



家計・くらしの調査だより

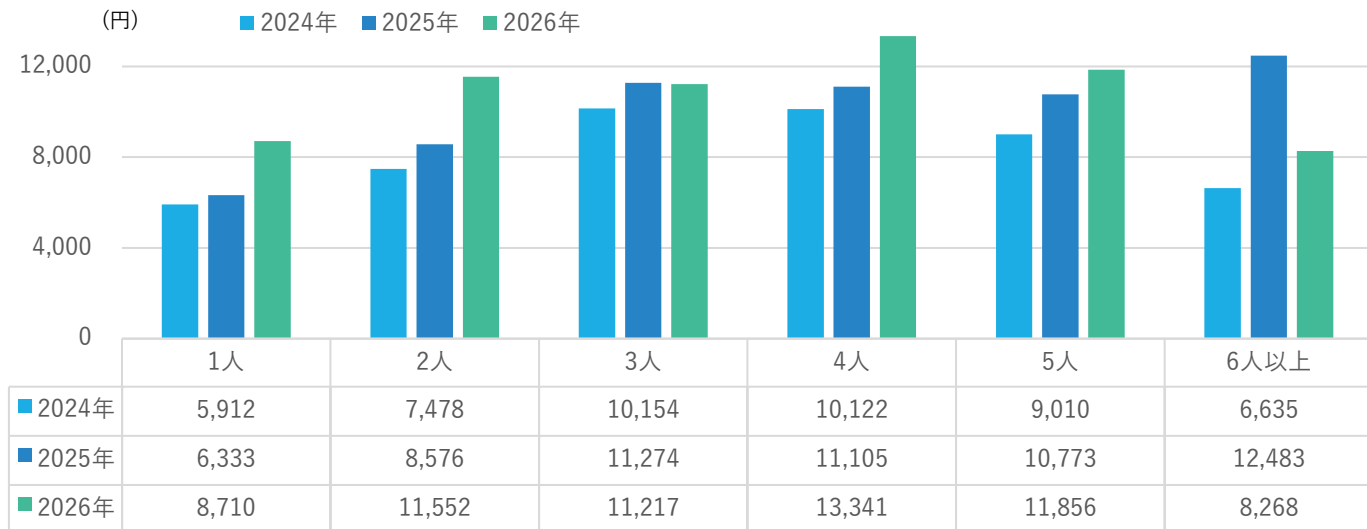
5月

2026

2026年5月分の報告書です。今月の有効回答数は1,014件。30代以下が93件、40代が221件、50代が262件、60代が262件、70代以上が176件でした。

TOPICS

『 2024-2026年 家族人数別 5月の外食費 』



5月はGWもあり外食費が高くなる月です。2024-2026年の5月の外食費を家族人数別に比較しました。全世帯で2026年は2024年の外食費を上回っており、最大の増額率は、2人世帯の54.5%でした。また、昨年と比較しても、6人以上・3人世帯以外で最も高い結果となりました。

LPAのちょっとだけ!コラム

パルシステム神奈川
井上 房子 さん

今月のテーマ：「 選挙へ行こう! 」

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

*** パルシステム神奈川LPAの紹介 ***

定例会や勉強会を通じて知識を深め、様々な講座を企画・実施しています。年金・保険・教育・介護・投資・相続など、幅広いテーマに対し、常に最新の情報を提供し、好評を博しています。

2027年には地方統一選挙、2028年には参議院選挙が控えています。そのほかにも全国各地で随時、選挙が行われています。

最近では、投票するともらえる投票済み証明書などを持っていくと、割引やサービスが受けられるお店が少しずつ増えてきています。商品代10%引きや、コーヒー1杯無料サービスが受けられるカフェ、季節の花1本サービスのお花屋さん等です。

私の友人は、某大型電気店で電気製品を購入して1,000円以上も得をしたそうです。あなたのお住いの地域にも該当するお店がないか、チェックしてみてください。（投票した地域でなくても使えることがあります。）

