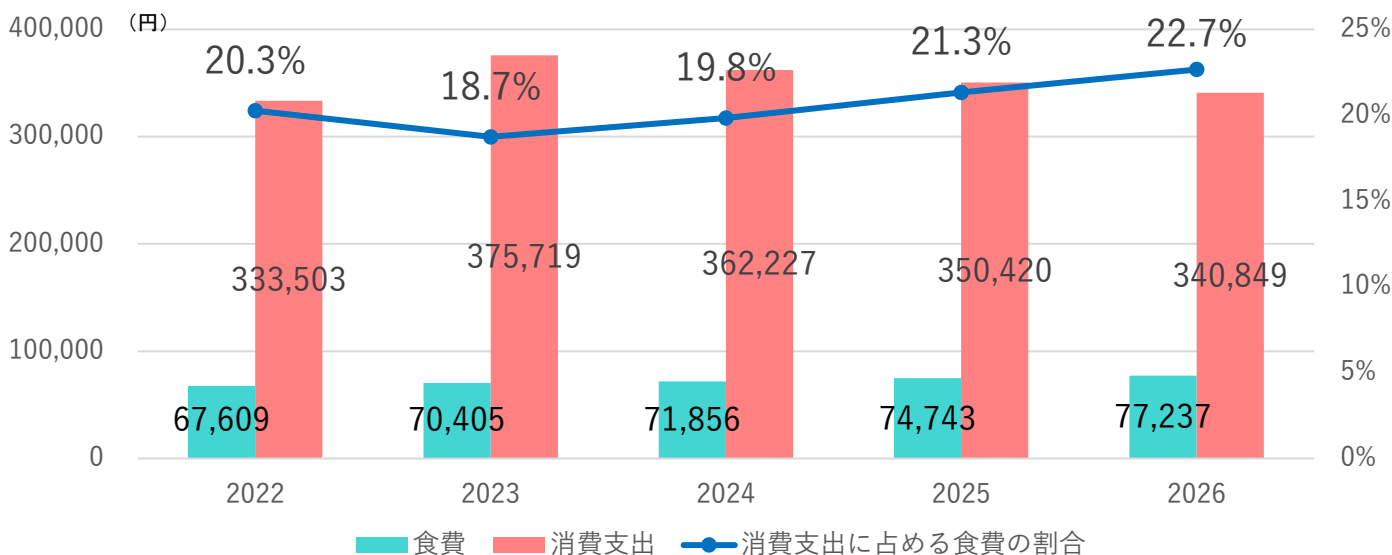




2026年2月分の報告書です。今月の有効回答数は1,054件。30代以下が108件、40代が227件、50代が272件、60代が267件、70代以上が180件でした。

TOPICS

『2022－2026年2月 消費支出に占める食費の割合』



直近5年間の2月の消費支出に占める食費の割合を比べてみました。全体の支出を抑える動きがある一方で、毎日の食事にかかる費用は増えており、家計の中で食費が占める割合が年々大きくなっています。

LPAのちょっとだけ!コラム

コープさっぽろ

野上直子さん

今月のテーマ：「『貯める』の一步先へ — 個人向け国債」

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

*** コープさっぽろLPAの紹介 ***

コープさっぽろLPAです。現在6名で活動しており、全道の皆さんに向けて、暮らしに役立つお金のセミナーや講演会、個人相談などを行っています。

数年前まで、普通預金の金利は年0.001%程度で、100万円を1年間預けても利息は10円ほどしかつきませんでした。ところが、昨年1月と12月に日銀が政策金利を引き上げ、金利は約30年ぶりの水準となりました。その影響で、2026年2月からはメガバンクやゆうちょ銀行の普通預金金利が0.3%に、ネット銀行では、0.5%以上の金利がつくところも出てきました。定期預金でも、条件次第で1%前後の金利が設定されるケースがあります。

