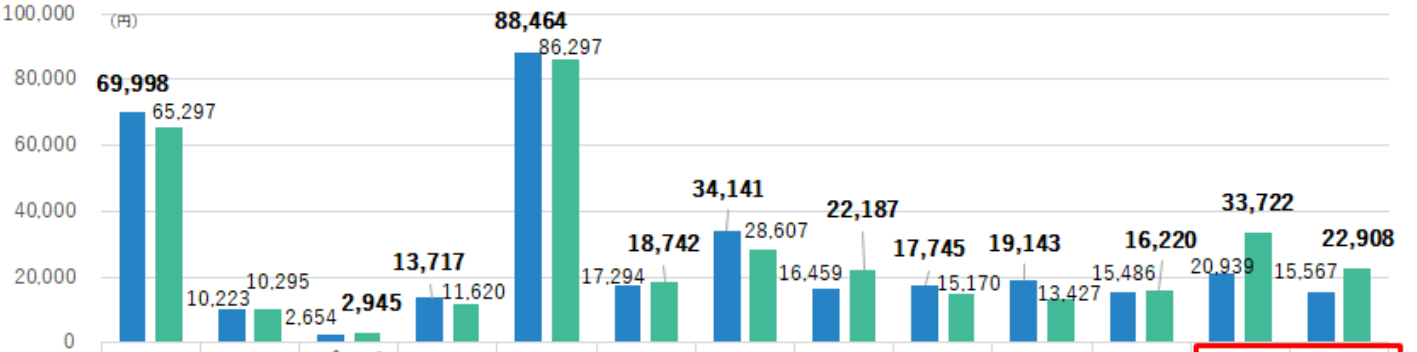
家計・くらしの調査だより

7月 2026

2026年7月分の報告書です。今月の有効回答数は1,003件。30代以下が90件、40代が216件、50代が261件、60代が261件、70代以上が175件でした。

TOPICS 『都市と地方 消費支出平均額の比較 』



	食費	外食費	デリバリー・テイクアウト費	日用品費	住居費(計)	水・光熱費(計)	趣味・娯楽費	交際費	衣服・美容費	保健医療費	通信費	教育費	自動車費
■都市	69,998	10,223	2,654	13,717	88,464	17,294	34,141	16,459	17,745	19,143	15,486	20,939	15,567
■地方	65,297	10,295	2,945	11,620	86,297	18,742	28,607	22,187	15,170	13,427	16,220	33,722	22,908

7月の消費支出の平均額を都市と地方で比較しました。外食費はほぼ同額でしたが、その他の費目には差が見られました。地方では教育費・自動車費・交際費が高く、都市では保健医療費・趣味娯楽費・食費が高い傾向がありました。なかでも、教育費と自動車費の地域差が目立ちました。

※都市：東京都 神奈川県 埼玉県 千葉県 愛知県大阪府 京都府 兵庫県　地方：左記以外　と定義しています。

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：「 ご存知ですか？保険契約のクーリングオフ 」

このコーナーは生協のＬＰＡ（ﾗｲﾌﾌﾟﾗﾝ･ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ）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

生活の中で、知っておきたいことの一つに、「クーリングオフ」という制度があります。聞いたことがあるという方も多いと思いますが、意外と詳細はよくわからなかったりするのではないでしょうか？あなたは保険契約の申し込みの撤回、または解除（クーリングオフ）について、どれくらいご存じですか？
（　）に当てはまる言葉を入れてみましょう。



A.クーリングオフの期間は「クーリングオフに関する書面を受け取った日」か「申込日」のいずれか遅い日から起算して（　）日以内である。
B.書面の郵送によるクーリングオフの申出日は、郵便局の（　）により判定される。
C. クーリングオフの申出は、書面のほか（　）等の電磁的記録によるものでも可能である。
D. 生命保険への加入にあたり(　)による診査を受けた場合、その契約はクーリングオフの対象にならない。

