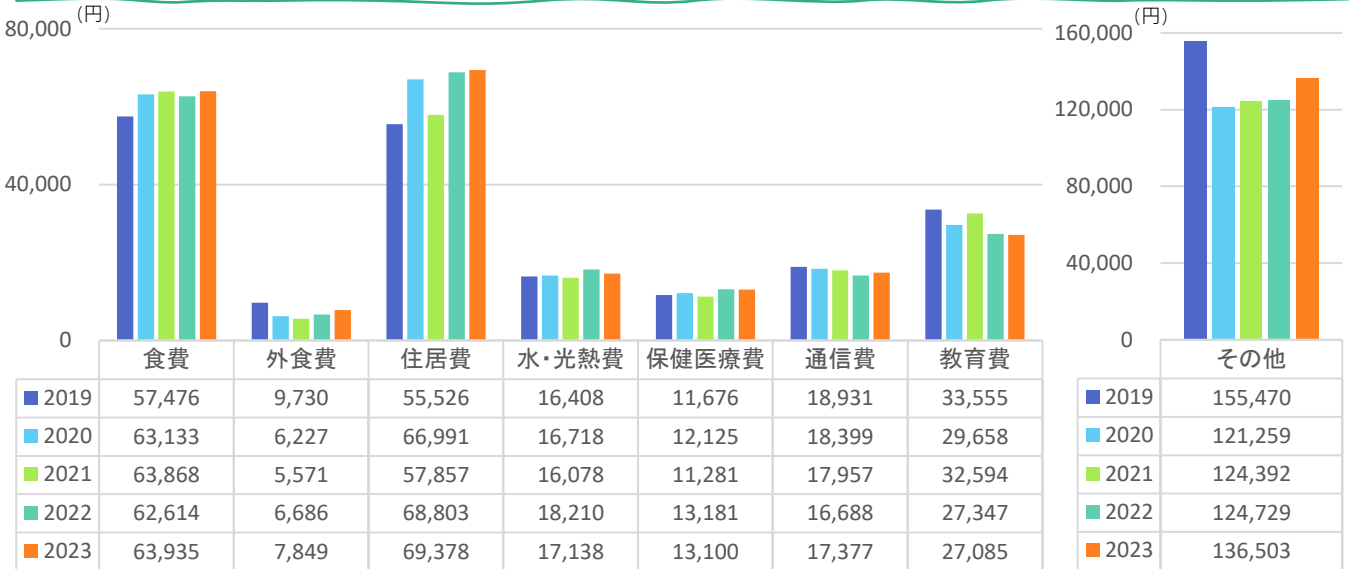


## TOPICS

## 『2019年-2023年 6月の消費支出』

今月の有効回答数は1,021件。その内、30代以下が127件、40代が217件、50代が273件、60代が260件、70代以上が144件でした。



2019年から2023年の6月の消費支出を比較しました。今月と2019年6月を比べると、食費は約6,000円増、水・光熱費や保健医療費も増加しています。外食費は、コロナ前の2019年には届かないものの、コロナ禍の2021年5,571円、昨年6,686円、今年7,849円と徐々に増えています。また、その他消費支出（娯楽費、交際費、衣服・美容費など）も昨年比約12,000円増加しており、人々の活動が少しずつ活発化していることがうかがえます。

パルシステム千葉 佐藤 麻美子さん

## 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 『キャッシュレス生活でポイ活！』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

最近の生活必需品の値上がりラッシュ、物価高で、家計が厳しいですね。そこで、生活費の節約のために、キャッシュレス決済でのお買い物で「ポイント活用」を考えてみてはいかがでしょうか？

## ●効率よくポイントを貯めるには

自分にとって「貯まりやすいポイント」を見つけることです。「よく利用する店舗」で貯まるポイントを選ぶといいですね。

キャッシュレスの手段を絞り、ポイントの種類を自分で管理できる範囲にすることも大切です。固定費の支払いで利用すると効率よく貯められます。税金・公共料金の支払いでもポイントが付く場合がありますので、お住まいの行政が対応しているか調べてみるといいですね。その際、手数料には注意です。

