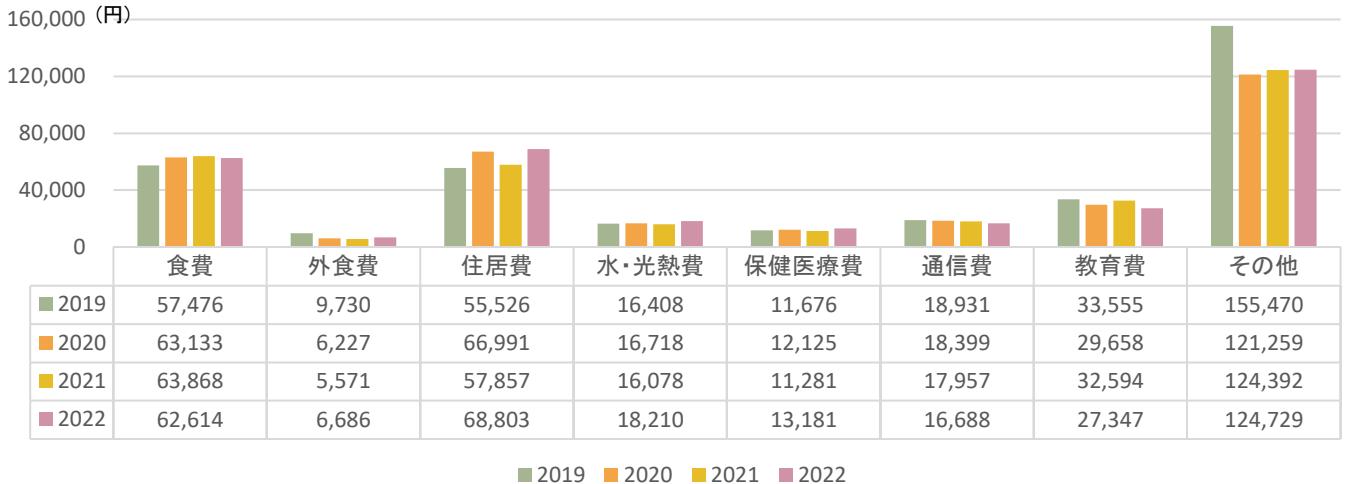


## TOPICS

## 『2019-2022年 6月消費支出』

今月の有効回答数は1,055件。その内、30代以下が138件、40代が246件、50代が283件、60代が253件、70代以上が135件でした。



2019～2022年4年間の6月の消費支出を見てみました。

コロナ前の2019年と2022年を比較すると、外食費・通信費・教育費・その他は支出額が下がり、他費目は上がっています。食費・外食費・その他は新型コロナウイルス感染症拡大が始まった2020年より変化が出ており、影響が大きいことが分かります。また、水・光熱費は2022年と他年で約2,000円の差があり、水・光熱費の高騰が表れる結果となりました。

※費目は比較するため、2021年以前のものに合わせています。

連載スタート

## LPAの ちょっとだけ！コラム

このコーナーは生協のLPA（ライフプランアドバイザー）によるくらしに役立つミニコラムです。

### 今月のテーマ 『固定費の見直し』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

「おいでませ山口へ」  
SNSで映える（ばえる）観光地の多い山口県。そこに住む私たちコープやまぐちLPAの会では、日々組合員さん向けにくらしのお金に関わるセミナーを届けています。セミナーで出会える組合員さんとの情報交換は、私たちにとっても大変勉強になることが多いです。

#### ●「固定費見直しで1万円節約できる!？」

今年になってからの値上げラッシュ、何か対策を考えてますか。食料品やガソリンなど生活に必要な物は買い控えるわけにもいかないし…と頭が痛いところです。少しでも節約したいと思ったら固定費に目を向けてみましょう。

まずは固定費の中で見直しできそうなもの、例えば、光熱費・通信費・生命保険料・有料会員サービス・習い事など、金額をチェックします。

「使っていない有料会員サービスなど不要な契約は解約する」「通信費を今より安い契約に変更する」など、できるものがあったら即実行！もしどれかひとつでも月1000円節約できたら、1年間では1万円以上に。

