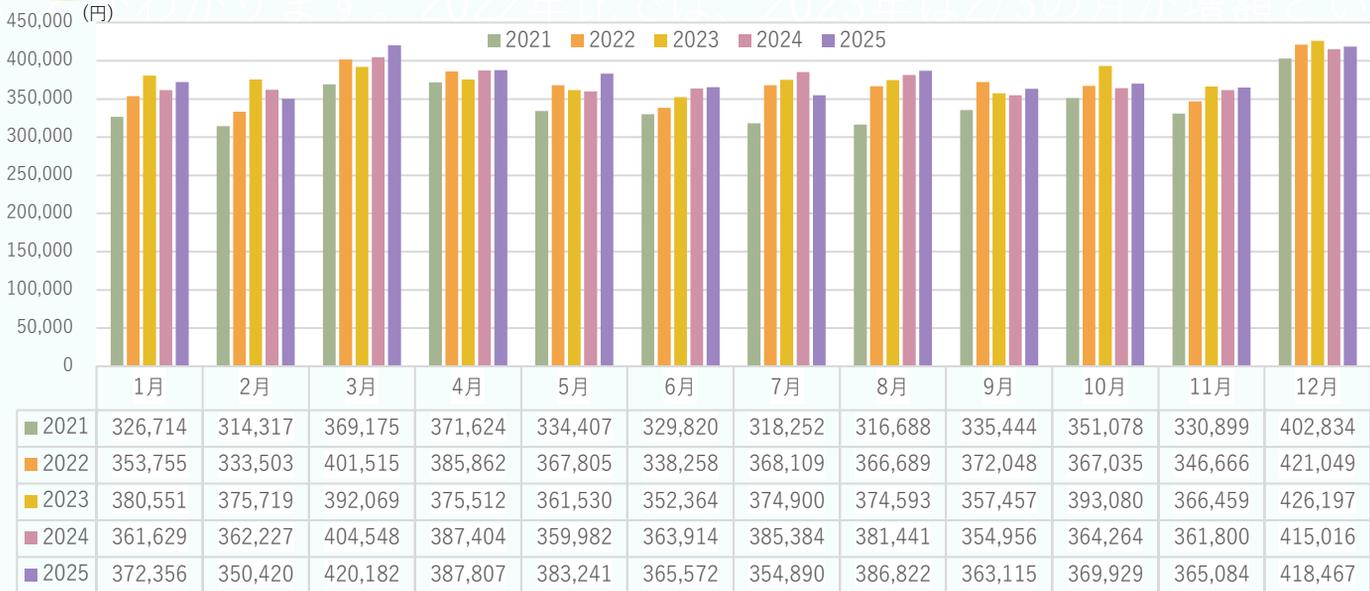


## TOPICS

## 『2021-2025年 月別消費支出の推移』

今月の有効回答数は982件。そのうち、30代以下が86件、40代が195件、50代が256件、60代が265件、70代以上が170件でした。



5年間(2021-2025年)の消費支出額(月平均額)を並べてみました。月別に見ると、新生活準備月の3月とクリスマスや年末行事による12月の支出が特に多いことがわかります。2025年と他年を比べると、3~6月,8月が最も支出が多くなりました。また、コロナ禍だった2021年と比べると、2025年は全月で支出額が増えており、最も増額した8月は2021年は316,688円、2025年は386,822円と、70,135円も差がありました。

＼コープえひめ 船田 加恵さん／

## LPAの ちょっとだけ！コラム

## 今月のテーマ『巧妙化する詐欺から身を守る！今日からできる対策』

このコーナーは生協のLPA（ライブラッドパートナー）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

2025年、特殊詐欺被害は過去最悪の水準に達し、8月末の発表で、認知件数17,662件、被害額831.4億円にのぼりました。

特に「ニセ警察詐欺」やSNSを使った投資・ロマンス詐欺が急増し、若者から高齢者まで幅広い世代に被害が広がっています。

被害を防ぐには、まず「知らない電話やメッセージは信用しない」ことが基本です。LINEやInstagramなど、日常的なSNSが詐欺の入り口になるケースも多く、見知らぬ相手からの投資話や恋愛の誘いには慎重な対応が必要です。

