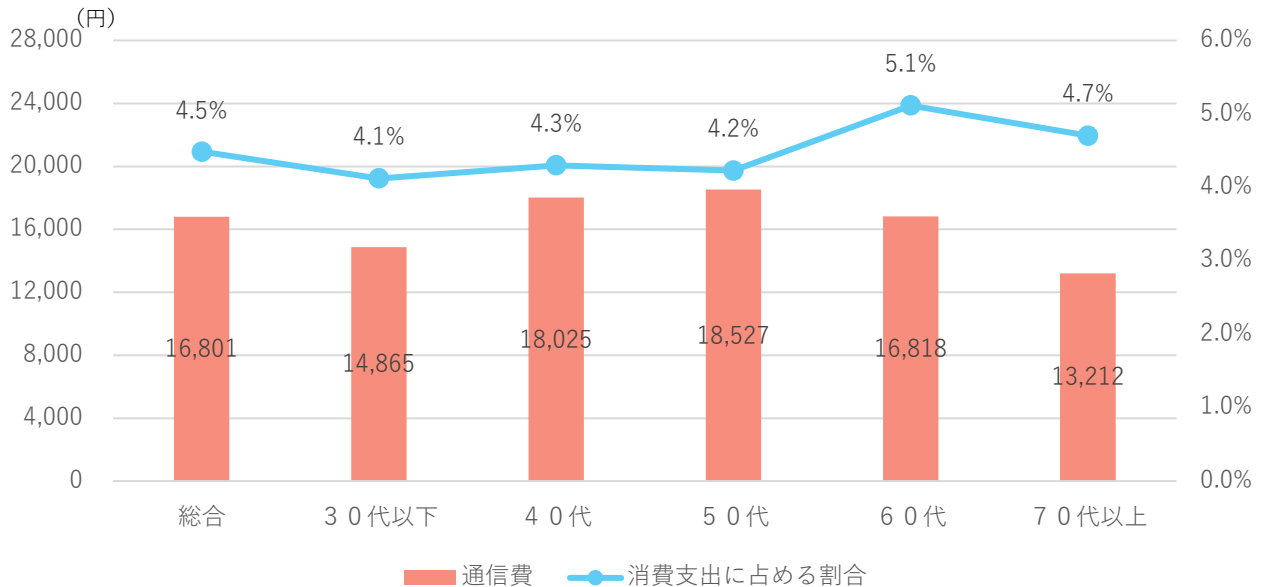


TOPICS

『年代別 消費支出に占める通信費の割合』

今月の有効回答数は1,002件。その内、30代以下が116件、40代が211件、50代が275件、60代が257件、70代以上が143件でした。



8月の通信費について、年代別に消費支出に占める割合を見ました。

全体平均では4.5% (16,801円)、60代以上が平均より高い結果となりました。

＼ コープみえ 黒木 淳子さん ／

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 『貯まる家計の黄金比』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

今年になって物価の値上げラッシュが止まりませんね。貯蓄をしようと思っても、なかなか難しくなってはいませんか？安心して生活していくためにも、貯蓄は強い味方です。

そこで、貯めるときに便利な目標となる『貯まる家計の黄金比』をご紹介します。

《『貯まる家計の黄金比』》

これは、手取りに占める費目の割合です。家計再生コンサルタント・FP横山光昭先生が20年以上の家計相談の結果見えてきた数字です。家族構成や居住地域により少しは変わりますが、この表の範囲内で出費を抑えれば、必ず貯まります。

住居費	24%	被服費	3%	通信費	3%
食費	15%	教育費	4%	生命保険料	8%
小遣い	8%	趣味娯楽費	3%	貯金	12%
水道光熱費	7%	交際費	3%		
日用雑貨	4%	その他	6%		

