

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
住居											
家賃	1	1	75000	75000	2DK33㎡(DK6、和6、和4.5)、鉄筋コンクリート3階建の3階、1980年築、リストno.37。バス・トイレ別、エアコン1、ベランダ有。三鷹駅と徒歩19分(又はバス8分+徒歩1分。)駅近くでなくて可(バス無料)、耐震。	三鷹駅徒歩19分(又はバス8分+徒歩1分)	75000	2DK33㎡(DK6、和6、和4.5)、鉄筋コンクリート3階建の3階、1980年築、リストno.37。バス・トイレ別、エアコン1、ベランダ有。	三鷹駅徒歩6分	67000	1DK21.60㎡(DK3.9、和6)、木造2階建の2階、1988年築、リストno.32。風呂・トイレ別、エアコン1付。ベランダ有。
管理費	1	1	2000	2000			2000			1000	共益費
敷金	1	240	75000	313	20年間の長期居住により敷金は戻らないと考える。H23年71歳女性平均余命18.46年→2年ごと更新で20年間住		75000	家賃1ヶ月分		67000	家賃1ヶ月分
礼金	1	240	75000	313	20年居住		75000			0	なし
仲介手数料	1	240	78750	328	家賃1.05ヶ月分		78750	家賃1.05ヶ月分		70350	家賃1.05ヶ月分
更新料	9	240	75000	2813	20年居住する。2年ごと更新。家賃の1ヶ月分を計9回		75000	家賃1ヶ月分2年毎		67000	家賃1ヶ月分2年毎
火災保険料	10	240	15000	625	賃貸住宅向け総合住宅火災保険2年契約。20年居住。	損害保険会社	15000	賃貸住宅向け総合住宅火災保険2年契約		15000	賃貸住宅向け総合住宅火災保険2年契約
交通											
自転車	1	120	15800	132	後ろに買い物籠をつける	リサイクルショップ 亀屋	17980	26インチ 新品	大山自転車店	15800	26インチ
自転車買い物カゴ	1	120	3150	26	うしろの荷台に取り付ける	梅田自転車	3150/3670				
防犯登録	1	120	500	4		自転車購入店	500	東京都自転車商防犯協力会			
空気入れ	1	120	1680	14		大山自転車店	1680	空気入れ			
自転車維持費	1	36	5000	139	タイヤ3年に1回交換5千						
電車	1	1	420	420	1ヶ月に1回位新宿へ、葬式など						
バス	1	12	1000	83	70歳からシルバーパス(無料)、新宿までもバスが出ている。						
交際、趣味・娯楽・習い事、旅行											
TV	1	96	38800	404	26インチ、ハードディスク録画可能	コジマ電気	71866	三菱 REAL26型 HDD,BD内臓	コジマ電気	38800	東芝 26V型 ハイビジョン LED液晶テレビ 「REGZA」
配送料/設置料	1	96	0	0	基本配送無料	コジマ電気	0	基本配送無料	コジマ電気	0	基本配送無料
収集・リサイクル料	1	96	3360	35	リサイクル料2835円+収集運搬料525円	コジマ電気	3360	リサイクル料2835円+収集運搬料	コジマ電気	3360	リサイクル料2835円+収集運搬料
ラジオ	1	96	890	9	防災用にも使えるような携帯できるもの	イトーヨーカドー	980	ポケットラジオ	コジマ電気	890	パナソニック AMラジオ RP-30-S
工具セット(ドライバー等)	1	72	498	7		イトーヨーカ	498	9種類	東急ストア	600	8本セット
電池(アルカリ単3電池)	1	60	298	5	掛時計用等	イトーヨーカ	298	7プレミアム 8個			
電池(アルカリ単4電池)	1	60	580	10	TVリモコン等	イトーヨーカ	580	7プレミアム 8個			
電池(アルカリ単2電池)	1	60	248	4	目覚まし用	イトーヨーカ	248	7プレミアム 2個			
電池(アルカリ単1電池)	1	60	348	348	懐中電灯	イトーヨーカ	348	7プレミアム 2個			
新聞	1	1	3925	3925	朝夕刊			朝日・読売・毎日/東京			
パソコン					不要						
書籍	1	120	3150	26	辞典(国語中辞典)		3150	三省堂新明			

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
カレンダー	1	12	105	9		100円均一	105				
旅行	1	12	40000	3333	旅行年1回1万円、遠方に行く場合など、新幹線・飛行機、長距離バスの交通費として3万円位						
月謝、その他の娯楽 その他の娯楽	1	1	5000	5000	無料の講習会やコミュニティセンターを利用						
NHK放送受信料	1	2	2690	1345	テレビがあれば払うのが前提とする	NHK	2690/4580	地上契約のみ 2ヶ月 2690円/衛生契約(地上含む) 2ヶ月 4580円			
贈与金(冠婚葬祭等)	1	12	30000	2500	葬式(近所5千円、親戚1万円)入院見舞い(3~5千円の花)その他1万円、最低でも3万円必要						
親戚への贈与金	1	12	30000	2500							
親戚への贈答品	1	12	30000	2500							
知人への贈答品	1	12	2000	167							
交際費	1	12	12000	1000	クラス会、新年会、忘年会3000円×4						
町内会費	1	12	1200	100	1年1200円						
募金(赤い羽根・日赤等)	1	12	300	25	募金年300円程度						
携帯、インターネット、PC関連											
郵便	1	12	3300	275	年賀状50枚・暑中見舞いは不要・普通はがき年3~4回・50円切手5枚、80円切手5枚						
移動電話通話料	1	1	5000	5000	携帯、固定合計で5000						
携帯電話機	1	60	19320	322	高齢者用携帯、使用期間5年	ヨドバシ	19320	らくらくホンベーシック3			
固定電話通話料					携帯、固定合算						
固定電話機	1	84	9480	113	FAX付電話機	コジマ電気	9480	シャープファクシミリ、子機1台 UX-D20CL			
運送料	1	12	1000	83	年1回程度						
家電・家具類											
電子レンジ	1	96	9980	104	トースター機能付きワゴンを買う	イトーヨーカドー	18800	シャープオープンレンジ RE-S15C-W	コジマ電気	9980/13800	ツインバードオープンレンジ DRD916-KD/シャープオープンレンジ REKS14
配送料/設置料	1	96	0	0	基本配送無料				コジマ電気	0	基本配送無料
炊飯器	1	72	5800	81	3合炊き	イトーヨーカドー	8980	象印マイコン炊飯器 5.5合 MS-WB-10	コジマ電気	5800/7480	パナソニック電子ジャー3合 SR-ML051-W/東芝保温釜 3合 RC-
電気ポット(電気ケトル)	1	60	2980	50	ティファール	イトーヨーカドー	2980/5480/5980	象印/ティファール1.2l/0.8l	コジマ電気	3480	ティファール 1.2l
コンロ(ガステーブルコンロ)					2口ガスコンロ備え付けの為不要	イトーヨーカドー	17800	パロマケリル付	コジマ電気	14112	パロマケリル付き
冷凍冷蔵庫	1	108	42700	395	2ドア、228L。高さ150cm位のもの。上にものが置けるもの。	イトーヨーカドー	44800	シャープ	コジマ電気	42700/49800	シャープ2ドア228L 高さ1491mm/サンヨー3ドア255L 高さ
配送料/設置料	1	108	0	0	基本配送無料、設置無料				コジマ電気	0	基本配送無料
収集・リサイクル料	1	108	5355	50	リサイクル料4830+収集運搬料525円				コジマ電気	5355	リサイクル料4830+収集運搬料

