

2022年7月5日

報道関係者各位

東京都千代田区麹町一丁目4番地
松井証券株式会社
代表取締役社長 和里田 聡

<家計管理に関する実態調査>

生活費高騰による家計への影響、約8割が実感
「野菜」「ガソリン代」「電気代」で高騰の負担感重く
7割以上が家計見直しの必要性を感じるも、実践した人は3割未満と判明!
～無駄遣いの境界線は「自分へのご褒美」と判明～

松井証券株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：和里田 聡）は、生活費の高騰が家計に与えている影響について明らかにするために、全国の20～60代の男女・合計600名を対象に、**<家計管理に関する実態調査>**をインターネット調査にて実施しました。

本調査結果や分析をご掲載の際は『**松井証券株式会社調べ**』と明記ください。

<調査結果内容>

■ **【生活費高騰】生活費高騰による家計への影響、約8割が実感!?**

生活費の高騰によって家計への影響を感じている人が約8割。中でも影響の大きい費目は「食費」、「水道光熱費」、「交通費」。食費は1か月あたり平均9,000円近く高騰。

■ **【家計見直しの必要性】家計見直しの必要性和実践に大きな乖離があることが判明**

7割以上が家計の見直しが必要だと感じているのに対し、実際に見直した人は3割未満に。

■ **【家計管理の実態】貯蓄なしの割合は、家計管理している人よりしていない人の方が2倍多い!?**

家計管理をしている人は約半数。貯蓄0円の割合は、家計管理をしている人だと12.4%、していない人だと25.2%で、約2倍の差があることが判明。

■ **【無駄遣いの意識】無駄遣いの境界線は“自分へのご褒美”!?無駄遣いの平均額は年間25.5万円**

無駄遣いだと感じる境界線として、“自分へのご褒美としての飲食代”は無駄遣いで、“仕事の間食代（おかし、ガム、コーヒーなど）”は無駄遣いではないと判明。無駄遣いの平均額は年間25万円。

■ **【資産形成/運用との関係】資産形成/運用をしている人の方が生活費高騰に備えようとしている**

資産形成/運用をしている人・していない人ともに約8割が生活費高騰による家計への影響を実感。家計管理をしている人は、資産形成/運用をしていない人よりも、資産形成/運用をしている人の方が約1.4倍多い。

<参考情報：無駄遣いの境界線、サブスクは無駄遣い?>

■ **【サブスクの利用】サブスクの利用率は約4割、利用額は1か月あたり平均約4,000円**

サブスクリプションサービスを利用している人は約4割。

自分用での契約は平均1.6件、共有用は平均1件。利用額は1か月あたり平均3,828円。

<家計管理に関する実態調査>

・調査方法：インターネット調査 ・調査時期：2022年5月

・調査対象：20～60代の男女各300名、計600名 ・調査機関：シグナルリサーチ

※小数点第二位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。※性年代均等割付

■ **【生活費高騰】生活費高騰による家計への影響、約 8 割が実感!?**

生活費の高騰によって家計への影響を感じている人が約 8 割。中でも影響の大きい費目は「食費」、「水道光熱費」、「交通費」。食費は 1 か月あたり平均 9,000 円近く高騰。

生活費高騰の実態は？



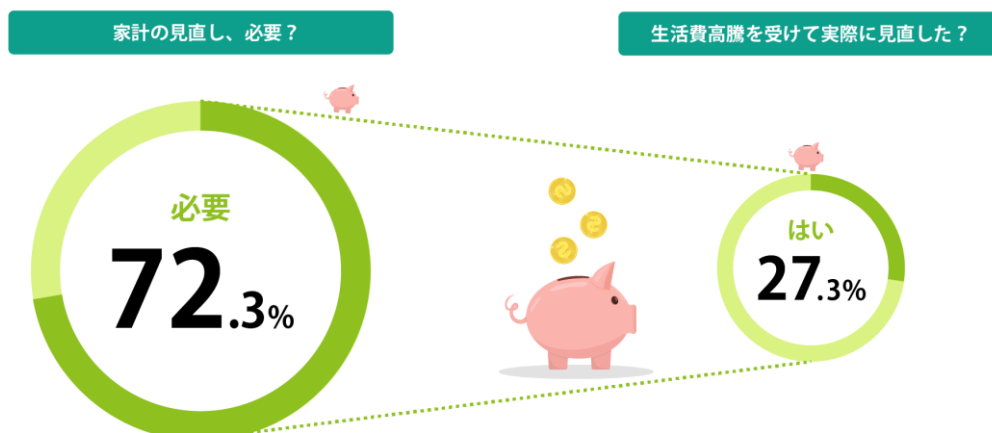
『生活費の高騰による家計への影響』について尋ねたところ、**全体の約 8 割 (77.0%)** が「**影響を感じる**」と回答。『生活費が高騰したことであなたの家計に影響を与えた項目』としては、**1 位「食費」(74.2%)**、**2 位「水道光熱費」(63.2%)**、**3 位「交通費」(43.1%)** という結果になり、『具体的に影響があった商品やサービス』として「**野菜**」「**食用油**」「**ガソリン代**」「**電気代**」が挙げられた。

