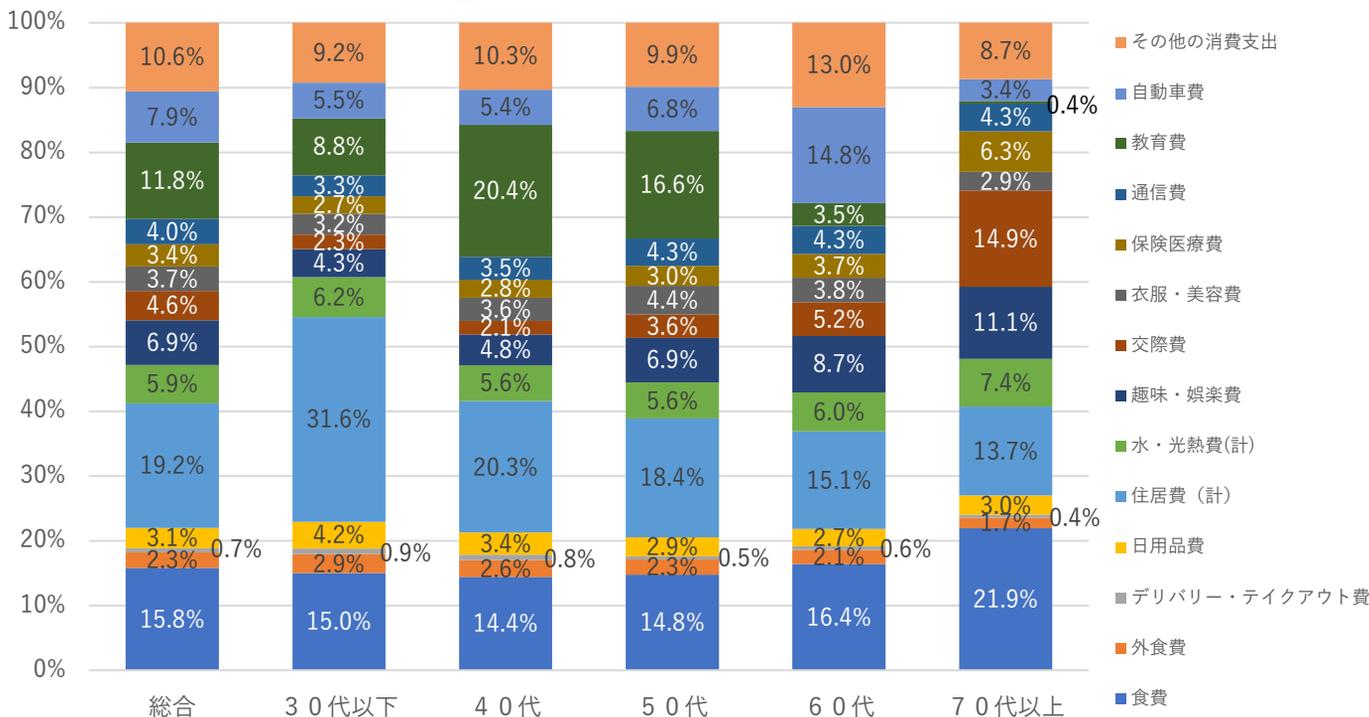


TOPICS

『年代別 3月の消費支出の割合』

今月の有効回答数は1,078件。その内、30代以下が140件、40代が241件、50代が272件、60代が277件、70代以上が148件でした。



30代以下は、住宅ローンを繰り上げ返済した世帯が多いようです。40・50代は特に教育費が高くなっています。60代は車を購入した世帯が多く、70代は食費の次に交際費の割合が高い結果となりました。