「センキョ割」【検索】

※投票済証の代わりに、投票所と書かれた張り紙を背に、ご自身を撮影した写真でもOKです。

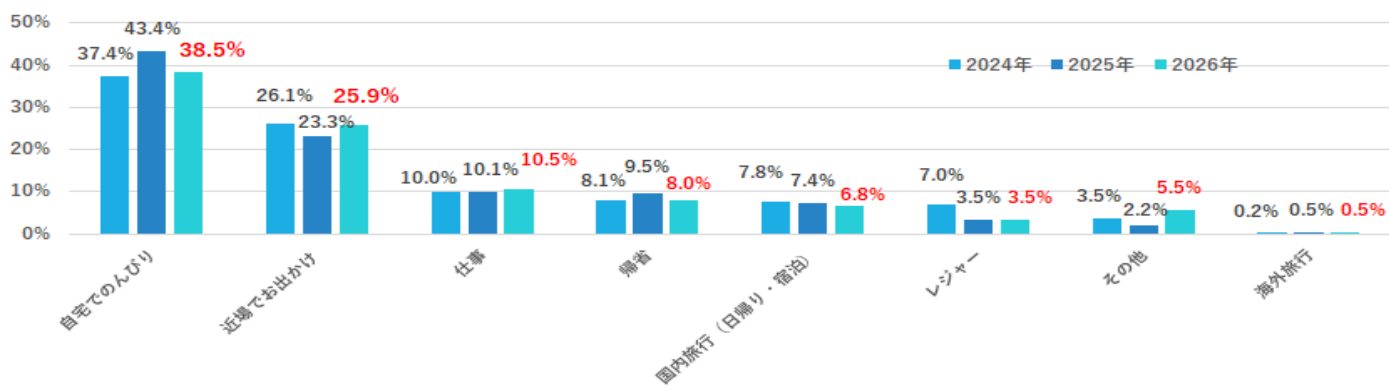
このサービスをきっかけに、今まで選挙に興味のなかった方々も投票に行かれるとよいですね。日本人ひとりひとりが政治に関心を持って投票し、その一票が政治を動かし、より豊かな生活を送れるようになるはずです。

