



くらしを考え、家族を考える



# わが家の家計管理

残業はなくなり給料が減り、ボーナスもあてにできない今、収入は減る一方です。  
それでも将来を考えて教育資金、住宅購入、老後の費用は確保したい。  
そのために今やれることは、少しでも節約して、家計をスリムにすることです。  
1年の計は元旦にあり。じっくり節約生活を買き、今のうちに健全な  
家計管理の方法を身につけておきましょう。

※表1参照

## ●● 削るのは食費

年金で生活するのは厳しいですね。貯金のない我が家は、食費を削るしかありません。幸いメタボぎりぎりの夫の体型、この際、スリムな食費にしたいと思って、冷蔵庫に余分なものは入れない生活に切り替えて、使い切る生活を目指しています。そのためか今月は食費が少なくなったようです。いろいろ工夫しないと。年金は増えませんからね…。



68歳  
さいたまコープ

## ●● 乗り切るぞ!

不景気でここ半年間、夫の仕事が減っていて、非常に厳しい中やりくりをしています。休みが多い分、余計に電気代などがかさむため、家になるべくくいなようにしたり、昼間は電気をつけないなど節約を常に考えるようにしました。「ちりも積もれば山となる」は本当ですね。だいぶ節約できるようになりました。夫にも常日頃意識付けをしています。外食やお菓子を減らせばもったいと思いますが、ささやかなぜいたくをしよう自分に反省です。この状態が当分続きそうなので、苦しいですが、乗り切る方法を日々考えて、がんばってまいります。



26歳  
めいきん生協

## ●● ボーナス悲喜こもごも

ボーナス悲喜こもごも、夫は1割ダウン。息子は昨年は雀の涙、今年はビールが送られてきて、まさか現物支給?と危ぶんでいたら、ちゃんと現金支給もあったようでホッと一息。テレビが故障し、修理しても地デジ対応ではないので長くは使えないからと、薄型大型テレビを購入した。省エネタイプといいながら、主電源は脇の見えにくいところにあり、リモコンでOFF(主電源は入ったまま)を想定した作りに疑問。しかしいろいろな機能が楽しめ、当分はよいおもちゃ。エコポイントをどう使うかは未定。定額給付金は何に使ったかわからないままなくなっていくそう。



53歳  
いばらきコープ

## ●● 子世代を応援

それぞれ孫の世話で忙しい私たち三姉妹夫婦旅。6人で楽しい話が続きしたが、この不況で息子・娘が苦しい生活をしている話題となる。私の息子は資格を取り昇給し感謝していたが、今月からその分がカット。上の妹の息子は残業がカットされ、昼食を食べに家に帰り、幼稚園バスを自転車通いに変更。下の妹の娘は四国に嫁ぎ4人の子育て中、電気をこまめに消し、水道の栓をしぼり、庭を畑にし野菜作りをはじめた。私たちの子ども時代は、戦中・戦後の食糧難時代。またこんな時代が来ようとは、これからも姉妹仲良く話し合い、子どもたちを応援し、永く生きようね。



73歳  
コープとうきょう

家族の楽しみはケチらずに  
**知恵で乗り切る  
私の家計術**

※家計簿モニターの声(2009年6月分)より

表 1 資料:日本生協連/全国生計費調査報告(2009年6月/登録58生協/1,911世帯)より

全世帯の平均	収 支	総 合	前年比	20代	30代	40代	50代	60代以上	年金世帯(60代以上)
	収入計(賞与含む)[A]	866,371円	95.6%	517,911円	673,292円	932,097円	1,141,261円	729,988円	718,892円
	非消費支出計[B]	228,386円	96.9%	116,066円	165,934円	252,342円	342,873円	156,749円	147,939円
	消費支出計[C]	385,100円	97.0%	254,900円	338,978円	413,074円	454,517円	336,657円	326,011円
	今月の収支[A-(B+C)]	252,885円	92.4%	146,945円	168,380円	266,681円	343,871円	236,581円	244,943円

