



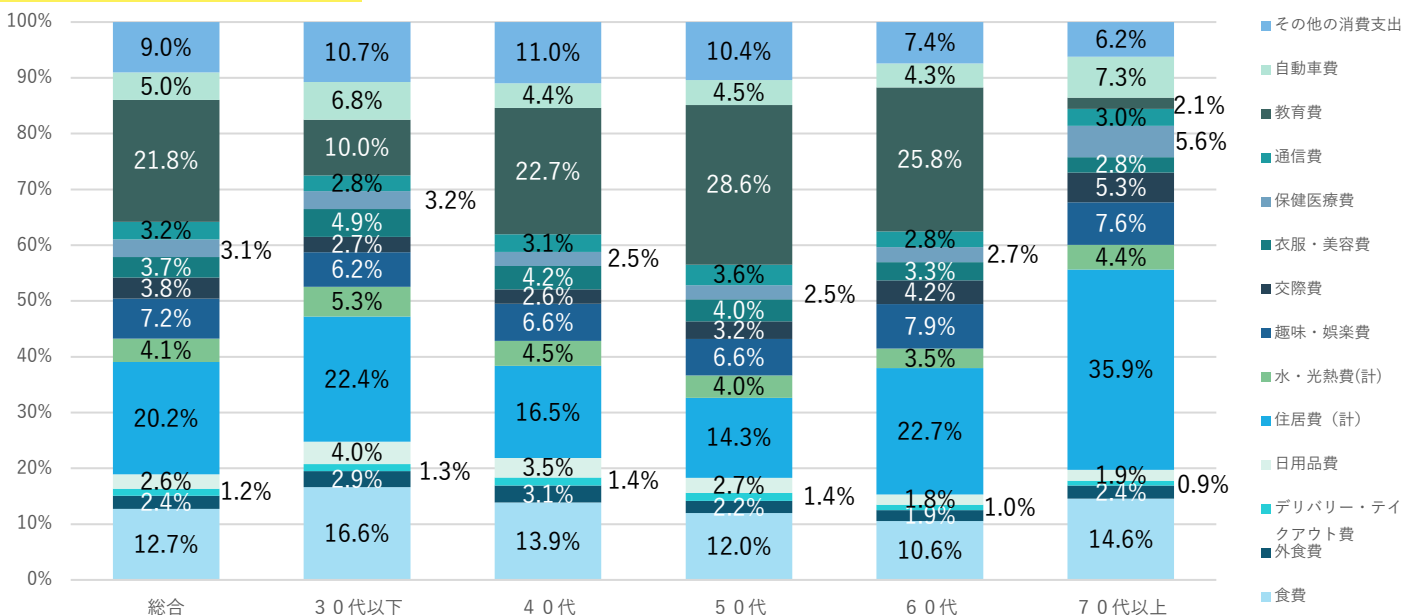
家計・くらしの調査だより

4月
2026

2026年4月分の報告書です。今月の有効回答数は1,018件。30代以下が94件、40代が223件、50代が264件、60代が260件、70代以上が177件でした。

TOPICS

『年代別 4月消費支出割合の比較』



総合的には、住宅費と教育費、食費の占める割合が高いです。30代以下は住宅費と食費の割合が高く、40・50代は教育費が支出の2〜3割を占めています。60代は教育費に加え住居費が増加し、70代以上では住宅費が3割以上を占めると共に、保健医療費の割合が全年代の中で最も高い結果となりました。

LPAのちょっとだけ!コラム

コープさっぽろ
宇和川 ゆみさん

今月のテーマ：「今年のふるさと納税は、早め・分散で」

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

ふるさと納税は「年末にまとめてやるもの」と思っていませんか？実は、今のうちから少しずつ進めておくのがおすすめです。

年末は申し込みが集中し、サイトが混み合ったり、手続きに時間がかかったり、人気の返礼品が品切れになってしまうこともあります。余裕のある時期に準備しておくことで、慌てず落ち着いて選ぶことができます。

