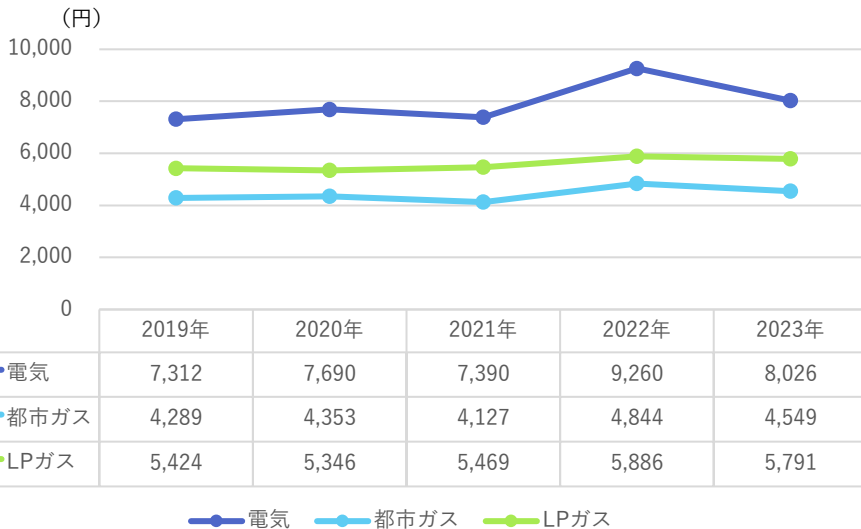


## TOPICS

## 『2019-2023 7月の電気・ガス料金』

今月の有効回答数は1,001件。その内、30代以下が119件、40代が208件、50代が275件、60代が255件、70代以上が144件でした。



2019年から2023年7月の電気・ガス料金を比較しました。

2022年はロシアによるウクライナ侵略などの世界情勢により、電気・ガス共に高騰しました。特に電気は前年から約2,000円も上がっています。

2023年は電気・ガス価格激変緩和対策として、1月より政府から補助金が交付され、料金が値引きされているため、電気・都市ガスは前年より下がりました。

補助金額は9月から半減しましたが、当面の間は延長されています。今後の電気・ガス料金がどう推移していくか気になるところです。

## ■ 補助金額

	対象	2023年1～8月	2023年9～2024年4月
電気代	低圧（一般家庭など）	7円/1kWh	3.5円/1kWh
	高圧（法人）	3.5円/1kWh	1.8円/1kWh
ガス代	一般家庭・法人	30円/1m <sup>3</sup>	15円/1m <sup>3</sup>

＼ コープみえ 小久江 さゆりさん ／

## LPAの ちょうどだけ！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

## 家計の見直し！

まずは、固定費の見直しから始めましょう。毎月一定額を支払う「固定費」を見直すことが大切。その理由は、固定費は、家計の支出において大きな割合を占めるためです。

## 《主な固定費の削減方法》

- 住宅費 住宅ローンの見直し
- 保険料 万が一の時に遺族が安心して暮らしていける金額＝必要保障額に合った保険にする
- 通信費 格安スマホへの乗り換え
- 自動車費 場合によっては、カーシェアリング