LPAの ちょっとだけ！コラム

＼ コープさっぽろ 宇和川 ゆみ さん ／

今月のテーマ『あなたのスマホ料金、いくらですか？』

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。

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

私たちの生活に欠かせないスマートフォン。当然のように毎月利用料金を払っていますが、その料金に納得していますか？

【自分にあった料金プランは？】

スマホの料金は契約する会社とそのプランで決まります。主な内訳は、① 通信料（データ使用料）、② 通話料、③ オプション利用料、④ 機種代金（一括払いでない場合）です。

① **通信料**：実際の使用量よりも多い容量の契約だと、余った通信料分を余計に支払っていることとなります。月のデータ使用料を確認して、最適な容量のプランを選びましょう。

② **通話料**：通話が多い人と少ない人とでは、お得になるプランが異なることがあります。

③ **オプション利用料**：契約時に「1年目は無料です」と言われてつけたオプションなど、利用していないものがあれば解約。気づかない間に課金しているアプリがないかも確認しましょう。

④ **機種代金**：機種の性能やストレージ容量などは、自身の利用状況に合っていますか？最新機種がベスト、ではなく、金額と利用する機能のバランスをみて選ぶことも大切です。

スマホ料金は、毎月支払っていくものです。自分の利用状況に合うプランの中でも、安い会社を選び、不要なオプションは解約するようにしましょう。

定期的に利用明細を確認することも大切です。



プチアンケート

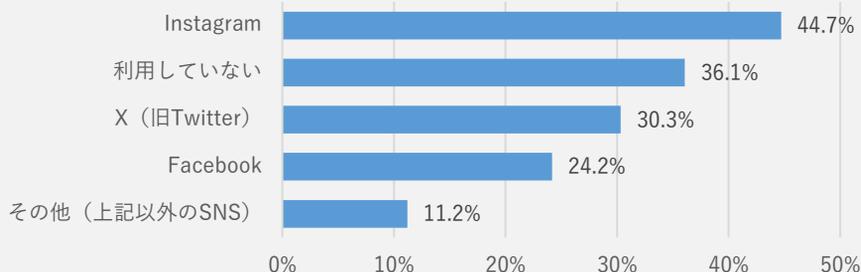
SNSは何を利用 していますか？

※投稿だけでなく閲覧
のみも含まれます

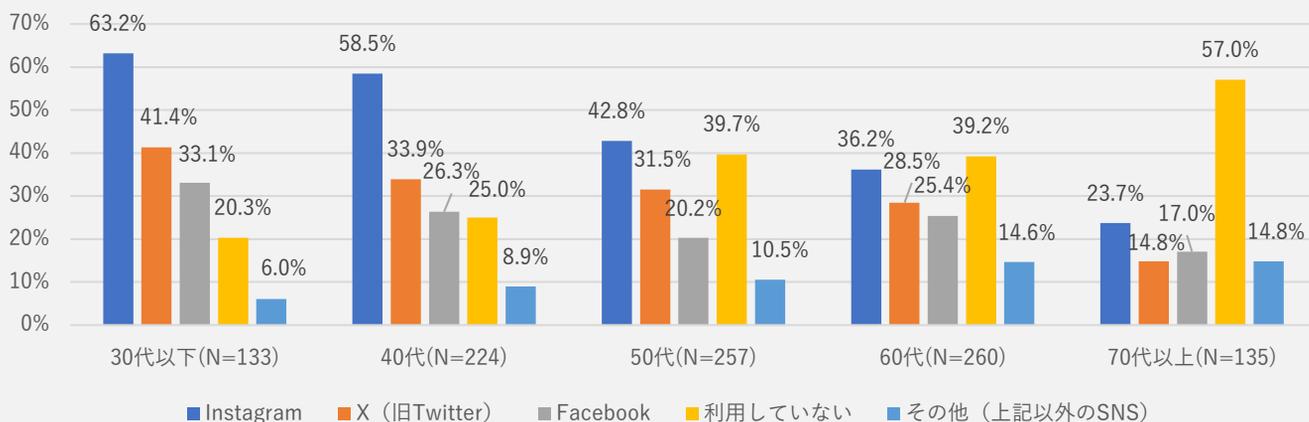
アンケートの結果、「Instagram」の利用が1位でした！
どの年代も「利用していない」方が一定数いらっしゃることも
発見でした。