## ●ポイント利用の注意点

期間が限定されているポイントがありますので、失効してしまう前にしっかり使いきりましょう。

## ●キャッシュレス決済のセキュリティ対策を

キャッシュレス決済の不正利用は、情報の漏洩が主な原因です。巧妙な手口で偽サイトに誘導して情報を入力させる「フィッシング詐欺」が多いです。送られてきたメールやSMSのURLの不用意なクリック、ID/パスワードなどの安易な入力はさげましょう。また、パスワードの使い回しはやめましょう。最後に、キャッシュレス決済では、ご自身の個人情報を提供しているということ、ポイント提供側にもそのメリットがあるということも、ご注意ください。



# 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	904,208	951,827	1,085,773	1,053,871	724,800	628,797
支出計	587,124	567,083	724,710	702,251	486,213	361,402
内消費支出計	352,364	341,745	428,261	379,578	310,658	271,068
内非消費支出計	234,760	225,339	296,450	322,673	175,555	90,335
収支	317,084	384,744	361,063	351,620	238,587	267,395

※6月は賞与月のため、収入が通常より高額です。

モニターさんの  
コメントから見えた

## い ろ い ろ 出 費

01

留袖レンタル料


6万5千円



02

お取り寄せグルメ


2万4千円



03

サプリメント

1万8千円



いつも調査にご協力頂きありがとうございます。6月は賞与月ということで、喜びの声、教育費のために貯蓄に回します、税金でどっさり持っていかれます(泣)、などたくさんの方が届いています。

秋も深まってきましたね。

今年は、羽毛布団の宅配クリーニング兼保管をお願いしていたのですが、その布団が返ってきました。ダブル1枚とシングル1枚で約1万円。布団の回収も届けも宅配なので、とても楽でした。

季節の変わり目、どうぞご自愛ください。



## 日本生協連X(旧twitter)

co-op 日本生協連【公式】  
@JCCU\_PR

去り行く夏を偲び

「#毎日白石さん」  
(時々、別石さん)

(明日へ続く) #コープ  
Translate post

co-op 毎日白石さん(時々、別石さん)

夏休みの宿題は、  
いつからやればいいですかね？

早めに取りかかれば楽になり、  
後回しにするとつらくなる。わ  
かかっていても、実行するのは難  
しい。私がお答えできないの  
は、今も結構身にこたえている  
からなのです。大人になっ  
ても、人生の宿題です。



## 6月の モニターさん からの声

**高額療養費が3万円弱戻りました。健康保険が2割払いになったため医療費が2倍になるのはつらい。戻るのも制約があり3,000円越えただけでももらえません。規定ぎりぎりです。2割になったものとしてはとてもつらい!!**

(70代 長崎県)

**実家の父が亡くなり月の半分ほど家を空けてしまいました。**

葬儀の手配から死後整理や各種手続きを、母に代わりすべて私がやっているので、残された夫と娘のために母が食費を支援してくれました。そのせいで今月の食費が奇跡的な安さ。いい年して実家に甘える自分にカツを入れたような、手続きの正当な報酬としてありがたく頂戴すればいいと開き直りたいような…結果として我が家の家計の支出が抑えられたのは素直にありがたかったです。あとしばらくは片道3時間の実家との往復を繰り返す予定なので、これは一種のアルバイトだなと思うことにします。家計で浮いた分はありがたく将来のための貯蓄に回そうと思います。(40代 兵庫県)

**今月も保険医療費が多かったです。先月から家の片付けに目覚めたのですが、無理がたたったのか腰を痛めてしまい、病院で診て貰ったら腰椎椎間板ヘルニアでした。リハビリにも通い随分と落ち着いてきましたが、普段の姿勢の悪さを痛感しました。**

お陰様で夏のボーナスも頂きましたが、子供2人大学生の後期の授業料や定期券代、予備費としてストックしておきます。(50代 千葉県)

**節水トイレに変えてから水道代が月々数百円ですが減りました。**

でも、節水トイレは詰まりやすいとも聞くので気をつけていかなければと思っています。次は節水シャワーヘッドを検討します。(30代 岐阜県)

