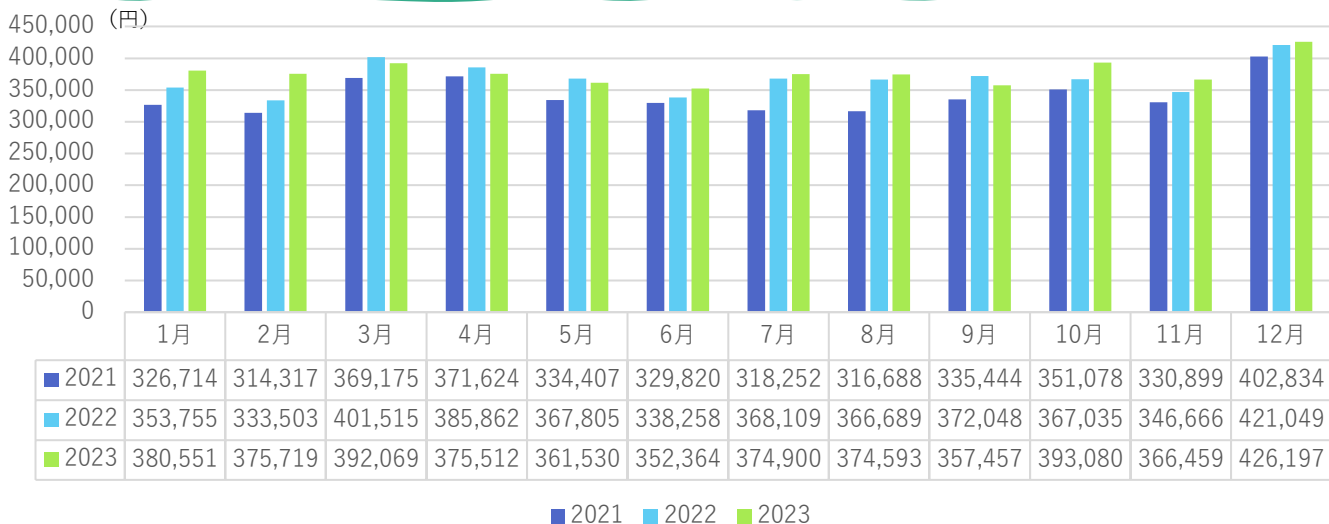


TOPICS

『2021-2023年 消費支出（月平均額）推移』

今月の有効回答数は989件。その内、30代以下が114件、40代が211件、50代が270件、60代が254件、70代以上が140件でした。



3年間(2021-2023年)の消費支出額(月平均額)を並べてみました。2021年と比較すると、2022年も2023年も全ての月で増えていることがわかります。2022年比では、2023年は2/3の月が増額という結果でした。 ※2000万円を越える消費支出は平均への影響が大きいため、対象外としています。

大阪いずみ市民生協 LPA 梶原 京子さん

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 『人生に欠かせないもの・・・3つのM（エム）』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

「お元気ですか？」

これは常日頃、私たちが当たり前のように交わすあいさつですね。「元気」ってどんな状態のことでしょうか？

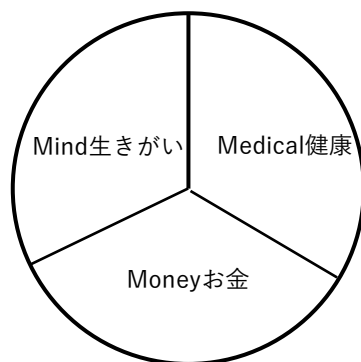
「健康と元気」は、似て非なるものだというある医師の言葉を聞いた時に、はたと気づかされました。コロナ禍で自粛を強いられたここ3年あまり、マスクのおかげで風邪もひかないけれど、元気をなくしていることに。

