

第295号 2013年12月1日

家計簿通信

編集・発行／
広島県生活協同組合連合会
〒730-0802

広島市中区本川町二丁目6番11号
第7ウエノヤビル5階

TEL082-532-1300 FAX082-232-8100

E-mail: kenren.h@proof.ocn.ne.jp

URL: <http://hiroshima.kenren-coop.jp/>

あなたは大丈夫?

スマートフォン(以下スマホ)やタブレット端末はいまや生活の一部。中・高生間でも連絡手段や勉強ツールとして、欠かせないものになっています。一方で、ネットの世界のやりとりで夢中になり日常生活に支障をきたす、引きこもりや不登校、離婚、離職につながるケースもあるとか。今回はネット依存について考えてみます。



ネット依存とはインターネットを利用する時間や場所を自分でコントロールできなくなってしまう状態のことです。依存のタイプは2種類。

【コンテンツ依存】…… 動画検索サイトなどを見続けるタイプ。

【つながり依存】…… ラインやツイッターでコミュニケーションを求めるタイプ。

「つながり依存」

最近問題になっているのは、スマホ用の無料通話アプリ「LINE（ライン）」などSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。会話をとぎれさせて仲間外れにされたくないなどと、夜中まで続けている中高生が多いとか。



スマホは携帯電話に比べてネット依存性が高く重度になると学習時間や睡眠時間が減ってきていることもわかってきています。

もうひとつの「つながり依存」

～オンラインゲーム～

ネット上の仲間と一緒にプレイするタイプのものが多くあります。ゲームを通じた友達との会話にのめりこんでしまいます。

◇厚生労働省の研究班は2013年8月、インターネットへの依存が強いとみられる中高生は全国に約51万8,000人いるとする推計値を初めて発表しました。

◇重度の依存になったら家族で解決するのは難しいので、ネット依存に対応している医療施設での受診が必要になります。そうならないための予防が肝心です。

ネット依存を回避するために

スマホやタブレット端末を持つ時は、家族で使用上のルールを決めましょう。

- ◆利用目的をはっきりする。
- ◆ゲームで使う場合は時間やルールを決める。
- ◆食事中には使わない。

など



かけいぼのこね



9月

増税対策として…

夏休みが終わって一息。でも、夕方は暑くてエアコンをつける日が続いて、電気代がかなりかかりました。世の中の情勢も良くないのでガソリン代も高くなって、いつもより5000円?多くかかりました。それなのに、消費税アップも目前。もう一度保険料などを見直すことが大事だなあと感じます。生協さんの見直し(無料)に予約したいです！
(30歳)

出費を抑えて…

消費税が8%になることが決定し、支出をどう削ればいいのか悩んでいます。給料が増えるわけではないので、出費を減らさなければ…
(33歳)

要因は？

食費が予算オーバー。秋になり食欲がUPしたからなのか、新しいスーパーのオープンセールに行きいつも食べない(飲まない)ものまで買いすぎたせいかな…。反省。主人が資格試験に合格し、会社から少しばかりのお祝いが出たので外食した。これくらいのお祝いは、うれしいことなのでよしとしよう。
(42歳)

これからも…

結婚して10年間、生協の家計簿をつけ続けている。先日通信費がゼロになっているとお電話を頂いて抜けていることに気づいた。眠い夜に集計すると計算間違いもあって、「合わない」と電卓をたたき姿を見て主人は「パソコンにすればいいのに。あてにならない家計簿だなあ」と笑う。間違いを教えてもらえるのもモニターの魅力。ありがとうございます。完璧じゃないけど継続は力なりと思っ
てこれからもがんばります。
(43歳)

ぞっとします

ずっと体調が悪く、私の実家で食事をするのが増えたので、今月は食費が1万円ですみました。いつもの半分の食費なので助かっていますが、節約できた分が医療費と同じくらいなのでゆとりのない生活が続いています。来年の4月には消費税が8%になると思うとぞっとします。
(43歳)

節約のポイントは？

ついに消費税8%が決まりました。来年度からの生活を考えると不安です。生活面での不安もありますが、国内生産、国産の作物、TTP交渉はどうなるのでしょうか。いつも家計簿をつけているので安心してはいますが、さらなる節約を始めなければならなくなるようです。また食材も国産は高価になるようです。子どもも成長し食欲も旺盛なのでどこを減らすか考え中です。家計の節約のポイントを教えて下さい。
(45歳)