家族や身近な人との情報共有も有効です。

「こんな連絡が来たけど怪しいかも」と話すだけで、冷静な判断につながります。

また、スマホのセキュリティ設定や国際電話の着信制限アプリの活用も効果的です。

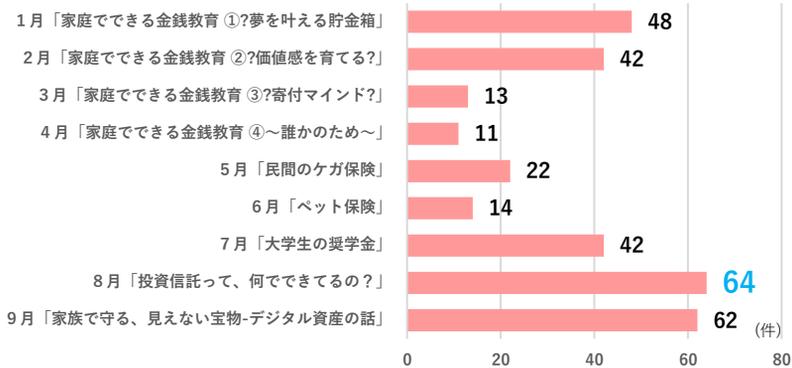
地域の警察署や消費生活センター、自治体などが発信する詐欺情報をこまめにチェックし、最新情報を知り、周囲と共有しましょう。巧妙化する詐欺から身を守るには、「自分も被害に遭うかもしれない」という意識を持ち、少しでも違和感を覚えたら立ち止まりましょう。

一人で抱え込まず、誰かに相談することが被害防止の第一歩です。



# Q1 今年1～9月のLPAコラムで特に印象（興味）深かったテーマは？

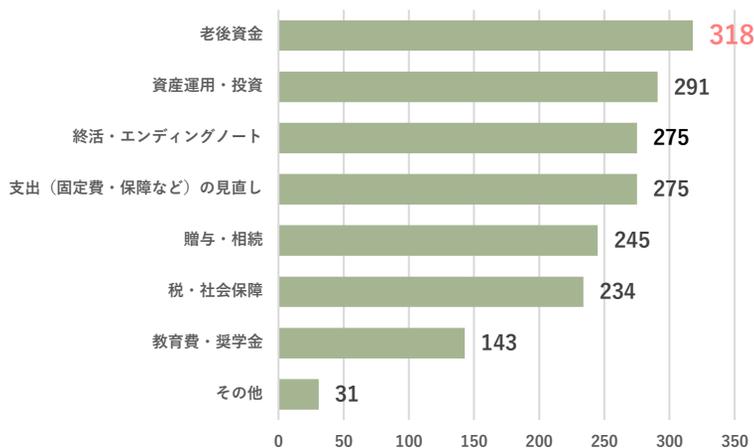
最も多く選ばれたテーマは「投資信託って、何でできてるの？（8月）」でした。続いて、「家族で守る、見えない宝物-デジタル資産の話（9月）」「家庭でできる金銭教育①?夢を叶える貯金箱（1月）」という結果になりました。



# 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「終活・エンディングノート」と「支出（固定費・保障など）の見直し」という結果でした。

選択肢以外では「健康維持のための工夫」「老後の生活設計」「身近な節約方法」「知らないと損する給付金や手当」など様々なご意見をいただきました。



## 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	1,034,450	1,123,677	1,205,900	1,265,285	901,549	652,206
支出計	645,166	642,709	769,100	789,805	554,142	428,329
内消費支出計	418,467	413,830	488,877	462,771	378,509	335,620
内非消費支出計	226,699	228,879	280,223	327,034	175,633	92,709
収支	389,284	480,968	436,800	475,480	347,407	223,876

モニターさんのコメントから見えた

## い ろ い ろ 出 費

01

融雪槽

193万4千円



02

Jリーグの年間チケット

20万7千円



03

シミとり

6万2千円



2025年分最後の報告書です。1年間たくさんのコメントをありがとうございました！イランをめぐる軍事行動など不安な国際情勢のニュースが続き、先行きが心配ですが、WBCを楽しみに過ごす今日この頃です。



## 12月の モニターさん からの声

**教養娯楽は海外旅行の費用です。**  
何歳まで海外に行けるか挑戦です。  
自分たちの為に使うことに後ろめたさを感じていたのですが、貯金の残額と相談しながら後の人生を楽しもうと思うようになりました。少しは子供たちにと考えていましたが、正月に来た子供たちが、後にお金残さないでいいからね、と言ったので正直に使わせてもらおうと決心しました。  
今83歳、後何年何回いけるかな～！  
(80代 兵庫県)

**久しぶりの外食で、今年1年無事に過ごせたことをお祝いしました。**いつも節約しているので、ホテルでコース料理をお願いしました。  
(30代 東京都)

**夫が目の不調を訴えて眼科を受診。**  
加齢による見え方の変化だそうでメガネを新調することになりました。量販店で安いメガネが作れて良い時代になったもんだと思いつながら今まで利用していましたが、夫の場合は特殊なレンズが必要で、レンズだけで今までの2倍ほどかかりました。  
お陰で見え方は問題なく一安心ですが、あ！年齢を重ねるとこういうことで出費が高むのだな、と実感しました。  
(60代 神奈川県)

