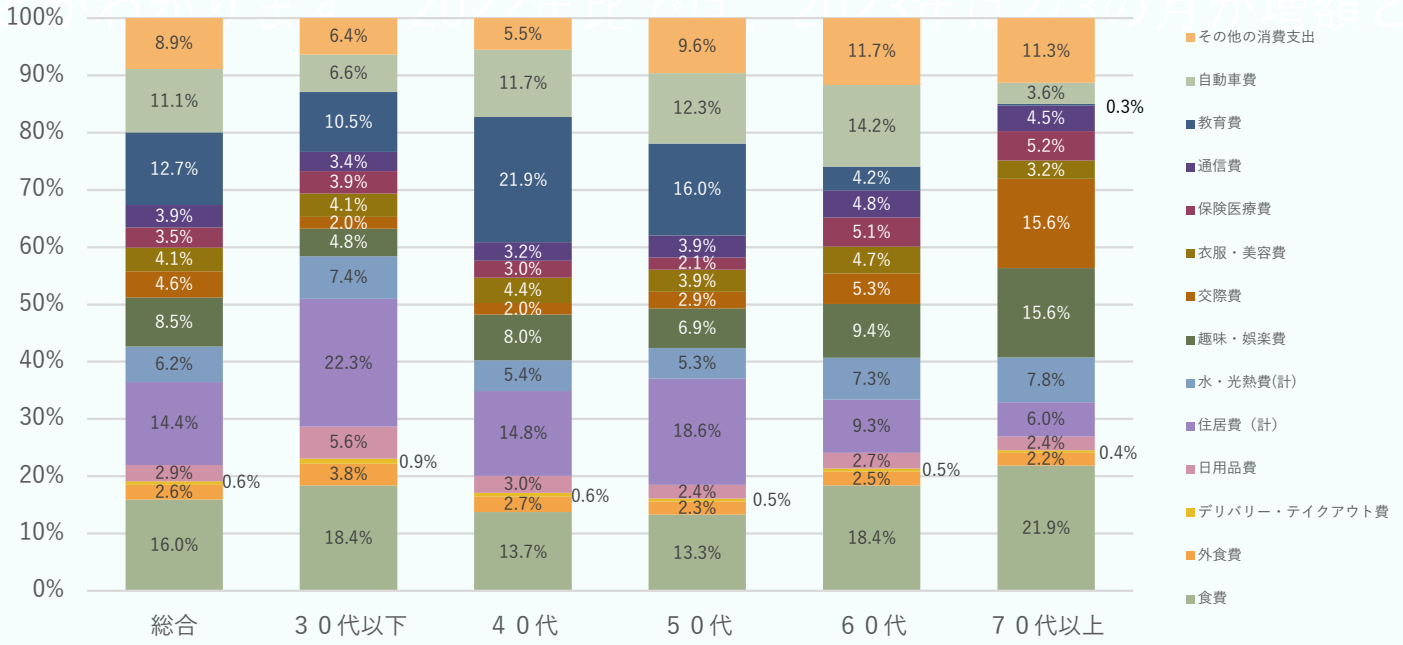
2025
3月

家計・くらしの調査の報告

TOPICS

『年代別　３月の消費支出の割合』

今月の有効回答数は1,023件。その内、30代以下が109件、40代が221件、50代が271件、60代が261件、70代以上が161件でした。



消費支出の割合が高い費目は、30代以下が「食費」・「住宅費」、40代は「教育費」、50代は「住宅費」・「教育費」、60代は「食費」・「自動車費」、70代以上は「食費」・「趣味・娯楽費」・「交際費」という結果でした。

ＬＰＡの　ちょっとだけ！コラム

コープおきなわ
＼　福里 綾乃さん　／

今月のテーマ『　家庭でできる金銭教育 ③～寄付マインド～　』

このコーナーは生協のＬＰＡ（ﾗｲﾌﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ）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

