

全国855世帯の家計簿を調査

日本生協連、「家計・くらしの調査 年次報告書2025」を発表

～電気料金は8月に2023年比で約3割上昇～

日本生活協同組合連合会

日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事会長：新井ちとせ）は、1978年から全国の協力生協とともに実施していた「全国生計費調査」の終了をうけて、2018年1月より「家計・くらしの調査」を開始しました。この度、2025年分（2025年1月～12月）としてまとめた「家計・くらしの調査 年次報告書2025」を作成しましたのでご報告いたします。

本調査は1978年「生協の家計簿」以来の全国生計費調査の流れを汲み、モニター登録された組合員の家計データを集め、推計ではなく実際に支払われた額を、3年連続・同一手法で集計している点が特徴です。

2025年は、前年から続く物価高の影響に加え、米をはじめとする食料品価格の高騰が家計を圧迫し、くらしの厳しさがますます高まりました。賃上げの動きは広がったものの、物価上昇に十分追いつかず、多くの家庭で節約志向が強まりました。また、政府による備蓄米放出などの対策が講じられましたが、米価の高止まりが家計への負担となりました。

集計対象：（単年集計）2025年1～12月に連続提出のあった生協組合員855件（有効回答）

（複数年比較集計）設問毎に有効回答数を記載

～調査結果の主なトピック～

■水・光熱費は政府補助の有無によって増減する結果に

電気・ガス・水道をあわせた水・光熱費を2023～2025年の3年分比較しました。電気・ガスの政府補助が2023年1月使用分（2月検針分）からスタートしたため、まだ反映されていない2023年の1～2月が3年間で最も高くなっています。2024年は1年間で最も光熱費が高くなる冬の時期に、政府補助により費用が抑えられており、政府補助額が縮小された2025年は全体的に前年より高くなりました。

さらに、電気料金はエアコン需要が高まる8月を比較した結果、前年比100.8%、2023年比129.2%となり、3年にわたり増加しています。（有効回答数：2023年/895件 2024年/927件 2025年/855件）

■消費支出の全体平均は368,585円で3年連続微減するも、食費・外食費は増加。

2025年の消費支出は月平均368,585円で、前年比1,036円減、2023年比1,374円減と3年連続の微減となりました。費目別に2023年と比較すると、「外食費」は約17%、「趣味・娯楽費」は約15%、「食費」は約8%増加した一方、「住居費」は約15%、「自動車費」は約9%減少しました。「自動車費」については世代で対照的な動きを見せており、現役世代（20～50代）は約10%増加していますが、シニア世代（60～70代以上）は約27%減少しました。（有効回答数：3年同一モニター684件）

■年間収支の全体平均は333,667円の黒字で前年並み。年収400万円未満の世帯は▲762,541円で、赤字が前年より拡大。

2025年の年間収支の全体平均は333,667円の黒字で、前年より2,008円の微減となりました。年収別に見ると、400万円未満の世帯は▲762,541円で、前年より7,741円赤字が拡大しました。400～600万円未満の世帯は54,028円と前年から黒字に転じましたが、収入は増えておらず、消費支出を抑制することで家計をやりくりしている実態がうかがえます。（有効回答数：2年同一モニター774件）

■2025年のくらしの声は、物価高騰、収入の伸び悩み、教育費・車・医療費・通院費といった削りにくい支出の増加、将来への不安などが全国共通項目。

全国のモニターから寄せられた声を「都市×若年層」「地方×若年層」「都市×シニア」「地方×シニア」の4つの生活者像として分類して分析した結果、都市部では住居費や教育費、地方では自動車関連費用や移動コスト、シニア層では医療費や年金生活への不安など、それぞれに異なる課題が見られました。その一方で、世代・地域を問わず、物価高による家計負担の増加と将来への不安が共通していました。