解約も変更もできないものは、支払方法をクレジットカードなどにすることでポイントを稼ぐ方法もあります。

毎月必ずかかる固定費だからこそ見直して、しっかり節約しちゃいましょう。



# 収支（総平均・年代別）

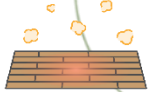
	総合	30代以下	40代	50代	60代	70代以上
収入計	898,291	922,398	1,019,258	1,108,884	680,454	619,997
支出計	568,117	565,909	637,542	706,606	472,132	333,433
内消費支出計	338,258	346,844	361,731	392,366	299,888	245,187
内非消費支出計	229,859	219,066	275,811	314,240	172,244	88,246
収支	330,175	356,489	381,717	402,278	208,322	286,564

モニターさんのコメントから見えた  
いろいろ出費

01

床暖房工事

56万円



02

予備校の  
夏期冬期講習費

15万円



03

通学用自転車

5万4千円



「家計・くらしの調査」中の人

今月もご協力ありがとうございます。  
みなさまからのコメントもたくさん届いて  
います。

今月より、コープやまぐちのLPAさんによる  
ミニコラムがスタートいたしました。  
みなさまのくらしに役立つ情報が、  
毎月発信されますので、お楽しみに！

10月より、来年のモニター募集（新規の方）  
がスタートしました。  
2022年モニターのみなさまには、来年継続  
のご確認メールをお送りしております。  
ぜひ、来年もご協力頂けますと  
幸いです。

季節の変わり目、体調を崩さないよう  
気をつけてお過ごしください。



日本生協連Twitter中の人

co-op 日本生協連【公式】  
@JCCU\_PR

早朝でも深夜でも お腹が空いたとき レンチンしたら、  
はいしあわせ～ 冷凍庫に オムライスがあるときの 安心  
感たるや (●'◡'●) (●'◡'●) アルジ...ウメソスギル...

ツイートを翻訳する

岩井 勇気 ハライチ @iwaiyu\_ki · 4月<>日

コープのオムライスに長ネギの上の部分ぶっ込んだトマトソースかけて食べてや  
るよ！  
この時間にな！！



よかったら  
フォローください



## 6月の モニターさん からの声

海の町に住み浜散歩を楽しんでいます。6月の浜はカワラナデシコでピンクの絨毯になります。カワラナデシコ鑑賞会と流木アートと題して友達二人を誘いコープサークルを開きました。ハマボウフウ、コウボウムギの海浜植物も観察して、浜で拾った流木に貝殻や百均の夏花を飾り、3人の個性が出た壁掛けが出来ました。マスク姿ですが、楽しいひと時でした。(50代 三重県)

今月はボーナスが入ったのでとてもうれしいな～と思っていたら月末に車をぶつけてしまい、販売店に修理を依頼したら23万円の見積もりがきて本当にショックでした…  
夫は過ぎたことだから仕方ないよと優しくかったのが本当に申し訳なく、いろいろ動いて3箇所に見積もりを取って見たら6万円でキッチンとやってくれる近所の板金屋さんに出会いホッとしました。これくらいの額なら保険も使わず、保険料も上がらず済んだけど結局自動車保険って使いにくいですね…来月支払いますが、事故さえしなければと無駄な出費には違いないから悲しい。安全運転って大事ですね。(30代 愛知県)

今年に入って、一度も旅をしていない。こんな年は珍しい。コロナ禍でも、ハイキングなど、今できる方法で旅してきました。旅は夫婦の共通の趣味であり、楽しみです。ようやく来週東北の自然に触れる旅を予定している。どうかお天気に恵まれますようにと祈っている。(70代 大阪府)

船舶失効講習を夫婦で受講し、船舶免許を復活させました。結婚前からの趣味がなかなか出来ず、子どもたちが付いてこなくなった今、ポチポチ趣味を再開できればいいなあと思っています。(40代 岐阜県)

食品やガソリンの値段が高くなるのも苦しいですが、電気代やガス代の高騰も厳しいです。これからまだまだ上がると聞きました。給料は上がるどころか、下がっており、ボーナスもカットです。先行き不安です。(60代 兵庫県)

