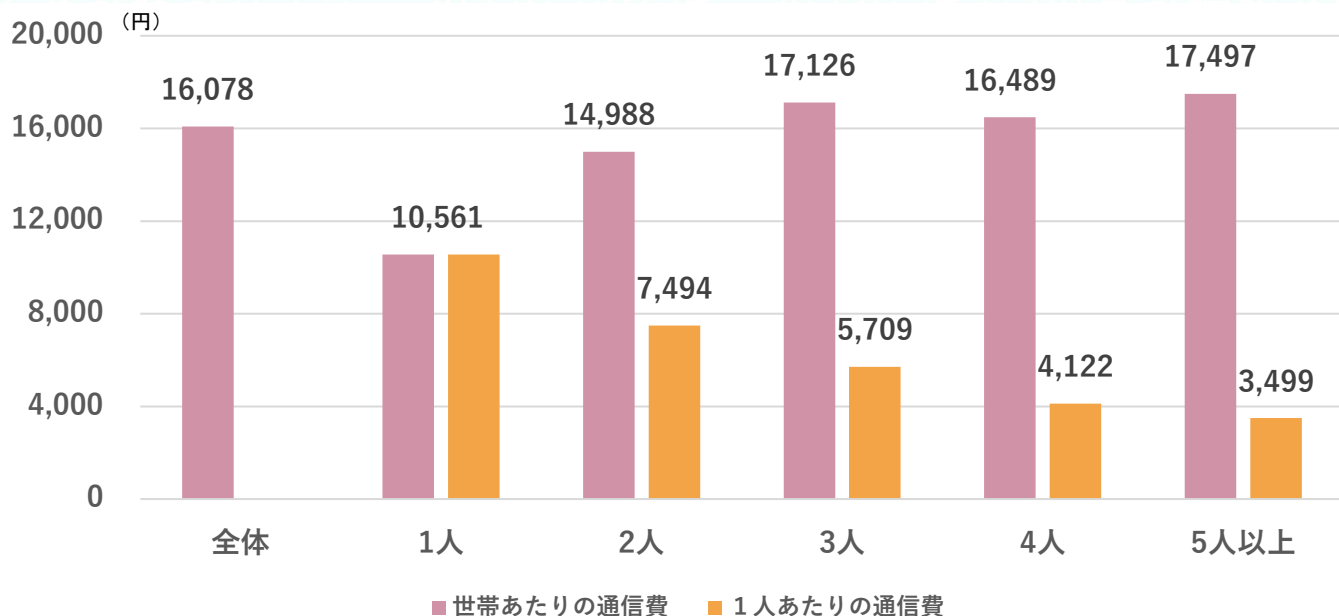


家計・くらしの調査の報告

TOPICS

『家族人数別 10月の通信費』

今月の有効回答数は999件。そのうち、30代以下が98件、40代が205件、50代が270件、60代が264件、70代以上が162件でした。



家族人数別に、10月の通信費を見ました。1人あたりの金額を計算すると、1人世帯が最も費用が高く、家族人数が増えることに1人あたりの通信費は低くなる結果となりました。

LPAの ちょっとだけ！コラム

今月のテーマ『キャッシュレス時代の安心術：心の余裕を育むお金の使い方』

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

「なんとなく不安」「気づけば使いすぎていた」——そんな声をよく聞くキャッシュレス時代。お金の不安は、心の余裕ともつながっています。ここでは、使いすぎを防ぎ、“安心”を育てるヒントをご紹介します。

☆使いすぎを防ぐキャッシュレス習慣

支払いは“見える化”が大切。キャッシュレス決済は便利ですが、無意識に使い過ぎるので、使った金額を把握する習慣を身につけましょう。

☆支払い通知をオンに

決済ごとにスマホ通知をオンにすると、「いつ・どこで・いくら」使ったかがすぐわかり、使いすぎを防ぐことができます。



☆ポイント・キャッシュバックにこだわりすぎない選択

「得する買い物」のつもりが、気づけば不要な出費に。ポイントより、「本当に必要？」を問いかける習慣が大切です。

☆心の余裕づくりと金銭感覚のバランス

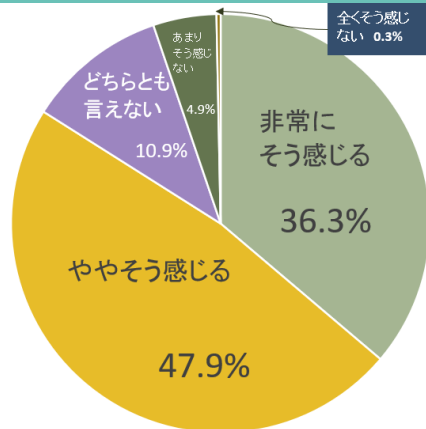
自分にとって価値ある使い方を意識すると、金額以上の満足感が得られます。“自分を整える手段”として、お金とどう向き合うかを大切にすることがポイントです。