＜私たちに何かできることあるかな＞

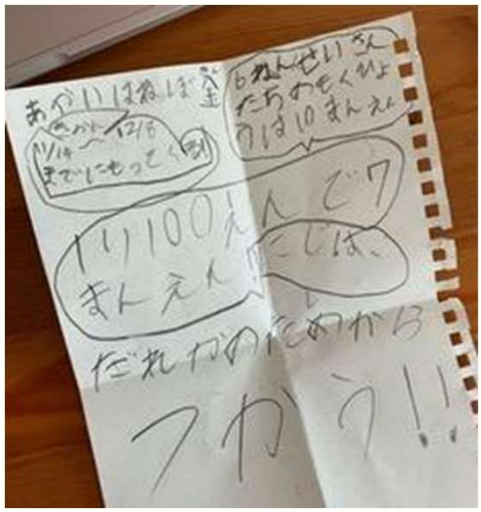
我が家の子供達は、３つの貯金箱があります。
「未来のため」将来の叶えたい未来・夢貯金
「誰かのため」困っている人を助けるため
「自分のため」すぐに使っても良いお金

今回は「誰かのため」の貯金箱についてお話しします。

令和6年元旦は、能登半島地震で幕を開けました。
「私たちに何かできることあるかな？」
から会話が始まる朝のやりきれない気持ちを今でも思い出します。
「誰かのため」の貯金箱から全て、追加で「自分のため」の貯金箱からも寄付をする。子供達は自分で決めて、母親の私の寄付と合わせて募金をしました。

＜お金の使い道を自分で決める＞

学校から募金箱を貰った小学1年生の次女は、忘れないようにと学校でメモを書いていました。
「先生は、一人が100円を募金したら1年生で7万円になると言っていたから、私は200円を募金する」と、具体的な数字まで。

