

家計改善の手引き

(本 編)

NPO法人いわて生活者サポートセンター

平成22年3月

目次

第1章 調査の目的と調査の流れ	1
1 はじめに	1
2 調査の目的	1
3 調査の流れ	2
第2章 アンケート提出者の実像	4
1 家族構成	4
2 アンケート記入者	4
3 本人の年齢	4
4 第1子の就学状況	5
5 職業	5
6 健康状態	5
7 本人の最終学歴	6
8 配偶者の最終学歴	6
9 現在の住居の状況	6
10 現在の自動車の保有状況	7
11 家族の収入の把握状況	7
12 家族の支出の把握状況	8
13 夫婦の家計管理のタイプ	8
14 電話・水道・光熱費の支払い	9
15 税金の支払い	9
16 家賃の支払い	10
17 家計簿の記帳状況	10
18 クレジットカードの保有状況	11
19 クレジットカードで買い物をするこゝへの抵抗感	11
20 どのようなものをクレジットカードで購入しているか	12
21 相談時と比較しての家計の改善状況	12
22 家計の状況が悪くなった理由	12
23 家計の状況が悪くなった理由	13
24 相談時と比較しての貯蓄の増減	13
25 貯蓄を増やすために注意したこと	13
26 貯蓄が増えなかった理由	14
27 相談時と比べた変化	14
28 相談時と比べて支出が増えた項目	14
29 今後の生活のうえで不安に感じていること	14
30 暮らし向きについて総合的にどのように見ているか	15
31 収入状況	15

32	世帯人数調整済み一人当たり世帯所得	15
33	自由回答	16

第3章 クロス分析

1	クロス分析とは	18
2	家計の改善状況と年代の対比	18
3	家計の改善状況と学歴の対比	18
4	家計の改善状況と第1子の通学している学校との対比	19
5	家計の改善状況と自動車保有台数との対比	19
6	家計の改善状況と家族全員の収入の把握状況との対比	20
7	家計の改善状況と家族全員の支出の把握状況との対比	20
8	家計の改善状況と家計管理タイマとの対比	21
9	家計の改善状況と家計簿の記帳状況との対比	21
10	家計の改善状況とクレジットカードの保有状況との対比	22
11	家計の改善状況と家計の一元管理との対比	22

第4章 対象世帯でとられている節約術

1	節約術ベスト10	24
2	優良節約術ベスト10	24
3	調査世帯がその他の項目であげた節約術	24

第5章 家計改善の提要

1	調査世帯の不安から大きな目標の設定へ	25
2	貯蓄の方法	25
3	家計改善のための基本戦略	25
4	家計改善のための個別戦略	26
5	ライフプランの重要性	27

資料

	教育資金貸付等の概要	31
	生活不安定世帯の家計調査分析検討委員会設置要綱	34

第1章 調査の目的と調査の流れ

1 はじめに

特定非営利活動法人いわて生活者サポートセンター（以下「サポートセンター」という）は、平成21年度において厚生労働省から社会福祉推進事業補助金を受け、生活不安定世帯の家計調査分析事業を行った。

サポートセンターは、広く県民の多重債務問題の相談を受け、多重債務問題の解決を通じ、家計の再建を支援する岩手県消費者信用生活協同組合（以下、「信用生協」という。）が母体となつて設立された特定非営利活動法人である。

信用生協が主として多重債務問題の経済的側面・法的整理の側面を担当するのに対し、サポートセンターは、多重債務の原因となっている問題（例えば、ギャンブル依存症の問題）、多重債務から派生している心の問題の解決支援、信用生協の相談者の世帯を対象とした家計診断等に取り組んできた。

サポートセンター定款において、「すべての方々の、経済状況や社会状況を反映したあらゆる悩みと向き合い、相談を受け、その解決と生活再建に向け支援することを目的とする。また、地域社会の問題と正面から向き合い、人権擁護及び社会全体の利益に寄与することを目的とする」と規定されている。

現在、個人会員53名、法人会員9団体となっている。

事務局体制としては、事務局長以下、4名の職員がいる。これらは、いずれも信用生協との兼務職員である。

2 調査の目的

債務整理をしても家計再建にならない。借金はなくなったのに、生活は依然苦しい。こういった相談者が消費生活相談の場面で増加している。

次頁の債務総括表を見ていただきたい(右は平成20年のもの)。信用生協に相談にこられた方の実際の総括表である。この2つの総括表が示すように、以前であれば、借金の内容は、消費者金融等々からのものであったが、昨今は、水道・光熱費、家賃、授業料といった通常の生活の中の支払いが滞納状態になってしまっている状況が見て取れる。

これは、1996年にその残高が75兆円となりピークを迎えた消費者信用市場が、その後、残高の減少を示しているように借入を控える家計が増えてきていることがひとつの原因となっていると考えられる。しかしながら、最も大きな原因は、経済情勢を受け、家計が大変厳しい状況になっていることにあると考えられる。

さらに、平成22年6月に予定されている貸金業法の完全施行の際には、借りたくても借りられない家計が増えることが予想されている。

相談者の借入状況の変化

年	借入総額(億円)
1999	173,760
2000	197,906
2001	198,545
2002	5,000
2003	1,253,5
2004	1,079,60
2005	1,500
2006	12,906
2007	12,500
2008	179,000
2009	179,000
2010	179,000
2011	179,000
2012	179,000
2013	179,000
2014	179,000
2015	179,000
2016	179,000
2017	179,000
2018	179,000
2019	179,000
2020	179,000
2021	179,000
2022	179,000
2023	179,000
2024	179,000

年	借入総額(億円)
2004	173,760
2005	197,906
2006	198,545
2007	5,000
2008	1,253,5
2009	1,079,60
2010	1,500
2011	12,906
2012	12,500
2013	179,000
2014	179,000
2015	179,000
2016	179,000
2017	179,000
2018	179,000
2019	179,000
2020	179,000
2021	179,000
2022	179,000
2023	179,000
2024	179,000

現在、貸金業者の利用者は1376万人いるが、そのうちいわゆる総量規制(原則年収の1/3を超える貸付けが制限されること)に抵触して借りることができなくなる割合は、50%以上に及ぶという推計がある。

となると、650万人以上の方が、新たに借りることが出来なくなり、そのうちかなりの割合の方が家計運営の抜本的な見直しをする必要が生じる可能性が出てくる。

これまでは、比較的緩やかに(大雑把に)しかなされていなかった家計のやりくりを見直し、節約に努めることにより余裕ある家計運営に持ち込まなければ、臨時の出費に対応できない事態が出現することが現実の問題として発生するのである。

しかし、家計運営を見直しするといっても、何から手をつけたらよいのか、他の世帯はどのような工夫をしているのか、さらに言えば、家計再建の提議はどこにあるのかわからないのが現実であり、これらの疑問に答えるのが本手引きの目的である。

3 調査の流れ

(1) 対象者

今回の調査は、信用生協の組合員を対象とした。

信用生協は、昭和44年相互扶助の理念を生かして生活資金の貸付を行う生協法人として設立された。

信用生協では、単なる数値的な指標のみならず、家計収支表のバランスから、無理のない返済計画が立てられるか否かで貸付の可否を判断している。また、借り入れの申し込みの際、家計診断を行い、家計改善指導(家計再建プラン)をも行っている。単なる貸付だけでなく、家計改善にも取り組み、金銭管理教育的な側面も有していることからすれば、アメリカのクレジットユニオンに近い存在といえるかもしれない。また、国の多重債務改善プログラムにおい

ては日本版クレジット銀行に相当するような参考例とも紹介されている。

信用生協においては、信用情報上一般の金融機関が使いにくい方に対しては、生活再建のため必要であれば、貸付を行う場合がある。これに関しては、平成20年4月に施行された消費生活協同組合法において、生協の貸付事業として、「多重債務者等」への貸付が明確に規定されたことから法的にも裏付けられた制度となった。

このように、信用生協の貸付は、マイクロファイナンスの一翼を担いながらも、既存の金融機関の貸付の枠組みにとどまらず、家計の再建を目指した国内ではあまり類例が見られない仕組みとなっている。

さらに、今後は、もっと大きな視点から地域の「資金流通」を行うソーシヤルファイナンスを担い取り組みを進めたいと考えている。

このような信用生協に相談に訪れ組合員となった方(貸し付けを受けた方)を抽出調査の形で500名という数を設定した。

具体的には、アンケート作成時の1年前(平成20年11月)から遡る形で、500名に達するまで(期間としては1年ほど遡る)対象者をリストアップした。

(2) 調査の実施

対象者に対し、アンケート(資料編・巻末資料1)及び節約マニュアル(資料編・巻末資料2)を送付した。

その際、アンケート記入とともに依頼した事項は以下の通り。

○記入はできるだけ、家計を担当している方が行うこと。

○家計収支表については、平成21年11月1ヶ月間の家計の状況を反映した内容で記入すること。

(3) 回収率等

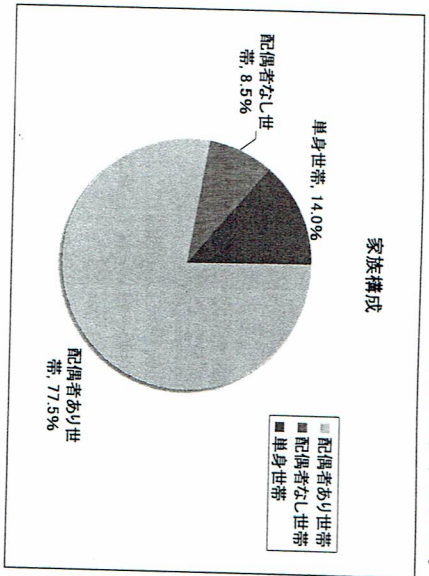
12月にアンケートを500通送付して、71通の回収があった。

送付した500通のうち、転居先不明で戻ってきたものが5通あったので、495通を分母として、回収率を計算すると14.32%となった。

第2章 アンケート提出者の実像

1 家族構成

アンケートの提出者71世帯のうち、配偶者のある世帯55 (77.5%)、配偶者なしの世帯が16 (22.5%)であった。配偶者なしの世帯のうち、単身世帯は10世帯であった。



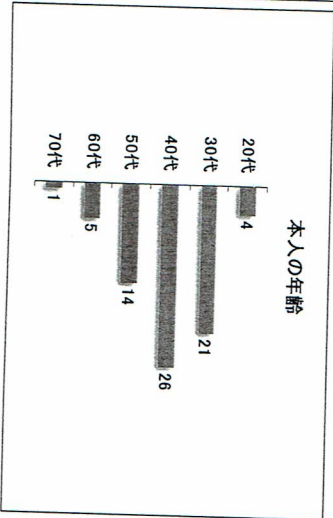
2 アンケート記入者

記入者は、配偶者ありの家庭では、夫が35件 (49.3%)、妻が20件 (28.2%)、配偶者なしは16件 (22.5%)であった。

3 本人の年齢

本人の年齢に関しては、回答者は30代、40代で65%以上を占める状況であった。

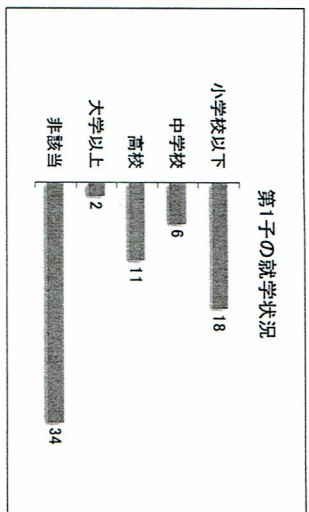
年齢代	実数	割合 (%)
20代	4	5.6
30代	21	29.6
40代	26	36.6
50代	14	19.8
60代	5	7.0
70代以上	1	1.4
合計	71	100



4 第1子の就学状況

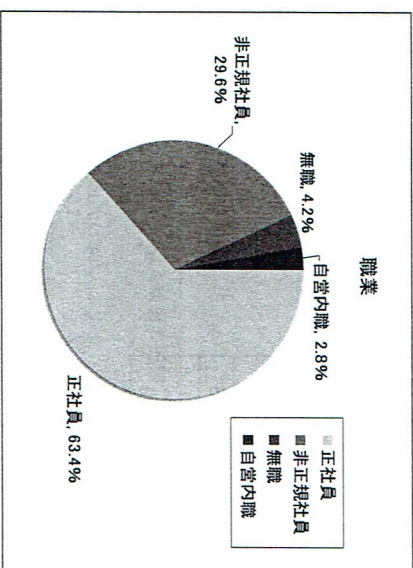
子供のいる世帯のうち、第1子の就学状況は、小学校以下が半数近くを占めていたが、高校に通っている子供のいる家庭も3割ほどであった。

就学状況	実数	割合 (%)
小学校以下	18	48.7
中学校	6	16.2
高校	11	29.7
大学以上	2	5.4
(非該当等)	(34)	
合計	37	100.0



5 職業

記入者本人の職業については、正社員45 (63.4%)、非正規社員21 (29.6%)、無職3 (4.2%)、自営内職2 (2.8%)などであった。岩手県統計調査課のまとめによると、県内の正規社員の割合は、66.4%、パートの割合は16.3%、アルバイト5.8%、契約社員4.5%などとなり、正社員の割合は、全県的な傾向とほぼ合致する。



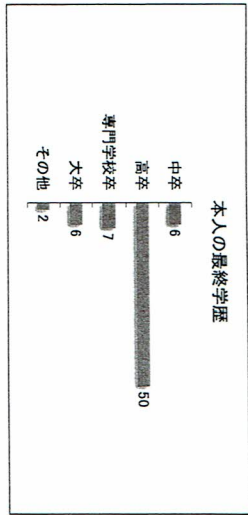
6 健康状態

記入者本人の健康状態については、健康65 (91.5%)、病気・病弱4 (5.6%)、障害1 (1.4%)などであった。

7 本人の最終学歴

本人の最終学歴は、高卒が7割、それ以外が1割以下という状況になっている。からすると岩手県の全体的な数字では45.4%（総務省統計局、「社会・人口統計体系」2008年）からすると高卒の割合が高く、大卒の割合（8.1%、同）は、ほぼ全県の傾向と合致していることが分かる。ちなみに、岩手県は中卒以下の割合が37.4%（総務省統計局、「社会・人口統計体系」2008年）で、全国1位になっている。この数字と対比すると、中卒以下の割合が非常に少ないが、これはアンケート提出者の年齢構成が、高齢者の割合が少なく、30代、40代が中心となっているためと思われる。

	実数	割合(%)
中卒	6	8.5
高卒	50	70.4
専門学校卒	7	9.8
大卒	6	8.5
その他	2	2.8
合計	71	100



8 配偶者の最終学歴

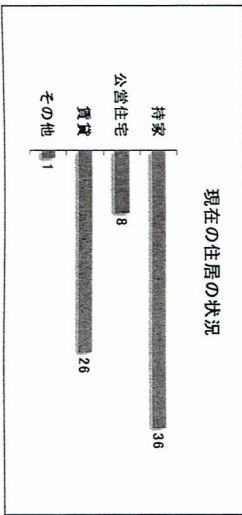
本人と同様、最終学歴は、高卒が7割近く、それ以外が1割前後という状況になっている。16名は、配偶者がなく非該当となる。

	実数	割合(%)
中卒	5	9.1
高卒	37	67.2
専門学校卒	8	14.6
大卒	3	5.5
その他	2	3.6
(非該当)	(16)	
合計	55	100

9 現在の住居の状況

現在の住居の状況については、持家が約5割となっているが、岩手県の全体的な数字（70.6%、総務省統計局「社会生活統計指標」平成15年）からすると、2割ほど下回っていることが分かる。

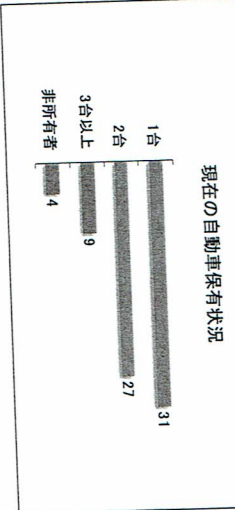
	実数	割合(%)
持家	36	50.7
公営住宅	8	11.3
賃貸	26	36.6
その他	1	1.4
合計	71	100



10 現在の自動車の保有状況

現在の自動車の保有については、1台の世帯が約4割、2台の世帯が4割を下回る程度、非所有は5%程度しかないことが分かる。3台以上所有している世帯の所有台数を仮に3台として、平均所有台数を出すと、1世帯当たり1.57台となる。この数字は、2008年度の全国平均1.086台、平均所有台数を出すと、1世帯当たり1.361台と比べると高い数字となっている。収入が比較的岩手県の1世帯当たりの平均所有台数1.361台と比べると高い数字となっている。収入が比較的に安定し、車の使用頻度も高い30代、40代が中心とはいえ、年間にかかる自動車の維持費が高いことを考えると、平均より高い自動車保有台数というのは、今後の生活を考える上で、見直すべき重要な項目になってくるものと考えられる。

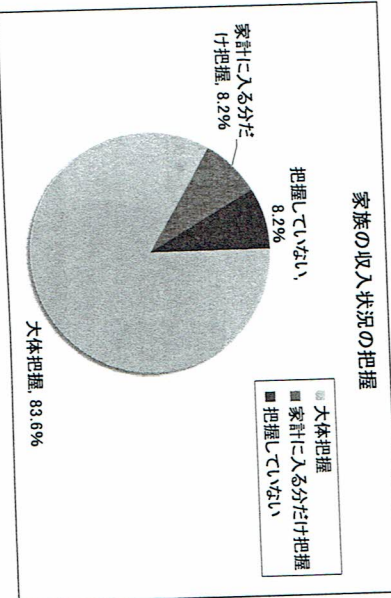
	実数	割合(%)
1台	31	43.7
2台	27	38.0
3台以上	9	12.7
非所有	4	5.6
合計	71	100



11 家族の収入の把握状況

家族の収入の把握状況に関しては、該当者の8割以上が大体把握しているという結果となり、把握していないという割合は1割未満にとどまった。

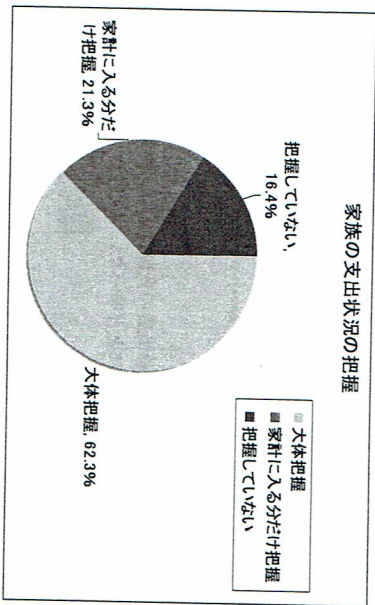
	実数	割合(%)
大体把握	51	83.6
家計に入る分だけ把握していない	5	8.2
把握していない(非該当)	(10)	
合計	61	100



12 家族の支出の把握状況

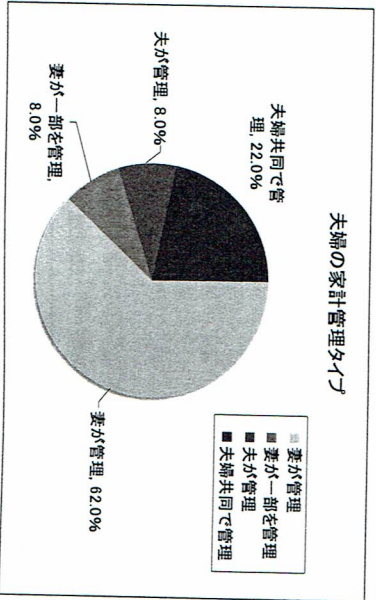
家族の支出の把握状況に関しては、収入と異なり、該当者の6割程度の方が大体把握しているという回答となり、収入の把握状況より、2割も下回る結果となった。また、家族の支出を把握していない割合は、収入を把握していない割合の倍となっている。

	実数	割合(%)
大体把握	38	62.3
家計に入る分だけ	13	21.3
把握していない	10	16.4
(非該当)	(10)	
合計	61	100



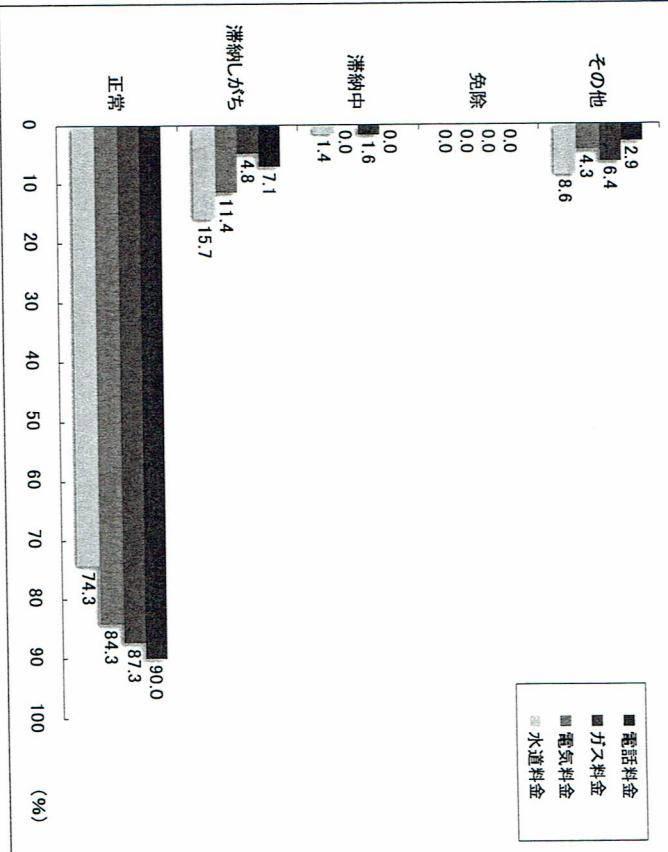
13 夫婦の家計管理タイプ

夫婦の家計管理に関しては、いくつかのタイプを提示し、どれに該当するかを回答してもらった。その結果、妻がすべての収入を管理してやりくりしている世帯が31、夫婦がすべての収入を共同で管理している11、夫がすべての収入を管理している4、夫が妻に収入の一部を渡し妻がその分だけの家計費として管理している4などとなった。



