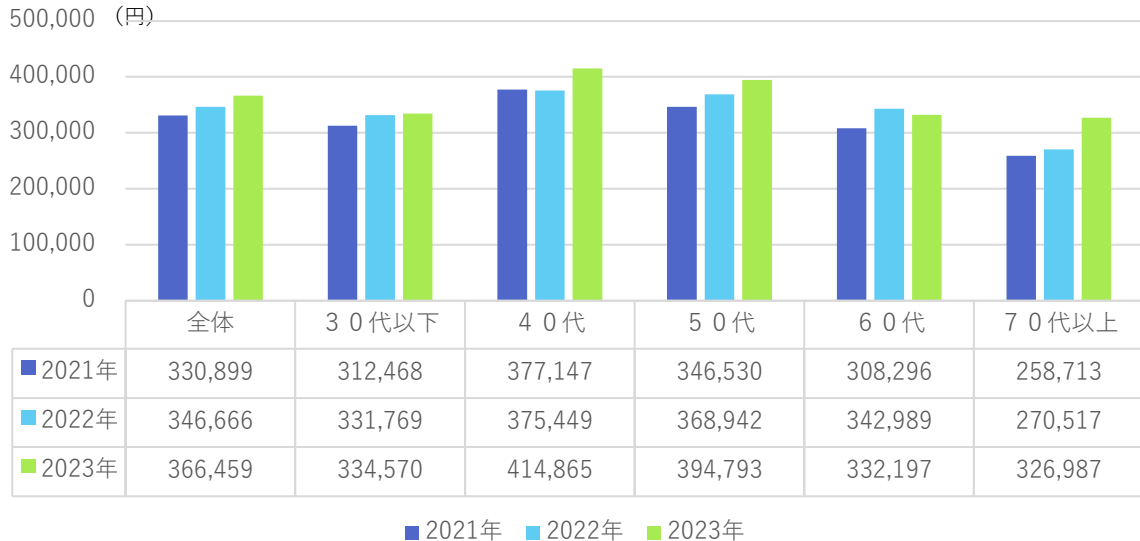


## TOPICS

## 『2021-2023年 11月の消費支出額（年代別）』

今月の有効回答数は979件。その内、30代以下が110件、40代が208件、50代が269件、60代が253件、70代以上が139件でした。



3年間(2021-2023)の11月消費支出額を世代別に比較しました。大半の世代で年々消費支出額が上がって推移していることが分かります。全体では、2021年から約35,000円増えています。

※200万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。

## LPAの ちょっとだけ！コラム

大阪いずみ市民生協 LPA 酒見 幸子さん

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『早く書いても、早すぎるということはない！～エンディングノート～』

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

初めまして。大阪いずみ市民生協 LPAの会は、FP資格を持つ組合員24名で活動しています。保険、教育資金、社会保障、年金制度、夢のある暮らし、セカンドライフの6つのテーマを土台に、幅広い世代の方に役立つ学習会をお届けしています。

それらの活動の中から今回は「エンディングノート」についてお伝えします。

「エンディングノート」とは、もしもの時のために、家族が困らないように、自分の人生のエンディング(終末期)に備えて、現状や希望を記載しておくもの、家族へのメッセージを残すもの。「私のこと」「医療」「介護」「連絡先」「財産」「遺言書について」「葬儀、お墓」などが主な内容です。それは一般的には年配の方が書くと思われがちです。

実際には、年齢にかかわらず、けがや急な病気で入院したら「医療情報」が、災害にあった時には、

「連絡先」や「財産」のページに記入していた「保険証券番号」が、日常生活の備忘録として役に立つかもしれません。

と言っても、書こうと思うと、なんとなく気持ちが重くなったり、まだまだ先の事だと面倒に思ったり、抵抗があったりします。そんな時は、書きやすいところから、例えば「財産」のページに「預貯金」や「クレジットカード」を記入してみたら、使っていない通帳やカードの整理・処分につながる場合もあるでしょう。書きにくいところは、今の考えていったん書いておいて、考えが変わった時に直せばよいと進めていきます。「エンディングノート」を記入する事で、漠然とした不安から解消され、人生を見直したり、自分流のライフプランを作ったりと、「エンディングノート」が今の自分を確かめるきっかけだと考えて、年齢にかかわらず書き始めてみてはいかがでしょうか。



