

えゆめのぼん

—生計費モニター通信—

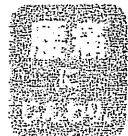
No.144

2008年2月1日発行

春を呼ぶ「お椿さん」の頃を越え、寒さも和らぎ始めると昔から言われていますが、それでも春寒や余寒の時には、暖がほしいものです。暖といえば、昨今見直されているのが「湯たんぽ」。そんな湯たんぽのお話を少しだけ紹介いたします。



冷え性の改善の基本は「頭寒足熱」。手足を温めると体全体の血行が良くなるって、聞いたことありますよね。特に冬の夜、足先が冷えてしまって寝つきが悪くなることってありますね。この寝つきが悪くなる原因のひとつに、両足の指先の血行不順による冷えがあります。指先を湯たんぽで「じ〜んわり」温めることで血行不順が改善され心地よい眠りを誘います。冷え性改善の強い味方です。



デスクワークや長時間、かがんで作業のお仕事、疲れが腰にきませんか？

慢性の腰痛持ちの方には、腰を湯たんぽで温めると体がポカポカしてきて、痛みが和らぎます。温める時間は、5分から10分ほどでOK。“心地よい”と感じる範囲内にしてくださいね。また、腰を温めると脳が“温かい”と感じて、手足の血管を広げるというデータも出ています。※急性腰痛（ぎっくり腰）の初期は腰痛改善として冷やしたほうが良いケースが多いです。詳しくは病院等でご相談くださいね。



おなか(腸)には全身の免疫細胞の約7割が集まっている、人体最大の免疫器官があります。ここが冷えてしまうと、免疫低下してしまいます。だからこそ、温めることが必要なんですね。

おなかの中の臓器(肝臓、腎臓、すい臓、胃、子宮など)の血流を良くし、その機能を高めることからだ全体の流れをよくすることにつながります。湯たんぽでじんわり温めてあげてくださいね。また、自律神経失調症など精神的に辛い方はなるべく体(内臓)を温めることを心がけてください。「体(内臓)が冷えている」ということは『精神的にダメージを受けやすい体』だということなんですって！

12 がつ の データ (2007年12月分)

世帯の状況

		2006年 12月	2007年 11月	2007年 12月
調査対象数(世帯)		185	165	179
世帯主年齢(歳)		44.9	45.2	44.6
平均家族数(人)		3.8	3.9	3.8
世帯主 職種	公務員	12.4	11.5	14.0
	会社員	71.9	72.1	72.1
	自営業等	7.0	6.7	5.6
	無職	8.6	9.7	8.4
	20~29歳	0.5	0.6	0.6
	30~39歳	37.8	33.9	38.0
	40~49歳	34.1	40.0	37.4
	50~59歳	18.9	15.2	12.8
	60歳以上	8.6	10.3	11.2

実収入

合計	1,033,630	419,691	977,192
給料(夫)	342,973	315,444	330,361
(妻)	37,522	32,531	50,152
賞与(夫)	481,423	0	420,006
(妻)	50,667	0	57,784
公的年金(夫)	26,872	0	28,861
(妻)	13,003	0	11,011
自家営業	17,082	15,680	12,505
家賃・地代収入	6,154	5,930	4,889
パート・アルバイト収入(夫)	530	803	832
(妻)	19,867	24,221	23,899
同居家族からの収入	5,584	5,925	5,271
私的年金(夫)	3,270	2,666	4,873
(妻)	2,045	1,095	905
その他の収入	26,637	15,396	25,844

実支出

	2006年 12月	2007年 11月	2007年 12月
合計	622,723	434,277	614,895
消費支出	387,787	312,551	378,686
食費	62,974	56,261	61,174
住居費(家賃・ローン)	54,968	36,233	52,361
住居費(その他)	23,631	16,312	23,384
水・光熱費	18,256	15,278	16,191
被服費	21,047	14,449	17,083
保健医療費	10,547	8,962	9,330
理容衛生費	8,170	8,054	10,778
交際費	25,616	13,174	28,314
交通費	5,203	3,708	4,219
通信費	15,297	15,382	15,606
教育費	41,636	42,914	38,932
教養娯楽費	21,088	16,726	19,889
職業費・こづかい	45,729	32,557	43,411
自動車関係費	24,407	26,920	30,738
その他	9,218	5,621	7,277
非消費支出	234,937	121,726	236,209
税金	59,719	23,073	60,938
社会保険料	103,501	44,854	96,180
私的保険料	58,694	45,367	65,135
その他非消費支出	13,022	8,432	13,956