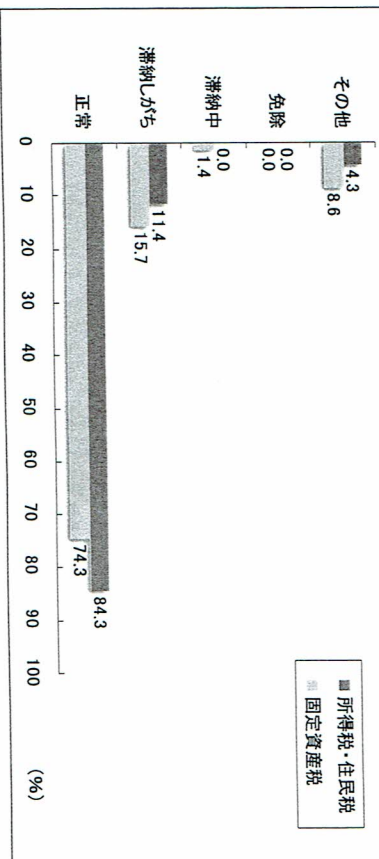
14 電話・水道・光熱費の支払い

電話・水道・光熱費の支払い



15 税金の支払い

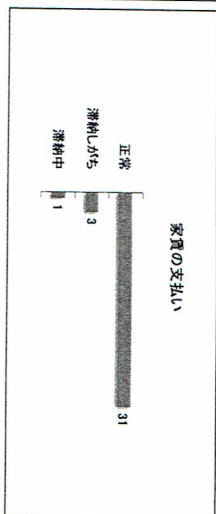
税金の支払い



16 家賃の支払い

住まいの基盤を確保する意味から、他の公共料金と同様正常な支払いの割合がきわめて高くなっている。

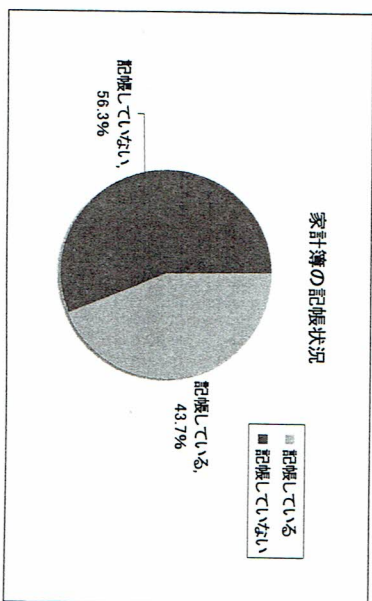
	実数	割合(%)
正 常	31	88.6
滞納しがち	3	8.6
滞 納 中	1	2.8
非 該 当	(36)	
合 計	35	100



17 家計簿の記帳状況

記帳していない世帯が6割近い。しかし、全世帯を対象とした統計（平成10年『貯蓄と消費に関する世論調査』金融広報委員会）では、家計簿の記帳率が22%。すなわち、78%が記帳していないという事実からすれば、今回の調査対象となった世帯は、家計簿の記帳率は非常に高いこととなる。

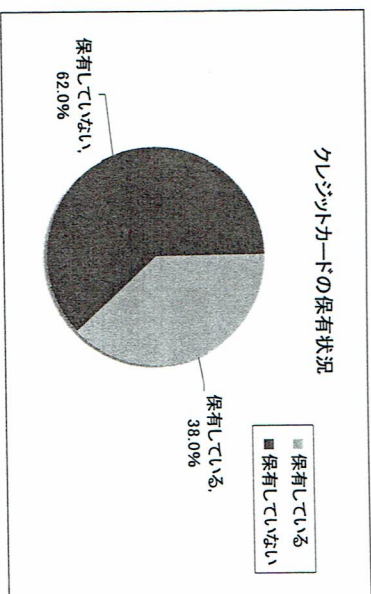
	実数	割合(%)
記帳している	31	43.7
記帳していない	40	56.3
合 計	71	100



18 クレジットカードの保有状況

信用生協の組合員になった理由が債務整理資金の借り入れにあった場合、整理と同時にクレジットカードの解約を指導している。この事情を参酌すると、カード保有者が多いように思われる。

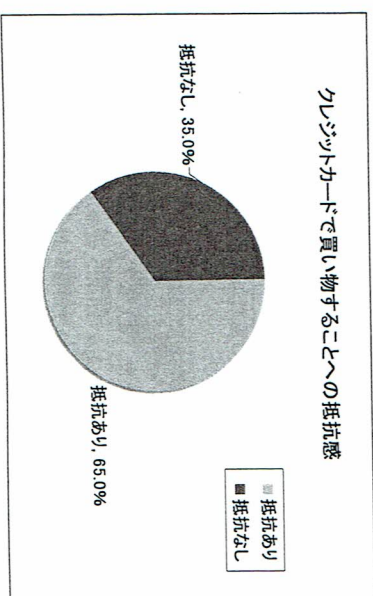
	実数	割合(%)
保有している	27	38.0
保有していない	44	62.0
合 計	71	100



19 クレジットカードで買い物をするこへの抵抗感

クレジットカードに対する抵抗感は6割以上の方に見られる。

	実数	割合(%)
抵抗あり	39	65.0
抵抗なし	21	35.0
無回答	(11)	
合 計	60	100



20 どのようなものをクレジットカードで購入しているか

数万円以上の高額なものをクレジットカードで買う割合が4割と最大を占めた。

	実数	割合(%)
ほとんど全て	1	4.0
数万円以上の高額なもの	10	40.0
数千円以上の比較的高額なもの	3	12.0
その他	11	44.0
非該当等	(46)	
合計	25	100

21 相談時と比較しての家計の改善状況

家計の改善については、約半数の家庭でよくなったと回答し、他方3割弱の家庭で悪くなったと回答している。

	実数	割合(%)
とても良くなった	11	15.5
やや良くなった	24	33.8
同じ程度	16	22.5
やや悪くなった	14	19.7
とても悪くなった	6	8.5
合計	71	100

23 家計が悪くなった理由

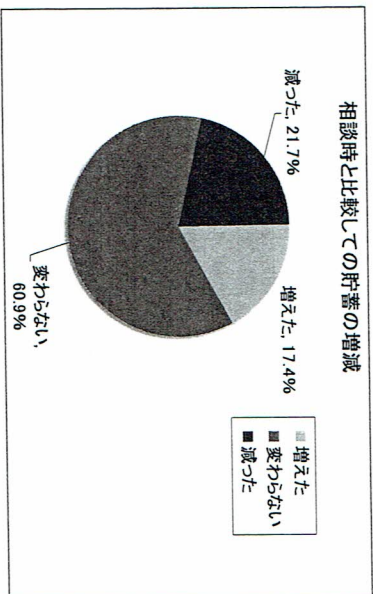
これに関しては、複数回答で、収入が減ったとした方の主な理由は、給料が減った(15)、年金・手当が減った(2)などの回答があった。

また、支出が増えたとした方の主な理由は、食費が増えた(5)、教育費が増えた(4)、借金が減った(3)という回答があった。

24 相談時と比較しての貯蓄の増減

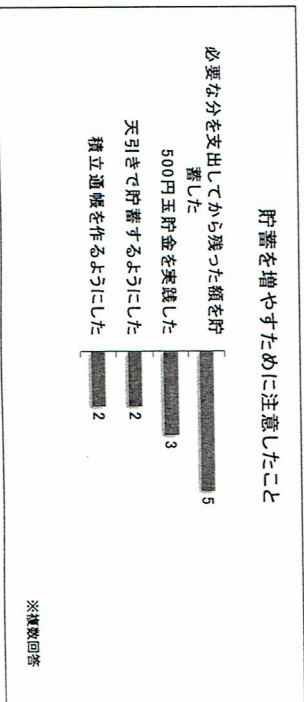
貯蓄が増えたことが家計改善につながっているとは必ずしもいえないかもしれないが、家計がよくなったとしている世帯とはほぼ同様の割合になっている。

	実数	割合(%)
増えた	12	17.4
変わらない	42	60.9
減った	15	21.7
無回答	(2)	
合計	69	100



25 貯蓄を増やすために注意したこと

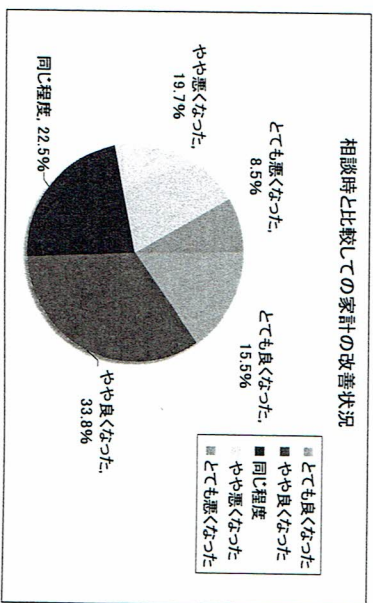
複数回答で、必要な分を支出してから残った額を貯蓄するようにした(5)、500円玉貯金を実践した(3)、天引きで貯蓄するようにした、積立通帳を作るようにした(それぞれ2)となっている。



22 家計の状況が良くなった理由

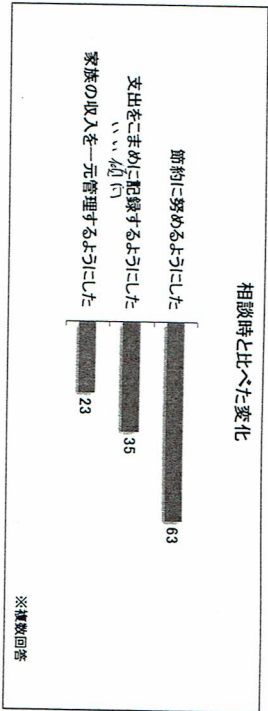
これに関しては、複数回答で、収入が増えたとした方の主な理由は、給料が増えた(5)、働く人が増えた(4)、年金・手当が増えた(3)などの回答があった。

また、支出が減ったとした方の主な理由は、借金が減った(28)、世帯員が減った(5)、医療費・食費が減った(それぞれ4)という回答があった。



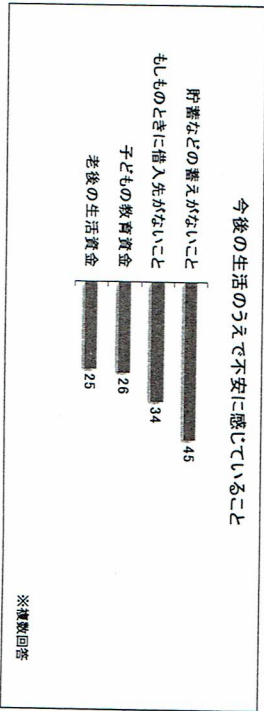
26 貯蓄が増えなかった理由
これら複数回答であるが、支出が増加したから (10)、収入が減少したから (8)、などとなっている。

27 相談時と比べた変化
家族の収入を一元管理するようにしたという家庭が23、支出をこまめに記録するようにした家庭が35、節約に努めるようにした家庭が63となっている。



28 相談時と比べて支出が増えた項目
複数回答であるが、医療費 (14)、教育費 (12)、食費 (8)、光熱費 (8)、交通費 (7) となっている。

29 今後の生活のうえで不安に感じていること
複数回答で、貯蓄などの蓄えがないこと (45)、もしものときに借入先がないこと (34)、子供の教育資金 (26)、老後の生活資金 (25)、病気や怪我の医療費 (22)、解雇や失業による収入減少 (16) などとなっている。



30 暮らし向きについて総合的にどのように見ているか
厚生労働省の国民生活基礎調査 (2008年) を参考にすると、苦しい及びやや苦しいという世帯が全国平均 (57.2%) より12ポイント近く多いというところに今回の調査世帯の特色がある。実際年収で比較した場合、全国の平均年収より100万以上低く、数字的にも回答者の実感を裏付けているものと考えられる。

暮らし向き	実数	割合 (%)
苦しい	22	31.0
やや苦しい	27	38.0
普通	17	24.0
ややゆとりがある	4	5.6
ゆとりがある	1	1.4
合計	71	100

31 収入状況
今回調査世帯の平均年収は、451.1千円となった。今回は、子供のいる家庭が多かったこと (37世帯) を考えると、やはり収入については、厳しい状況にあることを示しているものと考えられる。

収入状況	実数	割合 (%)
今回調査世帯	451.1	100.0
全世帯	556.2	123.3
高齢世帯	298.9	66.3
児童のいる世帯	691.1	153.3

今回調査の数字以外は、厚生労働省2008年国民生活基礎調査による。割合は、今回調査の数字を100.0%とした場合の数字。

32 世帯人数調整済か一人当たり世帯所得 (年間所得 / 世帯人数の平方根)
世帯人数は多様であるため、世帯所得は世帯人数で調整する必要がある。その際一般的にとられる方法が、年間所得を世帯人数の平方根で除するやり方である。今回の調査世帯については、世帯あたりの平均所得は、250万2千円となり、下表のように、分布も正規分布に近い形になった。

所得区分	実数	割合 (%)
100万未満	3	4.2
100万台	18	25.4
200万台	25	35.2
300万台	15	21.1
400万台	3	4.2
500万以上	1	1.4
無回答	6	8.5
合計	71	100.0

1	職場がかわって給料が減り大変です。
2	とにかく、毎日節約を心に決めて頑張っています。なかなか思うようにはならないのが現実です。しかしもう少しの向きにたらず常に毎日を楽しく、節約も楽しく、と思っておれながらも頑張りたいです。
3	今年の三月より主人が二交代から七時間勤務(星のみ)になり収入が半減して大変である。七月に○銀より仕送りの分としてまた60万円程度借りる。大学生の就職活動でバイトが思うようできず送金も増えて大変である。八月に義父が死に(かといつて年金よりのお金はもちろにいし)お金の面でも大変でどうしようかと思つています。今年度より年収の三分の一しか借りられないとなると生活できるのか？学生がいるところはそれなりの補助があつてもいいのに…。(年収を見ればこれでは無理)後で返済するのはいいから、貸してほしい四年間は！！死んだら保険で返すから。家計収支は書いたところで毎回赤！！書くのも恥ずかしい。年末で忙しいので収支表は勘弁してください。
4	これまでは前月昨年の同月の家計簿を参考に予算を立てていました。家庭内で無駄の判断・目安がつかへなかったのも、信用生協さんに改善提案をしていただけのが大変ありがたに思いました。実際家計の現状が提示した金額と異なつていったこと、夫婦二人だけ(犬二匹)の家から家計の診断は家計に詳しい方、または女性のほうが良いと思つていました。信用生協さんがきつかけになりお蔭様で見通しのある日々をすごすことができました。ありがとうございました。
5	生協さんのおかげで気持ち的に生活できるようになりました。いざ生活するうえで、給料がその月によつていいときもあれば様々です。目に見えない面でも、お金がかかり苦しいときがあります。生活するうえで金銭面に余裕があればいいのですが、毎日ぎりぎりの生活です。
6	返信が遅くなり申し訳ありませんでした。今後とも宜しくお願い致します。
7	父からの援助がある為とでもたすかつている。毎月の生協さんへの支払い金額が多い為、大変ですががんばりたいと思います。
8	年はとつていくのに、給料はふえないし、ボーナスは減るしでこの先不安…。
9	最近、『年収200万円からの貯金生活宣言』(横山光昭著)という本に出会い、様々な主婦向け雑語に家計の改善策を捜し求めていた私にはついに求めていた答え発見！！と感動しました。お金の分類、お金は一生、付き合つていかなければならない相棒です。現在はこちらよつと苦しいですが、絶対乗り越える自信があります。それは困難に思えることにも目をそむけず、一つ一つ工面原因を見つめ改善し、前進していくことを生活者のおかげで学ぶことができたからです。出会うことすべてがありがたいです！
10	いろいろなお金が高すぎると思いますが、中でも車の維持費は高すぎると思います。特にこだわりのターボ車のためガソリンが減るのが他人に比べて早いです。生活が苦しいわけではありませんが、ガソリンの減りが気になる場所です。
11	以前は夫婦で給料からいくらか決めて出し合ひ、残りは自由にしていました。今は私が全て管理しています。そのほうがムダ使い(パチンコ)にならないので、初めから、こうしておけば信用生協さんにお世話になることもなかったのかなと思つています。まだ支払いが残つていますが、はやく、今は家のローンもありません。でもこつちのローンはムダではないのでいいやな感じはしないです。不思議ですが。
12	借金を全額返済してから子供を出産できれば気持ちの面でもベストでした。なかなか貯金というものができないのが将来の不安へつなびます。

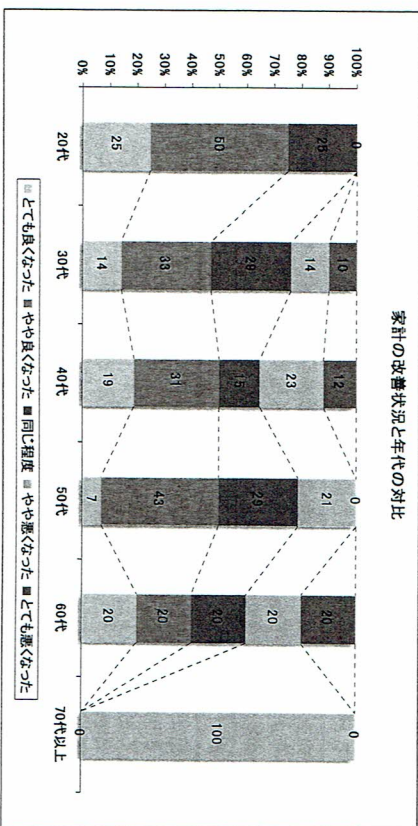
13	こんなことを相談するのは筋違ひだとは思いますが、誰にも相談できず悩んでおります。去年の三月にオール電化・エコキュートにしましたが、電気料が一向に減りません。どうしたものかと悩んでいます。たまたまみたいたい気がしてなりません。見積書もなく、電気料金が安くなくエコキュートのほうが金額も教えず、空気と電気でお湯がすのだとは言つていました。三月も値段が二週二回位、あとはぜんぜん使いません。電気も節電、テレビも夜二、三時間ですして料金がかかるのか不思議です。
14	世帯主と家族の財布が別なので記入できませんでした。サポートセンターでの相談者は、息子(長男)ですが、転職を二回しています。現在無職で、アルバイトをしているので、生協への返済は確保できています。また今回の夫の就職は2010年1月末までの短期採用の為、その後の収入の目処はないのが現状。非正規雇用世帯の家計はこのように一貫性がなく、そこに未払い金等が重なるので管理自体が複雑化する傾向があるかと思われまふ。
15	毎月の決まった収入内で、いかにうまくやり繰りするかと考えながら生活しています。今の不況で収入が大きく減り苦しい状況になりました。しかし、がんばつて乗り越えていこうと思いいながら毎日生活しています。
16	別紙「家計収支表」は2009年11月の内容。上記問32は最近1ヶ月ということと2009年12月の内容となっております。夫は2009年9月-11月中旬失業の後、就職。夫の12月の収入は11月後半の半月分のものであります。また今回の夫の就職は2010年1月末までの短期採用の為、その後の収入の目処はないのが現状。非正規雇用世帯の家計はこのように一貫性がなく、そこに未払い金等が重なるので管理自体が複雑化する傾向があるかと思われまふ。
17	夫は年金を払っていないのでもらえないと思うが収入がなくなつたら生活していけない、生協さんからローンを借りられ助かり生活も息つく所だったので、病氣(ガソリン)になり、何が起ころか全く予想ができません。節約でマニュアル参考になりました。
18	利率が高いもつと安くしてほしい。
19	信用生協さんからローン代を借入れ、毎月21,965円支払つていますが、今高校生と中学生への支出をきりつめている為、私費やクラブ費がキツイ！！毎月の支払を少なくし、回数を増やして(長く支払う)の方法への変更はできないのか…。と考えています。又長女が高校に入学するので本当に公立高校の授業料無料になるのであれば幸いです。ただ、入学資金をどうしたらよいかと頭を痛めています。
20	貯蓄をしたい。
21	いつもお世話様です。主人が残した借金(農業機械など)が多かつたので今までゆとりもなく三年間過ごしてきました。あと一年くらい頑張ればなんとか完済できます。
22	まず生協さんにお世話になつたおかげで借入れ先がない私共は娘の結婚式、車(中古)の購入などができ、自宅を離すことなく生活できる事に感謝いたします。担当の○○様(北)には、特別にお世話になり、ありがとうございます。これからは、気を今まで以上に引きしめ、前向きに生活し、借入返済後の生活を夢見ながら、頑張つて行こうと家族とも話しております。
23	H.21年一月に父が亡くなり、葬儀費用、各法事等出費が多い一年でした。結果的には借入することなく終了できました。ただ、ローン、信用生協の返済が遅れたときもありましたが今年の分は返済できました。来年は主人が退職しますので収入面で変化がありますので家族で話し合つて家計を守りたいと思います。