## 《固定費を見直すことのメリット》

- ・一度に削減できる。
- ・長期間にわたって支出を減らすことができる。
- ・普段の生活に影響しない。

まずは、行動。思いついたらすぐに固定費を見直しましょう。固定費を見直して削減したお金を、まずは貯めましょう。余裕ができたなら、家族で旅行もいいですね。

## コープみえLPAの紹介

会議は、定例会・スキルアップ学習会の月2回。生命保険の見直し学習会など各地で開催。昨年、コープみえ20周年フェスタに乳がん触診キットを出展して好評でした。

固定費減らないかな？



# 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

モニターさんの  
コメントから見えた

## い ろ い ろ 出 費

01

シニアカー

38万円



02

夏期講習


30万円



03

シロアリ防除

11万5千円




### メールアドレスなど 登録情報の変更について

ご自身で変更することができます。  
毎月1日にお送りしているメールに、  
マニュアルと変更画面をご案内していますので、  
そちらを参照下さい。

今月もたくさんコメントをありがとうございます。  
7月は久しぶりの旅行に出かけられた方も多かったようですね。

わが家のプランターで育てているレモンの木、  
葉がなくなってる! ?と思ったら…

青虫ちゃんの仕業でした。。



### 日本生協連X(旧twitter)



日本生協連【公式】 @JCCU\_PR · Nov 8  
去り行く夏を便び

「毎日白石さん」  
(時々、別石さん)

(明日へ続く) #コープ

毎日白石さん (時々、別石さん)

刀(かたな)は1本よりも  
2本を持っている方が強いのでしょうか?

小石くん

1本のほうがつよいよ。だって、ぼくのカブトムシのほうがクワガタよりもつよいんだから。でもツノは、うちのママのがいちばんこわいよ。つよいよ。ぜったい、ないしょだよ。

0 2    1    34    4.3K

## 7月の モニターさん からの声

**食費**を減らせず、毎月10万。牛乳が毎日2本ずつなくなる我が家。牛乳も値上げになり、200円以下で買えません。休みの日には業者のように牛乳の大量買い。米も毎月20キロ。頑張ってる毎日みんなのお弁当も作っているのに…どうやったら10万円を切れるのか…。お菓子も基本的に買うのをやめました。お酒も週1回。なのになぜ…(T\_T)次こそは、頑張ります！ (40代 青森県)

**食費**が二人生活なのに90,000円越に驚き内訳をチェック。生協の配達回数が5回、夫に頼んでコーヒーのまとめ買い、運動に関係して夫のイオン飲料粉末10,700円、安いうなぎを3回購入。こんな事で8月は減るだろうか…。7月末からの夫のコロナと思われる症状で喉への刺激でコーヒーが呑めなくなっています。金麦は辛くても止めませんでした。 (60代 神奈川県)

**息子**が中学生になり初めての夏休みです。もっと私自身の自由時間が出来るかと思っていたのに、食事の手抜きが出来ないし、息子のクラブの回数が週5以上と予想外に多くて、帰宅後のユニフォームを洗ったり、グッズの片付けに毎日時間を取られて…。また、大会の参加費、洗い替えの体操服やら、スパイクシューズ、暑さ対策グッズなど色々必要経費がかかって、私の時代とは違うなあ…。と驚いています。 (50代 大阪府)

**無駄遣い**しないよう節約で頑張りました。扶養内で働いておりましたが、今月から106万の壁により社会保険の支払いが始まりました。 (30代 佐賀県)

**5月末**で夫が退職し年金生活に入りました。コロナ禍の4年を取り返すように、5月にクルーズ、7月にスイス旅行をしました。4年ぶりの飛行機での長旅。爽やかな風が吹き、アルプスの山々を眺めながらハイキングを4回。楽しい旅でしたが、帰ってきてから眠いし、なかなか体調が戻らない。夫もお腹の調子が悪いと食欲も落ちる。こんなことはなかったのに、確実に体力が落ちているのを実感した。いつまでも旅を楽しむためには、日ごろから体調管理をして、また旅を楽しみたい。 (70代 大阪府)

**3ヶ月前**に申し込みの救命講習を受講し一級を取得する事ができた。一日がかりの講習の上周囲は若い方ばかり翌日は筋肉痛になり、体力維持の必要を感じた。 (80代 東京都)

**長引く**五十肩の痛みに全身のバランスが崩れたのか、膝や股関節が痛んで歩きにくくなりました。残りの人生30年以上あるのにへたっちはいられない！スポーツメーカーで靴の中敷きをオーダーメイド。一足分8,800円しましたが、将来の医療費や介護費軽減のための自分投資と割り切っています。紐靴でしか歩けなくなり、フォーマルな席に何を履いて行こうか、悩んでいます。 (60代 兵庫県)

