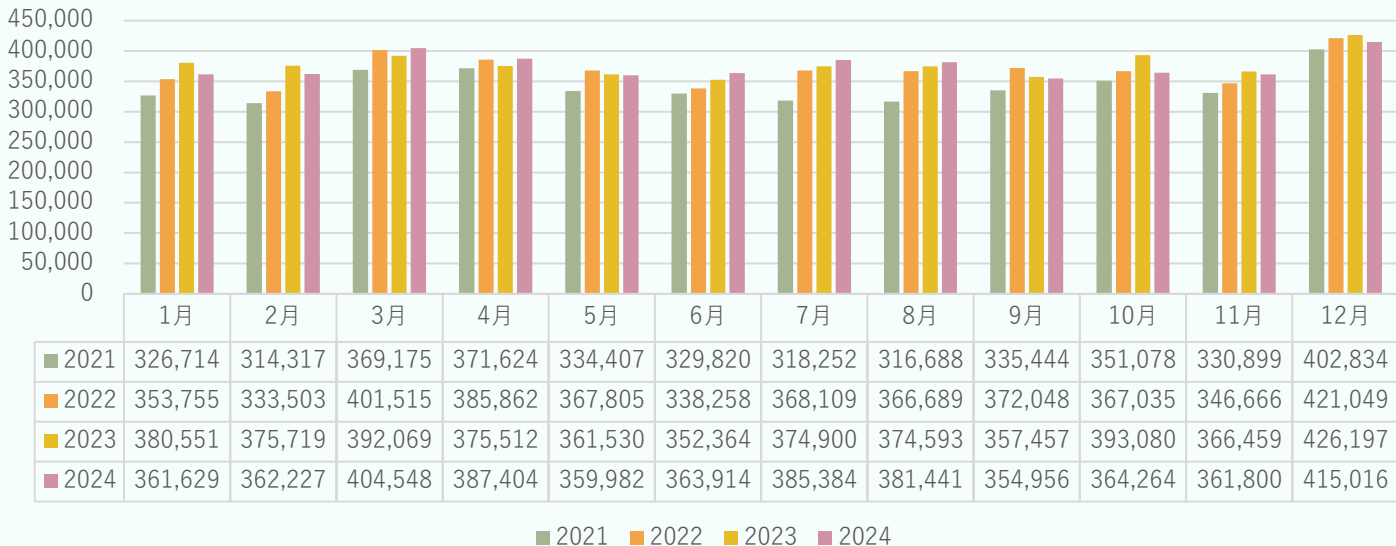


TOPICS

『2021-2024 消費支出の推移』

今月の有効回答数は1,016件。その内、30代以下が114件、40代が215件、50代が271件、60代が267件、70代以上が149件でした。



4年間(2021-2024年)の消費支出額(月平均額)を並べてみました。

3年前の2021年と比較すると、2022年以降どの年も全月で支出額が増えていることがわかります。

2024年7月は、2021年同月と約7万円の差がありました。

パルシステム神奈川
古澤 麻里子さん

LPAの ちょっとだけ！コラム

今月のテーマ『家計管理入門：まずは収入の8割で暮らしてみる！』

このコーナーは生協のLPA（ライフアドバイザー）によるくらしに役立つミニコラムです。

コープ共済 ライフプランニング活動

検索

家計の支出管理はとても重要です。適切な管理により余剰資金を把握でき、精神的な安定も得られます。家計管理は複雑に感じるかもしれませんが、まずは誰にでもできるシンプルなアプローチから初めてみましょう！

目標：手取りの8割に基礎生活費を押さえる！

（手取りは残業代やボーナスを含めないのが理想）

■基礎生活費を計算しましょう！（右表参照）

コツ1：固定費と変動費を＜毎月発生＞と＜1年に数回発生＞に分ける。

コツ2：予測が難しい右表※1も考慮し、この部分を年間予算に入れ込んでおき、8割で抑え、残り2割を貯蓄や投資（自己投資も含む）に回します。

費目分けはカスタマイズOK

	固定費	変動費
毎月	通信費、水道光熱費、住居費、習い事、サブスク代…	食費、日用品費、医療費、美容費、交通費…
1年に数回	税金（固定資産税・自動車税金、年会費、授業料…	※1 帰省、旅行、家電、引越、冠婚葬祭…

