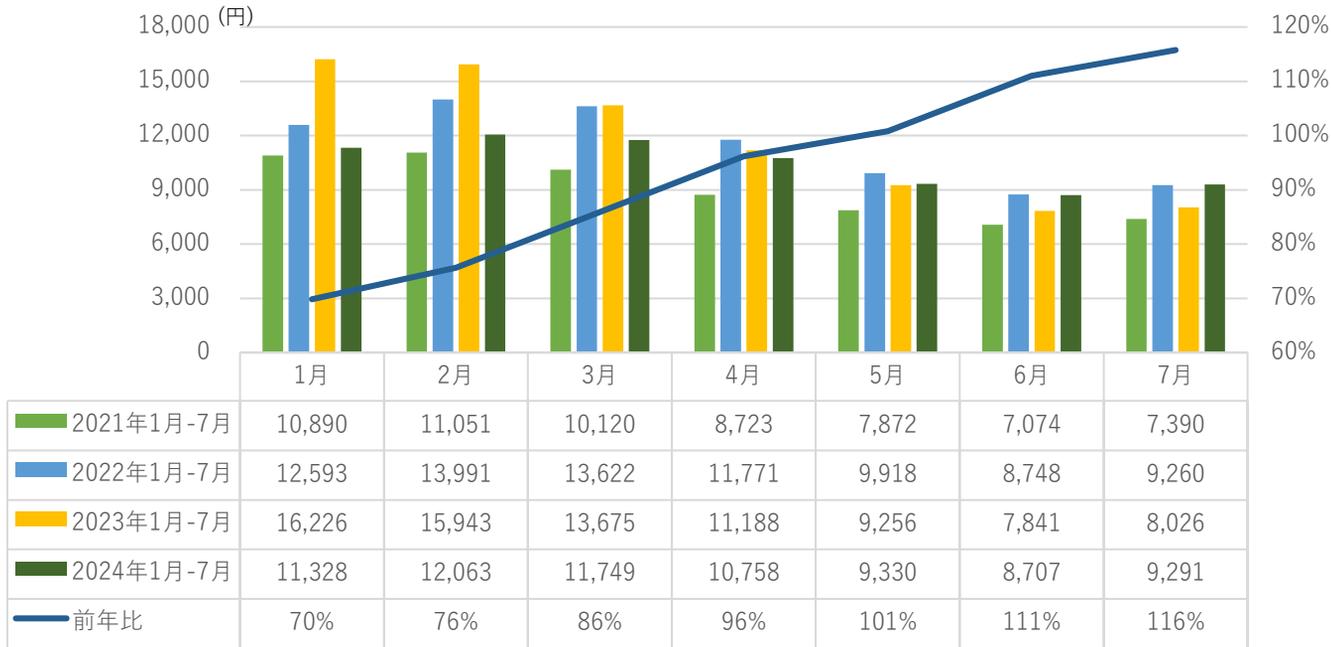


## TOPICS

## 『2021-2024年 1-7月 電気料金の比較』

今月の有効回答数は1,044件。その内、30代以下が124件、40代が232件、50代が269件、60代が270件、70代以上が149件でした。



2023年1月使用分から始まった「電気・ガス料金支援」が2024年5月使用分で終了しましたが、今年6月は前年比111%、7月は116%と、その影響が表れています。8~10月は支援が再開しましたが、最も電気料金が上がる冬に向け、支援が延長されるのか気になるところです。

## LPAの ちょっとだけ！コラム

## 今月のテーマ 『認知症とお金のトラブル』

このコーナーは生協のLPA（ライフアドバイザー）によるくらしに役立つミニコラムです。

長寿の時代となり、認知症はだれもがなりうる病気になってきました。2025年には、65歳以上の5人に一人が認知症になるともいわれています。もし気になる変化があったら、早く相談し受診することがたいせつですね。

## ■心配？お金のトラブル

認知症になり判断能力が低下して、意思疎通が困難と判断されると、契約などの法律行為はできなくなります。介護や生活費のために貯蓄していた預貯金も使えなくなるかもしれません。