1 クロス分析とは

クロス分析とは、調査の2つの項目を同時にまとめて分析する手法である。つまり、単一の項目ではなく、2つの項目に注目し、単純集計では分からなかった偏りを、もう1つの項目を加えることによって、一段深い集計を行うことができるようにする分析手法である。今回の調査では、一方の軸に「家計の改善状況」を置き、それぞれの対比項目を設定することにより、家計改善の提要进行を探った。

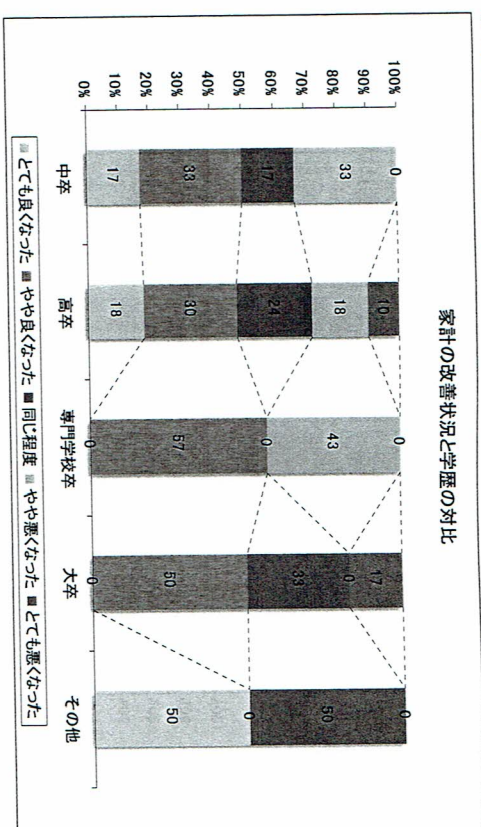
2 家計の改善状況と年代の対比

40代、50代で平均よりも若干、家計改善がすすんでいることが分かる。但し、40代では、悪くなった世帯も平均より多く、二極化がすすんでいる。この世代は、教育費の負担の大きい年代であり、教育費が家計を圧迫していることが推測される。



3 家計の改善状況と学歴との対比

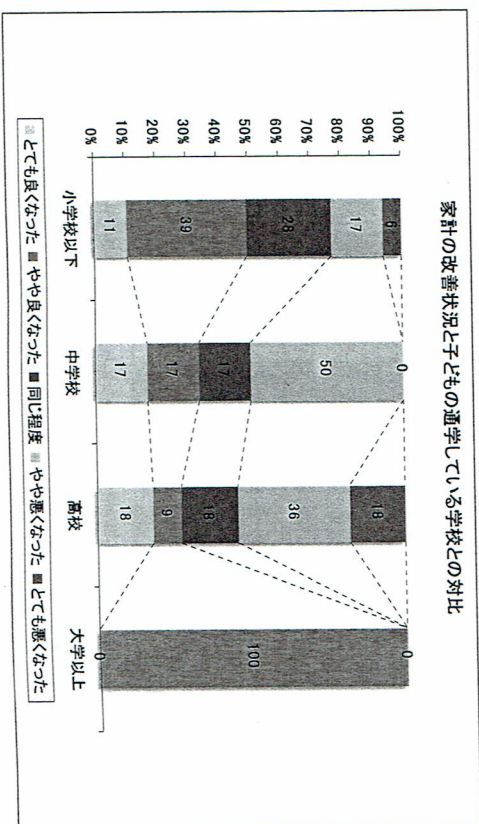
今回の調査では、改善に関しては、学歴との相関関係があるか断定できないが、中卒と専門学校卒において、家計悪化の割合が平均より高くなっている。



4 家計の改善状況と第1子の通学している学校との対比

第1子が小学校に通っている間は、教育費の負担もそれほど大きくなく、家計改善が大きく進んでいる様子が見て取れる。他方、第1子が中学校、高校に通っている世帯の場合は、家計悪化の割合が平均より著しく高くなっている。

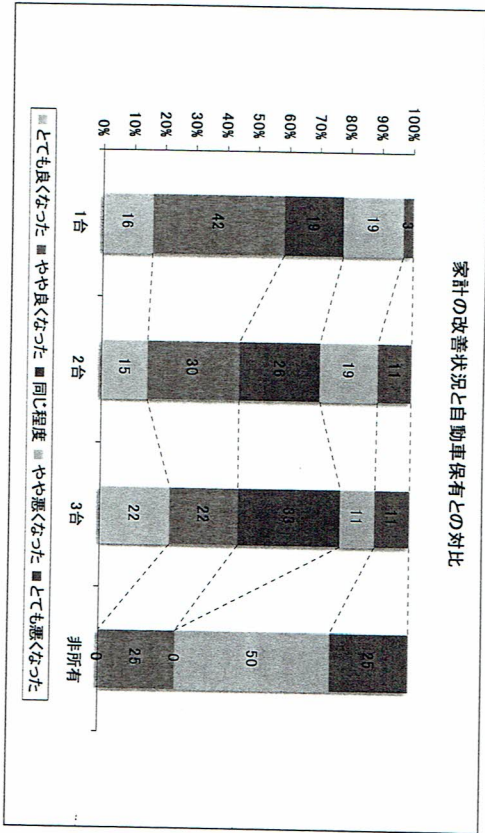
ちなみに、財団法人「子育て家庭の経済状況に関する調査研究(2005年度)」によると、小学校時代は年間の教育費生活費が596.5千円かかるのに対し、中学校では982.3千円、高校では1241千円もかかっている。子供が、中学校、高校に行っているからは、教育費の負担が、家計に重くのしかかっている様子、そのなかで家計を改善の方向に持っていくことが如何に難しいかが見て取れる。



2024
5
4
3
2
1

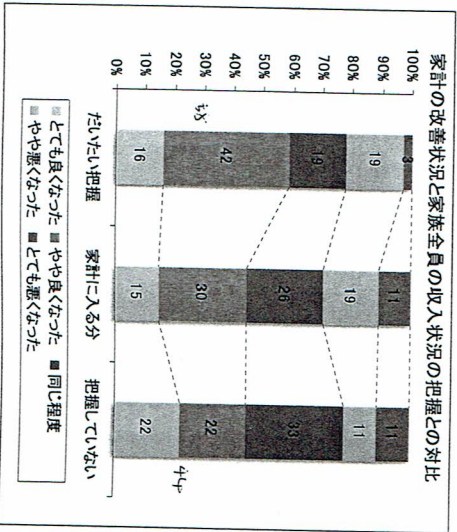
5 家計の改善状況と自動車保有台数との対比

自動車の保有台数が少ないほうが家計改善がすすんでいる状況が分かる。民間会社の試算によると、1.5リットルから2リットルの標準的な大きさの自動車の年間の維持費（税金、ガソリン代、車検費用等）は、457千円にもなるという。これに加え、自動車ローンの負担がある場合には、毎月の自動車にかかる費用は、5万円以上になることも考えられる。現在の経済状況で、月5万円の収入を得ることがどれだけ大変なことか、また、5万円の費用でタクシーでどれだけ走れるかを考えたら、車を維持することの合理性は相当厳しく考えないと維持するメリットがないことになる。ここにも、家計改善の提議がある。



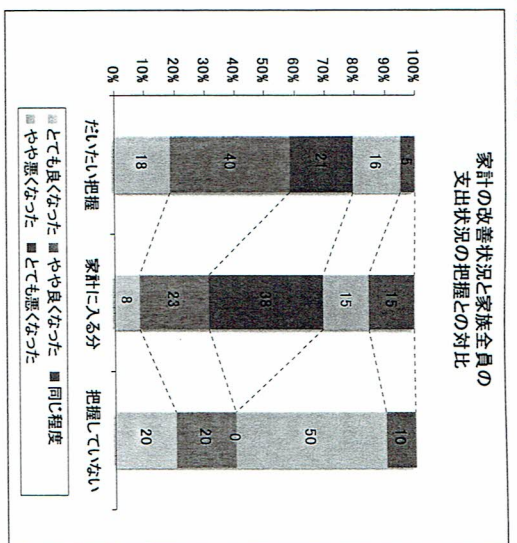
6 家計の改善状況と家族全員の収入の把握状況との対比

収入を把握している世帯の方が、著しく家計の改善がすすんでいる状況が見取れる。ここにも家計改善の提議がある。



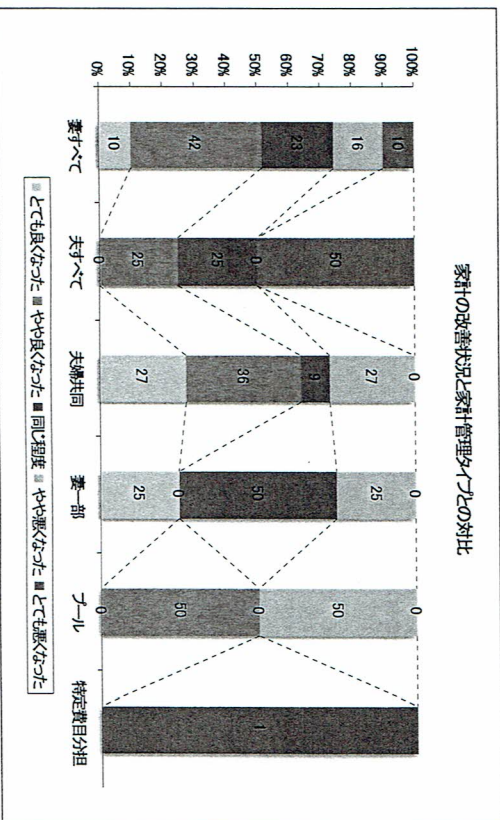
7 家計の改善状況と家族全員の支出の把握状況との対比

収入と同様の傾向がある。



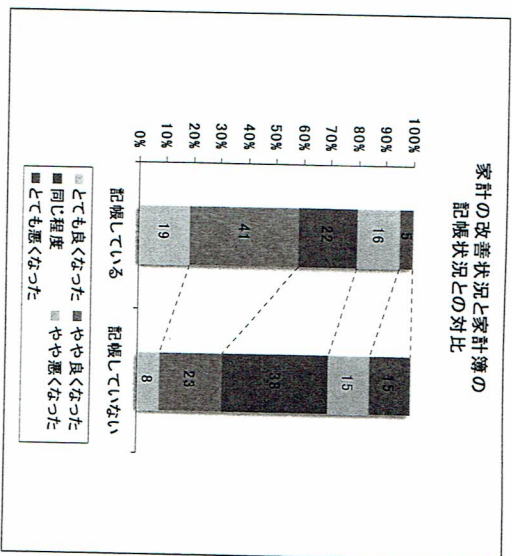
8 家計の改善状況と家計管理タイプとの対比

家計管理との対比で言えば、夫婦共同で家計管理するタイプにおいて、他のタイプと比べて、家計改善が著しくすすんでいる。夫婦で協力体制を作っていく、またお互いがお互いの監査役の役割を果たす、そんな家計管理がもっとも改善に結びつくのである。ここにも家計改善の提議がある。



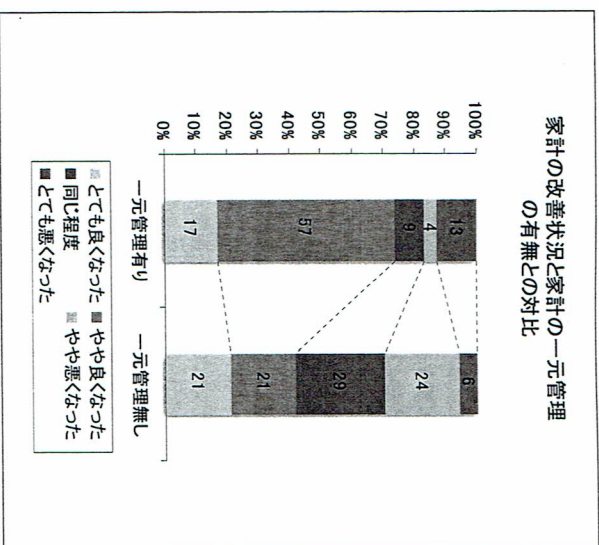
9 家計の改善状況と家計簿の記帳状況との対比

明らかに、家計簿記帳をしている世帯の方が家計改善がすすんでいる。また、家計の悪化に際しても、記帳している世帯の方が悪化の割合が低い。ここにも、家計改善の提議がある。



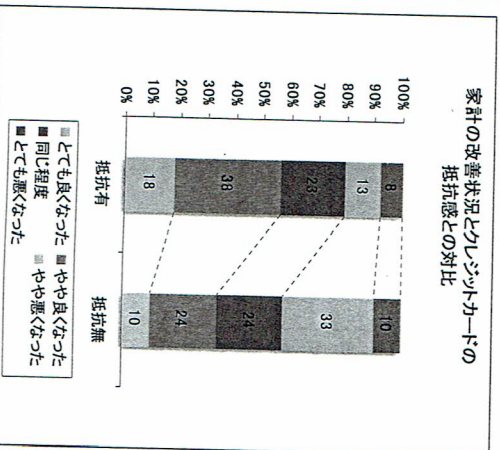
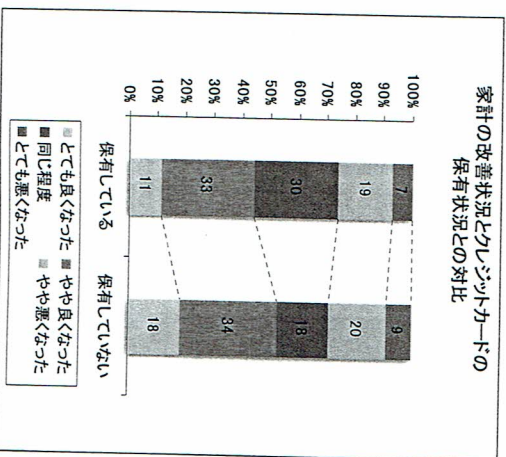
11 家計の改善状況と家計の一元管理との対比

家計の一元管理をしている世帯の方が、していない世帯より約2倍家計改善がすすんでいる状況が見取れる。ここにも家計改善の提議がある。



10 家計の改善状況とクレジットカードの保有状況との対比

世間では、クレジットカードの賢い使い方について、かまびすしく言われている。しかし、今回の調査では、当面、クレジットカードに頼らず、現金主義で金銭管理をするほうが家計の改善に結びついているように思われる。これは、次のクレジットカードに対する抵抗感のクロス分析からも裏付けられるように思われる。



第4章 対象世帯でとられている節約術

1 節約術ベスト10

- 1位 同じ商品・サービスマナラ出来る限りやすい金額で購入するようにした。
- 2位 麦茶やウーロン茶は自分で作るようにした。
- 3位 新聞の折込チラシはチェックして、激安商品はこまめに買いに行くようにした。
- 4位 お風呂の残り湯を掃除、洗濯にフル活用するようにした。
- 5位 車の運転の際、急発進、急加速をやめるようにした。
- 6位 底値を調べて、底値で買うようにした。
- 7位 食材は定価で買うのはもったいないので、タイムセール値引き品を利用する。買った物は小分けして冷凍、使い切るメニューを工夫し、無駄を出さないようにした。
- 8位 ちよっと我慢してレベルの低い商品・サービスマを選択するか、あきらめるようにした。
- 9位 水道については、きちんと蛇口を閉める癖をつけ、使用時間を短くするようにした。
- 10位 炊いたご飯については、ジャーの保温機能で保管するのではなく、レンジで温めなおすようにした。

2 優良節約術ベスト10

- (採用している世帯で、家計改善がすんだ割合が50%以上になっている項目のベスト10)
- 1位 同じ商品・サービスマなら出来る限りやすい金額で購入するようにした。
 - 2位 麦茶やウーロン茶は自分で作るようにした。
 - 3位 お風呂の残り湯を掃除、洗濯にフル活用するようにした。
 - 4位 車の運転の際、急発進、急加速をやめるようにした。
 - 5位 底値を調べて、底値で買うようにした。
 - 6位 食材は定価で買うのはもったいないので、タイムセールの値引き品を利用する。買った物は小分けして冷凍、使い切るメニューを工夫し、無駄を出さないようにした。
 - 7位 ちよっと我慢してレベルの低い商品・サービスマを選択するか、あきらめるようにした。
 - 8位 水道については、きちんと蛇口を閉める癖をつけ、使用時間を短くするようにした。
 - 9位 「入るを量りて、いするをなす」を心がけるようにした。
 - 10位 暑いものはきっちり冷ましてから冷蔵庫に入れるようにした。

3 調査世帯がその他の項目であげた節約術

- 冬でもストーブをつけない
- 車の台数を減らす
- 同じ店で買い物をし、ポイントを貯め、ポイントで買い物をする
- 畑を作り、野菜などはなるべく自給する

第5章 家計改善の提要

1 調査世帯の不安から大きな目標の設定へ

改善のポイントを探る前に、調査対象世帯が今後の生活で不安と感じていることを再掲する。

- ① 貯蓄などたぐわえがないこと (45件)
- ② もしものときに借入先がないこと (34件)
- ③ 子供の教育資金 (26件)
- ④ 老後の生活資金 (25件)
- ⑤ 病気や怪我の医療費 (22件)
- ⑥ 解雇や失業による収入減少 (16件)

などがあげられている。

これらは、単に不安の対象を示しているのみならず、改善にむけた大きなポイントを与えてくれているのではないだろうか。すなわち、貯蓄があれば、もしものときに借入先がなくとも何とか乗り切れるし、教育資金、老後の生活資金も、医療費も賄える。また、失業の際にも収入の何ヶ月分かの蓄えがあれば、それで再就職まで乗り切れるであろう。

とすれば、今後の生活における不安要素を排除するため、貯蓄をすること、そしてそれを増やすことを大きな目標にして、貯蓄に今まで以上の大きな力を傾注して、家計運営をすることが目標となる。

2 貯蓄の方法

しかし貯蓄が重要になってくるといって、一体、どうしたら貯蓄が出来るのであるだろうか。今回の調査世帯では、貯蓄を増やすためにしたこととして

- ① 必要な分を支出してから残った額を貯蓄するようにした (5件)
- ② 500円玉貯蓄を実践した (3件)

というアイデアを提示している。

一般的な貯蓄の仕方(貯蓄の定石)としては、財形積立などの天引き貯蓄があげられるにも関わらず、調査結果にその方法があがっていないことは天引きが出来ない家計運営ではないこととの表れかもしれない。実際に信用生協に来る相談者中、年収200万円以下の者の割合が50%を越えていることから、本当にぎりぎりの収入で生活を維持している世帯が多いことも推察される。

とすれば、当面は調査結果に出てきた500円玉貯蓄などの気軽にとれる方法から始め、それがまとまった金額になった段階で定期預金に移す、さらには同時並行で節約に努め、その中で天引き貯蓄としてまわせる額(節約が進む、あるいは収入が増えた場合には増額してゆくとが望ましい)を計算できればそれを積み立てて貯蓄を増やしていくという方法論が一番実現可能性のあるものと考えられる。

また、貯蓄増減と家計簿の記入の有無は密接な関係がある。すなわち、家計簿を記入している世帯で、相談時と比べて貯蓄が増えた割合は32%、家計簿をつけていない世帯で貯蓄が増えた割合はわずか5%、他方、家計簿をつけた家計で貯蓄が減った割合は10%、家計簿をつけていない家計で貯蓄が減った割合は、30%となっている。

この結果からすると、貯蓄を増やすためには家計簿の記載が非常に重要になってくる。

【参考】

世帯主年齢別貯蓄額

年 代	貯蓄額(万円)	貯蓄なし率(%)
20歳代	171	25.6
30歳代	455	27.4
40歳代	812	23.0
50歳代	1,154	22.0
60歳代	1,601	20.1
70歳以上	1,432	23.1

(平成18年「家計の金融資産に関する世論調査」金融広報中央委員会)

3 家計改善のための基本戦略

積立可能額を検出するためには、限られた収入の範囲でのしつかりしたやりくりが求められる。今回の調査結果から何が家計の状況を改善させる要因となりうるのかを分析する必要がある。

