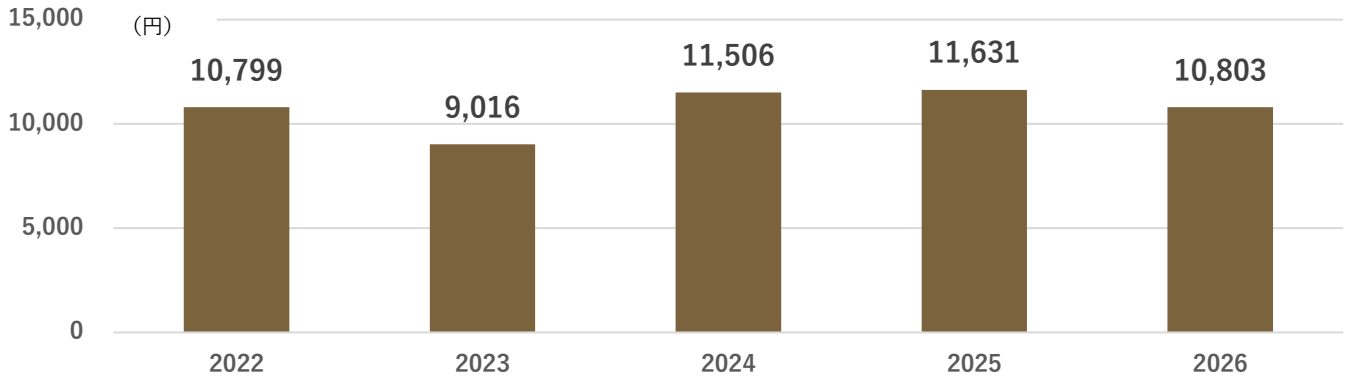
家計・くらしの調査だより

8月 2026

2026年8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 『2022－2026年　8月の電気料金平均』



＜ 電気・ガス料金支援　値引き単価 ＞　※各年７・８月分のみ記載

年	2023年	2024年	2025年		2026年	
使用月	7・8月	8月（7月なし）	7月	8月	7月	8月
電気（低圧）（kWh）	7.0円	4円	2円	2.4円	3.5円	4.5円

2022年～2026年の8月の電気料金を比較しました。最も安かったのは2023年で、政府の電気・ガス料金支援が始まった影響とみられます。最も高かったのは、平年より2.36℃高い記録的な暑さだった2025年です。2026年は、前年より気温が下がったことや支援額が増えたことなどにより、料金が下がりました。

LPAのちょっとだけ!コラム

コープおきなわ
＼　前田　美和 さん　／

今月のテーマ：「第1回：高校無償化で安心？教育費にもインフレの波」

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

＊＊＊コープおきなわLPAの紹介＊＊＊

去る５月31日に「コープおきなわ創立50周年記念イベント」が開催され、映画「あつい胸さわぎ」上映＆トークセッション、健康チェック（血管年齢測定、ベジチェック）、いちのせかつみ先生のくらしの見直し講演会が実施されました。多くの組合員の皆さんが健康やお金、日々のくらしを見つめ直す機会となりました。今後もより良いくらしづくりになるよう取り組んでいきます。

今春、長男が高校へ進学しました。2026年度から高校授業料の無償化で所得制限が撤廃され「授業料の負担がなくなって助かる！」とホッとしていました。

しかし、授業料以外に別途かかる費用、例えば制服代、教科書代、修学旅行費、デジタル機器代（パソコン）などは事前に準備をする必要がありました。さらに、物価高（インフレ）は教育にかかる費用にも影響があります。例えば、現在200万円必要な教育費が、年2%の物価上昇が続くと10年後には約243万円。なんと約43万円も増える計算となります。「授業料が無料だから大丈夫」と考える前に、これからかかる教育費全体を考えておくことが大切です。