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
掃除機	1	72	6980	97	軽い普通のタイプ	イトー ヨーカ ドー	9980	パナソニック スティックク リーナー MC-U10C-A	コジマ電 気	6980/8 730	東芝紙バック クリーナー VC-FK1/パ ナソニック MCPB5
配送料/設置料	1	72	0	0	基本配送無料	イトー ヨーカ ドー	0	無料	コジマ電 気	0	基本配送無 料
洗濯機	1	72	22800	317	全自動洗濯乾燥機5kg	コジマ電 気	22800 / 29800	SANYO簡易 乾燥機能付 5kg/洗濯乾 燥機 7kg			
配送料/設置料	1	72	0	0	3000以上無料	コジマ電 気	0	基本配送無 料			
収集・リサイクル料	1	72	3045	42	リサイクル料2520円+収 集運搬料525円	コジマ電 気	3045	リサイクル 料2520円+ 収集運搬料			
アイロン	1	60	2380	40		イトー ヨーカ ドー	2980	日立コードレ スCSI-81-G	コジマ電 気	2380	山善コードレ ス ZILS10
エアコン	1				部屋に備え付け						
扇風機	1	36	1600	44	ダイニングに窓があれば1個でよい	コジマ電 気	1600	ユアサリビング 扇風機			
ストーブ					石油ストーブは使用しない	イトー ヨーカ ドー	3980/1 4800	YAMAZENセ ラミックファン ター/ダイニチ 石油ファン ター	コジマ電 気	13200	ダイニチ石 油ファンヒ ーター
こたつ	1	72	3430	48	食卓兼用	イトー ヨーカ ドー	9800	リビングコタ ツ 80×80	コジマ電 気	3430	エルテックカ ジュアルこた つ75×75
配送料/設置料	1	72	0	0	基本配送無料				コジマ電 気	0	基本配送無 料
こたつ用布団	1	60	4480	75	こたつ掛け布団180× 180、こたつ敷布団 145×145	イトー ヨーカ ドー	5980	Yルディック 190×190	コジマ電 気	4480	西川こたつ 掛け敷き布 団セット ABR058013
こたつ用敷物						イトー ヨーカ ドー	1280	コタツマット100 ×100			
配送料/設置料	1	60	0	0	基本配送無料	イトー ヨーカ ドー	1260	関東一律	コジマ電 気	0	基本配送無 料
衣装ケース	4	96	1270	53	プラスチック引き出し式	セブン ホームセ ンター	8480	HGチェスト レギュラー 56×41.5× 81	西友	1270	MAIN STAYS・押 入衣装ケース コ有リ 139×74×23
配送料/設置料	1	96	0	0	無料				西友	0	無料
簡易クローゼット	1	96	2900	30		セシール	3846	カバー付ハン ガー送料込	ニトリ	2990	ワードローブ 75cm幅引出 し付
配送料/設置料	1	96	500	5	個別送料				ニトリ	500	個別送料
テーブル/ダイニング					リビングこたつを食卓兼 用とする為不要	西友	2970	アリスオーヤマ 折脚ローテー ブル75×50× 88	ニトリ	1990	ローテーブル 80×60×36
配送料/設置料						西友	0	無料	ニトリ	500	個別送料
いす/折り畳み	1	96	1470	15	座椅子	ニトリ	1470	ロッキング 座椅子(コー ジー)	ニトリ	2900	低反発座椅 子(バケッ ト)2,900円
配送料/設置料	1	96	500	5	個別送料	ニトリ	500	個別送料	ニトリ	500	個別送料
食器戸棚	1	96	4900	51	上に電子レンジをおける 奥行きのあるもの	ニトリ	4900	ミニ食器棚 (イーサン MS9060WH) W60×D39 ×H88	ニトリ	24900	レンジボード (N/パンダ 80MRB-WH) 80×43× 115cm
配送料/設置料	1	96	500	5	個別送料	ニトリ	500	個別送料	ニトリ	500	個別送料
TV台	1	96	4980	52	本やアルバムが置ける もの	セブン ホームセ ンター	4980	テレビ台3段 60W	コジマ電 気	8300	エレコムTV ラック 32型 以下
配送料/設置料	1	96	0	0	配送無料	セブン ホームセ ンター	0	配送無料	コジマ電 気	0	基本配送無 料
傘立て	1	96	1050	11		おかだ	1050				
本棚						セブン ホームセ ンター	6980	120×60×30			
掛け時計	1	36	980	27		イトー ヨーカ ドー	980		コジマ電 気	1980	CASIOIQ-- 1010J-7JF

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
目覚まし時計/寝室用	1	36	780	22		イトー ヨーカ ドー	980		コジマ電 気	780/980	CASIO TQ-3798J-F/CASIO電 0:波目覚まし DQD-80J-8JF
電気傘(リビング)	2	96	4180	87	2部屋分	コジマ電 気	4180	コイズミ洋風 ペンダント 電球型蛍光 灯			
電球	1	12	105	9	1年程度で交換	100円均 一	105		コジマ電 気	140	100Wクリア 球
蛍光灯	2	36	1280	71	1年程度で交換(寿命3 倍の電球に)、2部屋	コジマ電 気	1280	東芝 ネオ ボールZ			
カーペット/リビング	1	72	2990	42	平織カーペット(江戸間6 帖用)				ニトリ	2990	平織カー ペット(江戸 間6帖用)
配送料/設置料	1	72	500	7	個別送料				ニトリ	500	個別送料
カーテン(掃出し窓)/ 居室・寝室	2	36	2700	150	掃き出し用(ベランダ側) 2部屋	イトー ヨーカ ドー	3980	カーテン・レース セット100× 178×2枚、 100×176×	ニトリ	2700	遮光カーテ ン&レース4 枚セット (100x200)
カーテン(腰高窓)/居 室・寝室	1	36	2700	75	窓用1部屋	イトー ヨーカ ドー	3980	カーテン・レース セット100× 132×2枚、 100×132×	ニトリ	2700	遮光カーテ ン&レース4 枚セット (100x110)
クッション/座布団	2	36	580	32		イトー ヨーカ ドー	580	シートクッ ション、Yノ ルディック 43×43	ニトリ	599	座布団ユキハ +¥599
姿見鏡	1	96	1900	20		おかだ	9500		ニトリ	1900	折りたたみ 式スタンドミ ラー(リフレ
配送料/設置料	1	96	500	5	個別送料				ニトリ	500	個別送料
押入衣装用突っ張り ポール					簡易クローゼット購入の為 不要	イトーヨー カドー	1080	強力L 40kg、110~ 190cm	東急スト ア	1280	強力ポール 75cm~ 120cm
寝具類											
ベッド	1	96	19890	207	フレームベッド+マットレ ス	セブン ホームセ ンター	14800/ 18800	低反発折り たたみベッド /折りたたみ ベッド	ニトリ	15890/ 19890	パイペット 5900+シングル マットレス9990/ 天然目シング ルフレームベッド 9900+シングル マットレス9990
配送料/設置料	1	96	0	0	送料無料	セブン ホームセ		無料	ニトリ	0	送料無料商 品
掛け布団	1	36	12800	356	羽毛1枚	イトーヨー カドー	12800	西川 羽毛 中厚			
配送料/設置料											
ふとんセット	1	36	5990	166	来客用(羽毛掛け布団/ ポリエステル綿敷き布団 /ポリエステル綿枕)	イトー ヨーカ ドー	7900	西川リビン グ 合繊 掛 け、敷き、枕 3点セット	ニトリ	5990	羽根ふとん+ ポリエステル綿 敷き布団+ポ リエステル綿枕 5990/羽毛 ふとん+ポリ エステル綿敷 き布団+ポリ エステル綿枕8380
配送料/設置料	1	36	0	0	5000円以上無料	イトー ヨーカ ドー	1260	関東一律	ニトリ	0	5000円以上 無料
毛布	1	36	6500	181	ウール毛布(5年に1度ク リーニングに出す)	イトー ヨーカ ドー	1980	軽量 ポリエ ステル 洗え る毛布	無印良品	6500	ウール原毛 色毛布シン グル6500
枕	1	36	490	14	羽根枕				ニトリ	490	ホリ、羽根、 そばいずれ も490
ベッド用カバーリング セット	2	48	1490	62	ベッド用カバーリング セット(掛カバー、ポック スシート、枕カバー)各 1、1組は洗い替え兼客 用	イトーヨー カドー	980	シングル 綿100%	ニトリ	1490	ベッド用カ バーリング セット(掛カ バー、ポック スシート、枕 カバー)各1

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
掛け布団カバー					セット商品購入	イトーヨーカドー	980	シングル 綿100%	ニトリ	770	770/990/1100
敷布団カバー					セット商品購入	イトーヨーカドー	1900	綿100%			
枕カバー					セット商品購入	イトーヨーカドー	480	綿100%	ニトリ	290	290/340/390
タオルケット	1	36	1900	53		イトーヨーカドー	1900		ニトリ	1900	シングル(ムネシ ンワッフル 010 S) /2400
ベッドパッド	1	36	2980	83		イトーヨーカドー	2980	洗えるパッド	ニトリ	1290	シングル(ホリエ ステル NTV
毛布カバー	1	36	1900	53		イトーヨーカドー	1900	綿100%			
湯たんぽ	1	84	798	10		イトーヨーカドー	798	あったかカラ フル湯たん			
家事用品(食器・調理器具等)											
茶碗	2	24	198	17		イトーヨーカドー	198		100円均一	105	
汁椀	2	24	198	17		イトーヨーカドー	198	電子レンジ OK	100円均一	105	
急須	1	24	980	41		イトーヨーカドー	980	朱泥急須			
湯呑み茶碗	2	24	240	20		イトーヨーカドー	240				
茶こし	1	60	105	2		イトーヨーカドー	580		100円均一	105	
皿・大	2	24	268	22		イトーヨーカドー	268	丸プレート 23cm	100円均一	105	
皿・小	2	24	178	15	サラダ用	イトーヨーカドー	178	丸ボール 14cm	100円均一	105	
皿・中	2	24	178	15		イトーヨーカドー	178	丸プレート 15cm			
マグ	2	24	390	33		イトーヨーカドー	390	軽量マグ	100円均一	105	
丼鉢	2	24	590	49		イトーヨーカドー	590	軽量丼鉢			
中鉢	2	24	298	25		イトーヨーカドー	298				
小鉢	1	24	580	24		イトーヨーカドー	580				
タンブラー	2	24	98	8		イトーヨーカドー	98	ガラススタンプ ラー	100円均一	105	
スプーン 大	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
スプーン 小	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
フォーク 大	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
フォーク 小	3	60	98	5		イトーヨーカドー	98				
箸	5	60	98	8	5組1セット	イトーヨーカドー	360	5本セット	ニトリ	249	客用箸5膳 NT-2207
菜箸	1	60	100	2		イトーヨーカドー	100	3本ひも付き (大、中、小)	100円均一	105	
ポット(魔法瓶)					不要						
フライパン・大	1	60	980	16	大小必要	イトーヨーカドー	980	26cm	東急ストア	1780	IH対応 28cm
フライパン・小	1	60	980	16		イトーヨーカドー	680	16cm	東急ストア	980	20cm
フライパン・ふた	1	60	500	8		イトーヨーカドー	500	22~26cm兼 用			
鍋(片手・両手)	2	60	1878	63		イトーヨーカドー	698/1180/2480	ガラス蓋付ス テンルス片手 16cm、 18cm/ 両 手	東急ストア	1280/1180	片手/両手
やかん					電気ケトル使用するので 不要	イトーヨーカドー	880	IHステンレス 笛吹き			
包丁 肉用	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	穴あき三徳 包丁			
果物ナイフ	1	60	580	10		イトーヨーカドー	580	木鞘付果物 ナイフ			
ピーラー	1	60	148	2		イトーヨーカドー	148/780	プラ/セラミック			
スライサー(おろし器、 千切り、スライサー)	1	60	680	11	おろし金セット	イトーヨーカドー	680	カセット式調 理器	ニトリ	699	野菜調理器 セット
栓抜き	1	60	348	6		イトーヨーカドー	348	5徳栓抜き	100円均一	105	