(1) 収入・支出の把握

家族全員の収入と支出の状況を把握していることが家計改善において重要なフアクターであることが調査の結果明らかになっている(クロス分析1参照)。これは通常の家庭においてもいえることだが、特に低所得で限られた予算規模での資金繰りとなればなおさらであろう。

アンケートの自由回答の中に、ついに求めていた答えを発見したというものがあつた。それは何かと言うと「お金をいくら使ったかではなく、何に使ったか、それは消費なのか、浪費なのか、投資なのか」を考えることだといふ。

支出金額のみでなくその支出の性格、性質まできちんとおさえて分けを行うことで初めて金銭管理というべきものとなってゆく。ここまではすでに実践できなくとも、まず、数字だけでもきちんと把握しておくべきだろう。また、家計に関わる数字の把握と言う点からは、当座、クレジットカードの使用は控え、現金主義で家計を運営するのが現実的な方法といえらる。今回の調査が物語るている。

収入・支出の把握、ここからすべてが始まる。

(2) 収入・支出の管理

では、把握した収入・支出をどのようにして管理していったらよいだろうか。

家計管理のタイプ別に見た場合、収支を個人それぞれで管理しているケースより収入を一元管理しているケースの家計がより改善につながっているようで、「一元管理あり」の世帯中で家計がとも〜やや良くなったと回答したのは74%であるが、「一元管理無し」の世帯中で同様の回答は42%にとどまる(クロス分析1参照)。

つまり、家族全員の収入・支出を一元的に管理し、実際の家計運営は、夫婦共同で行うというのが、今回の調査で示された望ましい形である。こうすることが個別に収入・支出を管理するよりも節約につながり、貯蓄できる生活にいたる近道なのではないだろうか。

(3) 家計簿の記入

世帯の家計を一元管理する場合の具体的手法についてであるが、家計簿の記入は目新しい方法ではなくとも収入・支出の把握に最も良い方法と考えられる。

今回の調査では家計簿を記入している世帯の割合が43.7%と、全国の家計簿記載率22%の2倍となっている。その中で家計状況がとも〜やや良くなったと感じている世帯は61.6%と、

家計簿をつけていない世帯と同様の回答がなされた40%に比して高くなっている。この事実が、相談時より家計改善がすんだと回答した割合が5割近いという数字につながっているのではないだろうか。

要約すれば家族全体の収支状況をオンラインにして認識を共有すること、集中管理を行いそれを記録に残し、日々改善の意識を保つこと、ということとなる。こう言えば簡単なように思うが、これを実行するには家族間の信頼関係が求められるであろう。資料編のクロス分析119に見るとおり「配偶者や家族との関係」と「家計の改善状況」はほぼ完璧な正比例をなしている。家族関係の円滑化が実は家計改善のキーポイントであるといっても過言ではない。

4 家計改善のための個別戦略

この項では特に今回調査への回答と同時に提出された家計収支表の中から特徴的と思われる項目への対処法について述べてゆく。

(1) 教育費

今回の調査で、回答者の実感と数値が見事に一致したのが教育費である。

すなわち、教育費負担の大きい中学生、高校生のいる世帯は、家計の悪化の状況が著しく、中学生を持つ世帯は50%が相談時よりも家計が悪くなったとしているし、高校生を持つ世帯は54%が相談時より家計が悪くなったとしている(全体の平均は28%、アンケート提出者の実像21参照)。これは、家計に付して教育費の負担が重くのしかかっていることを雄弁に物語っているのではないだろうか。

中学校3年間にかかる子育て費用は294万円、高校3年間は372万円、大学4年間では918万円と言う数字がある(子育て家庭の経済状況に関する調査研究、財団法人こども未来財団、2005年度)。具体的な数字を目の当たりにすると、負担感が一層現実的なものになってくるのではないだろうか。

子どもも手当、高校授業料実質無償化、いずれの政策が実効的であるかは別として、世帯の教育費負担が家計再建にとって重い足かせとなり、少子化を助長する大きな要因となっていることの数値と言えるかもしれない。

現行では財団法人や民間団体で運営している各種奨学金制度や金融機関で販売している教育ローンの他にも市町村の貸付制度や社会福祉協議会の修学資金貸付制度、母子寡婦福祉資金制度の修学資金などの公的な支援制度もある(別表1参照)のだが、例えば大学4年間で毎月10万円の貸付を受けた場合、順調に卒業したとしても社会に出た段階で480万円の負債を抱えることとなる。これでは就職が順調に決まっても厳しいが、昨今の雇用情勢はそうならない可能性が決して低くないことを示しており、スタートから返済不能となるリスクは否定できない。こういった各種制度やローンを利用する場合にはよほど慎重にならなければならないと親米大卒が苦を子に強いることとなりかねない。

もちろん他方で、非常に金銭的負担の大きいクラブ活動や習い事をそのままにしたままでも、教育費が家計を圧迫していると主張しても、なんらの説得力を持たないことは言を待つまでもない。

したがって、教育費のやりくりの出発点は子の望む進路と親の経済的事情を協議してすり合わせることにすべきであろう。親として子の希望を叶えたいという気持ちはあるかもしれないが、無理をさせばその代償は子にまで及ぶこととなりうる。教育だけを特別視せずに家族全員がそれぞれに我慢し犠牲を払いながら家計を運営していかよという姿勢も重要である。

とはいえ、学歴格差が拡大している現代社会においては高等教育の必要性も否定できない。奨学金の返済という経済的な負担を子に負わせることなく子に高等教育を受けさせるためには、子の教育費について長期的な備えをしておくことが重要となる。たとえば、月2万6000円の子どもの手当を0歳から中学卒業まですべて貯蓄すれば468万円となり、小学生の間だけでも187万円、中学生の間だけでも93万円の準備ができる。子どもの教育費については奨学金に安易に頼ることなく長期的な備えをしておくことが肝要である。

【参考】

保護者が支出した教育費(子供一人当たりの年間支出額)

単位：円

	幼稚園		小学校		中学校		高等学校	
	公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立
支出額	251,324	538,406	334,134	1,373,184	471,752	1,269,391	520,503	1,045,234

平成18年 子どもの学習費調査 文部科学省

教育費には、学校教育費、学校給食費、学校外活動費を含む

(2) 医療費と生命保険

今回調査への回答中「支出が増えた項目」として14件(全回答の20%)、「今後不安に感じること」で22件(全回答の31%)あげられたのが医療費である。国民皆保険制度の下、一定の補助を受けていてもなおこれだけの人が負担感、不安感を感じているのが実態ということである。

それに対する反動という面もあるかもしれないが、家計調査表を見ると毎月の生命保険料の金額が過剰ではないかと思われる世帯が見られる。昨今は死亡保険金よりも入院や通院などへの医療扶助、特定疾病に対する保障など様々なパリエーションの商品が販売されているが、不安が大きい余りあれもこれもと選びきれずに、気がつけば多数の保険に加入してしまっているのではないだろうか。

パリエーション以降、積立型の保険商品であってもまず殆どは元本割れすることがもはや常識となっており、積立金に対する配当も大きな期待はできない。自身(あるいは家族)の不健康に対する投資としてはリスクの高いものであり、そこに回す余裕があるのであれば素直に預貯金として積み立てて行く方がはるかに健全といえる場合もある。

保証過剰となっている世帯は早急に保険の見直しを行い、必要最小限の保証内容に絞ることにより家計を改善して貯蓄を増やしてゆることが、不安に対する処方としてはより適切であろう。

世帯あたりの保険金額の平均として、2033万円と言う数字がある(平成18年「生命保険に関する全国実態調査」生命保険文化センター)。しかし、この金額を前提にして家計改善を考える必要は全くない。それぞれの世帯において必要な額はそもそもいくらぐらいなのか、そしてその額をどのような保険によって保証するのか。一般的には、必要額をみたすためには掛け捨ての共済が最も保険額が少なくなるといわれている。

【参考】
病気ごとの平均的医療費

病名	平均入院日数	平均的医療費(円)
新生物(がんなど)	22.4	952,873
精神及び行動の障害	290.6	35,034,154
循環器系の病気	52.7	2,286,600
呼吸器系の病気	27.3	932,513
消化器系の病気	14.6	498,706
損傷等の外因性の影響	34.8	1,075,876

平成20年「社会医療診療行為別調査報告」「患者調査」厚生労働省

【参考】

年代ごとの平均保険金額(死亡保険)

年代	死亡保険金額(千円)
30~34歳	2,307
40~44歳	2,848
50~54歳	2,538
60~64歳	1,479
70歳以上	721

平成18年「生命保険に関する全国実態調査」生命保険文化センター

入院給付金の1日あたりの平均金額

男性	10,500円
女性	8,200円

(3) 車両の保有と維持費

今回調査世帯の自動車保有台数平均は1.57台(3台以上保有世帯の台数を3台として)であった。この数値は2008年度の全国平均1.086台、岩手平均1.361台と比較すると、世帯所得300万円未満が全回答の27%(400万円未満は44%)と決して裕福ではない世帯の保有台数としてはやはり多い。

車の保有については真剣に考えてもらいたいものだと考える。車の年間の維持費(任意保険、駐車場代、ガソリン代、車検代、自動車税など)からすれば、毎月の支出は3万円(ローンがある場合には5万円ということも考えられる)にもなる可能性がある。これだけの金額でタクシーに乗れるのであれば相当な距離を走ることが出来るであろう。

大都市と違い公共交通機関の整備がはかばかしくないとという岩手県の地域特性はあるにせよ、車両の保有の是非について再考の余地があるのではないか。

(4) 収入

今回の調査では、世帯人数調整済み一人当たり世帯所得が200万円未満の世帯では、家計改善がすすんでいないように見受けられる。一人当たり世帯所得が200万円に該当するのは、1人世帯200万円、2人世帯283万円、3人世帯346万円、4人世帯400万円、5人世帯447万円、6人世帯490万円、7人世帯529万円である。これらの年収未満でも、いろいろな工夫で家計改善の

方向に持っていくことはできても、まず、一人当たり世帯所得が200万円未満の世帯では、世帯所得を増やすことが喫緊の課題となつてこよう。

その他個別項目の節約手法については、第4章において既に節約術ベストテンや調査対象世帯から出された節約アイデアを示しているので、これらの中から実践的でそれぞれの家庭に合うアイデアを採用していつてもらえればと思ふ。

5 ライフプランの重要性

ここまで貯蓄の重要性について何度も述べてきた。しかし実際にアクションを起こすためには明確な動機付けが必要であり、それを欠くと情性で日々を送ってしまいがちである。

そのためには単月、単年といった短いスパンではなく、例えば10年といった長期的な人生設計＝ライフプランを建てるのが重要となるであろう。

子の進学や結婚、本人あるいは配偶者の退職などのライフイベントによる収支とその後のおけるキャッシュフローを確認することによりどれだけの資金準備が必要かを明確にすれば、ただ漠然と「貯蓄が肝要」というよりも具体性があり、目的意識と危機感が喚起されるであろう。

そしてこの作業により、老後資金など将来の不安要素として挙げられた点についても貯蓄の計画がたてられることのでかなりの部分を排除できるはずである。

(別表1) 教育資金貸付等の概要

1 財形教育融資 (独立行政法人 雇用能力開発機構 岩手センター)	
申込資格	1 財形貯蓄を行っていること 2 連帯保証人または財形信用保証の保証があること
融資対象	国内外の高校・大学・大学院等の教育施設にかかわる教育費用
融 資 額	財形貯蓄残高の5倍以内 (最高450万円)
適用金利	固定金利2.05%
返済方法	元利均等方式
返済期間	10年以内 (最長4年間据置)
2 日本政策金融公庫融資 (一般、年金教育資金、教育積立郵便貯金の3種)	
申込資格	1 融資対象の教育施設に入学又は在学している人の保護者又は本人 2 年間所得が990万円 (事業所得者は770万円) 以内であること 3 子供の人数によって金額は異なる (上記の金額は子供3人の場合)。 4 年金教育資金融資の場合は、年金加入期間が10年以上であること 5 連帯保証人または財形信用保証の保証があること
融資対象	国内外の高校・大学・大学院等の教育施設にかかわる教育費用
融 資 額	一般：200万円、年金融資 (厚生年金)：100万円、年金融資 (国民年金)：50万円、教育積立融資：200万円
適用金利	固定金利2.45%
返済方法	元利均等方式
返済期間	10年以内 (在学期間中は元金の据置可能))
3 独立行政法人日本学生支援機構奨学金貸与事業	
申込資格	1 高校生以上の本人で一定以上の学力成就であること 2 世帯収入金額が一定額以下であること
融資対象	国内外の高専・大学・大学院等の教育施設にかかわる教育費用
貸与金額	国公立：18千円～44千円 (自宅) 国公立：23千円～50千円 (自宅外) 私立：30千円～53千円 (自宅) 私立：35千円～63千円 (自宅外)
適用金利	年収により無利息、3%などのものなどがある
返還方法	規定による
返済期間	12～15年

4 生活福祉資金 (教育支援費 市町村社会福祉協議会)

申込資格	1 現住所地の居住期間がおおむね6ヶ月以上であり、引き続き居住することが見込まれること 生活福祉資金の貸付制度における連帯保証人となっていないこと 借入申込世帯の前年の収入額を12で除した額が生活保護基準額1.7倍以下の世帯で、貸付により自立自活できると認められること 日常生活上介護を要する65歳以上の高齢者の属する世帯で、単位所得額が基準額の2.3倍以下の世帯であること 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害保健福祉手帳のいずれかの交付をうけている者または、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付をうけている者と同程度と認められるものが属する世帯 生活保護世帯の場合、本資金を含む他の負債の1ヶ月あたりの返済見込み額が基準額の20%以内であること 生活保護世帯以外の場合、本資金を含む他の負債の1ヶ月あたりの返済見込み額が基準額の30%以内であること
融資対象	2 原則連帯保証人があること 3 民生委員の相談援助を受けること 4 再生計画の返済中でないこと 5 学生支援機構との併給は不可
融資額	国内外の高校・大学・大学院、専門学校等の教育施設にかかわる教育費用
融資金利	月35千円～65千円、支度費50万円
適用金利	無利息
返済方法	元利均等方式
返済期間	20年以内 (卒業から6ヶ月以内は据置)

5 母子寡婦福祉資金 (修学資金 各振興局、盛岡市)

申込資格	1 20歳未満の児童を扶養している配偶者のいない女子であること 父母のいない20歳未満の者 (年齢の下限はない) かつて母子家庭の母であった者 40歳以上の配偶者のいない女子であって、現に児童を扶養していない者 40歳以上の配偶者のいない女子及び現に扶養する子らのない場合には前年度の所得が203万6千円以下。 世帯収入ではなく、個人の収入。総収入ではない。 所得の最低限のラインはない。 就労していること (生活保護も対象外ではない) 税の滞納が著しくないこと (滞納がすぐに解消すること) 原則として他の負債がないこと 家庭訪問を受け入れること 保証人をつけられること 子供への貸付の場合は、親権者からの同意 (貸付同意書) があること 母子家庭の証明ができること
融資対象	2 支度金の場合は、入学式前の申し込みであること 3 学生支援機構との併給も可 (但し、修学資金は不足分のみ)
融資額	国内外の高校・大学・大学院等の教育施設にかかわる教育費用
融資金利	18千円～94千円
適用金利	無利息
返済方法	元利均等方式
返済期間	20年以内 (卒業後6ヶ月までは据置)

生活不安定世帯の家計調査分析検討委員会設置要綱

(設置)

第1 経済の逼迫状況、雇用基盤の脆弱化等により、生活が不安定になっている世帯の家計改善の提
要を探るために展開する生活不安定世帯の家計調査分析事業の調査計画、調査結果の分析等を行
い、生活不安定世帯の家計改善に資することを目的として、生活不安定世帯の家計調査分析検討
委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2 委員会は、第1の目的を達成するため、次の事項に付いて、検討等を行う。

- (1) 生活不安定世帯に対する調査内容の検討
- (2) 上記調査の分析
- (3) 上記分析を受けて作成する「家計改善の手引き」の内容の検討
- (4) その他標記事業の推進に関する事項の検討

(構成)

第3 委員会の委員は、別表に掲げる者とする。

(委員長)

- 第4 委員会に委員長をおく。
- 2 委員長は、委員の互選をもって選出する。
- 3 委員長は、会務を総理し、会議の議長となる。

(委員の任期)

第5 委員の任期は、平成22年3月31日までとする。

(会議)

第6 委員会は、委員長が召集する。

(庶務)

第7 委員会の庶務は、NPO法人いわて生活者サポートセンターにおいて処理する。

(補則)

第8 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成21年8月21日から施行する。

別表

所 属	職	氏 名
岩手大学人文社会科学部	准教授	藤 原 千 沙
マナーじゅく@いわて	アドバイザー	戸 田 節 子
盛岡市消費生活センター	相談員	関 村 真 澄
岩手県消費者信用生活協同組合	審査管理室長	齊 藤 哲 司

家計改善の手引き (本編)

平成22年 3月

NPO法人いわて生活者サポートセンター

〒020-0874 盛岡市南大通1丁目8-7CFCビル2F

TEL019-604-8610

FAX019-653-0570

<http://www.iwate-ss.com>

家計改善の手引き

(資料編)

NPO法人いわて生活者サポートセンター

平成22年3月

目次

第1章 調査の目的と調査の流れ	1
1 調査の目的	1
2 調査の流れ	1
第2章 アンケート提出者の実像	2
1 家族構成	2
2 アンケート記入者	2
3 本人の年齢	2
4 第1子の就学状況	2
5 職業	2
6 健康状態	2
7 本人の最終学歴	2
8 配偶者の最終学歴	3
9 現在の住居の状況	3
10 現在の自動車の保有状況	3
11 家族の収入の把握状況	3
12 家族の支出の把握状況	4
13 夫婦の家計管理のタイプ	4
14 公的年金の加入状況	4
15 水道料金の支払い	4
16 電気料金の支払い	4
17 ガス料金の支払い	5
18 電話料金の支払い	5
19 固定資産税の支払い	5
20 所得税・住民税の支払い	5
21 家賃の支払い	6
22 家計簿の記帳状況	6
23 クレジットカードの保有状況	6
24 クレジットカードで買い物をするこへの抵抗感	6
25 どのようなものをクレジットカードで購入しているか	7
26 相談時と比較しての家計の改善状況	7
27 相談時と比較しての配偶者や家族との関係	7
28 家計の良くなった理由	7
29 家計が悪くなった理由	7
30 相談時と比較しての貯蓄の増減	8
31 貯蓄を増やすために注意したこと	8
32 貯蓄が増えなかった理由	8
33 相談時と比べた変化	8
34 相談時と比べて支出が増えた項目	8

35	今後の生活で不安に感じていること	8
36	暮らし向きについて総合的にどう見ているか	8
37	収入状況	9
38	世帯人数調整済み一人当たり世帯所得	9
39	自由回答	10
第3章 クロス分析		
1	家計の改善状況と年代の対比	13
2	家計の改善状況と学歴の対比	13
3	家計の改善状況と配偶者の学歴の対比	13
4	家計の改善状況と第1子の通学している学校との対比	13
5	家計の改善状況と相談時の住居との対比	13
6	家計の改善状況と現在の住居との対比	14
7	家計の改善状況と相談時の自動車保有との対比	14
8	家計の改善状況と現在の自動車保有との対比	14
9	家計の改善状況と家族全員の収入状況の把握との対比	14
10	家計の改善状況と家族全員の支出状況の把握との対比	14
11	家計の改善状況と家計管理のタイアとの対比	15
12	家計の改善状況と水道料金の支払いとの対比	15
13	家計の改善状況と電気料金の支払いとの対比	15
14	家計の改善状況とガス料金の支払いとの対比	15
15	家計の改善状況と電話料金の支払いとの対比	15
16	家計の改善状況と固定資産税の支払いとの対比	15
17	家計の改善状況と所得税・住民税の支払いとの対比	16
18	家計の改善状況と家賃の支払いとの対比	16
19	家計の改善状況と家計簿の記録状況との対比	16
20	家計の改善状況とクレジットカード保有状況との対比	16
21	家計の改善状況とクレジットカードへの抵抗感との対比	16
22	家計の改善状況とクレジットカードの使用状況との対比	17
23	家計の改善状況と家計の一元管理の有無との対比	17
24	家計の改善状況と支出のこまめな記録の有無との対比	17
25	家計の改善状況と節約への努力の有無との対比	17
26	家計の改善状況と無駄と無駄をなくする努力の採否との対比	17
27	家計の改善状況と自分へのご褒美採否との対比	17
28	家計の改善状況と結果を数値化する試み採否との対比	18
29	家計の改善状況と「入るを量りていずるをなす」試み採否との対比	18
30	家計の改善状況と流動費節約、固定費見直しの試み採否との対比	18
31	家計の改善状況と出来る限り安い物を買う試み採否との対比	18
32	家計の改善状況とちよつとの我慢・レベルを落とす試み採否との対比	18
33	家計の改善状況となるべく買わない試み採否との対比	19
34	家計の改善状況と引落で支払っているものの把握の試み採否との対比	19
35	家計の改善状況と電気製品省エネ採否との対比	19
36	家計の改善状況とエアコンの設定温度下げる試み採否との対比	19
37	家計の改善状況とシャワーの工夫をする試み採否との対比	19

