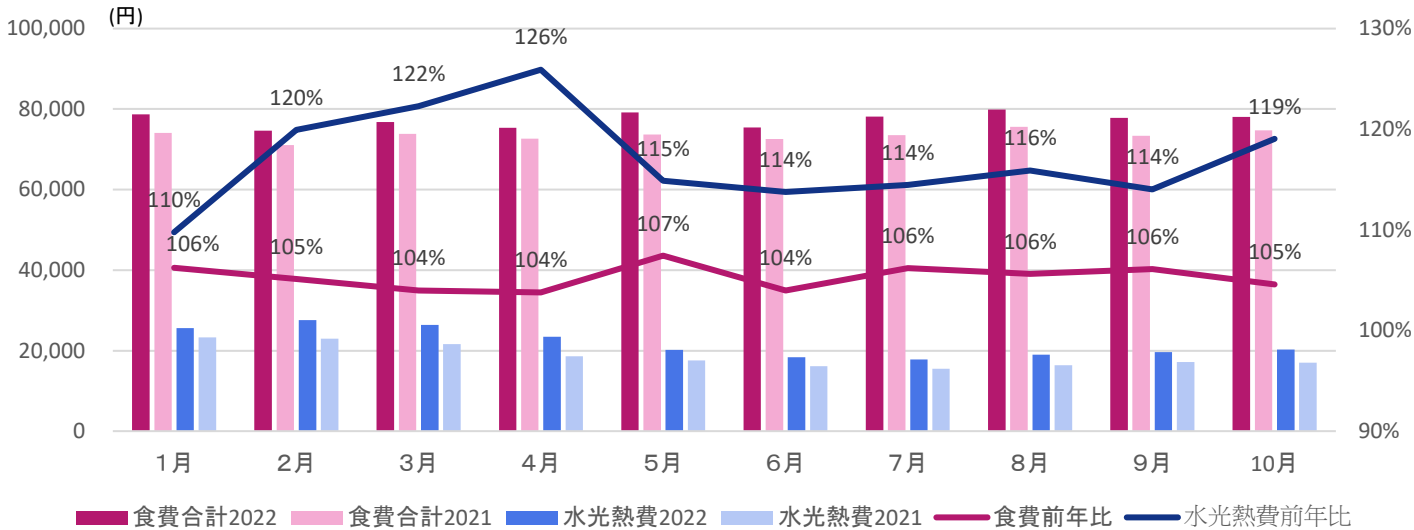


## TOPICS

## 『1-10月 食費・水光熱費の前年比推移』

今月の有効回答数は1,042件。その内、30代以下が132件、40代が242件、50代が281件、60代が253件、70代以上が134件でした。



食費合計（食費・外食費・デリバリー・テイクアウト費）と水光熱費を昨年と比べてみました。

食費合計は前年比104～107%（約2,700～5,500円）、水光熱費は前年比110～126%（約2,200～4,800円）で推移しています。

＼ 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 『どうする？年金の「繰り下げ受給」』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

最近、テレビなどで円安や物価上昇の話が増えてきました。今の家計も心配ですが、老後の不安も募る一方です。働き続ける人を除いて老後の収入は主に年金になる方が多いですが、その年金額で大丈夫でしょうか？

まずは年金定期便や年金ネット(日本年金機構)で自分の年金額を調べてみましょう。年金を増やす方法のひとつに「繰り下げ受給」があります。公的年金は原則65歳からの受給ですが66歳からにすると8.4%の増額、その後1か月ごとに0.7%増額でき最高でプラス84%になることも。(75歳に繰り下げた場合)

これで老後の不安が少し解消できるかもしれませんね。しかし、良いことだけではなく注意点もあるので気を付けてください。

## \*繰り下げ受給のメリット\*

- ・年金額が増える
- ・増えた年金額は一生変わらない

## \*繰り下げ受給のデメリット\*

- ・厚生年金を繰り下げると、夫婦の年齢差によっては年下の配偶者が受け取れる「加給年金」が受け取れない期間が出てくる。
- ・年金額が増加すると税金や社会保険料が増える場合もあり、思ったほど手取りが増えないことも。