是非、お友達にも教えてあげてください。



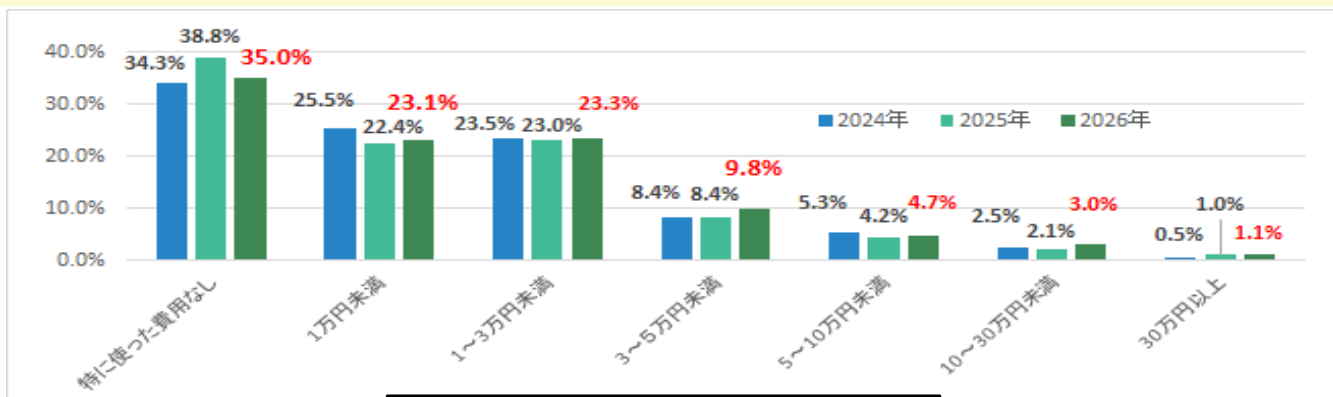
Q1 GWは主にどのように過ごしましたか？

今年も「自宅がのんびり」が最多でしたが昨年より約5%減少し、「近場でお出かけ」が2.6%増えました。



Q2 GWを楽しむために使った費用は？

「特に使った費用なし」が最多でしたが、3～5万円未満は他年より1.4%増加、他項目も昨年より微増しました。



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	467,819	543,753	578,043	611,168	416,735	151,938
支出計	535,692	493,215	601,268	642,127	519,517	341,431
内消費支出計	374,442	334,395	407,650	430,131	361,125	290,830
内非消費支出計	161,250	158,820	193,619	211,996	158,391	50,601
収支	▲ 67,873	50,538	▲ 23,225	▲ 30,959	▲ 102,782	▲ 189,493

モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

太陽光発電・蓄電池・
エコキュート

352万円



02

レンタル畑 (年)

10万8千円



03

推しのDVD

1万円



「令和8年熊本地震」での地震による被害を受けられた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
モニターのみなさま、暑い日が続いておりますが体調崩されないようどうぞご自愛ください。



5月の モニターさん からの声

姉妹三人で（86歳、83歳、80歳）で名古屋、岐阜を2泊3日で旅行しました。城巡りをしたので膝がプルプルと震えましたがとても楽しかったです。犬山城は登城して夏霞ながら岐阜城を望めることが出来ました。残念ながら岐阜城は展望台が修復中で登城は出来ませんでしたが麓までたどり着き、山城の魅力を堪能しました。名古屋ではNHKドラマの豊臣兄弟のドラマ館をたっぷり楽しみ歴史も学べました。今年は城をテーマに旅行しましたが来年は何をテーマにしようか、もう考えています。（80代 兵庫県）

主人が料理にはまり、品数が増えたことはありがたいですが、買い物も別々に行くので先月よりも20,000円ほど食費が上がっていました。今月は税金の支払いもあり出費が多かったです。（30代 神奈川県）

店頭に白黒のポテトチップスが並びだしました。戦時中を思い出すと祖母が言ってました。物の値段がどんどん上がり、品薄になり、日常生活から色彩が失せていく、とても怖いです。（60代 兵庫県）

水道の漏水で57,189円（50代 宮城県）

お菓子の買いすぎなどやめてみたいのですが、家族とうまく意思疎通できません。家族ぐるみで節約してレジャーなど楽しんでるみなさんのエピソードを、うらやましいを通り越して、信じられない気持ちで読んでいます…。（40代 北海道）

昨秋、足爪がメラノーマかもしれないと思ったのをきっかけに、喉の違和感、舌のしびれ、頭痛、胃腸障害と不定主訴が続きました。医者に行くたび「うちの科の範囲ではない。〇〇科へ」とあちこちたらい回し状態。癌検診も受けて、半年経てようやく落ち着きました。病名はつかず「年齢のせい」とも言われました。この為に掛った医療費は合計27,660円。交通費や市販薬代は含まれていません。この費用で温泉旅行にでも行けたのにとするとむなしいです。大病ではなくて幸いだった、と思うしかありません。（70代 兵庫県）

全く収入の無い月は初めてだったので、入力しながら不安が襲って来ました。主人が離職し昨年度の追徴税やら調整税、そして昨年度に基づいての住民税の振り込み票など（それも驚愕な額）…自分の無知さに愕然としています。ずっと専業主婦の私が不勉強すぎたのかも知れませんが、退職後の納税や年金から何がどの様に引かれるのかという事を前もって詳しく教えてくれる機会が無くて…ネットで調べてもイマイチよくわからない。この先、どんな「振り込め」用紙が来るのかと不安で仕方ないです。年金世代の方は少ないかと思いますが、リタイア後一年目の税金の仕組みなど調べておく事をおすすめします。（60代 兵庫県）