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ざる	1	60	1060	18	ステンレス柄付18cm/丸21cm	イトーヨーカドー	480/580	ステンレス柄付18cm/丸21cm	100円均一	210	大1小1
まな板	2	60	398	13	包丁3本(野菜と肉、果物)	イトーヨーカドー	398	20×30cm プラ抗菌	東急ストア	1180	抗菌まな板
水切りかご	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	プラスチック	100円均一	105	
計量スプーン	1	60	299	5		イトーヨーカドー	340		ニトリ	299	
計量カップ	1	60	299	5		イトーヨーカドー	680	耐熱メジャーカップ	ニトリ	299	耐熱計量カップ200ml
キッチンばさみ	1	60	399	7		イトーヨーカドー	880		ニトリ	399	
タッパーセット	1	60	1194	20	大、中、小	東急ストア	468/398/328	Fキーパー 大/中/小	100円均一	315	大・中・小
調味料ケース(塩、さとう)	1	60	105	2	100円均一	100円均一	105	2個セット	ニトリ	390	調味料ポット2個セットラックつき(MW09-05)
お玉	4	60	364	24	ナイロン小/シリコン大/穴あき小/穴あき大 各1	イトーヨーカドー	198/380/480/398	ナイロン小/シリコン大/穴あき小/穴あき	100円均一	420	
フライ返し	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198	ナイロンターナー	100円均一	105	
ボール	3	60	580	29	大、中、小各1	イトーヨーカドー	480/580/680	ステンレス 15/18/18	100円均一	315	
三角コーナー					不要						
生ゴミ用ネット	1	5	105	21	3日に1回交換				100円均一	105	50枚入り
キッチンタイマー	1	60	490	8		イトーヨーカドー	598	イチゴ型タイマー	ニトリ	490	
お盆	1	60	850	14		イトーヨーカドー	850	木目黒			
すり鉢	1	60	780	13		イトーヨーカドー	780				
すりこぎ	1	60	250	4		イトーヨーカドー	250				
醤油さし	1	60	600	10		東急ストア	600	85ml			
家事用品(バス回り)											
バスタオル	2	12	580	97		イトーヨーカドー	580	1枚	東急ストア	1000	
バスマット	1	36	1460	41		イトーヨーカドー	980/480	バスマット+タオルマット/替タオルマット	ニトリ	249	ワッフル 30X50 ノンスリップ 249/ノンスリップ 45X65
洗面器	1	96	398	4		イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	480	湯桶(ホーム)
浴用いす	1	96	880	9		イトーヨーカドー	880	トレンドスタイル	ニトリ	590	風呂椅子小(ホーム)
風呂用片手桶	1	96	520	5		イトーヨーカドー	520	トレンドスタイル	東急ストア	580	
風呂掃除用ブラシ	1	36	298	8		イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム バスフレッシュ	ニトリ	290	バスクリナー
風呂掃除用洗剤	1	2.5	286	114		イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム 400ml/詰替350ml	東急ストア	340	バスマジックリン 400ml
ボディソープ	1	5.7	496	88		イトーヨーカドー	298/198	セブンプレミアム 600ml/詰替420ml	東急ストア	2	ピオレ580ml/詰替
シャンプー	1	4.6	796	173	レギュラー品+詰め替え用	イトーヨーカドー	498/298	メリット530ml/詰替298ml	東急ストア	598/398	メリット530ml/詰替298ml
リンス・トリートメント	1	4.6	796	173	レギュラー品+詰め替え用	イトーヨーカドー	498/298	メリット530ml/詰替298ml	東急ストア	598/398	メリット530ml/詰替298ml
石鹸おき					不要、ボディソープ使用	イトーヨーカドー	398	トレンドスタイル	東急ストア	280/380	石鹸箱/石鹸置き
軽石	1	12	310	26		イトーヨーカドー	310	ブラシ付き			
家事用品(トイレ回り)											
トイレブラシ	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	7P ケース付ブラシ	ニトリ	399	トイレブラシケース付(LP)
トイレクリーナー	1	12	286	24	半年1本(本体+詰替で1年)	イトーヨーカドー	198/88	セブンプレミアム 400ml/詰替350ml	東急ストア	340	トイレマジックリン 400ml

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

高齢単身女性											
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
便座カバー	2	12	580	97		イトーヨーカドー	1480/580	U型/O型	東急ストア	580	
トイレマット	1	24	1330	55	トイレマット、スリッパのいずれかを使用	イトーヨーカドー	1280	マット、便座カバーセット	東急ストア	1980	トイレマット
トイレスリッパ						イトーヨーカドー	1480	洗えるスリッパ	東急ストア	1380	
トイレ消臭剤	1	6	278	46	消臭剤スプレー(半年1本) = 芳香剤は不要	イトーヨーカドー	278	トイレの消臭力	東急ストア	338	トイレの消臭力
トイレ用タオル	2	12	160	27		イトーヨーカドー	380	2枚1組	東急ストア	400	
トイレトーパー	1	3	268	89	12個入りダブル	イトーヨーカドー	268	セブンプレミアム やわらかロール12ロール	東急ストア	498	東急セレクト12ロールダブル
家事用品(洗濯・衣類管理関係)											
洗濯ロープ/物干竿	2	180	980	11		東急ストア	980/12	ステンレス 80cm 伸縮3m/4m			
洗濯ばさみ	1	36	198	6		イトーヨーカドー	198	さおピンチ12個/洗濯ピンチ30個	東急ストア	198	20ピンチ
衣類洗剤	1	4.2	198	47	3日に一度	イトーヨーカドー	198/32	セブンプレミアム粉1kg/ホールド液体 900ml・詰替810ml	セイジョー	398	ライオン・トップ NANOX 500g (1回水30Lに洗剤20g=25回)
衣類用漂白剤						イトーヨーカドー	158/88	セブンプレミアム 詰替720ml	セイジョー	238	花王・ワイドハイター 1000ml
柔軟剤	1	7.5	396	53	2回目購入は詰替利用として、それぞれ1ヶずつ用いた場合の、耐用年数、単価、金額算出	イトーヨーカドー	248/148	セブンプレミアム 720ml/540ml	セイジョー	398	ライオン・ソフリアロソープ 720ml (1回水30Lに洗剤10g=72)
おしゃれ着用洗剤	1	16.4	398	24					セイジョー	398	ライオン・アクロン 500ml (水30mlに40ml)
小物干し	1	36	105	3		イトーヨーカドー	980/398	ピンチ36/ラベンジャーハンガー	100円均一	105	
アイロン台	1	96	1980	21		イトーヨーカドー	2780	アルミ軽量 スチールメッシュアイロン台	東急ストア	1980	メッシュアイロン台
ハンガー	2	96	105	2	必要。洗濯用・洋服用	イトーヨーカドー	200	衣類ハンガー5本組 2	100円均一	105	
洗濯かご	1	12	105	9		イトーヨーカドー	498	プラスチック	100円均一	105	
ベランダ用スリッパ	1	12	780	65	洗濯物ベランダに干す	イトーヨーカドー	780	ビニールスリッパ			
防虫剤(衣類用)									イトーヨーカドー	598	ムシューダ引き出し用(24個入)とタンス用(2個)
家事用品(キッチン関係)											
生ゴミ用ゴミ入れ	1	96	980	10		イトーヨーカドー	980	ペダルペーパー20L			
ゴミ入れ	4	96	598	25	もえるもの、燃えないもの、他の部屋1個ずつ。台所2、部屋2	イトーヨーカドー	598		東急ストア	1380	蓋付20L
ナイロンたわし											
亀の子たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128		東急ストア	175	バームタワシ
金属たわし	1	12	128	11		イトーヨーカドー	128	ステンレスたわし	東急ストア	158	ステンレスたわし
台所スポンジ置き	1	36	105	3		イトーヨーカドー	680	スリムポケット	100円均一	105	
食器洗剤	1	8	216	27	レギュラー品 + 詰め替え用	イトーヨーカドー	88/128	セブンプレミアム 270ml/詰替450ml	東急ストア	228/178	キュキュット 250ml/詰替
クレンザー	1	12	188	16		東急ストア	188	カネヨクレンザー			
ラップ大	1	2	298	149		イトーヨーカドー	298	30cm x 100m	セイジョー	188	クラップレキュラー
ラップ小	1	2	128	64		イトーヨーカドー	128	22cm x 50m			