「繰り下げ受給」を検討されるなら、ぜひ一度、ご夫婦でシミュレーションをしてみてくださいね。



# 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	577,479	511,228	573,277	608,497	563,847	611,023
支出計	507,666	471,396	555,242	588,847	483,651	332,582
内消費支出計	367,035	324,985	389,718	414,821	372,623	256,730
内非消費支出計	140,632	146,411	165,523	174,026	111,028	75,853
収支	69,813	39,832	18,036	19,649	80,196	278,441

モニターさんのコメントから見た  
いろいろ出費

01

畳交換・襖の張替

12万8千円



02

犬の治療費・薬代

8万3千円



03

ちいかわちゃん  
グッズいろいろ

1万3千円



## 謝礼について

2022年毎月ご回答頂いた方へ、  
図書カードをお送りいたします。  
只今準備中ですが、3月中旬に発送予定です。  
楽しみにお待ちしております♪

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。

みなさんのコメントで、  
初めて「ちいかわちゃん」の存在を知りまし  
た。アニメ化もされているようで・・・  
これから注目してみたいと思います。

花粉が今年は例年の5倍とか。  
花粉症の皆様、大変な毎日かと思います。  
どうぞご自愛くださいませ。



「家計・くらしの調査」中の人

日本生協連Twitter中の人

CO-OP 日本生協連【公式】  
@JCCU\_PR

(●'w'●).。oO(コソヨリゴソヨカ...)

生協で回収したPETボトルをコープ商品のパッケージの原料の一部として  
再生利用する取り組みを拡大します。先行実施している商品に加え、年間  
1250万食以上販売しているレトルトビーフカレーから順次切り替えていき  
ます★

[jccu.coop/info/newsrelea...](http://jccu.coop/info/newsrelea...)

PR TIMESニュース @PRTIMES\_NEWS・2月20日

生協で回収したPETボトルをコープ商品のパッケージへリサイクル  
[prtimes.jp/main/html/rd/p...](http://prtimes.jp/main/html/rd/p...)



午後0:01・2023年2月28日・1万 件の表示

よかったら  
フォローください



## 10月の モニターさん からの声

**娘**と私の眼鏡を作ったのと、実家の父が免許を返納する代わりに、電動アシスト自転車を買って折半で購入してプレゼントしたのが響いて、月末は見事に赤字でした。年末のボーナスまで厳しい日々が続きます。(40代 兵庫県)

**10月**で退職となり、年金生活に入る予定だが、夫と話し合った結果夫の厚生年金(共済年金)部分だけ受給し、妻の年金はもらわないことに決めた。1か月に付き0.7%受給を増やし、年間で8.4%で年金を増やすことにした。冒険であるが、お互いが健康を崩した時には受給し始めることにすることで、扶養家族であるために月に15万円以内の仕事を探すこととなる。それ以上になるなら社会保険のある働き方となる。保険の満期、退職金など大きくお金の動く月となった。(60代 高知県)

**8月末**に購入した年末の帰省航空券を買いなおしました。予約変更出来ない「スーパーバリュー55」ですが、10月末の値段が片道5千円程安くなっていたので、片道440円の払い戻し手数料を払って、3人分の往復チケットを、同じ予約内容で再購入しました。手数料を引いても2万5千円以上安くなりました。今回のチケットは55日前までなら払い戻しは可能で、安くなって助かりました。バリューチケットは予約変更出来ませんが、割引対象日数前であれば払い戻し可能なんですね。初めて知った時は驚きましたが、帰省で航空機利用される方は覚えていた方がよいシステムだと思います。第8波で帰省できるのか、怪しくなってきたので心配です。(50代 北海道)

**今月**は体調を崩し惣菜やデリバリー、テイクアウトの利用が増えたので食費全般がかさみました。ただ、夫の会社からインフレ手当が少し出たため家計全体は楽でした。今後、光熱費を始め生活全てにおいて値上げラッシュなので今後の家計管理に暗雲が立ち込めています。年末を前にその対策に頭を悩ましています。(30代 千葉県)