☆“使った自分を責めない”

使いすぎてしまっても大丈夫。そこに気づけば、それは前に進んでいる証です。“責める”より、“次にどうするか”に目を向けましょう。

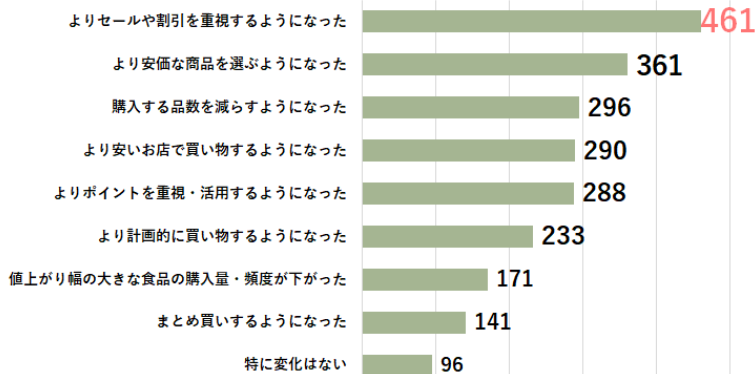
Q1 物価高によりくらしが苦しくなったと感じますか？

「非常にそう感じる」「ややそう感じる」が8割を超えました。



Q2 物価高による買い物の仕方の変化は？ (複数回答)

「よりセールや割引を重視」が最も多い結果となりました。続いて「より安価な商品を選ぶ」「購入する品数を減らす」「より安いお店で買い物」など、買い物の仕方を変化させ、物価高に対応していることが分かります。



- ・買い物がストレスです。
- ・子供の習い事の値段がどんどん上がっていて厳しい。
- ・値段が同じだと思ったら中身が少なく小さくなっている。
- ・上がるのは仕方ないことだと思うし、どうにもならないので、収入をどうにか増やす方法を考えていくしかない。
- ・給与が全然上がらないのに、物価ばかり上がり、買い物意欲もなくなり、経済も回っていかない気がする。
- ・食料品の小売店でパートをしています。毎月のように値上げや入数変更のお知らせが届きます。売り場を見渡す立場としても、ここ1〜2年で本当に値上がりしたなと思います。商品によっては倍近く値上がりもしているので…お客さんも安い商品を狙って買い物するようになったと思います。
- ・子育てがしにくい国だな、と思います。食事でも子供達の世界の人付き合いも、とにかくお金がなければやっていけない。スマホがなければ、仆の面接ですら受けられない時代で、食事を減らして健康を削るか、風呂洗濯などの回数を減らして衛生を削るか、娯楽を削ってメンタルケアをあきらめるか、で生活しなければならない。

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	601,885	496,523	618,122	614,494	607,240	615,336
支出計	521,574	466,967	606,302	584,007	480,623	410,070
内消費支出計	369,929	326,061	428,012	399,930	355,062	297,191
内非消費支出計	151,645	140,906	178,290	184,077	125,561	112,879
収支	80,311	29,556	11,820	30,488	126,616	205,266

モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

高校修学旅行
(オーストラリア)

60万円



02

Switch2

5〜6万円



03

メイクレッスン

2万8千円



2026年がスタートしました。調査は最終月の回答が締まったところです。1年間ご協力頂きありがとうございました。2026年も継続の方は引き続きどうぞよろしくお願いします。



10月の モニターさん からの声

冬タイヤを新しくしました。雪国で車がないと不便なところに住んでいる宿命とはいえ、交通の便が良いところはいいなと羨ましくなります。

(20代 青森県)

買い物に行ったときは必要なものだけ買うようにしたら、食費が先月の半分くらいになりました。

(80代 山形県)

物価が高が続く中、料理に関しては材料を集め手作りするよりも、スーパーのお惣菜を買う方がタイパ、コスト的に安く上がるのでは？と最近はお惣菜を頼る事が多くなりました。手作りが家族の口に合うとは思いますが、幸い我が家はコープさんの店舗が近くにあり、コープさんの食材や惣菜、自社ブランドは安心して購入する事ができるので、毎日利用させていただいています。手作りかお惣菜が皆さんはどうされているのでしょうか？(60代 兵庫県)

子どもが学校のトイレの壁に穴を空け、修理代金154,000円を請求されたが、夫が入っていた保険の賠償保障で対応してもらえてホッとしました。

(50代 高知県)

