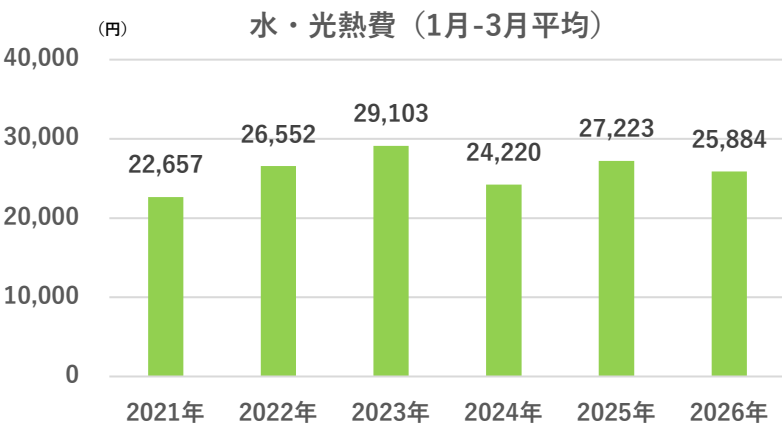




2026年3月分の報告書です。今月の有効回答数は1,030件。30代以下が95件、40代が228件、50代が264件、60代が265件、70代以上が178件でした。

TOPICS

『 2021年-2026年 1月-3月の水・光熱費平均比較 』



電気・ガス料金支援 値引き単価

※各年1-3月分のみ記載

年	2023年	2024年	2025年		2026年	
使用月	1-3月	1-3月	1-2月	3月	1-2月	3月
電気(低圧)/kWh	7.0円	3.5円	2.5円	1.3円	4.5円	1.5円
都市ガス/m ³	30円	15円	10円	5円	18円	6円

2021年～2026年の1月～3月平均の水・光熱費は、2023年がピークとなった後、2024年に減少、2025年に再び増加し、2026年はやや減少しました。

水・光熱費は、使用量だけでなく、気温やエネルギー価格、制度、国の支援有無の影響を大きく受ける支出です。日頃から使用量を把握し、無理のない節約を心がけましょう。

LPAのちょっとだけ!コラム

コープさっぽろ

武石 晴子さん

今月のテーマ: 「電力・ガス会社のマイページを活用して光熱費を節約!」

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

皆さんは、ご家庭で契約している電力会社やガス会社の「マイページ」に、定期的にログインしていますか?現在は、多くの会社でマイページが提供されています。

季節や生活の変化によって、光熱費の請求額に驚くことがあるかもしれませんが、光熱費は単価の変動や国の支援制度の有無によって金額が左右されるため、使用量が増えても請求額が減ったり、逆に使用量が減っても請求額が上がる場合があります。

節約の第一歩は「金額」よりも「使用量」を意識すること。その確認に役立つのがマイページです。

マイページでは、契約内容や請求書の確認に加え、毎月の使用量や料金をグラフで見ることができます。使用量の前月比や前年比が一目で分かるため、節約の成果を実感しやすいのが特徴です。

会社によっては、日ごとや時間帯ごとの使用量を確認できる場合もあります。使用量の変化が見えることで、ご家族と一緒に画面を見ながら「この時間帯は使いすぎていたかも」と話し合うきっかけにもなります。