# 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	488,581	577,794	586,676	615,849	411,440	165,307
支出計	537,576	492,724	584,735	691,530	449,106	365,588
内消費支出計	397,567	334,570	414,865	507,905	332,197	326,987
内非消費支出計	140,008	158,153	169,869	183,625	116,909	38,601
収支	▲ 48,994	85,071	1,941	▲ 75,681	▲ 37,666	▲ 200,281

モニターさんの  
コメントから見えた

## い ろ い ろ 出 費


01

浄化槽の維持費  
4万8千円



02

家族の  
クリスマスプレゼント  
1万5千円



03

植木伐採  
1万5千円



今月もコメントをたくさんお寄せ頂きありがとうございます。  
この報告書をお届けする3月のビッグニュースといえば…大谷翔平選手のご結婚ですね！お相手が気になるころではありますが、悲しい出来事が多い中、日本中が驚きと幸せを感じたニュースだったのではないのでしょうか。我が子の小学校にも大谷選手から寄贈されたグローブが届き、生徒一人一人が触れ、キャッチボールをしたようです。  
新チームでの活躍が楽しみですね。



### 日本生協連X(旧twitter)

CO-OP 日本生協連【公式】  
@JCCU\_PR

“持続可能な調達”を通じて  
グリーン市場の拡大に貢献した取り組みや  
SDGsの目標達成に寄与する取り組みを表彰する  
「第24回グリーン購入大賞」において...



...実は...日本生協連...

『大賞』『環境大臣賞』を  
ダブル受賞しています✨

[jccu.coop/info/newsrelea...](https://jccu.coop/info/newsrelea...)  
#SDGs #コープ  
Translate post



5:00 PM · Feb 27, 2024 · 3,860 Views

## 11月の モニターさん からの声

中古のアップライトピアノを購入しました(44万円)。母子でピアノ教室に行きはじめ、とても楽しいです。

(40代 長野県)

通院している医院でどうやら100円多く払ってしまったようです。家計簿をつけていたらどうしても合わないのです。最近ではスーパーでもレジ係と直接現金をやりとりしなくなった影響でしょうか。おつりをもらうときはおしゃべりしないでしっかり確認しなければいけないと反省しました。

(70代 群馬県)

今月は大きな出費がないと思っていたのに自動車保険の支払いがありました。何も事故を起こさなくて良かったのは有難く当然ですが、保険料は高い！！でも無事故で保険を使わないように神経を緩めることなく車の運転を心掛けたいと思います。

(80代 兵庫県)

子どもが1歳になるのに伴い育休の手当がなくなったのにも関わらず、車の修理とタイヤ購入が重なった上、ブラックフライデーセールで買ってしまった。

(30代 青森県)

乳がんが見つかり、10月から抗がん剤治療が始まりました。しこりもなく自覚症状もない状況で、健診で見つかりました。健診を受けてなかったらと思うと、とても怖いのです。

そして、医療費限度額はありますが、今までにはなかった出費が毎月続きます。健康のありがたさを、改めて家計簿を通じて思い知らされています。

(60代 愛媛県)

1泊2日の温泉旅行を計画しました。春に下の子が進学のため家を出てから夫婦二人になり、生活費が少なくなったので、このくらいの贅沢はたまにはいいかなと…学費はかかりますので、まだまだ頑張っておくために！初めての夫婦二人旅行です。今月はもう一つ、初めての支出がありました。我が家のわんこが10歳になったので、わんこドッグを受けました。見た目は元気そうですが、検査の結果薬を飲む必要があることがわかり、人間以上の費用がかかりましたが、受けさせてよかったと思いました。

(50代 島根県)

