予定もないとのことだったので、結婚祝いを次兄の所に送りました。今回のことで老後の親族との付き合いについても考えさせられました。昨年定年となった次兄からは、今年から年賀状や中元・歳暮のやり取りをやめようとの申入れもあっており、金銭的にはありがたいものの、何となく寂しく複雑な気持ちです。今時はそんなものなのでしょうか…。
（60 歳、夫婦）

福津市より価格高騰給付金が支給され大喜びですが、毎日のこの暑さ、熱中症に気を使い、深夜もクーラーがフル稼働！　盆には子ども達も帰省し、食費や光熱費が高騰ですね。　（73 歳、夫婦）

8 月 4 日～6 日、広島の平和の旅に参加しました。暑すぎて、65 歳以上では体力が心配でしたが、一度は参加してみたかった。介護生活ですが、富士山にも登りたいし、屋久島にも行きたい。自分の人生、後悔しないようにガンバロー。
（68 歳、夫婦）



梅雨の終わり頃になると毎年、どこかしら線状降水帯や土砂降りの為に甚大な被害が起きています。今年もまた福岡県、佐賀県唐津市など身近な場所で起きてしまいました。また痛ましい水難事故も起きて親御さんの心中はいかばかりかと察します。主人はワクチン接種を過去 6 回受けたにも関わらずコロナウイルスに感染してしまいました。幸い賄い付きの社宅に住んでいるので私には「感染したらいけないので来るな」と言われて心配でしたが、のど飴やのどごしのいいドリンクジェリーや熱冷しシートなどを送りました。後に聞いたところによりますと、ピーク時には 40℃近い熱がでて夢に亡くなった両親が出てきたので一歩間違えば死んでいたのかも、と言っていました。10 日間位、辛かったらしいです。後の検査で陰性になっていたので良かったです。
（69 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

夫が入院したので、その費用が 19 万円ほどかかりました。退院時に病院から生命保険の手続きをしたほうがいいと言われ、生命保険に入院保障が付いていることに初めて気づきました。貯金のつもりでかけた一時払いの生命保険だったので、言われなかったら保険金の請求なんて考えもしませんでした。今回の件で、過去に受けた白内障の手術等も保険の対象になると知り、それも一緒に請求しました。まだいくらになるかわかりませんが、戻ってきた分はどのように計上したらいいのですか。　（69 歳、夫婦）

生命保険の支給はその他の収入に計上してください。

先月から国民健康保険料が上がり、何のために仕事をしているのか、主人の扶養に入った方が楽かなと思いながら、仕事も辞めにくくて困っています。　（62 歳、夫婦）

朝からセミの鳴き声がすごい…大音量なんです。お向かいさんの家に立派な大きな木があり、それに無数に止まっている様子…。夏を感じます。空気の入れ替えにと網戸にすると、セミの合唱でテレビの音が聞こえにくくなるんです（笑）。自然の音ってすごいなと思う。そういえば昔、息子（小 2）の担任の先生が、機械音ばかり聞いていると自然の音が聞こえにくくなる、と言っていました。そうかもしれませんね…。人間も生き物…自然と共生していかなければと思いますが、年々夏の暑さが酷くなり恐いです。今年は暑すぎますね。体調に気をつけて過ごしていきたいと思います。　（59 歳、夫婦）

主人が介護保険を使わせてもらっています。令和 4 年 4 月～令和 5 年 3 月までサービス合計約 28 万円。エフコープ介護サービスへ約 17 万円。個人負担は 12,360 円。介護保険のありがたさがよくわかりました。私はなるべく使わないようにしなければと思い、元気で人に迷惑をかけないように頑張ります。
（78 歳、夫婦、その他の子ども 1 人）

厳しい暑さが続いていますね。地球が壊れているのでしょうか。7/1、7/10 の大雨で田主丸は土砂災害が発生しました。東京のテレビでも報道があったそうで、友人から「大丈夫？」と連絡がありました。鹿児島の知人からも電話があり、気にかけてもらえて嬉しかったです。仕事が休みの日は草取り、草取り、草取り…草はとても元気です！！　負けずに暑い夏を乗り切りたいです。
（50 歳、夫婦、中学生、大学生等、その他各 1 人）