【クーリングオフとは】
クーリングオフは、訪問販売や電話勧誘など不意の契約において、消費者が一定期間内であれば無条件で一方的に契約を解除できる制度です。書面または電磁的記録（メール等）で通知し、違約金不要で全額返金されます。期間は契約書面受取日を含め8日間（マルチ商法は20日）が一般的です。



クーリングオフの対象にならないものもあります。もっと知りたい場合は、国民生活センターのHP等で確認してみてはいかがでしょうか？

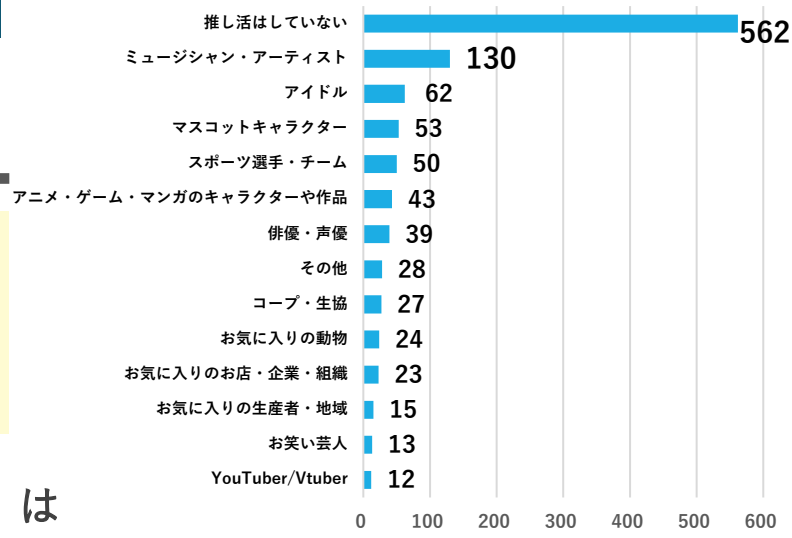
こたえ↓

A.8　B.消印　C.電子メール　D.保険会社が指定する医師

7月プチアンケート「推し活」について

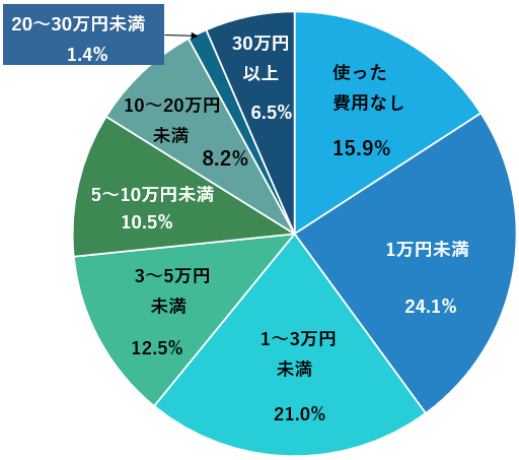
Q1 推し活をしていますか？また、その対象は？※複数回答

914名に回答いただきました。半分以上は「推し活はしていない」との結果でした。
推し活をしている方の中では、「ミュージシャン・アーティスト」が最も多く、「アイドル」「マスコットキャラクター」「スポーツ選手・チーム」と続きました。



Q2 推し活関連の出費（年間）はどのくらいですか？

Q1で「推し活をしている」と回答いただいた中で、「1万未満」が24.1%と最も多く、「1～3万円未満」が21.0%、「使った費用なし」15.9%と、比較的費用をかけずに推し活をされている様子が伺えました。