皆さんの中にも健康なんだけど心がふさがっている、なんとなく力が湧いてこないという人はいませんか「元気」でいるためにはどうすればいいのでしょうか？

「元気」でいるために必要なもの、人生に欠かせないものが3つあるといわれています。

それは「Mind 生きがい」「Medical 健康」そして「Money お金」、どれもライフプランを考える上で大切な3つのMです。

3つがすべて100%満足でなくても、バランスよく保つことができれば元気でいられるのではないのでしょうか。皆さんは今お元気ですか？



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	1,043,756	991,892	1,194,826	1,385,202	821,242	636,410
支出計	655,207	742,648	750,523	820,977	515,689	416,070
内消費支出計	421,092	511,436	451,692	486,088	359,207	324,395
内非消費支出計	234,115	231,213	298,830	334,888	156,482	91,675
収支	388,549	249,243	444,303	564,226	305,553	220,341

※12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

害虫駆除
65万円




02

福袋
7万5千円



03

精米器
2万4千円



2023年最後の報告書です。家計の報告と共に、コメントをお寄せ頂きありがとうございました！掲載できなかったものもたくさんありますが、みなさんからの声を読んで「毎月、楽しみにしています。」「皆さんの日常生活が伝わってきて共感できることも多く家計管理の力になります。」「いろいろな家庭の様子がかがえて参考になります。」などの感想も多く届いています。1年間ご協力頂き、感謝申し上げます。2024年がみなさまにとって良き1年となりますように。



日本生協連X(旧twitter)



co-op 日本生協連【公式】
@JCCU_PR

大山乳業、と書いて
“だいせんにゆうぎょう”
意外な読み方だと、逆に覚えやすいですね😊

#コープクオリティの
「大山乳業の特選牛乳を使ったふんわりドーナツ」

生地には水を使わず、
大山乳業の特選牛乳と豆乳のみ
👉この豆乳が、“ふんわり”の秘訣なんですって

👉オイイ...!
#コープ
Translate post



7:54 AM · Mar 4, 2024 · 6 824 Views

12月の モニターさん からの声

今月はボーナス月なので、お世話になっているおばあちゃんたちにお礼のお金を渡しました。また、車検や冬タイヤ代購入、夫と大学入学用の子どものスーツ購入など、臨時支出がすごく多くて大変でした。ボーナスもいまいち評価されていない金額でがっかりです。こんなに頑張っているのに。クリスマスに正月と、あれもこれもと贅沢をしたがる家族。いつも金銭面で悩むのは私ばかり。相談すると逆に狙われるので独りで悩むしかありません。孤立奮闘…。来年は積立NISAを始めたいなあと思っています。子供たちの将来も守らなければ。頑張ります。(40代 青森県)

年末に思い切ってウィッグを購入しました。加齢を受け入れる気持ちと抗う気持ち、統一できないので、元気がでる選択ならよしとします。身につけるものの中でダントツ高価。大切にしなければ。(50代 京都府)

実父が死去しましたが、遺品整理を通して時期ものはメルカリ等で販売し、利益にしたことで生活が楽になりました。その結果、貯金も出ております。(30代 広島県)

リフォームに伴い車椅子で家に入れるように、スロープを付けました。意外に費用がかかりましたが、母が乗り換えなしにベッドまで行けるので良かったと満足しています。(70代 三重県)

夫婦、時々3人の孫たちを預かっている我が家の今年1年間の消費税は、245,836円でした。2年前は193,142円でした。4年近く前からコロナ禍、2年近く前からのロシアのウクライナ侵攻、昨年からのパレスチナ情勢(1日も早く、平和が戻ってきますように)、円安etc.で、世の中のバランス、システムが狂ってきて、いろいろなものの価格が上昇してきている結果が家計簿にも現れてきていますね。1年間の消費税が5万円以上UP!!ということも、単純に計算しても、支出は50万円程上昇しているということですね。予想以上の支出の大幅なUPにちょっと恐ろしくなってきました…。新しい年も家計と家族の健康を守るため、調査モニターを一生懸命がんばります。(60代 高知県)

中3長男の塾の冬期講習代と小6次男の中学制服購入代で教育費が高くなりました。制服は長男のお下がりにしようと思いましたが、次男の方が発育が良く長男の中1の時の制服は小さくて着られませんでした。残念。そして、私も一念発起して通信制大学で精神医学・心理学を学ぶため、54万円の入学金を支払いました。少し不安はありますが、必ず卒業して国家資格試験にチャレンジします。(30代 北海道)