考 え 中 ！

今、LED蛍光灯の購入を考えている。唯一娘の部屋はLEDだがほとんど使わず、一番使う居間は昔ながらの蛍光灯である。段々日が短くなってくると早くからつけるし、夫が夜帰ってきてから朝まで付けっぱなしが多い。後から寝ればいいのか、朝が早いのでそうもいかず、朝電気がついていてとつい小言のひとつふたつみつ…LEDにかえるとその小言も減るかなと考え中です。効果はどうなんでしょうね。
(47歳)

痛 手 … ？

近所で畑を借りて家庭菜園をしています。8月から一年契約で借りていて今年も契約を更新したのですが、3月31日で閉園になってしまうそうです。楽しく野菜を作っていたので、非常に残念です。幸い別の所を借りられる事になったのでよかったです。しかし、随分狭くなるので、今までのようにはいきません。家計に貢献していたので痛手です。
(48歳)

不 安 で す

高校1年の娘。いわゆる片付けられない症候群である。他にも、時間に遅れる、物をよくなくす、戸締りを忘れる…など、何度注意してもきちんとできず、私のストレスの原因になっている。朝もバスの時間ぎりぎりに家を飛び出す毎日。とうとう交通事故にあってしまった。幸いけがはたいしたことなかったのだが、このまま大学生、社会人、そして母となった時、きちんとした生活が送れるのだろうか、とても不安だ。
(48歳)

予 感 …

消費税が上がる前にという訳でもないが、ちょっといいのが安くなっていたので、冷蔵庫を買い替えました。これまでは置けるサイズが限られていましたが、今度は好きなサイズが置けるようになったので、念願の両開きにしました。最近は冷凍庫が大きくて、たっぷり入るのに感心しました。共購で冷凍物を買う機会が増えそうです。(53歳)

予 定 外 の …

先月交通事故を起こしてしまいました。怪我が無くてよかったのですが、車が大変なことになって…。車両保険は入っていたものの修理代のほうが高く、また11月が車検なので買い換えることにしました。9年乗った車ですが、調子も良いので買い替えはまだ先のことと考えていただけに痛い出費でした。(53歳)

ごちそうさま！

今、野菜が高値になっていますが、職場に来られるお年寄りから、「我が家は妻と二人きりで食べ切れん！食べてくれ！」と色々な野菜を毎週といっいいほど持ってこられます。「栗をもらったけれど甘くなくまずい！」と言われましたが、我が家で栗ご飯にしてみたらそれなりに美味しかったです。ぜいたく言わず、ありがたいと思い、いただいています。(53歳)

自 分 で …

仕事が減ってきた。消費税8%も決定した。お役人さんの給料を減らしてまずやりくりしてから上げるのなら文句もないけれど、自分たちは、安定した生活を確保して庶民ばかりを責め上げるやり方に腹立たしくなる。しかし、こんなことをここで書いてみても政治家には声も届かないよな？自分たちの生活は自分たちで守っていけないと誰も守ってくれない。(58歳)

堪能しました

夫婦で前からずっと行きたかった、利尻、礼文島へ旅してきました。片道2時間の船旅は荒波の中ぐったりだったけど、日本にもまだこんなにすばらしいところがあったのだと感動しました。ほとんど人がいない、街の中に車がほとんど走っていない、子どもにお目にかかれない…しかし、自然たっぷり「うに」ってこんなに美味しいものかとこれまた感動！美味しいものばかりでお土産を買いすぎて、家計簿記帳してびっくり！北海道ってほ

んとに何食べてもおいしいですね。旅行代とお土産代で、すごい出費です。しばらくつつましく暮らしましょうと夫と意思統一(笑)(58歳)

手を入れながら…

5年前の貯蓄の利息が41.9万円。トイレの便器と洗面台をリフォームした。少々不足したが、これでとりあえず生涯使えるだろう。築28年の住まいはちょこちょこ手を入れると快適に住み続けられる。息子夫婦が家の建築に向け進行中。生涯家賃派といていたのにどういう風が吹いたのだろう。多額のローンを組んで、ぎすぎすした暮らしにならないよう計画してほしい。(62歳)

孫たちの成長は…

次女一家の日本滞在が来年の1月までと延びました。孫(4歳)に幼稚園の2学期終了まで経験させたいとのこと。今は便利になったもので父親とはインターネットでお互い動く映像で会話していて、現在1歳5ヶ月を過ぎた次男の成長も手に取るように見えているようです。来た時は日本語をしゃべらなかった長男も、幼稚園に通園しだしてからは、どんどん日本語になり今では時に広島弁をしゃべっています。来年帰国してしばらくは日本語ばかりでトルコのババ(父方祖父)やババアンネ(父方祖母)もほとんど分からずさぞ戸惑うことだろうと可笑しく思ったりします。(62歳)

