



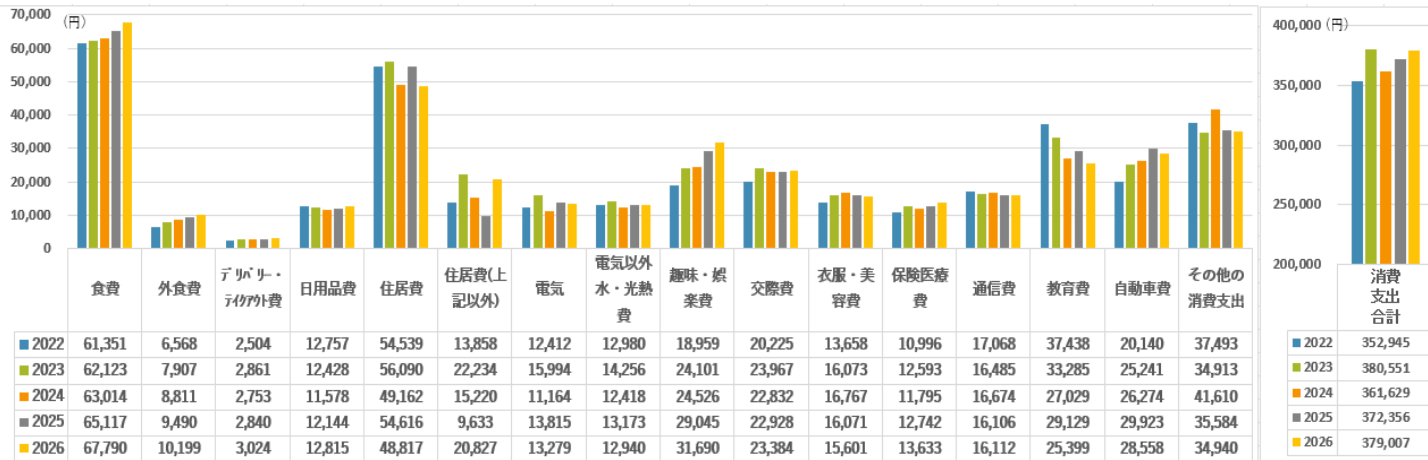
家計・くらしの調査だより

1月
2026

2026年1月分の報告書です。今月の有効回答数は1,079件。30代以下が117件、40代が238件、50代が276件、60代が266件、70代以上が182件でした。

TOPICS

『2022-2026年 1月の消費支出』



2022～2026年までの1月消費支出を費目ごとに比較しました。食費、外食費、デリバリー・テイクアウト費、日用品費、趣味・娯楽費、保険医療費については、5年間の中で最も支出額が高く、物価高の影響がうかがえます。反対に、通信費や教育費は支出が減っています。光熱費は、燃料価格が下がったことから、昨年より低い支出額となりました。

消費支出の合計額では、2026年は2023年に次いで高く、2022年とは約26,000円の差がありました。

LPAのちょっとだけ!コラム

大阪いずみ市民生協
学生チーム 栗林 景子さん

今月のテーマ：『「心の余裕＝節約」のタイパマネー術』

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

*** 大阪いずみ市民生協LPAの紹介 ***

いずみLPAの会は、今年で24年目を迎えました。現在は18名のメンバーで対面学習会やYouTube配信もしながら活動しています。

「心の余裕」が「衝動買い」を防止する！！

人は疲れているときや時間に追われているとき、判断力が鈍ります。

「もう疲れたから外食でいいや」

「ご褒美にコンビニスイーツ」……

実は「時間不足によるストレス」が原因の支出です。

生協のカット野菜やミールキットは、割高に見えます。でも、それを使って自分の時間が1時間でできれば、疲労による『外食代5,000円』を阻止できるとともに、心の余裕が生まれませんか？これがタイパマネー術の真髄です！！

「心の余裕＝節約」という視点は、

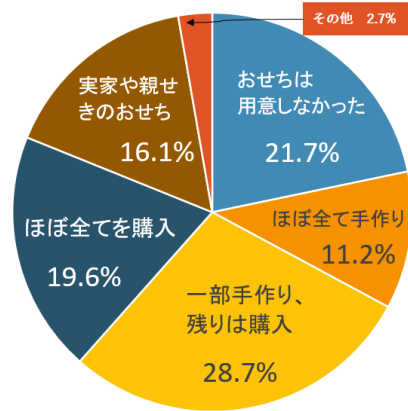
忙しいあなたの最強の武器になります。

「節約＝手間をかけること（安い店をハシゴする、自炊を頑張る）」と考えがちですが、実は「お金で自分の時間を買うことが、結果的に大きな無駄遣いを防ぐ」という逆転の発想です。