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

	高齢単身女性										
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ホイール	1	3.5	98	28		イトーヨーカドー	98	セブンプレミアム 25cm×12m			
キッチンペーパー	1	4	178	45	月に1本程度	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム 4ロール	東急ストア	128	50カット 2 ロール
ふきん・キッチンタオル	2	20	258	26		イトーヨーカドー	298	セブンプレミアム 兼用布巾5	東急ストア	258	エコライト 兼用布巾
スポンジ	2	2	178	178	食器洗い用、流し用(1、 2ヶ月で1個)	イトーヨーカドー	178	セブンプレミアム キッチンスポンジ	東急ストア	175	1個
家事用品(その他の家事関係、防災用具)											
ティッシュペーパー	1	2	278	139		イトーヨーカドー	278	セブンプレミアム やわらか ティッシュ5	東急ストア	328	フェイシャル ティッシュ5 箱
タオル	2	12	160	27		イトーヨーカドー	380	2枚1組	東急ストア	400	
ゴミ袋	1	1.2	90	77	5リットル週2回	三鷹市指定販売店		燃やせるゴミ 燃やせない ゴミ共通 各10枚入り	指定販売店		5290円/10ℓ 180円/20ℓ 370円
ゴミ袋	1	2.3	370	159	20リットル週1回						
バケツ	1	96	680	7		東急ストア	680	バケツ中			
ちりとり、ほうき	1	36	1020	28		東急ストア	340/680	あずまちりと 0リ/ほうき			
モップ	1	36	1580	44	ハンディ用	セイジョー	1580	クイックルワイパー 本体			
モップヘッド(取替シート)	1	1	99	99		セイジョー	722	替えシート	ニトリ	99	30枚入り
粘着カーペットクリーナー(取替シート)	1	12	778	65	本体70周、替50周×3を 1年で	イトーヨーカドー	480/298	7Pクリー ナー/詰め 替え3本入り	東急ストア	1480/498	スタンドタイプ 本体/替 紙3本
はたき	1	36	1280	36							
ふとんたたき	1	36	105	3		イトーヨーカドー	105/398	ふとんたた き			
裁縫用具一式	1	96	1365	14	針、はさみ、待ち針、指 貫、針山、ゴム通し、ゴム	イトーヨーカドー	1365	裁縫セット 一式			
懐中電灯	1	60	980	16		イトーヨーカドー	980	東芝LEDラ イト80時間			
水	3	24	88	11	災害時必要とされる1日 2リットル、3日分に。						
防災用具用袋	1	60	105	2	袋のみ購入。持ち合わせ のものを入れる。タオル、 ホイッスル、乾パン、水、 軍手、缶詰、携帯トイレ、サ バイバルシート	100円均一	105				
防災ラジオ					「交際、趣味・娯楽・習い 事、旅行」欄で計上						
ヘルメット	1	60	1680	28		イトーヨーカドー	1680				
乾パン(保存用)	3	60	245	12		イトーヨーカドー	245	三立			
サバイバルシート	1	60	525	9		イトーヨーカドー	525	アイリスオーヤマ 非常用アルミ 保温シート			
軍手	1	60	498	8		イトーヨーカドー	498	5組			
缶詰	1	36	300	8		イトーヨーカドー	300	セブンプレミアム 国産さば水 煮190g			
携帯トイレ	3	60	480	24		イトーヨーカドー	480	3個入り	イトーヨーカドー	1480	10個入り
殺虫剤(蚊取り)									マツモトキヨシ	1080	どこでもベ ーブ120日(電 池式)
殺虫剤(ゴキブリ、ハエなど)	1	60	680	11	殺虫スプレー	イトーヨーカドー	680	キンチョール 1450ml		548	ゴキジェット
ホイッスル	1	60	498	8		イトーヨーカドー	498	アルミ			
衣類・履き物類											
礼服	1	36	25000	694	スリーシーズン用	イトーヨーカドー	25000	半袖ワンピース ジャケット			
ジャケット	1	36	5980	166	洗える素材	イトーヨーカドー	5980	アクリル、毛			
ジャージ	1	12	1990	166	上下・ウォーキング用	ユニクロ	1990				
スカート	5	24	3990	831	夏:スカート3枚冬:ス カート2枚	イトーヨーカドー	3990				

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

	高齢単身女性										
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
ズボン	4	24	2990	498	夏・・・長い綿パン1枚、短パン1枚 冬・・・自宅用2枚	イトーヨーカドー	2990	ストレッチフリーパンツ			
コート(短)	1	36	7990	222	ハーフコート	ユニクロ	7990	シングルコート			
ダウンジャケット	1	60	5990	100	黒、7分丈	イトーヨーカドー	5990	軽量ダウン、黒、7分丈	ユニクロ	5990	プレミアムダウンウルトラライトジャケット
短パン	1	12	1990	166		イトーヨーカドー	1990	7分丈			
Tシャツ	3	24	990	124	部屋用3(3枚で2年)	イトーヨーカドー	990	プリントTシャツ	ユニクロ	990	プレミアムコットンTシャツ
カーディガン	2	36	4990	277	カーディガン+1	イトーヨーカドー	4990	アクリス・ウール			
セーター	2	36	3990	222		イトーヨーカドー	3990	ウール100%			
アンサンブル					不要	イトーヨーカドー	3990				
ブラウス	6	48	2490	311	半袖3枚(3年~5年)、長袖2枚(日よけ)春秋用2枚(ポリエステル)	イトーヨーカドー	1990/2990	長袖ポリエステル			
ブラジャー	3	24	1365	171	夏冬兼用	イトーヨーカドー	1380	ノンワイヤー	東急ストア	1365/1785	アツギ/グンゼ
ショーツ	3	24	780	98		イトーヨーカドー	780	いつもの肌着2枚	東急ストア	780	素肌にやさしい2枚
ショーツ(5分丈)	1	24	980	41		イトーヨーカドー	1080	いつもの肌着2枚	東急ストア	980	軽量保温
肌着・スリッパ(夏)	3	24	980	123	夏用3枚(タンクトップ、ラン型)、スリッパ不要	イトーヨーカドー	1480	タンクトップ	東急ストア	980	グンゼうる肌 綿100
肌着・スリッパ(冬)	3	24	540	68	冬用(長袖・七分袖)3枚	イトーヨーカドー	1080/1480	7分丈2枚入り/長袖1枚	東急ストア	980/980/1280	グンゼ長袖/フレンチ袖/八分袖
ベスト	1	36	2980	83		東急ストア	2980	室内用			
パジャマ	2	36	2980	166		イトーヨーカドー	2980	あったかパジャマ	東急ストア	2980	あったかパジャマ
パジャマ・夏	2	36	2980	166	夏は半そでと長袖	イトーヨーカドー	2980				
マフラー	2	48	1990	83	黒(ウール)	イトーヨーカドー	1990	ウールストール	ユニクロ	1500	ヒートレックニットマフ
手袋	1	36	990	28		ユニクロ	990	普段	東急ストア	1480	
帽子	1	36	2090	58	夏用	イトーヨーカドー	2090	たたためるUV遮光帽子			
帽子	1	36	2990	83	冬用	イトーヨーカドー	2990	デニムブルトン	ユニクロ	990	ヒートレックニットキャツ
婦人用タイツ	1	12	980	82	冬用 2枚一組	イトーヨーカドー	580/780	80デニール/110デニール	東急ストア	980	80デニール2足組
婦人用ストッキング	1	12	380	32	夏用 2足組	イトーヨーカドー	490	アツキ4足セット	東急ストア	380	ゆったり2足組
婦人用ソックス	8	12	380	253	夏冬各4	イトーヨーカドー	380	ホテイクレー/ヒーター各1足	東急ストア	580	ほかほか2足
エプロン	2	24	980	82		イトーヨーカドー	980		東急ストア	2100	
サンダル	1	12	1280	107		東急ストア	1280				
靴(ヒールあり)	1	36	3990	111	礼服用靴(黒)	イトーヨーカドー	3990	2wayパンプス			
スニーカー	2	36	3990	222	ウォーキング1、普段用1	イトーヨーカドー	3990/1990	ウォーキング/グ/スニー			
長靴	1	60	2000	33	2000円位のもの						
部屋履き/スリッパ	1	12	990	83		ユニクロ	990	スウェットルームシューズ			
クリーニング	1	12	3260	272	冬物(年一回)、コート、ウール毛布(5年に1度)	やまなしクリーニング	1500/1300	コート/毛布			
装身具、カバン等											
長い傘	1	24	1000	42		イトーヨーカドー	1995	a.v.v	東急ストア	1000	
折り畳み傘	1	36	1990	55		イトーヨーカドー	1990		東急ストア	1995	
小さい靴											
日傘	1	60	1995	33		イトーヨーカドー	1995	UV日傘			
ハンドバック	1	36	8400	233	礼装用						
トートバック	1	36	1990	55	エコバック兼用	イトーヨーカドー	1990				
ショルダーバック	1	36	1990	55		イトーヨーカドー	1990				