別掲

積立・定期預貯金	135,152	27,863	90,297
----------	---------	--------	--------

再掲

住宅ローン返済額	41,587	26,321	40,947
住宅以外借入金返済	16,769	3,461	6,485

特別収入

簡易保険給付	900,000
--------	---------

特別支出

ブロック塀建築	980,000
---------	---------

12月のおたよりから

☆一年間、家計簿を続けてよく分かったことがいろいろあった。たとえば、子どもが飲むからと、ジュースなどをよく買っていた。(特に夏)でも、良く思い出すと、自分が子どもの頃は、そんなに家にはジュースを常備していたことはなかった気がする。麦茶はあったけど。他にも…いろいろあるけれど、世の中に物品が溢れて、あるのが当たり前になってるものが多い。来年はもう少し昔を思い出して、子どもと一緒に我慢の心をもっていこうと思う。(34歳)

☆ ボーナスをほぼ貯金にまわせることがありがたい。将来の教育費にあてたい。今年は、私が働き始めて、時間的余裕がなくなったから、家事が全体的に手ぬきであった。特に食事は手料理が少なくなつて、COOPの簡単メニューが並ぶようになった。すると、食費も少し割高についてしまったようだ。もう少し、仕事になれて、時間のやりくりが上手になって、お金も節約したい。家族への愛情だけは節約したくない。来年は『家事と仕事の両立』家族全員で家事を分担協力し合つて、家族団らんはゆつくりしたい。(37歳)

☆ 今年のボーナスは、4月に行う住宅ローンの繰越返済の一部にあてる予定であ

る。貯金は〇に近くなるが少しでも早く住宅ローンを返そうと頑張っている。今回の繰越返済によって、支払わなくて済む利息は約300万になる。仕事は大変だがボーナスは本当にありがたい。(37歳)

☆11月上旬に主人が体調を崩して以来、お弁当持参になった。糖尿もあるのでカロリー計算も以前よりしっかりとしなければいけないし、冷凍食品はほとんど使えません。毎日料理のことばばかり考えなくてはいけなくてストレスたまりっぱなしです。今年度1年、大変お世話になりました。モニターを始めて支出の多さに、ため息しかできません。来年は、もう少し節約に心がけたいです。(44歳)

☆賞与月でしたが、とにかく年金が高い。驚くほど大金が控除されていました。若者が払わない、記録が不明、等々、問題が多いシステムにこれだけ大金を持っていかれるのには、納得がいきませんねえ。(45歳)

☆ なんとか一年間つけることができました。お世話になりました。先月、父のことを取り上げていただいたのに、12月に入り脳梗塞を起こし時間が経ちすぎて左半身麻痺になってしまいました。今まで、介護とか福祉とか他人事と思っていたのに現実になると何にもわかりま

せん。少しでも勉強して父のことはもちろん周りの人のためにも役たてたいと思っています。(52歳)

☆ 一年間続けられました。偉い！自分で自分をほめています。今年は比較的苦痛というより楽しく集計できたように思います。進歩です。水・高熱帆の平均を出すと、値上げにも関わらず、電気代水道代は昨年より少ない。きっと、節約の効果がでたのでしょう。ところが、ガスは使用量平均は少ないのに、料金平均は高いのです。いかに値上がりしたかわかるというものです。来年はもっと沢山のものが値上がりしたかわかうというものです。引き締めてかからなくては。(60歳)

☆ 一年の締めくくり、と思い家計簿を見直しました。やはり、秋以降のガソリン代、これの上昇率はすごいですね。車がないと生活できない土地柄、使わないようにと心がけも出来ず……他のところを少なくしていくしかないと未来に向けて思っています。この1年はパートに出るようになった分、少しではあるけれど余裕がでてきたので、その分おサイフが緩みがちになりました。2008年はかなり引き締めていきます。(34歳)

☆ 今月は主人と二人で人間ドックに行ってお金がかかった。お年玉など毎月いらないものが多額にいった。(71歳)

☆ 田舎に済んでいるので買い物するにはやっぱり不便を感じる。しかも買い物に行く時は子供を2人連れて大変だ。でも、せめて洋服はゆっくり見たいし…、ということでネットオークションを始めました。手にとって見られないが、気に入ったものが安く落札できたりストレス解消にもなる。今のところいい方との取引ばかりだが、当然、ネットオークションにはメリット、デメリットがあるので理解して上で上手に利用したい。(32歳)

☆ ガソリンを入れるたびに、値上げしているので驚いた。「満タン給油すると、車が重くなりガソリンをより多く使うからために給油する方がお得」という話を聞き3000円分給油しているがすぐになくなってしまふ。年末、県外に帰省するので、高速料金代にプラスしてガソリン代、一体いくらかかるだろうか。(36歳)

☆ 年末は本当にお金が出て行きました。ボーナスが出てなんとかです。さて、この1年どれくらい節約できたか。今までの結果と比べてみるのが楽しみです。(38歳)

編集 愛媛県生計費調査委員会

発行 えひめ勤労者生活情報センター

〒790-0066 松山市宮田町125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