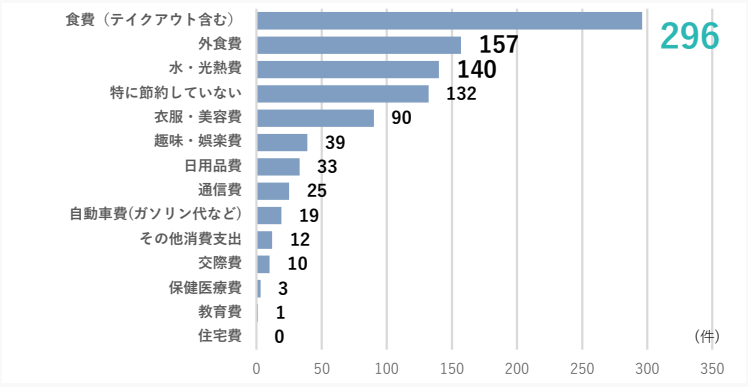


お金の使い道を迷わず決められること、寄付や思いやりのマインドも育っていると思うと嬉しくなります。

３月プチアンケート「節約」について

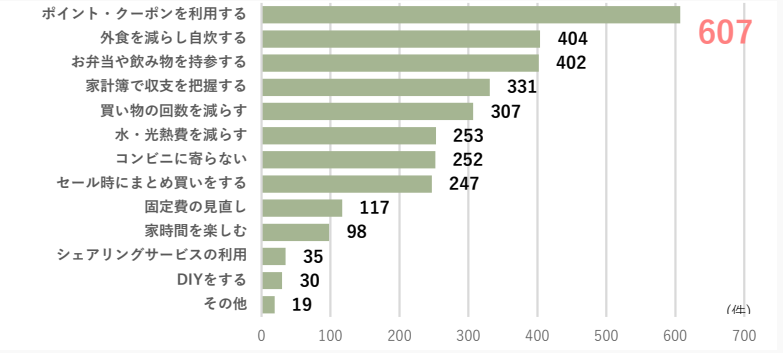
Q1 特に節約を意識している費目は？

回答数は957件、１位は「食費（テイクアウト含む）」で約3割の回答でした。
２位は「外食費」、３位は「水・光熱費」という結果になりました。



Q2 節約効果を感じているものは？

最も節約効果を感じているものは、「ポイント・クーポンの利用」で約2割、「外食を減らして自炊」、「お弁当や飲み物持参」と続きました。



＼ 寄せられた節約方法 ／

- **お店に近づかない**ことが一番。行くときは必要なものをメモして行く。
- **早寝早起き**で夜ふかしせず光熱費を節約。
- **お風呂の残り湯**を洗濯やトイレに使う。
- **家電のサブスク**。本当に欲しいものか、買って後悔しないものか見極めができます！
- **一度植えたら毎年収穫出来る**ニラ、三つ葉、ふき、みょうが、ルッツコラ、青じそ，赤しそ、ミント、ローズマリー等は簡単に育ち使えます。ねぎの根を植えると再生します。
- **税や社会保険の制度をよく学んで**、不要な非消費支出を払ってしまわないように、また、受けられる優遇措置などはきちんと申告することなどを心掛けています。
- 夫の酒代は、**ポイント交換か懸賞**で当てる。
- **ユーチューブでヨガ**をしています。レッスン料は無料で、健康にも良いです。
- ポイ活の中でも、**歩くだけで貯まるポイント**は、健康的な生活を送るための一助になっています。
- 水道蛇口に**節水タイプのシャワー**を使う。
- **食洗機は乾燥に入る前に電源を切り、少し開けておく**と、水蒸気が出て熱が冷める時に食器の水分も飛んでいくので、電気代節約になります。
- **夫婦で積極的に家計の話**をする。
- **ノーマネーデー**を週に数回入れると、必然的に節約になるので良いです。

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	491,048	512,965	611,624	632,651	428,806	173,253
支出計	561,776	480,179	682,662	708,654	476,087	342,765
内消費支出計	420,182	345,217	507,579	503,965	360,189	307,197
内非消費支出計	141,594	134,962	175,083	204,689	115,897	35,568
収支	▲ 70,728	32,786	▲ 71,038	▲ 76,003	▲ 47,281	▲ 169,512

＼ モニターさんのコメントから見えた ／ いろいろ出費

01 階段ノンスリップ取り付け工事 21万円

02 ロフトベッド 8万円

03 明太子（１年分） 5千円

今月もご協力ありがとうございます。プチアンケートではたくさんの節約方法を寄せていただきました！
スペースの問題で全てをご紹介できませんでしたが、何かヒントになるものが見つかると嬉しく思います。

子どもの習い事が３つくらい増えたので教育費が一気に上がりました。ダンスの衣装代など初期費用がかかったので児童手当から賄いましたが、削れるところは削っていかないと毎月赤字かなーといったところです。
（30代 神奈川県）

ポイントがたくさん溜まってうれしいという報告を読んで、皆さん頑張っているなあと感心しました。我が家もてくてく頑張っております。旦那さんのおビールも値上がりだそうなので、当選した商品券を使い切って箱買いいたしました。いつ使おうか、ととって置いて良かったです。　（70代 群馬県）

コメの高値が続き、一人暮らしの息子たちに、食費の節約にて体を壊さないで欲しくて、お米、野菜、食料を送ることが増えました。　（60代 神奈川県）

孫の高校入学、3人の孫の誕生日が重なり交際費が盛り上がりました。外食費も孫たちとの楽しい時を過ごしたためです。孫たちとの会話はアドレナリンが出まくりです。　（80代 兵庫県）

子供が高校入学したので、いろいろな出費が生じました。教育費無償化を謳うなら、制服や修学旅行や教科書も無償化してほしいし、なんなら給食も提供してほしいと思ってしまいました。
（50代 山口県）

2馬力で頑張ってもカツカツか赤字とか…世知辛い世の中ですね(泣)お給料も上がればいいのに…　（40代 山口県）

アメリカに残してきた銀行口座を閉じるのに、2年以上かかりました。円建てにして〇銀行△支店口座番号××に送金してほしいと依頼していたのですが、昨年末にやっとドル建ての小切手が送られてきました。2年の間に外国小切手の取り扱いルールが変わり、取引先の銀行では対応できず、国内で唯一できる銀行に口座を開設し、小切手を送ってお金を取り立ててもらい、ドル建てでやっと入金できました。小切手の取り立て期限が3月5日だったので、ハラハラしました。この間に円高が進み、1ドルあたり10円も少なくなるのですが、無事に手元にお金が戻り、ホッとしています。円に換えるとまだ＋です！　（70代 徳島県）