<お問い合わせ先>

日本生協連広報部

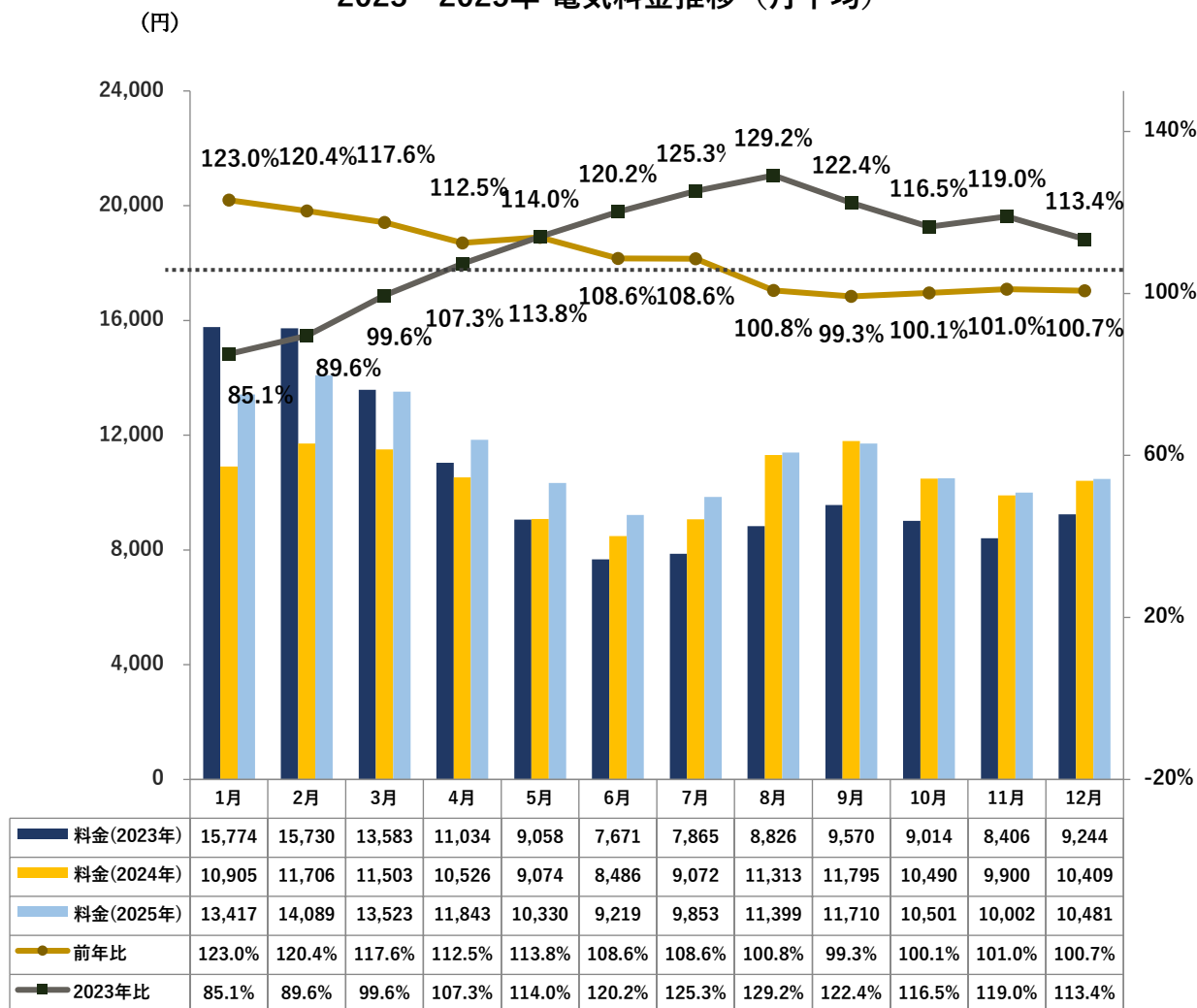
TEL：03-5778-8106

■水・光熱費は政府補助の有無によって増減する結果に

電気・ガス・水道をあわせた水・光熱費を2023～2025年の3年分比較しました。電気・ガスの政府補助が2023年1月使用分（2月検針分）からスタートしたため、まだ反映されていない2023年の1～2月が3年間で最も高くなっています。2024年は1年間で最も光熱費が高くなる冬の時期に、政府補助により費用が抑えられており、政府補助額が縮小された2025年は全体的に前年より高くなりました。