## ■元気なうちに対策を

まずは、あとで困らないように自身の資産の状況を書き出しましょう。そして資産の管理についても検討しましょう。

／ コープみえ 黒木 淳子 さん ／

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

## ①資産の整理

## 資産

金融・・・預貯金、有価証券、保険など  
不動産・・・土地、建物など

## 負債

金融・・・借入金など

\* ネット取引のある金融機関やクレジットカードの取引ID/パスワードの整理

## ②資産の管理

・ 金銭管理サービス

（社会福祉協議会の自立支援事業等）

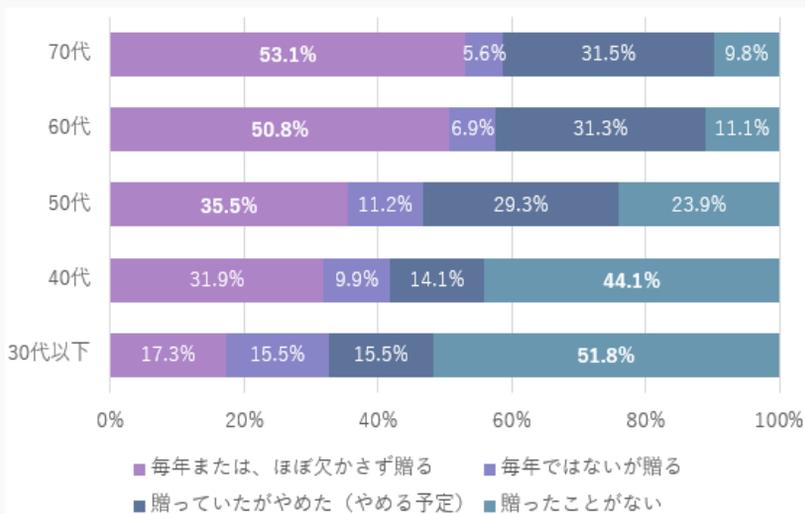
・ 成年後見制度・家族信託等の検討

住んでいる地域の地域包括支援センターも全般的な相談にのってくれます。後々困らないように、家族みんなでしっかり話し合っておきましょう。



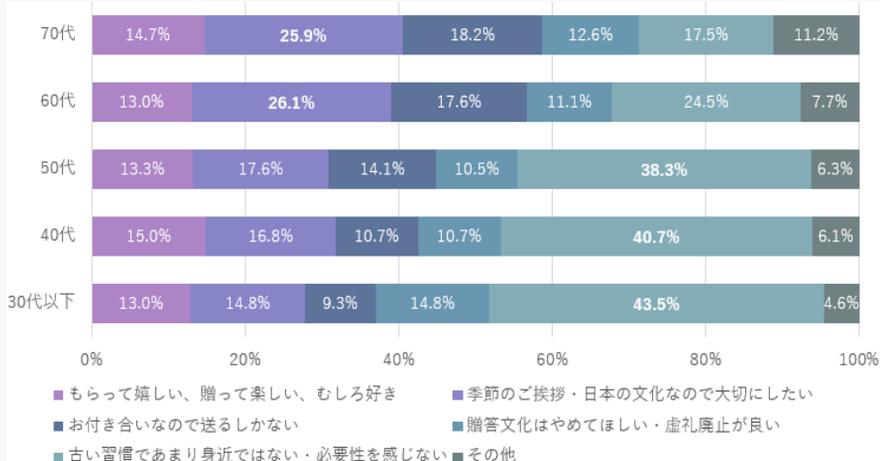
# Q1 お中元やお歳暮を贈っていますか？

全体の約4割が「毎年または、ほぼ欠かさず贈る」でしたが、年代で差が大きく、30代以下は「贈ったことがない」が過半数を占めました。



# Q2 お中元・お歳暮へのもっとも近いお気持ちは？

最も多い割合を占めたのは、50代以下で「古い習慣であり身近ではない・必要性を感じない」だったのに対し、60代以上は「季節のご挨拶・日本の文化なので大切にしたい」でした。