ふるさと納税は、寄附した金額のうち自己負担2,000円を除いた分が、翌年の住民税や所得税から控除（本来の税額から差し引かれる）される制度

です。対象になる上限額は年収や家族構成によって異なります。早めにシミュレーションをして目安を把握しておくとう安心です。

食品だけでなく、日用品や定期便など、返礼品選びも今の時期ならゆっくり楽しめます。年末は出費が増えがちなので、家計に余裕がある月に行うのも1つの方法です。

年末に慌てて行うより、今のうちから少しずつ。

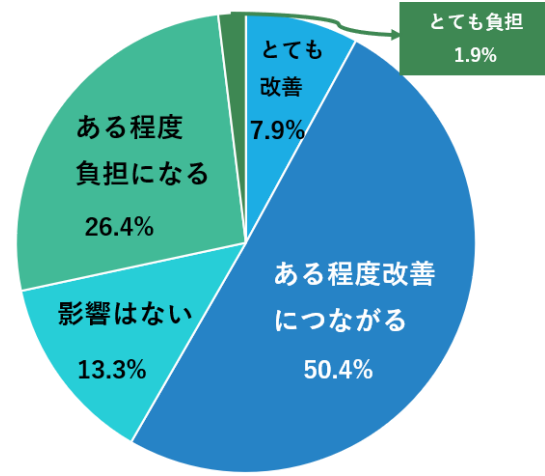
ふるさと納税を上手に活用して、暮らしを楽しんでみてはいかがでしょうか。

ふるさと納税で
地域を応援しよう！



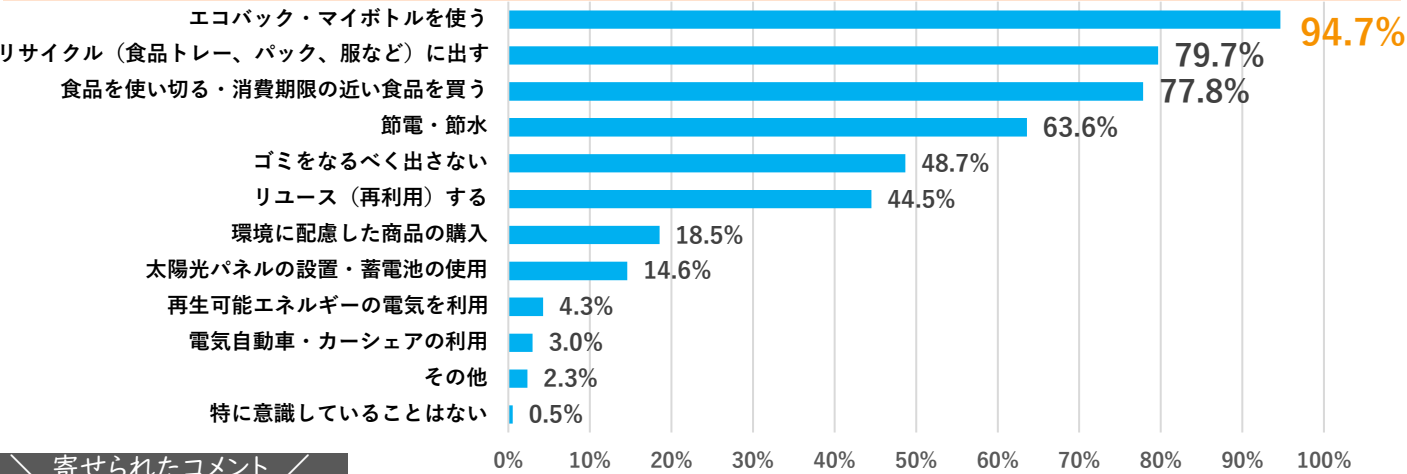
Q1 環境を意識して生活すると、家計にどのような影響があると思いますか？

環境を意識して生活した場合、「家計が改善する」とポジティブに回答した方が半数を越えました。
「家計の負担になる」と回答した方は約3割でした。



Q2 ふだんの買い物やくらしで心がけていることはありますか？

「エコバック・マイボトルを使う」が約95%と、ほとんどの方の習慣になっていることがわかりました。
「リサイクルに出す」「食品を使い切る・消費期限の近い食品を買う」も約8割と高い結果となりました。