家計に影響を与えた項目上位 3 つについて、『月に上昇した金額』を尋ねたところ、**食費が平均 8,887 円**、**水道光熱費が平均 5,200 円**、**交通費が平均 4,503 円**上昇していることが判明。

■ **【家計見直しの必要性】家計見直しの必要性と実践に大きな乖離があることが判明**

7 割以上が家計の見直しが必要だと感じているのに対し、実際に見直した人は 3 割未満に。

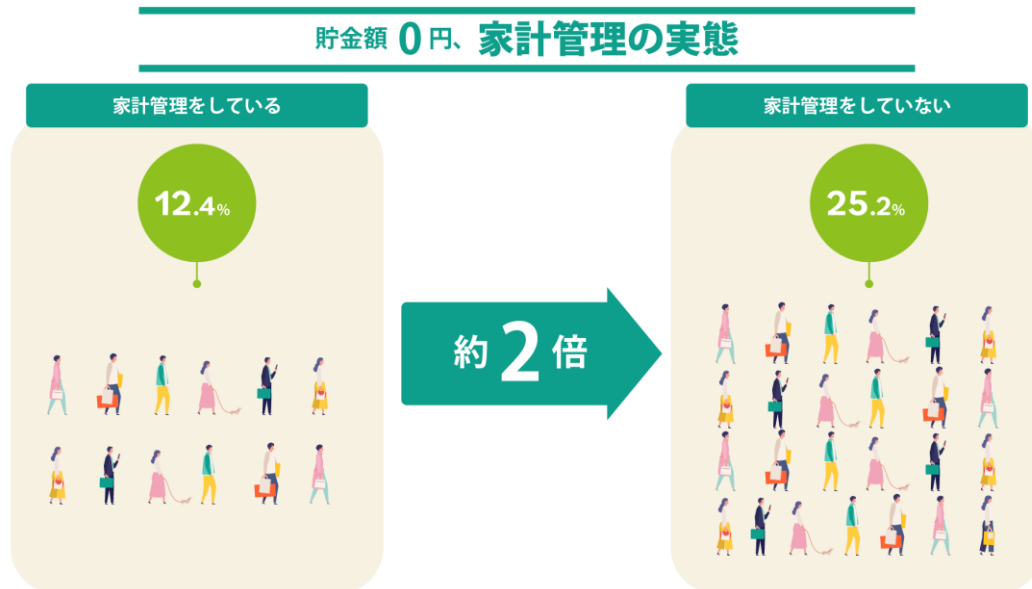
家計の見直しについて



続いて、『家計の見直しが必要だと感じるか』について尋ねたところ、7 割以上 (72.3%) が「**必要だと感じる**」と回答。一方で、『昨今の生活費の高騰を機に、家計の見直しをおこなったか』につ

いて尋ねると、「おこなった」人は3割未満（27.3%）となり、**実感と実践に乖離がある**ことが明らかになった。

- **【家計管理の実態】貯蓄なしの割合は、家計管理している人よりしていない人の方が2倍多い!?**
 家計管理をしている人は約半数。貯蓄0円の割合は、家計管理をしている人だと12.4%、していない人だと25.2%で、約2倍の差があることが判明。