38	家計の改善状況とエアコンフィルターこまめな掃除の試み採否との対比	19
39	家計の改善状況と待機電力をおさえる試み採否との対比	20
40	家計の改善状況とエアコン室外機への工夫の試みとの対比	20
41	家計の改善状況と冷蔵庫の庫内整理の試み採否との対比	20
42	家計の改善状況と冷蔵庫の容量に関する工夫の試み採否との対比	20
43	家計の改善状況と熱いものを冷ましてから冷蔵庫に入れる試み採否との対比	20
44	家計の改善状況と冷蔵庫の扉開閉に関する工夫の試み採否との対比	20
45	家計の改善状況と冷蔵庫のバックキンに関する工夫の試み採否との対比	21
46	家計の改善状況と冷蔵庫の設定温度に関する工夫の試み採否との対比	21
47	家計の改善状況とエコ電球採用の試み採否との対比	21
48	家計の改善状況と電球のワット数に関する工夫の試み採否との対比	21
49	家計の改善状況と明かりをつける時間に関する工夫の試み採否との対比	21
50	家計の改善状況とテレビの映像調整に関する工夫採否との対比	22
51	家計の改善状況とテレビのインチ数を下げる試み採否との対比	22
52	家計の改善状況とテレビを見る時間を減らす試み採否との対比	22
53	家計の改善状況とテレビの待機電力を減らす試み採否との対比	22
54	家計の改善状況とテレビの主電源を切る試み採否との対比	22
55	家計の改善状況と洗濯機のコース切り替えの試み採否との対比	22
56	家計の改善状況と洗濯物の量を適正におさえる試み採否との対比	23
57	家計の改善状況と乾燥機に入れる量に関する工夫採否との対比	23
58	家計の改善状況と脱水をしてから乾燥機に入れる試み採否との対比	23
59	家計の改善状況と乾燥機のフイルター掃除の試み採否との対比	23
60	家計の改善状況と電気コタツへの工夫の試み採否との対比	23
61	家計の改善状況と炊飯器の保温機能不使用の試み採否との対比	23
62	家計の改善状況と掃除機のこまめな切り替えの工夫の試み採否との対比	24
63	家計の改善状況と温水便座の温度下げの工夫の試み採否との対比	24
64	家計の改善状況と温水便座の電源切りの工夫の試み採否との対比	24
65	家計の改善状況と温水便座のふたを閉める工夫の試み採否との対比	24
66	家計の改善状況と夜間電力使用の試み採否との対比	24
67	家計の改善状況と電気ファンペーパー適正化の試み採否との対比	24
68	家計の改善状況と炊飯器の有効利用の試み採否との対比	25
69	家計の改善状況と掃除機とほうきの併用の試み採否との対比	25
70	家計の改善状況とシャワー一時間短縮の試み採否との対比	25
71	家計の改善状況と風呂追い炊きをしない試み採否との対比	25
72	家計の改善状況と風呂のふたをきちんとする試み採否との対比	25
73	家計の改善状況と煮物への落とし蓋採否との対比	25
74	家計の改善状況とゆでるときにふたをずらす試み採否との対比	26
75	家計の改善状況となべ底をコンロの大きさに合わせる試み採否との対比	26
76	家計の改善状況と給湯器のお湯で湯沸しする試み採否との対比	26
77	家計の改善状況と熱源の有効利用の試み採否との対比	26
78	家計の改善状況とガスファンヒーターの温度を下げる試み採否との対比	26
79	家計の改善状況と食器洗い機採用の試み採否との対比	26
80	家計の改善状況となべ底の水滴を拭く試み採否との対比	27

81	家計の改善状況とガスを中火で使う試み採否との対比	27
82	家計の改善状況と風呂の水を日中貯める試み採否との対比	27
83	家計の改善状況と冬でも水での食器洗いを試み採否との対比	27
84	家計の改善状況と節水ごみ採用の有無との対比	27
85	家計の改善状況と水道時間を短くする試み採否との対比	27
86	家計の改善状況とシャワーの時間を短くする試み採否との対比	28
87	家計の改善状況と貯め水洗いを試み採否との対比	28
88	家計の改善状況と無洗米採否との対比	28
89	家計の改善状況と水の出しっぱなしをやめる試み採否との対比	28
90	家計の改善状況と洗車の工夫採否との対比	28
91	家計の改善状況と風呂の残り湯活用の試み採否との対比	28
92	家計の改善状況とコップに水をためて磨きする試み採否との対比	29
93	家計の改善状況と米の研ぎ汁活用の採否との対比	29
94	家計の改善状況と浴槽にペットボトルを入れる試み採否との対比	29
95	家計の改善状況と食卓を貧しくしない試み採否との対比	29
96	家計の改善状況と食費を把握する試み採否との対比	29
97	家計の改善状況とチラシチェックの試み採否との対比	29
98	家計の改善状況とまとめ買いの試み採否との対比	30
99	家計の改善状況とアルパイトの工夫の試み採否との対比	30
100	家計の改善状況と安い外食探しの工夫の試み採否との対比	30
101	家計の改善状況と役所の食堂利用の試み採否との対比	30
102	家計の改善状況と麦茶等を自分で作る試み採否との対比	30
103	家計の改善状況と底値で買い物を試み採否との対比	30
104	家計の改善状況と夕食前の買物は避ける試み採否との対比	31
105	家計の改善状況とスーパーを定休日前に利用する試み採否との対比	31
106	家計の改善状況と生協の共同購入利用の試み採否との対比	31
107	家計の改善状況とタイムバーゲン利用の試み採否との対比	31
108	家計の改善状況とフリーマーケット利用の試み採否との対比	31
109	家計の改善状況と車の急発進をやめる試み採否との対比	31
110	家計の改善状況とタイヤの空気圧調整の試み採否との対比	32
111	家計の改善状況と不要のキャリアをはずす試み採否との対比	32
112	家計の改善状況とカッリン朝入れの試み採否との対比	32
113	家計の改善状況とタバコアルコールを減らす試み採否との対比	32
114	家計の改善状況と散髪等を自分でやる試み採否との対比	32
115	家計の改善状況と天日干し活用の試み採否との対比	32
116	家計の改善状況と世帯人数調整済み一人当たり年間所得との対比	33
117	貯蓄の増減と世帯人数調整済み一人当たり年間所得との対比	33
118	生活意識と世帯人数調整済み一人当たり年間所得との対比	33
119	家計の改善状況と配偶者家族関係との対比	34
120	貯蓄の増減と家計簿の記載の有無との対比	34

巻末資料 1	家計調査アンケート(回答数入り)	35
2	楽しい節約マニュアル()	44

第1章 調査の目的と調査の流れ

1 調査の目的

債務整理をしても家計再建にならない。借金はなくなったのに、生活は依然苦しい。こういった相談者が消費生活相談の場面で増加している。

平成22年6月に貸金業法の完全施行を控え、これまでのような自転車操業はほぼ出来なくなる可能性が高い。

これまでは、比較的緩やかに(大雑把に)しかなされていなかった家計のやりくりを見直し、節約に努めることにより余裕ある家計運営に持ち込まなければ、臨時の出費に対応できない事態が出現することが現実の問題として発生するのである。

しかし、家計運営を見直しするといっても、何から手をつけたらよいか、他の世帯はどのような工夫をしているのか、さらに言えば、家計再建の提議はどこにあるのか、わからないのが現実でありこれらの疑問に答えるのが本手引きの目的である。

2 調査の流れ

① 対象者

今回の調査は、岩手県消費者信用生活協同組合(以下「信用生協」と言う。)の組合員を対象とした。

信用生協に相談に訪れ組合員となった方(貸し付けを受けた方)を抽出調査の形で500名選んだ。

具体的には、アンケート作成時の1年前(平成20年11月)から遡る形で、500名に達するまで(期間としては1年ほど遡る)対象者をリストアップした。

② 調査の実施

対象者に対し、アンケート(巻末資料1)及び節約マニュアル(巻末資料2)を送付した。

その際、アンケート記入とともに依頼した事項は以下の通り。

○記入はできるだけ、家計を担当している方が行うこと。

○家計収支表については、平成21年11月1ヶ月間の家計の状況を反映した内容で記入すること。

③ 回収率等

12月にアンケートを500通送付して、71通の回収があった。

送付した500通のうち、転居先不明で戻ってきたものが5通あったので、495通を分母として、回収率を計算すると14.32%となった。

第2章 アンケート提出者の実像

1 家族構成

アンケートの提出者71世帯のうち、配偶者のある世帯55 (77.5%)、配偶者なしの世帯が16 (22.5%)であった。配偶者なしの世帯のうち、単身世帯は10世帯であった。

2 アンケート記入者

記入者は、配偶者ありの家庭では、夫が35件 (49.3%)、妻が20件 (28.2%)、配偶者なしは16件 (22.5%)であった。

3 本人の年齢

本人の年齢に関しては、回答者は30代、40代で65%以上を占める状況であった。

	実数	割合(%)
20代	4	5.6
30代	21	29.6
40代	26	36.6
50代	14	19.8
60代	5	7.0
70代以上	1	1.4
合計	71	100.0

4 第1子の就学状況

子供のいる世帯のうち、第1子の就学状況は、小学校以下が半数近くを占めていたが、高校に通っている子供のいる家庭も3割ほどであった。

	実数	割合(%)
小学校以下	18	48.7
中学校	6	16.2
高校	11	29.7
大学以上 (非該当等)	2	5.4
合計	37	100.0

5 職業

記入者本人の職業については、正社員45 (63.4%)、非正規社員21 (29.6%)、無職3 (4.2%)などであった。

6 健康状態

記入者本人の健康状態については、健康65 (91.5%)、病気・病弱4 (5.6%)、障害1 (1.4%)などであった。

7 本人の最終学歴

本人の最終学歴は、高卒が7割、それ以外が1割以下という状況になっている。

	実数	割合(%)
中卒	6	8.5
高卒	50	70.4
専門学校卒	7	9.8

大卒	6	8.5
その他	2	2.8
合計	71	100.0

8 配偶者の最終学歴

本人と同様、最終学歴は、高卒が7割近く、それ以外が1割前後という状況になっている。16名は、配偶者がなく非該当となる。

	実数	割合(%)
中卒	5	9.1
高卒	37	67.3
専門学校卒	8	14.6
大卒	3	5.5
その他 (非該当)	2	3.6
合計	55	100.0

9 現在の住居の状況

現在の住居の状況については、持家が約5割となっている。

	実数	割合(%)
持家	36	50.7
公営住宅	8	11.3
賃貸	26	36.6
その他	1	1.4
合計	71	100.0

10 現在の自動車保有状況

現在の自動車の保有については、1台の世帯が約4割、2台の世帯が4割を下回る程度、非所有は5%程度しかなく分かる。3台以上所有している世帯の所有台数を仮に3台として、平均所有台数を出すと、1世帯当たり1.57台となる。

	実数	割合(%)
1台	31	43.7
2台	27	38.0
3台以上	9	12.7
非所有	4	5.6
合計	71	100.0

11 家族の収入の把握状況

家族の収入の把握状況については、該当者の8割以上が大体把握しているという結果となり、把握していないという割合は1割未満にとどまった。

	実数	割合(%)
大体把握	51	83.6
家計に入る分だけ把握していない	5	8.2
(非該当)	(10)	
合計	61	100.0

12 家族の支出の把握状況

家族の支出の把握状況に関しては、収入と異なり、該当者の6割程度の人が大体把握しているという回答となり、収入の把握状況より、2割も下回る結果となった。また、家族の支出を把握していない割合は、収入を把握していない割合の倍となっている。

	実数	割合(%)
大 体 把 握	38	62.3
家計に入る分だけ	13	21.3
把握していない	10	16.4
(非 該 当)	(10)	
合 計	61	100.0

13 夫婦の家計管理タイプ

夫婦の家計管理に関しては、いくつかのタイプを提示し、どれに該当するかを回答してもらった。その結果、妻がすべての収入を管理してやりくりしている世帯が31 (57.4%)、夫婦がすべての収入を共同で管理している11 (20.37%)、夫がすべての収入を管理と夫が妻に収入の一部を渡し、妻がその分だけ家計費として管理しているがそれぞれ4 (7.40%) となった。

14 公的年金の加入状況

滞納、未加入は少ないが存在する。免除の割合が高い。

	本人		配偶者	
	実数	割合(%)	実数	割合(%)
給与天引き	55	83.3	32	62.7
自分で納入	2	3.0	3	5.9
免 除	5	7.6	8	15.7
滞 納	1	1.5	2	3.9
未 加 入	0	0.0	1	2.0
不 明	2	3.0	2	3.9
無 回 答	1	1.5	3	5.9
合 計	66	100.0	51	100.0

15 水道料金の支払い

水道料金に関しては、7割以上の方が正常に支払い、現に滞納中という世帯は、わずか1%にとどまった。

	実数	割合(%)
正 常	52	74.3
滞 納 し が ち	11	15.7
滞 納 中	1	1.4
免 除	0	0.0
そ の 他	6	8.6
無 回 答	(1)	
合 計	70	100.0

16 電気料金の支払い

電気料金に関しては、水道料金よりも正常に支払いをしている方の割合が高かった。

	実数	割合(%)
正 常	59	84.3
滞 納 し が ち	8	11.4
滞 納 中	0	0.0
免 除	0	0.0
そ の 他	3	4.3
無 回 答	(1)	
合 計	70	100.0

17 ガス料金の支払い

ガス料金を正常に支払いしている世帯は、9割近かった。

	実数	割合(%)
正 常	55	87.3
滞 納 し が ち	3	4.8
滞 納 中	1	1.6
免 除	0	0.0
そ の 他	4	6.4
無 回 答	(8)	
合 計	63	100.0

18 電話料金の支払い

電話料金に関しては、公共料金中、正常に支払っている世帯の割合が最も高かった。

	実数	割合(%)
正 常	63	90.0
滞 納 し が ち	5	7.1
滞 納 中	0	0.0
免 除	0	0.0
そ の 他	2	2.9
無 回 答	(1)	
合 計	70	100.0

19 固定資産税の支払い

固定資産税に関しては、正常に支払われている割合が7割以下となっている。

	実数	割合(%)
正 常	24	66.7
滞 納 し が ち	3	8.3
滞 納 中	3	8.3
そ の 他	6	16.7
非 該 当	(29)	
無 回 答	(6)	
合 計	36	100.0

20 所得税・住民税の支払い

固定資産税と異なり、所得税・住民税に関しては、正常に納付している世帯の割合が8割を超えている状況となっている。

正 常	実数	割合(%)
滞 納 し が ち	58	86.6
滞 納 中	6	9.0
滞 納 し て い な い	2	3.0
そ の 他	1	1.4
非 該 当	(3)	
無 回 答	(1)	
合 計	67	100.0

21 家賃の支払い

住まいの基盤を確保する意味から、他の公共料金と同様正常な支払いの割合がきわめて高くなっている。

正 常	実数	割合(%)
滞 納 し が ち	31	88.6
滞 納 中	3	8.6
滞 納 し て い な い	1	2.8
非 該 当	(36)	
合 計	35	100.0

22 家計簿の記帳状況

記帳していない世帯が6割近い。しかし、全世帯を対象とした統計(平成10年「貯蓄と消費に関する世論調査」金融広報委員会)では、家計簿の記帳率が22%。すなわち、78%が記帳していないという事実からすれば、今回の調査対象となった世帯は、家計簿の記帳率は非常に高いこととなる。

記帳している	実数	割合(%)
記帳していない	31	43.7
合 計	40	56.3
合 計	71	100.0

23 クレジットカードの保有状況

信用生協の組合員になった理由が債務整理資金の借り入れにあった場合、整理と同時にクレジットカードの解約を指導している。この事情を参酌すると、カード保有者が多いように思われる。

保有している	実数	割合(%)
保有していない	27	38.0
合 計	44	62.0
合 計	71	100.0

24 クレジットカードで買い物をするこへの抵抗感

クレジットカードに対する抵抗感は6割以上の方に見られる。

抵抗あり	実数	割合(%)
抵抗なし	39	55.0
無 回 答	21	35.0
合 計	(11)	
合 計	60	100.0

25 どのようなものをクレジットカードで購入しているか

数万円以上の高額なものをクレジットカードで買う割合が4割と最大を占めた。

ほとんど全て	実数	割合(%)
数万円以上の高額なもの	1	4.0
数千円以上の比較的高額なもの	10	40.0
その他の	3	12.0
非 該 当	11	44.0
合 計	(46)	
合 計	25	100.0

26 相談時と比較しての家計の改善状況

家計の改善については、約半数の家庭でよくなったと回答し、他方3割弱の家庭で悪くなったと回答している。

とても良くなった	実数	割合(%)
やや良くなった	11	15.5
同じ程度	24	33.8
やや悪くなった	16	22.5
とても悪くなった	14	19.7
合 計	6	8.5
合 計	71	100.0

27 相談時と比較しての配偶者や家族との関係

概ね、5割近くの世帯で家族関係が良くなったとしており、債務整理が家族関係の改善にもたらす効果も看過できないものがある。

とても良くなった	実数	割合(%)
やや良くなった	13	21.3
同じ程度	16	26.2
やや悪くなった	24	39.3
とても悪くなった	4	6.6
無 回 答	3	4.9
非 該 当	1	
合 計	(10)	
合 計	61	100.0

28 家計の状況が良くなった理由

これに関しては、複数回答で、収入が増えたとした方の主な理由は、給料が増えた(5)、働く人が増えた(4)、年金・手当が増えた(3)などの回答があった。

また、支出が減ったとした方の主な理由は、借金が減った(28)、世帯員が減った(5)、医療費・食費が減った(それぞれ4)という回答があった。

29 家計が悪くなった理由

これに関しては、複数回答で、収入が減ったとした方の主な理由は、給料が減った(15)、年金・手当が減った(2)などの回答があった。

また、支出が増えたとした方の主な理由は、食費が増えた(5)、教育費が増えた(4)、借金が増えた(3)という回答があった。

30 相談時と比較しての貯蓄の増減

貯蓄が増えたことが家計改善につながっているとは必ずしもいえないかもしれないが、家計がとて良くなったとしている世帯とはほぼ同様の割合になっている。

	実数	割合(%)
増えた	12	17.4
変わらない	42	60.9
減った	15	21.7
無回答	(2)	
合計	69	100.0

31 貯蓄を増やすために注意したこと

複数回答で、必要な分を支出してから残った額を貯蓄するようにした(5)、500円玉貯金を実践した(3)、天引きで貯蓄するようにした、積立通帳を作るようにした(それぞれ2)となっている。

32 貯蓄が増えなかった理由

これも複数回答であるが、支出が増加したから(10)、収入が減少したから(8)、などとなっている。

33 相談時と比べた変化

家族の収入を一元管理するようにしたという家庭が23、支出をこまめに記録するようにした家庭が35、節約に努めるようにした家庭が63となっている。

34 相談時と比べて支出が増えた項目

複数回答であるが、医療費(14)、教育費(12)、食費・光熱費(それぞれ8)、交通費(7)などとなっている。

35 今後の生活のうえで不安に感じていること

複数回答で、貯蓄などの蓄えがないこと(45)、もしものときに借入先がないこと(34)、子供の教育資金(26)、老後の生活資金(25)、病気や怪我の医療費(22)、解雇や失業による収入減少(16)などとなっている。

36 暮らし向きについて総合的にどのようにみているか

厚生労働省の国民生活基礎調査(2008年)を参考にすると、苦しい及びやや苦しいという世帯が全国平均(57.2%)より12ポイント近く多いところから今回の調査の特色がみられる。

	実数	割合(%)
苦しい	22	31.0
やや苦しい	27	38.0
普通	17	23.9
やや良くなった	4	5.6
ゆとりがある	1	1.4
合計	71	100.0

37 収入状況

今回の調査世帯の平均年収は、451.1千円となった。今回は、子供のいる家庭が多かったことを考えると、岩手の所得水準の低さが明らかになる。

実数単位：千円

	実数	割合(%)
今回調査世帯	451.1	100.0
全世帯	556.2	123.3
高齢世帯	298.9	66.3
児童のいる世帯	691.4	153.3

本調査以外の数字は、厚生労働省2008年国民生活基礎調査により、全国の世帯を対象に調査した結果である。割合は今回の調査世帯の平均年収を100とした場合のそれぞれの比較である。

38 世帯人数調整済み一人当たり世帯所得(年間所得/世帯人数の平方根)

世帯人数は多様であるため、世帯所得は世帯人数で調整する必要があり、その際一般的にとられる方法は、年間所得を世帯人数の平方根で除するやり方である。この結果は、一人当たりの平均年間所得は250万2千円となった。

	実数	割合(%)
100万円未満	3	4.2
100万円台	18	25.4
200万円台	25	35.2
300万円台	15	21.1
400万円台	3	4.2
500万円以上	1	1.4
無回答	6	8.5
合計	71	100.0