寄せられたコメント

- ・ 門灯や玄関灯を太陽光にした。
- ・ 孫に良い環境を残してやりたい。
- ・ トレイのない肉や魚の商品を増やしてほしい。
- ・ 気候の変動に脅威を感じます。
- ・ 夫は全くと言っていいほどエコ意識が低いので、それを注意する私が疲れる。
- ・ 環境を考えることは大切だが、この物価高騰ではやりたくても手がでない。
- ・ フードロスしないよう、あるもので食べ切る日、冷凍庫の清掃日を作っている。
- ・ 環境を大切にしたい方が多いことはわかっているけれど、家計に響くのは嫌だ。

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	674,113	588,664	597,250	738,925	757,736	596,827
支出計	560,964	502,322	590,333	641,431	555,331	443,361
内消費支出計	392,093	346,541	412,640	425,383	395,014	336,452
内非消費支出計	168,871	155,781	177,693	216,048	160,317	106,908
収支	113,149	86,343	6,917	97,493	202,405	153,466

モニターさんのコメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

公務員予備校入校費

31万5千円



02

浴室換気扇

13万2千円



03

高校の制服

8万円



今月もたくさんさんのコメントをありがとうございます。4月からスタートした「子ども・子育て支援金」はどの費目につければよいのか？という質問を多くいただきました。「健康保険」へご記入をお願いいたします。



4月の モニターさん からの声

ガソリンが高くて節約をして自転車はじめてます。(30代 宮城県)

今日、5月5日は、夫75歳の誕生日。「おめでとう」と、ケーキでお祝いをした。夫婦そろって後期高齢者になった。「後期高齢者」という言葉が気になるが、日々忙しくしている私たちは、ゆっくりとしておれない。お互い真っ黒なスケジュールに「明日の予定は?」と、確認し合う。することがいっぱいある。これがいいのかもしれない。先のことはわからないけれど、これからも1日1日を大切に過ごしていきたい。(70代 大阪府)

吉野の桜と高野山、奈良の室生寺と長谷寺に2泊3日で行きました。電車を乗り継ぎ、事前準備も大変でしたが、ちょうど桜が満開の時期でとてもよかったです。京都に比べてすいていたので、ゆっくりリフレッシュできてよかったです。前から行きたかったのですが、行きにくい場所で躊躇していましたが、本当に行ってきたなあと思います。(60代 神奈川県)

食費は相変わらず減らせずにいます。すべてが値上がりでどうしたらよいのやら。交通費までどんどん値上げされているのに、なんで給料は上がらないのか。私だけなら、とっても貧乏な家の生まれなので、自然のものを食べて食費を減らせるのに、今時の子たちは肉〜肉〜ですからね…。菓子〜菓子〜にも負け気味で、厳しくしきれない自分が悲しいです。(50代 青森県)

市より「食料品物価高騰対応臨時給付金」という長い名前の給付金が支給されました。1人当たり6,000円。2人で合計12,000円でした。諸物価の値上げが続く昨今、有難いことではありますが、“焼け石に水”の感は拭えません。それよりも食料品の消費税が「0」の方が嬉しいのですが…。(80代 山口県)

関東在住の娘がおばあちゃんをディズニーランドに連れて行ってあげたい、と。子供が小さい頃一度みんなで行きとても喜んでいました。それなら、と結婚して26年母の日も誕生日も何もしてこなかった私達、これまでのお礼を込めて娘&義母のディズニー旅行をプレゼントしました。(40代 富山県)

4月から定年を迎え嘱託職員として契約し仕事は続けることとした。給与はこれから補填もあるが約6割。子供が社会人となり教育費は不要となった。年齢を重ね生活をこれから見直し楽しむ時間も作りたい。現職を続けるか他職につくか悩むこの頃。楽しむためにも家計を見通すとき。(50代 新潟県)