《見直すのは固定費》

費目の中で意外と減らせないのが固定費の中の通信費と生命保険料です。

銀行の口座から決まった金額が、決まった時期にでていくのでムダな支出と意識しにくいのです。いくら支払っているのかチェックしてみましょう。

《まずは、収入と支出の確認を！》

ご家庭の毎月の支出はご存じですね。貯めるための第一歩は、我が家の収入と支出を知ることです。黄金比との比較をするにも毎月の費目の支出額が必要です。

まずは、無理せず貯蓄が続けられる**ベストな配分**を探し、収入から支出を引いた残りを貯蓄するのではなく、先に**貯蓄分を確保して**、**ベストな貯まる我が家の黄金比**をつくっていきましょう。



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	583,583	513,264	584,121	631,591	573,265	566,051
支出計	522,853	507,301	596,389	617,382	460,711	356,859
内消費支出計	374,593	360,533	419,008	438,004	328,758	280,890
内非消費支出計	148,260	146,769	177,381	179,378	131,952	75,969
収支	60,730	5,963	▲ 12,268	14,209	112,555	209,191

モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

外壁塗装
201万円




02

電動自転車
12万8千円



03

衣類乾燥除湿機
3万円



今月もたくさんのコメントをありがとうございます
ございます。

物価高、ガソリン代や光熱費の高騰の中、
くらしが厳しくなっている様子がかがえ
ました。

もうすぐクリスマス☆
そして年末年始がやってきますね。

2023年も調査にご協力頂き
ありがとうございました。
よいお年をお迎えください。



日本生協連X(旧twitter)

日本生協連【公式】
@JCCU_PR

「国産生姜のジンジャーエール」

ふと思う。国産でない生姜なんてあるの？ 😊

調べてみたところ
日本の生姜供給量の約4割が国産で
残りの6割は輸入品とのこと 🇯🇵🇯🇵🇯🇵...

生姜って、結構貴重なんですね 😊
国産の有難みを感じつつ、
いつもよりゆっくり飲んで味わいました 😊

#コープ
Translate post



8月の モニターさん からの声

夏休みの学童のお弁当2人分やアイス、地元の甘い桃、私の大好きなスイカ等々今月は食費がいつもより2万近く増えてしまいました。その他ランドセル代約6万円の支払いもありました。娘は紫にしましたが、今は好きな色を選んで羨ましいです。(30代 岐阜県)

リッター当たりのガソリン代がどんどん値上がりしているの、びっくり。少し遠出をしたこともあって、今月のガソリン代も多くなり、ぞっとしています。でも、気に入った絵画があったので、久々に大出費でした。少しうれしいのは、電気代がいつもよりわずかですが少なかったことです。でも、国からの支援がなくなると、どうなのでしょうね。(60代 島根県)

はあ・・・物価はどこまで上がるのか。所得を増やしてというけれど、働けない身には、ただの物価高でしかない。(50代 愛知県)

8月は、猛暑とコロナ感染で体調が崩れ大変な1か月となった。高齢なのだから直近のコロナワクチンを打っておくべきだったと反省している。コロナ感染の医療費の立替金が2人分24,250円でびっくりした。(80代 千葉県)

今月は生活がいつもと違い、家族が利用する〇〇ペイのクレカチャージで明細不明が多発しました。請求される額が定額な為、小遣い範疇と家計の線引きが曖昧になって、釣り銭詐欺みたいでモヤモヤしてしまいました。(40代 香川県)

中高生になった孫達へのお年玉もどき「お盆玉」と、遠方から帰郷した娘達への交通費の援助金で交際費がかかりました。でも良いんです。迎えた駅で「ただいま」と手を振って飛び込んで来る元気な孫達の姿や、よんでいる家の中に異世代が持つエネルギーが注入され、パワーアップで自ら輝いて行く家族を見た事が嬉しかったです。(70代 青森県)

利益の出た株を少し売却し、養老保険を購入しました。豪ドルで利息が4.5%です。日本は利息が低いので外国ものが魅力的です。(60代 神奈川県)

