



家計・くらしの調査だより

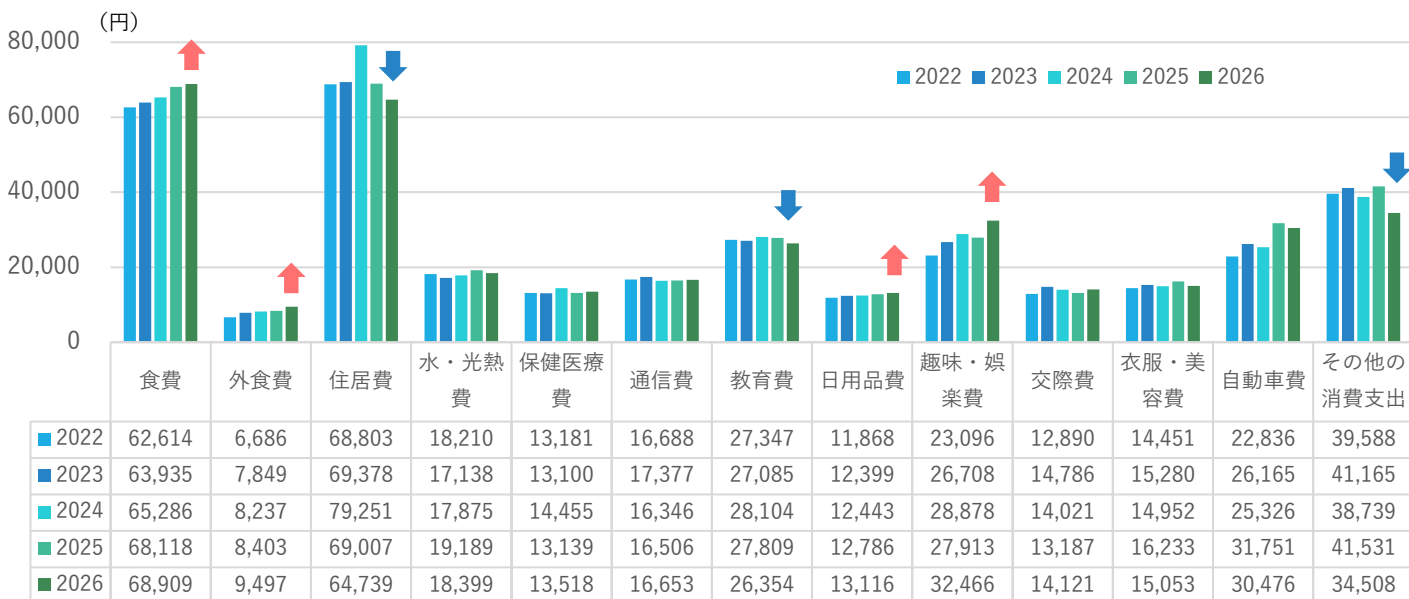
6月

2026

2026年6月分の報告書です。今月の有効回答数は1,009件。30代以下が93件、40代が221件、50代が261件、60代が258件、70代以上が176件でした。

TOPICS

『2022 - 2026年 6月の消費支出』



2022年～2026年まで5年間の消費支出を費目ごとに見たところ、2026年は「食費」「外食費」「日用品費」「趣味・娯楽費」が最も高額となりました。また、「水・光熱費」「自動車費」は昨年に次いで2番目に高い支出となっています。一方、「住宅費」「教育費」「その他消費支出」は最も低い支出でした。

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：「ポイントは相続できません」

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

世の中、ポイントの時代ですね。ほとんどの方が、何かしらのポイントを持っているのではないのでしょうか。



ですが、ポイントは相続できません。期限があるものもあるので、早めに使ってしまいましょう。



なかなか、ポイントを使うタイミングが難しいという人もいるかもしれません。そのような場合には、何に使うかを決めておくとい良いでしょう。例えば、私はお酒が好きなので、アルコール類を購入する時はポイントから、と決めています。そうすると、常にポイントを使うことになりますし、ポイントがたまってなければ禁酒にもなります。

家計簿にも表れないので、罪悪感ありません笑。

そのほか、趣味に使うのも良いと思います。例えば、読書が趣味の方は書籍の購入、音楽好きの方はCDの購入に使うと決めておくのも良いでしょう。

ちなみに永久不滅ポイントというものがありますが、もちろん相続の対象外ですし、家族会員の場合、本会員の方が亡くなったらその時点でポイントは消滅してしまいますのでご注意ください。