レジャー費が予想外の出費でした。元々義理の親持ちで、畑農作業の手伝いのお礼ということで旅行に行きましたが、結果交通費の高速代、ガソリン代やら行きと帰りのお昼飯代を払うことになり、全然お礼でも何でもない旅行でした。。はー(30代 兵庫県)

食品やガソリンなどの値上げが大きくて、食べることを控えてしまいそうになります。コーヒーを1日2〜3回家で飲みますが、値上げ幅が大きくて、量を減らしています。政治は、人の生活と健康にお金をかけてほしい。(60代 京都府)

ドライクリーニングの表示があってもできる限り手洗いで済ませています。コート類や上質のセーターはクリーニング屋に出しています。季節の変わり目この支出がなんかもったいないように感じます。購入する時に表示を見て手洗いできるものを選んではいませんが、今後石油系の輸入が難しくなると困ったことになります。クリーニングも価格が上がること間違いないと思います。(80代 兵庫県)

障がいを持った義弟が71歳で亡くなった。昔は20歳までの寿命と言われた障がいだった。15歳から親が作った施設で暮らし、音楽をこよなく愛してドラムや指揮棒をもって皆に慕われたと言う。よくぞ71歳まで生きてくれたと百合の花を手向けた。兄弟一同で弔った。御霊前に5万円を包み1万の献花をした。ありがとね。(70代 青森県)

新年度、子どもの給食費が負担ゼロになりました！そして医療費も市が負担してくれることになり、子どもにかかる出費が少なくなりました。本当にありがたいです！特に医療費は喘息・アレルギーで毎月病院通いなので助かります！来年度以降もぜひ継続してもらいたいです。(40代 北海道)

子供の高校入学のタイミングで、主人と離れ離れに暮らし、この度家に戻ってきました。二重生活は色々とお金がかかり大変ですが、それ以上に得るものも大きく、お互いが感謝し合い、学ぶこともたくさんあり、時には良いものだと思っています。(50代 青森県)

嵐のラストライブに行ってきました。ジュニア時代からのファンで私の青春でした。最後だからという免罪符でグッズもいつもよりたくさん購入しました。GWに家族で旅行予定なのであまりお金を使うのが申し訳なく独身時代の貯金を使いました。(40代 岐阜県)

携帯のキャリアを変更。月額2,000円ほど安くなった。今までの大手に比べて少し使い勝手が悪くなった部分もあるが、私のようにTEL、ライン、路線検索など最低に近い使い方をしている者にとっては、気にするほどの事もない。ただ、店舗でのサポートが少ないので、乗り換えるには子供に大いに助けてもらった。(データ引継ぎなどほとんど頼り切った)(80代 神奈川県)

4月より再雇用となり、収入がかなりダウンのため、貯金を半分にしました。同じ働き方で(幼稚園教諭)担任を降りた以外、それほど変わらないのに減額になる制度に疑問。足りなくなった分も年金などまだもらえないので、ただ不満しかありません。(70代 神奈川県)

今年はディズニーシーでイベントがあるので年間を通して行く回数が増えそう。ポケモン、ディズニーぐらいしか趣味がない家族だけだと娯楽代が跳ね上がるので外食を減らしたりして節約していきたい。(30代 東京都)

夫が失業中。固定資産税、実家と自宅で206,900円。実家の実母の葬儀参列121,640円。車2台所有で一台分の自動車保険85,690円。大赤字で今後が不安。夫がいつから働くのか？今まで頑張ってくれたから休ませてあげたいけど、私は同じく働き家事育児もして来た事の重みは夫には分からないと思う。複雑な心境。(50代 神奈川県)

今月から息子が自立し、私どもも年金生活となりました。後から後から追税納付書が来たり、昨年までの総収入に基づいた計算で、あれこれ届くので、理解するのに疲弊しています。税金関係と社会保険料のあまりの高さにびっくり、介護保険料も次から次へとおそろしいです。もっと勉強しておくべきでした。皆さんが年金生活が赤字というの、初手で感じています。(60代 兵庫県)