**献体**をした大学から母の遺骨がやっと返されました。一年半待ちました。コロナの為に今年も感謝式は中止。迎える人数制限があり、なので私一人で大学へ向かい、お骨と文部科学大臣からの感謝状をいただいてきました。夫と娘たちにメール報告すると、返信は「お帰りなさい」でした。骨は伊勢湾に散骨したいと考えています。東海地震がおきれば海に近い町です。津波が想定されます。でも、初日を迎えたり、休日に浜散歩したり、海にとっても親しみがあり散骨は母を身近に感じられるのです。母は献体に対して役に立ちたいと言う思いも有りますが、私の事を思い決めた様です。私はここ海の町で老いていきます。お母さん見守ってくださいね。(50代 三重県)

**10月3日**から長女22才が初めて就職してお勤めを始めました。なんとか、会社に遅れないように出発しています。家の中がちょっと華やいています。食事作りと掃除が出来るようになって欲しいです。(60代 新潟県)

**夫**が職場でコロナをもらってきて、2度目の自宅療養生活になりました。前はさすがに陽性者数の多い時で、保健所の負担も税金への負担もできるだけかけたくないと、支援物資は1人分だけもらってあとは遠慮しましたが、今回はすさまじい物価高の中で、いただけるのが本当にありがたく、陽性になってしまった全員分いただきました。前回の支援物資は普段は手の出せないような一流企業のものばかりでしたが、今回はプライベートブランドが多く、庶民的な内容になっていました。それでも、普段、激安スーパーで値引きシールのついているものばかり買っている私たちには十分良いものばかりで、病気で弱った体と心にしみてありがたかったです。(30代 和歌山県)

**かなペイ**、paypayなどポイント還元があり、使い始めました。電子マネー決済は本当に便利です。が、主人がフィッシング詐欺にあい、携帯から、カード決済されてしまいました。まさかまさかの出来事でした。お財布を使わず、ほぼ携帯で間に合います。生協の買い物も携帯で済ませています。(70代 神奈川県)

**今月**は、家計が黒字でホッとしました。家計簿の記帳のおかげです。記帳することで、支出を振り返るからだだと思います。1日の気温差が大きく、体調管理が大変な時期ですが、食事や運動で乗り切っていきたいです。(40代 大阪府)

**娘**を連れて約5年ぶりに遠方に住む両親に会いに行きました。交通費・交際費が多くなりました。二人とも5年前と少しも変わらず元気で母は相変わらず料理や家事をテキパキこなす細い重労働も手慣れた様子で私が出る幕なし。父は町内会会長や老人クラブの世話役として会合、見回り活動に駆けずり回り家ではパソコンで資料作り。80を超えてもやることができ、それをこなせるって素晴らしいなと思いました。(60代 神奈川県)

**教養娯楽費**が多くなってきている。主人の野菜作りと私のカーブスへの月会費の支払いが増えたためである。健康への出費である。(80代 千葉県)

**子供の習い事**(スイミング)や、害虫駆除代も値上がりのお知らせがありました。なかなか厳しいです。(30代 岐阜県)

**今月**は、3年ぶりに地元の八幡神社の秋祭りがありました。当家が当たっていたので、感染症防止対策を徹底して臨みました。アルコール消毒液をスプレー式の入れ物に入れたり、アルコールのウェットティッシュを持ちたり、マスクも3重にする徹底ぶりでした。あいにく当日は、雨が降っていて、寒くてテントの中は、密になりました。関係者以外は、立ち入り禁止でしたが、守られていませんでした。こんな具合でしたが、無事に終わってよかったです。(50代 徳島県)

**マイナンバーカード**に保険証の紐づけを行いました。これで私もマイナ保険証デビューだわと思ったものつかの間、通っている病院のいずれもマイナ保険証対応ではなかったのです。ちょっと残念。頂いたポイントはコープのポイントカードに入れてもらい、さっそくお米などを購入し、おいしくいただきました。(70代 群馬県)

