

ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

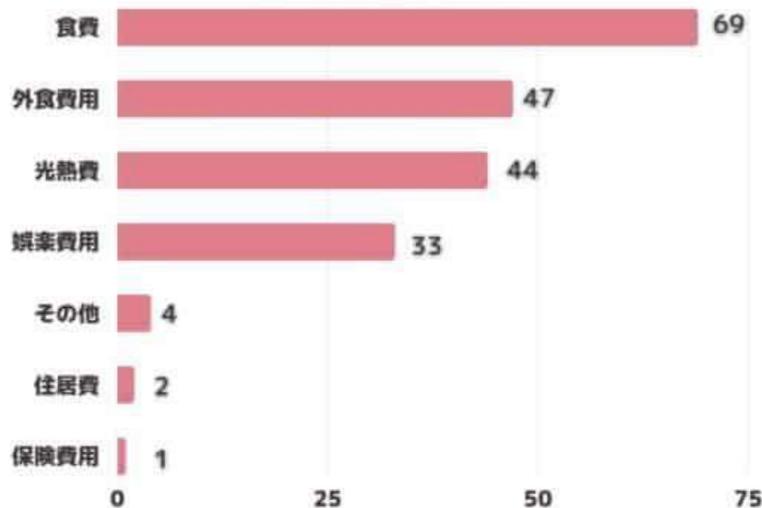
- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:33人、30代:86人、40代:48人、50代:24人、60代以上:8人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年12月20日
- 発表日: 2023年2月6日

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？」とアンケート調査した結果、1位は『食費』でした。

家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？
(回答数 = 200人)



メロウ
mellow

1位: 食費

- ・色々な物が値上がりしても収入は増えないから。
- ・品数を減らしています。
- ・過食や間食を控えたり、特売を狙ったりすれば比較的容易に切り詰められる部分だから。
- ・一番身近で切り詰めやすいものだと思います。

- ・元々無駄があった部門なので、見直してます。
- ・外食が多くなり食費がコロナで出掛けられなかった反動でコロナ前と比較すると3倍になっています...

2位: 外食費用

- ・子どもも大きくなってきて外食すると出費かなり大。
- ・週1、2回していましたが、コロナもあり行かなくなりました。
- ・外食が減ったからです。
- ・外食費は工夫すれば家でも美味しくて質の高い料理が食べられるから。
- ・料理ができるので自宅で調理すればそこまでかからないと原価計算をしてしまうから。
- ・今まで月に2回ほど外食してたけど、節約のためにやめました。今は3ヶ月に1回ほどです。自炊の中で外食風アレンジしたりして楽しんでいます。

3位: 光熱費

- ・寒い時期なので暖房や洗濯物を部屋で干すことも多く乾燥機を使ったりしますが、価格が上がっていることを考えると我慢することも多く辛いと思います。
- ・節電するだけで効果が大きいから。
- ・電気代が高いので少しでもおさえたい。
- ・節電キャンペーンもやっていて、工夫次第で寒さは変わらずに安くできる費用だから。
- ・使わない訳にはいかないけど、値上げされるとかなり打撃になる。
- ・値上がり率が高いのと節約を意識すれば余り負担なく下げられるから。

4位: 娯楽費用(旅行、スポーツ、ゲームなど)

- ・コロナ禍でもあり、外出がかなり減った。旅行に行くと出費が大きいので、行く気になれない。
- ・娯楽に回せる余裕がない。
- ・嗜好品関係は我慢さえすれば必要最小限に切り詰められるからです。
- ・娯楽費以外は削れないし、今はコロナ禍で外出も怖いので。
- ・不要不急の旅行をしなくなり、さらにスポーツ観戦(プロ野球)もコロナの影響も相まって控えるようにしたので。
- ・旅行やゲームなどの娯楽は行ったりやったりしなくても生きていけるので、娯楽費用を切り詰めています。

5位: その他

- ・『交際費』1番高かったから。
- ・『総合的維持費』車とか余りのらない人には損。維持費に縛られるって借金してる気分だから。
- ・『医療費』わたしの通院費と医療費がかなりかさむので。
- ・『外食費用』節約しようと思うとやはり一番は外食費になりますね。自炊すれば外食1回分の金額で1日分の食費は余裕で賄えるので...食材をまとめて買い物して作り置きしたりしてます。

6位: 住居費

・住居の費用だけは身に染みて辛いと思うから。

7位: 保険費用

・固定費を減らすために掛け捨ての保険には加入していない。その代わりに貯蓄型の保険や住宅ローンの団体信用生命保険などで保険をカバーするようにしている。

【総括】今回のアンケートで家計負担が重くなって切り詰めている生活費はなに？1位は『食費』でした

値上げラッシュが続いて、1回の買い物で「高い！」と覚えることが増えました。買っているものは変わらないのに、金額だけどんどん上がってしまうのは辛いですね。

今回のアンケートでは、「食費」、「外食費用」、「光熱費」を節約している人が多い結果となりました。

料理するのは面倒だけど家で食べるようにしたり、暖房の設定温度を低めにして少し厚着をしてみるなど、やれそうなところからトライできるといいですね。

調査結果監修者様コメント

監修者: 大岡美紀様

2級ファイナンシャル・プランニング技能士、AFP、スカラーシップ・アドバイザー

2017年より「キッズ・マネー・ステーション」に所属し、小学校や商業施設などで楽しくお金を学べる親子マネー講座を開催。子どもとママの金融教育普及のために、執筆や講座でわかりやすくお金の情報を伝える。金融商品を販売しない教育専門のお金の先生として大阪やオンラインで活動中。

相次ぐ値上げにより生活費を切り詰めざるを得ず、身近な食費や外食費用を節約している方が多いようです。今後さらなる値上げが懸念されるため、生活そのものを見直し、効率的な節約を心がけている方も見受けられます。政府の電気や都市ガス料金の負担軽減策*1などがあるとはいえ、節約が必要な状況はしばらく続きそうです。食費や光熱費の過度な節約は健康を害する恐れがあるため、スマホの契約など、一度見直すと継続的に効果があるものも検討してみてください。

今後収入が増えても、今の支出をある程度キープしていると、余ったお金を貯金や資産運用に回せます。なるべく無理のない節約をしながら、将来を見据え、前向きに考えていきたいですね。

*1経済産業省参考サイト: <https://denkigas-gekihenkanwa.go.jp/>

調査会社概要

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業の**Vision**に掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。