＼ 寄せられたコメント ／

・子供と一緒に楽しんでます。
・楽しいですが、お金もかかるので普段は節約するようにしてます。
・かつてはしていたけれど、もうそのような元気がなくなりました。孫の推し活しましょうか！
・夢中になれるものを見つけられてる人がうらやましいです。
・更年期で体調不良が続いていましたが、スポーツ応援することで楽しみが増えました。
・人生をより明るくさせてくれる、いつまでもときめきや認知予防にも良いです！
・年齢に関係なくとっても楽しいです。推し活に何のお金も使いませんが、BTSが画面に出るだけでもう気分ハイになって一日楽しい気分にさせてくれます。なんと私83歳です。密かに楽しんでいます。
・始めて10年ほど。夫には冷ややかな目でみられていますが、生活や気持ちに潤いがあるように感じます。

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	601,145	742,786	742,551	850,988	469,695	177,191
支出計	555,584	598,991	590,904	666,949	551,955	328,984
内消費支出計	378,142	415,001	380,546	404,479	409,329	270,428
内非消費支出計	177,442	183,990	210,358	262,470	142,627	58,556
収支	45,561	143,795	151,647	184,039	▲ 82,260	▲ 151,793

＼ モニターさんのコメントから見えた ／ いろいろ出費

01 マットレス2人分
52万円



02 キッチン水栓交換
7万7千円



03 ストレートパーマ
3万円



今月もご協力ありがとうございます。アンケートテーマの推し活、「今はしていないが見つけたい」「推し活している人がうらやましい！」との声も多かったです。私も推し活中の1人ですが、少々費用をかけすぎかなと反省したところです。



7月のモニターさんからの声

骨粗鬆症の治療を始めました。スターターセットや薬液、診察代などで初月に26,450円支払いました。毎日自己注射することになるが良いか？という確認はありましたが、費用の提示はありませんでした。市民健診につけたオプションの癌検診に6,900円。大きな出費になりましたが、これで将来寝たきりになるリスクが減るなら良しとします。（70代 兵庫県）

市町村交付券が配布されました。いつもは行かない外食を予定していましたが、食費に消えました。スーパーで交付券が使えたのは嬉しいけど、複雑な気分です。子育て中で、持ち家ではない賃貸住まいの我が家は、物価高で首が回りません。（30代 東京都）

利用している電力会社で電力の節電出来たら、エコポイントもらえるキャンペーンをやっているが、さすがに暑すぎて実現出来ない。（60代 神奈川県）

家賃2万円の値上げを提示され交渉した結果、1.4万円の値上げとなりました。更新手続きの期限が迫っていたうえ、希望する条件の物件も見つからず、泣く泣く受け入れました。（40代 神奈川県）

母が亡くなりました。喪主は父ですが、あれこれ動くのは私なので、ガンでもう長くないと告知を受けた時に涙したのが最後で、バタバタしている間に過ぎ去った感覚です。悲しみを実感するのはこれからなのかな…と思います。（50代 群馬県）

クルーズに行く代わりに佐渡旅行とミュージカル観劇とフラメンコ公演が娘とのイベントです。43万円。右肩に激痛が走り総合病院でレントゲンを撮ったら肩の骨の近くにカルシウムがあると。薬品入り注射器でグルグルかき回して散らしてもまだ痛い。ヘルパーさんに腕のいい整形外科を教わり、そこでもまた注射器でグルグル。痛かったけれど的に的中して少し楽になりました。総合病院でやった所より3cm上でした。これでまた洋裁が出来るとうれしくなります。（80代 神奈川県）

さすがこの暑さには参ります。でも熊本の皆様の被害を思うと、なんという試練を神様は善良な市民を苦しめられるのかと腹立たしくなります。想像ができない困難を乗り越えなければならない皆様の苦悩を思うと居たたまれませんが、一日も早くライフラインが復旧できますように祈っています。（80代 兵庫県）

今月から次男のアトピーに効く注射をしました。1本16,000円で最初は2週間ごとに、徐々に減らしていくみたいです。その代わり症状は良くなってます。医療の進化に驚きですがお金で解決できるならと思ってます。（50代 大阪府）

今年はスイカが安くて嬉しいです。私も子どもも大好きなので、すでに大玉4個分購入しています。去年はスーパーで一玉3,000円ほどが今年は2,000円以下なので買いやすくて助かります。仕事終わりに冷えたスイカを食べるのが至福の時です。（40代 岐阜県）