さらに、電気料金はエアコン需要が高まる8月を比較した結果、前年比100.8%、2023年比129.2%となり、3年にわたり増加しています。（有効回答数：2023年/895件 2024年/927件 2025年/855件）

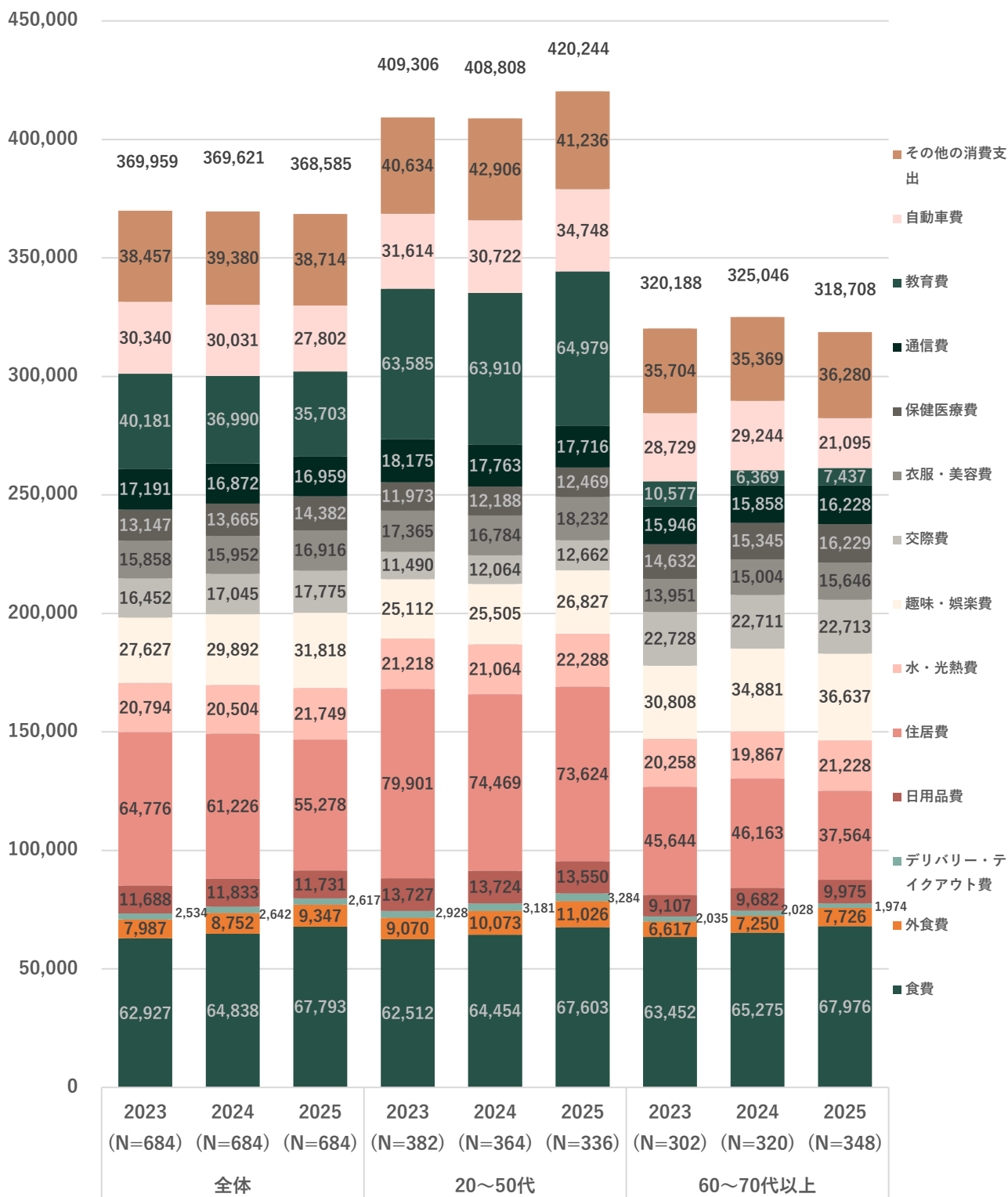
2023－2025年 電気料金推移（月平均）



■消費支出の全体平均は368,585円で3年連続微減するも、食費・外食費は増加。

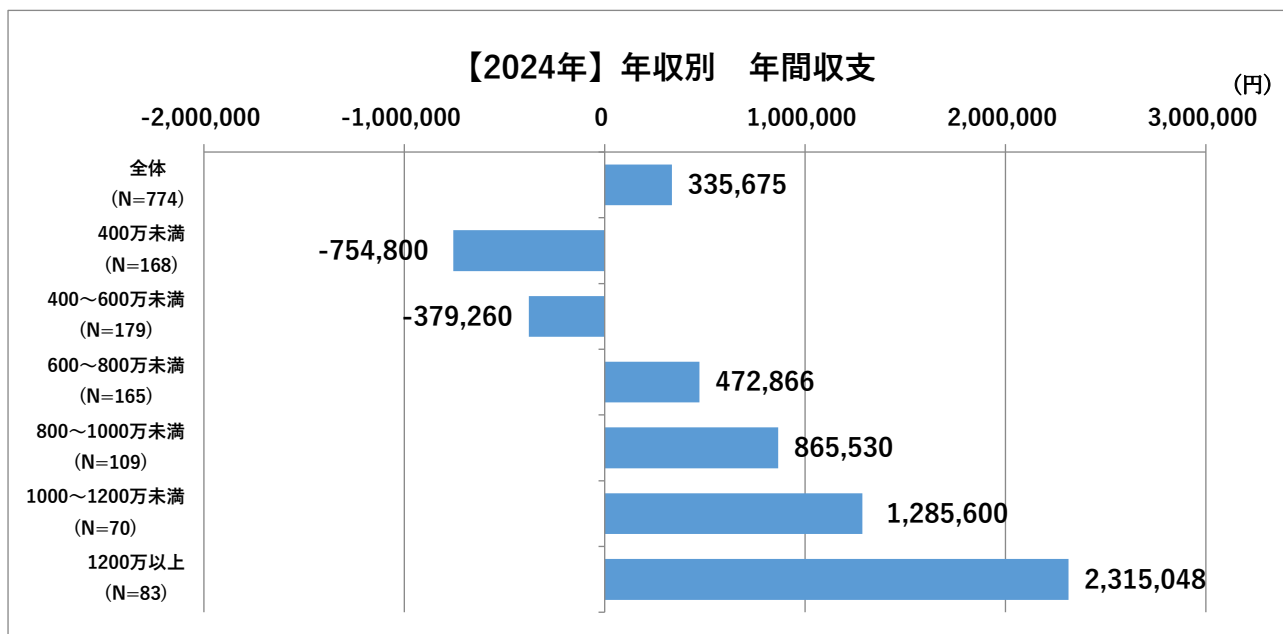
