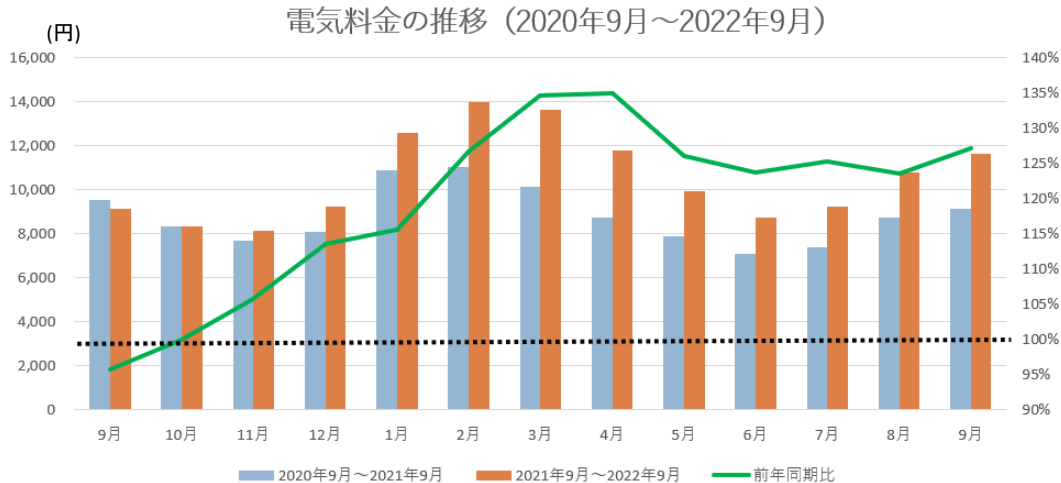


TOPICS

『全国消団連の学習会で調査データが活用されました』

今月の有効回答数は1,043件。その内、30代以下が136件、40代が242件、50代が281件、60代が248件、70代以上が136件でした。



1月6日に全国消費者団体連絡会（全国消団連）が開催した「電気料金値上げについて」のオンライン学習会にて、家計・くらしの調査の電気料金の推移データが活用されました。WEB日本消費者新聞に学習会の記事が掲載されましたので、ご覧ください。

■WEBニッポン消費者新聞

[電気料金値上げ審査、消費者も意見提出を 全国消団連が学習会 | WEBニッポン消費者新聞 \(jc-press.com\)](https://www.jc-press.com)

＼ コープやまぐち LPA ／

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 『医療費控除でお金が戻る！？』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

医療費控除とは、1年間に10万円（総所得金額が200万円未満の人は総所得金額の5%）を超える医療費を支払った場合に受けられる控除です。その年の1月から12月までに、本人や生計を一にする親族の治療や入院のために支払った医療費が対象です。（勤務や学生などで別居している場合もOK）

対象になる費用は、医師や歯科医師による治療費や入院時の食事代、通院費などですが、妊婦の定期健診や産後の検診、不妊治療や人工授精の費用なども。歯科治療では、美容目的でない矯正やインプラントなども対象になります。

医療費控除は年末調整の対象外です。還付してもらうためには確定申告が必要になります。

医療費控除額 = 支払った医療費 - ① - ②
〈最大200万円まで〉

- ① 保険金などで補填された金額
- ② 10万円（総所得金額が200万円未満の人は所得金額の5%）

●合計所得金額が300万円の方が支払った医療費が40万円（保険から20万円補填あり）なら

40万円 - 20万円 - 10万円 = 10万円

医療費控除額は10万円となり、確定申告をすると所得税率をかけた金額が還付されるのです。

今まで知らなくて確定申告してない方も大丈夫。過去5年間までさかのぼって申告することができます。



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	475,567	482,131	559,777	654,893	381,037	121,018
支出計	515,864	475,986	519,620	578,256	532,930	389,024
内消費支出計	372,048	331,995	353,141	396,688	414,294	317,795
内非消費支出計	143,816	143,991	166,479	181,567	118,636	71,229
収支	▲ 40,296	6,146	40,158	76,637	▲ 151,892	▲ 268,006