このように預貯金の金利は上昇していますが、「少

し余裕資金がある」「投資は気になるけれど不安もある」という方におすすめなのが、「個人向け国債」です。国が発行するため安心感があり、元本割れの心配はありません。半年ごとに利息が受け取れ、最低金利（0.05%）も保証されています。手数料がかからず、1万円から購入でき、身近な金融機関で手続きできるのも魅力です。

個人向け国債には「変動10年」「固定5年」「固定3年」の3種類があり、いずれも銀行預金より金利が高く設定されることが多いです。金利が上昇傾向にある今は、6か月ごとに金利が見直される「変動10年」が特に注目されています。

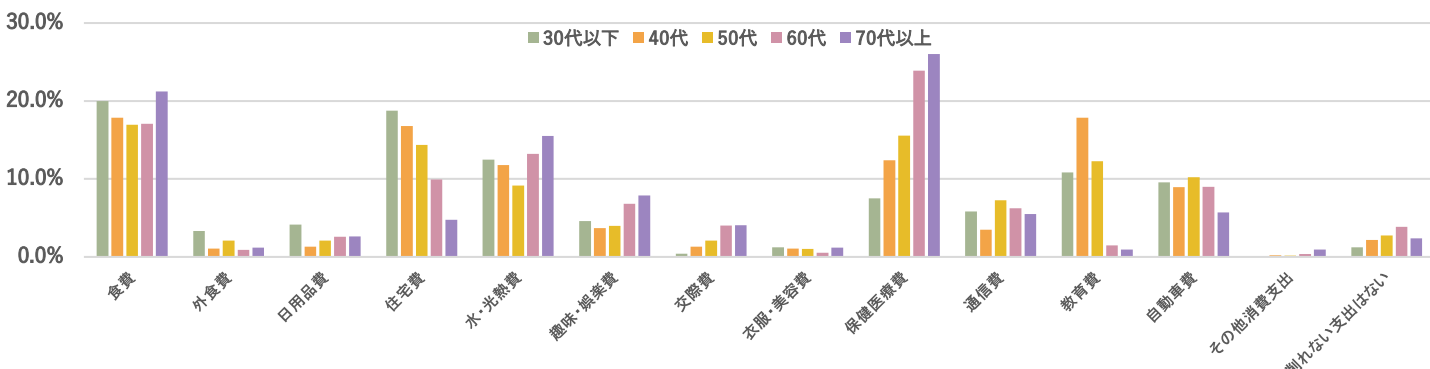
初めての資産運用の選択肢として、無理なく、まずは一步踏み出してみたいはいかがでしょうか。



※個人向け国債は、安全性は高い一方、中途換金の制限やペナルティ、インフレへの弱さには注意が必要な商品です。

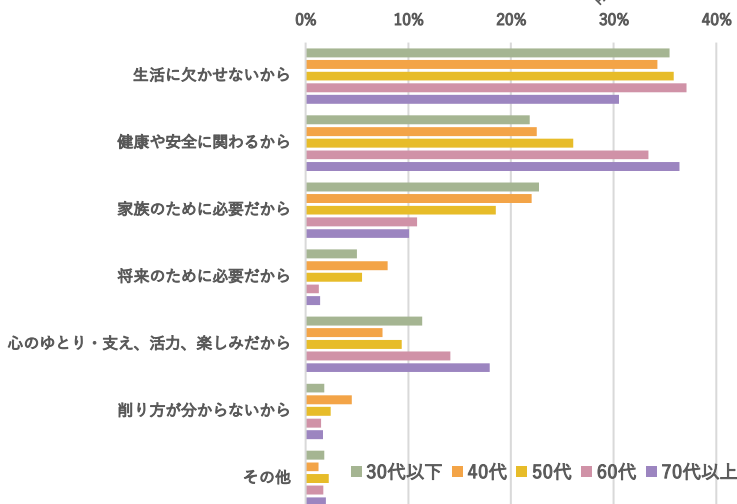
Q1 値上げしても「これだけは削れない」支出はどれですか？

「食費」「保健医療費」が高い結果となりました。年代別では、40代以下は「食費」「住宅費」「教育費」、50代以上は「食費」「保健医療費」を選択した方が多く、特に60代以上は「食費」より「保健医療費」の割合が高くなっています。