Q1 おせちはどのように用意しましたか？

「おせちは用意しなかった」は約2割、「何らかの形で用意した」のは約6割でした。「一部手作り、残りは購入」が約3割と最も多い結果となりました。

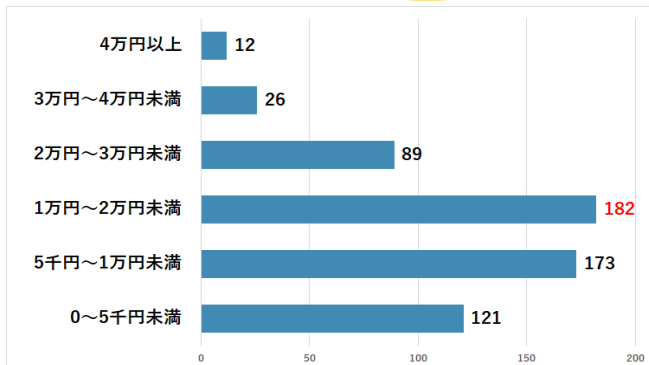


Q2 おせちの予算は？



予算は「1～2万円未満」が最も多く、続いて「5千～1万円未満」という結果でした。

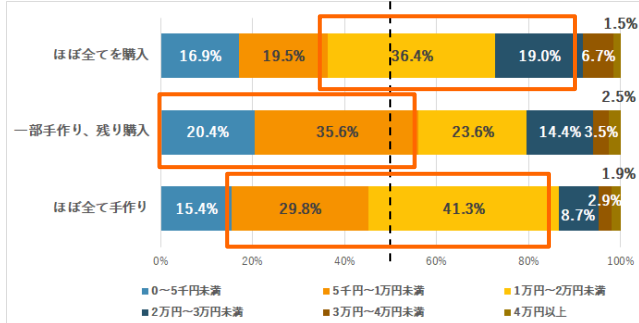
用意方法別では、「ほぼ全て購入」は「1～3万円未満」、「一部手作り残り購入」は「1万円未満」、「ほぼ全て手作り」は「5千～2万円未満」がボリュームゾーンとなりました。



おせち・お正月に関するコメント



- ・お雑煮、お赤飯、おせちを食べて、箱根駅伝をみて。毎年そんな感じです。
- ・手作りで頑張りましたが、孫たちに喜ばれずがっかりです。
- ・10キロのもち米を用意し、餅つき機を使ってつきたての餅パーティです。あんこ 大根おろし 納豆 海苔 きな粉など自分の食べたい物を作ります。
- ・子供たちが帰ってくるので張り切って作ってます。我が家の定番を楽しみにしているので張り合いがあります。体調不良に備え、市販のおせちも予約し保険をかけてます。
- ・おせちは全く食べなかったです。お餅のみです。



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	510,684	507,546	606,935	642,341	462,325	257,859
支出計	513,869	495,350	558,762	582,794	536,556	329,385
内消費支出計	379,007	354,757	395,897	400,392	417,784	283,407
内非消費支出計	134,861	140,593	162,864	182,402	118,772	45,978
収支	▲ 3,184	12,196	48,174	59,548	▲ 74,232	▲ 71,526

モニターさんのコメントから見えた

いろいろ出費

01

ウッドデッキ

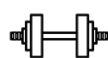
38万円



02

ダンベル

6万7千円



03

通信大学費

3万3千円



1月の モニターさん からの声

今年こそは！と、これまで見て見ぬふりをしていた「オカネのこと」に向き合う決意をしました。とりあえず今月は支出が収入の範囲内だったのでホッとしています。それすら把握できず目をそらしていたので(汗) (40代 沖縄県)

灯油の補助が無く、高値のままです。食品も高いけど雪国の事情も考慮してほしいですね。 (60代 北海道)

おうち外食ごっこで外食費は抑えることが出来た。 (30代 東京都)

古代の歴史に詳しくはないのですがエジプトに夫婦で行ってきました。よくこの年で行けたものだと感謝しています。紀元前のエジプトの歴史に目を見張るばかりでした。ピラミッドやスフィンクスに圧倒されました。ピラミッドの玄室に入れて玄室の大きさに驚かされました。まだ夢を見ているような日々が続いています。まだまだ夢を持って生き続けたいです。 (80代 兵庫県)

