

おひめのいし

—生計費モニター通信—

No. 141 2007年11月1日発行

インフルエンザを防ぎましょう！

今年も、インフルエンザが流行する冬季が近づいてきています。インフルエンザは、健康に大きな影響を与える感染症ですので、適切な対応ができるよう、「インフルエンザをどう防ぐか」についてまとめてみました。

インフルエンザの予防対策は？

- ・ 流行前にワクチン接種を受ける
- ・ インフルエンザが流行していたら、人ごみや繁華街への外出を控える
- ・ のどの粘膜を乾燥させないよう、外出時にマスクを利用する。室内では加湿器などで適度な湿度（50～60％）を保つ
- ・ 帰宅したら、うがい・手洗いをする。
- ・ 体力や抵抗力を高めるため、十分な休養をとり、常日頃からバランスよく栄養をとる

インフルエンザにかかったら？

自分のからだを守る

- ・ おかしいなと思ったら早めに医療機関を受診する
- ・ 安静にして、休養をとる。睡眠を十分にとる
- ・ 水分を十分に補給する

人にうつさないようにする（症状が出て3～7日間は人にうつす可能性がある）

- ・ 人の多く集まる場所には行かない
- ・ 学校や職場ではマスクをする
- ・ 咳やくしゃみをするときは、ハンカチなどで口元をおおう

インフルエンザワクチンについてQ&A

Q いつごろ接種したらいいのか

A 個人差がありますが、接種から効果が表れるまで約2週間程度かかり、約5ヶ月間効果があるとされています。通常インフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心となるので12月上旬までには接種を受けるとよいでしょう。

Q どこで接種できるのか

A 市町村によって機関や費用が異なることもありますので、住民登録をしている地域の保健所、医療機関に問い合わせてください。

(国立感染症研究所感染症情報センターQ&A (一般) 参照)

(たしかな目 2007.11 No.256 参照)

9 がつ の データ

(2007年9月分)

世帯の状況

		2006年 9月	2007年 8月	2007年 9月
調査対象数(世帯)		204	200	202
世帯主年齢(歳)		44.0	44.7	44.5
平均家族数(人)		3.8	3.8	3.8
世帯主 職種	公務員	12.3	14.0	13.4
	会社員	73.0	71.5	71.8
	自営業等	6.9	6.0	6.4
	無職	7.8	8.5	8.4
	20~29歳	1.5	0.5	0.5
	30~39歳	38.7	36.5	38.6
	40~49歳	35.3	38.5	37.1
	50~59歳	17.2	15.0	13.9
	60歳以上	7.4	9.5	9.9

実収入

合 計	433,158	484,375	416,071
給料(夫)	335,779	314,631	318,773
(妻)	32,698	34,511	32,151
賞与(夫)	343	13,886	1,517
(妻)	0	1,525	0
公的年金(夫)	0	28,204	0
(妻)	420	14,287	461
自家営業	16,717	16,115	13,970
家賃・地代収入	5,632	5,012	5,386
パート・アルバイト収入(夫)	517	933	554
(妻)	18,390	22,117	20,186
同居家族からの収入	4,599	4,752	5,334
私的年金(夫)	755	4,841	1,628
(妻)	1,640	1,793	2,775
その他の収入	15,668	21,767	13,336

実支出

	2006年 9月	2007年 8月	2007年 9月
合 計	445,176	471,508	427,813
消費支出	315,678	338,558	297,519
食 費	57,528	57,861	57,693
住居費(家賃・ローン)	36,735	46,646	38,392
住居費(その他)	18,046	14,801	14,633
水・光熱費	16,346	15,205	14,725
被服費	15,039	14,545	10,655
保健医療費	9,841	7,039	7,557
理容衛生費	8,275	8,039	8,592
交際費	15,322	19,775	15,682
交通費	3,408	6,067	3,598
通信費	14,425	15,245	15,028
教育費	42,602	32,691	37,966
教養娯楽費	19,107	33,456	16,821
職業費・こづかい	32,238	33,053	30,550
自動車関係費	22,321	25,129	22,595
その他	4,446	9,006	3,034
非消費支出	129,499	132,950	130,294
税金	26,653	28,283	26,301
社会保険料	45,149	47,494	43,757
私的保険料	51,171	50,104	51,389
その他非消費支出	6,525	7,069	8,847