節約キャンペーンやポイント付与などの特典が用意されていることもありますので、電気もガスも、ぜひマイページをチェックして活用してみてください。

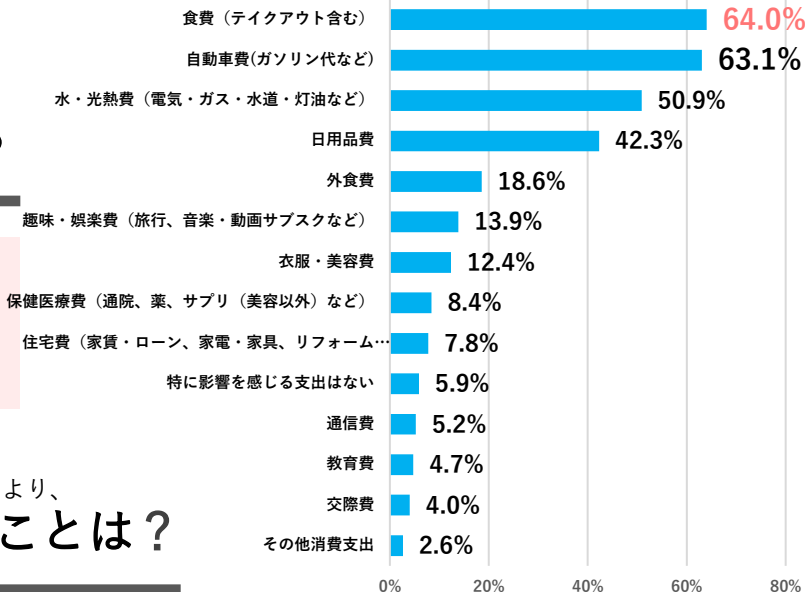


3月プチアンケート「エネルギー」について

原油価格上昇により燃料や石油製品など
様々な価格上昇が伝えられています。

Q1 支出増の影響が出ている (影響が予想される) 項目は？

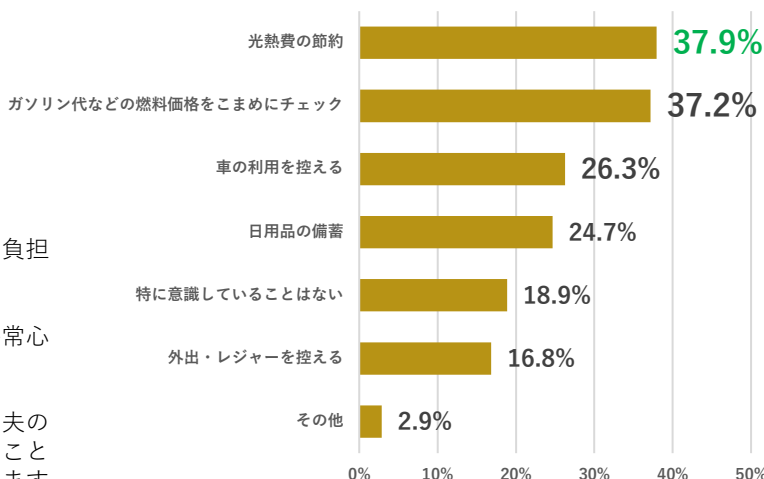
6割以上が「食費」「自動車費」に影響が出ている(影響が予想される)と回答しました。
次いで「水・光熱費」は半数以上、日用品費は4割以上でした。



Q2 最近特に意識していることは？

ガソリン代や燃料費、石油製品の価格上昇により、

「光熱費の節約」が最も多く、続いて「ガソリン代などの燃料価格をこまめにチェック」、「車の利用を控える」という結果でした。
ガソリン代の高騰が強く影響していることが伺えます。



寄せられたコメント

- ・車なしの生活ができない者にとってガソリン代の上昇は負担でしかない。
- ・この世は石油に支配されているとつくづく感じます。
- ・あまり過敏になって買いだめなどやり過ぎないように、平常心も大事だと感じています。
- ・世界が平和になりますように願います。
- ・個人での節約はもう限界かと思っています。契約社員の夫の給与は増えません。年金生活になったらさらに厳しくなることでしょう。そうなったら自家用車を手放すことも考えています。


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	497,405	544,248	598,357	642,959	458,310	185,422
支出計	531,213	507,293	633,702	623,376	484,971	344,852
内消費支出計	386,804	356,493	459,558	425,869	362,233	288,433
内非消費支出計	144,409	150,800	174,144	197,507	122,737	56,419
収支	▲ 33,808	36,956	▲ 35,345	19,582	▲ 26,661	▲ 159,430


モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費


01 ディズニークルーズ
30万円



02 振袖レンタル
15万4千円



03 ひな人形
14万7千円



いつもご協力いただきありがとうございます。関東も梅雨入りし雨の日が続く季節となりました。一方でサッカーワールドカップが開幕し、日本代表の活躍が大変楽しみです。季節の変わり目、どうぞご自愛下さい。



3月の モニターさん からの声

主人が定年退職となり健康保険を2年延ばしてもらい2年分を先払いしました。退職金をまだもらってないのに45万円弱 キツイ！
年金、介護保険 健康保険 知らない事だらけ！
(60代 愛媛県)

遠方に住む父が亡くなり母が一人暮らしになりました。隣に姉一家が住んでいるので安心ですが、それはそれでお互い不満もあるようで、それぞれから愚痴の電話がかかってくる。姉にも申し訳ないので3ヶ月に1回くらいは行くようにしています。今回は途中で娘と温泉に1泊。帰省費用温泉費用含めて娯楽費が多くなりました。
(40代 富山県)

子どもの保育料月々7万円を払ってましたが、3月で終わりです！嬉しすぎる！高すぎな保育料…これでは少子化なるよねーといつも思います。
(30代 京都府)

先月から冷凍のお弁当を月に12食購入し、私の不在時の昼食用として活用している。今月から割引のある定期購入に切り替えた。電子レンジで温めるだけで食べられ、しかも家族好みの味付け（薄味）なので助かっている。何もかも家事を完璧にしなければならぬと思うと疲れるので、こういう便利な食品を利用するのも決して手抜きではないと思う。
(70代 滋賀県)