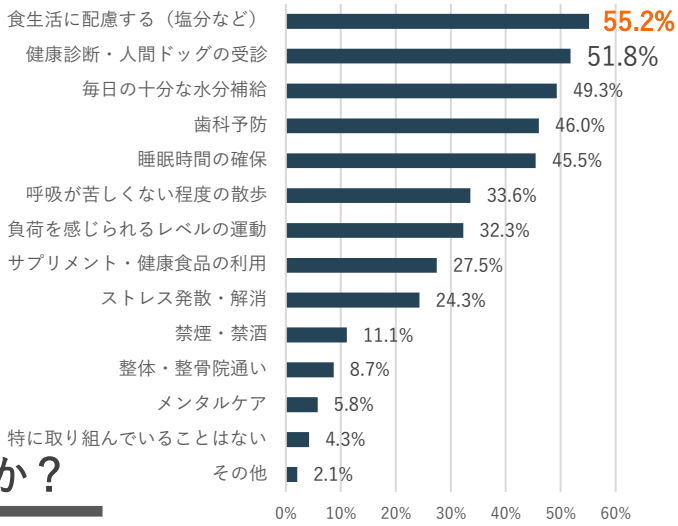
では、インフレに負けない教育資金づくりとは？次回は、身近な「児童手当」を活用した準備についてお伝えします。



８月プチアンケート「健康維持」について

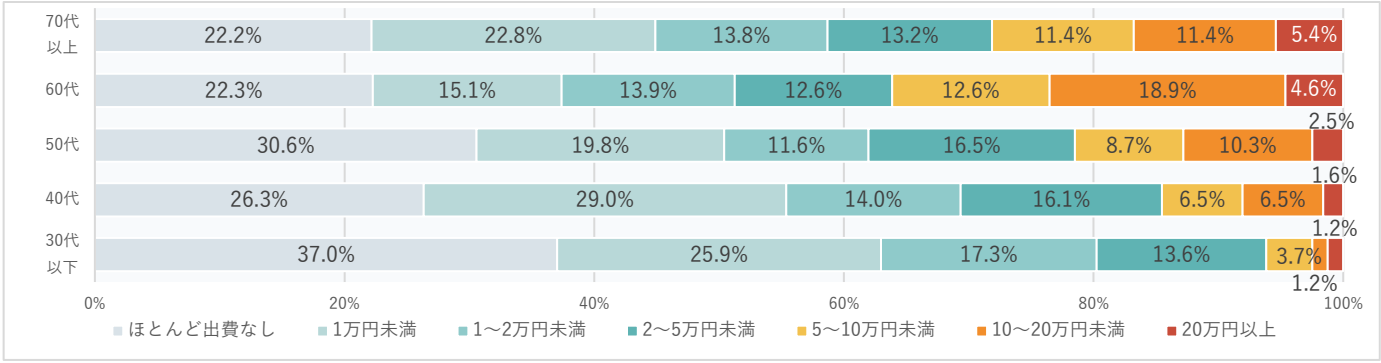
Q1 健康維持のために取り組んでいることはありますか ※複数回答

「食生活に配慮する」が最多となりました。
次いで「健康診断・人間ドッグの受診」も半数を越え、「毎日の十分な水分補給」、「歯科予防」、「睡眠時間の確保」と続きました。



Q2 健康維持のために年間どのくらい出費していますか？

全体として、健康維持への年間支出は2万円未満が約6割を占めました。年代が上がるにつれ、支出が増える傾向がみられました。60代でピークとなり、70代以上ではやや減少しました。



＼ 寄せられたコメント ／

・転倒事故防止のために　何事にも時間に余裕をもって行動する。
・朝のおさ湯、手作り甘酒に始まり食事には気をつけています。
・毎年受けている健康診断では、年々各種数値が悪化している。そこで、一念発起してジムへ通うことにした。通って1年たったら、コレステロールなどの数値が改善していた。
・ストレス発散の為に、すき間時間に1人でカラオケに行く。
・更年期で体中の関節が痛かったが、ホルモン治療で良くなった。
・年齢的に金銭的にジムには通えないので、自然を肌で感じながらゆっくりウォーキングしてます。
・代謝の低下。疲れが取れにくい。養命酒が神。