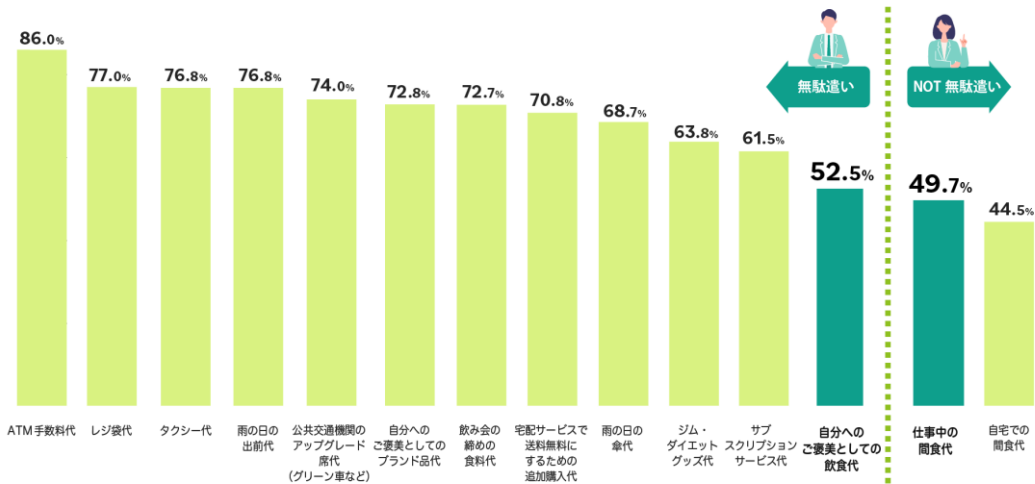
『家計管理をしているか』について尋ねたところ、約半数（47.2%）が「している」と回答。家計管理をしている人（N=283）の管理方法の内訳としては、表計算ソフトが23.7%、アプリが37.5%、紙面が36.7%、その他が2.1%。

貯蓄額と照合すると、家計管理をしている人（N=282）のうち、「貯蓄がない（=貯蓄額0円）」と回答した人は12.4%。一方で、家計管理をしていない人（N=317）では25.2%となり、**両者には約2倍の差がある**ことが判明。

また、無駄遣いへの意識について、家計管理をしている人としていない人で比較したところ、家計管理をしている人で無駄遣いをしてしまう人は50.2%。一方で、家計管理をしていない人では48.0%となり、**家計管理の有無に関係なく無駄遣いをしてしまう人は約半数**いることがわかった。

■【無駄遣いの意識】無駄遣いの境界線は“自分へのご褒美”!?無駄遣いの平均額は年間 25.5 万円
無駄遣いだと感じる境界線として、“自分へのご褒美としての飲食代”は無駄遣いで、“仕事の間食代（おかし、ガム、コーヒーなど）”は無駄遣いではないと判明。無駄遣いの平均額は年間 25.5 万円。

無駄遣いの境界線



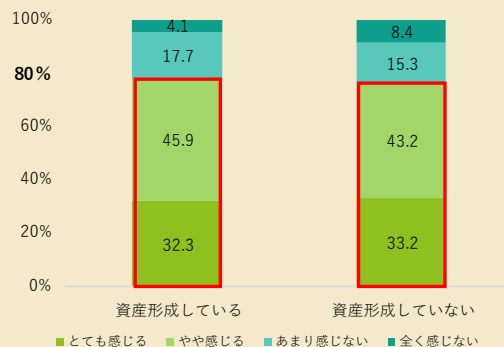
『無駄遣いだと感じる項目と感じない項目』について尋ねたところ、「自分へのご褒美としての飲食代」が過半数（52.5%）、であったのに対し、「仕事の間食代（おかし、ガム、コーヒーなど）」は半数以下（49.7%）。過半数を無駄遣いの境界線として、「自分へのご褒美としての飲食代」は無駄遣いで、「仕事の間食代（おかし、ガム、コーヒーなど）」は無駄遣いではないという認識があることが判明した。また、「サブスクリプションサービス代」も6割以上（61.5%）が無駄遣いだと感じていることが判明。

なお、無駄遣いの平均額は年間 25.5 万円であった。

■【資産形成/運用との関係】資産形成/運用をしている人の方が生活費高騰に備えようとしている
資産形成/運用をしている人・していない人ともに約 8 割が生活費高騰による家計への影響を実感。家計管理をしている人は、資産形成/運用をしていない人よりも、資産形成/運用をしている人の方が約 1.4 倍多い。

