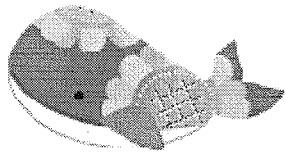


# えひめのくらし

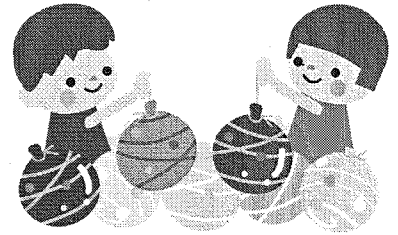


## — 生計費モニター通信 —

No. 174 2010年 8月 1日発行

夏真っ盛り！という言葉がぴったりな暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。子供たちも夏休みと言うことで、プールや虫取り…もしくは家の中でゲームばかりで「もう宿題しなさいよ！」なんて朝から叱っているお母さんも少なくないのではないのでしょうか。

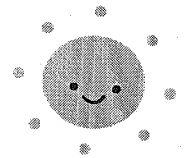
さて、家族全員で思い出作りの出来るこの季節、楽しく夏を過ごす為に注意したい熱中症について、少しお話したいと思います。



### 熱中症のメカニズム

- 熱中症の発生は、一般的に、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多く発生する傾向があります。しかし、あまり暑くはない初夏でも、熱中症の危険が潜んでいます。それは、人間の自己防衛機能と関係があるのです。人間は、暑い環境での運動をはじめてから3~4日経つと、汗をかく為の自律神経の反応が早くなって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに3~4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようにするホルモンが出て熱中症の症状を防いでくれます。

つまり…熱中症になりやすい人とは、「久しぶりに暑い環境でスポーツやアウトドアをした人」に多いのです。ただし、家の中に居ても熱中症になることもあります。では、熱中症にならない為の予防策を紹介しましょう。



### 熱中症を予防しよう！

- スポーツやアウトドアを行う日の天気、湿度、最高気温(36度より高い時は大変危険です)に注意し、熱中症のリスクの高さを把握しておきましょう。暑い日の屋外スポーツでは、15~20分ごとに必ず休憩を取りましょう。体調が悪い日は、不要の外出を控えましょう。また、先ほどお話したように汗がたくさん出る屋内でも、熱中症は起こります。気温に注意して水分補給を充分に行ってください。
- 水分補給は、スポーツドリンクなどのイオンを含む飲料を選びましょう。(塩分0.1~0.2%と表記のあるものが良い)赤ちゃん、幼児などは、赤ちゃん用イオン水など薬局で販売しているものがあります。上手に利用しましょう。飲み物の温度は、ほどよく冷えた5~15度がベストです。水分補給の量は、体重の2%を目安に。50kgの人の場合、1リットルが目安です。運動中は少しずつ頻繁に水分補給しましょう。
- 子どもは、大人と違い自己管理も乏しく、発汗機能など未熟です。しっかりと大人が管理するよう心がけましょう。帽子を着用させる、こまめに水分を取らせる、あまりクーラーが効きすぎるところで昼寝させないなど気を付けてやりましょう。

上記のようなことに注意して、有意義な楽しい夏休みを過ごしましょう！！

# 6 がつ の データ (2010年6月分)

## 世帯の状況

		2009年 6月	2010年 5月	2010年 6月
調査対象数(世帯)		188	199	186
世帯主年齢(歳)		46.2	46.2	46.2
平均家族数(人)		3.8	3.9	3.9
世帯主職種	公務員	13.3	14.1	14.0
	会社員	68.6	68.3	69.4
	自営業等	9.0	10.1	9.1
	無職	9.0	7.5	7.5
世帯主年齢	20~29歳	0.5	1.5	1.6
	30~39歳	28.7	26.1	26.9
	40~49歳	41.0	45.2	44.6
	50~59歳	16.5	15.6	15.1
	60歳以上	13.3	11.6	11.8