## 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	620,374	614,783	693,247	869,972	565,052	161,189
支出計	567,312	535,220	579,203	652,587	601,864	358,943
内消費支出計	385,384	378,205	389,019	381,458	436,757	299,695
内非消費支出計	181,929	157,015	190,185	271,130	165,107	59,248
収支	53,061	79,564	114,044	217,385	▲ 36,812	▲ 197,754

モニターさんのコメントから見えた

## いろいろ出費

01

リゾート会員権

472万円



02

住宅の外壁屋根塗装

253万円



03

茶葉

2万円



## 7月の モニターさん からの声

大学時代の奨学金残金40万円をボーナス使って返済しました！8年ほど早く返済できました！だれかほめて～

(30代 京都府)

夫が転んで怪我をしたのと、私が就寝中に呼吸が止まっているかもと夫に指摘され睡眠時無呼吸症候群（SAS）で受診・検査入院で3万5千円、暑いので病院までタクシー利用で2万円。

さて、医療保険とコープ共済でいくら給付されるか楽しみなような悲しいような。

(60代 兵庫県)

ああ、次の電気代が怖い。次の次の電気代も怖い。でもクーラーなしじゃ死んでしまう。。

(50代 愛知県)

自然体を好む我家。極暑の過ごし方も我家流。昼間、汗が噴出してきたらサウナと思いい床や換気扇、汚れた壁磨き掃除をやる。汚れが湿気と暑さで浮き出して汚れが落としやすい。年末の大掃除より楽です。汗がマックスに出たら水風呂に飛び込む。超気持ちいい。水風呂の水は朝昼晩と家回りに景気よくまき散らし、地面の温度を下げる。不思議と風が入り込みエアコンが無くても過ごしやすい。この夏もこれで頑張ってみるかな。

(70代 青森県)

不注意で腰椎圧迫骨折で入院する羽目に。家族全員に迷惑と負担をかけ、入院費やコルセット代が余分にかかり、しかもしばらく通院なので、家計的に踏んだり蹴ったりの月でした。退院してからも安静を余儀なくされ、最低限の家事は行えてもしゃがんだり前傾姿勢の動作が制限されるので、受験生の娘に掃除を手伝わせたり、しばらく迷惑かけ通しで猛省の日々です。まさに、注意一秒怪我一生です。入院給付金が出たり、コルセット代も後日保険対応で負担分を除いて返金されるので、それがせめてもの救いです。いつもはどんな猛暑でもエアコンは最低限しか使用しなかったけど、コルセット生活では蒸れや暑さで熱中症はおろかカブレや皮膚炎になるかもしれず、医療費がこれ以上かかることを思えば、電気量を支払うほうがマシということで、毎日ガンガンエアコンを効かせてます。けがや病気は本当に家計に大きな影響を与えると、今更ながら身をもって実感しています。健康は節約の大きな一歩ですね（笑）

(40代 兵庫県)

定額減税で所得税が0になりました。定額減税の税金で引ききれない分の申請案内が来ましたが、内容がわかりずらく、確認のしようがありません。特に住民税はよくわかりません。行政の文書ってなんであんなに分かりずらいのでしょうか。（50代 神奈川県）

保護猫を譲渡してもらいました。譲渡費用、ペット用品代、ペット保険料の合計額は126,861円でした。繁殖引退猫なので、余生を幸せに過ごせるようお世話しています。（30代 岐阜県）

毎月の電気代のお知らせに昨年と同じ月の消費電力が載るので、今年の電力の方が少ないと「去年の自分に勝った！」と嬉しくなります。しかし、今年は高温多湿の不快な毎日で夜も寝苦しく、寝不足を理由に毎晩エアコンが欠かせなくなってしまいました。

今年よりも来月の電気代が、本当に怖い。今年の夏は去年の自分に負けたなあ…。

(40代 宮城県)