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

	高齢単身女性										
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
旅行用かばん	1	60	6990	117		イトーヨーカドー	6990	キャリアバック			
ベルト											
腕時計	1	60	10000	167							
パールネックレス	1	120	10500	88		イトーヨーカドー	10500	ネックレス、イヤリングセット			
数珠	1	120	1260	11		イトーヨーカドー	1260				
袱紗(ふくさ)	1	120	2625	22		イトーヨーカドー	2625	袱紗セット			
ハンカチ	3	12	525	131	綿100%	イトーヨーカドー	525		東急ストア	525	
タオルハンカチ	3	12	315	79		イトーヨーカドー	315		東急ストア	525	
財布(小銭入れ付)	1	36	1000	28	小銭入れ付き財布	イトーヨーカドー	1000	1000円均一			
カードケース(免許入れ)	1	36	1480	41		イトーヨーカドー	1480	ナカバヤシパスケース			
化粧ポーチ	1	12	1365	114		イトーヨーカドー	1365	マリクレール			
小物入れるポーチ	1	12	105	9			100円均一	105			
ポケットティッシュ	1	6	185	31	出かける場合3日で1個	東急ストア	185	20袋入り			
櫛(携帯用)	1	60	840	14		東急ストア	840	携帯用			
鏡(携帯用)	1	60	105	2			100円均一	105			
扇子											
理美容品、サービス											
カット代	1	2	5000	2500	1.5~2ヶ月に1度						
ヘアカラー代(白髪染め)	1	2	599	300	1.5~2ヶ月に1度	西友	599	サロトプロ白髪染め1回			
電気カミソリ											
ヘアドライヤー	1	72	1400	19		イトーヨーカドー	2980	コイスミ マイナスイオン	コジマ電気	1400	パナソニックターボ
歯ブラシ	1	1	78	78		イトーヨーカドー	78	セブンプレミアム	東急ストア	158	ライオンビトウイン
歯間ブラシ											
うがい用コップ	1	24	248	10		イトーヨーカドー	248	ブラカップ	東急ストア	248	ブラカップ
ヘアブラシ	1	60	105	2			100円均一	105			
T型カミソリ											
カミソリ替え刃											
爪切り	1	60	367	6		イトーヨーカドー	398	白十字	東急ストア	367	貝印
綿棒	1	7	88	13		イトーヨーカドー	88	綿棒200本入り	東急ストア	348	綿棒400本
耳かき	1	24	105	4		イトーヨーカドー	105	セブンプレミアム 耳かき	東急ストア	228	耳かき2本入り
歯磨きペースト	1	2.6	148	57		イトーヨーカドー	198/298	クリアクリールン/つぶ塩	東急ストア	148/308	ホワイト&ホワイト8/花王つぶ
化粧水	1	3.5	1890	540	300cc・3月半	イトーヨーカドー	3675	資生堂 プログラムd	東急ストア	1890	資生堂アquareルベール
乳液	1	5	1890	378	3~5ヶ月	イトーヨーカドー	3990	資生堂 プログラムd	東急ストア	1890	資生堂アquareルベール
ファンデーション	1	6	1260	210	半年	イトーヨーカドー	3150/3000	資生堂プログラムD/ケースホンジ	東急ストア	1260	資生堂インテグレート
口紅	1	12	945	79		イトーヨーカドー	3990	資生堂メイクアージュ	東急ストア	945	資生堂インテグレート
アイブロウ	1	12	420	35	半年	イトーヨーカドー	2415	資生堂メイクアージュ	東急ストア	420	資生堂インテグレート
洗顔フォーム	1	2	398	199					東急ストア	398	ダブ
日焼け止めクリーム	1	12	698	58					東急ストア	698	ニベア
ヘアクリーム					不要				東急ストア	520	椿オイル
水光熱費											
電気代	1	1	6000	6000							
ガス代	1	1	4500	4500							
上下水道代	1	2	4000	2000							
保険医療											
風邪薬	1	12	1480	123		イトーヨーカドー	1480	コンタック12カプセル			
胃腸薬	1	12	924	77		イトーヨーカドー	924	大正漢方60錠			
ばんそうこう	1	36	138	4		イトーヨーカドー	138	セブンプレミアム22枚	東急ストア	298	Vマーク100枚入り
消毒用アルコール	1	12	614	51		イトーヨーカドー	614	マキロンS 175ml	東急ストア	472	マッキン

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

	高齢単身女性										
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
頭痛薬	1	12	820	68		イトーヨーカドー	880	パファリン40錠	セイジョー	820	パファリンA40錠
包帯	1	36	398	11		イトーヨーカドー	398	簡単包帯38mm×5m			
目薬	1	12	248	21		イトーヨーカドー	248	ロート40α12ml			
うがい液	1	24	599	25		セイジョー	599	ネオヨジン130ml			
メンターム	1	12	348	29		イトーヨーカドー	348	メンソレータムリップクリーム			
ホッカイロ	10	12	398	332		イトーヨーカドー	398	貼るタイプ10個入り	東急ストア	398	白元 貼るタイプ10個入
マスク	1	12	598	50		イトーヨーカドー	598	30枚入り			
ピンセット	1	60	198	3		イトーヨーカドー	198				
シニアグラス	1	48	20000	417	老眼鏡、遠近両用	イトーヨーカドー	2100	女性用のみ	メガネや	20000	
体温計	1	60	980	16	脇に挟む電子体温計	イトーヨーカドー	980	オムロン電子体温計	セイジョー	980	オムロン体温計 けんおんくん
体重計	1	60	2190	37	体重だけ分かればよい	コジマ電気	2190	エレコムデジタル体重体組計			
血圧計	1	60	2780	46		コジマ電気	2780/3480	シスン手首式/上腕式			
処方箋	1	1	3000	3000							
診察	1	1	3000	3000							
眼科	1				上記に含む						
インフルエンザ予防接種	1	12	2200	183	65歳以上@2200円(三鷹市HPより)						
胃がん検診	1	12	0	0	胃部レントゲン	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(30歳以上市民 年1回)			
大腸がん検診	1	12	0	0	問診、便潜血反応検査	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(40歳以上市民 年1回)			
肺がん検診	1	12	0	0	胸部レントゲン(直接撮影)、喀痰細胞診	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(40歳以上市民で次のいずれかに該当する人、年1回) 1)喫煙指数400以上、2)せき、痰が1ヶ月以上つづいている、3)最近血痰がでる、4)粉塵の多い職業に従事、5)受動喫煙が心配。			
結核検診(胸部レントゲン)	1	12	0	0	胸部レントゲン(間接撮影)	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(16歳以上の市民 年1回)			
眼科検診	1	12	0	0	血圧、視力、外眼部、眼圧、投光体の検査	三鷹市内健康診査協力医	0	市の無料検診利用(40歳以上市民 年1回)			
子宮がん検診	1	12	0	0	頸部、体部、検体採取細胞診	三鷹市内健康診査協力医	0	市の無料検診利用(20歳以上の女性市民 年1回)			
乳がん検診	1	12	0	0	マンモグラフィーまたはエコー	三鷹市内健康診査協力医	0	市の無料検診利用(30歳以上の女性市民 年1回)			
歯科検診	1	12	0	0	成人歯科健康診査	三鷹市総合保健センター	0	市の無料検診利用(40歳以上の市民 年1回)			
歯科検診・治療	1	3	3000	1000	3ヶ月に一回 1回3000						
義歯代					保険が効く範囲で利用、含まず						
文具等											
はさみ	1	60	105	2		100円均一	105				
のり	1	60	105	2		100円均一	105				
カッター	1	60	105	2		100円均一	105				
セロテープ	1	60	105	2		100円均一	105				
ガムテープ	1	120	105	1		100円均一	105		イトーヨーカ	198/24	クラフト50×50/8'布50×25m
ビニールひも	1	120	105	1		100円均一	105		イトーヨーカ	298	200m荷づくりひも
ホチキス	1	60	105	2		100円均一	105				
印鑑	1	120	105	1		100円均一	105				
朱肉	1	120	105	1		100円均一	105				
メジャー(巻尺)	1	60	105	2		100円均一	105		イトーヨーカ	298	2m
定規	1	60	105	2		100円均一	105				