第一子が晴れて大学入学です。学資保険の満期より先に入学金と授業料の支払いで、おまけにネット振込は不可とのこと。現金を下ろすにもメインバンクのATMは近隣になく、コンビニATMでは限度額が引っかかる…
マネーロンダリングのようにあれこれお金を動かし、なんとか手元に現金を用意したのでした。数百円の手数料惜しさの話です笑　（40代 北海道）

膝の人工関節への手術のため13日間入院し8日間は個室に入ったため26万円かかりました。昨年９月の左に続いて右ひざのの手術だったので退院当初は順調でしたが、張り切りすぎてダウン！意欲も食欲も無く、考えることもおっくうで過ごしています。娘が3日間いてくれた間は寝床に食事を運んでもらいました。夫が亡くなった当時は娘がどこかの施設に入れたがっていましたが、今回は子供たちに迷惑が掛からないよう、施設入居も視野に入ってきました。　（80代 神奈川県）

3月末で退職のはずの夫の職場、人手不足だけど新たに人を雇いにくい部署でもあり、個人事業主として契約する事になりました。リモートワークなので朝もゆっくりできて、徐々に“軟着陸”という感じです。収入は半減するので年金をどういう繰り下げ受給にするか相談中です。　（60代 兵庫県）

子どもの卒業式・入学式用の服代や、新年度の準備で被服・美容費、教育費が増加しました。予算立てと覚悟はしていたものの学費以外にも様々な出費が嵩みましたが、無事に子どもたちの新たな門出を迎える事ができ親として感無量です。　（30代 神奈川県）

年に一度の植木屋さんに来てもらい、大きな木の伐採や整理をしてもらったのが57,000円。枝葉を全て持ち帰って処理してもらう費用もいれ２日でこの金額は相場との事。　（70代 兵庫県）

今月も臨時支出だらけでした。夫が飲み会だ何だと小遣いで足らず、貸して貸して言ってくるので凄く嫌です。私より給料少ないくせに…と言いたくなりますが。娘が帰省して少し贅沢をしすぎた気がするので、来月からは辛抱しようと思います。　（50代 青森県）

食費がじわじわ増えています。いつも通りに買うと１回の会計の値段にびっくりするので、抑えられるところを考えながら買い物をしています。ですが食べ盛りの子供達には栄養をしっかりとって欲しいのであまり減らせられません。毎月頭を悩ませています。
（40代 愛知県）

ついに長男がこの家から巣立ってしまった。巣立つ前日まで 転出届だ、転入届だとバタバタしていたが、いざ入寮の日と なると、主人も次男も名残惜しく「じゃあね」とはいかず。
私はただただ 寂しく何も出来ない日々。仕事すらもつらい。通勤時に長男が通っていた高校の 制服を見ると「先月までこの車で送り迎えしてたなぁ…」と。弱いなぁ…私。　（50代 茨城県）

10日間の旅行から帰った翌日、ＩＨクッキングヒーターが壊れた。
管理人さんに聞いた所に電話を入れたら、翌日見に来てくれた。「もう部品がないので買い直してください」と、パンフレットを置いていった。36万何千円かの価格を取り付け費用込みで22万円という。ただ注文してから2週間待って下さいとのこと。「考えて返事します」ととりあえず帰っていただいた。2週間もかかるなんて長すぎる。
お隣に電話すると、「ネットで申し込んだらそんなに待たずに13万円ぐらいだったよ」という。ネットで22万円という機種を調べたら131,300円で取り付け費用込みとあった。10万円近く安い。来てもらった所はお断りして、ネットで申し込んだ。明日届く。
電気製品の定価ってなに？36万が22万と聞いて安く思ったが、13万だなんて。知らなかったら損をする。
旅行の余韻に浸る間もなく、日常の雑務に追われている。　（70代 大阪府）

生協さんの紹介で癌リスク検査28,600円を申し込み、結果の郵送を待っているところです。還暦過ぎて、身体のあちこちに不調が出ています。洋服やアクセサリーや旅行に費やすよりも、自分の身体に投資して、寿命があるうちは一日でも長く健康でいたい、と強く願うようになりました。（60代 兵庫県）

食費が少なくすみました。外食が少なかったのと、買いだめしている食材（冷凍食品や缶詰等）が賞味期限が過ぎているものが多く、それを積極的に使用していった結果だと思います。
徐々に食材も減ってきて、引き出しがスッキリしてきました。
今後は、賞味期限内に使用できるように頑張っていきたいと思います。
（40代 東京都）