Q2 削れない理由は？

「生活に欠かせないから」と「健康や安全に関わるから」が多くの方に選ばれました。年代が上がるにつれて、「健康や安全に関わるから」を選ぶ割合が増え、「家族のために必要だから」を選ぶ割合は減る傾向が見られました。



寄せられたコメント

- ・普段から切り詰めているから、これ以上は厳しい。
- ・物価が上がりすぎてダイエットになってます。お茶の時間が寂しい。
- ・子供にはお金のことを気にしないで、将来の道を考えてもらいたい。

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	617,520	533,561	593,742	634,404	681,571	577,359
支出計	498,195	489,674	549,811	573,006	473,565	361,697
内消費支出計	340,849	343,387	381,852	378,543	325,205	253,863
内非消費支出計	157,346	146,287	167,960	194,463	148,360	107,834
収支	119,325	43,887	43,930	61,398	208,005	215,662

モニターさんのコメントから見た

い ろ い ろ 出 費

01 ダイニングテーブルセット

37万8千円



02 バレエ発表会

28万円



03 自動車免許更新後期高齢者講習費

1万円



今月もたくさんコメントをありがとうございます。我がマンションでは大規模修繕工事が始まりました。晴天でも外に洗濯物が干せない日々が続いていますが、どれだけ綺麗になるのか楽しみです。



2月の モニターさん からの声

ここ最近ガソリン価格も上がっていてガソリンスタンドに行くのも怖い。せめて職場の交通費のリッター10円が3倍くらいにならないかな…

(50代 茨城県)

娘が四国に出張に行った時に保護犬を我が家で引き取るとことになった。餌やトイレシートは娘が買っているが、同居してないので私1人が世話をしている状態。散歩させてもらっているのが健康にはなっているが、猟犬のような力強さに負けないようにしている。

(70代 兵庫県)

今月は誕生日やバレンタインデーがあったので出費がかさみました。毎年夫にバレンタインチョコをあげるのには夫も楽しみにしているのでも止められません。私もチョコを選ぶのは楽しみなので年1回のイベントとして続けていきたいです。

(40代 千葉県)

年金生活に入って面倒だと思えることに確定申告があります。正規で働いていたときは年末調整だけで済み、医療費や寄付金などの控除がある場合の申告は、そんなに面倒ではなかったように記憶しています。マイナポータルとの連携やログインでもたつきながら、インターネットでの確定申告を頑張っています。

(60代 京都府)

今月は医療費が少し増えました。転んで膝のお皿に罫が入りギブスで1ヶ月足を固定していました。右足は自由でしたが片足の不自由は本当に困りました。でもお陰様で足の不自由がいかにも大変かわかり、そのような方々の困った時の労りをしようと思いました。今は自由に歩けるようになり有り難い気持ちで一杯です。

(80代 兵庫県)

食費が節約しても多くかかってしまう。幼児のために出かけるとガソリン代も。道路状況が悪かったため何度も洗車をし、洗車代もかなりかかってしまった。

(40代 北海道)

来月より世帯主の好きな野球が始まるため、チケット代やグッズ代などの出費がある。また、屋外でのイベントなども始まるため、遊ぶお金が増えると思う。食品の値上げもすさまじいため、食費を削るしかない。(30代 大阪府)

ほんの5分、普段は置かない納屋のそばに車を置いたら落雪があたりボンネットが凹んだ。修理代12万円。痛い出費だった。(40代 富山県)

非課税世帯が外れて介護保険など大幅赤字になります。年間すごい出費で困っています。(80代 愛知県)

息子の入学準備で少しずつお金がかかってきているので、外食費や娯楽費を減らしていきたい。ただ、年度末のため飲み会も増えていく。どうやって調節していくか(; ;) (30代 東京都)