●非消費支出…税金、社会保険、私的保険、その他非消費支出 ●消費支出…食費、家賃地代、住居費その他、水・光熱費、保健医療費、教育費等

### 2009年6月分の 集計結果から

「収入」は全世帯平均で866,371円・前年同月比で95.6%と5ヶ月連続で減少  
6月はボーナス月ですが、受取世帯のみの平均で、「賞与(夫)」が、前年同月比91.2%と大幅に減少しており、全体の数値を押し下げる要因となりました。「給料(妻)」が微増していますが、「給料(夫)」も97.3%と減少傾向が続いています。

「非消費支出」は全世帯平均で228,386円・前年同月比96.9%と減少  
支払世帯のみの平均では、勤労者世帯のボーナスの目減りを反映し、所得税、健康保険、厚生年金、雇用保険が前年同月比で減少しました。

「消費支出」は全世帯の平均で385,100円・前年同月比97.0%と、2ヶ月ぶりに減少  
「食費」は100.7%と微増でした。前月は増加していた「教養娯楽費」(84.8%)、「教育費」(95.2%)が減少しました。また、「被服費」(95.7%)、「職業・主婦費」(95.0%)、「自動車関係費」(85.0%)が引き続き減少。「通信費」(103.8%)、「交際費」(111.6%)は、1月から一貫して増加しています。

ライフプラン表作成で見えてくる

お金の流れをつかんでおこう

お金の流れはいろいろ  
お金の貯め時、使い時

お金の流れには、毎日出て行くもの、週単位のもの、月単位のもの、半年や年単位のものなどいろいろあります。1ヶ月以内のものは、毎月の収入でやりくりするのが普通で、半年や年単位のもの貯蓄やボーナスから支出することになります。

お金のやりくりというと、このように月から年単位のやりくりを連想しがちですが、人生全体でみるとっと大きなお金の流れがあります。お子さんが生まれる前から中学生くらいまで、お子さんが独立してから、夫の定年までは一般的にはお金の貯め時になります。それ以外は使い時。使い時の主な支出は「人生の3大資金」と呼ばれる「教育資金」「住宅購入資金」「老後資金」です。

教育・住宅購入・老後の準備は大丈夫？

この資金が必要な時の収入でまかないきれないことが多い上、支出の時期が重なりがちなので、前もって準備しておくことが必要です。中でも、教育資金、住宅購入資金は学齢期の子どもの成長時期に集中します。ライフプラン表に必要な資金を記入したら、年間の家計の中から準備できない金額を予測し、事前に子ども保険や積立貯金などで準備できているかチェック。老後の費用は年金を柱として、不足する金