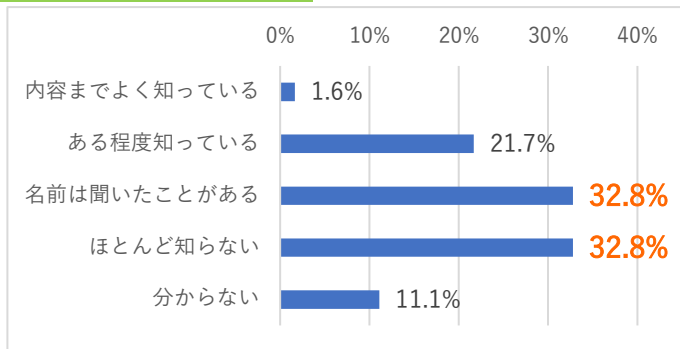
POINT



なお、大手航空会社のマイルは、相続の対象になるそうです。各会社の規約を確認してみてください。

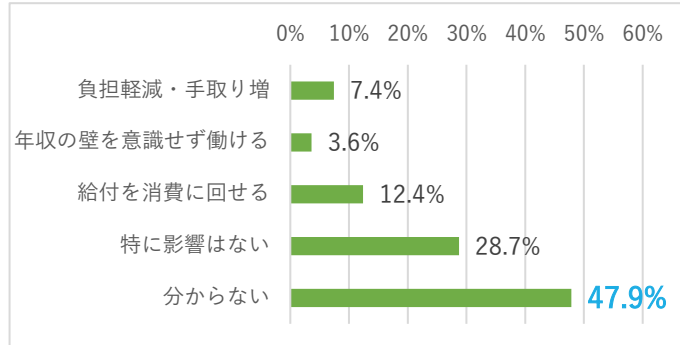
Q1 給付付き税額控除制度について どのくらいご存知ですか？

「名前は聞いたことがある」と「ほとんど知らない」が同率の32.8%と最も多い結果となりました。
「内容までよく知っている」はわずか1.6%でした。



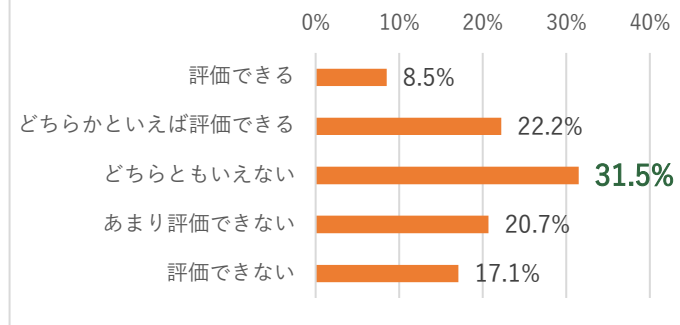
Q2 制度が導入された場合 ご自身への影響は？

「分からない」が最多の47.9%と約半分を占めました。
次いで「特に影響はない」が28.7%でした。



Q3 食料品の消費税率1%案を どう思いますか？

「どちらともいえない」が31.5%で最多でした。
「評価できる」「どちらかといえば評価できる」の計は30.7%、「あまり評価できない」「評価できない」の計は37.8%と評価が分かれる結果となりました。



寄せられたコメント

- ・雇用の確保と賃金の上昇を軸に、若者が希望を持って生活していき日本が成長できる未来を作ってほしい。
- ・財源には限りがある。食品分の消費税が下がれば結局はどこかで増税される。
- ・食料品の消費税を引き下げれば、食生活が潤います。
- ・未来への借金にならないか心配

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	930,424	1,070,980	972,553	1,165,913	809,107	631,875
支出計	597,080	612,221	643,949	749,266	551,474	371,397
内消費支出計	357,808	341,820	386,128	398,363	354,068	276,034
内非消費支出計	239,272	270,401	257,821	350,903	197,405	95,362
収支	333,344	458,759	328,604	416,646	257,633	260,478

モニターさんの
コメントから見えた

い ろ い ろ 出 費

01

グランピング

8万円



02

手作り梅干し20キロ

3万4千円



03

マラソンエントリー

1万7千円



今月もたくさんのコメントを、またアンケートにもご協力頂きありがとうございます。今回のアンケート結果はニュースリリースしましたのでご覧ください → https://jccu.coop/info/newsrelease/2026/20260903_02.html



6月の モニターさん からの声

お米の値段が下がってきたので食卓にご飯の出番が増えました。
私はお米が大好きなので嬉しいです。
(40代 千葉県)

やっと失業保険が入金された。待つこと、半年。よく収入0でやりくりできました。家族のおかげです。今度は、良い就職先を探します。ブラックな会社から離れて良かった。(50代 兵庫県)

70才になり、骨粗鬆症のお薬が500円も安くなり喜んでいたら、今月はいつもより10円アップ。明細をみたら、物価対応料という点数加算が！
お医者も大変だろうし、しかたないと言えしかたないでしょうが、月々の医療費が多額になる方には、家計にやさしい仕組みを考えてもらいたいものです。
(70代 静岡県)