会計の時そんなに買った？と毎回思うほど、商品の値段が上がってる事をもっとも感じる。買い物に行かない事が一番かしら。（50代 宮城県）

気付いたら住宅ローンを完済してしまいました。共働きで毎日忙しく過ぎし、繰り上げ返済を数回して、いつの間にか終わっていた…というのが正直なところ。家計に余裕が出るかと思いきや、今度は子供らの教育費が増え始めました。レジャー費も大人代金になりますが、一緒に出かけるのもあと数年かと思うと財布の紐は緩みます。（40代 三重県）

物価高騰で、食費も上がっています。卵の価格は何十年も上がってなかったけれど、諸費用が上がっているの値上げも仕方ない。遠い昔家計簿活動をしていた時代は、食費は家族数×2万円ぐらいが目安だった。今は我が家でも倍になっている。（70代 大阪府）

築42年になる家で何かと修理等が必要になり、費用がかさむことが多々ある。後、何年生きるかと思うと決断するのも一苦労である。（80代 千葉県）

二女が幼稚園入園のため、教育費が今後2倍になります。物価の上昇とともに幼稚園も費用が高くなっていますが、削れないので、他でやりくりします！（30代 沖縄県）

長男、次男の学費がどっと引き落とされ、夫の口座のお金が飛ぶようになっていきます。2人分の家賃、仕送りと今が一番苦しい時、そのために働いてきたと思うようにしています。子供達のためにお金を使えるのはきっと幸せなことなんだと言い聞かせています。お金は使うもの、貯めておくものではない！けど、もう少し穏やかな減り方をしてほしいです。（50代 茨城県）

今月孫の七五三をやりました。最初に話を聞いた時は、秋じゃないの？と驚きましたが、今増えてきているみたい。コロナの密を避けることから始まったのかも知れないですね。貸衣装がダブらず着れる、撮影代もシーズンオフでお得だったりと、メリットも多いみたいです。何より、お寺に参拝にいられた観光客の方々にも祝ってもらえて、参加した私もとても嬉しく、いい1日でした。（60代 長野県）

高齢の親の通院に付き添う。自由すぎて大変です。まいったと自分に言い聞かせ。（50代 神奈川県）

ずっとリビングの隅に置いてあった古いデスクトップパソコンと壊れているノートパソコンを処分しました。まだまだ片づけないといけない不用品が多いので部屋がすっきり片付いたわけではありませんが、見るたびに気が重かったので気持ちは少しすっきりしました。（70代 静岡県）

一般企業では賃上げができていたようだが、医療・介護職の我々は昨年に比べ手取りが減っている感覚である。その分、節約も心掛け、旅行や遠方への外出も減っているが、蓄えは目減りしている。戦争は終わりが見えず、地球環境の変化も進んでいる。より一層の節約が必要と考える。身近な楽しみ、やりくりを考えながら平穏に暮らしていきたいと思う。（30代 大阪府）

反抗期の高2の長男と子ども部屋の事でケンカになりました（長男がチャッピーに相談していたら逮捕されたかも!）口論がエスカレートして子供部屋をリフォームする事に発展。次の日、主人の車の買い替えや、長男が来年には車の免許を取り車も購入する事、中3・小6の下の子達の進学費用等、冷静になると様々な出費が首をまたげてきました。しかし昨日の親子ゲンカで啖呵を切った以上撤回もできず…（笑）言ったからにはやるしかないけど…ケンカの代償としては高かったな～（泣笑）（40代 宮城県）

断食道場へ夫婦で5泊6日で行かけ96,800円。健康になった。（60代 神奈川県）

80年ほど前疎開して育ったところへ行ってきました。新潟県の山奥の集落です。その後東京へ行き、生誕地を探し当てました。墨田区吾妻橋〇丁目X番Y号と表記されており、まさにここです。生れたのです。4泊5日約10万円かかりましたが、人生最後の大冒険旅行でした。（80代 長野県）