**中学生**息子の塾の夏期講習代を支払っており、食費も高く、共働きでないと赤字の家計となっております。もう少し節約しなければ、と毎月反省しています。 (30代 北海道)

**障害者**4人家族で念願の北海道ドライブをしました。身体手帳所持の私が全てを運転し、要介護2の主人が知的障害者の息子達の見守りサポートです。問題を抱えての4人が一緒だと無い物をお互い補いながら6日間も旅ができるものと改めて実感しました。手帳提示でフェリーや入場料など割引をフル活用。夕食無しの宿を予約し此の地の市場で食品を調達して節約しました。ラベンダー畑や広大な麦畑、日本最北動物園、コロナで幻になった知的障害者スケート大会の会場を訪ねたりとファミリーに関わりある所をチョイスした旅でした。総計265,577円でした。行動全ての見守りが必要な息子達から「お母さん頑張ってる」のつぶやきや、歩けなくなった主人の車いすを押してくれたりと何気ない気使いにデッカイ元気を頂きました。 (70代 青森県)

**7月末**に車椅子の母を連れて、札幌の母の兄弟に会いに行きました。車椅子で飛行機に乗るのは初めてでした。飛行機用の竹でできた車椅子があってびっくり！でも、世の中バリアフリーと言われていても、まだまだ車椅子で行動できる場所は限られています。バリアフリーのラーメン屋さんに行きましたが、なんと店の端っこの机で孤食する形でした。でも、美味しいラーメンだったので、面白い体験！と笑い話になりましたが、人生100年時代、いろいろ考えさせられました。 (50代 茨城県)

**息子**が平和訪問団として沖縄に行きました。こうした「経験」にはお金をかけてあげられるように、普段から準備したいです。 (40代 京都府)

**ふるさと納税**を申し込みました。我が家は毎年返礼品にお米をいただいでいて家計が大いに助かっていますが、今月まとまった額を寄付したので一時的に赤字でした。食費が驚くくらい少なく、食品の価格は上がっているのに意識して品数を少なくしてみたら、とても節約できました。夏場はみんなの食欲もなくなるからそれもあるのかもしれませんが、今後とも食費節約につとめていきたいと思います。 (40代 兵庫県)

**玄関**近くの2つの窓に、内窓をつけるリフォームをしました。国の補助金を申請しましたので、随分と助かります。これで、夏の熱と冬の冷気を少しでも妨げられれば、光熱費を節約できるかな？と思います。 (60代 長野県)

**夫**が83歳で誤嚥性肺炎で亡くなりました。その日に家族と兄弟に見送られて献体のために大学病院に行きました。1年3か月後にお骨になって帰宅します。現役中は毎年2週間も休暇を取るので出世もせず、健康で毎日1時間半のラッシュアワーをこなし定年を迎えました。現役中は、海外の山に私も付いて行き、ドイツのアウトバーンで運転したりスペインで追いはぎに遭ったり、アメリカで夫が怪我をしたり、イタリアのコテージで昔の日本の長屋の暮らしのような経験をしました。観光も食費も宿代も見学料もガソリン代も含めて1日の費用が10,000円でやりくりしました。お父さん、ステキな経験をさせてくれてありがとう。肺炎の呼吸の苦しさから解放された今、安らかに眠りください。 (80代 神奈川県)

**今年**はコロナで我慢していた分、7月、8月と旅行の計画を立てました。パートになり、ボーナスも減りましたが今までのご褒美でたくさん好きなことをしました！近場でしかが楽しめてよかったです。夏休み明けからまた仕事頑張ります！ (30代 北海道)