夏休み中に淡路島とユニバーサルスタジオへ旅行に行きました。大型の台風が来ていてキャンセルするかギリギリまで迷いましたが、台風が通過した翌日の出発だったので無事に出発できました。ホテル代や交通費はできる範囲で安くするように計画しても、子どもたちがテーマパークで購入するお土産代やグッズ代に29,040円使ったのでトータルではやっぱり出費が多くなりました。たまにはいいかと思うことにします。(30代 愛知県)

電気代が上がっていますね。皆さんのお便り(声)を読んで、子供たちが大学受験の時は同じようにお金がかかったことを思い出しました。(70代 徳島県)

Uターンしてきた台風の影響で、食品品の一時的な品薄、値上げで参りました。小学生娘の美への意識が日々高まっていて、欲しいものをドラッグストアをはしごして買い集めています。(50代 沖縄県)

今月はプロパンガス料金が「安いな～」と思ったら、県より料金補助が約2,000円ほどありました。本当に助かります。牛乳も300円近い金額となり、コーヒーに入れる量を半分にしたりと細々と節約しております。自己防衛策として、お米や調味料、パンや牛乳など定番なもの以外は買わないようにしています。新商品や目新しい食材・便利商品は、口に合わなかったり残ってしまうことがあるので、かごに入れるのを我慢しています。たまには、虎印の羊羹が食べたいです。(40代 神奈川県)

身近な品々の値上がりが止まない昨今、ガソリンも例外ではありません。1リットル当たりのガソリン価格が、全国平均で何と186.5円！(9/6時点)。過去最高値とか。せめて、スタンドで給油した時に支払う“ガソリン代”の中からガソリン税にかけられている消費税分は外せないのでしょうか。だって、税金の二重取りっておかしいでしょ。僅かでも、“塵も積もれば山となる”なんですけどね。ガソリンに関しては他にも、トリガー条項のこと真剣に考えてくださいな、岸田さん。(80代 山口県)

拭き掃除、掃き掃除をしてくれるロボット掃除機とスタンド型の掃除機を買いました。今買っておかなくてはならない理由は、ロボット掃除機は操作がスマホなんです。スマホが使える脳みその間に、未来、体が動かなくなった時に、介護保険を払って人に掃除してもらわなくてもよいように、準備です。(70代 大阪府)

今月は夫の10日間のお盆休みがあったので食費がかさみました。夫が家にいると昼食もきちんとしたメニューを考えなければならず少し疲れました。相変わらずの物価高に心も折れそうになります。節約だけの人生も寂しいので食べたいものはしっかり食べて明るい毎日を送っています。心持ち卵の価格が下がってきたのは嬉しいですね。(30代 千葉県)

家族がたくさん帰ってきてくれて、2人の暮らしから16人まかないが大変でしたが、みんなの元気な様子がうれしかったです。(60代 島根県)

スマホが急に壊れてしまい、買い替えに大きい出費をすることになりました。(20代 神奈川県)

8月15日に近畿地方に近づいた台風。それに備え日用品や防災用品をいくつ購入しています。外に置かざる負えないものをロープ等で固定したり、備蓄食の確認等で前日は家族総出でバタバタ。台風は防災がしやすいのですが、地震等の分かりにくい災害もあります。防災にますます目を向けていきたいと思えます。(40代 大阪府)

年末の第九合唱のレッスン費11,000円、英語のレッスン2ヶ月で99,800円。スマホで何気なく話せるようになる英語という広告を見てしまったが最後、これでもかとレッスン費値引き・限定数名・残り3人枠等々でまんまと乗ってしまった私。2ヶ月限定でできては英語が話せるようになるのでしょうか。今まで18年間続けた多言語レッスンでも結局できる様にはならなかったのに。まず無理よね。多言語レッスンを解約し、そのレッスン費を2ヶ月のレッスン費に回しました。言語に今までいくらかを費やしたか、ため息が出るわ。(50代 神奈川県)