収支(総平均・年代別)

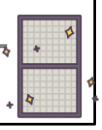
	総合	３０代以下	４０代	５０代	６０代	７０代以上
収入計	632,688	611,501	619,409	667,636	628,428	613,805
支出計	530,709	573,594	565,116	596,498	514,705	390,050
内消費支出計	378,858	419,110	389,515	401,553	384,104	302,044
内非消費支出計	151,851	154,483	175,600	194,945	130,600	88,006
収支	101,979	37,907	54,293	71,138	113,723	223,755

モニターさんのコメントから見えた いろいろ出費

01 門扉リフォーム
139万円



02 網戸の張替え11枚
2万4千円



03 ペットトリミング
1万6千円



今月も調査、アンケートへのご協力ありがとうございます。アンケートのコメントでは、「ラジオ体操」をされている方が思いのほか多くいらっしゃいました。気温が低くなり冬の訪れを感じる今日この頃です。みなさま、どうぞご自愛ください。



８月のモニターさんからの声

長い夏休みが終わりました。へとへとです。　（30代 東京都）

地域のプレミアム商品券抽選受付が始まった。1千円券12枚で1万円。1人10セットまで買えるみたい。我が家は成人4人家族なので40万円。10月から12月までの利用です。買い物リストを作った。冬用タイヤ、利用限界17年目の冷蔵庫、日々の食品やお歳暮ギフトがあがった。40万円は直ぐクリアです。すぐ申込みした。抽選当たるといいな。（70代 青森県）

初めてディズニーのバケーションパッケージを予約しました。一生に一度かな…。高くてびっくりです。約76万円でした。人数も多いし、もう大分大きいので。本当はもう1年先の予定だったのですが、受験と重なるので１年早くなりました。その分、日々の節約に励まなければ。子どもたちは他人事ですけどね。旦那も使うことしか考えてないし。孤立奮闘です。（50代 青森県）

お米の価格が「当店限り」と銘打って日に日に下がっていくのを目の当たりにして米あまりの実態を肌で感じました。去年から今年と米価格に振り回され少し疲れ気味です。　（40代 千葉県）

盆休みに子供一家5人が一泊して帰りました。主人と布団を干して整えて敷いて、帰った後はシーツや枕カバー等を洗って布団を干してしまうのが大仕事でしたが、出来ることに感謝して、又来てくれることに感謝して無事に終えることが出来ました。私は自分らですることの方が喜びを感じるのでそうしています。私の友達はホテルに泊まってもらったら？とか、そんなん自分で敷かせたらと言いますが、それが受けいれられません。私なんかかわいくないのかも？、意地を張っているのかも？ですが。　（80代 兵庫県）

飼猫が心臓病になっての入院通院費、すべての費用に10％の消費税がかかるので負担感はんぱないです。猫自身にはICU入院治療や心臓エコー、血圧測定など検査が負担になっているようですけど少しでも穏やかに過ごしてほしいと思っています。　（60代 福岡県）

除草中にスズメバチを発見！周りを捜索するとなんと玄関に直径30センチ位の巣を見つけた。直ぐに業者を呼び駆除をしてもらったが、よく考えてみたらもう少しじっくり考えてからでもよかったかなと少し後悔しています。費用は49,500円！後ろの方にもう2つ巣があってそれも取ってくれたから良かったけれど…他の業者と比較もしないで、しかも即金でということであちこちかき集めて支払いました。大きさとハチの種類で値段は決まるそうです。皆さんどうぞお気をつけて下さいませ。（70代 茨城県）