ボーナス、何とか出まして安心です。
良かったー (30代 兵庫県)

孫含む息子一家、息子妻のお母さんとその親友とでディズニーランドに行き足腰傷め整形外科へ。お決まりの加齢によるものとの事で治療費がかかった。でも他に通院していない健康、息子妻のお母さんとその親友とは3人で旅行に行く程の交友あり、家事せず態度デカイ夫はとくに処分、自由に使える若干のお金ありと人生終盤の幸せをしみじみ感じている。
(60代 東京都)

断捨離に主人の背広、ウールのコート、私の着物類を思い切ってリサイクルショップに売りに行きました。1店目は断られました(ブランドものを取り扱う店)。2店目は受け取ってくれましたが高価だった着物は6.2キロで620円その他のものは12.2キロで13円でした。なんかあっという間に終わりました。母が縫ってくれた着物が.....これで良かったのかと複雑な思いで帰りました。後まだ留め袖、喪服、小紋と訪問着を大切にしていますが、娘も要らないと言うのでいつかは処分しないといけないと思っています。小紋か訪問着は亡くなった時に着せてもらおうかと思っています(一寸笑い)。
(80代 兵庫県)

体育祭の騎馬戦でケガをし医療費が高くなりました。相手の騎馬が勢いよく衝突してきたため互いの騎馬が崩れ、下敷きになった我が子が足を踏まれ骨にひびがはいり、全治3か月の診断をうけました。スポーツ保険で治療費は返金されるようですが、その他、包帯代、松葉杖レンタル代、登校で自転車からバスに変更したためバス代、自動車の送迎でガソリン代等々、余計な出費がかかりました。最後の体育祭だったのに、序盤で早退となってしまったうえ、松葉杖生活になってしまった子供が可哀想でした。でも、この程度ですんで良かったのかもしれない。
(40代 東京都)

食べ物生活用品を0円でお配りします、わが市の物価高対策(食の支援)事業で予約なしで会場に来てください、というお知らせを子供が知らせてくれました。ラッキーな事にわが町の日程はまだ先で行くことに。行ってみると、ものすごい人、人、整理券を貰って夕方に再度行き無事にお米2kgを含めいろんな食品を一袋頂きました。ざっと見たところ約5,000円相当の品々、初めて見る物、食べたことがないもの、おなじみの物等々、この難しい時期に0円で頂けるなんて本当に嬉しいですが、ふと本当に必要な方に届いているか心配になりました。
(80代 兵庫県)

相変わらず経済的に厳しくなってきた。育ち盛りの男子3人育てるには私も仕事を始めなければならなそうだ。
(30代 長崎県)

ガソリン代やら医療費やら、知らず知らずのうちに増えてしまう。
(60代 長野県)

父の日のプレゼントのついでに、母にもプレゼント。そのついでに旦那さんにもプレゼント。そのついでに自分へのプレゼントを買った。(50代 茨城県)

今年も小梅、新生姜を漬ける準備ができました。昨年は左手首骨折で思うように手が使えないため、漬けるのを断念したが、今年は例年通りの作業ができた。有難いことだと思う。(70代 滋賀県)

私立中学のため、子供の学費として、通常月でも82,000円、また今月は林間学校があったので39,000円の別途費用、その他サッカーシューズ等の教育費が高みます。その他にも、通勤通学定期代(半年分)など。賞与月でしたので、助かりました。公立中学校は給食費が無償になったようですが、我が家は毎日(週6日)お弁当ですので、手間も費用もかかります。(50代 茨城県)

母がなくなって半年が経ちました。直後はあまり感じなかったのですが、最近になって、「もう二度と母と話ができないんだ」と気づき、啞然とすることが多いです。子どもたちのことや、私自身のこと、母に聞いてほしいなあと思っても、絶対に話すことはできないんだと思うと、とてもとても寂しくなります。人が亡くなるということは、二度と会話ができないんだと、今まで私はわかっていなかったようです(笑)。そんな気持ちを体験して、また一つ人生のステージを進むのかもしれないなと思ったりもしています。
(50代 茨城県)

年金はほんの少し上がりました。それの何十倍もの値上げ、もうあきらめの境地です。値上げの嵐が強すぎて、言葉ありません…。(80代 神奈川県)

就職のため、高知県西部の親元を離れてこの春で47年。結婚後も転勤族で、小・中学校の同窓会に1度も参加したことがありませんでした。母がお世話になっているデイサービスのスタッフさんに小・中学校の同級生がいて、彼女の招待で、小・中学校の同窓会のグループLINEに参加することができました。グループLINEに参加して、誰も気づいてくれなかったら、悲しいなあ...と、ドキドキしながら参加。すぐに何人かが温かい返信をしてくださって、お互いに子どもの頃の呼び名で呼び合い、うれしかったです。田舎なので、小・中学校のメンバーは、ほぼ同じ約120人。その中で何と!!27番目のメンバーになり、中学校卒業以来52年間、ご無沙汰していた友だちとLINEで“再会”でき、10代の頃の懐かしい気持ちを思い出すことができました。
(60代 高知県)