**今月は一人旅に出掛け、グルメや観光とのんびり過ごす事が出来た。一人は苦手だったが、ネットで動画を見たりしたら、現地で初めて来た場所でも、この風景観たわ!となって行動出来て、勇気をもらえた。(60代 神奈川県)**

**ちょっと浮かれるように旅行の費用を使い過ぎています。でも主人81歳私80歳後何年楽しめるか未知数なので行けるときに楽しんでいます。奄美大島でカヌーに挑戦しました。とっても楽しかったです。(80代 兵庫県)**

**ともかく食料品の値上がりが相次いでいますので、食費が爆上がりです。値上がりしました商品は殆どが2割増しですから驚きです。(50代 茨城県)**

**昇進後初のボーナスがでたので夏休みが少し楽しみになりました。**

今月は家族全身体調を崩して医療費がかさみました。健康のありがたみを感じつつも、お出かけできなかったのが、お陰で発生せず家計としては助かりますが、ほどほどに楽しみたいほどに貯蓄できるのが理想だなと改めて感じる月でした。(30代 北海道)

**少子化に思う。私は4人の子供を産み育て上げた。しかし年金は基礎年金+αです。子育てで外に出て働く時間は全くなかった。年金額を見て子供を作らないで働けばよかったかなと、ふと考える。子供を育て上げた数を反映した年金はないのかな。子供を産み育てたら、暮らせる年金が見えたら子供が増えるのではと思う。(70代 青森県)**

**夏の賞与が出ました。契約書上は「賞与無し」なのですが、出していただけて嬉しいのです。その代わりに(?)「住民税」の通知書が…。まだ息子が扶養家族なので「住民税はビミョーなラインかな?」と思ってたら、どうやらラインを越えてしまったようです。年額7,000円。今月は1,500円の納付です(涙)。「住民税非課税世帯に緊急生活支援金の支給(3万円)」って市の広報に乗ってたけど、ワタシ収入3万円オーバーで課税対象なんすけど**

…(泣)。3万円オーバーしても税金・社会保険料引かれて手取りは25,000円程アップなだけ。収入を3万円抑えて支援金もらう方が良かったのかな?ホンマは息子が自立して、扶養家族にならないのが1番なんですけどね!(60代 大阪府)

**高3の息子がスマホを買い替えたい、と言ってきて、自分で調べてきたのは10万以上の機種。それは無理。と却下したところ学費を前借りしてでも欲しいと…まだバイトもしたことがなく、自分で稼ぐ大変さがわからない人には分不相応だと説得して妥当なところに落ち着きました。それでも家計費から4万の支出。来年4月以降の機種代金分割費用は自己負担になりました。子どもの持ち物が高額になり大変だなあと思います。(40代 群馬県)**

**今月は、娘のオープンキャンパスのために教育費が高くなりました。遠いので大変です。お金をかけて見に行っただけに、受からなかったら…と思うと、不安でたまりません。ボーナスはうれしいですが、夫のボーナスが思いの外少なく、びっくりです。物価は上がり続け、この間値上げしたよね~というものが、また値上げされていて、何なの~と思いました。(40代 青森県)**

**我が家にとって大きな変化の月になりました。夫が5月で退任した。若干任務は続きますが、非常勤務なので、毎日通勤していた生活から、家中心の生活になった。まだ実感はなく、夫も地域のボランティアを引き受けたりとお互い忙しい。**

カレンダーにそれぞれの予定を書き入れ、スケジュール調整をしながら一緒に買い物に出かけたり、コンサートに出かけたりと楽しんでいる。年を重ねて、お互いを思いやる心の余裕もでき、これからの人生、助け合い、健康で楽しく過ごしたい。46年間お疲れさまでした。(70代 大阪府)

**夫が定年退職して1年が過ぎ、年金支給まであと4年もあります。年頭よりマイナス約178万円の赤字です。どうやって年金支給までの歳月を始末して暮らしていくのか試行錯誤です。37歳から家計簿を書いているので、大まかなことは把握できます。今は家計を貸借対照表で考えています。メリハリよく、上手に生活できるように、家計簿書いてます。(50代 静岡県)**

**ついにキャリアから格安携帯に乗り換えしました。以前と比べて、解約料も無く、手続きも簡単になりスムーズに出来ました。少しでも節約になればなと思います!(30代 佐賀県)**

**コロナ禍の3年間は、80代の夫婦には大きな変化を強いた。私は4年ぶりに恐る恐る3泊4日の旅行に参加。ツアー料金は大幅に値上がりしてして気軽に旅もできない変化である。しかし、しばらくは旅を楽しめる自信がついた。主人は歩く不安で旅行ができなくなってしまった。ちょっと寂しい。(80代 千葉県)**