ReFaのシャワーヘッドを思い切って購入。高額でしたが、毛穴の汚れがきれいになったようで家族皆、使用感には満足しています。

(40代 長崎県)

万博のオフィシャルショップで買い過ぎました。

(30代 京都府)

地区運動会で肩を骨折した。プレート、ボルト7本も入った。3日の入院でその後はリハビリ通院です。町内から保険の対象になるとの事で家計とは別の財布で対応した。一番困った事は車の運転が出来なくなった事です。

買い物や用足し等全てバス(70歳なので無料)を利用し、家事は家族全員で分担です。お風呂は旦那に三助になってもらった。色々大変だったが、年金生活世帯合同でのグループホームならぬマイホームグループホームで生活費や家事、外部渉外対応等をできる人がそれぞれ実施する事など、分担が分かりやすいように可視化された。痛い思いもしたがこっちの方が大きな収穫だった。訳ありファミリー、この先も頑張れそうです。(70代 青森県)

保育料7万円がきついなと…上の子が小学生になると、2人目でも、保育園に通ってる1人目扱いになって半額適用されなくなりました。きちんと働いて納税してるので何とかしてー！という気持ちです。(30代 京都府)

私の83年の人生で生活が大変だったのは戦後の子供の頃と現在である。消費税導入から36年。消費税は重く感じる。撤廃を掲げる政党もあるが、穴埋めする財源があるのだろうか。国民年金で生活する私には消費税の負担は大変である。ちなみに今月は1万5,000円弱である。(80代 千葉県)

夫の勤続25周年で五日間お休みを頂けたので、新婚旅行以来の夫婦旅に行きました。以前から行ってみたかった長崎に一週間行きました。

ちょうど銀婚式、2人の娘は成人したものの次女には重度の障害があるためまず娘を預ける手配をしなければ旅に出ることはできません。数ヶ月前からショートステイをお願いし体調を整えてやっと実現したものでした。教会をめぐり、美味しいものを食べ、とても良い旅ができました。(40代 富山県)

我が家の新築時より使い続けてきた生ゴミ処理機がとうとうこわれました。分離した水はプランターに。乾燥した生ゴミは、庭の草花の肥料にと、30年間もよく頑張ってくれました。買い替えた生ゴミ処理機、あと何年間使えるかわかりませんが、活用したいと思っています。(70代 千葉県)

今月は平均的な支出だったように思います。毎月、この欄に書くことが自分の今の状態を振り返っているような気がします。最近は気持ちが減入っており、何のために生きているのかななどと考えてしまいます。

毎日の生活は送れていても、ふとした時に大きなため息が出る感じです。子どもの成長はすごいと思う一方で、自分自身はもう何も進化していない、と思ったり。自分がやりたいこと、やっていけることは何なのだろうか、などと思ってしまう。ま、それでも毎日生活できていることでOKと思っています。来月はもう少し、元気なひとことが書けますように。(50代 茨城県)

10月末に早々と集計し終わった～と思って安心したら提出するのを忘れてました。あかんやん。超低金利の時に預けたままの預貯金を解約して今の金利の定期や投資に回すべく、右から左に動かしています。若い時に流行ったメイプルリーフ金貨が数枚、たまに取り出して眺めていましたが金価格高騰でなかなかの価値になってます。もっと買ったければ良かったー！(60代 兵庫県)

年末に行く予定のディズニーのチケットを購入しました。子供たちが大きくなってしまったので金額が高いです。いつまで家族で出かけられるか分からないし、大事にしていこうと思います。いまだに大学生もちゃんと家族旅行に参加。でも、他の子とは違い、唯一一緒に旅行計画を立ててくれるので頼りにしています。昔は一人で計画を立てなきゃいけない、誰も頼れないつらさがありました…。

旅行に行っても、小さい子たちを一人で見張り、飲んだくれて寝ているだけの夫に腹を立て…というのが定番で。ゆっくりできるのはあなただけよねと恨めしく思い。今となっては懐かしいですが。今子育て奮闘中の人を応援したいです。(50代 青森県)

アルコール価格が高い為、原液を購入し炭酸水で割る節約に変えようと思います。(40代 茨城県)

家族でお買い物に行ったら偶然

Switch2に遭遇！予定外でしたが買ってしまいました。使用歴10年を超える冷蔵庫がそろそろ怪しくなってきたので買い替え。今月の家具家電は大幅増です。

寒くなってきた冬物衣料をそろえたり子どものスキー用品のサイズ確認など冬前は出費がかさみます。代わりに今月は外食なし！自炊を頑張った自分を褒めたいと思います。(30代 北海道)