長男が8月末から海外留学し、その前、1か月実家に帰ってきていました。久しぶりの長男との生活に、せっせと尽くしてしまいました。美味しいご飯、お弁当も毎日作り。その分、食費が上がっているように思います。体調を崩すことなく、無事に送り出すことができてホッとしています。誰かのためにできることがあるというのは、やはり嬉しいことだと思いました。とはいえ、いつまでも子どもに尽くしてばかりはいられません。自分に尽くす方向に切り替えていかねば！！　（50代 茨城県）

本州の暑さには申し訳ありませんが、北海道は涼しい今夏だったので電気使用量が昨年より少なく済みました。しかし単価が上がっていて、支払額は昨年より多かったです。明細をしっかり見ないと気づきませんでした。あらゆるものが値上がりしているのですが、お給料が上がるお話は聞こえてきません…　（40代 北海道）

''猫の額''程の花だんに、5月上旬に2株植えた小玉すいかピノ・ガールの苗。8月中旬、ついに枯れてしまいました…。約100日間で12玉収穫できました。毎朝早起きして、咲いている花をチェック!! すいかの成長を見るだけでも楽しく、わずか２株100円の投資で、何倍も、何十倍も楽しめました。（60代 高知県）

買い物から帰って車を車庫に入れる時、傍のポールで車をこすって傷をつけてしまいました。修理代 10万円也。イターッ！　慣れた車庫入れのはずですが、油断？ それとも 年のせい？反省しきりです。　（80代 山口県）

金利のある時代になり、預金利息が3万円近くついていたのでびっくりしました。住宅ローンの金利も上がっているので家計はマイナスですが、臨時収入のようで嬉しいです。（30代 大阪府）

近くのベーグル屋さんはとても美味しいけど一つ400円近くするので、自分で作ることにしました。素人でももっちり美味しくできました。子供にも大好評で休みの度に作っています。トマトベーコンチーズやシナモンナッツレーズンなどアレンジもしやすく新しい味を開拓したいです。（40代 岐阜県）

膝の軟骨がすり減ってきている為、時々膝がカックンとなるので、整体に通う様になりました。最近、右肩や肩甲骨に違和感があり、整体で自由診療の筋膜リリースや、猫背矯正などを行いました。その時はすっきりしても一時的でした。その後、腕も上げられないくらいの痛みで、夜も眠れず。結局、整形外科に行くと石灰沈着性腱板炎になっていました。治療をして、何度か通院したら肩がすっきりしました。保険治療で安く、楽になり、今まで高い金額支払ってきたのにとモヤモヤしています。　（60代 神奈川県）

お盆は弟夫婦と里帰りし、墓参りしてからバーベキューをしたりアワビの刺身や新米のおむすび、ビールにチューハイにと楽しい会話とともに楽しいひと時過ごしました。たまには、里も賑やかでご先祖様もさぞ喜んだことと思います。変わって娘婿が我が家の近くで仕事することになり、13日間滞在しました。食事の用意から、洗濯、お風呂と色々とお世話してあげることが出来てよかったです。なかなかこんな機会がないので、又何時でもお越しいただきたいです。貴重な経験をさせていただきました。　（50代 徳島県）

8月13日から14日にかけて千葉豪雨に襲われた。1階は床上浸水。エアコンの室外機が流され買い換えた。33万円のエアコンで保険が出ると思うが、とりあえず娘が建て替えて支払った。今後この家には住めないかもしれない。　（80代 千葉県）

夫の兄が入院して、お見舞いの金額を１万円出せと義両親に強制されました。兄弟間の付き合いは全然ないのに、理不尽すぎます。　（30代 兵庫県）

今年は昨年と打って変わって涼しい日が多く、クーラーをつけた日が少ないくらいでした。24時間つけっぱなしだった昨年が異常気象だったそうです。ただ、暑さに慣れてしまったのか加齢のせいか、30度でも涼しいと思ってしまい、家族に叱られています。まだこれから暑くなるということなので、熱中症には十分気を付けたいと思います。　（70代 群馬県）