市から75歳以上の高齢者にコミュニティバスやタクシーに使える利用券3,000円分が送られてきた。免許返納した人に良かれと決めたのだろうが、1時間に1本か2時間に1本のバスは不便でとても乗る気にはなれない。
マイナカードに紐付けた口座に入金してくれた方がよっぽどまし。郵便や券の印刷代その他の手間を考えたらもっと良い方法があるのではと思う。（70代 愛知県）

電気自動車を所有しており、定期点検ののち充電の計画がうまくいかず、無駄に充電が必要になってしまい、充電代がかかってしまった。
今月は頑張って節約できたほうで、余分にも働いたが、出費が上回ってしまった。（30代 大阪府）

妻の両親(91歳と86歳)を呼び寄せ、同じマンションの別の部屋に引っ越してもらうことにしました。そのため賃貸契約をしたのですが、敷金、礼金、1.5か月分の家賃、火災保険料などで63万円ほどかかりました。両親は全くお金を持っていないわけではありません（というか、私たちの5倍ぐらい預金を持っています）が、こちらから引っ越しを提案したので、彼らの家賃もこれから毎月私たちが負担する予定です（自分たちはお金を持っていないと思い込んでいるので、予定外の出費は受け入れられないようです）。認知症ではないのですが、高齢になり判断力が鈍り、私の近くに引っ越すことは大賛成のようですが、諸手続きや彼らのマンションの売却もすべて私がやらなければならないので、とても大変です。（60代 神奈川県）

昨年から梅干し作りを始めました。今年は梅雨が明けてもなかなか3日続けて晴れる日がなく、8月に入って、やっと干すことができました。干している間の梅干しは、触るとふにゅふにゅでとても柔らかく、最高の触り心地でうっとりします。干し上がった梅干しは格別の味です。まだまだ熟成していくのが楽しみです。小さなことに幸せを感じながら、季節を過ごしていきたいと思っています。（50代 茨城県）

今月から孫とお習字を習うはめになりました。教室が貸し手の都合で変更になり、人通りが少ない道があるので、3年生の一人歩きは心配と娘に言われたのがきっかけ。結局送迎をすることになり、それでは私も一緒に、と習うことになりました。小中学生と筆を走らせています。これで私のいわゆる習い事は運動系を含め3つ、月平均約1万5千円、ちょっと多いかもと思わないでもないのですが、今でなきゃできないので頑張って通うつもりです。（80代 兵庫県）

昨年納税したふるさと納税を枠いっぱい使用しなかったので、住民税が若干上がりました。少しでも給料が上がったら、ふるさと納税で使用できる金額を再度計算して納税したほうがよかったなと思いました…。（20代 千葉県）

毎月家計報告をすると、今月は楽しかったなとか、忙しくて疲れたなとか、消費支出項目と気持ちは連動する部分が多いと感じます。わが家の食費の増加分が、食料品の値上がり分よりおさえられてるといいなあと思っています。（40代 北海道）

梅干しを仕込んだ。今年はいつもより倍近く梅を準備した。孫娘達がお年頃で、何時、曾孫のお知らせが来るやかもしれません。娘達は梅干しを仕事が忙しくて作っておらず、梅所望がきて直ぐ対処出来るように準備しているのです。後期高齢者直前の我が身です。梅仕事が出来なります。娘達に梅干しレシピを伝授し、ものになるまでの繋ぎです。もう一つの終活作業、力が入ります。（70代 青森県）