## 実支出

	2009年 6月	2010年 5月	2010年 6月
合計	487,870	467,909	534,243
消費支出	317,693	328,456	357,805
食費	54,436	57,041	54,631
住居費(家賃・ローン)	44,421	40,802	46,545
住居費(その他)	18,101	10,184	27,774
水・光熱費	15,367	16,673	15,045
被服費	11,735	11,997	14,702
保健医療費	7,783	7,145	8,903
美容衛生費	8,765	9,319	8,332
交際費	12,215	14,083	12,420
交通費	4,045	3,760	2,611
通信費	16,121	15,486	16,526
教育費	48,979	52,417	50,693
教養娯楽費	13,968	20,091	14,611
職業・主婦費	33,714	26,880	27,993
自動車関係費	24,566	38,346	46,962
その他	3,476	4,232	10,058
非消費支出	170,176	139,453	176,438
税金	54,062	47,387	58,707
社会保険料	63,145	45,161	64,220
私的保険料	44,972	39,662	46,601
その他非消費支出	7,997	7,243	6,911

## 実収入

合計	639,488	428,371	635,023
給料(夫)	300,580	307,047	313,230
(妻)	38,728	38,868	40,996
賞与(夫)	131,347	2,877	126,122
(妻)	18,460	503	6,235
年金(夫)	42,781	4,536	38,415
(妻)	18,325	1,408	18,116
自家営業(夫)	19,558	15,080	15,377
(妻)		551	927
家賃・地代収入	7,248	7,420	7,293
パート・アルバイト収入(夫)	1,806	2,202	2,015
(妻)	26,405	23,730	23,611
同居家族からの収入	3,685	2,138	3,008
その他の収入	30,563	22,013	39,634

## 再掲

住宅ローン返済額	31,850	28,202	32,634
----------	--------	--------	--------

## 特別収入

退職金	7,134,430
-----	-----------

家の修理	672,000
住宅ローン返済	7,918,315
長男の結納	1,080,532

※2009年の自家営業(夫)(妻)については、世帯における自家営業収入のデータしかとっていない。

# 6月のおたよりから

- ★ 子ども手当の支給が始まりました。手当の現況届の手続きに市役所へ行くと、もらった紙の注意書きに「子どもの健やかな育成のために使われるよう…」うんぬんと書かれてあり驚きました。その為に使わない親がいるのだろうか…いや、いるのだろうか…と。うちでは、子どもが生まれてすぐ子どもの通帳を作り、将来の為に月々貯めてきました。今は住宅ローンも加わり家計は厳しいですが、子ども手当は子どもの将来や夢の為に使おうと思います。また、この手当が今後なくなったとしても貯金は続けます。  
(33歳)
- ★ この数か月、食費が6万円以上かかかって反省しています。パパッと残り物で作れる時と、材料がたくさんあってもメニューが思いつかない時と差があり、悩んでいます。自分の定番メニューが増えるよう工夫してみようと思います。  
(37歳)
- ★ 自動車の納税や、携帯を落として購入した分納金と、主人がメタボの検査入院…等、出費がかさなりまた大赤字でした。来年からは娘が大学進学で1人暮らしをしようと言っているので今年中に準備金を確保するつもりなのですが…なんだか雲行きが怪しいです。夫婦ともに元気に働いて稼がねば！ファイト！  
(43歳)
- ★ 今年に入って初めての黒字となり嬉しいです。それも束の間、来月は車検代が加わりまた赤字生活かな… (53歳)
- ★ 今月は、主人のコースゴルフ場年会費、練習ゴルフ場半年会費 (22,000円 +24,000) 入用でした。主人の小遣い費ではなく、教育娯楽費に入れたのですが、いいのでしょうか。毎月のゴルフプレイ費は、小遣いから出したことにしているのですが、家族で楽しむものは教育娯楽費、個人で楽しむものは各の小遣いに入るのでしょうか。金額が大きいので迷ってしまいました。  
(62歳)
- ★ 実家の車を譲り受けることにより、我が家に普通乗用車が2台となりました。車税、車検、保険とダブルで支払うようになり、今月から大ピンチです。アルバイトも始めたので、車代くらいは稼がなくてはと思っています。アルバイトの帰りに立ち寄るドーナツ屋さんでの息抜きも、だんだん勿体なく思えてきたので、自宅でアイスコーヒーを作り、ささやかな儉約に努めています。来月、再来月と車検やお中元の引落が続くので、ボーナス内で半年間乗り切りたいです。(33歳)
- ★ 今月、私の誕生日に3人目ができたことがわかりました。とんだ誕生日プレゼントです。第二子から7年、もう着る服もベビー用品もなく、1から揃えなければなりません。ただでさえ教育費にお金がかかる今、喜ばしいことではありながらも、これから先、出費が増える一方かと思うと、すんなりと喜べる状態ではありません。今後どうなる？子ども手当！！ (41歳)