念願かなって…

一週間の北欧の旅行に夫婦で参加。日本は真夏日なのに北欧は冬仕度で今月は衣服に出費がかさんだ。季節感がつかめず出かけたが温暖化のせいか意外と暖かく汗ばむほどの日もあった。念願のムンクの絵「叫び」をノルウェーの国立美術館で鑑賞でき、中世の古城のたたずまいに落ち着いた街の景色は、ツアーに参加してよかったと思った。(71歳)

旧友との再会

ブラジルの友達が7年ぶりに来ました。私が施設にでも入っていたらハーモニカでなぐさめようと思ったと言いながら笑ったものです。(本当は主人の方を心配したのかな?)日本のテレビは毎日見ていて日本のニュースもよく知っており、世界的なニュースも聞けて楽しかったです。ブラジルではハーモニカを吹いて施設を訪問するなど、色んなボランティアをしているそうです。主人が30年前にプレゼントした将棋が役立っているとのこと。嬉しく思いました。(74歳)

9 月家計の特徴 (前年比は同月との比較です。)

今月の提出率は89.6% でした。

☆ 収入の平均は507,353円で前年比101.2%、消費支出の平均は402,287円で前年比107.3%です。

☆ 非消費支出合計の平均は175,125円で前年比90.4%、税金の平均額は41,205円で前年比105.5%です。

☆ 大きな収入・支出

30歳代…「その他収入」25万円(次男誕生祝い)「自動車関係費」195万円(車の購入)

40歳代…「その他収入」301.7万円(学資保険満期受取)教育費87.8万円(大学入学関係)76.5万、53万、51万、50.5万、47.2万円(大学後期授業料)「自動車関係費」20万円(自動車代金支払い残り)「私的保険料」201.8万円(生保年払い)

50歳代…「その他収入」20万円(法事お供え)「保健医療費」16万円(手術・入院)「教育費」56万、54万円(大学後期授業料)「自動車関係費」250万円(自動車購入)「その他」24万円(法事費用)

60歳以上…「その他収入」84.2万円(企業年金)41.2万円(利息)22万円(損害保険)「その他住居費」51.7万円(トイレ・洗面台リフォーム)保健医療費26.2万円(歯の治療)「交際費」20万円(入学祝2名分)「教育費」61万円(後期授業料)「娯楽教養費」124万、18.8万円(海外旅行)24万円(北海道旅行)「自動車関係費」140.7万円(自動車購入)



2013年9月分 家計簿集計表

〈世帯主の平均年齢と家族人数〉

広島県生活協同組合連合会

	全 体	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
調 査 世 帯 数	173	16	58	69	30	25
世 帯 主 平 均 年 齢	51.9	35.3	45.9	53.8	68.1	69.4
平 均 家 族 数	3.6	4	4.2	3.5	2.6	2.4

〈今月の収支〉

		全 体	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
全 世 帯 の 平 均	① 収 入 計	507,353	413,409	619,751	532,286	282,805	246,821
	非 税 金 計	41,205	25,943	47,858	45,697	26,149	22,843
	社 会 保 険 計	63,265	48,385	76,439	66,585	38,098	33,628
	私 的 保 険 計	68,724	24,853	125,206	48,514	29,407	29,992
	その他消費支出計	1,931	3,200	1,451	1,912	2,226	2,604
	② 非 消 費 支 出 計	175,125	102,381	250,954	162,708	95,880	89,067
	③ 消 費 支 出 計	402,287	398,938	413,050	391,055	409,101	323,878
	今月の収支 ①-②-③	▲70,059	▲87,910	▲44,253	▲21,477	▲222,176	▲166,124

【実収入】(給料や賞与・年金などの収入のあった世帯の収入金額を収入のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数)