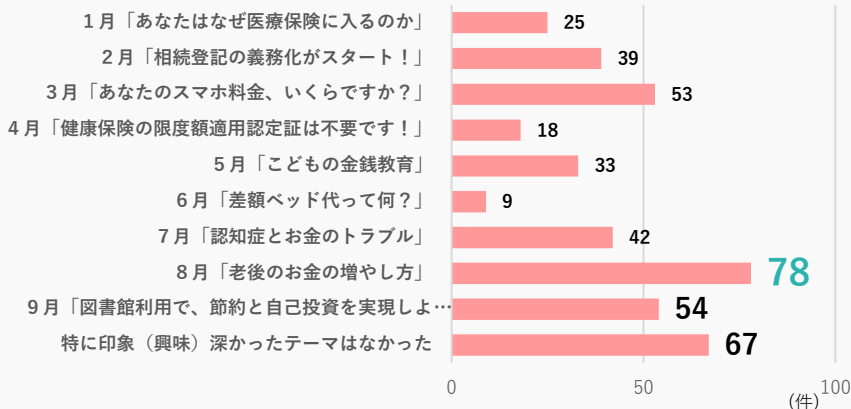
子育て中など厳しい時期もありますが、ボーナスを赤字補填に充てていると、いつまでたってもお金は貯まりません。月1万円、年12万円の削減は、300万円を4%で運用するのと同等の効果があります。

早い段階から、手取りの8割を目標に、今一度、不要なものにお金を使いすぎでないか見直してみましょう！



Q1 今年のLPAコラムで印象（興味）深かったテーマはどれですか？

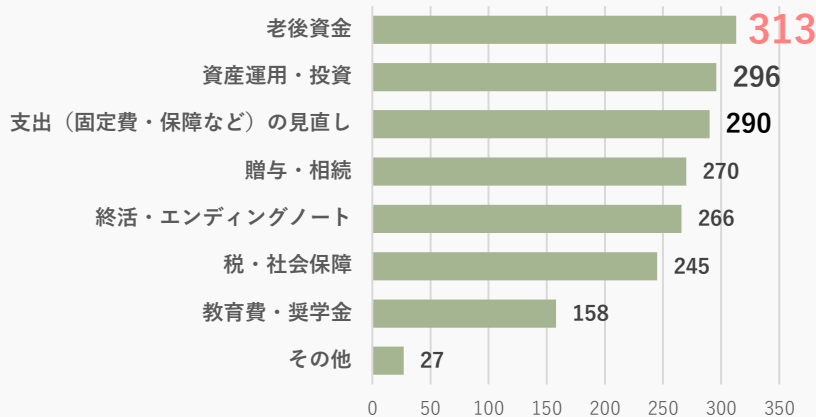
1位「老後のお金の増やし方(8月)」、2位「特に印象（興味）深かったテーマはなかった」、3位「図書館利用で、節約と自己投資を実現しよう！（9月）」という結果でした。



Q2 どのようなテーマのコラムを読みたいですか？

1位「老後資金」、2位「資産運用・投資」、3位「支出（固定費・保障など）の見直し」という結果でした。

選択肢以外にも「節約術」「防災減災」「実家じまい」などの様々なご意見を頂きました。2025年もLPAコラムを掲載していきますので、お楽しみに！



収支(総平均・年代別)

	総合	30代以下	40代	50代	60代	70代以上
収入計	1,047,592	1,109,066	1,215,480	1,312,859	842,272	643,760
支出計	660,323	604,079	766,476	836,607	549,978	427,290
内消費支出計	415,016	373,387	472,266	470,782	381,635	322,648
内非消費支出計	245,307	230,692	294,210	365,826	168,343	104,643
収支	387,269	504,987	449,004	476,252	292,294	216,470

モニターさんのコメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

外壁塗装工事

161万円



02

補聴器

18万6千円



03

スノータイヤ

8万円



2024年分最後の報告書となりました。1年間ご協力頂きありがとうございました！
2025年もご継続頂いているモニター様、引き続きどうぞよろしくお願ひいたします。



12月の モニターさん からの声

忙しい一年でしたが、娘に事業継承出来た事、ボランティアで引き受けた自治会の新しい活動が無事に形となり今後に繋げる事が出来た事、二人の娘ファミリーと旅行も行け、夫婦で行きたかった高野山、美術館、イベントなどにも足を運び充実した一年でした。これも健康で少しばかりの仕事も続けることで、出来た事に感謝です。

(70代 京都府)

車を一括購入した為、一気に貯金が減りました。軽自動車で節約。昔は100万で買ったのに、高くなりましたね。私が持病持ちの為6年前から車の運転が出来なくなり、1台でやりくりしています。最初は諦めきれず車を手放せなかったけど、維持費が勿体ないので病気を受け入れ手放しました。不便だけど、物価高なので節約できて良かったと思っています。車がないから職場も30分かけて歩いていくので体力ついてきたし、悪い事ばかりじゃないです。

(40代 新潟県)

今年も一年、家計簿をつけることができました。家族にはつけて何の役に立っているんだと時間の無駄じゃないかと言われながらも、提出があるから頑張っています。また頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願います。