庭のリフォームをすることにしました。前金730,500円を振り込み。年を重ね植栽の剪定をするのも大変ですし、毛虫に刺されたりするので植栽をすべて撤去し管理しやすい庭にすることにしました。近所の高齢者は庭に100本以上植栽を植えています。枯葉は我が家に大量に落ち、毛虫もすごい。植栽は4m以上伸び放題で我が家に越境しているが剪定しようともしません。全く管理しない庭に近隣住民はとても困っています。自分たち夫婦はこんな老害にならないようにと150万かけて庭のリフォームをすることにしました。これって必要なのではないのでしょうか？(60代 神奈川県)

長女に辞令が出て、忙しい年末に東京へ引っ越ししてしまいました。大事に育て過ぎましたので、世間知らずな所ばかりですが、本人の希望を大切に気持ち良く送り出してあげました。長女の居なくなった部屋を見ると涙が出ますが、気持ちを尊重して応援してあげようと思います。(50代 徳島県)

息子の大学合格に伴い入学金の振り込みと、年内に学費を100万円息子の口座に入金しました。我が家は用意した学資金は、本人に渡して自分で管理してもらおうので、動く金額は大きいですが渡してしまえば親としては一段落。子育てももう終わりかな、と感じます。もちろん車や保険、年金など大きな支出は親が負担しますが、ありがたいことに家から通うことができるので助かります。理系大学に進むので、兄姉にプラスしてもう100万。500万用意したので、残りは自分で賄ってもらおうつもりです。中3の時点で資金計画を話してあるので、3人共自分なりに考えて進路を選ぶことができたようでよかったです。(40代 群馬県)

高齢になり、買い物難民と言われる所に住んでいるため、食料・日用品・化粧品・下着や普段着など生協で間に合っている。デパートで見て合わせて買物したいと思うがデパートもなくなり、スーパーやコンビニばかりで買物の楽しみがなくなる。街の景色が味気ないように思う。(80代 滋賀県)

元日の石川県の地震、お見舞い申し上げます。1月17日には、阪神淡路大震災の遺族代表者さまのお話をニュースで聞いて、涙が出ました。日本に住むすべての人たちの未来が、どうぞ明るいものでありますように。私は今限りで家計簿モニターを終了します。長い間お世話になり、ありがとうございました。直接お会いする関係ではありませんでしたが、スタッフさま、モニター仲間の皆さまがいてくださったおかげで、長期間提出することが出来ました。大感謝です。皆さまも、どうぞお元気で。(50代 静岡県)

死んでお金を持って行けないのだから使ってしまったとの説。長年のやりくり生活で使えと言われても混乱するばかり。高齢者施設に入る時の用意分は取っておくつもりです。が、そういう所に入らないよう、栄養や睡眠に気をつけて・転ばないよう歩く・認知症予防に洋裁と手を使う・風邪を引かないよう人込みや乗り物の時はマスクをする・なるべく人と話をする・を守って行きます。(80代 神奈川県)

今年の漢字が「税」になる程、世間では税金を意識した一年でした。皆さん、出来るだけ節税になるようにふるさと納税やIDECO、頑張っていっちゃいますね。来年は私もNISAに挑戦です。(60代 兵庫県)

今年で家を建てて10年たったので、住宅控除がなくなったり、太陽光発電の買取金額が下がりました。買取金額は10年間で1,299,975円でしたが、取り付け費のほうが高かったようです。10年で元が取れると言われましたが、無理でした。買取価格も5分の1となり、がっかりしています。(30代 岐阜県)

2023年我が家の出来事ベスト5
5位:息子2人が知的障害者水泳全国大会出場。自己ベストタイムで最下位ではなかった事。4位:主婦のパソコン買替え。古パソコン10年使用でまだ使えると名残惜しかった。3位:本家の兄死去。良いアドバイザーだった。2位:結婚50周年記念旅行。良くもまあ持ったものと褒めた。1位:障害者4人での北海道ドライブ旅行。凸凹家族がワンチームになった。(70代 青森県)