**18歳で成人、という扱いで色々な保証も18歳でカットされ、子育てしにくいと感じる。**  
(40代 神奈川県)

**ずっと値上げしてなかった名古屋市の水道代もとうとう値上げ。**インフラがそこら中で老朽化しており、上下水道も危機的状況だとは承知している。受益者負担もわかる。でも、収入が増えない状況で、出るものばかり増える一方。  
(50代 愛知県)

**お正月、3日に義妹夫婦が遊びに来て、恒例の食事とゲームで遊んだ。**  
以前は賑やかで10人集まっていた我が家も、義父、義母が亡くなり、子どもたちは独立して帰ってこないし、義妹夫婦のみとなった。だんだん料理もおっくうになったけれど、精一杯のおもてなしをした。  
それにしても12月の「食費」は結婚以来48年、最高金額ではないかと思う。  
(70代 大阪府)

**3月末で退職となる。最後の通常ボーナスかと思うと感慨深い。**  
4月からは再雇用として勤める。条件はかなり変わるがこの選択となった。  
(50代 新潟県)

**先月から本格的に始めたポイント利用作戦。**物価高の時代に昨年より食費を抑えることができ、十分に手応えを感じた12月でした。  
2026年もちょこちょこポイント作戦で頑張ろうと思います。  
(70代 群馬県)

**夫が楽器を買いました。**中学時代から40年近く続けているトランペット。数年前からフリーゲルホルン（トランペットの仲間）が欲しいと言いつ、楽器店で試奏したりしながら我慢していました。今回中古で良いものが出ていたので買いたいとの事。約32万円。大きな出費ではありますが結婚して26年自分の為に大きな買い物をしたこともなく酒もタバコもやらない夫、安いものかと思ひ同意しました。  
(40代 富山県)

**実家で一人暮らしをしていた実母が94歳で永眠いたしました。**公的機関の給与計算の仕事をしていた母は、結婚直後から大学ノートに自分で項目分けし工夫した家計簿をつけていました。  
50年ほど前、地元での生協創立運動に参加し、理事に就任した母は、生協での家計簿活動に出会い、家計簿担当理事として活動、日生協の家計簿活動にも関わってきました。ワタシも子供の頃はこづかい帳が義務で、お金が合わない翌月のおこづかいカット…なんて苦しい思い出も。理事を退任してから長らく日生協の家計簿モニターをしてきましたが、提出がネット上になってから「ネットなんて無理～！」で断念。でも自分で家計簿をきっちりつけて「年間集計出来た～」とか言ってましたね。体調を崩しての入院中はワタシが母に代わってお金の管理。元気になるとワタシのつけた出納帳をチェックして、分類するのが趣味(?)でした。亡くなる直前まで「ボケた～」と言いつながら、頭はハッキリしていた母でした。  
(60代 大阪府)

**長男が4月から中学校に入学するため、制服や体操服を購入しました。**89,796円かかりました。学資保険の一時金がおろる予定なので、そのお金で賄おうと思います。3年間着ると思えば安いのでしょうか。体操服やカッターシャツ、上靴などはサイズアウトで買い替えになりそうですが。  
(30代 岐阜県)

**この一年は値上がりの年でした。**  
我が家の支出は前年比1.05倍、食費は1.13倍、ちなみに年金受取額は1.02倍でした。  
(80代 兵庫県)

**14年前に購入した車を今度の車検に通すと60万円くらい修理費と車検代がかかりそうということで、思い切って新車を購入しました。**500万円弱。大切に長く乗りたいです。  
(30代 北海道)

**500円年金額が多くて非課税世帯をはずれ、社会保険料が年20万程増えました。**残酷極まりない。  
(80代 愛知県)

**高い買い物でしたが、融雪槽を設置したおかげで、家の山盛りの雪を溶かすことができ、窓からの見晴らしがいいです。**いつもは雪山しか見えないので買ってよかったなと思いました。  
来月からは相当締めていかなきゃなと思います。とはいえ、子どもの誕生日もあるし、なかなかです。今はクリスマスプレゼントもかかってますし、よく払えたな～と自分のやりくりに感心しています。  
来年も頑張るぞ～！  
(50代 青森県)

**無事に主人のボーナスも出て安心した年末でした。**その分なのか、主人は年末ぎりぎりまで仕事だったので、大掃除等の家事は私がほぼ1人でやることに。子供達もそれぞれ忙しい中、手伝ってくれて感謝です。  
もう親を手伝える年になったんだな～としみじみ。来年は末っ子が小学校最高学年。長男のときから長く通った小学校ももうあと1年です。2026年も健康に気をつけながら家族を支えらえるよう頑張ります。  
(40代 大阪府)