あまりの連日の暑さで飲み物代がかさみました。そして、数年ぶりにビアガーデンなどに知人と外出することができました。(60代 北海道)

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)	413,260	352,338	438,494	482,499	348,213	182,886
給料(世帯主の配偶者)	168,762	206,292	183,046	167,049	147,320	109,706
賞与(世帯主)	287,858	240,727	151,052	419,855	52,500	0
賞与(世帯主の配偶者)	118,138	0	90,888	148,428	120,549	0
年金(公的)(世帯主)	321,797	115,856	99,383	178,306	306,751	359,121
年金(公的)(世帯主の配偶者)	129,203	76,709	0	94,590	94,645	158,114
年金(私的)(世帯主)	255,078	0	0	1,251,254	130,955	199,580
年金(私的)(世帯主の配偶者)	105,577	0	0	59,531	89,457	161,419
その他の収入	84,232	118,715	87,540	71,570	81,909	80,388
<税金>						
所得税(世帯主)	17,918	12,726	16,155	25,291	17,710	7,662
所得税(世帯主の配偶者)	6,630	9,024	6,750	7,446	5,222	2,612
住民税(世帯主)	24,188	19,509	24,175	29,784	24,900	13,092
住民税(世帯主の配偶者)	11,134	14,927	11,258	10,885	11,024	6,519
その他の税金	23,470	17,705	24,229	27,077	24,217	19,590
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	27,068	20,221	25,360	28,275	27,397	32,731
健康保険(世帯主の配偶者)	15,273	14,485	17,034	14,900	14,326	15,455
厚生年金(世帯主)	40,502	37,470	41,304	45,290	33,263	36,628
厚生年金(世帯主の配偶者)	24,591	26,631	26,865	23,786	22,479	12,985
雇用保険(世帯主)	2,632	2,465	2,696	3,055	2,093	1,173
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,344	1,545	1,436	1,300	1,267	926
国民年金(世帯主)	14,255	10,642	18,156	10,456	27,270	5,780
国民年金(世帯主の配偶者)	26,538	10,345	17,876	25,885	43,921	0
国民年金(子)	17,789	0	19,314	18,205	13,295	16,520
<私的保険料>						
生命保険	30,235	35,511	36,214	27,570	33,017	13,282
損害保険	14,046	14,762	12,444	13,256	18,089	10,902
個人年金ほか	28,525	18,202	24,747	33,114	26,980	76,809
<消費支出>						
食費	64,320	58,180	66,031	63,166	66,100	65,799
外食費	12,273	13,508	14,321	12,627	10,903	8,559
デリバリー・テイクアウト費	6,824	7,204	8,128	6,909	5,787	5,193
日用品費	12,999	17,854	13,794	13,105	11,556	9,890
住居費	88,770	75,826	86,507	123,306	61,413	34,920
住居費(上記以外)	104,532	140,950	64,294	103,156	131,047	86,481
電気	9,016	9,366	9,972	9,079	8,565	8,011
ガス	4,181	4,555	4,760	4,421	3,724	3,599
水道	6,899	6,892	7,325	6,821	6,792	6,603
水・光熱費(その他)	5,731	8,810	5,972	4,245	9,328	3,173
趣味・娯楽費	36,234	38,659	33,875	39,601	31,058	40,435
交際費	23,104	12,861	15,622	19,931	24,665	43,322
衣服・美容費	16,166	13,845	15,410	21,827	13,262	13,147
保健医療費	14,392	14,797	14,376	13,719	14,983	14,303
通信費	17,004	15,126	18,285	18,732	17,017	13,305
教育費	60,926	36,818	60,275	85,642	56,682	7,593
自動車費	32,483	26,195	44,351	38,049	20,853	27,522
その他の消費支出	47,424	42,501	52,961	49,784	52,280	29,516