最終品目リスト [高齢単身女性 生活費用(食費を除く)]

	高齢単身女性										
	個数	耐用月数	単価	月額	備考	場所	価格	品名/型番	場所	価格	品名/型番
マグネット	5	60	105	9		100円均一	105				
バインダー	1	60	105	2		100円均一	105				
ボールペン	5	60	105	9	3色ボールペン、蛍光ペン兼	100円均一	105				
マジックペン	1	60	105	2		100円均一	105				
鉛筆	1	60	105	2		100円均一	105				
鉛筆削り	1	60	105	2		100円均一	105				
シャープペン											
替え芯											
色鉛筆											
筆ペン	1	60	105	2		100円均一	105				
消しゴム	1	60	105	2		100円均一	105				
手帳(スケジュール)	1	12	105	9		100円均一	105				
大学ノート	1	12	105	9		100円均一	105				
便せん	1	12	105	9		100円均一	105				
封筒	1	12	105	9		100円均一	105				
その他											
墓参り	1	12	10000	833							
墓地管理					人によって違う、最低生活に含めない						
盆飾り					不要						
仏壇					不要						
正月の食用餅	1	12	500	42	鏡餅500円くらい						
非貯蓄型保険料	1	12	1000	83	ちよこつと共済(東京都町村民交通災害共済)						
互助会	1	1	2500	2500		(株)関東新生活互助会(株)東京サービスセンター	2500	プラチナコース月掛け120回積み立て30万円コース			
最低生活費月合計				154546							

消費支出合計	154,546
食料	32
外食	0
住居	81,391
光熱・水道	12,500
電気代	6,000
ガス代	4,500
他の光熱	0
上下水道料	2,000
家具・家事用品	6,263
家庭用耐久財	1,529
室内装備・装飾品	516
寝具類	1,174
家事雑貨	1,716
家事用消耗品	1,328
家事サービス	0
被服及び履物	6,225
和服	0
洋服	3,777
下着類	913
生地・糸類	0
他の被服	708
履物類	555
被服関連サービス	272
保健医療	8,517
交通・通信	6,611
交通	503
自動車等関係費	315
通信	5,793
教育	0
教養娯楽	14,541
その他の消費支出	18,467
諸雑費	9,675
こづかい(使途不明)	0
交際費	8,792
仕送り金	0

71歳 女性 1ヶ月献立表

		月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
朝食		ピザトースト(6枚切り) <small>(トマト、玉ねぎ、ピーマン、チーズ)</small> コーヒー 牛乳	のりチーズトースト(6枚切り) ヨーグルト(プレーン、バナナ入り) トマト コーヒー 牛乳	トースト(6枚切り) ゆで卵 トマト 牛乳	雑炊(前夜の鍋利用) 卵 牛乳 バナナ	トースト(6枚切り) サラダ(ツナ) コーヒー 牛乳	ごはん 蒸し野菜 味噌汁(豆腐、わかめ) 前夜の味噌汁 煎茶	目玉焼トースト(6枚切り) レタス、トマト コーヒー 牛乳	ごはん 納豆(卵入り) 味噌汁(水菜、油揚げ) 煎茶 ヨーグルト(プレーン、バナナ入り)	ごはん 炒め物(卵とトマト) 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 煎茶
		月	ブランチ	水	ブランチ	金	土	日		
昼食		親子うどん 種なしぶどう 煎茶	ブランチ	そば <u>えび天ぷら(購入)</u> 1本 冷や奴 煎茶	ブランチ	釜揚げうどん <u>煮物(購入)</u> (里芋、いか) 煎茶	トースト(6枚切り) ヨーグルトサラダ(りんご、きゅうり) コーヒー 牛乳	おにぎり(鮭)1個 小松菜ときくらげ煮 浸し けんちん汁(前夜のけんちん汁) 煎茶	ブランチ	<u>握りずし(購入)</u> 9貫 すまし汁(とろろ昆布) 煎茶
		月		水		金	土	日		
夕食		ごはん 焼き魚(さんま) 酢の物(わかめ、きゅうり、しらす) 味噌汁(大根、人参)味噌汁 煎茶	<u>10種のおかずの暮の内弁当(購入)</u> みかん 味噌汁(大根、人参)前夜の味噌汁 ビール(購入) 350ml缶	ごはん 蒸し鍋(豚モモ肉、キャベツ、ごまだれ) パレンシアオレンジ 煎茶	<u>やわらかヒレカツと20品目バランス弁当(購入)</u> 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 煎茶	ごはん <u>煮物(購入)</u> (里芋、いか)(風と同じ) 味噌汁(豆腐、わかめ) いちご 煎茶	ごはん 焼き魚(まあじ) 酢の物(もずく) けんちん汁 煎茶	ごはん <u>刺身(盛り合わせ購入)</u> ひらめ、かんぱち、真鯛 小松菜ときくらげ煮浸し(風と同じ) すまし汁(あさり、三つ葉) 煎茶	<u>パスタ(外食)</u> <u>サラダ(外食)</u> <u>ビール(外食)グラス</u>	ごはん ホイル焼き(鮭) 味噌汁(キャベツ、油揚げ)朝の味噌汁 みかん 煎茶
		月	火	水	木	金	土	日	29日目	30日目
間食		ヨーグルト(プレーン、キウイ入り)	<u>焼きプリン(購入)</u>		<u>たい焼き(購入)</u> 煎茶		<u>あんパン(購入)</u> 煎茶			
摂取カロリー		1605kcal	1608kcal	1711kcal	1294kcal	1444kcal	1716kcal	1160kcal	1506kcal	1694kcal
基準		1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal

71歳 女性1ヶ月分食費

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 率%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
青じそ(大葉)10枚=5g	g	50	78	1.560	0	2.0	1.5	3	
あさり	g	100	98	0.980	60	50.0	20	49	
あんパン(1個=100g)	個	1	95	95.000	0	—	1	95	ヤマザキ
あじ(まあじ)	g	130	198	1.523	35	130.8	85	199	
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	13.0	13	14	
糸みつ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	7.6	7	12	
いちご	g	300	598	1.993	2	102.0	100	203	
うどん(ゆで)	g	200	105	0.525	0	200.0	480	105	ゆでると1.2倍になる
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	58.8	50	29	
海老天ふら(総菜)	本	1	180	180.000	0	—	1	180	いなげや
オクラ	g	100	98	0.980	15	10.0	8.5	10	
オレンジ(バレンシア)	g	200	45	0.225	40	166.7	100	38	
かつお節(削り節)3gx12	g	300	228	0.760	0	1.0	1	1	
キウイフルーツ(60gx6)	g	360	398	1.106	15	58.8	50	65	
きくらげ(乾)	g	15	378	25.200	0	2.0	2	50	
キャベツ	g	1000	198	0.198	15	188.2	160	37	
牛乳(普通牛乳)	ml	1000	168	0.168	0	1400.0	1400	235	
きゅうり	g	300	188	0.627	2	153.1	150	96	
ケチャップ	g	500	178	0.356	0	18.0	18	6	
コーヒー(ドリップオン式)	袋	10	398	39.800	0	—	5	199	モンカフェ5袋
こしょう(黒)	g	18	135	7.500	0	0.0	0.01	1	切上げ1円とした
こしょう(白)	g	18	135	7.500	0	0.1	0.1	1	
ごぼう1本	g	150	188	1.253	10	22.2	20	28	
胡麻(いりごま)白	g	60	98	1.633	0	4.0	4	7	
小松菜(1袋)	g	200	159	0.795	15	164.7	140	131	
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.356	0	470.0	470	167	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
こんにやく(板)	g	250	88	0.352	0	20.0	20	7	
さけフレーク	g	160	398	2.488	0	3	3	7	ニッスイ焼きさけあらほぐし
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	6.0	6	24	
刺身盛り合わせ(総菜)	パック	1	680	680.000	0	—	1	680	いなげや
里芋	g	400	198	0.495	15	70.6	60	35	
里芋いか煮(総菜)	パック	1	268	268.000	0	—	1	268	イトーヨーカドー
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	11.0	11	3	
さんま(100gx2尾)	g	200	268	1.340	30	114.3	80	153	
しいたけ(乾)	g	40	628	15.700	20	6.3	5	98	
しいたけ(生)	g	100	100	1.000	10	66.7	60	67	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	3.6	3.6	0	
じゃがいも	g	90	25	0.278	10	55.6	50	15	
しょうが	g	100	178	1.780	20	5.0	4	9	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	23.0	23	9	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	18.0	18	4	
しらす干し	g	75	298	3.973	0	7.5	7.5	30	
食パン6枚切り(1斤=340g)1枚=60g	g	340	118	0.347	0	360.0	360	125	
10種類のおかずの幕の内弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
酢・米酢	ml	500	198	0.396	0	14.0	14	6	
煎茶	g	100	598	5.980	0	56.0	56	335	茶10g/90°C430ml
大根(葉つき)	g	800	198	0.248	10	366.7	330	91	
たいやき(冷凍)	パック	1	100	100.000	0	—	1	100	セブンプレミアム
だし(かつお)8gx26本	g	208	458	2.202	0	3.3	3.3	7	4gに対して600mlのだしができる
だし(いりこ)8gx7本	g	56	158	2.821	0	4.1	4.1	12	4gに対して600mlのだしができる
たまねぎ(中約200gx3=600g)	g	200	25	0.125	6	19.1	18	2	
チーズ(スライス)	g	144	198	1.375	0	34.0	34	47	
ちりめんじゃこ	g	40	298	7.450	0	5.0	5	37	
ツナ缶(フレーク80g)	g	320	328	1.025	0	50.0	50	12	
豆腐(絹)	g	400	98	0.245	0	160.0	160	177	
豆腐(木綿)	g	400	98	0.245	0	60.0	60	95	
トマト	g	150	166	1.107	3	154.6	150	171	
鶏もも肉皮なし	g	100	158	1.580	0	30.0	30	47	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	305.9	260	98	
にんじん	g	100	25	0.250	3	164.9	160	41	