ガソリン価格の変動が激しく、今までにない価格になった期間もあり、これから先が不安です。何もかも値上がりしていますが、上手くやりくりしていきたいです。ようやく暖かくなり、体調も少しずつ落ち着いてきたのでありがたいです。
(50代 千葉県)

中東情勢の悪化で石油の不足がいつまで続くのか不安な毎日です。世界がごちゃごちゃとなってしまうか不安です。物価が上がり続けるのも不安です。医療費の負担割合が増えるのではとビクビクして不安です。不安の中、残り少なくなったチューブにはさみをいれこそげ取っている毎日です。調味料のチューブはもちろん歯磨き、ファンデーションもそうしています。意外に残っていて10日分は取れます。
(80代 兵庫県)

冬季オリンピックやWBC、高校野球と感動的なシーンを何度も見る事が出来ました。一生懸命は人の心を動かします。仕事も家計管理も一生懸命したいと思いました。
(70代 兵庫県)

61歳の夫が2月いっぱい仕事で辞めて単身赴任先から帰って来た。私がフルタイムで働いているので、「主夫をやるよ」と。結局、気が向いたら夕飯の味噌汁とご飯を炊いておく、玄関にまとめて置いたゴミを出す、ホコリが見えた所だけ掃除機をかける、洗濯物を取り込む、これだけが主夫の仕事か！と言いたい。本人はやっているつもりなのでしょう。結婚して殆ど単身赴任で家に居なかった夫。子育ても家の事も全くやってこなかった。今更、期待はしていないので、「あれやっ」と伝えていくと思う。タバコは臭いので止めて欲しいと伝えてもやめません。「少し休むわ」と言うが、早く仕事を見つけて働き始めて欲しい。自分の消費する酒代とタバコ代くらい稼いできて欲しい。食費が59,742円。2万円アップ。
(50代 神奈川県)

毎月締め切りには追われますが（笑）、使った費用はメモするようになりました。支出を意識するだけでも違いますね。あと、夫を小遣い制にしたのが大きい。そもそも、異動の送別会を4回もする会社が、それに乗じて飲む夫が悪い。
(30代 東京都)

大きな支出は15万円の広島旅行です。1泊旅行で娘と二人分。昨年は長崎の原爆資料館へ行ったので広島原爆資料館も知っておく必要を感じたのでした。広島に外国のクルーズ船が入ったので外人で満員でした。知って広島の惨状を広めてくれたらいいと期待しています。
(80代 神奈川県)

フルリモートなので冬用のルームウェア購入と、食べ過ぎによる食費が多かったです。
(20代 千葉県)

我が市も1人13,000円の商品券が配布されました。4人家族で52,000円です。子供の体操服に3万円、ピアノの発表会の花束、クリーニング等色々な出費が賄えてとても助かりました。ゴールデンウィークに旅行に行く予定なので、浮いた分はそちに回せそうで嬉しいです。
(40代 岐阜県)

灯油とガソリンが急に高騰したので驚きました。スタンドからのLINEで事前に価格が高くなると連絡が来たので高くなる前の価格で入れることが出来て助かりました。スタンドは行列で、2011.3.11の地震を思い出しました。
(60代 茨城県)

ガソリンの値上げが家計に影響しました。
(30代 長崎県)

光熱費の見直しをしました。石油ファンヒーター2台を1台にし、エアコン使用を極力減らしました。そして、ガスファンヒーター3台を使用するようにしました。光熱費20%くらい減りました。
(80代 千葉県)

この春に息子たち3人が卒業＆小・中・高校へ入学するため、制服や学用品などの購入で教育費の支出が大幅に増加しました。高校の授業ではタブレットや電子辞書を使用するとのことで、家電を買うのと同じくらい高額な出費となりました。物価高で子どもたちのお小遣いの額も自分が学生の頃と同じとはいかないと思うので、どのくらいお金がかかるのか不安ですが節約しながら頑張っていきたいです。
(40代 神奈川県)

旅行や、楽しみに老後を過ごせると思いきや、同居している夫の母に振り回され毎日が忙しく余裕も無くなって、デイサービスの日が唯一の自分の時間になっています。
(60代 兵庫県)