梅を漬けたりなどの‘季節の手仕事’が夫との共同作業になり、作る量も倍増してなかなかの出費になりました。けれど楽しさと美味しさは何倍にもなったかな？(50代 東京都)

この家で暮らして23年目を迎えました。親の介護を経て看取り、娘二人も巣立ち結婚、孫が出来、6人と一匹でスタートした家も今は夫婦二人の生活になりました。娘とともに食べた琵琶の種から育った木をはじめ、主人の実家からの、ふき、みょうがも根付き毎年収穫が楽しめたり、年中ちょっとした花が飾れるのもうれしいことです。いろいろ手を加えないといけな所が多くなりましたが、庭を含め手入れを楽しみながら家と共に年を重ねていきたいと思います。(60代 京都府)

夫のボーナス(手取り)が年々減り、溜まった支払いができるかできないかヒヤヒヤします。子どもの運動会後、本当に久しぶりに外食をしたのがとても楽しかった。(40代 北海道)

子どものラン活のために久しぶりに義実家へ帰省しました。ランドセルは買ってもらったのでありがたかったです。また、ボーナスが出たので焼肉店にも行き、美味しいお肉を堪能しました。たまの贅沢に家族全員満足です。(20代 佐賀県)

年金が減りました。そして物価はどんどん上がっています。今月は年金があったから暮らせましたが年金の半分以上を使っているので来月は不足を貯蓄からまわします。ずっと取り崩しの生活です。(70代 大阪府)

今月も値上げラッシュで気持ちが沈みました。安いスーパー巡りや光熱費の節約などで対抗していますが値上げの方が足が速く追いつきません。息切れて投げ出しそうになるのを我慢して頑張っています。まだまだこれからも厳しい日々が続くと思います。がやけにならず過ごしたいと思います。(30代 千葉県)

4月ごろから買いたいと思っていたオープンレンジを購入しました。12年ほど前に買ったものなので、故障する前に買い替えたいと思い、値段などをチェックしていましたが、中国のコロナ封鎖のため、品薄になり納期が延び、値段がゴールデンウィークごろより上昇してしまい、様子を見ていましたが、ようやく落ち着いてきたので購入しました。ほしいものがすぐに手に入るとは限らないことを痛感しました。(50代 神奈川県)

子供の通信教育を年払いし4万ちょっとかかりました。県民割を利用して家族旅行に行きました。宿泊代4万円が割引やクーポン券を引くと実質1万2千円になり、とてもお得でした。(30代 岐阜県)

医療保険が80歳で満期になるのを知りませんでした。突然連絡が来て驚きました。今月で終了です。まあ元気なので別段心配もありません。後学のため友人や知り合いに聴いてみますと、心配なので別の保険にすぐ入ったという人や延長があればいいねという人やいろいろでした。80歳から入るのは高額投資(最低10000円/月)以上です、何分どんな病気が待っているかしれませんから。知らないことが多いなど、この年になっても感心することしきりでした。私の元気は、定年後に始めた家庭菜園で土に触れているからと思っています、20年たった今、畑の土はホカホカで柔らかく何を植えてもよく実り、楽しみの源泉です。(80代 岡山県)

6月は無事に出産を終えて母子ともに退院することができました。出産後の食事の用意を母親に助けてもらっていたので食費は少なめです。里帰りが出来なかったため、自宅に来て家事を担ってくれたおかげでなんとか産褥期を乗り切れました。頼れる人が近くにいない人は本当に大変だと思います。浮いた分は別の形でお返ししたいと思います。そのかわり医療費は高くなりましたが、産むと決めた時点で心とお金の準備は出来ていたので想定範囲内で済みました。これからは可愛いわが子の為にも、ますます節約に励みたいです！(40代 愛知県)

主人(63才)が仕事を辞めて、一年2ヶ月経ちます。毎月20万円～30万円の貯金を下ろす生活です。長女(22才)は9月に大学卒業の見込みですが、まだ就職先が見つかりません。とりあえず、9月に実家に帰る(アパートを、引越して実家に入る)事にした。それだけで、アパートの家賃¥55000の支払いがなくなる。早く就職が決まる事を祈っています。実家に帰ったら、ご飯作りに掃除に家計簿、私が教えられる事はそれくらいしかないので、教えた。娘の彼女のためにも。(60代 新潟県)