**今月**も食費の高騰にびっくりです。スーパーに行っても、ウロウロするばかりで、高くて手が出にくいです。外食の料金も高くなっています。 (70代 兵庫県)

**クレジットカード**が2枚不正利用されて、へこんだ今月。今調べてもらってるけど、3~6ヶ月かかるみたいで、不安しかたないです。クレジットカード全部解約したい気持ちです。 (50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)	413,440	360,260	427,367	485,546	353,504	179,054
給料(世帯主の配偶者)	168,591	203,581	181,312	169,219	148,445	110,645
賞与(世帯主)	729,648	540,175	724,715	942,160	518,689	142,695
賞与(世帯主の配偶者)	198,359	235,412	272,396	180,422	155,074	73,501
年金(公的)(世帯主)	174,135	88,900	0	97,811	185,641	187,954
年金(公的)(世帯主の配偶者)	77,358	0	0	204,010	57,406	83,584
年金(私的)(世帯主)	204,766	0	0	119,770	158,119	355,662
年金(私的)(世帯主の配偶者)	170,377	0	0	924,147	109,755	128,743
その他の収入	75,671	56,938	75,491	49,829	94,235	91,551
<税金>						
所得税(世帯主)	39,873	22,290	33,519	63,655	30,542	7,913
所得税(世帯主の配偶者)	8,211	9,561	9,120	8,829	6,508	5,162
住民税(世帯主)	25,531	21,146	23,732	33,415	23,123	7,810
住民税(世帯主の配偶者)	10,058	13,866	11,574	10,760	7,342	4,076
その他の税金	29,917	25,074	30,989	34,138	26,365	31,447
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	33,743	24,600	32,953	42,536	31,900	24,277
健康保険(世帯主の配偶者)	15,954	15,445	19,938	17,373	14,664	10,190
厚生年金(世帯主)	54,198	46,861	54,201	63,978	43,415	37,515
厚生年金(世帯主の配偶者)	27,862	27,499	30,903	27,981	24,892	18,421
雇用保険(世帯主)	3,760	3,210	3,877	4,571	2,885	1,189
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,544	1,637	1,804	1,459	1,414	1,171
国民年金(世帯主)	42,682	10,175	18,593	75,859	41,218	0
国民年金(世帯主の配偶者)	33,183	10,350	15,238	109,115	35,958	0
国民年金(子)	-12,492	0	64,009	52,175	-632,665	16,520
<私的保険料>						
生命保険	31,678	36,822	37,336	32,358	25,761	26,182
損害保険	13,112	7,399	11,372	13,453	18,520	10,184
個人年金ほか	22,694	19,277	23,593	25,034	18,876	14,856
<消費支出>						
食費	63,077	57,973	66,957	63,771	61,629	62,926
外食費	11,128	13,399	11,191	11,545	10,598	8,342
デリバリー・テイクアウト費	6,431	7,102	7,478	6,532	5,643	4,054
日用品費	13,050	18,980	14,352	13,738	11,190	7,719
住居費	80,063	78,565	93,629	92,095	53,500	33,365
住居費(上記以外)	63,379	118,770	55,039	49,286	70,795	64,409
電気	8,026	8,696	8,743	8,020	7,564	7,275
ガス	4,904	4,824	5,502	5,221	4,417	4,523
水道	6,785	6,844	7,987	6,894	6,228	5,667
水・光熱費(その他)	6,590	5,027	9,333	5,775	7,958	2,602
趣味・娯楽費	36,035	29,675	26,141	34,282	45,314	41,512
交際費	19,762	12,568	11,682	24,005	21,389	24,464
衣服・美容費	18,706	14,994	20,388	19,323	20,822	14,190
保健医療費	14,861	10,339	14,191	13,122	17,621	17,187
通信費	16,880	14,645	19,010	18,186	16,815	13,296
教育費	63,073	36,661	73,947	79,344	48,744	7,945
自動車費	46,198	42,685	37,062	38,652	65,453	42,592
その他の消費支出	57,393	49,327	75,546	64,750	51,973	32,313