額は、①事前に貯蓄する②60歳を過ぎてもできる限り働き続ける③子ども世帯との同居を考える④老後の支出を見直す等で対策をたてます。

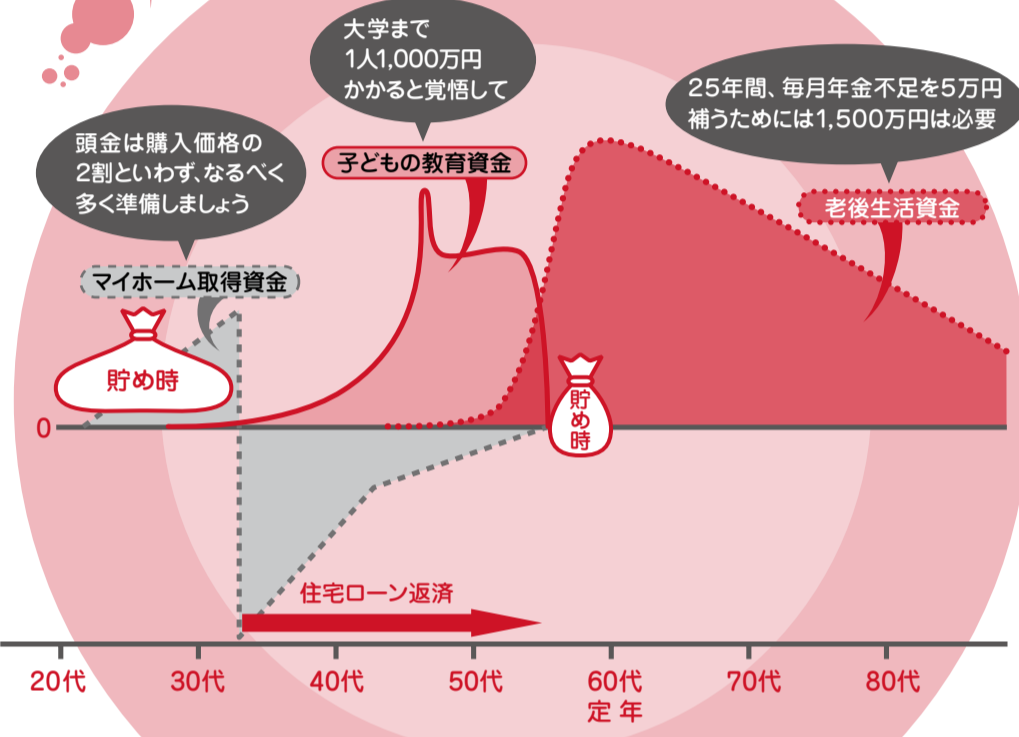
保障やローンの見直しも  
こまめに

生命保険のほか、ケガ・病気・住宅の保障などは、家族構成や家族の年齢、経済状況や生活スタイルの変化に伴い、まめに見直す

ことが大事です。新しい保険が登場していることもあります。本来に必要な保険かをチェックしましょう。また住宅ローンなども家計の状況によっては、繰上げ返済を行うことで利息分を節約することができます。例えば老後のために準備している貯蓄等でも、その貯蓄等が稼ぐ金利と住宅ローンの金利を比較して有利であれば、いったん住宅ローンの繰上げ返済にまわすことも考えられます。もちろん後で老後資金は準備する必要があります。



人生の3大資金



※家族の構成や住宅の取得の有無、職業によって3大資金の大きさ、時期はかわります。

あなたの家計管理の腕前  
腕前チェック



チェックポイント		YES	NO
Q1	何にどれだけ使うか、それなりの予算を立てている。		
Q2	勤に頼らず、家計簿をつけてお金の出入りを把握している。		
Q3	家計簿をつければ、貯金も増やしやすと思う。		
Q4	クレジットカードの利用額はきちんと把握している。		
Q5	NHK受信料、保険料などの支払いは一括前納割引を利用している。		
Q6	家計の収入や支出の内訳を知る資料を手もとに残している。		
Q7	口座からの預金の引出しは必要最小限に止め、こまめに対応している。		
Q8	預金や借入の残高等はきちんと把握している。		
Q9	ボーナスなどの使いみちについて、家族で話し合う機会がある。		
Q10	日頃から、省エネ・省資源に努めている。		
合計			

あなたのタイプは…

**YESの数が 0~3個**  
あなたの家計管理の腕前は **どんぶり型**  
お金の出入りにやや無頓着ではないですか？豊かな生活をエンジョイするためには、家計管理が大切です。これを機会に家計簿記帳から始めてみませんか。お金の出入りを把握することで無駄な支出も省け、自由に使えるお金も把握できます。心に余裕もでてくることでしょう。また、家計の把握はライフプランを立てる上でも、大切な第一歩になります。

**YESの数が 4~6個**  
あなたの家計管理の腕前は **のんびり型**  
家計管理の大切さはお分かりになり、いろいろ心掛けていらっしゃるんですね。でも、心豊かで、より安定した生活の実現を目指して、もうひと工夫してみてください。

**YESの数が 7~10個**  
あなたの家計管理の腕前は **しっかり型**  
メリハリのきいた家計管理を心掛けていらっしゃるんですね。引続き計画的な夢のある生活を送るために、家計簿記帳をベースとした家計管理をぜひ続けてみてください。

資料：金融広報中央委員会ホームページ「知るぽると」より引用  
「知るぽると」URL <http://www.shiruporuto.jp/>  
※トップページ以外のアドレス(URL)は、予告なしに変更または削除する場合があります。