雪の少ない所から青森の津軽に嫁いだ53年前の初めての冬の景色が忘れられない。積雪が凄かった屋根の雪は軒下にうず高く積り2階の窓から出入りが可能だった。道の雪もぶ厚く道から玄関に入るのに雪階段を作り雪階段を下って玄関に入った。隣家とは玄関から玄関の雪トンネルで行き来した。今は除雪が行き渡り雪階段や雪トンネルを目にすることは無いが、今年の雪は凄い事になっている。除雪に自衛隊派遣要請をしている。命に関わる災害である。税金を払っていて良かったとしみじみ思う。 (70代 青森県)

年明け早々、母が亡くなりました。覚悟はしていたし、ほぼ寝たきりになっていたので、やっと自由になれてよかったという気持ちの方が大きいですが、でも、日に日に、寂しさの方が募って、「もう母に話ができないんだな」と気づく瞬間が増えていきます。こうして一つ一つ人生が進んでいくんだなと思っています。今年は家計簿のこの欄に何を書けるのか、毎月自分を顧みながら、過ごしたいと思います。 (50代 茨城県)

市内は雪のせいで電車も運休続き、バスも1時間以上遅れるので、やむなく車で通勤しました。ガソリン代も駐車場代も何の補助も出ません。遠方の方は、列車が運休してばかりなので、数日ホテルを取って、会社に通っていました。こんな時はさすがにリモートを実施してほしいと思います。コロナの頃は在宅勤務もあったのに、余りに何も対応がなくひどいものでした。みんな休暇も使いきりです。道路が混みすぎて、普段は30分のところが2時間かかるため遅刻ばかりでした。列車も朝列車に乗って到着したのが夕方4時など、みんなとても大変な思いをして通っていました。早く春が来てほしいです。 (50代 青森県)

高齢になり、石油ファンヒーターの使用は大変になってきた。灯油を買いに行ったり給油したり。ガスファンヒーターを使うことにした。大変楽になった。 (80代 千葉県)

犬を飼い始めました。初めて飼うので、生体代に加え、お世話に必要なもの全てと年払い保険の契約を合わせ、300,000円ほどになりました。 (30代 千葉県)

交際費13万の内訳。孫誕生日祝1万×5人、入園祝い3万×1人、着帯祝3万×1人、古希祝2万×1人です。おめでたい事ばかりで嬉しいですが、懐が寒いです。 (70代 兵庫県)

消費税額が初めて4万円を超えました。家計調査を始めた頃には1~2万円代がほとんどでした。当時と比べて散財をしている感覚もなく、物価上昇時代を総合的に見た気がして恐ろしくもあります。 (50代 賀川県)

どこでもマイルという飛行機往復券を選んで航空会社が指定した地域へ旅してきた。自由時間があつたら知らない地域を旅してみたいと思っていたのでちょうどよかった。ところが、空港に降り立つ前に見えてきたのは一面雪の世界。さて、どうしようかと思ったが公共交通機関は雪でも吹雪でも動いていたので予定していた観光を実施し、早めに宿に入り何とか行程を旅することができた。 (60代 高知県)

大学時代の友人と年始に再会した際、突如旅行の話が出ました。小学生の子どもたちの卒業祝いを兼ねて、三大家族で県内の温泉旅館へ。なかなかのお値段でしたが、素敵な思い出が出来ました。またこれから貯金を頑張らなきゃ。 (40代 長崎県)

物価上昇の割に収入が増えてません。でも、頑張ります。 (30代 兵庫県)

年末年始の食費、多めに買いすぎる。無駄、もったいないと思いつつ、毎年繰り返している。反省しつつも、失敗を繰り返している。 (80代 静岡県)

体調が悪い中、年始に旅行をし、病院に行くこと大変なことになっていた。「心不全」だという。以後、薬漬けの毎日です。ちょっと動くだけで息切れはするし、薬で生かされている日々です。タンスの奥に隠していたへそくりを夫に公表した。「これは家計簿には記載されていないお金です」と。私的には、お世話になっている団体に寄付をしようと思っている。急に私がいなくなっても困らないようにしておこうと思う日々ですが、命の終わりはわからない。年始の書き初めに「笑顔を重ねて」と書いた。1日、1日、笑顔を重ねる日々を過ごしたい。 (70代 大阪府)

年末年始の出費に加えて今年になってから食費がうなぎのぼり、このままいけば過去最高の食費を計上するかもと恐々としていたのに、月末の一週間、体調不良で寝たきりに。買い出し係兼料理係の私がダウンしたことで、その週の食費がぼぼゼロに！その後主人も体調不良になり、娘が家にあった材料で適当に作ってくれた食事でも何とかしたので、ふたを開けてみれば食費は月平均と変わらぬ金額に。何せ我が家の二大食漢が揃ってダウンしているので、毎日おかゆや雑炊やかけうどんばかり。家計と体重のダイエットにも良かったです。いや、やっぱり健康は大切だと痛感した月末でした。食費はかかってもいいから、家族そろって元気がいいです。 (40代 兵庫県)