受 け 取 り 世 帯 の み の 平 均	費 目		全 体	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	給 料	夫	441, 887 (138)	369, 911 (13)	454, 096 (54)	470, 283 (60)	312, 133 (11)	271, 164 (6)
		妻	221, 493 (48)	233, 728 (3)	214, 342 (20)	221, 722 (21)	246, 874 (4)	284, 165 (3)
	賞 与	夫	463, 487 (4)		597, 983 (3)	60, 000 (1)		
		妻						
	年 金	夫	156, 302 (4)				156, 302 (4)	200, 567 (3)
		妻	24, 537 (2)				24, 537 (2)	24, 537 (2)
	自 家 営 業	夫	254, 449 (4)			254, 449 (4)		
		妻	100, 000 (1)			100, 000 (1)		
	家賃地代収入		91, 608 (4)			133, 000 (1)	77, 811 (3)	77, 811 (3)
パート・アルバイト 収 入	夫	30, 734 (3)			19, 700 (1)	36, 251 (2)	66, 100 (1)	
	妻	68, 174 (58)	77, 655 (4)	81, 986 (20)	62, 183 (26)	48, 375 (8)	59, 009 (5)	
同居の家族よりの収入		43, 509 (19)		43, 773 (5)	31, 833 (6)	52, 102 (8)	58, 116 (7)	
その他収入		94, 473 (77)	99, 238 (8)	151, 523 (23)	27, 552 (26)	113, 939 (20)	113, 271 (18)	

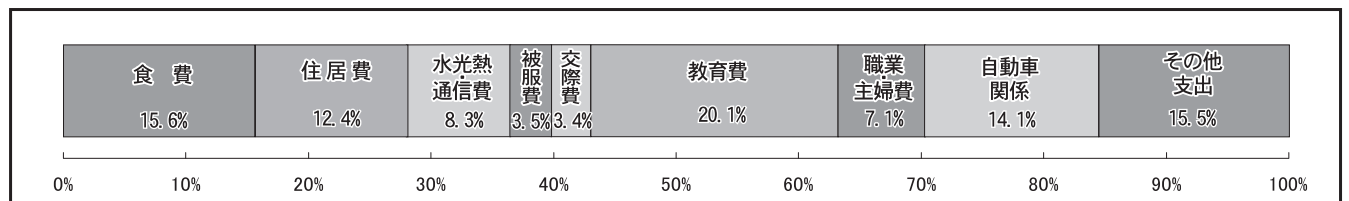
【非消費支出】(税金・住民税など支払いのあった世帯の支出金額を支出のあった世帯で割ったものです。()内は世帯数。)

支払い世帯のみの平均	費 目		全 体	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	▽ 税 金							
	所 得 税	夫	15,509 (141)	9,884 (13)	15,232 (54)	17,876 (61)	11,182 (13)	10,828 (9)
		妻	3,668 (59)	4,067 (3)	3,922 (24)	3,452 (25)	3,400 (7)	4,186 (5)
	住 民 税	夫	26,348 (138)	19,485 (13)	26,937 (54)	27,365 (60)	26,027 (11)	21,586 (7)
		妻	11,371 (46)	10,550 (2)	13,156 (16)	11,091 (23)	7,273 (5)	8,900 (4)
	固定資産税		27,432 (20)		24,250 (8)	17,250 (4)	35,705 (8)	37,000 (7)
	その他税金		4,351 (4)			3,468 (3)	7,000 (1)	7,000 (1)
	▽ 社 会 保 険							
	健康保険	夫	22,398 (150)	17,694 (13)	21,794 (54)	22,393 (63)	27,102 (20)	29,398 (16)
		妻	12,665 (49)	10,938 (3)	13,106 (18)	11,296 (20)	15,741 (8)	16,881 (7)
	介護保険	夫	3,436 (117)	3,214 (2)	3,277 (49)	3,490 (57)	4,010 (9)	4,427 (7)
		妻	1,798 (36)		1,943 (14)	1,438 (17)	2,614 (5)	2,614 (5)
	厚生年金	夫	37,143 (134)	32,288 (13)	40,316 (54)	36,692 (58)	28,032 (9)	24,083 (5)
		妻	20,229 (45)	19,001 (3)	20,060 (19)	20,072 (19)	22,691 (4)	26,432 (3)
	雇用保険	夫	2,263 (116)	2,008 (12)	2,406 (46)	2,257 (50)	1,864 (8)	1,471 (4)
		妻	823 (54)	1,014 (4)	750 (20)	855 (25)	797 (5)	836 (3)
	国民年金	夫	10,259 (3)			10,259 (3)		
		妻	14,960 (4)			14,933 (3)	15,040 (1)	
		学生の子	70,940 (3)		149,030 (1)	14,980 (1)	48,810 (1)	
	▽ 私 的 保 険							
	損 害 保 険		7,886 (78)	8,784 (6)	9,641 (24)	6,579 (35)	7,751 (13)	6,291 (11)
	生 命 保 険		67,827 (153)	24,282 (14)	126,481 (53)	43,322 (61)	27,658 (25)	30,030 (20)
	個 人 年 金		20,852 (43)	5,000 (1)	17,215 (19)	24,977 (19)	22,500 (4)	26,667 (3)
	▽その他非消費出		5,476 (61)	12,798 (4)	3,507 (24)	6,595 (20)	5,138 (13)	5,917 (11)