仕事を辞めて、買い物に行く日を決めてから食費が減りました。あれが足りないと仕事帰りにちょくちょく寄っていたのが原因だったと思います。時間の節約にもなっていると思います。また仕事は開始すると思うので、それまでに上手なまとめ買いの習慣をつけていきたいです。
（55 歳、夫婦、大学生等 1 人）

91 歳になりました。家族皆よりお祝いをしていただき、プレゼントや御祝金を頂きました。一人暮らしは少々きつくなりましたが（庭の水やり）、もう少し頑張ってみます。家計簿をつけ続けたことが痴呆にならずにこれたのかな？と感謝しています。交際費が多いのは、妹への御中元や仏前、孫への入院見舞い、快気祝いを兼ねてのレストランでの食事代で多くなりました。　（91 歳、妻）

近所のスーパーが閉店して、困ったなぁと思っていましたが、食費と、食品トレーのプラごみが減りました。今まで惣菜を買いすぎてました。吉武

“2023年 7月度 集計結果”

厚生労働省が9月に発表した「7月の毎月勤労統計調査」によると、1人当たりの賃金は、実質で前年同月比2.5%減りました。16カ月連続のマイナスです。労働者が受け取った現金給与は前年同月比1.3%増えましたが、消費者物価指数は前年同月比 3.9%上昇しました。物価高の勢いに賃金の伸びが追いつきません。7 月は東北から九州にかけ、今年最多の195地点で猛暑日(最高気温35度以上)を記録、最も気温が高かったのは愛知県豊田市で39.1度でした。

【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)	42	448,436	420,344	566,517	289,180	580,000	391,591	104.3%
給　与(妻)	15	348,821	238,207	469,301	148,374	439,500	261,311	88.2%
賞　与(夫)	14	0	457,071	1,235,249	169,665	0	611,818	85.6%
賞　与(妻)	5	0	437,996	107,015	159,000	0	204,402	98.7%
年　金(夫)	1	0	0	0	0	319,336	319,336	101.9%
年　金(妻)	2	0	0	0	0	179,943	179,943	111.8%
自家営業(夫)	6	0	0	70,000	39,293	77,500	57,147	21.9%
自家営業(妻)	0	0	0	0	0	0	0	#DIV/0!
家賃･地代収入	4	0	0	0	60,000	89,738	82,303	77.3%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(夫)	7	0	0	0	117,602	92,092	99,380	109.5%
ﾊﾟｰﾄ･ｱﾙﾊﾞｲﾄ収入(妻)	29	19,440	127,773	126,857	74,081	53,200	82,530	104.1%
同居家族の収入	19	0	50,000	0	42,595	57,533	50,061	47.5%
その他の収入	58	0	6,765	60,748	75,077	136,654	98,275	90.3%
収入合計	102	408,349	915,457	1,152,859	296,487	206,743	402,406	87.6%

【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)	46	11,510	34,223	94,269	9,662	36,619	34,815	84.5%
所得税(妻)	27	3,556	7,243	7,006	2,665	59,730	12,837	174.0%
住民税(夫)	43	13,400	15,217	29,509	25,550	18,766	24,050	117.9%
住民税(妻)	28	10,100	6,800	9,560	4,945	19,324	8,786	152.8%
固定資産税	64	24,000	46,000	28,250	20,160	19,529	20,824	115.3%
その他の税金	3	0	0	0	4,247	0	4,247	16.7%
税金合計	98	33,061	67,675	112,548	32,950	35,842	46,670	93.6%
健康保険(夫)	77	16,409	28,389	43,623	20,164	25,522	25,638	105.7%
健康保険(妻)	32	16,323	17,395	71,447	18,871	8,275	20,874	159.8%
介護保険(夫)	39	0	5,581	9,980	6,003	10,493	7,212	112.8%
介護保険(妻)	15	0	1,762	3,854	4,152	7,133	4,390	74.5%
厚生年金(夫)	40	37,515	57,828	87,272	29,053	0	48,136	91.7%
厚生年金(妻)	13	33,660	29,898	53,115	22,204	0	30,208	112.3%
雇用保険(夫)	36	2,690	2,837	6,299	1,979	459	2,873	179.8%
雇用保険(妻)	19	117	1,847	1,823	1,070	0	1,342	196.9%
国民年金(夫)	1	0	0	16,590	0	0	16,590	100.2%
国民年金(妻)	1	0	0	0	16,520	0	16,520	#DIV/0!
国民年金(学生)	1	0	0	16,520	0	0	16,520	#DIV/0!
社会保険料合計	91	53,357	126,579	148,201	46,911	25,816	60,285	99.0%
損害保険	42	0	45,991	6,603	13,387	5,494	11,497	184.9%
生命保険	101	17,279	31,155	40,964	25,047	15,074	23,038	76.4%
個人年金	14	0	20,043	42,207	23,006	0	27,857	93.6%
私的保険料合計	108	17,279	66,026	52,323	30,733	16,957	29,627	86.4%
その他の非消費支出	62	20,999	3,898	5,683	5,683	8,272	6,775	80.6%
非消費支出合計	119	105,557	234,757	315,695	101,561	58,952	114,953	102.6%