(60代 東京都)

年末に長女が4ヶ月ぶりに東京から帰省しました。飛行機が半時間程遅れましたが、元気な姿を見て嬉しかったです。美味しいものを作ってあげようとしたら、家庭料理が良いと言って、豚汁や炊き込みご飯や本当にいつでも食べれるようなものしかリクエストしてくれませんでした。1人暮らしをしているので母の味が恋しくなったようです。

(50代 徳島県)

一年間の収支を計算しました。何とか黒字にはなっていましたが、内訳的には子供へのお祝いや親からの援助あっての黒字でした。なので、ほぼプラスなしのようなものです。年末に気が大きくなってセールで買まくっていた自分を殴りたいです…。2025年は家計簿を一新して赤字要因を探し出すつもりで、周囲に流されずに自分の物差しで買い物をする事を目標に頑張っていきたいと思います。

(30代 埼玉県)

土地購入の際に親に借りたお金を毎年年末年始に返しています。もうすぐ完済！

(30代 新潟県)

能登の家の固定資産税の納税通知書が9か月遅れで届きました。住んでいた家は半壊で公費解体も決まって住まうことも出来ず、一人ですんでいた母は仮設住宅に入っている状態なのに86,400円も請求が来ました。昨年比べたら25,000円ほど低い金額ですがこれが払う必要があるの？と何だかかもやもや…払い込みを受け付けてくれた銀行の窓口の方も驚いてどこかに問い合わせてみたら良いのではと言ってくれましたが納入期限日ギリギリでしたのでそのまま払ってきましたが(もやもや)知らないことは本当に損だし恥ずかしいと感じました。

(60代 石川県)

2024年は能登の地震に始まり、酷暑など地球の未来に不安を覚えることが多かった一年でした。個人的には80代・90代の父母、義母の介護がのしかかってきており、気持ちが落ち込むことも多かったです。人生100年時代といっても、ずっと元気でいられるはずはなく、何が親のため、自分のための幸せなのか考えさせられる毎日です。一方で、3人の子どもたちはみるみる成長していき、グタグタ悩んでいる間に子どもはどんどん先に行ってしまうと感じています。それは幸せなことですが、私自身のこれからの考えないといけない、と思っています。新しい年は、まずは末っ子の高校受験を笑顔で終え！、次は私自身がやりたいことをやっていく一年にしたいです。

(50代 茨城県)

ポイ活で貯めたポイントを数えてみたらなんと6,000円分！PayPayに変えて都度使っているので、そんなに貯まっていたなんてびっくり！

(20代 青森県)

特殊詐欺防止電話購入補助金が神戸市から1万円補助され年末の家計が少し潤いました。専用電話機も効果が抜群で安心ですよ。

(70代 兵庫県)

今月は住宅ローンの繰上返済(完済だと手数料がかかるため7ヶ月分)と太陽光ローンの完済(1月工事、15年ローンを組んだものを年内3度目の繰上で終了)をしたため、計120万ほどかかっています！これで今年度中にローンはすべて完済。今後は家の手入れ用の積み立てと、老後の資金で夫婦それぞれの資産を増やしていく予定です。年間100万ほどのローンが終わると貯蓄率が上がるので非常に楽になり嬉しいですよ。

(40代 群馬県)

企業年金と厚生年金に加え、今月から老齢基礎年金が貰えるようになりました。10月から仕事に行く日を減らしたことで退職手当金も出たので収入が多くなりました。働かなくても収入があることはありがたいことです。でも、辞めてしまうと今までの半分くらいになってしまうので、週5日を3日にしたと同時に、定年の無い仕事も始めました。老後を楽しく元気に暮らしていくためには、収入と支出のプランをしっかりと立てることが重要だと思います。

(50代 神奈川県)

家を建てた時に植えたもみの木(樹齢50年)が高さ15mになり、大きくなりすぎたので伐採の見積もりを頼みましたが一向に返事が来ず、しびれを切らした主人がYouTubeを見て伐採しました。「ご苦労様代」として、前から欲しがっていた釣りの電動リールと必需品(約7万円)をプレゼントしました。これからは台風や強風時に心配しなくてすみます。

(70代 徳島県)

灯油がとうとう18L 2,000円を超えました。野菜やら米やら値上りして困ります。

(60代 愛媛県)

今年ほど物価の値上がりを実感した年はありません。オイルショック時も物価の値上がりは大きかったですが、インフレ時とは意味が違います。今は主婦の実感ではデフレのまま。そんな中での物価の高騰は生活を脅かすものです。課税世帯の年金族には厳しい年であり、来年も続くことが不安です。国民の幸せはどこに？

(80代 神奈川県)

