

2025

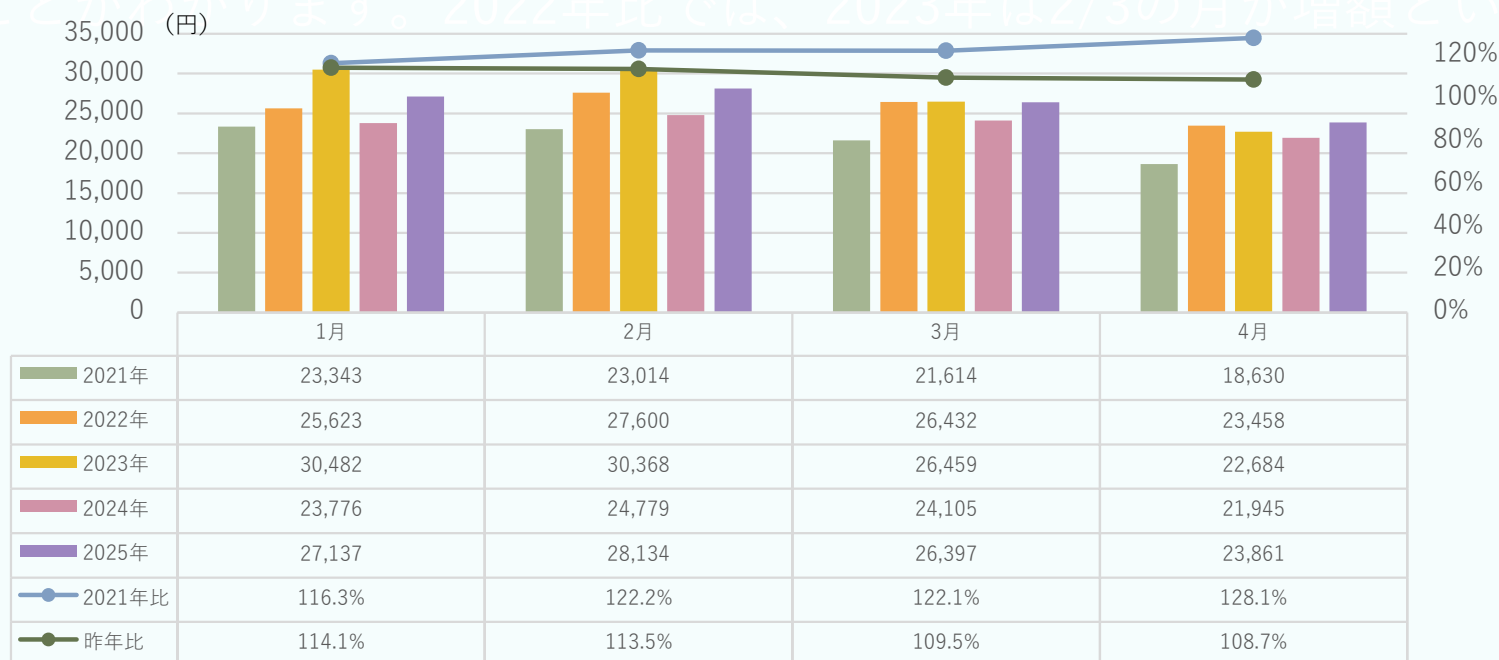
4月

家計・くらしの調査の報告

TOPICS

『 5年間の1-4月 水・光熱費比較 』

今月の有効回答数は1,037件。その内、30代以下が112件、40代が222件、50代が275件、60代が266件、70代以上が162件でした。



2021年から5年間、1～4月の水・光熱費を比較しました。5年前の2021年比では、どの月も増額しており、4月は最も大きい28ポイントの差がありました。昨年比でも、どの月も9～14ポイント増えています。5年間の4月の費用を見ると、今年2025年が最も高額(23,861円)となりました。