【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	0	5,325	2,528	2,150	2,001	2,218	125.6%
パン･めん･その他	0	9,429	3,697	4,116	3,341	3,891	100.6%
＜主　食＞	0	14,754	6,224	6,266	5,342	6,109	108.4%
魚介類	0	4,443	3,479	4,964	5,826	5,243	104.3%
肉類	0	12,143	5,976	6,141	6,575	6,544	97.8%
乳卵類	0	8,348	3,538	3,724	4,724	4,351	103.9%
豆･豆製品	0	2,725	1,559	1,858	1,651	1,764	114.9%
野菜	0	11,158	5,722	5,140	4,560	5,114	99.2%
乾物･海草	0	5,255	1,486	1,235	1,437	1,491	125.7%
加工食品	0	9,034	6,565	4,145	6,687	5,735	102.7%
調味料	0	6,300	2,773	2,818	2,729	2,891	92.7%
＜副食調味料＞	0	59,407	31,099	30,024	34,188	33,134	102.0%
菓子	0	8,907	4,483	4,314	3,258	3,976	100.0%
果物	0	820	2,528	2,137	2,723	2,406	97.4%
酒･飲料	0	10,256	6,904	6,122	5,744	6,145	118.3%
＜嗜好品＞	0	19,983	13,915	12,573	11,725	12,527	107.6%
給食	0	4,733	594	88	0	246	63.8%
外食	0	15,443	3,694	7,290	4,745	6,053	93.1%
＜外食関係＞	0	20,176	4,288	7,377	4,745	6,299	91.4%
食費合計	65,703	97,720	73,241	58,332	56,091	61,365	103.6%
家賃･地代	159,836	43,443	21,408	14,770	4,266	15,110	66.1%
その他の住居費	5,889	8,389	10,080	25,327	12,482	17,042	74.4%
＜住居費＞	165,725	51,831	31,488	40,097	16,749	32,152	70.2%
住宅ローン返済実平均	151,736	68,760	34,588	79,552	51,155	74,889	96.5%
ローン返済件数	2	3	3	2	1	11	84.6%
＜水光熱費＞	18,270	12,896	15,127	14,315	14,264	14,363	94.9%
＜被服費＞	15,505	16,904	115,102	8,647	5,956	19,452	199.3%
＜保健医療費＞	3,540	29,509	9,243	15,623	15,945	15,676	141.3%
＜理容衛生費＞	8,325	21,522	34,652	8,790	8,329	12,076	126.0%
＜交際費＞	6,906	25,284	17,210	21,422	16,495	18,897	86.7%
＜交通費＞	2,000	2,359	17,483	2,580	4,135	4,796	110.0%
＜通信費＞	9,670	13,274	22,005	13,609	9,383	12,653	90.1%
＜教育費＞	5,410	44,627	17,037	323	0	4,594	52.6%
教育費実平均	10,820	44,627	55,371	5,271	0	37,367	47.9%
＜教養娯楽費＞	3,939	56,687	25,906	27,466	16,542	24,024	120.7%
＜職業･主婦費＞	152,967	62,900	31,584	26,804	14,088	26,137	87.9%
＜自動車関係＞	8,429	21,084	39,013	18,358	16,487	19,770	82.3%
＜その他＞	2,216	616	3,402	3,473	4,211	3,589	109.7%
食費以外の合計	402,900	359,493	379,252	201,507	142,584	208,182	95.9%
消費支出合計	468,602	457,213	452,493	259,839	198,676	269,546	97.5%

収入 － 支出	-165,810	223,488	384,670	-64,913	-50,884	17,907	25.2%

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　67.5 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 87 人)の平均額です。

＊「#DIV/0!」は前年が 0 円の時に表示されます。