71歳 女性1ヶ月分食費

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 律%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.756	40	165.0	99	290	
のり(焼きのり)・はねだし	g	60	298	4.967	0	3.2	3.15	16	
ノンオイルドレッシング青じそ	g	190	158	0.832	0	5.0	5	4	リケン
白菜	g	300	98	0.327	6	106.4	100	35	
バナナ(5本x140g)	g	700	158	0.226	40	350.0	120	79	フィリピン
万能ネギ	g	100	158	1.580	10	42.2	38	67	
ピーマン(1個25g)	g	100	97	0.970	15	12.8	10	12	
ビール(350mlx6本)	ml	2100	1180	0.562	0	350.0	350	197	
深煎りごまドレッシング	ml	170	218	1.282	0	50.0	50	64	
豚もも肉	g	200	296	1.480	0	110.0	110	163	
ぶどう(種なし、大粒種)	g	450	399	0.887	20	125.0	100	111	
ブロッコリー	g	200	158	0.790	50	180.0	90	142	
ほうれん草	g	200	280	1.400	10	22.2	20	31	
干しそば(乾)	g	300	198	0.660		100.0	100	66	
ポン酢しょうゆ	ml	600	328	0.547	0	70.0	70	38	
マーガリン	g	320	188	0.588	0	37.0	37	22	
まいたけ	g	150	179	1.193	10	11.1	10	13	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	42.0	42	11	マルコメ
みょうが	g	50	198	3.960	3	10.3	10	41	
みりん(本みりん)	ml	1000	298	0.298	0	9.0	9	3	
めんつゆ(ストレート)	ml	500	178	0.356	0	50.0	50	18	
もずく	g	200	298	1.490	0	40.0	40	60	
もやし(緑豆)	g	200	39	0.195	3	103.1	100	20	
焼きプリン(チルド)140g	個	1	80	80.000	0	—	1	80	オハヨー
柔らかヒレカツと20品目バ ランス弁当(総菜)	パック	1	498	498	0	—	1	498	イトーヨーカドー
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	250.0	250	99	
りんご	g	400	138	0.345	15	35.3	30	12	
ローズハム(38gx3)	g	114	268	2.351	0	20.0	20	47	
レタス(中個=300g)	g	300	158	0.527	2	61.2	60	32	
レモン(1個=80g)	g	80	45	0.563	3	5.2	5	3	
わかめ	g	100	278	2.780	0	20.0	20	56	
わさび	g	33	128	3.879	0	3.0	3	12	
①1週間合計								7689	

2日間合計(29日目、30日目)

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 律%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
油揚げ(46gx2枚)	g	92	98	1.065	0	9.0	9	10	
糸三つ葉(80g)	g	80	129	1.613	8	2.2	2	4	
えのきだけ	g	200	97	0.485	15	11.8	10	6	
お手軽握り寿司9貫	パック	1	500	500.000	0	—	1	500	イトーヨーカド
米(水稲精白米)	g	5000	1780	0.356	0	180.0	180	64	米の2.2倍切り上げがご飯量とする
さけ(1切80g)	g	80	98	1.225	0	70.0	70	86	
サラダ油	ml	1000	278	0.278	0	4.0	4	1	
しめじ(ぶなしめじ)	g	180	129	0.717	10	11.1	10	8	
塩(食塩)	g	1000	110	0.110	0	0.7	0.7	0	
しょうゆ(うすくち)	ml	1000	378	0.378	0	1.0	1	0	
しょうゆ(こいくち)	ml	1000	198	0.198	0	2.0	2	0	
砂糖・上白糖	g	1000	198	0.198	0	3.0	3	1	
煎茶	g	100	598	5.980	0	18.6	18.6	111	茶10g/90°C430ml
たまねぎ(中約200gx3=600)	g	200	25	0.125	6	21.3	20	3	
トマト	g	150	166	1.107	3	103.1	100	114	
鶏卵(1個64.7gx10=650g)L	g	647	208	0.321	15	123.5	105	40	
とろろ昆布	g	32	248	7.750	0	2.0	2	16	
長ネギ(中90gx2=180g)	g	90	158	1.756	40	16.7	10	29	
人参	g	100	25	0.250	3	10.3	10	3	
納豆	g	135	78	0.578	0	45.0	45	26	

71歳 女性1ヶ月分食費

食品名	単位	数量 (入数)	売価¥	単価¥	廃棄 律%	原材料 重量g	摂取量 g	支払額¥	備考
バター	g	200	338	1.690	0	30.0	30	51	
バナナ(5本x140g)	g	700	158	0.226	40	350.0	20	79	フィリピン
ピーマン	g	100	97	0.970	15	11.8	10	11	
水菜	g	200	159	0.795	15	35.3	30	28	
ミカン(温州)	g	1000	398	0.398	20	125.0	100	50	
味噌(米)淡色辛みそ	g	750	198	0.264	0	48.0	48	13	マルコメ
ヨーグルト(プレーン)	g	450	178	0.396	0	100.0	100	40	
レモン	g	80	45	0.563	3	10.3	10	6	
自家製トマトソースのスパ ゲティ+海老、貝柱トッピング	皿	1	523	523.000	0	—	1	523	ジョナサン
おすすめセット(サラダ&コー ンポタージュスープ)	セット	1	313	313.000	0	—	1	313	ジョナサン
グラスビール	杯	1	378	378.000	0	—	1	378	ジョナサン
②2日間合計								2511	

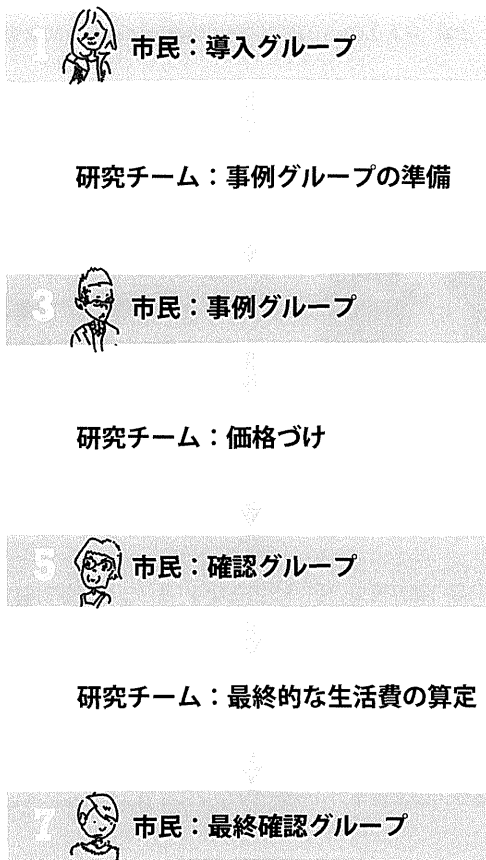
4週間(28日分)合計¥7689x4	30756	①1週間分x4回(28日分)
2日間(29日目、30日目)合計 ¥	2511	②2日間分
1ヶ月間(30日間)合計 ¥	33267	

算定のプロセス

MIS法の最大の特徴は、算定のプロセスに「一般市民」が参加し、参加者の合意によって決定していくことです。

(consensual approach)