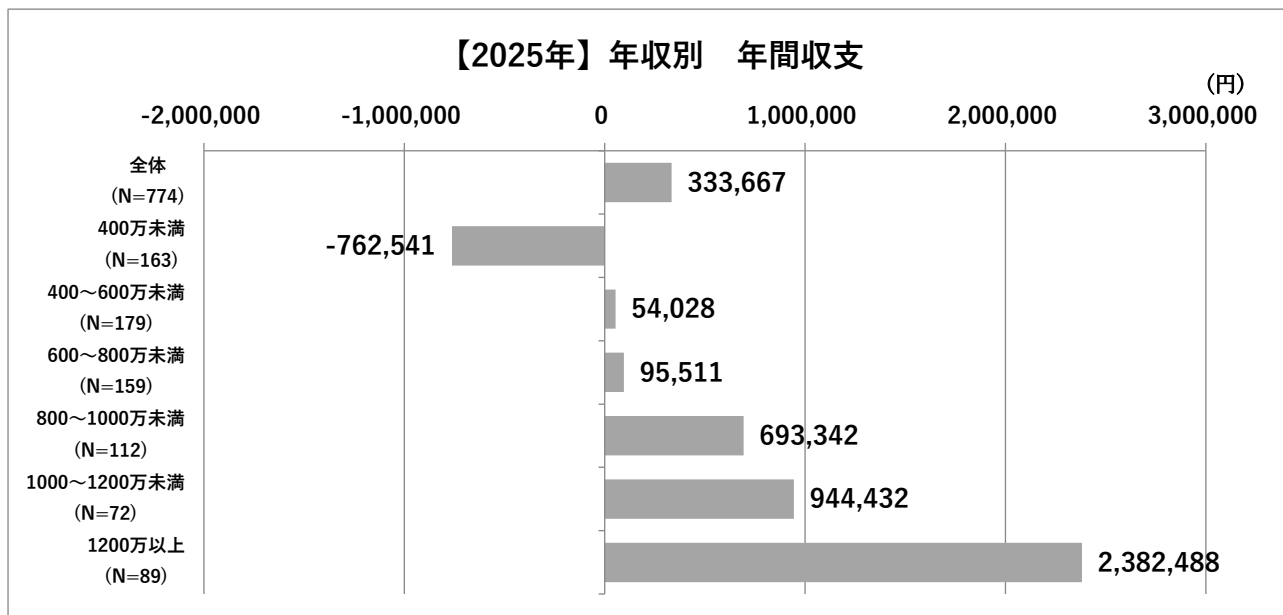
2025年の消費支出は月平均368,585円で、前年比1,036円減、2023年比1,374円減と3年連続の微減となりました。費目別に2023年と比較すると、「外食費」は約17%、「趣味・娯楽費」は約15%、「食費」は約8%増加した一方、「住居費」は約15%、「自動車費」は約9%減少しました。「自動車費」については世代で対照的な動きを見せており、現役世代（20～50代）は約10%増加していますが、シニア世代（60～70代以上）は約27%減少しました。（有効回答数：3年同一モニター684件）

