

# えひめの暮らし

—生計費モニター通信—

No. 145 2008年3月1日発行

## 花粉症を乗り切りましょう！

今年も、花粉症に悩まされる季節がやってきました。現在、日本人の5人に1人、都市部では4人に1人が花粉症であると言われています。花粉シーズンを乗り切るためにはどのようなことをすればよいのでしょうか。

### 自分でできる花粉症対策

花粉症をおだやかに乗り切るためには、日常生活の中から対策をとることが必要です。自分でできる花粉症対策としては、花粉をできる限り吸わない、接しないということになります。

#### 外出時には花粉から体を守る格好をしましょう。

花粉が多い時期は、なるべく外出を避けることが効果的。外出しなければならないときは、花粉を遠ざけるような準備をするようにしましょう。花粉症の症状が現れる鼻や目を中心に、「眼鏡をかける」・「マスクをする」・「帽子をかぶる（つばの広いものがよい）」・女性の場合は、花粉を付着しやすくするため「ベタつく化粧品は避ける」などの対策が考えられます。また、衣類についた花粉が舞い上がって症状を起こすこともあるので、花粉のつきにくい衣類選びも大切です。一番外側に着るものは繊維が細かく、すべすべした材質のものを選ぶようにすると良いでしょう。

#### 室内に花粉を持ち込まない。

外出時に気をつけていても、からだや衣類に花粉が付着するのを完全に防ぐことは難しいものです。付着した花粉を室内に持ち込まないよう、帰宅時には屋内に入る前からからだや衣類、鞆など持ち物についた花粉をよく払い落とすようにしましょう。コートなどは玄関にかけるようにすると、部屋の中に花粉を持ち込む心配がありません。

また、外に干した洗濯物などには、花粉がたくさん付着しているため一枚ずつ花粉をよく払い落とすことが必要です。干した布団については、外で払って花粉を落として取り込むとともに、掃除機をかけて花粉を吸引しておくとも良いでしょう。

#### 屋内の花粉を減らす。

屋内の花粉を減らすには、なるべく窓を開けないようにすることが大切です。特によく晴れて風のある日は花粉がよく飛ぶのでできる限り窓を開けないようにしましょう。換気をする際には、花粉の飛散量の少ない夜間、早朝を選ぶと良いでしょう。

屋内を飛ぶ花粉を取り除くには、空気清浄機を利用するのも一つの方法です。花粉の粒子は、特別なものでなく、一般の家庭用の空気清浄機で十分に捕集することができます。ただし、床に落ちてしまった花粉については、空気清浄機の効果が期待できないため、水ぶきや掃除機をかけるなどこまめな掃除が大切です。

(国民生活センター 『たしかな目』2008.2 No.259 参照)

# 1 がつ の データ (2008年1月分)

## 世帯の状況

		2007年 1月	2007年 12月	2008年 1月
調査対象数(世帯)		233	179	221
世帯主年齢(歳)		42.5	44.6	43.4
平均家族数(人)		3.8	3.8	3.9
世帯主 職種	公務員	13.3	14.0	13.1
	会社員	73.0	72.1	73.8
	自営業等	6.4	5.6	6.3
	無職	7.3	8.4	6.8
	20~29歳	1.7	0.6	2.7
	30~39歳	44.6	38.0	38.5
	40~49歳	33.5	37.4	38.0
	50~59歳	13.3	12.8	11.8
	60歳以上	6.9	11.2	9.0

## 実収入

合計	443,702	977,192	435,089
給料(夫)	317,289	330,361	314,201
(妻)	30,242	50,152	28,959
賞与(夫)	24,422	420,006	22,074
(妻)	1,200	57,784	1,169
公的年金(夫)	1,110	28,861	0
(妻)	368	11,011	0
自家営業	11,843	12,505	14,512
家賃・地代収入	3,841	4,889	5,556
パート・アルバイト収入(夫)	682	832	892
(妻)	18,400	23,899	21,060
同居家族からの収入	4,072	5,271	2,986
私的年金(夫)	748	4,873	946
(妻)	1,150	905	996
その他の収入	28,335	25,844	21,739

## 実支出

	2007年 1月	2007年 12月	2008年 1月
合計	450,261	614,895	469,733
消費支出	340,934	378,686	344,011
食費	54,951	61,174	53,823
住居費(家賃・ローン)	52,279	52,361	54,377
住居費(その他)	15,827	23,384	17,709
水・光熱費	19,508	16,191	19,665
被服費	17,437	17,083	20,647
保健医療費	6,800	9,330	8,342
美容衛生費	7,401	10,778	8,373
交際費	27,213	28,314	25,429
交通費	5,900	4,219	5,467
通信費	15,594	15,606	14,754
教育費	43,600	38,932	38,184
教養娯楽費	17,216	19,889	17,152
職業費・こづかい	29,912	43,411	30,952
自動車関係費	21,835	30,738	25,569
その他	5,459	7,277	3,565
非消費支出	109,327	236,209	125,722
税金	7,177	60,938	16,980
社会保険料	46,743	96,180	44,885
私的保険料	43,961	65,135	54,821
その他非消費支出	11,446	13,956	9,036

## 別掲

積立・定期預貯金	45,315	90,297	26,923
----------	--------	--------	--------

## 再掲

住宅ローン返済額	37,088	40,947	40,752
住宅以外借入金返済	10,697	6,485	4,715

## 特別収入

--	--	--	--

## 特別支出

車購入2件			1,580,000
-------	--	--	-----------

# 1月のおたよりから

☆ティッシュやサラダ油など、生活に必要な物がどんどん値上がりして家計を圧迫しています。使わないように…ということもできないので、どこを節約していけばいいのでしょうか？ (34歳)