【消費支出】

全世帯の平均		全 体	前年比	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	世 帯 数	173		16	58	69	30	25
	食 費 計	62,761	103.3%	53,494	62,466	68,279	55,584	56,193
	住 居 費	49,814	84.6%	61,667	55,093	48,489	36,334	42,814
	家 賃 地 代	36,266	93.0%	56,486	46,132	35,289	8,657	10,188
	そ の 他	13,548	68.1%	5,181	8,961	13,200	27,677	32,626
	水 光 熱 費	16,813	103.1%	14,161	16,231	17,463	17,856	17,707
	被 服 費	14,232	95.1%	11,742	16,350	13,147	13,959	15,639
	保 健 医 療 費	11,906	129.7%	7,799	7,981	11,477	22,674	26,009
	理 容 衛 生 費	9,838	107.6%	7,737	9,831	10,194	10,155	10,314
	交 際 費	13,732	135.7%	6,028	8,158	12,943	30,434	22,911
	交 通 通 信 費	23,128	100.1%	23,162	24,104	24,392	18,313	16,164
	交 通 費	6,742	102.2%	7,310	5,416	7,660	6,889	4,286
	通 信 費	16,386	99.2%	15,852	18,688	16,732	11,424	11,878
	教 育 費	80,679	119.2%	32,354	129,562	67,846	41,460	0
	教 養 娛 楽 費	27,480	139.9%	19,663	15,057	21,060	70,434	80,546
	職 業 ・ 主 婦 費	28,589	87.0%	5,245	36,726	30,900	19,994	19,041
	自 動 車 関 係	56,757	153.6%	145,457	29,809	56,873	61,280	15,181
	そ の 他 支 出	6,559	42.6%	10,431	1,683	7,992	10,624	1,360
	消費支出合計	402,287	107.3%	398,938	410,350	391,055	409,101	323,878

【2013年9月消費支出の内訳】



【食費の内訳】(食費の内訳を記入して提出している人のみの平均値です。)

記入世帯の平均		全 体	前年比	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	年金世帯(60歳以上)
	内訳記入世帯数	99		5	26	43	25	22
	平均家族人数	3.5		3.4	4.2	3.5	2.6	2.5
	米 ・ 麦	2,600	79.3%	1,734	2,878	2,398	2,834	2,716
	パン・めん・他	4,251	104.7%	4,879	4,381	4,455	3,637	3,361
	主 食 計	6,851	93.3%	6,613	7,259	6,853	6,471	6,077
	魚 貝	4,291	103.7%	2,339	4,039	4,206	5,091	5,049
	肉 類	7,062	97.5%	3,959	7,762	7,485	6,227	6,273
	乳 卵 類	3,906	101.4%	1,756	4,732	3,687	3,855	3,895
	豆 ・ 豆 製 品	1,298	97.7%	1,623	1,260	1,188	1,462	1,361
	野 菜	4,828	112.9%	2,191	4,378	5,118	5,326	5,226
	乾 物 ・ 海 草	938	109.7%	449	964	844	1,172	1,243
	加 工 食 品	6,092	110.6%	2,226	4,312	8,938	3,819	3,553
	調 味 料	2,250	98.7%	1,998	2,339	2,128	2,417	2,486
	副食・調味料計	30,665	104.0%	16,541	29,786	33,594	29,369	29,086
	菓 子	4,341	102.7%	3,271	5,030	4,529	3,516	3,188
	果 物	2,039	95.9%	1,237	1,056	2,145	3,037	3,132
	酒 ・ 飲 料	6,408	104.6%	2,815	6,053	6,740	6,923	6,872
	嗜好品計	12,788	102.5%	7,323	12,139	13,414	13,476	13,192
	給食・外食	10,864	103.4%	8,035	14,110	11,762	6,511	6,917
	外 食 計	10,864	103.4%	8,035	14,110	11,762	6,511	6,917
	食 費 計	61,168	102.3%	38,512	63,294	65,623	55,827	55,272