白内障の手術をし、保険では効かない眼内レンズを入れました。65年もの間コンタクトかメガネの生活していたので、せめて死ぬまでは、煩わしいことはやめたいと思って、高くつきましたがレンズ代だけで63万円しかたけれど、コープ共済から21万円戻ってきて、よかったと思いました。(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)	419,202	388,735	436,895	496,985	355,025	180,133
給料(世帯主の配偶者)	180,948	217,617	202,764	184,586	152,538	129,778
賞与(世帯主)	472,908	502,246	292,602	889,106	402,814	0
賞与(世帯主の配偶者)	66,770	127,622	90,000	10,440	4,363	143,877
年金(公的)(世帯主)	338,156	4,700	145,280	212,509	321,388	370,142
年金(公的)(世帯主の配偶者)	140,281	0	74,758	25,672	108,656	164,595
年金(私的)(世帯主)	258,062	0	0	276,477	293,579	187,817
年金(私的)(世帯主の配偶者)	201,635	0	0	35,705	193,818	289,895
その他の収入	208,143	125,090	93,289	326,406	325,311	77,173
<税金>						
所得税(世帯主)	21,367	17,803	17,314	24,834	27,654	11,071
所得税(世帯主の配偶者)	2,831	8,335	7,045	7,701	-7,465	-4,008
住民税(世帯主)	24,329	17,670	22,820	30,434	30,053	10,714
住民税(世帯主の配偶者)	11,322	12,227	13,365	14,611	6,709	5,684
その他の税金	60,884	45,312	54,115	63,471	63,519	62,193
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	28,883	19,930	24,426	28,208	37,555	28,745
健康保険(世帯主の配偶者)	15,278	13,063	17,375	15,589	14,742	14,845
厚生年金(世帯主)	40,383	35,893	40,963	44,366	35,659	33,565
厚生年金(世帯主の配偶者)	25,090	26,312	27,606	24,734	22,164	22,072
雇用保険(世帯主)	2,518	2,584	2,557	2,896	1,997	1,246
雇用保険(世帯主の配偶者)	1,335	1,580	1,470	1,252	1,201	1,165
国民年金(世帯主)	67,951	26,325	17,469	77,774	217,330	151,747
国民年金(世帯主の配偶者)	73,839	17,950	39,794	102,419	76,153	0
国民年金(子)	191,209	0	366,348	134,101	257,374	422,455
<私的保険料>						
生命保険	26,332	29,581	32,164	29,295	18,599	22,058
損害保険	15,180	13,037	11,637	11,131	23,294	15,526
個人年金ほか	25,784	17,989	22,796	25,146	42,144	24,058
<消費支出>						
食費	67,059	67,119	68,447	66,774	66,682	66,256
外食費	12,575	11,654	15,085	12,048	12,259	10,692
デリバリー・テイクアウト費	6,476	5,138	7,010	8,055	6,198	4,009
日用品費	13,634	16,124	17,199	14,894	11,406	8,773
住居費	67,455	78,143	74,901	75,748	52,016	33,210
住居費(上記以外)	125,574	66,951	34,266	35,126	231,850	230,383
電気	10,774	10,920	10,946	10,822	10,725	10,482
ガス	7,464	7,392	7,647	8,309	7,367	6,240
水道	6,742	6,663	7,014	6,869	6,678	6,342
水・光熱費(その他)	8,603	13,874	10,300	7,134	9,651	4,764
趣味・娯楽費	37,930	25,064	32,650	36,502	50,041	34,604
交際費	19,794	11,082	12,903	17,637	26,678	24,265
衣服・美容費	19,595	19,961	20,657	22,048	20,860	12,523
保健医療費	16,577	13,022	12,341	14,000	16,981	25,544
通信費	16,628	11,372	15,441	20,319	17,772	13,735
教育費	114,984	40,434	111,819	159,317	162,522	9,339
自動車費	26,211	27,295	21,780	24,888	27,158	33,206
その他の消費支出	47,463	43,319	54,189	58,007	46,829	28,311