資産形成/運用と生活費高騰

資産形成/運用の有無に関係なく 約 8 割が家計への影響を実感



生活費の高騰による家計への影響を実感した人の割合は、資産形成/運用をしている人 (N=220) で 78.2%、資産形成/運用をしていない人 (N=380) でも 76.4% となり、資産形成/運用の有無に関係なく、両者ともに約 8 割が家計への影響を実感していることが判明。

また、家計管理をしている人の割合は、資産形成/運用をしている人で約 6 割 (58.2%) であるのに対し、資産形成/運用をしていない人では約 4 割 (40.8%) であり、資産形成/運用をしている人の方が約 1.4 倍多いという結果に。

さらに、家計の見直しをおこなった人の割合は、資産形成/運用をしている人で約 3 割 (31.8%)、資産形成/運用をしていない人では 2 割程度 (24.7%) となった。

■ 家計管理と資産形成/運用で生活費高騰から家計を守ろう！家計の見直しは松井証券で！

今回の調査結果では、東欧情勢の不安定化、円安の煽りなどの社会的な背景から、食費や水道光熱費、交通費などの生活の必須費目が高騰しており、その影響が家計を直撃していることが明らかになりました。それに伴い、約 7 割の人が家計見直しの必要性を感じているものの、実際に行動できている人はたった 3 割程度に留まっている実態がわかりました。

家計管理の必要性が叫ばれる中でも、約 2 人に 1 人は無駄遣いをしており、ATM 手数料やサブスクリプションサービス代、自分へのご褒美としての飲食代などに無駄遣いを感じており、見直しできる家計項目はいくつかありそうです。

手元のお金の管理をすることで今の生活を見直した上で、捻出できたお金で将来を見通す/将来に備えることが大事であるといえるのではないのでしょうか。

当社では、スマートフォンから誰でも簡単にライフプランシミュレーションが出来る無料ツール“松井 FP”を提供しています。まずは、将来必要になるお金のシミュレーションから始めてみてはいかがでしょうか。

▼ ライフプランシミュレーションツール『松井 FP ～将来シミュレーター～』

<https://matsui-lifeplan.milize.com>

また、夫婦で活動しているお笑いコンビ「夫婦のじかん」さんが出演する、『夫婦のお金のじかん』を公開しています。具体的な将来設計を見通すために足元の生活費を見直してみると、次々と無駄があぶり出されていきます。そして驚きの結果が見えてきます。スマホやパソコンで誰でも視聴でき、将来設計に不安がある方や家計を見直したい方に最適な内容になっているので、おうち時間やスキマ時間にご覧ください。

▼ 夫婦のお金のじかん #1 夫婦の将来を考えるじかん～家計のムダをあぶり出す～

https://www.matsui.co.jp/seminar/movie/202107_couple-01.html

<参考調査>

無駄遣いの境界線の中で、「サブスクリプションサービス代」が無駄として分類されたことを受けて、同対象にサブスクリプションサービスの実態についても調査しました。

■ 【サブスクの利用】サブスクの利用率は約 4 割、利用額は 1 か月あたり平均約 4,000 円

サブスクリプションサービスを利用している人は約 4 割。

自分用の契約は平均 1.6 件、共有用は平均 1 件。利用額は 1 か月あたり平均 3,828 円。

サブスクの実態



『サブスクリプション（定期購読・継続購入）サービスの利用有無』について尋ねたところ、約4割（36.8%）が「利用している」と回答。そのうち、**自分専用のサブスクは平均 1.6 件、共有しているものは平均 1 件**という結果に。なお、サブスクを利用している人（N=221）のうち、共有して利用しているものがある人は58.0%となった。

続いて、『契約しているサブスクリプションサービスのジャンル』について尋ねたところ、「動画系」が最も多く68.8%、次いで「音楽系」が39.8%、「娯楽系」が10.0%となった。

なお、**サブスクの平均額は月に約 4,000 円（3,828 円）**であることが判明。

【お客様からのお問い合わせ先：マネープランサポート】

TEL:0120-956-904（平日 8:30～17:00）