別 掲

積立・定期預貯金	33,878	26,672	26,572
----------	--------	--------	--------

再 掲

住宅ローン返済額	23,621	34,729	25,594
住宅以外借入金返済	2,919	3,073	2,707

特別収入

生命保険2件	3,787,126
--------	-----------

特別支出

車購入2件	2,273,300
家族旅行2件	1,004,800

9月のあたりから

- ☆ 9月末で主人が定年退職しました。会社で36年間無事に勤め終えたことにただただ感謝です。本当にご苦労様でした。年金の手続きも、銀行の人が家まで来て全部してくれました。実際にもらってみないと分からないと呑気に構えていますが、それも継続雇用でそのまま仕事にってもらえるおかげです。64歳までは満額頂けないので、それまで元気に働いてもらえればと思います。今まで以上に健康に気をつけて、旅行とかも楽しみながら、よりよい第2の人生を送りたいと思っています。
(59歳)
- ☆ 60歳の誕生日の日が手術でした。風邪→中耳炎を心配して耳鼻科へ。そこで触診で?と、検査。良性か悪性かの真ん中なので手術したほうが良いでしょうと言われ、甲状腺腫の手術。ついでに副甲状腺も二ヶ所摘出しました。手術を終え、甲状腺腫は良性でしたと言われ、良かったと思いましたが、退院一週間後の診察で摘出した副甲状腺の方から1mmのガンが見つかりましたと言われました。普通は、とても見つかる大きさではないらしい。幸運(?)だと思いたう。
(60歳)
- ☆ ガソリンの値上げで車費がすごいですね。環境に優しい車は家計にも優しいというのを最近しみじみ実感しています。
(40歳)
- ☆ 9月30日(日)瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチに参加しました。小雨まじりの天候でしたが、景色はきれいでした。橋の上も車で走るとはぜんぜん感じが変わります。10km完歩。2万2千歩歩きましたが、さすがに楽しい1日でした。
(48歳)
- ☆ 結婚してから車を購入するのは3回目。ありがたい事に毎回新車で、もったいないなあと思うが、乗るたびに気分も新しくなるようでうれしい。私も夫もローンが嫌いで、ローンを組まないようにしている。たとえ1円でも利子を払うのがもったいないし、「物を買うのはお金を貯めてから買う。足りなければ我慢するだけ」と心がけているからだ。10年間乗った軽自動車は12万kmも走ってくれ、無事故でよく頑張ってくれたなあ、ピカピカに洗ってお別れした。今回の新車も今日から古くなり10年後には買い換えの時が来る。その時のために「軽自動車用の貯金」をはじめている。
(42歳)

☆ 今月の食費の集計はドキドキものでした。9月は3連休が2度もあったため、遠方から客人が訪問してくれ、もてなしなどで食料をたくさん購入することになってしまいました。「せっかく遠くから来てくれたので」とはりきって支度しましたが、人数も多くおまけに休みの度に別の人たちが状態で体・出費ともにきつかったです。やはり目が飛び出てしまいました(笑)

たまにのことなので、ここはギュッと目をつぶり、次月からしっかりやりくりしていきます。

(39歳)

☆ 娘が一人暮らしを始めて、食費、水光熱費が減ったのはいいけれど、その分気がゆるんで他で使ってしまった。色々値上げされる情報ばかりなので、改めて無駄をしないように心がけたいと思っています。(50歳)

☆ 9月は保険UP、年金UPにびっくりでした。所得税が少し少なくなっても、給料が少しUPしてもこれじゃあー!!

2台の普通車、1台は軽にしないと、とか、家は建てられそうにないなあとか、ちょっと寂しい気分になりました。でもTV見てると日本は豊か。私たちがその中でも恵まれてる方と思うと、税金の協力させていただきます。

(38歳)

☆ 今月は半年払いにしている子供の教材費の支払いがあり、そして小さくなったスカートの購入があり、教育費がかかりました。塾に通っているお友達も多いですが、2教科でもかなりの金額です。家はずっと2歳から取り続けている教材を毎月残さず終え、分からないところは(今のところ)私が教えてやっています。子供と一緒に少数のわり算を筆算でしたり、文章題を考えていると頭の体操にもなり、子供とのコミュニケーションにもなるので、塾代節約と合わせて一石三鳥です。

こうしていると、子供がどこまで理解できているのかよくわかります。一番でなくていいので、ちゃんと習っているところを自分のものにしてほしいと思います。

(38歳)

☆ 今月は義理の弟夫婦への出産祝いや、敬老の日など交際費が増えました。痛い出費ですが、かわいい赤ちゃんを見れたり、おばあちゃんの喜ぶ顔が見れたりでうれしい出費だと思っています。

朝晩が涼しくなったことで、医療費がグーンとはねあがりました。みんなが健康で過ごせるよう、心がけたいと思います。

(34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126

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