39 自由回答

1	職場がかわって給料が減り大変です。
2	とにかく、毎月節約を心に決めて頑張っていますですが、なかなか思うようにはならないのが現実です。しかしうしろ向きにならず常に毎日を楽しみ、節約も楽しく、思っただけからも頑張りたいです。
3	今年の三月より主人が二交代から七時間勤務(昼のみ)になり収入が半減して大変である。七月に○銀より仕送りの分としてまた60万円程度借りる。大学生のも減活でバイトが思うようにはできず借金も増えて大変である。八月に義父が死に(かといって年金よりのお金はもらっていない)お金の面でも大変でどうしようと思っています。今度より年収の三分の一しか借りられないとなると生活できるのか?学生のいるところはそれなりの補助があってもいいのだ…。(年収を見ればこれでは無理)後で返済するのはいいから、貸してほしい四年間は!!死んだら保険で返すから、家計収支は書いたところで毎回赤!!書くのも恥ずかしい。年末で忙しいので収支表は期弁してくれー。
4	これまでは前月昨年の同月の家計簿を参考に予算を立てていました。家庭内で無駄の判断・目安がつけにくかったので、信用生協さんに改善提案をしていただけのが大変ありがたいと思えました。実際家計の現状が提示した金額と異なっていたこと、夫婦二人だけ(犬二匹)の家族でも親の介護見舞いにもなう不定額の支出だったりやりくりが難しいものでした。勝手ながら家計の診断は家計に詳しい方、または女性のほうが良いと思いました。信用生協さんがきっかけになりお蔭様で見通しのある日々をすごすことができました。ありがとうございました。
5	生協さんのおかげで気持ち的に生活できるようになりました。いざ生活するうえで、給料がその月によっていいときもあれば様々です。目に見えない面でも、お金がかかり苦しいときがあります。生活するうえで金銭面に余裕があればいいのですが、毎日ぎりぎりの生活です。
6	返信が遅くなり申し訳ありませんでした。今後とも宜しくお願い致します。
7	父からの援助がある為とてもたすかっている。毎月の生協さんへの支払い金額が多い為、大変ですががんばりたいと思います。
8	年はとっていくのに、給料はふえないし、ボーナスは減るのでこの先不安…。
9	最近、『年収200万円からの貯金生活宣言』(横山光昭著)という本に出会い、様々な主婦向け雑誌に家計の改善策を捜し求めていた私はつい求めた答え発見!!と感動しました。お金をいくら使ったかではなく、何に使ったか!それは消費費なのか、浪費なのか、投資なのかという分類。お金は一生、付き合っていくかなければならない相棒です。現在はこちらと苦しんでいるが、絶対乗り越ええる自信があります。それは困難に思えることにも目をそむけず、一つ一つ丁寧に原因を見つめ改善し、前進していくことを生活苦のおかげで学ぶことができたからです。出会うことすべてがありがたいです!
10	いろいろ税金が高すぎると思いますが、中でも車の維持費は高すぎると思っています。特にこのだわりのターボ車のためガソリンが減るのが他人に比べて早いです。生活が苦しいわけではありませんが、ガソリンの減りが気になることです。

11	以前は夫婦で給料からいくらか決めて出し合い、残りは自由にしていました。今は私が全て管理しています。そのほうがムダ使い(パチンコ)にならないので、初めから、こうしておけば信用生協さんにお世話になることもなかったのかなと思っと思っています。まだ支払いには残っていますが、はやく、すっきりさっぱり借金のない生活になるよう、これからはがんばります!※同じ借金でも、今は家のローンもありません。でもこっちはローンはムダではないのでもない感じがしてはしないです。不思議ですが。
12	借金を全額返済してから子供を出産できれば気持ちの面でもベストでした。なかなか貯金というものができないのが将来の不安へつながります。
13	こんなことを相談するのは筋違いだとは思いますが、誰にも相談できず悩んでおります。去年の三月にオール電化・エコキュートにしましたが、電気料が一向に減りません。どうしたものかと悩んでいます。だまされたみたいなきげがしてなりません。見積書もなく、電気料金が安くなくエコキュートのほうも金額も教えず、空気と電気で沸かすのだとは言っていました。三月いつばいがキャンペーン中とのことと急いで契約させられたみたいです。クッキングヒーターも魚焼きに週二回位、あとはぜんぜん使いません。電気も節電、テレビも夜二、三時間です。
14	世帯主と家族の財布が別なので記入できませんでした。サポートセンターでの相談者は、息子(長男)ですが、転職を二回しています。現在無職で、アルバイトをしているので、生協への返済分は確保できていますが、定職について、安定した生活を送ってほしいと願っております。相談者への指導をお願い致します。
15	毎月の決まった収入内で、いかにうまくやり繰りするかと考えながら生活しています。今の不況で収入が大きく減り苦しい状況になりました。しかし、がんばって乗り越えていこうと思いつながら毎日生活しています。
16	別紙「家計収支表」は2009年11月の内容。上記間32は最近1ヶ月ということと2009年12月の内容となっております。夫は2009年9月-11月中旬失業の後、転職。夫の12月の収入は11月後半の半月分のもので。また今回の夫の就職は2010年1月末までの短期採用の為、その後の収入の目処はないのが現状。非正規雇用世帯の家計はこのように一貫性がなく、そこに未払い金等が重なる管理自体が複雑化する傾向があるかと思われれます。
17	夫は年金を払っていないのでもらえないと思うが収入がなくなったら生活していけない、生協さんからローンを借りられ助かり生活も息つく所だったので…病氣(ガン)になり、何が起ころか全く予想ができませんね。節約でマニュアル参考にしました。
18	利率が高いものと安くしてほしい。
19	信用生協さんから車ローン代を借入れ、毎月21,965円支払っているが、今高校生と中学生への支出をきりつめている為、私服やクラブ費がキツイ!!毎月の支払を少なくし、回数を増やして(長く支払う)の方法への変更はできないのか…。と考えています。又長女が高校に入学するので本当に公立高校の授業料無料になるのであれば幸い。ただ、入学資金をどうしたらよいかと頭を痛めています。
20	貯蓄をしたい。

21 いつもお世話様です。主人が残した借金（農業機械など）が多かったので今までゆとりもなく三年間通してきました。あと一年くらい頑張ればなんとかなります。

22 まず生協さんにお世話になったおかげで借入れ先がない私共は娘の結婚式、車（中古）の購入などができ、自宅を離すことなく生活できる事に感謝いたします。担当の〇〇様（北上）には、特にお世話になり、ありがとうございました。これからは、気を今まで以上に引きしめ、前向きに生活し、借入返済後の生活を夢見ながら、頑張っていこうと家族とも話しております。

23 H21年一月に父が亡くなり、葬儀費用、各法事等出費が多い一年でした。結果的には借入することなく終了できました。ただ、ローン、信用生協の返済が遅れたときもありましたが今年の分は返済できました。来年は主人が退職しますので収入面で変化がありますので家族で話し合って家計を守りたいと思います。

第3章 クロス分析

※ 26以下は節約でニュウナルの各項目とのクロス分析である。

1 家計の改善状況と年代の対比

	20代					30代					40代					50代					60代					70代以上					合計	
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合		
とて風になった	1	25.0	3	14.2	5	19.2	7	21.1	6	18.2	1	3.0	1	3.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	11	15.5
やや風になった	2	50.0	7	33.3	8	30.8	6	18.2	4	12.1	1	3.0	1	3.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	24	33.8
同じ程度	1	25.0	6	28.6	4	15.4	4	12.1	1	3.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	16	22.5
やや悪くなった	0	0.0	3	14.3	6	23.1	3	9.1	3	9.1	1	3.0	1	3.0	0	0.0	1	3.0	1	3.0	0	0.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	1	3.0	14	19.7
とて悪くなった	0	0.0	2	9.1	3	11.5	0	0.0	1	3.0	0	0.0	1	3.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	6	8.5
合計	4	100.0	21	100.0	26	100.0	14	100.0	5	100.0	1	100.0	1	100.0	0	0.0	1	100.0	1	100.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	71	100.0

家計の改善状況がすんだ割合が高いのは、20・40代、50代においてである。他方、40代は悪化の割合も高く、二極化がすすんでいる状況が見取れる。

2 家計の改善状況と学歴の対比

	中卒		高卒		専門学校		大卒		その他		合計
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	
とて風になった	1	16.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	11	
やや風になった	2	33.3	15	30.0	4	5.71	3	5.0	0	24	
同じ程度	1	16.7	12	24.0	0	0.0	2	3.3	1	16	
やや悪くなった	2	33.3	9	18.0	3	4.29	0	0.0	0	14	
とて悪くなった	0	0.0	5	10.0	0	0.0	1	1.67	0	6	
合計	6	100.0	50	100.0	7	100.0	6	100.0	2	71	

今回の調査数では、学歴と家計改善に相関関係があるかは断定できない状況である。

3 家計の改善状況と配偶者の学歴の対比

	中卒		高卒		専門学校		大卒		その他		合計
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	
とて風になった	0	0.0	7	18.9	0	0.0	0	0.0	1	3	
やや風になった	0	0.0	13	35.1	3	3.75	2	6.7	1	24	
同じ程度	3	60.0	6	16.2	3	3.75	0	0.0	3	16	
やや悪くなった	0	0.0	9	24.3	1	1.25	0	0.0	0	14	
とて悪くなった	2	40.0	2	5.4	1	1.25	0	0.0	0	6	
合計	5	100.0	37	100.0	8	100.0	3	100.0	2	16	

4 家計の改善状況と第1子の通学している学校との対比

	幼稚園		中学校		高校		大学以上		非該当		無回答		合計
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	
とて風になった	2	11.1	1	16.7	0	0.0	2	15.4	4	25.0	2	11	
やや風になった	7	38.9	1	16.7	1	9.1	10	75.0	3	18.5	3	24	
同じ程度	5	27.8	1	16.7	1	9.1	6	45.0	0	0.0	2	16	
やや悪くなった	3	15.0	3	50.0	4	36.4	0	0.0	3	11.5	1	14	
とて悪くなった	1	5.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	6	
合計	18	100.0	6	100.0	11	100.0	2	100.0	8	100.0	7	71	

中学校、高校に第1子が通っている世帯の家計悪化が著しい。家計にとって、中学校、高校の教育費の負担が大きい状況が見取れる。

5 家計の改善状況と相談時の住居との対比

	持ち家		公営住宅		賃貸		その他		合計	
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合		
とて風になった	8	21.1	1	14.3	2	8.3	0	0.0	11	15.5
やや風になった	12	31.8	3	42.9	9	33.3	0	0.0	24	33.8
同じ程度	6	15.8	1	14.3	3	11.5	0	0.0	16	22.5
やや悪くなった	9	23.7	1	14.3	4	16.7	0	0.0	14	19.7
とて悪くなった	3	7.9	1	14.3	1	4.2	0	0.0	6	8.5
合計	38	100.0	7	100.0	24	100.0	2	100.0	71	100.0

17 家計の改善状況と所得税・住民税の支払との対比

Table with 11 columns: 正常, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中. Rows include counts and percentages for various tax payment statuses.

18 家計の改善状況と家賃の支払との対比

Table with 11 columns: 正常, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中, 滞納中. Rows include counts and percentages for various housing payment statuses.

19 家計の改善状況と家計簿の記載状況との対比

Table with 11 columns: 記録している, 記録していない, 記録している, 記録していない, 記録している, 記録していない, 記録している, 記録していない, 記録している, 記録していない, 記録している. Rows include counts and percentages for various record-keeping statuses.

20 家計の改善状況とクレジットカードの保有状況との対比

Table with 11 columns: 保有している, 保有していない, 保有している, 保有していない, 保有している, 保有していない, 保有している, 保有していない, 保有している, 保有していない, 保有している. Rows include counts and percentages for various credit card ownership statuses.

21 家計の改善状況とクレジットカードへの抵抗感との対比

Table with 11 columns: 抵抗有, 抵抗なし, 抵抗有, 抵抗なし, 抵抗有, 抵抗なし, 抵抗有, 抵抗なし, 抵抗有, 抵抗なし, 抵抗有. Rows include counts and percentages for various resistance to credit cards.

クレジットカードを使うことに抵抗感がない家庭での家計簿記載が全体の割合より高くなっている。クレジットカードをうまく使い、家計もうまく管理するのはなかなか難しい状況が見て取れる。

22 家計の改善状況とクレジットカードの使用状況との対比

Table with 11 columns: ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で, ほとんどの家庭で. Rows include counts and percentages for various credit card usage statuses.

23 家計の改善状況と家計の一元管理の有無との対比

Table with 11 columns: 一元管理あり, 一元管理なし, 一元管理あり, 一元管理なし, 一元管理あり, 一元管理なし, 一元管理あり, 一元管理なし, 一元管理あり, 一元管理なし, 一元管理あり. Rows include counts and percentages for various single management statuses.

24 家計の改善状況と支出のこまめな記録の有無との対比

Table with 11 columns: 記録有, 記録なし, 記録有, 記録なし, 記録有, 記録なし, 記録有, 記録なし, 記録有, 記録なし, 記録有. Rows include counts and percentages for various expense recording statuses.

25 家計の改善状況と節約への努力の有無との対比

Table with 11 columns: 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた, 節約に努めた. Rows include counts and percentages for various saving efforts.

26 家計の改善状況と無理と無駄をなくする努力の有無との対比

Table with 11 columns: 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している. Rows include counts and percentages for various effort to reduce waste.

無理無駄をなくする努力を採用している家庭は、5割弱。採用と家計改善は正の相関。

27 家計の改善状況と自分へのご褒美探否との対比

Table with 11 columns: 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している, 採用していない, 採用している. Rows include counts and percentages for various self-reward seeking.

28 家計の改善状況と結果を数値化する試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	2	33.3	138	15.5	
やや風くなた	2	33.3	338	33.8	
同じ程度	2	24	21.5	22.5	
やや悪くなた	0	14	21.5	19.7	
とて悪くなた	0	6	9.2	8.5	
合計	6	65	71	100.0	

数は少ないが、結果を数値化することは、改善の有効なポイントと考えられる。

29 家計の改善状況と「入るを量りていするをなす」試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	7	30.4	83	15.5	
やや風くなた	8	16	33.3	33.8	
同じ程度	3	13	13.0	22.5	
やや悪くなた	4	10	17.4	19.7	
とて悪くなた	1	5	10.4	8.5	
合計	23	48	71	100.0	

足りなければ、借りるのではなく、収入の範囲で生活することは、現代でも有効な家計改善策

30 家計の改善状況と流動費節約、固定費見直しの試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	3	15.8	15.4	15.5	
やや風くなた	7	36.8	32.7	33.8	
同じ程度	4	21.1	23.1	22.5	
やや悪くなた	3	15.8	21.1	19.7	
とて悪くなた	2	10.5	7.7	8.5	
合計	19	52	71	100.0	

31 家計の改善状況と出来る限り安いものを買う試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	9	20.9	7.1	15.5	
やや風くなた	18	41.9	21.4	33.8	
同じ程度	5	11.6	39.3	22.5	
やや悪くなた	7	16.3	25.0	19.7	
とて悪くなた	4	9.3	7.1	8.5	
合計	43	29	71	100.0	

同じ商品・サービスの価格に敏感になることは、家計改善のポイントといえる。

32 家計の改善状況とちよっとの我慢・レベルを落とす試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	3	10.7	18.6	15.5	
やや風くなた	12	24	42.9	33.8	
同じ程度	4	14.3	27.9	22.5	
やや悪くなた	6	21.4	18.6	19.7	
とて悪くなた	3	10.7	7.0	8.5	
合計	28	43	71	100.0	

33 家計の改善状況となるべく買わない試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	2	15.4	15.5	15.5	
やや風くなた	5	38.5	32.8	33.8	
同じ程度	2	15.4	24.1	22.5	
やや悪くなた	3	23.1	19.0	19.7	
とて悪くなた	1	7.7	8.6	8.5	
合計	13	58	71	100.0	

34 家計の改善状況と引落で支払っているものの把握の試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	2	50.0	13.4	15.5	
やや風くなた	1	25.0	34.3	33.8	
同じ程度	0	0.0	22.4	22.5	
やや悪くなた	0	0.0	21.0	19.7	
とて悪くなた	0	0.0	9.0	8.5	
合計	4	67	71	100.0	

採用している家庭は少数にとどまるが、結果の把握は重要であることの方がわかる。

35 家計の改善状況と電気製品省エネ性能のあるもの購入採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	1	33.3	14.7	15.5	
やや風くなた	0	0.0	35.3	33.8	
同じ程度	0	0.0	23.5	22.5	
やや悪くなた	1	33.3	19.1	19.7	
とて悪くなた	3	33.3	7.4	8.5	
合計	3	68	71	100.0	

36 家計の改善状況とエアコンの設定温度下げの試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	0	0.0	17.5	15.5	
やや風くなた	3	37.5	33.3	33.8	
同じ程度	3	37.5	20.6	22.5	
やや悪くなた	2	25.0	19.0	19.7	
とて悪くなた	0	0.0	9.5	8.5	
合計	8	63	71	100.0	

37 家計の改善状況とシャワーの工夫とエアコン温度高め試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	1	25.0	14.9	15.5	
やや風くなた	2	50.0	32.8	33.8	
同じ程度	0	0.0	23.9	22.5	
やや悪くなた	1	25.0	19.4	19.7	
とて悪くなた	0	0.0	9.0	8.5	
合計	4	67	71	100.0	

38 家計の改善状況とエアコンフィルター掃除をまめにする試み採否との対比

	採用している		採用していない		割合 %
	実数	割合	実数	割合	
とて風くなた	0	0.0	16.2	15.5	
やや風くなた	2	66.7	32.3	33.8	
同じ程度	0	0.0	23.5	22.5	
やや悪くなた	1	33.3	19.1	19.7	
とて悪くなた	0	0.0	8.8	8.5	
合計	3	68	71	100.0	

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	2	9	11.8
やや娘(なつた)	6	18	35.3
同じ程度	2	14	11.8
やや悪(なつた)	3	11	14
とて悪(なつた)	4	2	2.5
合計	17	54	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	1	10	25.0
やや娘(なつた)	2	22	50.0
同じ程度	0	16	32.8
やや悪(なつた)	0	14	29.9
とて悪(なつた)	1	5	10.0
合計	4	67	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	6	5	11.1
やや娘(なつた)	6	18	28.6
同じ程度	7	9	36.0
やや悪(なつた)	1	13	18.0
とて悪(なつた)	1	5	4.8
合計	21	50	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	0	11	0.0
やや娘(なつた)	1	23	33.3
同じ程度	0	16	33.8
やや悪(なつた)	2	12	16.2
とて悪(なつた)	0	6	8.3
合計	3	68	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	4	7	17.4
やや娘(なつた)	8	16	34.8
同じ程度	5	11	21.7
やや悪(なつた)	6	8	14.6
とて悪(なつた)	0	6	11.2
合計	23	48	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	5	6	31.3
やや娘(なつた)	4	19	10.9
同じ程度	5	12	34.5
やや悪(なつた)	2	12	21.8
とて悪(なつた)	0	6	12.5
合計	16	55	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	1	10	14.3
やや娘(なつた)	0	24	34.3
同じ程度	0	16	22.9
やや悪(なつた)	0	14	20.0
とて悪(なつた)	0	6	8.6
合計	1	70	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	2	9	16.7
やや娘(なつた)	6	18	50.0
同じ程度	1	15	8.3
やや悪(なつた)	3	11	25.4
とて悪(なつた)	0	6	10.1
合計	12	59	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	2	9	25.0
やや娘(なつた)	3	21	37.5
同じ程度	0	14	25.0
やや悪(なつた)	2	14	22.2
とて悪(なつた)	1	5	12.5
合計	8	63	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	2	9	25.0
やや娘(なつた)	3	21	37.5
同じ程度	2	14	25.0
やや悪(なつた)	0	14	22.2
とて悪(なつた)	1	5	12.5
合計	8	63	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
実数	実数	実数	
とて娘(なつた)	3	8	17.6
やや娘(なつた)	7	17	41.2
同じ程度	4	12	23.5
やや悪(なつた)	2	12	11.8
とて悪(なつた)	1	5	5.9
合計	17	54	100.0

採用している	採用していない	合計	割合
割合	割合	割合	
とて娘(なつた)	17.6	14.8	15.5
やや娘(なつた)	41.2	31.4	33.8
同じ程度	23.5	22.2	22.5
やや悪(なつた)	11.8	22.2	19.7
とて悪(なつた)	5.9	9.3	8.5
合計	100.0	100.0	100.0

50 家計の改善状況とテレビの映像調整の項目を節約型にする試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	1	10	33.3	14.7	15.5
やや風くなた	0	24	0.0	35.3	33.8
同じ程度	1	15	33.3	22.1	22.5
やや悪くなた	0	14	0.0	20.6	19.7
とて悪くなた	1	5	33.3	7.3	8.5
合計	3	68	100.0	100.0	100.0

51 家計の改善状況とテレビのオンチ数を小さくする試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	0	11	0.0	16.2	15.5
やや風くなた	2	22	50.0	32.4	33.8
同じ程度	1	15	25.0	22.1	22.5
やや悪くなた	1	13	25.0	19.1	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	8.0	8.5
合計	4	67	100.0	100.0	100.0