モニターさんのコメントから見た
いろいろ出費

01

台所の水栓交換

5万円



02

小学校指定の
冬用ジャージ

8千円



03

バルコニー防水工事

256万円



2023年モニター継続の方へ

プロフィールに変更がある方は、
登録内容の修正をお願いいたします。
ご自身で変更可能です。
詳細は1月30日にお送りしているメールを
参照ください。

「家計・くらしの調査」中の人

今月もたくさんのコメント
が届いています。
いつもありがとうございます。

先月に引き続き、9月もコロナに感染した方
が多かったようでした。また、物価上昇によ
り、くらしが厳しいという声も多数寄せられ
ています。

「電気代が高い！」と話をしていると、
子どもが電気を消して回るようになりました。
少しは効果があるといいなと思います。



日本生協連Twitter中の人

日本生協連【公式】
@JCCU_PR

「#たむらけんじの #ぶっちゃけBar」

本日より1ヶ月間
Web配信スタート

Twitterへの愛をこめて
コープの中の人がかしゃべり倒してます
ハライチ #岩井勇氣 さんとのアレコレも
お話ししました...ぜひご覧ください



eonet.jp
たむらけんじのぶっちゃけBar「#162型にはまらない発信が人気！企業ツイ...
1人目のゲストは、わかさ生活さん。現在、6.3万人のフォロワー数のわかさ生活
広報部。ひとみのサブりで売り上げナンバー1の「ブルーベリーアイ」を始め...

午後7:34 · 2023年1月16日 · 2.4万 件の表示

よかったら
フォローください



9月の モニターさん からの声

夫が月の半ばで後期高齢者になりました。10月からは医療費の負担は2割のままになります。1割で過ごせるのは、わずかに2週間。その間にできる限り！と歯医者さん、皮膚科、循環器科、と回れるだけのお医者さんを回りました。笑える二週間の節約でした。10月からの値上げを見込んでのお酒や調味料の買いだめにも奔走しました。どうしたら、この先の物価に対応して暮らせるか、年金が減り続ける中、心配です。
(70代 大阪府)

食事の質は上げていない、むしろ落としているのに食費は上がる。うちにはモノノケがいるのかもしれない・・・
(50代 宮城県)

長女の成人式の写真の前撮りをしました。カメラマンの煽てられあんなポーズこんなポーズ、たくさん撮影。我が子ながら綺麗に撮れており良い記念になったと思ったのも束の間、そのお値段にびっくり！枚数もそれなりだし装丁も立派なのでそんなものなのかもしれないが七五三程度を想像していたので、それよりはるかに超えていました。親バカなので買いましたけどね。一生に一度のものなので。
(40代 富山県)

子供の学費をドル建てで積み立てているのですが、積み立て当初から1ドル20円以上も円安になり毎月の支払いが高額になってきています。いつ円高になっていくのかも不透明なので、続けるべきか悩んでいます。日用品に関して、なかなか思うように節約が進みません…。ですが、来月から自治体のプレミアム商品券が使えるので、少しでも足しになればと思っています。
(30代 埼玉県)

娘が2人目の子供を無事出産しました。前回の妊娠がわかったとたんの家族全員コロナ感染 結局のところ流産となり、悲しい体験を乗り越えて今回の出産 まだコロナ下で陣痛が始まってからタクシーで一人病院へ行っての出産、退院まで会えないのは心細かったと思います。まして里帰りもできないので必要に応じて出来るだけ手助けできるように、暫くは私が通うことになりました。
(60代 京都府)

家族全員コロナになってしまって、食料品はネットスーパーで注文しました。ちょっと割高なのでいつもより食費が多かったです。衣服はポイントを使って購入。お得に購入できました。
(20代 神奈川県)