次年度より子が寮を出てアパート住まい。内覧しにいき初期費用が手取り1か月分の給与以上に落涙です。世の仕送りする親御さんのやりくり術を教えてくださいほしいものです。 (50代 京都府)

昨年末に亡くなった実母の遺品を整理していたら、母が1982年と1991年に自費出版した冊子が…。「どこまでかかる教育費～我が家の記録20年～」と「台所からの発言一家計簿が語るわが家の暮らし35年一」です。母の家計簿の記録を元にした『教育費』と『暮らし』の実態。しげしげ眺めると実に力作です。当時かなりの部数を印刷し、あちこちに配った記憶が…。残り数冊ずつになってしまいました。母の親しかった方や家計簿活動に理解のある方の手元に届けられたらなあって思っています。 (60代 大阪府)

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)	413,310	367,066	419,913	495,561	368,963	167,966
給料(世帯主の配偶者)	181,808	202,990	206,630	187,079	154,876	120,903
賞与(世帯主)	376,302	129,154	508,739	540,911	229,384	70,511
賞与(世帯主の配偶者)	161,794	87,610	405,934	79,605	75,149	222,723
年金(公的)(世帯主)	185,358	4,700	84,764	34,248	188,257	209,816
年金(公的)(世帯主の配偶者)	86,146	0	74,758	20,403	66,879	101,572
年金(私的)(世帯主)	165,279	0	30,000	231,308	164,009	168,270
年金(私的)(世帯主の配偶者)	134,983	0	0	65,333	163,382	114,297
その他の収入	164,016	79,857	144,359	109,859	160,030	294,944
<税金>						
所得税(世帯主)	14,202	14,401	13,399	17,660	11,228	6,668
所得税(世帯主の配偶者)	3,353	8,972	8,114	-497	1,158	2,275
住民税(世帯主)	25,386	18,160	22,431	30,874	28,007	13,959
住民税(世帯主の配偶者)	11,471	13,013	12,790	12,115	9,239	8,790
その他の税金	25,470	19,660	19,118	28,408	29,082	21,003
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	25,156	19,995	24,304	27,825	25,788	23,986
健康保険(世帯主の配偶者)	15,348	13,872	17,268	15,692	15,529	12,215
厚生年金(世帯主)	40,664	35,340	41,029	45,887	35,336	31,354
厚生年金(世帯主の配偶者)	25,941	25,836	29,043	25,601	22,236	27,198
雇用保険(世帯主)	2,600	2,559	2,621	3,036	2,114	1,180
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,480	1,912	1,669	1,326	1,244	1,481
国民年金(世帯主)	16,405	14,368	16,593	16,375	17,510	19,045
国民年金(世帯主の配偶者)	14,579	13,320	14,644	12,076	23,750	0
国民年金(子)	33,926	23,755	46,590	36,420	15,795	17,810
<私的保険料>						
生命保険	27,483	27,692	34,906	29,797	23,930	16,006
損害保険	15,256	10,995	10,859	14,724	20,682	15,938
個人年金ほか	26,521	31,070	21,863	23,892	33,750	66,779
<消費支出>						
食費	67,790	64,531	68,768	67,602	68,923	67,236
外食費	13,148	13,690	15,708	13,284	11,694	10,612
デリバリー・テイクアウト費	6,956	6,762	7,795	7,748	5,947	5,519
日用品費	13,360	16,564	16,704	13,024	12,703	8,276
住居費	81,161	84,611	96,639	85,912	60,726	42,506
住居費(上記以外)	69,144	90,893	27,123	39,491	144,051	27,392
電気	13,454	13,400	14,010	13,929	12,749	13,072
ガス	8,515	8,433	9,170	8,929	8,047	7,931
水道	7,147	6,994	8,017	7,716	6,427	6,013
水・光熱費(その他)	9,640	11,622	11,356	9,457	9,331	8,803
趣味・娯楽費	36,886	22,302	31,846	33,828	49,407	38,870
交際費	30,547	14,658	23,080	25,319	34,376	48,544
衣服・美容費	18,199	12,045	19,901	20,459	20,153	13,686
保健医療費	16,183	14,633	13,504	18,957	17,249	14,643
通信費	16,262	10,765	15,607	19,984	17,203	13,590
教育費	55,589	33,681	56,013	70,952	62,457	15,527
自動車費	38,089	44,816	21,268	29,131	69,703	22,932
その他の消費支出	46,717	35,123	46,816	56,478	53,863	26,532