令和の米騒動が長引いており、近隣の農家さんを探し今年の秋から1年間毎月20キロの精米を1万円で購入させていただけることになりました。
今日もスーパーの棚には米が何も無く驚きました、秋までの間無事に米が買えるのか不安です。　（30代 岐阜県）

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）	408,352	361,093	419,496	484,529	354,773	180,202
給料（世帯主の配偶者）	176,564	185,491	203,656	174,604	159,764	112,680
賞与（世帯主）	329,001	207,260	344,707	517,948	234,746	0
賞与（世帯主の配偶者）	100,799	94,745	108,551	122,572	73,982	0
年金（公的）（世帯主）	203,379	47,000	103,155	3,319	235,263	184,070
年金（公的）（世帯主の配偶者）	82,034	0	0	0	75,022	86,591
年金（私的）（世帯主）	234,406	0	120,000	377,149	188,370	428,399
年金（私的）（世帯主の配偶者）	258,933	0	0	381,870	251,379	232,442
その他の収入	103,237	117,872	127,855	94,199	87,754	104,912
＜税金＞						
所得税（世帯主）	14,625	13,960	16,149	20,998	9,955	-7,471
所得税（世帯主の配偶者）	5,119	7,916	8,180	5,438	4,161	-9,730
住民税（世帯主）	24,742	19,170	21,350	30,747	25,481	8,684
住民税（世帯主の配偶者）	12,196	14,384	14,738	11,548	9,534	7,756
その他の税金	48,503	30,134	27,168	125,300	18,234	12,103
＜社会保険料＞						
健康保険（世帯主）	28,207	19,788	24,703	31,230	32,531	26,730
健康保険（世帯主の配偶者）	14,904	12,905	17,435	16,239	16,651	7,470
厚生年金（世帯主）	41,631	36,983	42,613	46,099	35,905	34,538
厚生年金（世帯主の配偶者）	25,272	25,122	27,359	25,729	22,255	22,295
雇用保険（世帯主）	2,803	2,597	2,853	3,294	2,280	1,266
雇用保険（世帯主の配偶者）	1,454	1,621	1,612	1,364	1,369	1,310
国民年金（世帯主）	16,718	17,967	23,804	11,823	16,000	12,175
国民年金（世帯主の配偶者）	15,242	12,823	16,451	10,712	20,378	0
国民年金（子）	21,490	0	0	22,346	16,590	16,980
＜私的保険料＞						
生命保険	32,268	29,717	34,526	39,261	28,735	21,972
損害保険	14,702	11,248	17,372	12,994	16,767	13,017
個人年金ほか	22,143	19,478	25,357	26,948	22,083	-62,765
＜消費支出＞						
食費	67,137	63,604	70,003	67,068	66,194	67,241
外食費	13,662	13,907	16,088	14,180	12,078	10,754
デリバリー・テイクアウト費	5,988	6,613	6,802	5,978	5,354	4,736
日用品費	12,774	19,590	15,551	12,648	10,387	8,031
住居費	76,310	77,171	78,753	95,783	57,142	31,325
住居費(上記以外)	47,431	37,858	37,173	81,270	32,183	26,726
電気	13,756	14,329	14,030	14,218	13,283	12,994
ガス	8,875	8,484	9,267	9,329	8,795	8,036
水道	7,015	7,699	8,608	6,923	6,081	5,833
水・光熱費(その他)	9,106	14,775	10,111	8,440	8,909	7,815
趣味・娯楽費	42,165	19,431	50,248	41,744	38,507	53,204
交際費	25,524	10,011	13,568	20,341	24,116	60,624
衣服・美容費	20,524	17,117	26,682	22,297	20,099	11,729
保健医療費	17,491	18,473	18,848	13,181	20,286	17,309
通信費	16,742	11,915	16,771	19,649	17,323	14,042
教育費	113,977	47,412	128,115	144,102	108,529	9,142
自動車費	61,479	28,745	75,540	77,878	67,398	18,044
その他の消費支出	49,142	44,324	41,427	58,212	50,087	42,729