メンタルを崩して、職場を退職しました。仕事でメンタルを崩したのでこのまま退職しようと思いますが年内は働ける気がしないので今年はこのまま療養しようと思います。毎月の収入がなくなるのは悲しいですが、健康が一番だと思ってなんとか日々を過ごせることに感謝しています。(40代 神奈川県)

猛暑によりエアコンの使用が増え、電気代が増えてくると思う。預金も減っており、できるだけ働きに出たり、図書館などで経費を節約しつつ過ごしたい。(30代 大阪府)

延びていた孫の七五三写真前撮り撮影。数年行っていない美容室で初染髪もした。若々しい洋服も新調し、山姥から抜け出し、子どもたちからは喜ばれた。
(70代 茨城県)

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)	420,773	390,428	434,936	496,505	364,453	168,855
給料(世帯主の配偶者)	186,798	228,968	205,312	192,141	160,766	115,481
賞与(世帯主)	968,500	877,320	816,220	1,374,944	658,383	363,652
賞与(世帯主の配偶者)	468,280	518,460	599,979	487,976	245,313	180,254
年金(公的)(世帯主)	359,147	14,350	161,683	238,573	364,511	373,018
年金(公的)(世帯主の配偶者)	147,223	0	76,228	25,423	116,133	171,943
年金(私的)(世帯主)	160,715	0	0	173,509	154,618	169,761
年金(私的)(世帯主の配偶者)	130,108	0	0	30,736	128,917	166,607
その他の収入	100,344	75,466	100,195	78,437	125,667	100,239
<税金>						
所得税(世帯主)	63,714	74,603	50,448	106,035	44,953	8,222
所得税(世帯主の配偶者)	22,930	33,554	34,335	26,121	8,352	5,454
住民税(世帯主)	30,484	20,996	25,376	34,578	42,354	17,481
住民税(世帯主の配偶者)	15,123	12,171	14,858	20,061	12,645	10,620
その他の税金	39,445	42,815	35,824	36,654	42,928	40,172
<社会保険料>						
健康保険(世帯主)	42,420	32,495	40,457	53,983	43,363	30,452
健康保険(世帯主の配偶者)	21,553	21,670	29,603	26,789	17,867	15,935
厚生年金(世帯主)	67,358	64,713	65,245	78,902	52,566	39,411
厚生年金(世帯主の配偶者)	43,046	42,297	55,412	44,353	29,382	22,001
雇用保険(世帯主)	3,997	4,222	3,650	5,071	3,026	1,461
雇用保険(世帯主の配偶者)	2,087	2,591	2,581	1,867	1,673	1,419
国民年金(世帯主)	30,261	30,055	38,806	24,475	2,369	16,590
国民年金(世帯主の配偶者)	17,825	17,950	16,918	16,654	22,239	0
国民年金(子)	69,711	0	0	78,896	0	17,810
<私的保険料>						
生命保険	24,724	27,205	23,776	30,989	21,818	17,535
損害保険	15,067	11,408	11,452	13,591	19,806	17,201
個人年金ほか	27,180	22,406	32,415	24,380	22,773	70,843
<消費支出>						
食費	66,358	66,649	66,887	66,220	66,625	65,355
外食費	12,413	12,298	13,461	14,309	10,914	10,019
デリバリー・テイクアウト費	6,098	6,328	6,285	8,216	4,697	3,921
日用品費	13,757	16,723	19,153	13,037	10,491	11,067
住居費	73,185	92,287	82,390	77,975	55,807	34,059
住居費(上記以外)	78,159	20,100	36,710	59,407	141,457	73,887
電気	8,854	9,162	9,350	9,143	8,547	8,101
ガス	5,783	5,932	5,819	6,640	5,531	4,820
水道	7,007	6,951	7,108	7,215	6,627	7,113
水・光熱費(その他)	8,110	8,536	8,817	8,024	9,014	6,099
趣味・娯楽費	38,047	21,053	22,817	46,739	43,762	43,767
交際費	19,983	11,999	12,154	20,397	20,908	29,631
衣服・美容費	17,478	19,593	17,187	19,179	17,500	14,337
保健医療費	16,028	11,926	13,860	19,015	17,550	13,979
通信費	16,870	13,216	15,397	19,391	18,345	14,737
教育費	60,433	33,838	52,263	95,195	55,677	7,072
自動車費	41,220	25,025	74,142	26,404	49,062	16,698
その他の消費支出	45,278	50,351	41,095	52,101	49,357	31,946