夫が目が見えづらいと言うので眼科に行った。結局は加齢による飛蚊症だったが、最初の眼科では原因も治るのかも分からないと言われ、重大な病気かも知れないと夫は落ち込んでしまった。セカンドオピニオンを勧め、違う眼科へ。そこでは呆気なく飛蚊症と診断された。治療法も無いので1回で終わった。前の眼科には4回通った。眼科を変えて本当に良かった。病院選びも大事だと考えさせられた。（60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）	427,453	416,595	455,288	499,950	349,203	183,275
給料（世帯主の配偶者）	183,978	221,603	208,059	187,819	154,376	121,625
賞与（世帯主）	742,342	863,824	659,939	901,218	541,941	331,250
賞与（世帯主の配偶者）	248,197	205,223	332,082	239,593	200,857	195,513
年金（公的）（世帯主）	178,751	4,700	101,804	79,248	179,722	197,297
年金（公的）（世帯主の配偶者）	90,331	0	76,228	29,403	72,606	105,246
年金（私的）（世帯主）	214,469	120	0	154,379	172,141	310,296
年金（私的）（世帯主の配偶者）	142,119	0	0	35,705	150,417	162,375
その他の収入	86,180	62,631	95,564	100,722	81,777	79,178
＜税金＞						
所得税（世帯主）	38,992	26,609	33,347	56,492	33,834	9,772
所得税（世帯主の配偶者）	9,950	9,423	12,954	11,809	6,653	3,206
住民税（世帯主）	25,696	21,075	23,746	32,977	22,311	14,216
住民税（世帯主の配偶者）	12,456	13,337	14,176	14,718	9,237	6,239
その他の税金	27,974	20,654	29,727	30,743	29,432	23,743
＜社会保険料＞						
健康保険（世帯主）	34,531	26,112	31,166	39,134	36,890	31,591
健康保険（世帯主の配偶者）	18,958	15,023	19,049	20,398	21,498	15,715
厚生年金（世帯主）	53,504	46,530	51,419	63,782	43,566	29,844
厚生年金（世帯主の配偶者）	29,497	27,727	32,068	30,631	25,429	30,797
雇用保険（世帯主）	3,395	3,324	3,350	4,137	2,552	1,367
雇用保険（世帯主の配偶者）	1,562	1,821	1,648	1,540	1,369	1,410
国民年金（世帯主）	19,088	26,325	17,444	23,468	13,403	18,930
国民年金（世帯主の配偶者）	38,889	17,950	16,574	16,540	94,486	0
国民年金（子）	58,782	5,200	0	65,085	0	17,810
＜私的保険料＞						
生命保険	28,520	28,828	39,715	31,916	22,409	14,504
損害保険	13,903	15,354	10,395	15,209	18,220	8,780
個人年金ほか	27,369	18,502	26,010	29,717	19,476	100,126
＜消費支出＞						
食費	67,969	65,244	69,180	67,551	68,238	68,109
外食費	13,005	13,825	14,956	14,268	12,074	8,697
デリバリー・テイクアウト費	6,595	5,725	8,059	7,751	5,540	4,343
日用品費	13,392	17,706	16,431	12,971	11,725	10,443
住居費	88,253	146,162	77,673	86,242	88,556	36,732
住居費(上記以外)	114,884	60,295	67,233	41,753	205,326	119,147
電気	9,220	9,775	9,985	9,713	8,599	8,196
ガス	5,286	5,792	5,777	5,721	4,878	4,512
水道	6,950	6,357	8,378	7,127	6,416	5,788
水・光熱費(その他)	6,387	5,873	8,828	5,540	6,556	2,793
趣味・娯楽費	36,760	22,396	29,752	48,504	42,258	26,799
交際費	26,678	20,316	14,365	18,711	49,277	20,966
衣服・美容費	19,069	14,865	19,971	21,205	20,491	14,683
保健医療費	19,323	11,190	16,232	20,941	18,367	25,275
通信費	16,032	11,019	14,992	18,700	16,909	14,525
教育費	60,196	35,593	60,454	87,281	41,880	5,799
自動車費	25,510	27,227	26,380	31,918	22,031	17,322
その他の消費支出	44,929	64,867	48,687	53,983	42,641	24,464