LPAの ちょっとだけ！コラム

今月のテーマ『 家庭でできる金銭教育④～誰かのため～ 』

このコーナーは生協のLPA（ライフプランアドバイザー）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

【誰かのためはお金だけではない】

ヘアドネーション（髪の毛を医療用ウィッグの素材として寄付する活動）を行う。
ハンデキャップのある方に席を譲る。
落とし物を届ける。
ゴミを拾う。
社会の一員として自分には何ができるのか。
「自分の寄付や思いやりの心で誰かの役に立てた」という成功体験が子供達の自己肯定感や自信につながっていることを実感しています。

【金銭教育と勤労教育】

「FIRE」という言葉が流行りましたね。
(Financial Independence, Retire Early)
の頭文字を取ったもので、「経済的自立」と「早期リタイア」を意味する言葉です。

「Retire Early」は本当に幸福なことなのでしょうか。

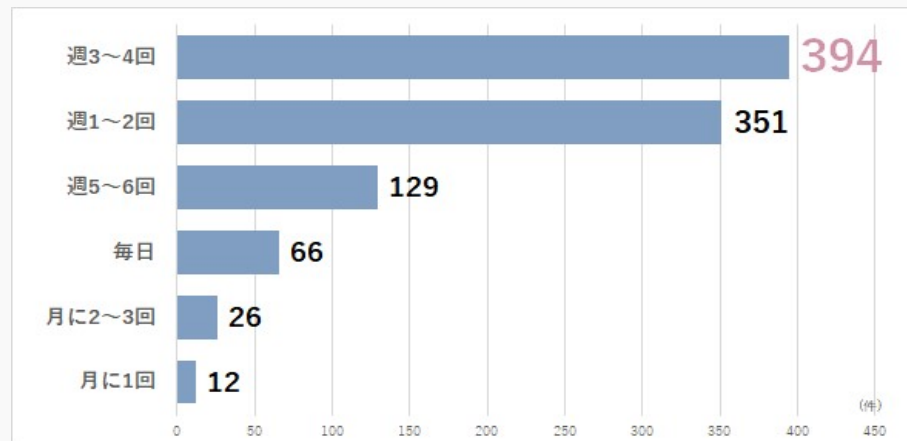
自分が働くことで誰かのお役に立てたり、誰かを笑顔にさせたり。
逆も然り。
助けてもらったり、笑顔にさせてもらっている。

金銭教育で気をつけたいのは、お金が目的やゴールではないこと。
働くことの意味や
お金の向こう側に
人が居ること。
金銭教育と勤労教育を
一緒に親子で考えて
いきたいです。



Q1 どのくらいの頻度で食品の買い物をしますか？ ※（宅配・ネット購入含む）

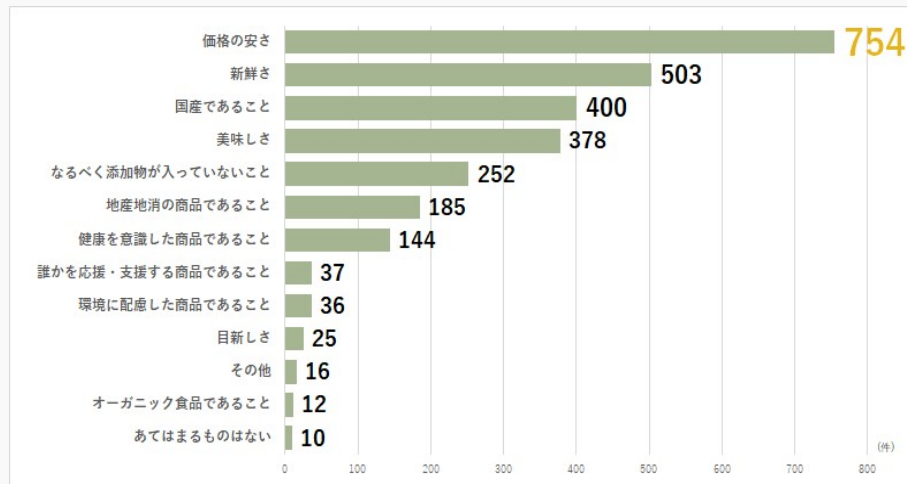
回答数は978件、1位は「週3～4回」
2位「週1～2回」でした。
年代別で見たところ、40代以下は「週1～2回」、50代以上は「週3～4回」を最も多く選択されていました。