お金の流れが見えてくる

# わが家のライフプランをチェック!

夫の定年も延びるかもしれませんよ



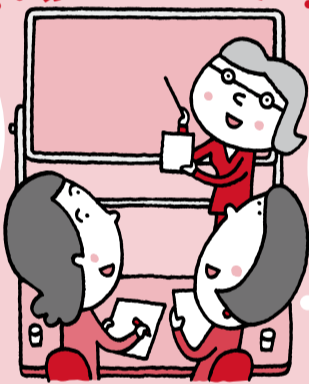
子どもの卒業時の親の年齢を確認するだけでもゾッとするわ

家のライフプラン表

経過年数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
年(西暦)	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
家族年齢																			
ライフイベントと予算																			
収入	夫収入(給与)																		
	妻収入(給与)																		
	収入(その他)																		
	一時的な収入																		
	公的年金																		
収入合計(A)																			
支出	税金・社会保険料																		
	基本生活費																		
	住居費・住宅ローン																		
	教育費																		
	その他																		
	預金・預金性保険																		
	一時的な支出(ライフイベント)																		
支出合計(B)																			
年間収支(A)-(B)																			
貯蓄残高																			
ローン残高																			

## 家計力のUP!!

コープでは家計に役立つライフプランセミナーやいろいろな講座を開催してるわね。



楽しく学べてよかったわ!!  
今年もどんな催しがあるかチェックして、いろいろ参加したいわ。

次号(3月号)テーマ

介護を考える

生協 家のライフプラン表

経過年数	0	1	2	3	4	5	6
年(西暦)	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016
家族年齢							
夫	31	32	33	34	35	36	37
妻	30	31	32	33	34	35	36
子ども	6	7	8	9	10	11	12
子ども	3	4	5	6	7	8	9
ライフイベントと予算	長男小入学 ¥100,000-		車買替 ¥1,500,000	長女小入学 ¥100,000		マンション購入 ¥5,000,000	
収入							
夫収入(給与)	3,000,000						
妻収入(給与)	1,500,000						
収入(その他)							
一時的な収入							
公的年金							
収入合計(A)							

記入例

## CO-OP共済 たすけあい

### 共済金の請求忘れはありませんか!?

#### 共済金お支払い事例から

CO-OP 共済 ニュース

**事故(ケガ)通院 10代・男子**  
風呂場で転倒した際、風呂のガラスドアに手をぶつけ、ガラスが割れて、右手のひらを切った。

**通院日数** 13日  
**コース** J1000円コース  
**共済金** 26,000円

**病気入院 40代・女性**  
糖尿病

**入院日数** 15日  
**コース** V1000円コース  
**共済金** 30,000円

■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	10歳未満	女子	家電店に行った時、32インチのテレビが倒れてきて、顔に当たり打撲した。	1日	2,000円
J1000円コース	10代	男子	ソフトボールの練習中、一塁ベースを踏み損ねて、左足の靭帯が伸びた。	1日	2,000円
L3000円コース	30代	女性	猫の足がフェンスにはさまっていたので、引っ張って助けようとしたら、左手を噛まれた。	4日	6,000円
L2000円コース	50代	女性	田んぼの稲刈り中に、鎌で左手人さし指を切り、3針縫った。	11日	11,000円

■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
L3000円コース	30代	女性	切迫早産 女性特定病気入院含む	41日	410,000円
L3000円コース	50代	女性	急性胆管炎 女性特定病気入院含む	9日	120,000円
J1000円コース	10歳未満	女子	感染症による発熱・発疹	6日	36,000円
R4000円コース	50代	女性	尿管結石	6日	92,000円

支払い対象になる手術を受けられた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折や靭帯損傷などによりギプスなどで固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。  
●「たすけあい」共済金2009年8月度お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

## なるほどQ&A

CO-OP共済に関する様々な疑問にお答えします

**Q** 海外で共済事由が発生した場合、どのように対処すればよいですか。

**A** 共済金請求の必要書類は、国内で共済事由が発生した場合と同じです。旅行中の場合には、帰国後手続きをしていただきますが、診断書や証明書等は現地ですべていただくことになります。また、診断書については訳文を添付していただくことになります。  
また、共済契約者が外国に3ヶ月以上滞在される場合は、外国に行かれる前に、国内に手続きを代行する代理人を指定していただきます。詳しくは、共済部局にお問合せください。