日々マナー化した暮らしの中で大きな楽しみは温泉です。地域柄、銭湯感覚で楽しめる温泉が数多くあり週に1回夫婦で出かけている。入浴料も種類も様々です。熱風呂 ぬる風呂 サウナに水風呂、泡に電気に露天風呂とゆっくりとお湯や水に浸っていると身体が整ってくるのが分かる。コロナで廃業が目立ったが、プール臭の無い源泉かけ流しは足しげく通いたいものです。今日もお湯全部が化粧水みたいな温泉見つけました。

(70代 青森県)

近所に住む主人の友人が、柚子を自由に採っていいと言ってきて、沢山柚子ジャムを作りました。昔は、柚子を頂いてもお風呂に入れる位しか出来ませんでした。今では、梅ジャムや柚子ジャムを作るようになって年を取ったなと感じました。

(60代 茨城県)

ガス代がまた高くなってきてお風呂節約を家族で協力し始めないです。

(30代 宮城県)

仕事の多忙化に伴い、テイクアウト費用が増加してきました。ライフバランスを保つためにも、仕事のスムーズ化を図ることが、節約にも繋がるものと思われ、今後、留意していきたい最大事項です。

(50代 長崎県)

子宮内膜症がわかり、2年間治療が決定。医療費がつらいです。夫の傷病手当が支給されたので少しほっとしています。

(40代 大阪府)

11月は、これまでの消費税額の最高金額を払いました。別に高額商品や特別の出費があったわけではないのです。特に私は高齢者で、年齢相応に食べる量も減ってきているのです。原因は、物価の値上がりとしか思えません。すさまじいです。こういう時は、大企業から率先して保留分を従業員の給料に回し、生活を守ることをやるべきです、そうすればまた少しずつ保留分は戻ってきます。こういう法律が必要です。国民がいなくなったら元も子もなくなると肝に銘じましょう。頑張るにも限界があり、精神論では生きてはいけませんよね、皆さん！

(80代 岡山県)

長男のバイト代が扶養限度額より多いため、夫の給料から扶養関係のお金のごっそり引かれてしまいました。いわゆる130万の壁というやつです。一度にごっそり今までの分を取られた感じなので、給料が今月は大幅減です。

(50代 茨城県)

掃除機が壊れたので、新しく購入した。パナソニック製だ。前のは、コードレスのダイソン製だったが、3年半で壊れた。有償で直すことはできるが、重心が高く重いし、すぐに電池が終わってしまい充電に時間がかかる。使い勝手が悪かったので、今度はコード有りにした。これは軽い、動かしやすい、小回りが利く、で、さすがパナソニック。さすがメイドインジャパンだと感動した。下町の電気屋さんから世界のパナソニックにした松下幸之助さんはすごい。松下さんの奥さまも、朝ドラのヒロインにならないかなと思う。

(50代 静岡県)

物価高のため、おせちは2段から1段に変更せざるを得ない。あとは何を節約すればいいのかわからない。

(70代 愛知県)

ふるさと納税をしました。今年も防災グッズを返礼品に選びました。非常用トイレなど、使う機会がないのに越したことはありませんが、キャンプの時にも使ったりしています。

(40代 愛知県)

スマホの機種を変更したら、本体の代金以外に思わぬ金額がかさみました。ドコモの通信費とは別に16,309円も請求されました。高過ぎる～！

(80代 山口県)

今月は野菜の価格が高止まりしていたので一品に使う使用量を減らしました。その影響が出たのか、夫婦揃って風邪をひき医療費がかかってしまいました。結局出費が増えてしまったのでその分しっかり栄養補給にまわせばよかったと反省しました。健康が1番の節約だと実感したひと月でした。

(30代 千葉県)

娘が帰省するのに合わせて途中で合流し、義父の米寿のお祝いをしに、主人の実家へ行きました。食が細くなり料理はあまり食べなかったけれど、2年振りに孫に会えたのとお祝いをして貰ったのが嬉しかったようで、酔って饒舌になっていました。元気で長生きして欲しいです。会食、プレゼント、手土産、交通費等かかりましたが、喜んで貰えたと、帰りにお米や作った野菜等を持たせてくれました。