(円) 年代別 2023-2025年 消費支出（月平均）



■ 年間収支の全体平均は333,667円の黒字で前年並み。年収400万円未満の世帯は▲762,541円で、赤字が前年より拡大。

2025年の年間収支の全体平均は333,667円の黒字で、前年より2,008円の微減となりました。年収別に見ると、400万円未満の世帯は▲762,541円で、前年より7,741円赤字が拡大しました。400～600万円未満の世帯は54,028円と前年から黒字に転じましたが、収入は増えておらず、消費支出を抑制することで家計をやりくりしている実態がうかがえます。（有効回答数：2年同一モニター774件）



■ 2025年のくらしの声は、物価高騰、収入の伸び悩み、教育費・車・医療費・通院費といった削りにくい支出の増加、将来への不安などが全国共通項目。

全国のモニターから寄せられた声を「都市×若年層」「地方×若年層」「都市×シニア」「地方×シニア」の4つの生活者像として分類して分析した結果、都市部では住居費や教育費、地方では自動車関連費用や移動コスト、シニア層では医療費や年金生活への不安など、それぞれに異なる課題が見られました。その一方で、世代・地域を問わず、物価高による家計負担の増加と将来への不安が共通していました。

(「家計・くらしの調査 年次報告書2025」より一部抜粋。生成AIを用いて可視化。)



共通して見えてきたこと (コメントから浮かび上がる共通課題)



物価高騰

食料品や日用品、光熱費など、日々の暮らしに欠かせない支出が広く上昇し、家計を継続的に圧迫しています。



収入の伸び悩み

賃金や年金が大きく増えない一方で支出は増え、世代を問わず「毎月のやりくりが厳しい」という実感が共通しています。



必要な支出が増えている

教育費・車・医療費・通院費など、削りにくい支出が増え、節約だけでは追いつかない状況が目立ちます。



将来への不安

老後・子育て・健康・生活維持など、先の見通しが立ちにくいことが不安を強め、暮らしの土台を揺さぶっています。

※可視化した登場人物は架空の人物です。特定のモニターを表しているものではありません。

以上