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）	428,296	421,310	453,563	495,410	357,656	187,879
給料（世帯主の配偶者）	188,920	266,123	205,872	188,944	153,883	123,284
賞与（世帯主）	229,673	335,657	177,866	227,474	416,667	150,000
賞与（世帯主の配偶者）	115,778	124,792	114,143	124,350	137,917	37,500
年金（公的）（世帯主）	363,129	4,700	131,293	232,176	364,920	381,579
年金（公的）（世帯主の配偶者）	147,336	0	76,228	36,021	114,421	172,297
年金（私的）（世帯主）	160,676	0	0	165,432	136,662	208,108
年金（私的）（世帯主の配偶者）	166,935	0	0	176,633	159,609	177,431
その他の収入	101,617	86,201	83,330	182,505	71,336	78,832
＜税金＞						
所得税（世帯主）	20,678	17,240	19,582	25,522	22,935	7,553
所得税（世帯主の配偶者）	7,394	10,809	8,789	7,243	5,500	3,153
住民税（世帯主）	26,162	20,403	25,660	32,116	29,845	13,416
住民税（世帯主の配偶者）	12,963	14,316	14,432	15,388	10,744	7,364
その他の税金	21,789	15,855	22,771	20,459	22,971	24,987
＜社会保険料＞						
健康保険（世帯主）	29,716	20,558	26,477	28,765	31,690	37,269
健康保険（世帯主の配偶者）	15,695	15,460	17,568	15,002	14,260	16,336
厚生年金（世帯主）	40,740	37,421	41,876	44,333	35,134	28,624
厚生年金（世帯主の配偶者）	25,346	26,658	28,621	24,410	22,402	22,125
雇用保険（世帯主）	2,465	2,410	2,639	2,762	1,913	1,238
雇用保険（世帯主の配偶者）	1,328	1,611	1,463	1,187	1,245	1,120
国民年金（世帯主）	37,786	17,650	18,475	17,293	113,000	112,697
国民年金（世帯主の配偶者）	66,138	17,950	18,982	18,058	211,382	150,000
国民年金（子）	25,403	0	0	25,403	0	0
＜私的保険料＞						
生命保険	26,012	27,400	32,610	31,680	20,045	13,621
損害保険	15,686	12,470	14,556	20,015	13,971	13,286
個人年金ほか	27,041	21,121	20,411	28,178	25,207	128,679
＜消費支出＞						
食費	68,384	66,394	68,984	66,996	69,799	68,661
外食費	15,454	14,888	18,813	15,076	14,314	13,221
デリバリー・テイクアウト費	7,253	7,001	7,695	8,582	6,339	5,755
日用品費	13,003	16,989	15,423	13,982	11,247	8,884
住居費	76,184	81,536	75,131	94,640	62,629	36,781
住居費(上記以外)	101,182	406,636	76,058	79,043	55,564	137,061
電気	10,803	11,159	12,170	11,299	9,896	9,535
ガス	4,525	4,706	4,845	4,897	4,265	3,947
水道	6,974	6,525	7,294	7,392	6,423	6,976
水・光熱費(その他)	7,460	6,990	7,068	7,889	10,786	2,783
趣味・娯楽費	45,622	37,914	41,000	43,325	63,200	31,972
交際費	26,092	14,785	13,997	17,512	37,327	38,101
衣服・美容費	16,289	17,057	16,535	18,532	16,757	11,369
保健医療費	15,538	11,859	12,396	17,011	16,542	17,015
通信費	17,090	11,696	15,294	19,313	19,265	15,520
教育費	53,178	34,173	51,200	75,527	54,471	7,886
自動車費	35,472	23,219	29,634	30,102	62,297	15,732
その他の消費支出	46,835	61,231	55,409	46,868	46,695	33,785