Q2 食品を購入する際、最近特に重視するようになったことは？

1位は「価格の安さ」、2位「新鮮さ」、3位「国産であること」という結果になりました。

年代別に見たところ、40代以下は特に「価格の安さ」を重視する割合が高く、次に「美味しさ」が続きました。50代以上は、「美味しさ」よりも「新鮮さ」や「国産」を重視する傾向にありました。



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	692,465	516,333	610,167	751,275	811,490	631,745
支出計	563,825	493,131	663,156	676,725	512,631	368,990
内消費支出計	387,807	350,067	465,087	443,873	353,049	269,895
内非消費支出計	563,825	493,131	663,156	676,725	512,631	368,990
収支	128,640	23,202	▲ 52,989	74,550	298,859	262,755

モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

マッサージ機

38万4千円



02

トイレ

30万3千円



03

パソコンスクール

17万2千円



今月もご協力ありがとうございます。梅雨はいったい何処へというほどの真夏のような暑さが続いています。全国的に、観測史上最も早い梅雨明けとなりそうです。熱中症などには十分お気をつけてお過ごしください！



4月の モニターさん からの声

自治体の職務経験者採用試験に合格し、この4月から地方公務員になりました。昨年4月と5月のモニターさんからの声で、公務員に転職した方のコメントを見て勇気づけられ、一か八かで受験してみたところ運良く採用されました。前職の給料が後払いのため今月の収入に含まれているのと、新しい職場の交通費が半年分一括で支給されたので、一時的に収入が多くなっています。他にも所得税の還付金、株の配当金、児童手当など臨時収入が多い月になったので、少し高めの鞆を買って自分への転職祝いにしました。(40代 愛知県)

住宅ローンを変動金利で組んでおり、金利が上がってきたので、今年は繰上返済に全力投球しようかと思っています。貯金や投資は諦めて、ローンの返済に全振したいです。(60代 兵庫県)

自分の不注意で大事な結婚指輪を失くしました。48年間の大事な指輪です。新しい指輪を買って貰いました。(70代 大阪府)

ついに中2の次男にもスマホを与えました。トラブルを起こさないよう悪口をSNSにあげないように伝えましたが、聞いているのかいないのか。。。 (30代 北海道)

4月に長男も家を出て、夫婦と娘の3人世帯となり家計の中身も少しずつ変化してきました。食費が減ってきていることが一番の変化(このまま続いてほしい)です。食事の中身も肉好きの息子たちとは違い、野菜、魚が好きな娘に合わせてヘルシーになってきています。その分、息子たちが帰省してきた時に、どっと肉中心に戻りますが、娘が家を出て夫婦二人になる時もそう遠くないと思うと、心の準備を始めなければと思っています。(50代 茨城県)

余った安心な野菜を安くどこにでも送るという広告がスマホにたくさん送られてきました。寒い時期だったので送ってくれて少しでも無駄にならないかなと思って頼んでみましたが、数か月の結果、野菜自体は安いのでしょうか。他の経費がかかるのでしょうか。大分高くつきました。まだ買い物に行ける間は自分の目で選んで買おうと思いました。(80代 兵庫県)

体調崩しやすい4月に子どもたちが元気で過ごせてよかった！乳酸菌飲料やビタミンCタブレットなどに課金します！その効果だと信じたい。(30代 京都府)

野草に目覚めた。いわゆる雑草の類いである。SNS友達からの情報を得て身近にある草を下処理し料理をしたらかなり美味しく食べられた。タンポポ、ハルジオン、カラス萵豆、ハコベ、ペンペン草等全て庭の厄介な物です。我家の庭であれば農薬も犬の尿も心配は無い安心安全な食材です。タンポポ花の天ぷらやハルジオンのお浸しは絶品です。今挑戦しているのはタンポポの花ジャムです。(70代 青森県)