- ★ 6月は、子供2人の病気で病院通いが続き、自分自身も体調を崩し、心身共に疲れました。そのため、食事も手抜きで惣菜や加工食品が多くなり食費がかなり増えてしまいました。そのうえ、車のバッテリーがあがり、交換となった為思わぬ出費もありました。今の梅雨空の如くどんよりと黒い雲がかかったような気分です。毎日を過ごす中、下の子（10カ月）の歯が生えてきているのを見つけました。それまでの暗雲が嘘のようにすっとひき、とても清々しい気分になり元気を取り戻しました。子供の成長は何よりも嬉しいものですね。（37歳）
- ★ 今月は、ボーナス月ですが、住宅ローンのボーナス払いで大出費となりました。教育費も結構かかっていますが、保育料29,000円は下の子が保育園に行っている間は仕方ありません。今年いっぱいなのでもう少しの辛抱です。（37歳）
- ★ 一生に一度でいいから本物のオーロラを見てみたいと思っていたところ親子でオーロラの学習会付のツアーがあり、慌てて申し込むと、なんと先着順でボツ。親子で3泊5日、75万円のツアーなのに…世の中リッチな人がいるもんだと、自分のことを棚に上げてため息をつく…夫に報告すると、また来年企画があったらすぐに申し込んでみたらいいよ、と暖かい言葉。次のチャンスまで節約する励みになります。アラスカより本当は「月」に行ってみたい夢があるので、夫は「月より近いところならいい」と思ってくれているようでした。（45歳）
- ★ 2人目出産のため里帰り中なので光熱費が、かなり減りました。その分、食費と交通、自動車関係費が増えました。来月から4人生活になります。色々、出費も増えそうですが、楽しみです。（31歳）
- ★ 念願の子ども手当が支給され、余裕が出来るかと思いきや、実家建て替えのため、父の仮住まいを借りたり、引越しをしたりと大出費でした。普段の生活ではできるだけ節約を心がけてはいるものの、やはりどこかで“仕方ない”“まあいっか”と財布の口がゆるみがちのところ…。来月は夏の賞与の支給。しっかりと計画を立てて、有意義に活用したいものです。（39歳）
- ★ 娘は中2で、入学時ほどではありませんが、新学期は教育費がかかりますね。6月に入っても教育費の出費が多いのにびっくりです。今月は、部活動の年会費の支払いと、校納金も多かったです。今のところ、塾に行かずに勉強を頑張れているので助かっていますが、塾に通い始めた時のことを考えるとなかなか大変ですね。ママ友に、中学生から急に教育費がかかって大変なことを聞いていましたが、実感しています。家計簿を見ながら、やりくりを考えないと…（44歳）
- ★ 今月は長女のプールの準備や夏服の購入がありました。プール用品は意外と高かったため急な出費用の貯金も必要だと思いました。（24歳）

発行 愛媛県生活協同組合連合会  
〒790-8543 松山市朝生田町3丁目1-12  
TEL 089-931-5207  
FAX 089-934-0393

えひめ勤労者生活情報センター  
〒790-0066 松山市宮田町125  
TEL 089-933-2871  
FAX 089-947-5616