今月、長男の奨学金(町から借りた分)の返済が終わりました。肩の荷がおりました。後は、国から借りた奨学金を長男が後4年かけて返済していくのみにになりました。特別養護老人ホームに母の入所が決まり、手続きや身の回り品をそろえたりして忙しい日々でした。母は誰かの介助がないと生きていくことができないので、苦渋の決断となりました。幸い私の家から10分かかる所に施設があるので、2日に1回面会に行くことができています。今まで苦勞の連続で、身を粉にして来た母なので、穏やかに過ごしてもらいたいと思います。職員さんに大事にしてください、感謝しかありません。
(50代 徳島県)

「婆ちゃま、車の運転手がこっち見て笑っているよ」と言う孫。「雨の中傘さして西瓜割しているからよ」婆が言う。「あの車何回も回ってこっち見ていよ」と孫。「雨の中傘さして流しそうめんしているからよ」と答える婆。「そんなに珍しいの」と尋ねた孫が10年後大学に進んだ。コソコソと疑問を突き進め、答えを出していた孫が第一志望校に合格した。あの頑張る婆に脱帽した。祝いに相場よりチョイ高めものを包んだ。程なくお礼の手紙とラインメールが来た。しっかりした文章で読み手を安心させる文章が綴られていた。頑張って!!とメールと気を婆は送った。
(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)	410,632	381,413	415,682	495,365	356,905	175,608
給料(世帯主の配偶者)	182,087	218,338	198,264	191,637	153,385	131,329
賞与(世帯主)	416,631	208,802	381,060	672,212	392,560	0
賞与(世帯主の配偶者)	120,539	111,727	96,452	154,084	120,000	160,000
年金(公的)(世帯主)	190,673	4,700	101,154	103,722	191,504	210,138
年金(公的)(世帯主の配偶者)	89,854	0	74,758	28,805	76,337	98,845
年金(私的)(世帯主)	184,207	0	12,000	8,757	207,044	162,007
年金(私的)(世帯主の配偶者)	481,630	0	0	33,803	730,423	252,738
その他の収入	99,061	80,846	105,459	99,540	85,636	120,010
<税金>						
所得税(世帯主)	16,676	12,288	18,576	21,846	13,503	-1,913
所得税(世帯主の配偶者)	4,874	9,407	8,787	5,631	449	-878
住民税(世帯主)	24,991	17,943	22,437	30,460	27,350	8,327
住民税(世帯主の配偶者)	11,572	13,533	13,554	12,660	8,289	7,525
その他の税金	32,040	33,473	38,459	37,831	30,708	24,608
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	29,594	19,745	25,577	28,815	37,421	32,371
健康保険(世帯主の配偶者)	15,127	12,802	16,702	15,882	16,234	11,801
厚生年金(世帯主)	41,852	36,751	42,418	46,258	37,261	33,310
厚生年金(世帯主の配偶者)	25,856	26,873	28,639	26,836	21,206	21,821
雇用保険(世帯主)	2,710	2,725	2,724	3,136	2,238	1,226
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,474	2,036	1,538	1,425	1,243	1,262
国民年金(世帯主)	19,397	19,577	20,249	19,843	14,755	19,045
国民年金(世帯主の配偶者)	17,543	17,450	16,251	15,745	23,153	0
国民年金(子)	27,168	0	0	27,688	0	17,810
<私的保険料>						
生命保険	29,172	29,179	34,925	35,969	19,796	23,008
損害保険	15,130	18,543	12,878	14,475	17,073	14,535
個人年金ほか	27,301	19,167	25,893	29,373	28,113	48,328
<消費支出>						
食費	67,922	65,725	68,826	68,489	68,202	66,680
外食費	13,954	13,491	16,784	15,195	12,289	10,038
デリバリー・テイクアウト費	6,330	5,232	6,806	8,555	5,094	4,337
日用品費	14,055	16,880	18,002	14,313	12,222	9,524
住居費	81,955	81,631	115,131	77,386	53,704	35,240
住居費(上記以外)	53,064	60,338	43,795	35,755	64,419	67,376
電気	12,162	12,034	12,283	12,407	11,914	12,087
ガス	8,088	7,600	8,366	8,805	7,866	7,333
水道	7,034	6,638	8,158	7,222	6,578	5,999
水・光熱費(その他)	10,065	17,091	10,988	10,880	9,310	8,314
趣味・娯楽費	39,973	27,698	34,117	46,192	44,767	37,575
交際費	23,542	14,979	14,397	18,452	27,556	38,494
衣服・美容費	20,877	13,938	27,784	21,452	22,834	11,529
保健医療費	16,793	11,127	19,403	15,138	18,706	15,787
通信費	16,042	11,503	15,241	18,840	16,859	14,093
教育費	87,210	43,400	92,981	111,402	78,956	34,203
自動車費	40,505	27,244	28,123	51,810	50,682	28,435
その他の消費支出	44,218	47,487	45,828	44,994	50,961	30,154