長男(高1)が通う私立は学費が高く、次男(中1)は公立へ進学してくれたので助かりました。が、次男は学校の部活ではなく放課後はクラブチームで活動しているため、部活だったら必要ないであろう費用が出ていきます。私立の学費よりは安いですが、教育費が年々増えていっています。(40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)	419,636	379,268	432,397	493,328	346,227	201,142
給料(世帯主の配偶者)	171,882	201,939	178,244	179,463	154,710	94,037
賞与(世帯主)	804,990	658,874	824,471	1,045,819	489,110	460,681
賞与(世帯主の配偶者)	353,978	379,608	448,595	406,460	176,152	180,961
年金(公的)(世帯主)	331,794	106,860	73,939	160,274	315,586	377,335
年金(公的)(世帯主の配偶者)	131,756	76,709	25,620	104,768	101,274	159,627
年金(私的)(世帯主)	142,751	0	0	51,029	141,016	172,185
年金(私的)(世帯主の配偶者)	98,786	0	25,000	462,584	73,974	101,362
その他の収入	165,443	77,345	93,326	290,111	154,143	140,758
<税金>						
所得税(世帯主)	57,513	39,567	57,235	103,421	30,941	12,805
所得税(世帯主の配偶者)	14,643	35,532	16,898	17,114	3,718	4,789
住民税(世帯主)	23,480	18,638	23,758	32,097	20,180	12,689
住民税(世帯主の配偶者)	10,316	14,009	11,625	11,835	7,293	4,573
その他の税金	27,125	7,148	35,671	26,833	29,130	23,698
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	44,319	35,570	48,785	57,837	35,034	34,360
健康保険(世帯主の配偶者)	22,724	24,495	31,185	27,723	17,543	17,010
厚生年金(世帯主)	81,693	72,230	80,127	98,299	61,860	80,073
厚生年金(世帯主の配偶者)	47,032	48,327	55,100	49,425	33,838	28,869
雇用保険(世帯主)	5,523	4,817	5,423	6,983	4,048	1,868
雇用保険(世帯主の配偶者)	2,870	3,128	4,620	2,141	1,897	2,113
国民年金(世帯主)	9,145	10,155	14,680	-13,056	40,488	0
国民年金(世帯主の配偶者)	24,015	10,310	14,635	57,465	29,249	0
国民年金(子)	43,342	0	25,389	44,559	16,295	107,975
<私的保険料>						
生命保険	28,412	34,656	35,303	28,588	24,139	17,068
損害保険	11,990	11,242	10,028	11,407	13,811	14,138
個人年金ほか	27,636	23,548	28,479	30,933	22,473	21,764
<消費支出>						
食費	72,749	60,469	72,907	71,132	75,609	80,439
外食費	11,386	12,761	11,555	12,395	10,174	9,799
デリバリー・テイクアウト費	7,636	7,591	7,639	8,112	6,934	8,241
日用品費	14,751	19,681	15,410	16,042	12,907	10,234
住居費	99,018	201,815	82,421	93,462	59,712	35,480
住居費(上記以外)	85,688	134,249	60,289	95,314	78,308	89,827
電気	9,381	10,070	10,210	9,415	8,998	8,215
ガス	6,413	6,824	7,330	6,621	5,898	5,543
水道	7,094	6,706	8,025	6,848	6,835	6,977
水・光熱費(その他)	9,420	10,171	18,116	7,253	8,044	7,889
趣味・娯楽費	32,695	26,425	30,543	37,927	38,116	21,184
交際費	26,987	14,844	17,234	25,741	32,264	41,911
衣服・美容費	20,505	14,074	23,790	24,624	19,883	13,482
保健医療費	16,121	13,220	14,608	14,983	20,288	15,085
通信費	17,669	12,874	18,393	20,085	18,122	14,933
教育費	72,353	33,879	90,290	75,637	68,439	76,296
自動車費	50,380	66,293	37,722	74,516	32,470	41,222
その他の消費支出	53,035	63,164	49,390	68,564	46,082	34,430