イターッ！お巡りさんに捕まっちゃったー！60年近く運転してきて信号無視（したらしい）で捕まるなんて、何という失態！暑さのせいかなあ？年のせいかなあ？そのどっちもかなあ？納めた反則金の額よりも、信号無視で捕まったという事実が、私にとっては大きなショック。常日頃安全運転を心がけているつもりですが一層気を引き締めなくてはなりません。黄色信号要注意！肝に銘じます。（80代 山口県）

遺族厚生年金についての見直しが報道されました。大卒の私は就職しましたが、どんなに頑張っても男性に比べて女性の年収は低い。そのため扶養の範囲内で働き、家事を一人でこなしてきました。夫とは歳の差の結婚です。遺族厚生年金のために離婚せずに頑張って来たのに、もらえないとなると不安で仕方がないです。男女平等というのであれば、大卒女性に男性と同じ年収を約束してほしいです。日本の未来に期待できません。結局男女平等なんてありえないのですから。社会も企業も。

(60代 神奈川県)

今年もまた暑い夏で米不足だそうですね。いつも買っているお米がちょっと見たこともない値段だし、お一大家族一袋までとかで買い時が難しくなっています。以前、食費の節約について書かれている方がいらっしゃいましたが、この際だからあきらめましょう。無理なものは無理なのです。食事は健康な生活の基本です。節約はむしろ食費以外で。水光熱費の無駄は無いか、通信費はどうか。我が家は百均で購入するクイズが娯楽です。家族で節約を考えるのも楽しいひと時になるのではないのでしょうか。（70代 群馬県）

どんどんお米が高くなっています。なんといっても主食なのでからちょっと別格の事件です。その原因が、地球温暖化による夏季の高温となると深刻です。SDGsに努めわれわれ一人一人が心配りし、自分は何ができるかを考えたいものです。SDGsはお飾り的に考える傾向になってないか反省が必要。やはり大事なことで色々なことに関係して影響が出そうです。そうなる前にわが家のSDGs化に取り組みしましょう、みなさん！（80代 岡山県）

2階へ上がるのが億劫になってきたので階段に手摺りを付けてもらいました。後日自治体から助成金が支払われるそうですが手続きが煩雑で設置業者が何度も市に足を運んで助けてくれました。（70代 兵庫県）

年末調整で戻りますが、パート先から少額の賞与が支給され私も所得税が発生しました。夫は定額減税で減税されたものの、賞与の所得税と一緒にたて数字を見ても実感がありません。実際はかなりの額が減税されているのに、これでは財布の紐は緩みにくいかも？目的は庶民の財布を緩ませることではないかもしれませんが、複雑な減税システムに対応する自治体や総務の方々は大変だろうなと思います。私が総理なら10%の消費税を8%にして家・車・宝飾品などを買いやすく、持っている人が使うよう仕向けるけど、そんな考えは甘いかな。（60代 神奈川県）

今月は赤字でした。義母たちへボーナスを10万円渡し、住宅ローンのボーナス払い、娘の誕生日と大学生の娘の帰省による外食、夏の旅行代金の支払などが原因なようです。まだまだかかります…。来月は家族旅行で外食費などが増える予定です。年間でも赤字。冬のボーナスで取り戻せるか…。ちょっと疲労感がひどいので、ほどほどに頑張る程度で自分を許してあげようと思います。大学生はほぼ帰省し続けるようなので、食費がかさみそうです。夏休み、帰れば元気な子どもたちが賑やかで余計疲れるし、仕事もしんどいし、だれもいないところで休みたい…。

(40代 青森県)

家族で初めてのフェスに行きました。チケット代はフリマで稼いだお金で賄い、子どもは無料だったのでお得に楽しめました。外食費はかかりましたが、その分食費は抑えられました。（30代 神奈川県）