52 家計の改善状況とテレビを見る時間を減らす試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	4	7	19.0	14.0	15.5
やや風くなた	6	18	28.6	36.0	33.8
同じ程度	5	11	22.0	24.0	22.5
やや悪くなた	2	12	9.6	20.7	19.7
とて悪くなた	4	2	19.0	4.0	8.5
合計	21	50	100.0	100.0	100.0

53 家計の改善状況とテレビの待機電力を減らす試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	4	7	30.8	12.1	15.5
やや風くなた	3	21	23.1	36.2	33.8
同じ程度	3	13	22.4	22.4	22.5
やや悪くなた	2	12	15.4	20.7	19.7
とて悪くなた	1	5	7.6	8.6	8.5
合計	13	58	100.0	100.0	100.0

簡単な試みだが、家計改善に結びついている様子がうかがえる。

54 家計の改善状況とビデオの主電源を切る試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	3	8	17.6	14.8	15.5
やや風くなた	6	18	36.3	33.3	33.8
同じ程度	4	12	23.5	22.2	22.5
やや悪くなた	2	4	11.8	22.2	19.7
とて悪くなた	2	4	11.8	7.4	8.5
合計	17	54	100.0	100.0	100.0

簡単な試みだが、家計改善に結びついている様子がうかがえる。

55 家計の改善状況と洗濯機のコースの切り替えの試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	3	8	42.9	12.5	15.5
やや風くなた	3	21	42.9	32.8	33.8
同じ程度	0	16	0.0	25.0	22.5
やや悪くなた	1	13	14.2	20.3	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	9.4	8.5
合計	7	64	100.0	100.0	100.0

採用している世帯は少数だが、家計改善の割合は高い。

56 家計の改善状況と洗濯物の量を適正におさえる試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	2	9	22.2	14.5	15.5
やや風くなた	3	21	33.3	33.9	33.8
同じ程度	2	14	22.2	22.6	22.5
やや悪くなた	2	12	22.2	19.4	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	9.7	8.5
合計	9	62	100.0	100.0	100.0

57 家計の改善状況と乾燥機に入れる量をおさえる試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	1	10	33.3	14.7	15.5
やや風くなた	1	23	33.3	33.8	33.8
同じ程度	0	16	0.0	23.5	22.5
やや悪くなた	1	13	33.3	19.1	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	8.8	8.5
合計	3	68	100.0	100.0	100.0

58 家計の改善状況と乾燥機を使う前に脱水をきちんとする試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	0	11	0.0	15.7	15.5
やや風くなた	1	23	100.0	32.9	33.8
同じ程度	0	16	0.0	22.9	22.5
やや悪くなた	0	14	0.0	20.0	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	8.6	8.5
合計	1	70	100.0	100.0	100.0

59 家計の改善状況と乾燥機のフイルターのこまめな掃除の試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	0	11	0.0	15.9	15.5
やや風くなた	1	23	50.0	33.3	33.8
同じ程度	1	15	50.0	21.7	22.5
やや悪くなた	0	14	0.0	20.3	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	8.7	8.5
合計	2	69	100.0	100.0	100.0

60 家計の改善状況と電気コタツ保温ため上掛けを増やす試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	4	7	30.8	12.1	15.5
やや風くなた	4	20	30.8	34.5	33.8
同じ程度	1	15	7.7	25.9	22.5
やや悪くなた	4	10	30.8	17.2	19.7
とて悪くなた	0	6	0.0	10.3	8.5
合計	13	58	100.0	100.0	100.0

採用している世帯は少数だが、家計改善の割合は高い。

61 家計の改善状況と炊飯器の保温機能の不使用の試み採否との対比

採用している		採用していない		割合 %	
実数	割合	実数	割合	実数	割合
とて風くなた	3	8	11.1	18.2	15.5
やや風くなた	11	13	40.8	29.5	33.8
同じ程度	7	9	25.9	20.5	22.5
やや悪くなた	4	10	14.8	22.7	19.7
とて悪くなた	2	4	7.4	9.1	8.5
合計	27	44	100.0	100.0	100.0

62 家計の改善状況と掃除機の強弱のこまめな切り替えの試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	2	9	11	40.0	13.6	15.5
やや風くわた	0	24	24	0.0	36.4	33.8
同じ程度	1	15	16	20.0	22.7	22.5
やや強くなつた	2	12	14	40.0	18.1	19.7
とても強くなつた	0	6	6	0.0	9.1	8.5
合計	5	66	71	100.0	100.0	100.0

63 家計の改善状況と温水便座の温度設定下げの試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	1	10	11	10.0	16.4	15.5
やや風くわた	1	23	24	10.0	37.7	33.8
同じ程度	6	10	16	60.0	16.4	22.5
やや強くなつた	2	12	14	20.0	19.7	19.7
とても強くなつた	0	6	6	0.0	9.8	8.5
合計	10	61	71	100.0	100.0	100.0

64 家計の改善状況と外出時温水便座の電源を切る試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	0	11	11	0.0	16.2	15.5
やや風くわた	1	23	24	33.3	33.4	33.8
同じ程度	2	14	16	66.7	20.6	22.5
やや強くなつた	0	14	14	0.0	20.6	19.7
とても強くなつた	0	6	6	0.0	8.8	8.5
合計	3	68	71	100.0	100.0	100.0

65 家計の改善状況と温水便座のふたを開める試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	2	9	11	16.7	15.3	15.5
やや風くわた	3	21	24	25.0	35.6	33.8
同じ程度	5	11	16	41.7	18.6	22.5
やや強くなつた	1	13	14	8.3	22.0	19.7
とても強くなつた	1	5	6	8.3	8.5	8.5
合計	12	59	71	100.0	100.0	100.0

66 家計の改善状況と電気の夜間割引料金使用の試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	0	11	11	0.0	16.4	15.5
やや風くわた	3	21	24	75.0	31.3	33.8
同じ程度	1	15	16	25.0	22.4	22.5
やや強くなつた	0	14	14	0.0	20.9	19.7
とても強くなつた	0	6	6	0.0	9.0	8.5
合計	4	67	71	100.0	100.0	100.0

67 家計の改善状況と電気のアンペア適正化の試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	0	11	11	0.0	15.7	15.5
やや風くわた	1	23	24	50.0	32.9	33.8
同じ程度	0	16	16	0.0	22.9	22.5
やや強くなつた	0	14	14	0.0	20.0	19.7
とても強くなつた	1	5	6	50.0	7.1	8.5
合計	2	69	71	100.0	100.0	100.0

68 家計の改善状況と炊飯器の保温機能の有効利用の試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	0	11	11	0.0	16.2	15.5
やや風くわた	1	23	24	33.3	33.4	33.8
同じ程度	0	16	16	0.0	23.5	22.5
やや強くなつた	1	13	14	33.3	19.1	19.7
とても強くなつた	1	5	6	33.3	7.4	8.5
合計	3	68	71	100.0	100.0	100.0

69 家計の改善状況と掃除機だけでなくほうきを使う試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	3	8	11	23.1	13.8	15.5
やや風くわた	6	18	24	46.1	31.0	33.8
同じ程度	2	14	16	15.4	24.1	22.5
やや強くなつた	0	14	14	0.0	24.1	19.7
とても強くなつた	2	4	6	15.4	6.9	8.5
合計	13	58	71	100.0	100.0	100.0

70 家計の改善状況とシャワー時間を短くしてガス料金を下げる試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	3	8	11	27.3	13.3	15.5
やや風くわた	3	21	24	27.3	35.0	33.8
同じ程度	3	13	16	27.3	21.7	22.5
やや強くなつた	1	13	14	9.0	21.7	19.7
とても強くなつた	1	5	6	9.0	8.3	8.5
合計	11	60	71	100.0	100.0	100.0

71 家計の改善状況と風呂のふたを開けをしないうにする試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	3	8	11	18.8	14.5	15.5
やや風くわた	5	19	24	31.2	34.5	33.8
同じ程度	3	13	16	18.8	23.6	22.5
やや強くなつた	4	10	14	25.0	16.2	19.7
とても強くなつた	1	5	6	6.2	9.1	8.5
合計	16	55	71	100.0	100.0	100.0

72 家計の改善状況と風呂のふたをきちんとする試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	3	8	11	15.0	15.7	15.5
やや風くわた	8	16	24	40.0	31.4	33.8
同じ程度	3	13	16	15.0	25.5	22.5
やや強くなつた	4	10	14	20.0	19.6	19.7
とても強くなつた	2	4	6	10.0	7.8	8.5
合計	20	51	71	100.0	100.0	100.0

73 家計の改善状況と煮物をするとき落し蓋をする試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くわた	3	8	11	27.3	13.3	15.5
やや風くわた	2	22	24	18.2	36.7	33.8
同じ程度	4	12	16	36.4	20.0	22.5
やや強くなつた	2	12	14	18.1	20.0	19.7
とても強くなつた	0	6	6	0.0	10.0	8.5
合計	11	60	71	100.0	100.0	100.0

簡単な試みだが、家計改善に結びついている様子が見える。

74 家計の改善状況と茹でものをするときふたをきちんとする試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	1	7.7	10	17.2	11	15.5
やや風くなた	5	38.4	19	32.8	24	33.8
同じ程度	2	15.4	14	24.1	16	22.5
やや悪くなた	3	23.1	11	19.0	14	19.7
とて悪くなた	2	15.4	4	6.9	6	8.5
合計	13	100.0	58	100.0	71	100.0

75 家計の改善状況となべ底をコンロの大きさに合わせる試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	2	11.1	9	17.0	11	15.5
やや風くなた	7	38.9	17	32.1	24	33.8
同じ程度	4	22.2	12	22.6	16	22.5
やや悪くなた	5	27.8	9	17.0	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	11.3	6	8.5
合計	18	100.0	53	100.0	71	100.0

76 家計の改善状況と給湯器のお湯を沸かす試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	4	26.7	7	12.5	11	15.5
やや風くなた	6	40.0	18	32.1	24	33.8
同じ程度	2	13.3	14	25.0	16	22.5
やや悪くなた	2	21.4	12	21.4	14	19.7
とて悪くなた	1	6.7	5	8.9	6	8.5
合計	15	100.0	56	100.0	71	100.0

77 家計の改善状況と熱源の有効利用の試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	3	25.0	8	13.6	11	15.5
やや風くなた	4	33.3	20	33.9	24	33.8
同じ程度	1	8.3	15	25.4	16	22.5
やや悪くなた	2	16.7	12	20.3	14	19.7
とて悪くなた	2	6.8	4	6.8	6	8.5
合計	12	100.0	59	100.0	71	100.0

78 家計の改善状況とガスファンヒーターの温度を下げる試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	3	33.3	8	12.9	11	15.5
やや風くなた	4	44.4	20	32.3	24	33.8
同じ程度	1	11.1	15	24.2	16	22.5
やや悪くなた	1	11.1	13	21.0	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	9.7	6	8.5
合計	9	100.0	62	100.0	71	100.0

79 家計の改善状況と食器洗い機採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	0	0.0	11	15.7	11	15.5
やや風くなた	0	0.0	24	34.3	24	33.8
同じ程度	1	10.0	15	21.2	16	22.5
やや悪くなた	0	0.0	14	20.0	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	8.6	6	8.5
合計	1	100.0	70	100.0	71	100.0

80 家計の改善状況となべ底の水滴を拭く試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	1	10	10	17.2	11	15.5
やや風くなた	6	18	18	32.1	24	33.8
同じ程度	2	14	14	24.1	16	22.5
やや悪くなた	4	24.1	10	19.0	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	11.3	6	8.5
合計	13	100.0	58	100.0	71	100.0

81 家計の改善状況とガスを中火で使う試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	5	6	6	11.1	11	15.5
やや風くなた	3	21	21	32.1	24	33.8
同じ程度	2	14	14	24.1	16	22.5
やや悪くなた	2	12	12	19.7	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	11.3	6	8.5
合計	12	100.0	59	100.0	71	100.0

82 家計の改善状況と風呂の水を日中貯める試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	2	9	9	16.3	11	15.5
やや風くなた	1	23	23	32.1	24	33.8
同じ程度	1	15	15	25.0	16	22.5
やや悪くなた	0	0.0	14	24.1	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	11.3	6	8.5
合計	4	100.0	67	100.0	71	100.0

83 家計の改善状況と冬でも水で食器洗いをする試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	1	10	10	15.2	11	15.5
やや風くなた	3	21	21	31.8	24	33.8
同じ程度	1	15	15	22.7	16	22.5
やや悪くなた	0	0.0	14	22.7	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	9.0	6	8.5
合計	5	100.0	66	100.0	71	100.0

84 家計の改善状況と節水ごま採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	1	10	10	14.7	11	15.5
やや風くなた	1	23	23	33.8	24	33.8
同じ程度	0	0.0	16	23.5	16	22.5
やや悪くなた	1	13	13	19.1	14	19.7
とて悪くなた	0	0.0	6	8.8	6	8.5
合計	3	100.0	68	100.0	71	100.0

85 家計の改善状況と水道使用時間を短くする試み採否との対比

	採用している		採用していない		合計	割合 %
	実数	割合	実数	割合		
とて風くなた	6	5	5	11.6	11	15.5
やや風くなた	11	13	13	30.2	24	33.8
同じ程度	5	25.6	11	26.6	16	22.5
やや悪くなた	4	10	10	14.3	14	19.7
とて悪くなた	2	4	4	9.3	6	8.5
合計	28	100.0	43	100.0	71	100.0

86 家計の改善状況とシャワー1時間を短くして水道料金を下げる試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

87 家計の改善状況と貯め水洗いで食器を洗う試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

88 家計の改善状況と無洗米により水道代節減の試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

89 家計の改善状況と水の出しっぱなしをやめる試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

90 家計の改善状況と洗車の仕方を工夫する試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

91 家計の改善状況とお風呂の残り湯を洗濯に使う試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

92 家計の改善状況とコップに水をためて磨きをする試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

93 家計の改善状況と米の研ぎ汁活用の試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

94 家計の改善状況と浴槽にペットボトル詰め水使用量を抑える試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

95 家計の改善状況と食卓を貧しくしない試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

96 家計の改善状況と食費を把握する試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

97 家計の改善状況とチラシをチェックし、安い商品を買う試み探否との対比

Table with 3 columns: 採用している (Actual), 採用していない (Not Adopted), and 合計 (Total). Rows include categories like 実数 (Number) and 割合 (Percentage) for both groups.

	100万円未満	100万円台	200万円台	300万円台	400万円台	500万円以上	無回答	合 計
苦しい	9.1	36.4	27.3	13.6	4.5		9.1	100.0
やや苦しい		18.5	48.1	11.1	3.7	3.7	14.8	100.0
普通		17.6	29.4	47.1	5.9			100.0
ややゆとりがある	25.0	50.0		25.0				100.0
ゆとりがある								100.0
無回答			100.0					100.0
合 計	4.2	25.4	35.2	21.1	4.2	1.4	8.5	100.0

	100万円未満	100万円台	200万円台	300万円台	400万円台	500万円以上	無回答	合 計
苦しい	66.7	44.4	24.0	20.0	33.3		33.3	31.0
やや苦しい		27.8	52.0	20.0	33.3	100.0	66.7	38.0
普通		16.7	20.0	53.3	33.3			23.9
ややゆとりがある	33.3	11.1		6.7				5.6
ゆとりがある								
無回答			4.0					1.4
合 計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

119 家計の改善状況と配偶者家族関係との対比

	とても良くなった	ややよくなった	同じ程度	やや悪くなった	とても悪くなった	無回答	非該当	合 計
とても良くなった	8	12	1	1			1	11
やや良くなった	3	1	5	3			4	24
同じ程度	1	2	9	1			3	16
やや悪くなった	1		8	2	1	1	1	14
とても悪くなった		2	1	2	2		1	6
合 計	13	16	24	4	3	1	10	71

	とても良くなった	ややよくなった	同じ程度	やや悪くなった	とても悪くなった	無回答	非該当	合 計
とても良くなった	62.0	23.0	4.0	25.0				15.0
やや良くなった	23.0	75.0	21.0	34.0				94.0
同じ程度	8.0	13.0	38.0	25.0				23.0
やや悪くなった	8.0		33.0	50.0	33.0			20.0
とても悪くなった		13.0	4.0	67.0				8.0
合 計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		100.0

120 貯蓄の増減と家計簿の記帳の有無との対比

	増えた	減らない	減った	無回答	合 計
増えた	10	2	12		24
減らない	17	25	42		84
減った	3	12	15		30
無回答	1	1	2		4
合 計	31	40	71		142

家計調査

21 年12月

12月30日(木) までの投函にご協力いただければ、幸いです。
 回答いただいた方にはクオカード(1,000円分)をお送りする予定です。
 いわて生活者サポートセンター

連絡先
 〒020-0874 盛岡市南大通り1-8-7
 電話 019-604-8610

※網掛けの数字は、回答数を示します。

まず最初に、あなたのご家族についてうかがいます。

問 1 現在の家族構成を教えてください。

続柄	年齢	現在の職業・学校など		健康状態
		大人の方	20歳未満などの場合	
本人	1 無職 2 正社員(公務員等含む) 3 非正規社員 4 自営・内職 5 その他()			1 健康 2 病気・病弱 3 障害
配偶者(いる場合)	1 無職 2 正社員(公務員等含む) 3 非正規社員 4 自営・内職 5 その他()			1 健康 2 病気・病弱 3 障害
	1 無職 2 正社員(公務員等含む) 3 非正規社員 4 自営・内職 5 その他()	1 就学・就園未満 2 保育園・幼稚園 3 小学校(公立、私立) 4 中学校(公立、私立) 5 高校(公立、私立) 6 専門学校・短大(公立、私立) 7 大学・大学院(公立、私立)	クローズ活動	1 健康 2 病気・病弱 3 障害
	1 無職 2 正社員(公務員等含む) 3 非正規社員 4 自営・内職 5 その他()	1 就学・就園未満 2 保育園・幼稚園 3 小学校(公立、私立) 4 中学校(公立、私立) 5 高校(公立、私立) 6 専門学校・短大(公立、私立) 7 大学・大学院(公立、私立)	クローズ活動	1 健康 2 病気・病弱 3 障害
	1 無職 2 正社員(公務員等含む) 3 非正規社員 4 自営・内職 5 その他()	1 就学・就園未満 2 保育園・幼稚園 3 小学校(公立、私立) 4 中学校(公立、私立) 5 高校(公立、私立) 6 専門学校・短大(公立、私立) 7 大学・大学院(公立、私立)	クローズ活動	1 健康 2 病気・病弱 3 障害
	1 無職 2 正社員(公務員等含む) 3 非正規社員 4 自営・内職 5 その他()	1 就学・就園未満 2 保育園・幼稚園 3 小学校(公立、私立) 4 中学校(公立、私立) 5 高校(公立、私立) 6 専門学校・短大(公立、私立) 7 大学・大学院(公立、私立)	クローズ活動	1 健康 2 病気・病弱 3 障害

問 2 あなたが最後に卒業された学校はどちらですか。

1. 中学校 6 2. 高校 50 3. 専門学校 7 4. 大学 6 5. その他 () 2

問 3 配偶者(夫・妻)のいる方についてうかがいます。

あなたの配偶者(夫・妻)が最後に卒業された学校はどちらですか。

1. 中学校 5 2. 高校 37 3. 専門学校 8 4. 大学 3 5. その他 () 2

あなたのお住まいとお車についてうかがいます。

問 4 相談時のお住まいはどれに当たりますか。

1. 持ち家 38 2. 公営住宅 7 3. 賃貸 24 4. その他 () 2

問 5 現在のお住まいはどれに当たりますか。

1. 持ち家 36 2. 公営住宅 8 3. 賃貸 26 4. その他 () 1

問 6 相談時、自家用車はお持ちでしたか。

1. 1台 31 2. 2台 27 3. 3台以上 9 4. 持っていない 4

問 7 現在、自家用車はお持ちですか。

1. 1台 31 2. 2台 27 3. 3台以上 9 4. 持っていない 4

あなたの家計の状況などについておたずねします。

問 8 家族のいる方についてうかがいます。あなたは家族全員の収入額を把握されていますか。

1. だいたい把握している 51
2. 家計に入る分だけ把握している 5
3. 把握していない 5

問 9 家族のいる方についてうかがいます。あなたは家族全員の支出額を把握されていますか。

1. だいたい把握している 38

2. 家計を通して支出する分だけ把握している 13
3. 把握していない 10

問10 配偶者（夫・妻）のいる方にかかっています。
夫婦の家計管理タイプは以下のどれが一番近いですか。

1. 妻がすべての収入を管理してやりくりしている 31
2. 夫がすべての収入を管理してやりくりしている 4
3. 夫妻がすべての収入を共同で管理している 11
4. 夫が妻に定期的に家計費を渡して妻がその分だけ家計費として管理している 4
5. 夫妻が収入の一部を出しあって家計費として管理し、残りは自由に使っている 2
6. 夫妻が特定の費目の支払いに責任をもち、残りは自由に使っている 2