**電子レンジが壊れました。**  
なくても少しなら我慢できると思ってたのですが、コーヒーも温めれない、ご飯もあたためれない超不便。一週間で限界になり買いに行きました。電化製品に感謝です。  
(60代 青森県)

**震度6強の地震があった。**食器や冷蔵庫の中身が飛び出して床が大変な事になってしまった。程なく津波警報が出た。押入れから避難袋を取り出し避難モードにスイッチが入った。  
家族に身支度させ「大津波警報が出たら直ぐ避難すからね」と言いながら2人の息子達にありったけの防寒具を着せて車のエンジンをかけた。40分以上は歩けない人が3人もいるので車で避難せざるを得ないのだ。  
配電盤のスイッチを切りラジオの情報で我家の避難ルートを図った。港に来た津波高の数字が思いのほか低い数値だったので直ぐの避難は様子を見てからにした。一睡も出来ず朝を迎えた。体験して解った事もあったので後発地震大津波に備えていきたい。あれから3週間たっているが避難袋は玄関に置いている。怖くて仕舞えないでいる。  
(70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)	419,843	385,070	444,300	494,477	359,342	167,475
給料(世帯主の配偶者)	184,960	217,449	217,176	184,271	154,550	143,273
賞与(世帯主)	777,372	809,765	760,201	944,894	572,698	299,656
賞与(世帯主の配偶者)	373,858	403,627	486,080	370,674	265,987	239,802
年金(公的)(世帯主)	347,664	100,096	211,415	210,848	344,434	366,933
年金(公的)(世帯主の配偶者)	142,609	0	11,362	45,486	117,650	163,361
年金(私的)(世帯主)	134,435	0	120,000	133,948	117,973	164,703
年金(私的)(世帯主の配偶者)	94,286	0	0	30,000	84,495	122,949
その他の収入	135,124	107,294	147,886	107,241	148,189	145,000
<税金>						
所得税(世帯主)	50,371	38,406	46,342	86,910	36,850	3,364
所得税(世帯主の配偶者)	11,431	24,187	23,370	13,218	-1,331	-2,205
住民税(世帯主)	23,070	18,581	22,588	28,666	25,137	11,452
住民税(世帯主の配偶者)	10,975	13,173	16,257	10,942	7,745	5,183
その他の税金	29,837	7,650	26,771	26,410	24,912	45,755
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	45,743	37,148	44,043	57,795	42,380	38,436
健康保険(世帯主の配偶者)	23,804	23,185	34,123	30,420	18,883	17,981
厚生年金(世帯主)	78,012	71,200	73,738	90,705	68,333	34,768
厚生年金(世帯主の配偶者)	49,521	47,289	59,760	52,106	37,178	37,957
雇用保険(世帯主)	4,965	4,641	4,741	6,185	3,955	1,715
雇用保険(世帯主の配偶者)	2,428	2,887	2,790	2,362	2,002	2,358
国民年金(世帯主)	16,071	17,450	17,801	11,998	17,510	21,500
国民年金(世帯主の配偶者)	20,426	19,934	16,358	23,770	21,327	0
国民年金(子)	16,411	0	16,255	16,256	16,590	17,405
<私的保険料>						
生命保険	27,144	27,455	33,437	31,403	23,688	14,719
損害保険	14,221	15,407	15,175	11,068	17,471	13,015
個人年金ほか	31,310	33,230	34,721	29,960	27,782	18,500
<消費支出>						
食費	78,823	69,329	77,810	75,276	80,877	86,927
外食費	12,787	13,098	14,938	13,493	11,284	10,820
デリバリー・テイクアウト費	8,121	9,479	8,245	9,017	7,669	5,792
日用品費	14,952	18,939	18,472	15,162	12,520	12,089
住居費	77,837	88,706	93,866	74,553	70,017	39,770
住居費(上記以外)	81,221	13,169	139,188	61,902	90,782	63,004
電気	10,664	11,356	11,395	10,796	10,177	10,053
ガス	6,753	7,900	7,529	7,136	6,066	5,987
水道	6,979	6,925	7,716	6,729	6,781	6,858
水・光熱費(その他)	10,050	16,822	11,252	8,317	12,439	7,232
趣味・娯楽費	37,785	26,216	32,074	39,829	40,488	41,854
交際費	28,099	21,468	16,245	23,263	31,367	43,869
衣服・美容費	21,075	15,770	24,843	23,034	20,581	16,984
保健医療費	17,188	13,530	16,371	19,652	18,566	14,055
通信費	16,962	12,277	15,114	19,495	18,779	14,730
教育費	88,818	38,238	91,308	130,144	49,749	6,095
自動車費	35,751	87,795	26,246	39,223	28,037	22,022
その他の消費支出	55,741	59,067	60,981	64,604	53,261	40,014