5ヶ月待って、やっと新車が来ましたので、残金103万円を支払いました。コツコツとお金を貯めて現金一括払い。購入時、色々説明受けましたが、この方法しか知らない小市民だなあと思い増した。車が来たので、新聞で型を取ったりしてシートカバーを作りました。夫婦でデイキャンプも楽しみましょうと買いましたので、おもちゃ箱をテーマに生地を選びました。
(50代 三重県)

台風14号は予想より風が強く停電17時間。不便でした。道を挟んだ向かい側は点いているし、隣の町は直ぐに点いたそうで、ピンポイントで停電区域に当たりました。冷蔵・冷凍品が心配で、冷蔵庫は必要最低限の開閉、冷凍庫は一度も開けずに、停電解消後、恐る恐る冷凍庫の肉・魚類を触ると半解凍状態。冷凍食品とアイスは触らずに翌日にアイスを開封してみたら、綺麗なままで凍っていました。溶けてしまって、その状態で凍ると想像していたのでちょっと驚きでした。料理するのも不便で時間もかかり、洗濯も出来ないし、本当に電気の有難さを実感しました。
(60代 佐賀県)

何もかもが値上がりし、金銭感覚を作り直さないといけないようになってきました。これまでに経験のない円安のニュースを見て、当時レートが良くなかったので、換金しないで眠っている米ドルがあることを思い出し、取り出して数えてみました。思ったより少ない額だったので、換金すべきか、このまま眠らせておくか迷っています。
(30代 和歌山県)

まだ直してませんが、雪害の保険が入金になりました。修理も頼んではいるものの、音沙汰がなく、早くしないと使ってしまう…と不安になっています。10月からの給食費の無料化が嬉しいです。月に1万7000円も払っているところに無料化になってくれたら…ともしっかりもしますが、それでも嬉しいです。これで、おうち事情が厳しい家の子も給食が食べられると思うと、何だかほっとします。全国に広がればいいですね。
(40代 青森県)

医療費が早速2割負担となり年間20万円を越しそうです。
(80代 長野県)

当初9月末までだったマイナポイント第二弾の申請を家族全員分行いました。(義母の分もお手伝いしました!)育児中で無給の身、何か家計のためにプラスになることがあるならやらなくてはと。でもアプリを使ってとても簡単でした。来春の保育園申し込みにも、今年からマイナンバーカードが必要になったので作っておいてよかったなと思いました。
(30代 愛知県)

主人のリハビリディーサービス利用が始まった。15年前、脳内出血で倒れた時の後遺症が強く出てきたのだが介護保険利用をひどく嫌っていた。娘達から要望切望説得され、取りあえず半日リハビリディーサービスを利用する事になった。5か所のお試しを経て主人と馬の合う施設を決めた。1時間通して歩けるようななったら金婚式記念旅行の人参をぶら下げた。
(60代 青森県)

7月末に家族皆が新型コロナ感染症を発症。ノーマスクでの外出をしない、混雑した場所を避ける、手洗いうがいを行ってきても感染・発症しました。ピーク時はそれぞれに違う症状が出ていましたが、幸いすぐに収まり、自宅療養で何とかなりました。その後私の抜け毛の症状が強まり、9月からコロナ後遺症外来を受診し服薬治療を開始。日常生活には全く支障がない症状なのが幸いですが、脱毛は今も続いています。年齢的なものもあるかな？とも思いますが…偶然同時期となりましたが、以前生協のチラシで紹介されていた、血液検査からの疾病リスク検査を主人が行いました。結果は良好。ほっと一息。でも引き続き生活習慣には気を付けなければいけません。酒・たばこをしない人ではありますが、よく食べる人なので。(40代 大阪府)

悲しい悔しい、あの振り込み詐欺にあい特別出費してしまいました。自分があうなんてとても身近な人には言えない。又やられないように気をつけたい。家族だけしか知らない。
(70代 岐阜県)