今年のパートは130万円を少し越しそうので、休みを調整してなんとか抑えました。子供も小学生になったので来年からは少し時間を増やして社会保険に加入することにしました。ありがたいことに正社員への打診もいただきましたが、繁忙期の残業がまた無理なので数年後に先延ばしとなりました。これからは教育費もかかるので頑張っ

て働きたいです。(30代 岐阜県)

今月はボーナスもでて収入が多いです。義理の父母へ10万円を日頃のお礼に渡し、お年賀のお菓子やお酒も買いました。食材の福袋ばかりですが、福袋も購入し楽しみました。スタバもカルディも抽選に外れたけれど、マックは当たったので嬉しいです。モスの福袋も予約しました。正月用に貯めていた楽天ポイント3万ポイントをEdyに交換し、酢だこやら数の子やらを買ったので、実質ただで購入できました。本当に正月は何でも高く大変です。また新たな1年、頑張っ

て貯めたいと思います。(40代 青森県)

収支(記入者平均・年代別)

	総合	30代以下	40代	50代	60代	70代以上
<収入>						
給料(世帯主)	422,720	384,571	445,315	497,724	351,272	194,971
給料(世帯主の配偶者)	181,105	202,702	184,646	189,269	166,326	127,912
賞与(世帯主)	813,198	817,604	752,145	1,036,291	555,668	264,908
賞与(世帯主の配偶者)	383,800	411,640	489,551	389,052	244,024	286,647
年金(公的)(世帯主)	328,114	103,503	276,493	221,194	313,548	362,429
年金(公的)(世帯主の配偶者)	132,042	146,620	11,059	114,983	108,085	153,324
年金(私的)(世帯主)	148,303	0	0	67,545	138,419	186,545
年金(私的)(世帯主の配偶者)	101,127	0	0	1,500	81,289	160,730
その他の収入	108,583	159,863	108,142	76,207	99,943	135,270
<税金>						
所得税(世帯主)	69,032	47,728	59,595	114,312	45,143	15,415
所得税(世帯主の配偶者)	18,311	13,752	26,869	26,571	4,024	9,566
住民税(世帯主)	24,131	18,579	22,752	33,101	22,838	11,698
住民税(世帯主の配偶者)	11,477	14,264	13,357	13,561	7,514	4,171
その他の税金	29,701	31,868	30,018	36,770	25,563	26,719
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	46,155	37,980	48,911	60,024	39,739	33,606
健康保険(世帯主の配偶者)	23,051	25,388	31,147	29,082	18,292	16,421
厚生年金(世帯主)	80,604	68,456	80,227	97,320	62,198	56,402
厚生年金(世帯主の配偶者)	48,485	47,535	55,168	52,384	35,887	40,244
雇用保険(世帯主)	5,566	4,837	5,501	7,084	4,127	1,781
雇用保険(世帯主の配偶者)	2,464	2,736	2,713	2,455	2,073	2,806
国民年金(世帯主)	16,485	15,156	19,987	13,574	0	21,500
国民年金(世帯主の配偶者)	21,484	14,193	20,928	31,150	20,363	0
国民年金(子)	29,793	0	50,683	26,127	16,590	16,980
<私的保険料>						
生命保険	35,847	34,262	36,045	47,746	23,061	36,073
損害保険	15,306	17,109	10,346	10,637	21,523	19,611
個人年金ほか	32,361	25,879	33,793	31,545	32,481	73,698
<消費支出>						
食費	76,001	65,853	75,366	74,492	77,737	84,318
外食費	12,549	13,482	12,935	13,393	12,154	9,735
デリバリー・テイクアウト費	7,737	6,686	7,430	8,922	7,509	7,545
日用品費	15,389	18,770	18,886	15,932	13,202	10,489
住居費	80,298	80,226	95,209	85,664	65,084	34,380
住居費(上記以外)	81,830	49,312	66,606	98,905	90,922	65,911
電気	10,653	12,393	11,823	10,445	9,717	9,728
ガス	6,698	7,129	7,428	6,795	6,351	5,997
水道	7,170	7,217	8,259	7,109	6,572	6,632
水・光熱費(その他)	9,340	16,936	11,127	8,307	8,303	8,504
趣味・娯楽費	35,007	27,101	31,139	40,037	36,355	34,748
交際費	31,290	26,305	17,378	35,109	35,743	37,935
衣服・美容費	20,623	15,589	22,423	24,424	20,842	14,079
保健医療費	18,576	12,411	17,163	16,555	22,499	20,770
通信費	17,312	13,082	16,959	19,921	18,426	14,293
教育費	70,449	39,940	81,920	90,269	50,475	7,814
自動車費	34,630	25,211	40,803	45,266	30,433	16,971
その他の消費支出	56,734	59,228	63,134	59,504	54,568	46,269