100歳の主人のおばあちゃんが亡くなりました。健康で近所を散歩したり、俳句を楽しんだり元気なおばあちゃんでした。最期も昼寝中にそっと息を引き取り、ピンピンコロリで羨ましく思うほど立派な方でした。私も今年40になり、不調が増えてきたので健康第一で頑張りたいです。(40代 岐阜県)

4月中旬奥多摩一泊2日「山里歩き」に夫と参加し、イベント2日目には地元で有名な美味しい釜飯を堪能した。都心の桜は既に葉桜となっていたが、電車で3時間あまりの奥多摩は満開の染井吉野の薄いピンクとミツバツツジの濃い紫、そして新緑の淡い緑、好天に恵まれ心身共にとてもリフレッシュ出来た二日間だった。(80代 東京都)

思いがけなく遺産相続。あまり親しくなかった親戚からのものなので申し訳なく、いずれは寄付に回さねばと考えています。ご本人も私に相続されるのはさぞや不本意と思うので… (50代 東京都)

電動自転車によるひき逃げ事故に遭いました。あれから5か月やっと4月9日に加害者女性が罪を認めたと警察より連絡がありました。信号無視、イヤフォン走行、自転車保険未加入でした。私は、頸椎を損傷しており今も激痛でペインクリニックに通院しています。事故前の体には戻らないかもと医師からは言われています。加害者は火災保険の傷害保険を使って補償するそうですが、謝罪もなく相手の保険会社から連絡があっただけです。交通事故は生まれて初めてです。医療費などかなりかかっており保証してもらえるのか大変心配です。自転車を運転する方は自転車保険には必ず加入してほしいです。さらに、自転車は軽車両です。信号無視、イヤフォン走行、など絶対にやめてほしいです。(60代 神奈川県)

八十二歳を過ぎて普通の生活に不満はないのですが、やっぱり刺激を求め旅行に行きたい気持ちがふつふつと沸いてきて、旅行の案内を見ると予約してしまいます。旅行中毒なのでしょう。か？旅行に行けるのも後何年？と思うと許される範囲で楽しみたいと思います。(80代 兵庫県)

娘に連れられ万博に行ってきました。急だったので予約なし。ゲートが混まない10時半に到着したので希望館の当日予約取れず。予約なしで入れる館を二カ所考えていましたが、行列の多さに諦めました。3時間半滞在して入れたのは二カ所だけ。説明が少ないので展示のコンセプトがよく解りません。バーコードを読み取ったら説明が読めたのかもしれないけどそれに気付きませんでした。きちんと下調べや準備をして行かないとですね。(60代 兵庫県)

今月から主人が育休明け。時短勤務していますが、ボーナスが減ると毎日嘆かれて、ムカついています。(30代 東京都)

17年間使ったテレビがとうとう壊れて、買い換えました。こういうのは年金では賄えないので臨時出費です。車も点検でバッテリー交換したのでそれも臨時出費。季節ものの衣服のクリーニング代も年金では賄えなくて臨時出費。こう考えると毎月と言っているほど、臨時出費ってあるんです。年金では暮らせない、というのはこういうことなのか？食品の値上がりが半端ないのは、1月と同じだけの食費が必要だったことでもわかります。いよいよ臨時出費がなくても年金では無理なのか？と暗い気持ちになります。(70代 大阪府)

お米の値上がりが家計を直撃してるので、来月は食費を切り詰めたいです。(20代 兵庫県)

十何年もの間インターネットで米屋に注文していたが、ホームページを開くたびに値上がりしているの、スーパーでカルフォルニア米を買ってみた。もちもち感には欠けるが美味しく食べられる。日本米が落ち着くまでスーパーで安いお米を買うことにする。(50代 神奈川県)