**大きな出費もない平凡な月だった。コロナ感染症の制限もなくなり4年前の生活に戻りつつあるが、マスクや食事時の注意、社会的距離はある程度保った状態で続行されている。施設の入居者に会いに行くことも解禁されたので早速会いに行くことコロナ前は80歳代だったのに90歳になりましたとお達者でした。恐れ入りました。(60代 高知県)**

# 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(世帯主)	413,288	374,326	433,559	477,891	355,677	189,165
給料(世帯主の配偶者)	166,337	216,709	177,088	164,046	143,186	108,472
賞与(世帯主)	909,800	747,581	946,399	1,169,475	605,621	266,651
賞与(世帯主の配偶者)	411,870	471,493	509,410	413,674	169,501	155,334
年金(公的)(世帯主)	325,723	88,356	69,692	185,489	307,842	367,311
年金(公的)(世帯主の配偶者)	126,193	76,709	20,000	83,786	85,054	161,364
年金(私的)(世帯主)	160,219	10,000	8,000	79,386	177,138	156,571
年金(私的)(世帯主の配偶者)	133,648	0	0	0	107,610	198,745
その他の収入	101,410	104,148	94,502	93,600	91,668	132,498
<税金>						
所得税(世帯主)	57,703	47,451	61,370	92,204	38,381	8,802
所得税(世帯主の配偶者)	20,237	38,703	25,642	21,755	6,446	8,662
住民税(世帯主)	28,908	20,794	25,319	37,346	31,940	17,977
住民税(世帯主の配偶者)	15,846	23,643	14,247	15,342	10,404	26,604
その他の税金	41,632	28,218	39,067	46,125	53,583	20,120
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	41,855	29,401	44,190	52,084	38,567	34,446
健康保険(世帯主の配偶者)	22,546	25,504	32,672	23,935	20,067	15,630
厚生年金(世帯主)	68,591	60,723	71,938	78,547	53,660	57,976
厚生年金(世帯主の配偶者)	42,406	50,384	51,955	40,755	28,527	19,528
雇用保険(世帯主)	4,530	3,967	4,781	5,452	3,375	1,649
雇用保険(世帯主の配偶者)	2,023	2,760	2,429	1,825	1,523	1,302
国民年金(世帯主)	26,693	12,868	12,969	47,395	54,100	0
国民年金(世帯主の配偶者)	16,909	10,345	9,895	16,623	27,925	0
国民年金(子)	79,599	0	20,767	88,266	201,880	16,520
<私的保険料>						
生命保険	28,995	27,002	37,528	34,916	19,482	20,174
損害保険	12,673	9,726	14,900	10,512	14,527	12,599
個人年金ほか	27,771	20,883	29,185	28,918	30,682	10,367
<消費支出>						
食費	61,570	55,601	62,657	62,148	62,528	62,371
外食費	10,671	12,104	9,447	12,145	11,115	7,108
デリバリー・テイクアウト費	5,513	5,837	7,168	4,932	4,795	3,973
日用品費	12,852	18,844	14,745	12,910	10,724	8,044
住居費	80,420	78,894	92,494	91,611	57,364	35,800
住居費(上記以外)	66,136	56,212	77,900	58,258	75,888	56,033
電気	7,841	8,074	8,603	7,781	7,595	7,055
ガス	5,840	5,957	6,458	6,276	5,302	5,148
水道	7,003	6,892	7,736	7,011	6,753	6,435
水・光熱費(その他)	5,979	6,082	5,995	4,609	8,736	4,431
趣味・娯楽費	30,639	23,846	25,636	31,792	31,599	39,526
交際費	20,938	8,439	13,442	17,216	29,819	30,104
衣服・美容費	17,373	14,938	20,351	18,614	17,340	12,683
保健医療費	15,427	14,137	17,056	14,881	14,003	17,675
通信費	17,548	14,119	19,001	18,692	18,777	13,991
教育費	55,197	37,806	61,643	60,860	70,000	4,175
自動車費	34,829	33,052	42,922	44,145	23,697	24,104
その他の消費支出	51,194	43,759	67,628	52,322	44,838	41,717