

初めての値し

— 生 計 費 モ ニ タ — 通 信 —

NO.150

2008年8月1日発行

ガソリン価格の高騰が止まりません。モニターのみなさんの声も切実なものとなっています。そこで、エコドライブのおすすめです。

1. ふんわりアクセル「eスタート」

普通の発進より少し緩やかに発進する(最初の5秒で時速20キロが目安です)だけで11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。

2. 加減速の少ない運転

車間距離に余裕をもつことが大切です。車間距離を詰めたり、速度にムラがある走り方をすると加減速の機会も多くなり、その分市街地で2%程度、郊外で6%程度燃費が悪化します。

3. 早めのアクセルオフ

エンジブレーキを使うと、燃料の供給が停止されるので、2%程度燃費が改善されます。停止位置が分かったら早めにアクセルから足を離してエンジブレーキで減速しましょう。また、減速したり、坂道を降りるときはエンジブレーキを活用しましょう。

4. エアコンの使用を控える

気象条件に応じて、こまめに温度、風量の調整を行いましょ。特に夏場に設定温度を下げすぎないことがポイントです。外気温25℃の時にエアコンを使用すると12%程度燃費が悪化します。

5. アイドリングストップ

10分間のアイドリング(ニュートラスレンジ、エアコンOFFの場合)で130cc程度の燃費を浪費します。待ち合わせや荷物の積み下ろしのための駐停車の際にはアイドリングをやめましょ。

6. エンジンがかけたらすぐに出発ましょ

7. 出かける前に計画・準備をして渋滞や道路障害の情報をチェックましょ

8. タイヤの空気圧を適正に保つなど、確実な点検・整備を実施ましょ

9. 不要な荷物を積まないようにましょ

10. 渋滞などをまねくことから、違法駐車はやめましょ

(チームマイナス6%ホームページより)

6 がつ の データ

(2008年6月分)

世帯の状況

		2007年 6月	2008年 5月	2008年 6月
調査対象数(世帯)		194	214	208
世帯主年齢(歳)		44.3	44.5	44.8
平均家族数(人)		3.8	3.8	3.8
世帯主職種	公務員	13.4	13.1	12.0
	会社員	72.7	74.3	75.0
	自営業等	5.2	5.1	5.3
	無職	8.8	7.5	7.7
世帯主年齢	20~29歳	0.5	1.9	1.4
	30~39歳	38.1	34.6	33.7
	40~49歳	37.1	38.8	38.9
	50~59歳	14.9	15.0	15.4
	60歳以上	9.3	9.8	10.6

実収入

合計	677,558	422,616	671,100
給料(夫)	306,585	315,554	314,968
(妻)	32,616	32,685	41,798
賞与(夫)	204,044	2,904	179,603
(妻)	17,038	0	21,008
公的年金(夫)	25,639	0	22,769
(妻)	13,001	10	15,167
自家営業	17,197	12,110	12,571
家賃・地代収入	5,142	5,801	6,017
パート・アルバイト収入(夫)	699	2,714	1,777
(妻)	22,786	23,604	22,068
同居家族からの収入	3,407	4,222	4,679
私的年金(夫)	4,002	2,055	5,036
(妻)	839	1,080	779
その他の収入	24,563	19,877	22,861

実支出

	2007年 6月	2008年 5月	2008年 6月
合計	503,503	447,967	513,286
消費支出	324,147	310,929	325,723
食費	56,240	55,831	57,780
住居費(家賃・ローン)	44,154	39,329	57,754
住居費(その他)	17,094	12,583	14,659
水・光熱費	15,507	16,773	15,805
被服費	15,463	12,620	13,199
保健医療費	13,275	6,891	6,690
理容衛生費	9,033	8,497	9,109
交際費	14,167	16,383	16,120
交通費	3,445	3,460	3,712
通信費	13,771	13,939	14,695
教育費	38,827	46,068	39,255
教養娯楽費	16,250	18,437	14,488
職業費・こづかい	37,007	27,430	31,713
自動車関係費	26,950	26,882	26,444
その他	2,964	5,807	4,300
非消費支出	179,356	137,038	187,562
税金	55,421	44,041	62,129
社会保険料	66,615	44,302	68,034
私的保険料	46,868	43,881	47,603
その他非消費支出	10,452	4,814	9,796

別掲

積立・定期預貯金	64,330	23,280	50,959
----------	--------	--------	--------

再掲

住宅ローン返済額	33,557	25,881	43,972
住宅以外借入金返済	3,602	3,305	4,671

特別収入

--	--	--	--

特別支出

簡保10年確定年金	1,763,046
トイレ改造	1,168,650
車購入	1,120,000

6月のおたよりから

★今月はボーナス支給があったので家計的にはゆとりがありました。でも、そう思うとついつい無駄遣いしてしまった気がします。毎回、ボーナスは使用しないで定期にするようにしています。今回もまた近々定期にしようと思います。子どもが小さい今だからこそお金がかからないうちに増やしておこうと思っています。(28歳)