ニュースで岡山のコメが全国一高いと知った。どうかしている。そういえば古米・古古米などどこにも売ってない。そこで近所の大学農場で少しまとめで買いた、食費の費目が高いのはそのせいである。ここも昨年の倍になった。通信費もNHK一括前払い。大谷を見るのだからせめてそのくらいの気持ち、だがネット通信会社に違約金11000円ひかれた。まだそんなことをやってるのかと呆れてしまった。年金も少し上がったが、後期高齢者医療費も値上がりで喜べない。私は定年前から今後は体が一番と筋トレ&ヨガに励んで20年以上、ほとんど病気をしない。せめて厚生省はこういう人とジムを表彰しないかな？みなさんの励みになるし、医療費削減の効果は大きいと思うのだが…。(80代 岡山県)

7月の報告書を読むと、本当に暑くて大変という声が多く、やはり私だけじゃなかったんだと少し安心した。年齢を重ねてきたために、こらえ性がなくなってきたのかと思ったりしていたが、やはり異常な暑さだった。でも、今は寒い足が冷えるとかぼやいている。暑さを忘れ、今年の雪はどうだろうと、心配している。(60代 富山県)

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)	420,069	374,135	450,394	493,059	352,292	174,234
給料(世帯主の配偶者)	178,975	198,369	205,936	180,871	157,150	104,145
賞与(世帯主)	288,926	122,500	387,192	344,245	203,500	0
賞与(世帯主の配偶者)	37,506	0	0	60,012	15,000	0
年金(公的)(世帯主)	338,072	141,610	217,998	210,839	329,005	363,345
年金(公的)(世帯主の配偶者)	141,647	0	11,362	73,536	114,692	164,716
年金(私的)(世帯主)	192,105	0	120,000	84,497	108,252	368,167
年金(私的)(世帯主の配偶者)	181,257	0	0	0	108,397	345,193
その他の収入	79,886	79,715	80,687	61,587	81,487	98,449
<税金>						
所得税(世帯主)	17,764	14,850	16,483	25,719	15,305	7,340
所得税(世帯主の配偶者)	6,583	7,472	7,700	7,218	4,261	6,923
住民税(世帯主)	25,912	19,375	23,027	32,492	28,552	16,721
住民税(世帯主の配偶者)	11,912	13,712	15,121	12,100	8,625	10,759
その他の税金	26,837	20,049	24,883	25,834	27,821	30,285
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	28,398	20,954	24,570	28,001	28,855	37,865
健康保険(世帯主の配偶者)	15,524	14,120	17,705	15,274	13,389	16,672
厚生年金(世帯主)	40,255	38,801	40,619	44,498	33,454	32,483
厚生年金(世帯主の配偶者)	24,997	24,911	28,086	24,794	21,613	26,564
雇用保険(世帯主)	2,590	2,453	2,662	3,020	2,056	999
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,370	1,631	1,544	1,284	1,192	1,321
国民年金(世帯主)	16,672	15,515	17,802	11,706	26,308	21,500
国民年金(世帯主の配偶者)	46,707	13,320	15,831	92,242	42,971	0
国民年金(子)	59,444	0	168,340	29,717	22,470	17,405
<私的保険料>						
生命保険	31,983	27,201	33,384	29,551	22,918	57,964
損害保険	13,802	10,670	13,809	11,337	16,748	15,958
個人年金ほか	24,473	20,559	26,278	22,228	30,764	18,500
<消費支出>						
食費	67,731	64,820	71,511	65,486	68,052	67,925
外食費	12,078	12,596	12,728	11,823	12,799	9,912
デリバリー・テイクアウト費	5,803	6,007	6,011	6,629	5,447	4,076
日用品費	13,056	15,938	17,051	13,091	11,037	9,346
住居費	67,936	79,111	75,432	71,432	56,691	33,582
住居費(上記以外)	71,464	39,073	75,600	66,293	91,199	61,415
電気	10,674	10,730	11,485	10,962	10,383	9,616
ガス	4,255	5,308	4,931	4,424	3,731	3,559
水道	6,889	7,164	7,299	6,666	6,732	6,829
水・光熱費(その他)	7,388	10,288	10,962	5,345	8,392	4,147
趣味・娯楽費	34,161	18,736	27,693	31,642	39,736	45,391
交際費	22,131	17,439	13,042	16,958	22,429	40,338
衣服・美容費	18,293	14,139	18,738	18,227	21,322	14,926
保健医療費	18,041	15,006	12,582	14,296	26,293	18,867
通信費	16,134	12,874	15,001	18,578	16,947	14,128
教育費	88,292	38,573	80,958	107,139	208,783	4,963
自動車費	33,451	26,100	46,860	26,825	30,256	38,838
その他の消費支出	53,782	38,432	63,011	69,437	47,823	33,307