単身赴任中の夫の光熱費が12382円。子供2人との私の生活では10960円。逆転している。1人でどれだけ光熱費垂れ流しているのかしら。日中は仕事に行ってるはずなのに。次女大学3年。後期授業は3日/週の登校と。月曜、火曜と日中は寝ている。週3日登校だと電車は3ヶ月定期が安く、バスは都度支払いが安いと電車だけ定期代30700円。1月から9月末までで大学関係の教育費累計1331069円。支払いに見合ったお勉強をして頂きたい。高い授業料なこと。(50代 神奈川県)

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
<収入>						
給料（夫）	430,730	374,571	444,450	502,119	358,710	186,918
給料（妻）	170,977	208,429	178,361	168,407	152,480	108,378
賞与（夫）	285,609	15,839	465,314	333,869	87,667	0
賞与（妻）	68,999	122,122	21,174	97,700	35,000	0
年金（公的）（夫）	185,924	107,940	0	172,941	188,560	195,833
年金（公的）（妻）	107,586	130,800	0	247,946	69,512	108,273
年金（私的）（夫）	182,396	0	0	143,596	161,765	260,915
年金（私的）（妻）	155,888	0	0	275,993	145,142	106,104
その他の収入	110,548	64,779	47,216	265,719	66,961	77,064
<税金>						
所得税（夫）	18,442	12,879	15,287	24,662	18,898	10,420
所得税（妻）	6,118	8,265	4,998	6,368	5,917	5,061
住民税（夫）	25,453	22,981	24,295	32,096	20,067	13,124
住民税（妻）	10,362	13,004	10,802	10,246	8,736	8,077
その他の税金	36,516	25,142	23,131	57,300	29,506	37,681
<社会保険料>						
健康保険（夫）	24,244	20,587	24,733	27,593	22,960	20,204
健康保険（妻）	13,999	14,299	15,555	15,594	13,405	8,328
厚生年金（夫）	39,698	35,996	40,448	44,581	32,946	21,352
厚生年金（妻）	24,502	25,409	25,392	24,622	22,320	23,914
雇用保険（夫）	1,483	1,402	1,541	1,670	1,166	678
雇用保険（妻）	734	753	703	751	738	722
国民年金（夫）	17,028	18,894	18,330	10,580	24,350	0
国民年金（妻）	17,060	13,552	16,986	19,041	19,701	0
国民年金（子）	39,113	0	15,313	56,530	16,293	16,590
<私的保険料>						
生命保険	33,403	32,110	36,221	35,265	20,511	51,151
損害保険	12,230	9,311	12,284	10,990	14,959	13,379
個人年金ほか	36,756	14,692	21,077	24,521	143,051	128,914
<消費支出>						
食費	61,921	57,975	63,013	62,962	61,414	62,694
外食費	10,129	10,461	10,496	10,471	9,721	8,538
デリバリー・テイクアウト費	5,787	5,803	5,794	5,984	5,105	7,135
日用品費	13,172	14,801	15,024	13,713	12,020	9,003
住居費	93,283	79,772	70,811	77,627	216,386	37,030
住居費(上記以外)	68,426	86,399	35,911	32,187	99,950	123,552
電気	11,621	10,968	13,080	11,790	11,240	9,976
ガス	4,379	4,540	4,922	4,522	4,065	3,722
水道	7,009	6,893	8,318	6,908	6,433	5,948
水・光熱費(その他)	6,823	7,974	7,151	3,603	12,029	4,986
趣味・娯楽費	28,199	20,969	21,367	33,678	35,079	22,324
交際費	21,756	9,522	10,821	17,136	36,908	28,134
衣服・美容費	15,691	14,721	16,961	17,037	14,939	13,054
保険医療費	11,723	14,434	12,549	5,863	13,313	16,395
通信費	16,573	13,013	17,780	17,669	17,597	13,811
教育費	85,082	33,110	69,041	151,132	131,366	7,283
自動車費	41,847	26,505	20,892	46,895	60,501	55,299
その他の消費支出	48,611	47,999	39,047	51,055	48,897	60,001