今月食費が安いのは、先月までの品をしっかりと使いきり、家の庭・プランター栽培の野菜が何かと収穫できたことに加え、ポイント・優待等で3万円分ほど食品購入、外食ができたため。安くても充実した食事になり助かりました。(70代 京都府)

私の母が急に寝たきりになり、緊急入院して検査の日々。結局年相応の症状という事になりましたが、元気印の母が何で寝たきりになってしまったのか悔しい思いでした。高熱が出たり下がったりして心配の日々でした。長女がばあちゃんが心配で東京から急遽帰って来ました。病室で対面した長女は泣いて泣いて、目を覚ました母が長女を見て泣いて「来てくれたんけ。」の言葉に皆泣きました。リモートで仕事をしつつ、病状が落ち着くまで2週間位徳島に滞在しました。病状も徐々に安定して来ました。今も、一生懸命生きてくれています。(50代 徳島県)

エアコンを十数年ぶりに買い換えたらAI搭載、スマホ連動など進化がすごい！省エネ性能の高い機種にした効果か、アプリによれば電気代がびっくりするほど安いので次の電気代で真偽のほど確かめたいと思います。それにしても何でもかんでもアプリアプリでスマホがアプリだらけになるのには嫌気がさします。外出先から操作したり通知を受けてAIに学習させるのには必要で仕方なく入れています。

(60代 神奈川県)

娘の旅行と夫の出張が重なり、数日家に一人となりました。思いっきり仕事ができる反面、家に帰っても頭も体も切り替わらず仕事モードのまま数日過ごしています。人と言葉を交わすことって大切なのだと改めて感じています。もちろん常に一人暮らしならまた違うように気持ちを切り替えていくのが、

3月、4月はお別れと新しい出会いの時期。穏やかに過ごせますように！

(50代 茨城県)

認知症の母が入居しているグループホームへ二日間面会に行きました。娘だと理解していたのでホッとしましたが、速攻忘れるので翌日行っても「久しぶりやね」と。一緒に写真を撮ったり、同じ会話が延々続きますが、お喋りしたりよい時間を過ごせました。(60代 佐賀県)

単身赴任中の夫と大学春休みの息子の帰省が重くなりました。普段ひとり暮らしで適度に生活しているのですが、料理も張り切り、頑張りました。やっぱりひとり寂しいですね。食費はかかりましたが、家が三つはきついです。(40代 神奈川県)

長子にかけていた学資保険の一時金が、12万円入りました。修学旅行費などにとっておくといいと家族に助言されたので、手をつけず貯金しておきました。(30代 岐阜県)

夫が2月いっぱい仕事で辞めた。会社の人員は減っていく一方で、管理職でも足りない人員分普通に働かざるを得ず、残業時間は増えるが残業代は出ず「やってられない。体が壊れる」と。単身赴任先から荷物をいっぱい持って帰ってきた。一部屋は物置と化した。来月から二重生活解除で家計がどうなるか？私1人の所得で夫、1月に子を産んだ娘と孫を支えていかなければならない。今まで夫は頑張ってくれたので、少し休んで求職活動をして欲しい。まだ61歳。年金ももらえる65歳までは働いて欲しい。(50代 神奈川県)

魚沼の保養所へ夫と二人で二泊三日。往復高速バスの予定だったが、帰京時大雪予報にて高速道路が前日より封鎖され、新幹線にて帰京の為出費が重くなった。毎年応募していた区民農園が当たり、10坪一年間使用料5万五千元。3月から始まる作付け収穫がとても楽しみ。(80代 東京都)