問11 20歳以上60歳未満のご家族についてうかがいます。
国民年金の保険料はどうされていますか。

本人	1. 給与から天引きされている 4. 滞納している	2. 自分で納めている 5. 加入していない	3. 免除されている 6. わからない
配偶者 （いる場合）	1. 給与から天引きされている 4. 滞納している	2. 自分で納めている 5. 加入していない	3. 免除されている 6. わからない
（ ）	1. 給与から天引きされている 4. 滞納している	2. 自分で納めている 5. 加入していない	3. 免除されている 6. わからない
（ ）	1. 給与から天引きされている 4. 滞納している	2. 自分で納めている 5. 加入していない	3. 免除されている 6. わからない
（ ）	1. 給与から天引きされている 4. 滞納している	2. 自分で納めている 5. 加入していない	3. 免除されている 6. わからない

問12 健康保険の保険料（保険税）はどうされていますか。

1. 給与から天引きされている 55
2. 自分で納めている 2
3. 免除されている 5
4. 滞納している 1
5. 加入していない 0
6. わからない 2

問13 水道料金はどうされていますか。

1. 毎月払っている 52
2. 滞納しかちである 11
3. 現在滞納している 1
4. 免除されている 0
5. その他（ ） 6

問14 電気料金はどうされていますか。

1. 毎月払っている 59
2. 滞納しかちである 8
3. 現在滞納している 0
4. 免除されている 0
5. その他（ ） 3

問15 ガス料金はどうされていますか。

1. 毎月払っている 55
2. 滞納しかちである 8
3. 現在滞納している 1
4. 免除されている 0
5. その他（ ） 4

問16 電話料金（携帯を含む）はどうされていますか。

1. 毎月払っている 63
2. 滞納しかちである 5
3. 現在滞納している 0
4. 免除されている 0
5. その他（ ） 2

問17 固定資産税はどうされていますか。

1. 納めている 24
2. 滞納しかちである 3
3. 現在滞納している 3
4. 課税されていない（非該当） 29
5. その他（ ） 6

問18 所得税・住民税はどうされていますか。

1. 納めている 58
2. 滞納しかちである 6
3. 現在滞納している 2
4. 課税されていない（非該当） 3
5. その他（ ） 1

問19 公営住宅・賃貸住宅の家賃はどうされていますか。

1. 払っている 31
2. 滞納しかちである 3
3. 現在滞納している 1
4. 家賃は必要ない（非該当） 36
5. その他（ ） 0

問20 家計簿はつけていますか。

1. はい 31
2. いいえ 40

問21 買い物に使えるクレジットカードをお持ちですか。

1. はい 27
2. いいえ 44

問22 クレジットカードで買い物物の支払をするのに抵抗感がありますか。

1. はい 39
2. いいえ 21

問23 どのようなものをクレジットカードで購入していますか。

1. ほとんど全て 1 2. 数万円以上の高額なもの 10 3. 数千円以上の比較的高額なもの 3 4. その他 () 11

相談時と比べた際の変化などについて おたずねします。

問24 現在の暮らしは、相談時と比べて、どのように変わったと感じていますか。

- とても良くなった やや良くなった 同じ程度 やや悪くなった とても悪くなった
- (a) 家計の状況 1.....2.....3.....4.....5
- (b) 配偶者や家族関係 1.....2.....3.....4.....5
- (c) 周囲の人間関係 1.....2.....3.....4.....5

問25 家計の状況が「とても良くなった」「やや良くなった」という方にかかいます。良くなった理由は何だと思えますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

収入が増えた	支出が減った	その他の理由
1. 給料が増えた	1. 世帯員が減った	※自由にお書きください
2. 働く人が増えた	2. 借金が減った	
3. 年金・手当が増えた	3. 教育費が減った	
4. その他 ()	4. 医療費が減った	
	5. 食費が減った	
	6. その他 ()	

問26 家計の状況が「とても悪くなった」「やや悪くなった」という方にかかいます。悪くなった理由は何だと思えますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

収入が減った	支出が増えた	その他の理由
1. 給料が減った	1. 世帯員が増えた	※自由にお書きください
2. 働く人が減った	2. 借金が増えた	
3. 年金・手当が減った	3. 教育費が増えた	
4. その他 ()	4. 医療費が増えた	
	5. 食費が増えた	
	6. その他 ()	

問27 相談時と比べて、貯蓄は増えましたか。

1. 増えた 12 ↓ 2. 変わらない 42 3. 減った 15 ↓

問27-1 貯蓄を増やすために、どのようなことに注意しましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 引ききり貯蓄するようにした
2. 必要分を支出してから残った額を貯蓄するようにした
3. 仕事を増やした
4. 積立通帳を作った
5. 500円玉貯金を実践した
6. その他 ()

問27-2 貯蓄が増えなかった理由はなんだったと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 収入が減ったから
2. 支出が増加したから
3. 家計管理が不十分だったから
4. その他 ()

問28 相談時と比べて、次のような変化はありましたか。

- (a) 家族全員の収入を一元的に管理するようにした 1. はい 23 2. いいえ 34
- (b) 支出をこまめに記録するようにした 1. はい 35 2. いいえ 23
- (c) 節約に努めるようにした 1. はい 63 2. いいえ 5

問29 具体的な節約の方法として、別添の「楽しい節約メニュー」に記載してあるアイデアがあります。これらのアイデアのうち実践しているものはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

0 基本編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
1 電気料金編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
2 カ又料金編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
3 水道料金編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
4 食費編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
5 買い物編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
6 運転(ガソリン)編	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ
7 その他	ア	イ	ウ	エ	オ	カ	キ	ク	ケ	コ

そのほかに実践している節約術があれば教えてください。

問30 相談後と比べて支出が増えた項目はありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 食費 8 2. 光熱費 8 3. 医療費 4 4. 交通費(ガソリン代含む) 7
 5. 教育費 12 6. ローン支払(内容) 8 7. その他 () 0

問31 今後の生活のうえで不安に感じていることは何ですか。

- 1 解雇や失業による収入減少 16
 2 老後の生活資金 25
 3 子供の教育資金 26
 4 結婚費用 5
 5 介護費用 10
 6 もしものときに借入先がないこと 34
 7 病気や怪我の医療費 22
 8 私的な保険に加入していないこと 1
 9 貯蓄などたぐわえないこと 45
 10 その他 () 2

問32 あなたの現在の暮らしについて、総合的にみてどのような感じていますか

1. 苦しい 22 2. やや苦しい 27 3. 普通 17 4. ややゆとりがある 4
 ゆとりがある 1

問32 わかる範囲で結構ですので、世帯収入について、最近1ヶ月の月収と、昨年1年間の年収を教えてください。

収入の種類	収入の種類		最近1ヶ月	昨年1年間
	本人	配偶者	月収	年収
仕事からの収入 (税込み・賞与込み)	本人 配偶者 その他 () その他 () その他 ()	() () () () ()	()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円	()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円
社会保障給付	失業給付 生活保護 児童手当 児童扶養手当(母子世帯) 特別児童扶養手当(障害児) 特別障害者手当(障害者) 年金(老齢) 年金(障害) 年金(遺族) その他 () その他 ()	() () () () () () () () () () ()	()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円	()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円 ()万円
財産収入	家賃・地代 利子・配当金 その他 ()	() () ()	()万円 ()万円 ()万円	()万円 ()万円 ()万円
仕送り	自分の親から 子どもの親から 自分の子どもから その他 ()	() () () ()	()万円 ()万円 ()万円 ()万円	()万円 ()万円 ()万円 ()万円
その他	() () ()	() () ()	()万円 ()万円 ()万円	()万円 ()万円 ()万円
合計			月収 ()万円	年収 ()万円

質問は以上です。お忙しいなか、ご協力ありがとうございました。

家計や暮らしについて、あなたのお考えや意見があれば、ご自由にお書きください。

楽しい節約マニユアル

CONTENTS

- 0. 基本編
- 1. 電気料金編
- 2. ガス料金編
- 3. 水道料金編
- 4. 食費編
- 5. 買い物編
- 6. 運転（ガソリン代）編
- 7. その他

岩手県消費者信用生活協同組合

※網掛けの数字は、回答数を示します。

0 基本編

- ア 無理と無駄をなくする。33
- イ 節約という目標に近づいた場合、自分にご褒美を与えること。8
- ウ 結果を数値にすること。6
- エ 「入るを量りて、いずるを成す。」(収入を把握して、その範囲で支出するようにしなさいという諺)を心がけるようにした。23
- オ 家計の見直しを図るときは、無駄なものが含まれていて、見直しのかけやすい食費、被服費、レジャー費、小遣いなどの項目からはじめ、これと合わせて、固定費の支出の見直すようにした。19
- カ 同じ商品・サービスならば出来る限りやすい金額で購入するようにした。43
- キ ちよつと我慢してレベルの低い商品・サービスを選択するか、あきらめるようにした。28
- ク 自分に必要だと思われる商品・サービスすら買わないようにした。13
- ケ 公共料金は目に見えないため、何に使ったか分からない漠然とした費用という印象がある。領収書や引落額を毎月チェックして支出を記録し、グラフをつけるなどして成果を確認するようになった。4

1 電気料金編

- ア 電気製品は「省エネ性能」を持ったものかを確認して買い換えるようにした(機種によっては2万円も違う場合がある)。3
- イ 夏季においては、エアコンの設定温度をなるべく上げることにようにした(1度あげることでも年間1830円楽しく節約)。8
- ウ 帰宅してすぐにシャワーを浴びて着替えれるようにした(低い温度でエアコンを設定しても、シャワーを浴びている間に部屋が冷えて、日中の暑さもさほど気にならなくなる。)4
- エ エアコンのフィルターを2週間に1回掃除するようにした(年間9100円の楽しい節約)。3
- オ 使わないエアコンのコンセントを抜いて、待機電力を使わないようにした(年間3000円の節約)。17
- カ エアコンの室外機を日陰に置き、部屋にカーテンをつけるなど外気の流入を抑えるようにした(年間2600円の楽しい節約)。4
- キ 冷蔵庫の庫内をゆとりある整理された状態にしておくようにした(年間6,300円の楽しい節約)。21
- ク 冷蔵庫は容量の大きいものにした(301リットルと350リットルでは年間5,

- 600円も違いがある。3
- ケ 熱いものもきっちり冷ましてから冷蔵庫に入れるようにした(年間1, 880円の楽しい節約)。23
- コ 冷蔵庫の扉の開閉回数と時間を少なくするようにした(最大年間1, 880円の楽しい節約)。16
- サ 冷蔵庫のバツキンが古くなり、はがきを挟んでも落ちるようになったら取替え時だが、自分で作業をしてバツキンを新しくするようにした(年間5, 900円の楽しい節約)。11
- シ こまめに冷蔵庫の温度設定をするようにした(「強」を「中」にすると年間820円の節約)。12
- ス 白熱電球2箇所を蛍光灯(あるいはLED)に変えるようにした(1日6時間点灯するとすると、初期投資はかかるものの、1年間で3, 820円の楽しい節約)。8
- セ ちよつと暗くても大丈夫な場所の白熱電球のワット数を小さいものにするようにした(100ワットから60ワットに切り替え、1日延べ3時間点灯した場合、年間1, 080円の楽しい節約)(こうしても反射効果がありそうな場所に家庭用アルミテープを張れば、十分明るさは保たれる)。8
- ソ 蛍光灯の点灯時間をなるべく少なくするようにした(1日1時間少なくてただで年間580円の楽しい節約)。17
- タ テレビの映像調整の項目(明るさ、色の濃さなど)を最大から標準などにきかえるようにした(年間最大2, 400円の楽しい節約)。3
- チ テレビのインチ数をなるべく小さくした(25型のテレビを14型にするど年間1, 200円の楽しい節約)。4
- ツ テレビを見る時間をなるべく少なくするようにした(1日1時間テレビを消す習慣ができたなら年間1, 000円の楽しい節約)。21
- テ 長期不在のときにテレビのコンセントを抜いて待機電力を使わないようにした(年間3400円の節約)。13
- ト ビデオデッキの主電源を切るようにした(年間1, 840円の楽しい節約)。17
- チ 洗濯機のスビードコースを選択するようにした(標準コースに比べて年間550円の楽しい節約)。7
- ニ 洗濯物の量を適正量に抑えるようにした(8割に抑えると年間1600円の楽しい節約)。9
- ヌ 乾燥機の容量を半分程度の状態から常に適正量の8割にして乾燥機をかけるようにした(年間4160円の楽しい節約)。3
- ネ 乾燥機を使う前に5分間脱水するようにした(年間2, 700円の楽しい節約)。1
- ノ 乾燥機のフィルターをまめに掃除するようにした(年間1, 550円の楽しい節約)。ハ 電気コタツに上掛けをプラスし、保温に気をつけるようにした(4ヶ月間の使用期間としても4000円の楽しい節約)。13

- ヒ 保温でなく、ご飯はレンジで温めなおすようにした(1日1回3合のご飯を炊き、残ったご飯1, 5合を12時間保温したのと、そのご飯を冷蔵庫で保存し、電子レンジで暖めなおした場合は、暖めなおしのほうが年間2, 780円の楽しい節約)。27
- フ 掃除機をじゅうたんの場合「強」フローリングは「弱」などためにスイッチを切り替えるようにした(年間8600円の楽しい節約)。5
- ヘ 温水洗浄便座の温度設定を下げるようにした(「低」にした場合、年間5, 430円の楽しい節約)。10
- ホ 外出時に温水洗浄便座の保温のスイッチをオフにするようにした(年間1, 690円の楽しい節約)。3
- ロ 温水洗浄便座のふたを使用時以外開めるようにした(年間3300円の楽しい節約)。12
- ミ 夜間割引料金を利用するようにした(年間4, 800円の楽しい節約)。4
- ム 必要以上に大きいアンペアを使っていないか確認するようにした(10アンペア下がることに基本料金は273円ずつ下がる。適正なアンペア契約をすることによって、楽しい節約となる。)2
- メ 炊飯器の保温機能を使って、冷凍食品、レトルト食品の温めるようにした(別に電子レンジを使うより、楽しい節約となる。)3
- モ 全ての部屋を掃除機で掃除をするのではなく、ホウキで住むところはホウキがけをするようにした。13

2 ガス料金編

- ア 1日にシャワーを使用する時間を出来るだけ少なくした(5分間短くした場合、年間6, 600円の楽しい節約)。11
- イ さまざまな工夫で追い炊きをしないで風呂を使うようにした(年間2, 550円の楽しい節約)。16
- ウ 風呂にふたをきちんと閉めるようにした(追い炊き等にかかるガス料金は年間1, 825円の楽しい節約)。20
- エ 煮物をするときには、落し蓋をするようにした(1日1回365日煮物をするとして、その都度これまでできていなかった落し蓋をすると年間2, 250円の楽しい節約になる。)11
- オ 類などを茹でるとき、きちんとふたをするようにした(いづもふたをしていなかった人がきちんとふたをするようにした場合、年間875円の楽しい節約)。13
- カ なるべく底をコンロの大きさに合わせ効率的に使われるようにした(年間1, 840円の楽しい節約)。18
- キ 水道水そのまま沸かすのではなく、給湯器のお湯を沸かすようにした(年間66

- 0円の楽しい節約)。15
- ク 麺を茹でるとき具も一緒に茹で、グリルで肉や魚を焼くとき付け合せも一緒に焼くようにした(年間2, 3000円の楽しい節約)。12
- ケ ガスファンヒーターの室温設定をなるべく下げるようにした(2度下げた場合、年間1, 890円の楽しい節約)。9
- コ 食器洗いを食器洗い機を使って行うようにした(1日3回350日、これまで手洗いしていた食器を食器洗い機利用にした場合、年間14, 400円の楽しい節約)。
- 1
- カ なべやかんの底に水滴がついていると余計にガスを消費するので、ガスにかけるときには底を拭いてからかけるようにした。13
- キ ガスはいつも中火にして、なべやかんは底の大きなものを使うようにした(年間2720円の楽しい節約)。12
- ク 風呂の水は風呂の間ためておくようにした。4
- ケ 食器は、ゴム手袋を使用して、冬でも水で洗い、ガス代の節約につなげるようにした。5

3 水道料金編

- ア 節水コマのついていない蛇口2箇所に節水コマをつけるようにした(1日トータル15分使ったとすると、年間9, 720円の楽しい節約)(節水コマ121円)。3
- イ きちんと蛇口を閉める癖をつけ、使用時間を短くするようにした(1日10分使用時間を短くしたとした場合、年間12, 960円の楽しい節約)。28
- ウ シヤワーを使う時間をなるべく少なくするようにした(1日5分間短くすると年間6, 480円の楽しい節約)。20
- エ 流しっぱなし洗いを貯め水洗いにするようにした(1日2回350日、水を流しっぱなしで食器を当たっていた家庭が、ため水洗いに変えた場合、年間18, 900円の楽しい節約)。20
- オ 無洗米自体の価格は高いものの、無洗米を使うようにした(1日1回3合の米を研いでいたのを、無洗米に変えた場合、年間5600円の楽しい節約)。1
- カ 水の出しっぱなしをやめるようにした(家族4人が各自が、歯磨き時1分、洗顔時1分の計2分、水の出しっぱなしをやめた場合、年間13, 820円の楽しい節約)。
- 27
- キ 洗車の仕方などを工夫するようにした(ホースでの流し洗いであった洗車をバケツの水にし、ホースの水だった庭への水撒きをバケツやジョーロに変えた場合、年間1, 1400円の楽しい節約)。5
- ク お風呂の残り湯を掃除、洗濯にフルに活用するようにした(1月に22500円の楽しい節約)。32

- ケ コツアにためた水で歯磨きするようにした(家族4人で年間1万円の楽しい節約)。

15

- コ 洗剤の使用量も少なくなるように、米のとき汁を使って食器を洗うようにした。6

- ク 水位が上がるので、浴槽にペットボトルを流めておくようにした。1

4 食費編

- ア 食費を削っても食卓は削るな。食費は家計の最大の支出項目だが、食卓を食しにくくすることは避け、賢く料理するようにした。22
- イ 1ヶ月の食費を決めて袋に分けておき、節約の基礎となる数値の把握に努めるようにした。13
- ウ 新聞の折り込みチラシはチェックして、激安商品はこまめに買いにいこうにした。但し、激安商品以外の一般価格のものまで衝動買いすることは厳禁。35
- エ まとめ買いによって、単価を下げる努力をした。21
- オ 食事ときのアルバイトを探して、食費の節約を考えた。3
- カ 安く外食しようとの意図から、平日のサービストラチを利用した。4
- キ 同じく、役所の食堂を利用するようにした。1
- ク 麦茶やウーロン茶は自分で作るようにした。43

5 買い物編

- ア 新聞チラシを比較して、トイレットペーパー、洗剤、赤ん坊のオムツなど継続して一定量買うものに付いては、地域の底値を比較する。これらのものを買うときには、底値で買い置きするようにした。30
- イ 空腹時であるときつい余計なものまで買ってしまいうので、夕食前に食料品の買い物に出かけないようにした。13
- ウ スーパーは定休日前日の夕方の値引きが良いので、定休日前に利用するようにした。19
- エ 衝動買いを抑える点から、生協の共同購入を利用するようにした。4
- オ 食材は、定価で買うのはもったいないので、タイムセール値引き品を利用する。買った物は小分けにして冷凍、これらを使い切るメニューを工夫し、無駄を出さないようにした。29
- カ 子供の服は、フリーマーケットで買って安く済ませるようにした。4

6 運転 (ガソリン代) 編

- ア 急発進、急加減をやめるようにした(1回当たり1, 300円の楽しい節約)。32

- イ タイヤの空気を適正に保るようにした (ガソリン代が月250円の楽しい節約になる。) 17
- ウ 不要になったスキーキャリアを適時にはずすことによりした (月105円の節約)。
- 2
- エ ガソリンは体積が収縮しているため、朝入れるようにした。 6

7 その他

- ア タバコやアルコールを減らすようにした。 21
- イ 散髪等を安い店に代えるあるいは、自分でやるようにした。 27
- ウ 晴れの日には布団を干し、乾燥機等の利用をしないようにした。 21

【参考文献】

- 1 節約家族 世界文化社
- 2 今よりさらに毎月3万円貯まる節約生活 王様文庫
- 3 あなたはお金が貯まらないA子さん？上手に使うB子さん？ 三笠書房
- 4 一生お金に困らない貯金生活ができる本 三笠書房
- 5 お金のバイブル タイヤモンド社
- 6 節約の大常識 風濤社
- 7 節約大辞典 PHP
- 8 お金の裏わざ40 日本経済新聞社
- 9 日経式おとこの家計簿 日本経済新聞社
- 10 家計崩壊 講談社α新書
- 11 家計破綻に負けない経済学 講談社現代新書
- 12 家計3表生活防衛術 PHP
- 13 萩原博子の家計まるわかり読本 PHP

家計改善の手引き (資料編)

平成22年3月

NPO法人いわて生活者サポートセンター
 〒020-0874 盛岡市南大通1丁目8-7CFCEビル2F
 TEL019-604-8610
 FAX019-653-0570
<http://www.iwate-ss.com>