★今月から主人の給料形態が変わり、先月と比べると6万円も下がってしまいました。そんな我が家で活躍した食材が「とうふ」です。とうふチャンプルーやとうふオムレツなどなど、いろいろな料理にチャレンジしました。安くてヘルシーでボリュームもあり、おまけに肌の調子もよく改めて「とうふってスゴイ！」と実感しました。なんとか赤字はまぬがれたもののもう一度家計の見直しをしなくては、と思った一ヶ月でした。(29歳)

★子どもが2人とも幼稚園に行くようになって教育費は跳ね上がったが、時間に余裕ができる分、自転車で買物とかおかずの作り置きとか、節約に時間をかけれるようになった。ガソリン代も高くなった割には我が家の経済にはあまり影響なし。庭に植えた夏野菜もぐんぐん大きくなって7月の食費が楽しみになってきた。きゅうりは大人の背丈を越えて今年は緑のカーテンまで楽しんでエコな夏になりそうです。(34歳)

★原油高で小麦やパン、油など食品が値上

がり。また10月に小麦が上がるそう。これから下がる見通しもなく、子どもが大きくなるにつれて食費が上がることは必須!!これからは冷静に買物をしなくては…。この前本で見たとおり、昔の生活に戻り、日本食を心がけ、地産地消、手作りで、いるもの以外のもの、すっぱりとした判断が必要になると実感しました。(35歳)

★ガソリン代が高くなりドライブが減りました。通勤で車を使っているので生協の共同購入以外の買物は通勤途中に立ち寄るようにしています。通勤途中にない店に行くときは自転車か徒歩で。暑くなると大変ですががんばります。(46歳)

★ガソリンがどんどん値上がりしていく。家計にかなり負担が…なるべく自転車で…と思い頑張ってみるけど、この暑さじゃ紫外線が気になり、車に乗ってしまう。暑さと紫外線には負けてしまいます。(37歳)

★物価高+子どもの成長に伴い増える出費、余分な出費はないか検討し、いろんなところを削ってみました。一番大きな見直しは子どもの習い事。あれもこれもと気がつけば毎日何らかの習い事。友達と遊びたいとの訴えに、たしかにこれでは子どもも家計もヒートアップしすぎると、思い切って本当に必要なことだけにしました。親子で夕方を多少なりとも自由に過ごしています。

“思い切って”って大事ですね。(37歳)

★先月、住宅ローンの繰上げ返済をしたので、今月銀行より保証料が戻ってきた。けっこう大きな金額だったのでうれしかったが、ローンを返済すると得した面がたくさんあることがわかった。次回3年後を目標にまた繰り上げ返済をしたいと思う。(38歳)

★今月は自動車税の支払いがあり大変でした。月々に出て行くお金以外の特別な支出を年間計画で管理することが難しいです。(38歳)

★最近、オール電化にして今月、初電気だけの料金!! ドキドキしながら見てみてビックリしました。今までのガス料金だけの金額より安かったんです。電化するため、ローンを組みましたが、それを合わせても安くなったので、もっと早くしとくべきだったと思いました。(26歳)

★一年前から「環境家計簿」をつけて主人の会社に提出しています。オール電化の我が家では夜11:00～朝7:00までが電気代が安いからとタイマーをフルに活用して洗濯、炊事、食洗機などなど使っていました。たしかに安くはなりますが、二酸化炭素排出量はかなりのもの…。ガソリンからの排出量にも驚きますが、何と云ってもガソリン代には涙、涙ですしね。家計プラス環境への家計にも、気を引き締めなきゃ(41歳)

★予測していた通りガソリン代の値上げがそのまま数字となって表れてしまっている。食料品も少しずつではあるけれど、1ヶ月にしてみると増加してしまった。我が家では息子への仕送りも5年前に終わり、娘も社会人になったのでその分、楽になったけれど、当時だったらと思うとぞっとする。(51歳)

★収支累計がマイナス130万です。悲しみがつのります。毎月赤字です。夏に向けて菓子、飲み物を買いました。世間の値上げのうわさで安いうちに日持ちのするものは多めに買いました。それが“あだ”になったのでしょうか。もっとしめていかなければ、首がしまっちゃいますねえ。来月はボーナスだ! 閉めなければ!! (39歳)

★冷シャブの美味しい季節になりました。私は昆布の入ったお湯でもやしをさっとゆで、その後ブタをゆでます。残り汁のアクをすくってあり合せの野菜をいれ、味噌汁を作ります。とても好評です。(42歳)

★今月は市民税、県民税の年払い、車の税金、子どもの修学旅行の引き落とし、その他にもいろんな支払いが重なって大赤字。重なるときにはすべて重なっての支出はかなりツライです。幸いボーナスなどの残金があったので何とかあったけど、せめて税金は6月に集中して徴収しないでほしいです。(35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