高校入学に際しての準備に、先月に続いて今月もかかりました。制服代、学年費にPTA会費、諸費用諸々となんだかんだ出費が続きます。授業料が無償になるのが本当にありがたいです。また、中学までまともな部屋を与えられていなかったの、今月は部屋作りで家具等にも出費がかさみ大変でした。来月からは落ち着くかな…。(40代 兵庫県)

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)	415,987	367,890	433,397	494,991	351,814	181,060
給料(世帯主の配偶者)	179,748	183,150	209,268	182,998	156,501	119,659
賞与(世帯主)	329,189	162,285	352,772	425,003	233,333	0
賞与(世帯主の配偶者)	189,757	53,978	181,500	35,143	595,011	0
年金(公的)(世帯主)	324,420	100,095	180,219	216,425	307,170	359,819
年金(公的)(世帯主の配偶者)	132,689	42,925	11,059	77,605	99,363	158,545
年金(私的)(世帯主)	166,425	0	246,500	276,477	136,716	205,740
年金(私的)(世帯主の配偶者)	324,774	0	0	1,500	340,370	355,259
その他の収入	289,967	128,637	100,912	343,898	538,138	165,919
<税金>						
所得税(世帯主)	21,393	15,377	16,583	31,900	22,997	6,559
所得税(世帯主の配偶者)	3,535	7,651	7,530	6,788	-2,220	-12,729
住民税(世帯主)	25,631	18,538	22,783	33,528	30,058	10,960
住民税(世帯主の配偶者)	11,164	10,295	14,154	11,522	9,359	5,380
その他の税金	66,672	62,306	54,105	74,195	59,066	77,862
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	27,752	19,360	24,056	29,551	32,687	28,274
健康保険(世帯主の配偶者)	15,267	15,332	17,154	14,996	14,570	14,735
厚生年金(世帯主)	40,397	35,651	40,885	45,569	33,632	28,945
厚生年金(世帯主の配偶者)	27,338	26,330	27,576	29,820	24,093	22,836
雇用保険(世帯主)	2,626	2,417	2,682	3,103	2,071	1,234
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,450	1,938	1,509	1,327	1,362	1,377
国民年金(世帯主)	82,218	65,218	22,045	106,707	212,325	122,195
国民年金(世帯主の配偶者)	104,011	10,090	33,302	112,864	195,202	0
国民年金(子)	177,485	0	148,170	170,919	278,998	16,980
<私的保険料>						
生命保険	31,735	27,777	52,213	30,926	24,659	13,535
損害保険	15,220	11,485	8,984	13,365	23,291	15,056
個人年金ほか	23,980	21,061	25,156	24,917	22,708	16,234
<消費支出>						
食費	66,209	61,547	70,807	65,686	65,312	65,522
外食費	11,954	12,427	13,905	12,327	11,137	9,181
デリバリー・テイクアウト費	6,006	6,503	6,975	6,266	5,064	4,659
日用品費	13,240	16,212	17,088	13,787	10,826	8,659
住居費	67,530	79,831	72,782	73,112	53,198	33,621
住居費(上記以外)	53,071	49,653	93,376	29,308	66,430	31,344
電気	12,168	12,410	12,835	12,507	11,853	11,032
ガス	8,053	7,795	8,357	8,677	7,863	7,152
水道	6,804	6,953	7,277	6,895	6,465	6,461
水・光熱費(その他)	9,393	11,368	10,712	7,868	10,387	7,678
趣味・娯楽費	37,275	20,595	27,127	37,518	40,555	54,184
交際費	21,135	16,778	13,954	21,385	23,806	27,733
衣服・美容費	20,389	14,718	21,807	25,109	21,665	11,960
保健医療費	15,393	13,630	11,859	13,160	18,017	19,677
通信費	16,840	12,649	16,535	20,018	17,961	12,823
教育費	118,380	33,365	130,279	165,139	115,173	5,292
自動車費	37,050	62,719	32,483	38,552	38,771	14,665
その他の消費支出	51,136	39,389	58,445	53,899	59,346	29,701