(60代 佐賀県)

カレーや鍋をする日が多く、食費を押さえることはできましたが…、食事の満足度は低い気がします。難しいです。

(40代 京都府)

# 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)	415,841	366,110	432,985	485,408	350,942	187,814
給料(世帯主の配偶者)	170,627	207,151	181,795	173,690	151,178	98,604
賞与(世帯主)	814,895	763,229	708,687	1,178,018	161,358	0
賞与(世帯主の配偶者)	355,329	962,369	38,903	380,342	48,038	0
年金(公的)(世帯主)	183,494	88,900	0	126,072	171,784	226,688
年金(公的)(世帯主の配偶者)	96,311	0	0	204,010	58,041	120,489
年金(私的)(世帯主)	178,223	0	0	319,865	150,331	180,652
年金(私的)(世帯主の配偶者)	131,009	0	0	50,000	139,520	134,239
その他の収入	98,924	116,610	82,916	51,768	120,189	131,652
<税金>						
所得税(世帯主)	21,802	17,047	17,827	31,632	17,250	9,224
所得税(世帯主の配偶者)	7,328	17,375	6,042	8,417	4,393	2,101
住民税(世帯主)	24,770	22,229	23,265	30,866	21,396	12,364
住民税(世帯主の配偶者)	10,210	12,710	11,669	11,282	7,027	4,766
その他の税金	23,732	27,146	26,062	28,064	22,454	14,660
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	24,818	19,995	26,026	28,004	23,141	22,100
健康保険(世帯主の配偶者)	14,262	17,039	17,099	15,413	11,938	10,124
厚生年金(世帯主)	41,254	39,122	42,141	45,812	33,448	36,628
厚生年金(世帯主の配偶者)	25,368	34,334	26,108	24,897	20,939	13,840
雇用保険(世帯主)	2,773	2,638	2,761	3,270	2,180	1,198
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,348	1,848	1,374	1,311	1,189	965
国民年金(世帯主)	13,326	10,175	15,951	10,536	21,500	0
国民年金(世帯主の配偶者)	18,776	10,350	14,309	16,623	27,128	0
国民年金(子)	31,709	0	44,999	29,665	16,295	16,520
<私的保険料>						
生命保険	28,818	33,666	27,177	31,535	31,446	14,000
損害保険	12,159	12,415	10,971	11,476	12,892	14,168
個人年金ほか	30,451	19,840	24,431	23,698	73,935	11,594
<消費支出>						
食費	63,521	58,548	65,670	63,864	62,701	65,070
外食費	10,799	11,272	10,867	10,323	10,903	11,042
デリバリー・テイクアウト費	5,990	5,513	7,374	6,158	4,839	5,279
日用品費	12,985	18,985	14,225	12,952	11,300	9,215
住居費	115,560	73,236	70,836	234,284	51,089	32,556
住居費(上記以外)	92,643	38,179	66,667	70,712	97,815	193,215
電気	8,552	8,670	9,464	8,506	8,091	8,020
ガス	4,958	5,599	5,615	4,950	4,551	4,478
水道	6,937	7,149	7,973	7,061	6,420	5,889
水・光熱費(その他)	7,625	7,600	7,751	7,619	9,856	4,418
趣味・娯楽費	32,498	21,777	30,004	33,942	34,655	37,229
交際費	20,724	11,284	12,756	19,489	29,193	23,448
衣服・美容費	21,746	15,770	19,724	28,001	22,034	16,369
保健医療費	15,730	14,101	15,452	15,645	16,750	15,501
通信費	17,249	12,916	18,587	19,227	17,838	13,744
教育費	62,760	35,252	64,872	85,385	63,748	4,459
自動車費	37,857	36,268	60,658	27,553	33,230	29,643
その他の消費支出	50,752	52,980	46,191	58,027	43,011	55,514