

えひめの暮らし

— 生計費モニター — 通信 —

NO. 110

2005年4月1日発行

新年度がさくらの便りと共にスタートしました。この時期、特に晩冬から初春にかけては春霞がかかる温かい日があるかと思えば、花冷えの日もきたりと体調を崩しやすくなりがちです。暮らしのなかでも、新年度、新学期と慌ただしく緊張の頃でもあります。

モニターさんからの「メッセージの欄」にも「インフルエンザで家族のみんなが倒れてしまって、医療費がかさんだ」とか、「(モニターさんが)入院しておばあちゃんに家事などを助けてもらったけど光熱費が増えた」などのお便りが多く寄せられました。病気は体や心にダメージがかかるのは必至ですが、家計にもダメージは大きく押し掛かるようです。

そこで『多くの病気は生き方の無理から』新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保徹氏(食べもの文化・発行芽ばえ社)の興味深い記事を見つけましたので、抜粋しました。▲現代医学は多くの病気を不明としているが、意外と病気の原因は簡単である。人間が35億年の進化で獲得した能力を越えた生き方をした時、病気になってしまったのである。

生き方の無理を医学的に表現すると交感神経緊張の持続ということができる。交感神経緊張を続けたら、私たちはやつれて健康を害してしまうのである。

生き方の無理で多いのは、①長時間労働②心の悩み③冷房や冷たい飲物で体を冷やす④沢山の薬を飲む、ことなのであろう。①や②でつくった病気を④でさらに悪化とおいう流れも多い。そうして生き方の無理が続けば高血圧や糖尿病にもなる。夜も脈拍が多いと不眠になったり、不安な感受が押しかけることになる。

現代医学では、真の原因は不明としているので、対症療法に入るのはしかたのないことである。病気の成り立ちを理解し根本治療の道をさがす必要がある。そして、私は、「病気は生き方の無理から発症する」ということにたどり着いたのである。無理ないきかたから脱却するためには、自分を見つめなおす時間を持つことが必要であるし、まわりの人がこれに気づいたら一声かけてやる必要がある。人間には生き方の無理を作る自由もあるが、無理から脱却する気づきの力も持っている。健康を維持するのも病気から脱却するのも、他者の力だけにまかせておけないと思う。病気は医者がすべて解決できると思うのは行きすぎである。これは一般の人も医療関係者も、これから自覚してゆく必要のあることだろう。

2がつの データ (2005年2月分)

世帯の状況

	2004年 2月	2005年 1月	2005年 2月
調査対象数(世帯)	176	245	249
世帯主年齢(歳)	42.5	42.1	42.3
平均家族数(人)	3.6	3.8	3.8
職 公 務 員	13.6	13.5	14.9
会 社 員	73.3	72.2	69.9
種 自 営 業 等	6.3	8.6	8.8
(%) 無 職	6.8	5.7	6.4
世帯主年齢			
20 ~ 29 歳	7.4	3.3	3.2
30 ~ 39 歳	42.6	46.5	44.6
40 ~ 49 歳	27.8	30.6	32.1
50 ~ 59 歳	14.2	13.5	13.7
60 歳 以上	8.0	6.1	6.4

実 収 入

合 計	478,207	461,291	466,810
給 料 (夫)	320,475	341,830	330,622
(妻)	22,336	26,558	28,742
賞 与 (夫)	0	16,182	442
(妻)	0	1,510	0
公的年金(夫)	28,977	0	21,603
(妻)	8,905	351	7,428
自 家 営 業	21,501	16,299	18,132
家賃・地代収入	4,486	3,151	3,464
パート・アルバイト収入(夫)	480	594	798
(妻)	19,129	20,728	19,509
同居家族からの収入	4,118	5,784	3,876
私的年金(夫)	8,240	122	4,099
(妻)	1,454	640	1,251
その他の収入	38,105	27,540	26,810

特 別 支 出

住宅ローン繰上返済(2件)	31,206,968
---------------	------------

実 支 出

	2004年 2月	2005年 1月	2005年 2月
合 計	421,327	473,159	429,378
消 費 支 出	304,695	357,722	309,407
食 費	52,546	57,966	52,904
住居費(家賃・地代)	47,663	55,513	48,096
住居費(その他)	11,001	16,769	13,485
水・光熱費	19,710	18,522	21,344
被 服 費	13,400	17,719	11,418
保健医療費	8,938	13,595	9,455
理容衛生費	7,804	7,150	6,932
交 際 費	14,047	28,380	14,785
交 通 費	3,388	5,961	3,102
通 信 費	13,133	15,154	14,186
教 育 費	33,452	39,385	36,663
教養娯楽費	18,018	20,657	17,016
職業・主婦費	29,504	32,883	30,983
自動車関係費	22,489	24,290	25,182
そ の 他	9,601	3,777	3,853
非消費支出	116,632	115,432	119,972
税 金	19,534	11,187	20,100
社会保険料	42,218	45,164	43,229
私的保険料	47,003	51,016	47,863
その他非消費支出	7,877	8,065	8,780