◆ 全体 ◆



◆ 年代別 ◆



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	473,112	495,800	573,959	590,253	437,538	138,728
支出計	545,233	526,152	629,868	626,684	512,758	336,555
内消費支出計	404,548	388,019	460,383	440,424	389,211	292,033
内非消費支出計	140,685	138,133	169,485	186,260	123,547	44,521
収支	▲ 72,121	▲ 30,352	▲ 55,908	▲ 36,431	▲ 75,220	▲ 197,827

モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

3泊4日
ディズニーランド旅行

45万円



02

保育料

5万円



03

愛犬のデンタルケア

4万円



3月より、プチアンケートがスタートしました。こちらにもたくさんの方にご協力頂きありがとうございます！
結果を掲載していますのでぜひご覧ください♪梅雨の季節となりました。季節の変わり目、どうぞご自愛くださいませ。



3月の モニターさん からの声

外食はもちろん、「アイスを買おう」と言うだけでも喜んでくれる子供達に感謝です。普段、節約と言いつつ分、春休みに行くUSJでは思いっきり楽しんでこようと思います。

(40代 京都府)

2人の孫が大学入学、お祝いとして合計200万円が飛んでいきました。奨学金の申請をするのを少しでも思い、お助けマンのお出ましです。親も子ども学費の負担は大きな悩みの上、下宿なので大きなお金が飛んでいくようです。卒業するまで頑張れと爺婆は応援しています。卒業するまで生きていたいなあと思っています。(80代 兵庫県)

映画「カラフルな魔女～角野栄子の物語が生まれる暮らし」を友達と観に行きました。彼女のファッションに憧れる友達は、自作の赤いチュニックを着ていましたが、私は何を着て行ったか全く思い出せない。オシャレに気をおおうと反省しました。(60代 三重県)

復帰に向けて化粧品や服そろえたり日用品をコストコでまとめ買いしたり春に向けてそろそろ出費もかさみました。(30代 京都府)

今月は、父が大腿骨骨折で入院、手術と大変でした。母が初めて一人暮らしになり、実家と家の往復を5回くらいする事になりました。デイサービスや配食のお世話になり、有り難く思っています。朝夜の母からの安否確認、昼は私からの安否確認を毎日続けています。母もどうにか一人暮らしに慣れて来たようです。両親が今まで元気にいてくれて安心していたのに、急にこのような事になり介護保険等の有り難さが実感できています。(50代 徳島県)

町内会の班長当番が回ってきた。9年毎の当番です。班内は20世帯の住人がいるが9世帯だけです。ゴミ収集所の管理、街燈のメンテナンス、独居老人や障害者の見守り、生活道路や公園清掃等、生活に密着した活動であるのにも関わらず入会世帯は少ない。元教員、元自衛官、元公務員の未加入者が多いのも気になる。「町内会未加入者はゴミださないで。夜は道路を利用しないで」と言いたい。でも、笑顔笑顔と自分を鼓舞して行き交う人に今朝も挨拶している。(70代 青森県)

あっという間の一ヶ月。2人の娘が孫たちと遊びに来たり、一緒にCostcoへ買い物に行き、三軒で分け、それぞれの家で使い切れない品や、頂き物等お裾分けしたりと、娘だから気兼ねなくこの様なことが出来、お互いに助かっています。また、三家族揃って9人でいちご狩りにも行くことができました。家庭菜園のプランター栽培の春菊や花菜、三つ葉なども収穫出来たり、生協やオイシックスの割引お試しセットを頼んだことで、割安で食卓が充実出来た事は有難い事です。(70代 京都府)