次のプロセス図にあるように、市民の話合いと研究チームによるまとめを交互に行ないながら進めます。

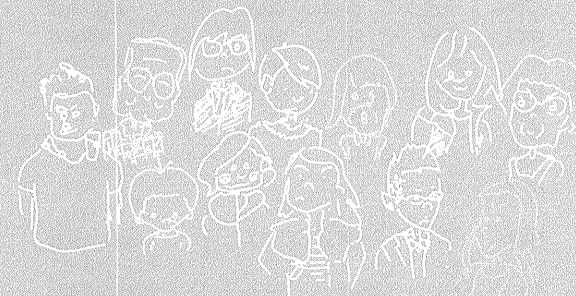


もっと詳しいことが知りたい方へ

- 厚生労働科学研究費補助金「貧困・格差の実態と貧困対策の効果に関する研究平成22年度総括研究報告書(別冊1)」最低所得基準(MIS)法を用いた最低生活水準の推計【三鷹MIS】
 - 『社会政策』第4巻第1号(2012年6月発刊)
「イギリスのミニマム・インカム・スタンダード(MIS法)を用いた日本の最低生活費研究」と題した特集に私たちチームの論文3本が掲載されています。
 - イギリスのMIS法に関するホームページ
<http://www.minimumincomestandard.org/index.htm>
研究方法や結果の詳細にくわえ「Minimum Income Calculator」という自分に最低必要な所得を計算する興味深い計算機もあります。
 - 日本のMIS法に関するホームページ
<http://kurasinomoyou.com/>
このパンフレットで紹介している日本の試みを、研究の過程で困ったこと＝“難関”なども書き込みつつ、さらに詳しく紹介しています。
- 阿部 彩
国立社会保障・人口問題研究所
100-0011 東京都千代田区内幸町 2-2-3 日比谷国際ビル6階
☎ 03-3595-2984 (代表) ✉ homepage@ipss.go.jp

私たちの暮らしにとって、基本的に必要なものとは一体なんだろう？

それを
お金に換算すると
いくらになる
のだろう？



こんな疑問へのこたえを探る
MIS法をご紹介します！

MIS法とは

Minimum Income Standard
ミニマム インカム スタンダード

というイギリスで開発された、誰にでも最低必要な所得基準としての生活費の算定方法です。

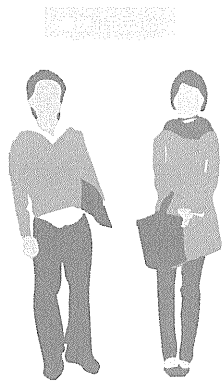
最低必要生活費、漢字7文字並んで難しそうですが、
私たちどの人の暮らしにも基本的に必要なもの、
その費用＝生活費、のことです。

<http://kurasinomoyou.com/>



では、どうやって私たちどの人の暮らしにも基本的に必要なもの、その費用＝生活費を考えていくのか。暮らしのもようは人によってさまざまですが、ひとり暮らしの若者・高齢者、子どもの有無など世帯類型による共通点と違いは大きいのではないのでしょうか。そこで、世帯類型別に「事例(モデル)」を設定し、このモデルに基本的に必要なものを、そのモデルに近い市民が話し合います。

「事例(モデル)」は、たとえば男・女ごとに「ゆきさん/けんたさん、32歳、未婚、東京(西部地区、三鷹市、およびその近郊の市、世田谷区杉並区も含む)で単身で暮らしている。ゆきさん/けんたさんが住んでいるのは、ワンルームの賃貸マンション」という想定です。



基本的な必要の判断は、ちょっと難しいのですが、次の「定義」に照らして下さい。

現代の日本における誰にでも最低必要な基礎的生活は、衛生的、健康的であり、安心かつ安定して暮らせる生活を指す。そこには、衣食住のほか、必要な情報、人間関係、娯楽、適切な働き方、教育、将来への見通しなどを手に入れられる環境が整っていることが必要である。



話し合いの結果まとまった、「必要なもの」「基礎的なもの」は、研究チームがリストアップし、それらを実際に購入するのにかかる費用を書き込んでいきます。

「必要なもの」リストはとても長いです。話し合いは、下記のように多岐の項目にわたります。



- ・住居(間取りなど)
- ・食べもの
- ・日々の活動(休日とか、特別な日:冠婚葬祭・正月・クリスマス・誕生日はどうやって過ごすか)
- ・交通・移動(電車・バス・自転車の利用など)
- ・衣服(春夏秋冬の装い)
- ・洗濯(洗濯パサミから物干し竿の有無など)
- ・身支度を整える品やサービス(理美容品など)
- ・風呂、トイレ、台所、玄関まわり
- ・居室部分(家具、ふとん・ベッドなど)
- ・コミュニケーション手段や家のなかでの楽しみ(テレビ、電話、趣味のモノ)
- ・電気・ガス・水道(暖房・冷房設備)
- ・保健医療



ここに書ききれないことはたくさんありますので、ぜひ、裏面の「もっと詳しいことが知りたい方へ」をご覧ください!

三鷹 MIS によって導き出された結果＝单身男女の最低生活費(月額・2010年10月～2011年4月に実施)は以下のとおりです。参考までに、総務省「全国消費実態調査(2009)」(月額)のデータも掲載しています。

	三鷹 MIS (実額)		全国消費実態調査(2009年) 勤労者世帯(大都市圏・関東)	
	男性	女性	男性	女性
消費支出合計	193,810	183,235	215,094	209,628
食料	46,224	38,164	54,814	36,373
外食	12,767	9,080	30,369	12,843
住居	75,750	74,042	41,189	62,599
光熱・水道	8,500	8,600	7,482	8,148
電気代	3,500	3,000	3,524	3,292
ガス代	3,600	3,900	2,145	2,646
他の光熱			94	140
上下水道料	1,400	1,700	1,720	2,069
家具・家事用品	4,710	4,107	3,971	5,151
家庭用耐久財	1,554	1,450	1,263	2,132
室内装備・装飾品	176	184	425	465
寝具類	574	634	232	295
家事雑貨	1,076	1,181	1,096	1,211
家事用消耗品	1,330	652	743	904
家事サービス			212	143
被服及び履物	7,194	14,318	11,223	14,312
和服				
洋服	2,488	9,913	7,232	9,423
下着類	546	1,088	370	867
生地・糸類			0	83
他の被服	751	873	1,014	1,046
履物類	1,634	1,918	1,848	2,399
被服関連サービス	1,775	525	760	494
保健医療	478	1,206	4,514	8,207
交通・通信	6,659	12,045	27,711	19,271
交通	2,000	8,400	11,477	8,427
自動車等関係費	242	219	8,454	3,523
通信	4,417	3,417	7,780	7,321
教育			608	1,006
娯楽	22,746	13,088	32,945	23,144
その他の消費支出	21,549	17,665	30,636	31,418
諸雑費	5,536	9,446	8,761	16,815
こづかい(使途不明)			493	207
交際費	16,013	8,333	13,289	13,873
仕送り金			8,093	523
消費支出－住居	118,060	109,193	173,905	147,029

[2] 最低生活を規定するものの分析

厚生労働科学研究費補助金政策科学総合研究事業

「貧困・格差の実態と貧困対策の効果に関する研究」

賃貸住宅居住者の住宅満足度と最低限必要な住まい

東京国際大学

上枝朱美

1. はじめに

近年幸福度や生活満足度について多くの研究が行われるようになってきた。フライは、幸福度研究は、測定方法、新たな洞察、政策上の意義という3つの点で革命的といえるとしている¹。

日本では、内閣府が昭和47年より国民生活選好度調査を行っている（平成12年度までは経済企画庁）。「平成23年度国民生活選好度調査」²では、幸福度を「とても不幸」を0点とし、「とても幸福」を10点とした10段階で評価している。その結果、幸福度の平均値は6.41で、平成21年度の6.47、平成22年度の6.46と大きな違いはみられなかった。幸福度は5点と答えた人の割合が22.0%と最も多く、7点が次に20%と多い。幸福感を判断するとき重視した基準（上位2つを回答）では、自分の理想との比較が61.8%と最も多く、将来への期待と不安が60.3%、過去の自分との比較は34.2%、他人との比較は27.3%であった。また幸福感を判断する際に重視した事項（あてはまるものすべてを回答）では、家計の状況（所得・消費）が62.2%、健康状況が62.1%、家族関係が61.3%、精神的なゆとりが51.4%であった。

また内閣府の幸福度に関する研究会では「平成24年度生活の質に関する調査」³を行っている。幸福度は、男性が5.8、女性が6.4と女性の方が高く、年齢別では、10代から20代にかけて低下し、その後上昇するというJ字形となっていたとしている。

日本でも生活満足度や幸福度について多くの研究が行われるようになってきた⁴。しかし、幸福度や生活満足度に対して、住宅を含めて行われた研究は少ない。また住宅満足度についての研究も少ない。Vera-Toscano and Ateca-Amestoy (2007)では、住宅満足度は居住者のニーズと切望に基づく自身の居住状況についての判断だとしている⁵。

そこで本稿では、住宅満足度に影響を与えている要因について分析を行う。日本では持

¹ フライ(2012), pp.3-5.

² 内閣府ホームページ参照(<http://www5.cao.go.jp/seikatsu/senkoudo/senkoudo.html>)。アクセス日：2013年5月9日。

³内閣府経済社会総合研究所幸福度研究ユニットのホームページ参照

(<http://www5.cao.go.jp/keizai2/koufukudo/koufukudo.html>) アクセス日：2013年5月9日。

⁴ 大竹・白石・筒井編著(2010)では、幸福度と労働や失業、経済格差が主観的幸福度に与える影響、結婚や子育てとの関連について分析を行っている。

⁵ Vera-Toscano and Ateca-Amestoy (2007),p.4.