今月は梅やラッキョウ漬けを行って、副食費が増えました。昨年漬けた紅梅漬けを、おすそ分けして喜ばれました。(70代 佐賀県)

## 収支（記入者平均・年代別）

	総合	30代以下	40代	50代	60代	70代以上
<b>&lt;収入&gt;</b>						
給料（夫）	423,317	370,591	434,376	498,369	351,368	166,993
給料（妻）	166,823	188,021	184,384	161,015	148,571	108,276
賞与（夫）	916,614	718,603	870,048	1,203,224	610,029	0
賞与（妻）	390,700	441,302	482,522	338,042	219,481	274,333
年金（公的）（夫）	321,964	108,368	122,894	121,169	289,883	376,579
年金（公的）（妻）	146,047	138,129	97,233	157,521	110,930	173,656
年金（私的）（夫）	239,239	0	0	578,639	186,261	202,326
年金（私的）（妻）	111,466	0	0	74,687	89,068	171,115
その他の収入	122,090	109,085	98,279	187,728	93,638	116,299
<b>&lt;税金&gt;</b>						
所得税（夫）	55,831	44,538	54,396	97,486	28,096	8,557
所得税（妻）	15,931	19,645	20,254	17,311	8,080	9,595
住民税（夫）	30,058	21,220	25,088	40,834	34,052	15,553
住民税（妻）	15,118	12,153	12,027	17,667	19,640	8,437
その他の税金	43,983	48,736	50,801	42,984	44,633	33,587
<b>&lt;社会保険料&gt;</b>						
健康保険（夫）	44,169	32,296	46,304	56,956	38,262	34,649
健康保険（妻）	20,342	21,925	28,110	21,798	15,451	16,627
厚生年金（夫）	69,738	60,453	72,932	83,956	47,711	16,576
厚生年金（妻）	40,674	44,203	47,972	38,977	29,238	35,088
雇用保険（夫）	2,549	2,348	2,519	3,218	1,692	618
雇用保険（妻）	725	1,137	1,206	-34	809	1,199
国民年金（夫）	30,283	12,972	68,091	11,496	21,500	0
国民年金（妻）	33,478	14,368	12,480	19,310	71,332	0
国民年金（子）	16,256	0	15,572	16,553	16,194	16,590
<b>&lt;私的保険料&gt;</b>						
生命保険	29,047	29,869	35,591	29,108	26,733	17,639
損害保険	15,332	14,966	8,170	9,980	32,793	10,473
個人年金ほか	30,236	20,527	29,510	31,660	39,266	41,958
<b>&lt;消費支出&gt;</b>						
食費	60,222	55,855	60,219	62,045	59,545	62,135
外食費	9,380	10,088	9,642	10,479	8,529	6,789
デリバリー・テイクアウト費	5,828	5,299	6,711	5,071	5,986	5,666
日用品費	12,434	16,508	14,583	12,253	10,449	8,124
住居費	69,915	78,736	77,426	69,767	57,438	32,019
住居費(上記以外)	91,193	141,222	66,119	137,288	73,734	41,203
電気	8,748	8,519	9,198	9,109	8,334	8,185
ガス	5,975	5,764	6,412	6,498	5,507	5,281
水道	7,131	7,485	7,526	7,238	6,895	6,266
水・光熱費(その他)	6,511	7,794	9,453	4,605	7,236	2,087
趣味・娯楽費	27,409	21,548	27,920	32,777	28,284	19,596
交際費	18,402	9,250	10,824	18,356	22,235	30,352
衣服・美容費	16,271	14,862	15,767	17,838	16,575	14,707
保険医療費	15,247	21,046	10,258	16,539	14,875	16,344
通信費	16,848	14,485	17,444	17,826	17,978	13,936
教育費	54,028	33,447	56,722	66,234	76,690	6,072
自動車費	30,730	23,223	25,988	43,634	32,119	15,592
その他の消費支出	49,485	52,354	50,872	57,158	42,005	42,431