家計簿を集計してショック、こんなにお金使っているなんて…買い物に行くと支払い金額が増え、物価高騰を感じていましたが、油断すると支出オーバーが進んでしまいますね。自分では普通に暮らしているだけなのにもっともって我慢しないと暮らしていけないなんて悲しいです。(50代 神奈川県)

とにかく教育費が大きい月です。子どもの通信講座の年払い…毎月払いよりトータルは安いのですが、一度に支払うとやはり精神的ダメージが大きいです。冬の寒さも落ち着いてきたので灯油代も早く落ち着いてほしいです。(30代 北海道)

久しぶりに外食費の多かった先月。昨年末に友人から奥様の喪中欠礼のハガキを貰ってから連絡を取り合うようになり、学生時代によく遊んでいた友達10人で再会。中には35年ぶりの人がいたり、既に鬼籍に入られたと聞かされたり、親の介護や定年の話が出たり、高校時代には想像もしなかった自分達がい。でも恐ろしいほどに時を超えて関係性が戻って喋りまくり、SNSでお手軽なツールが出来たお陰で毎日メッセージが飛び交っています。たぶん今が一番時間もお金もあるし、体力が落ちきる前に近々また飲みに行く、お楽しみの外食費が増える予定です。(60代 兵庫県)

今月は娘のiPhone代、大学入学金、保険や大学で使うための電子マネー(教科書代)チャージ費用、一人暮らしのための前払家賃や家具家電費用、未っ子の修学旅行代など、臨時支出が目白押しでした。大学ってこんなにお金がかかるんだと、初めての経験でびっくりしました。受験費用なども足すともう200万円を突破しています。まだ今年分の授業料も払っていないのに…そんな状態で、合格祝いにながが食べたいとか、私達親の疲れもあり、高額な外食になりました。外食費は今後は抑えられるものの、娘の家賃や授業料の負担があるため、しばらく赤字経済が続くそうです。年間でプラスになれるよう頑張ります。(40代 青森県)

能登地震で輪島市門前町に住んでいた義母が避難して来ました。又、能登町の宇出津に向向していた次男も、亀裂が入りバキバキに陥没していた道を何とか車を走らせ我が家に戻って来たのは、地震から二日経った三日のお昼頃でした。夫婦二人暮らしから一気に四人家族、91歳の義母は量こそは食べませんがお魚や煮物中心の食事となったため食費が徐々に上がって来ました。今しばらくこの生活が続く様子。早く水が出るようになり、前の様に好きな畑仕事が出来ると暮らしに戻れると良いなと思います。(60代 石川県)

主人がインプラントをすることになり、92.4万円を支払いました。銀行のATMで50万円をひきだすたびに「50万円を引き出されていますが」という問い合わせの電話がかかってくる。投資詐欺を心配してくださるのにはありがたいですが、お金の使い方を見張られているようでうとうといです。(70代 徳島県)

旦那が無駄遣いをしていて、腹が立つ。(40代 新潟県)

今月の食費について、特売をねらったり高騰している葉物野菜を我慢したり気をつけていたつもりなのですが、6万近くなっております。これからの物価高騰についていけるか自信がありません…(80代 山形県)

子どもの学資資金としてドル建ての保険を契約していますが、円安の影響でかなりの出費になってきています。契約当初は1ドル112円程だったのが、今や1ドル154円とかなりの幅があり夫とキツイね…と言っています。払込期間があと3年なので、なんとか持ちこたえたいところです。(30代 埼玉県)

4月が始まっています。次男が大学に合格し、家を出て行きました。共通テストから二次試験、卒業式、発表、そして家を出るまで長いような、あっという間のような2ヶ月半でした。家を出て2週間、まだ息子がいない毎日に慣れず、息子の部屋のカーテンを朝開けて、夜には閉めたり、ご飯を作る量が分からなくなったりしています。少しずつ、子どもが家からいなくなる生活に慣れて、夫との二人暮らしをイメージして行かねばと思っています。子どもが巣立っていくことはとても嬉しいことである反面、やはりこんなに寂しいんだとしみじみしています。でも、家族で嬉しい春を迎えられたこと、嬉しい瞬間をたくさん味わえたことには、とても感謝しています。次は娘の高校受験!応援頑張ります。(50代 茨城県)