**急な物価上昇**で家計がピンチ(泣)最低時給が上がったけれど、仕事に行くためのガソリン、食生活のための食料費、何もかも上がってしまい、かといって正社員で働いている主人の給料は上がらない。どう切り詰めるって、せいぜいおつとめ品を狙って魚のアラや切り落とし、小間切れ肉を買うこと以外方法が見つからない。いつまで円安が続くのだろう…(40代 茨城県)

**出産準備品の購入**などで日用品費が高んだ。実家に引越し水道光熱費の支払いが一旦無くなった。(20代 千葉県)

## 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)	426,100	373,396	436,147	501,373	350,393	189,521
給料(妻)	168,755	204,773	178,187	161,849	153,372	111,579
賞与(夫)	526,088	483,241	557,564	756,505	66,575	0
賞与(妻)	47,351	36,500	0	0	54,585	0
年金(公的)(夫)	326,795	107,715	122,894	127,985	302,334	377,999
年金(公的)(妻)	139,379	144,171	97,233	122,607	102,369	174,009
年金(私的)(夫)	149,385	5,000	0	189,420	126,675	192,046
年金(私的)(妻)	192,978	0	0	441,595	108,478	363,932
その他の収入	96,655	86,383	74,766	106,192	90,819	133,287
<b>&lt;税金&gt;</b>						
所得税(夫)	17,278	15,043	14,913	23,331	17,569	7,482
所得税(妻)	5,734	7,640	5,204	5,805	4,774	6,902
住民税(夫)	25,217	21,149	23,785	34,242	22,604	13,769
住民税(妻)	10,867	13,282	10,433	11,701	9,830	8,798
その他の税金	27,953	8,425	22,539	50,593	23,239	20,101
<b>&lt;社会保険料&gt;</b>						
健康保険(夫)	27,119	20,883	25,145	27,839	26,961	36,281
健康保険(妻)	14,507	14,828	15,374	15,562	13,202	14,015
厚生年金(夫)	39,902	36,475	40,432	44,882	32,881	21,352
厚生年金(妻)	24,102	25,335	25,525	23,646	21,924	19,116
雇用保険(夫)	1,920	1,977	1,931	2,184	1,424	816
雇用保険(妻)	919	1,261	866	856	851	892
国民年金(夫)	15,689	11,452	14,936	20,358	21,500	6,380
国民年金(妻)	15,766	11,330	13,787	18,141	19,701	0
国民年金(子)	32,883	0	41,950	18,647	49,850	16,590
<b>&lt;私的保険料&gt;</b>						
生命保険	28,619	32,356	35,802	31,229	22,480	13,185
損害保険	12,812	8,755	14,552	11,924	12,692	15,882
個人年金ほか	23,119	23,255	21,722	21,648	33,323	12,590
<b>&lt;消費支出&gt;</b>						
食費	61,130	56,317	61,628	63,315	60,463	61,647
外食費	10,716	11,386	10,245	12,522	9,931	8,269
デリバリー・テイクアウト費	6,233	8,070	5,774	5,438	6,973	4,791
日用品費	12,420	14,718	13,602	12,783	11,217	9,296
住居費	65,660	74,702	71,934	64,849	55,087	35,032
住居費(上記以外)	80,854	33,128	69,530	57,588	150,155	62,488
電気	11,023	10,480	12,486	10,842	10,449	10,360
ガス	4,845	5,083	5,528	4,910	4,466	4,195
水道	6,957	7,068	7,463	6,936	6,769	6,363
水・光熱費(その他)	8,720	8,722	9,156	5,957	13,506	3,756
趣味・娯楽費	30,771	18,793	19,870	39,801	35,748	32,599
交際費	18,969	13,123	11,838	17,033	26,358	23,032
衣服・美容費	17,600	15,787	18,595	17,808	19,827	12,762
保険医療費	17,128	14,688	13,090	16,200	22,149	18,415
通信費	17,091	13,817	17,953	18,552	18,174	13,542
教育費	88,132	33,425	76,581	155,215	106,666	12,673
自動車費	38,359	29,158	39,008	40,250	54,301	3,972
その他の消費支出	46,602	46,475	41,248	51,209	47,889	44,170