別 掲

積立・定期預貯金	40,165	47,003	35,880
----------	--------	--------	--------

再 掲

住宅ローン返済額	36,575	40,651	34,483
住宅以外借入金返済	8,081	7,372	7,748

2月のおたよりから

★先月外ヅツで食品を買った分が、今月に計上されて食費がふくらみました。明細と合わせていたので請求書がきてからの計上になりました。でも、現金で買ったものとしてその月に記入した方がいいですね。
(38歳)

★2月は年間で一番給料が少ない月ですが、(職種上)児童手当が入るのでとても助かります。(43歳)

★2/27～3/2まで北海道の流氷を見に行きました。大自然の素晴らしさは実際に見ないとやはり分からないと思いました。1度は見に行ってください。特に小さな事で悩んでいる方はパワーを貰えると思います。
「3泊4日・50800円なり」(53歳)

★子どもがインフルエンザになった。B型で症状がわかりずらく、個人病院の判断は「風邪」でした。3日経っても治らず総合病院へ行きました。結果は「インフルエンザ」と判明。近くの子、保育園の子、もインフルエンザと申告していたのに「これは、インフルエンザじゃない!!」と言った個人病院の医師……。はっきり言って私は怒っています。4日間の嘔吐は本当にかわいそうでした。こういう感染症は、今年の特徴や病気の傾向など、広く住民に知らせて

くれるシステムができればいいと思います。今現在、私が知っているインフルエンザの子の症状はみんな一致しています。私も知っていれば医師に強く検査を希望したのにと、悔やまれます。(34歳)

★今月は生命保険のボーナス払いや主人の車の保険代等いつもより出費が多い。しかし、いつもの様に食費もびっくりするほど多い。久しぶりに主人と家計簿をにらめっこ。ついでにレシートを見せて、酒代もどんどん増えてきているのも見てもらった。私はいつもの食費一日使える金額を決めて、主人も酒代を控えてもらう様に話し合った。「カチン」とくる事も言われたけど、主婦の意地を出し、頑張ろうと思う。(41歳)

★今月は外食もしないで頑張って節約できました。外出すると、すぐに一万円は使ってしまうけど、家に居ることで「一万円得した」って思うと次も頑張って節約できる気分になれるんです。(29歳)

★我が家は夫：公務員、私：主婦、息子：乳児という家族構成です。でも、こうして家計簿をつける時に、収入欄に夫の収入しか書けないのを見ると、「ああ、私と子どもは夫一人に養ってもらっているんだなあ。一人で三人分働いているんだなあ。」という気がしてしまいます。(子どもが養われ

て居るのは当たり前ですが、) 夫に感謝の気持ち湧いてきます。(23歳)

★今月は家族3人が揃って病気を患ってしまし、食費、灯油、電気等いつもより沢山使ってしまった。 (家にいた時間が多かったため) また、子どもが嘔吐下痢だったため、紙おむつ代もかさみました。(普段は紙おむつ) 家計を締めるためにはまず健康であることが、何よりだと痛感した一ヶ月でした。(26歳)

★以前はつけたままにしていた家計簿の最後の集計をしてみていかにどんぶり勘定だったかよくわかりました。集計をすることによって無駄が見えてくるというか翌月の成果をあげようというか、目標を設定しやすくなりました。教育費が大きくなってからは少し遅かったかもしれませんが、今まで貯金しておいてw入学を乗り切っている、今後も学資保険と貯金は頑張りたいものです。日々まめに集計しながら記帳することをめざします。(45歳)

★40才の誕生日はインフルエンザにかかって病院行き。子ども2人もかかり医療費が7350円も！長女の高校受験もあり、4月からは教育費にお金が消えていくでしょう。二男が保育所に入園するので保育料も。そう考えれば義務教育ってありがたいですよ。特に「給食」は本当に安いなあとメニューを見ては感心しています。私の節約方法はとにかく買い物に行かない。ことです。(40歳)

★今月は残業が少なくいつもより収入が少なかったので「しめていこう！」と決めて生活したので、赤字を出すことなく過ごす事が出来た。以前なら、必要でないものも「安いから」「欲しいから」と買っていた物も一呼吸おいて考えてから買うようになってきた自分にちょっと驚きます。今月の一番の喜びは医療費がゼロだったこと！この時期に誰も病院に行く事なく過ごせた事に感謝です!! (31歳)



編集 愛媛生計費調査委員会

発行 えひめ勤労者生活情報センター

〒790-0066 松山市宮田町132番地

TEL 089-933-2871

愛媛県生活協同組合連合会

〒790-0952 松山市朝生田町3-1-12

TEL 089-931-5207