塾の夏期講習費用と学校の宿泊学習の費用、サッカーの合宿の費用にサッカーシューズ等の購入その他、子供の教育費が多くなりました。定額減税があったので、手取り額が少し増え助かりました。（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
<b>&lt;収入&gt;</b>						
給料(世帯主)	409,712	371,546	425,504	485,750	348,672	171,582
給料(世帯主の配偶者)	168,452	200,581	176,333	173,032	156,170	74,318
賞与(世帯主)	811,285	618,086	538,121	985,897	1,019,712	71,333
賞与(世帯主の配偶者)	225,459	195,524	301,153	203,290	175,822	224,133
年金(公的)(世帯主)	172,854	63,349	0	148,986	194,870	172,960
年金(公的)(世帯主の配偶者)	82,797	9,100	0	190,750	66,719	91,497
年金(私的)(世帯主)	138,792	10,000	0	146,170	86,056	331,124
年金(私的)(世帯主の配偶者)	135,675	0	0	50,000	133,652	162,151
その他の収入	102,146	79,532	79,577	103,066	117,884	112,380
<b>&lt;税金&gt;</b>						
所得税(世帯主)	49,984	21,528	29,217	80,931	56,331	9,449
所得税(世帯主の配偶者)	11,576	12,885	13,001	13,854	8,182	778
住民税(世帯主)	25,899	17,879	23,371	35,949	24,430	17,274
住民税(世帯主の配偶者)	10,386	12,309	11,055	12,187	7,992	3,905
その他の税金	27,400	24,737	32,883	29,629	26,153	23,447
<b>&lt;社会保険料&gt;</b>						
健康保険(世帯主)	35,171	27,128	30,356	43,556	39,162	22,406
健康保険(世帯主の配偶者)	16,081	14,759	16,926	17,821	17,631	10,608
厚生年金(世帯主)	52,082	44,558	47,504	65,672	43,770	34,660
厚生年金(世帯主の配偶者)	28,070	27,791	28,783	30,085	24,728	24,151
雇用保険(世帯主)	3,619	3,113	3,293	4,821	2,864	1,245
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,606	1,888	1,523	1,643	1,462	1,931
国民年金(世帯主)	27,520	39,490	18,853	24,227	0	33,482
国民年金(世帯主の配偶者)	47,137	11,543	35,876	54,748	80,607	37,084
国民年金(子)	46,708	0	16,595	63,861	16,590	16,980
<b>&lt;私的保険料&gt;</b>						
生命保険	44,516	31,984	39,021	61,643	47,362	22,482
損害保険	16,699	13,572	12,761	17,005	19,706	20,361
個人年金ほか	27,889	20,801	24,059	25,907	46,855	40,404
<b>&lt;消費支出&gt;</b>						
食費	63,221	59,259	65,067	63,101	62,459	65,239
外食費	11,057	12,021	11,818	11,123	10,618	9,009
デリバリー・テイクアウト費	5,727	6,404	5,914	6,464	5,127	3,650
日用品費	13,355	18,429	14,767	13,213	12,350	8,881
住居費	83,664	79,784	79,489	115,106	61,641	37,530
住居費(上記以外)	90,343	25,483	45,314	36,643	178,272	105,638
電気	9,291	10,102	10,132	9,285	8,503	8,779
ガス	5,066	5,331	5,640	5,233	4,711	4,523
水道	6,920	6,872	8,305	6,737	6,353	6,011
水・光熱費(その他)	6,391	3,381	7,419	7,242	7,005	4,483
趣味・娯楽費	37,566	27,830	25,449	30,807	64,433	25,900
交際費	18,109	10,397	13,806	15,620	21,972	25,952
衣服・美容費	18,531	14,211	20,812	16,899	21,619	15,746
保健医療費	16,705	11,708	16,415	14,844	19,335	18,926
通信費	16,295	12,702	16,058	18,902	17,077	13,534
教育費	59,333	38,953	75,491	61,729	51,099	4,317
自動車費	53,857	74,333	26,566	29,116	95,557	51,846
その他の消費支出	50,182	59,978	49,118	56,055	44,035	46,011