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)	408,064	353,395	418,091	478,523	380,547	161,192
給料(世帯主の配偶者)	164,039	190,479	169,009	169,837	152,608	89,312
賞与(世帯主)	380,582	352,603	470,213	317,052	309,021	0
賞与(世帯主の配偶者)	90,121	54,542	50,848	131,678	42,721	0
年金(公的)(世帯主)	175,175	71,063	0	135,178	198,247	170,173
年金(公的)(世帯主の配偶者)	85,273	99,383	266,465	281,500	48,491	95,640
年金(私的)(世帯主)	170,543	0	0	123,779	166,917	218,400
年金(私的)(世帯主の配偶者)	256,869	0	319,000	50,000	298,419	219,338
その他の収入	79,666	86,711	88,090	70,435	77,002	82,237
<税金>						
所得税(世帯主)	18,349	14,066	17,234	23,575	21,879	-7,954
所得税(世帯主の配偶者)	5,931	9,831	1,765	4,127	3,713	35,592
住民税(世帯主)	23,743	18,341	21,836	30,550	23,096	8,875
住民税(世帯主の配偶者)	9,912	12,678	10,678	11,426	6,899	4,623
その他の税金	42,387	17,785	27,770	45,106	58,175	33,813
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	28,313	20,330	26,732	28,412	32,840	33,967
健康保険(世帯主の配偶者)	13,975	13,001	16,643	14,636	12,822	11,175
厚生年金(世帯主)	41,351	36,997	42,238	45,784	36,723	36,465
厚生年金(世帯主の配偶者)	24,355	25,399	25,076	25,558	21,672	18,617
雇用保険(世帯主)	2,758	2,553	2,852	3,112	2,390	1,354
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,294	1,552	1,300	1,265	1,210	1,106
国民年金(世帯主)	23,957	11,718	36,779	17,865	0	33,482
国民年金(世帯主の配偶者)	18,665	9,167	27,955	-22,563	27,128	37,084
国民年金(子)	44,968	0	16,595	55,340	16,590	16,000
<私的保険料>						
生命保険	29,647	31,888	33,003	38,713	22,324	13,886
損害保険	14,313	17,261	11,385	15,017	14,285	15,331
個人年金ほか	23,062	19,278	24,358	24,590	24,822	-12,656
<消費支出>						
食費	64,143	58,770	66,440	65,084	63,939	64,100
外食費	12,078	13,141	13,577	12,708	11,170	7,756
デリバリー・テイクアウト費	5,993	6,083	7,243	5,815	5,397	4,227
日用品費	13,367	16,353	16,190	13,603	11,035	9,476
住居費	83,518	124,215	96,456	69,382	55,374	39,225
住居費(上記以外)	88,214	63,242	47,704	99,225	109,054	88,456
電気	11,749	12,759	12,615	11,845	10,992	10,671
ガス	8,566	8,376	9,454	9,060	7,951	7,766
水道	6,729	6,647	8,171	6,640	6,150	5,541
水・光熱費(その他)	8,130	10,390	10,377	7,057	8,242	6,255
趣味・娯楽費	32,949	19,770	26,549	36,979	38,565	37,470
交際費	25,325	13,515	14,184	21,193	26,004	56,908
衣服・美容費	17,997	14,970	19,814	22,368	17,176	10,679
保健医療費	16,103	13,537	16,297	14,851	16,378	19,585
通信費	16,283	13,049	16,488	18,965	16,868	12,871
教育費	97,107	45,002	111,534	132,567	82,662	7,536
自動車費	42,848	27,831	30,623	38,810	78,827	16,058
その他の消費支出	53,795	56,279	63,187	50,804	60,385	31,040