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）	416,086	394,437	427,799	490,429	352,826	182,657
給料（世帯主の配偶者）	181,880	210,908	205,604	184,927	155,067	124,472
賞与（世帯主）	393,064	183,281	488,939	723,422	121,667	60,500
賞与（世帯主の配偶者）	91,353	20,000	133,340	142,050	43,333	20,000
年金（公的）（世帯主）	213,424	4,700	101,154	48,495	228,947	218,529
年金（公的）（世帯主の配偶者）	88,623	0	74,758	24,330	74,304	100,160
年金（私的）（世帯主）	134,865	0	0	113,212	154,311	92,385
年金（私的）（世帯主の配偶者）	146,616	0	0	38,110	210,531	157,020
その他の収入	95,077	83,201	72,677	90,920	128,293	79,755
< 税金 >						
所得税（世帯主）	19,797	16,502	19,287	24,208	18,796	2,335
所得税（世帯主の配偶者）	6,697	7,885	9,220	7,006	4,251	2,471
住民税（世帯主）	24,309	18,474	21,999	30,326	24,913	7,584
住民税（世帯主の配偶者）	10,888	12,066	13,244	11,855	7,710	6,263
その他の税金	56,469	48,688	61,817	62,806	55,217	47,322
< 社会保険料 >						
健康保険（世帯主）	24,708	19,533	25,183	27,986	23,382	19,601
健康保険（世帯主の配偶者）	15,702	13,097	17,399	15,414	17,306	11,797
厚生年金（世帯主）	40,105	36,787	40,995	44,180	34,124	25,072
厚生年金（世帯主の配偶者）	25,243	27,284	28,559	24,687	21,170	22,088
雇用保険（世帯主）	2,450	2,459	2,591	2,762	1,887	1,236
雇用保険（世帯主の配偶者）	1,316	1,608	1,424	1,249	1,149	1,132
国民年金（世帯主）	26,497	22,694	18,112	63,698	9,077	19,045
国民年金（世帯主の配偶者）	68,779	17,950	40,856	16,407	222,873	0
国民年金（子）	53,354	0	170,000	43,535	106,080	17,810
< 私的保険料 >						
生命保険	36,694	26,126	37,713	31,455	56,649	15,947
損害保険	14,373	10,552	12,586	13,693	18,313	14,241
個人年金ほか	21,985	17,747	25,960	23,505	11,492	31,234
< 消費支出 >						
食費	68,376	67,611	70,224	68,397	67,672	67,477
外食費	14,807	12,853	17,443	15,340	14,710	11,167
デリバリー・テイクアウト費	6,334	5,652	7,236	6,911	5,782	5,260
日用品費	13,384	17,320	15,392	13,041	12,999	9,696
住居費	68,983	85,184	72,767	79,356	52,379	32,522
住居費(上記以外)	95,574	17,253	88,553	83,644	109,910	118,819
電気	10,111	10,081	10,849	10,549	9,665	9,215
ガス	6,695	6,910	7,113	7,262	6,346	5,831
水道	6,942	6,687	7,653	7,555	6,450	5,702
水・光熱費(その他)	7,614	5,840	7,390	7,742	7,460	8,281
趣味・娯楽費	37,192	27,308	26,595	42,350	45,950	34,361
交際費	21,898	13,034	13,652	21,102	23,873	33,262
衣服・美容費	19,960	15,987	21,542	21,641	21,073	15,727
保健医療費	14,912	10,735	13,441	11,899	18,602	16,985
通信費	16,150	11,230	15,949	18,585	16,909	14,153
教育費	79,893	34,957	88,014	109,034	65,094	7,552
自動車費	33,067	23,731	28,504	42,701	37,682	18,450
その他の消費支出	46,161	46,874	46,939	55,933	47,350	29,030