2月は体調を壊し、結婚以来続けた「結婚記念日」の外食が出来ず、夫がケーキとお寿司を買ってきて2人で頂いた。だんだんこうなっていくのかな～と一抹の寂しさはあったが、でも2人で食べられたことを喜ぼうと思う。体調も少しずつ回復してきた。「行ける時に行っておこう」と送られてくる旅行ガイド誌をチェックしている途端、アメリカとイスラエルのイラン攻撃が始まった。怖くて旅行は行けない。タンカーが通れない。止まらない物価高。地球が平和でなくては私たちの生活は壊される。一部の人間が地球を我が物顔で操っているように見える。そこで泣いている多くの人たち。次の世代にこの地球を手渡ししていけるのか。腹立たしい情勢です。(70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)	414,290	390,995	422,518	485,690	367,273	179,025
給料(世帯主の配偶者)	182,198	213,626	199,347	186,742	156,948	143,327
賞与(世帯主)	296,143	265,536	104,476	1,144,000	418,757	100,000
賞与(世帯主の配偶者)	102,626	15,000	109,612	146,158	85,500	10,000
年金(公的)(世帯主)	332,615	4,700	138,934	178,810	326,406	355,723
年金(公的)(世帯主の配偶者)	140,846	0	43,062	44,728	111,026	164,015
年金(私的)(世帯主)	160,658	0	0	162,790	142,693	195,528
年金(私的)(世帯主の配偶者)	143,287	0	0	35,695	158,396	156,761
その他の収入	129,010	97,151	131,412	96,785	200,136	82,543
<税金>						
所得税(世帯主)	17,709	14,440	16,405	23,558	18,576	5,779
所得税(世帯主の配偶者)	6,390	9,563	8,158	6,728	3,751	2,730
住民税(世帯主)	25,127	17,444	22,326	32,619	27,791	15,956
住民税(世帯主の配偶者)	11,549	13,006	13,584	12,298	9,614	8,312
その他の税金	34,342	21,860	67,645	33,989	29,072	22,504
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	28,165	18,881	24,319	27,930	31,654	34,065
健康保険(世帯主の配偶者)	15,269	13,413	16,797	15,660	14,220	15,492
厚生年金(世帯主)	40,586	34,779	41,500	45,113	36,047	30,964
厚生年金(世帯主の配偶者)	25,283	26,262	27,784	26,160	21,035	21,863
雇用保険(世帯主)	2,599	2,610	2,594	2,942	2,256	1,205
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,394	1,778	1,513	1,313	1,215	1,192
国民年金(世帯主)	18,985	19,750	16,681	23,118	18,962	19,045
国民年金(世帯主の配偶者)	16,698	17,450	16,251	15,303	18,577	0
国民年金(子)	16,563	0	0	16,563	0	0
<私的保険料>						
生命保険	37,171	37,420	31,359	33,464	35,120	57,277
損害保険	12,647	12,660	11,071	13,758	14,480	9,742
個人年金ほか	37,531	18,774	26,542	29,786	97,394	70,046
<消費支出>						
食費	65,940	64,152	66,618	66,873	65,990	64,675
外食費	11,684	11,854	13,277	12,766	10,153	9,529
デリバリー・テイクアウト費	5,954	5,488	6,724	6,863	4,895	4,964
日用品費	11,070	13,902	13,037	10,811	10,088	8,595
住居費	71,526	83,824	74,913	82,655	54,984	35,246
住居費(上記以外)	31,708	43,686	18,579	33,135	41,382	26,046
電気	13,605	13,760	14,132	13,891	13,146	13,093
ガス	8,564	8,190	8,931	9,100	8,274	8,028
水道	7,200	7,315	7,389	7,208	7,063	7,055
水・光熱費(その他)	9,987	12,778	10,526	9,390	11,636	7,510
趣味・娯楽費	33,091	27,737	29,754	31,634	42,131	28,881
交際費	19,950	10,790	12,991	23,554	23,990	21,169
衣服・美容費	16,462	13,213	18,905	17,596	16,532	13,439
保健医療費	13,853	9,547	17,301	11,978	14,940	13,270
通信費	16,127	11,802	14,744	19,442	16,951	14,198
教育費	65,575	46,740	59,020	90,308	52,854	34,556
自動車費	42,150	38,901	51,720	26,844	54,596	36,425
その他の消費支出	43,105	42,835	45,242	50,886	43,431	29,057