☆初めて家計簿をきちんとつけました。正直とても大変で、いいかげんな私にとっては苦勞しました。でも家計がクリアになって改善した方がいい所もわかりました。家計簿をつける事を習慣にしたいです。

(32歳)

☆今回のモニターは家計の見直しを目標に希望しました。食費はあらかじめ一日1300円以内と厚労省の栄養素の食事接種基準をベースに設定し、買い物の際に気をつけながらやりくりするようにしてみました。実際は一日あたり1900円になってしまったので、来月は財布のひもを締めつつ、栄養管理に気をつけたいと思います。(外食すると食費がグッと上がってました…) 年末年始で余分な出費が多くなっただけでしたが、3月は車検もあるので家計を見直していきたいです。 (32歳)

☆今まで家計簿もつけていたのですがおまかな物で、今回の用に細かくわけたりしていなかったのが、節約しているつもりでも無駄づかいもおおかったなど反省させられました。私もフルタイムの仕事なので大変なことも多いですが、この機会に我が家の家計について見直していきたいと思います。一年間よろしくお願ひします。 (34歳)

☆今月は旅行、正月、葬祭などなど、普段の生活費にはほとんどかからない交際費、被服費がかなりかかった。初めてのモニターだが、金額を目にすると節約することの大切さなど意識づけて良いと思う。

(34歳)

☆正月早々ぎっくり腰になった。月末には家族が次々とインフルエンザになり、合計約2週間、外出できず家で過ごす事となった。外に出ないと何が節約できるかという…自動車費である。月平均2~3回ガソリンを給油するのだが、今回は1回のみ。幼稚園の送り迎えなど、細々と運転しているだけなのに、かなりのガソリンを消費しているのだなあと痛感!! 近場は自転車&徒歩を利用するようにしたいと思った。

(33歳)

☆今月は少し余裕をとって、生活していこうと思っていると、結婚式に、スピード違反での罰金、子どもがインフルエンザで医療費…何故か全て手元に残らず。日頃から、運転には注意しているのに、その日に限って時間に遅れそうだったのでスピードも出ていたみたいだ。でもこの「~に限って」という時に、事故に起こるんだということやを常に頭に置いて安全運転を心がけようとして反省した。とても高い勉強代になった。

(34歳)

Q 確定申告で住宅ローンの控除を受ける予定です。戻ってきたお金は所得税の欄に「マイナス」記入で良いのでしょうか？

事務局より

A 所得税「-」記入でOKです。

☆1月はお正月＝正月休み、子どもの冬休みと休みが多いのでその分家にいることが多い、という事で食費が大幅アップです。外食も増えるので仕方がないのですが…。そして灯油代。これも子どもが家にいると寒さを我慢させるわけにもいかず（プラス今月は寒かったので）よく付け、よく消費しました。どんなに使わないように思っている、思えば思うほど使う時間が増えていくので、途中から投げやりになりそうでした。他の所で家計を締めて灯油代にあてて、心も体もぼかぼかにしたいと思う1月でした。（35歳）

☆湯たんぽを買いました。思った以上に便利です。子どもは取り合いをします。もう一つ購入しようと思っているのですが、今持っているお湯が2.6ℓはいるものより小さいものを探しています。なかなか見つかりません。1.5ℓくらいだと子どもが持ち運ぶのにも便利がいいのですが。田舎にいるとこんなとき不便だな～と思います。ネットでは売り切れている所が多いし。（35歳）

☆1月はお年玉やお祝いがあったので交際費が特に多かった。普段の生活では、なるべくゴミを選らず様にしてしています。買い物の際は、エコバックを持参して、レジ袋もらわない様にしてしています。昨日はエコバックを持参してレジ袋はもらわないようにしています。昨日はエコバックを持参していくとスタンプを押してもらえてスタンプが20個貯まったら現金を100円もらえるカードに「スタンプ2個の日です」と言って2個押してもらえました。ちょっぴり嬉しかったです。（48歳）

☆1ヶ月、休日が多かったせいも支出も多かったです。ただ旅行もマイルを使ったりクーポンつかったりとすごく安く抑えることができました。浮いた分で次の旅行を考えています。（37歳）

☆先日ケータイを買い換えることになりました。夫が3年半、私も満3年、同じ期首を使っていたので寿命といえば、寿命ですよね。前のを買うときは「カメラなんていらん！telが出来ればいいんじゃない」と言っていた夫が、「TVついてるのほしいな～」は？なぜそうなる？

機種代が高い昨今なので、紀州犬がCMしてる所に乗り換えることで今まで通りの使用料と変わりなくいけそうです。（36歳）

☆前年度分と比較してみました。一番高くなっているのは税金で所得税の税率は低くなったはずなのにほぼ同額ですが住民税が3倍強なのにはびっくりさせられました。まだ色々な物の値上げはあまりひびいてないようです。（56歳）

☆主人の実家の兄夫婦にも孫が生まれ、正月2日は姑中心に兄夫婦、私たち夫婦、そして兄家の長男夫婦、長女夫婦、次男、我が家の次男夫婦、1才未満の赤ちゃん3人、それはにぎやかで、お年玉が行き交いました。そこで、私は提案しました。従兄弟同士の子へのお年玉は、これからずっと大きくなっても千円にした方がお互いに助かって良いよ！と。皆、賛成し決定となりました。ただし、ひいばあちゃん、祖父母からは制限なし。ともしました。これで、毎年の新年会が負担無く続けられそうです。（60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