

全国いっせい生計費調査結果報告書（１）

―若年単身世帯（22 歳男性および 22 歳女性）―

2026 年 8 月 27 日

日本自治体労働組合総連合

監修：中澤秀一（静岡県立大学短期大学部）

はじめに

公務員の給与は「生計費」を考慮することが定められている。「生計費」は、労働者が健康に働き続け、その家族も含めた生活を維持するために必要な費用であり、賃金決定における非常に重要な要素である。しかし、人事院や地方人事委員会の勧告する給与は、この「生計費」の要素を十分に加味したものとはなっていないのが現状である。

自治体・公務関連職場で働くすべての労働者が、住民のいのちとくらしを守る公務の役割を果たすためには、自らの生活において「生計費原則」にもとづく賃金がしっかりと保障されていることが重要であるはずだ。こうしたもとで日本自治体労働組合総連合（以下、自治労連）は、自治体・自治体関連職場で働く労働者の「生計費原則」に基づく「あるべき賃金水準」を明らかにし、今後の賃金闘争における賃上げ要求に向けた確信を生み出すべく、全国いっせい生計費調査（全国生計費調査）の取り組みを始めた。

これまでに、約 7000 部の調査票が回収されており、そのなかで 10 代・20 代の一人暮らしの若者のデータは 523 部に達している。それを都市部（埼玉、千葉、東京、神奈川、愛知、京都、大阪、兵庫、広島、福岡の 10 都府県）と、地方部（前出の 10 都府県を除く道県）に分けて、それぞれのデータの分析結果をベースにして、都市部・地方部それぞれで一人暮らしの若者の生計費の試算を行った。本報告書は、初めて全国的に若者が普通に暮らすために必要な費用を明らかにしたものである。

1. 調査の概要

監修者がこれまで全国 31 都道府県で担当してきた最低生計費試算調査（生計費調査）と同様に、試算の基礎資料とするために以下の 3 つの調査している（①および②はアンケート調査）。

①生活実態調査：大まかな生活実態を把握し、最低生計費を試算する基礎資料とした。

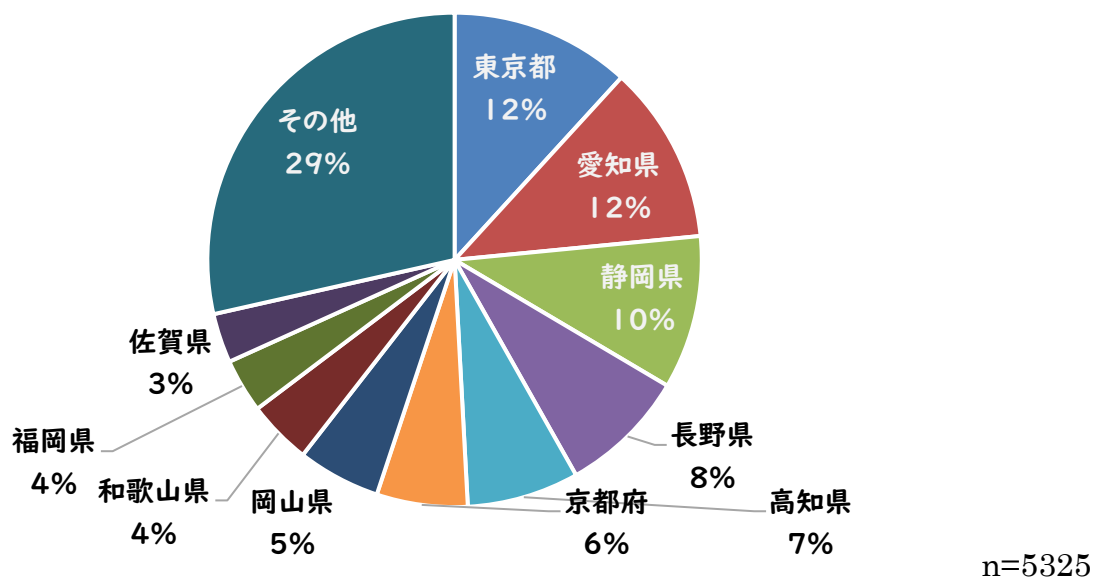
②持ち物財調査：対象者が生活に必要なものとして何を持っているかすべて記入してもらい、価格調査の際に最低生計費を試算する基礎資料にもした。

③価格（市場）調査：全国展開チェーン店のウェブサイトにおいて価格のインターネット調査を実施した。ちなみに、これまでの生計費調査では実店舗での価格調査を基本としてきた。

生活実態調査および持ち物財調査の対象となったのは、自治体・公務関連職場で働くすべての労働者であり、主に自治労連の加盟単組がある自治体・公務関連職場で調査票の配布・回収が行われた。2025 年 11 月からアンケート票の配布開始し、6769 部を回収（回収率＝

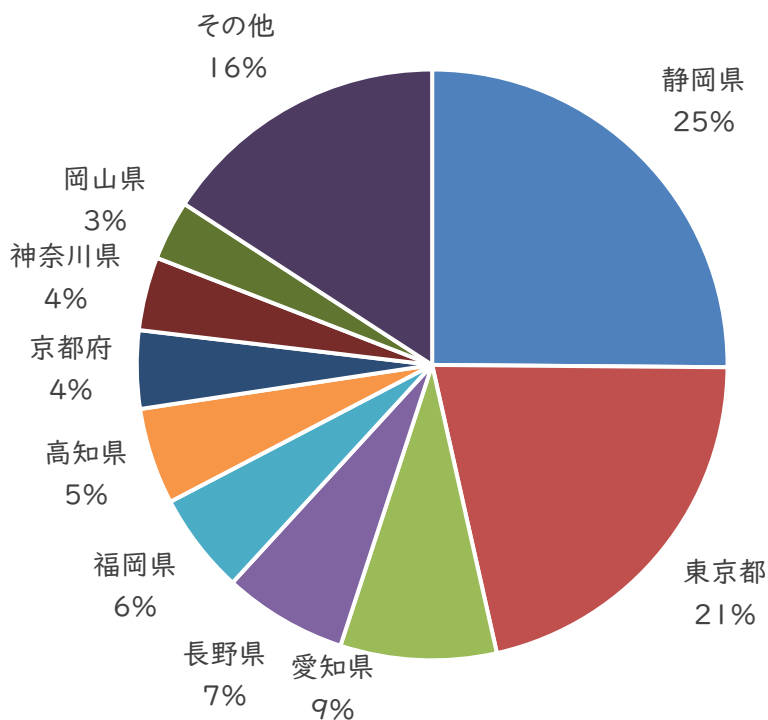
約 40%（回収済部数を配布目標部数で除した割合であり、回収済部数を把握できていない配布済部数で除したよりも低い割合となっている）。回答者全体の都道府県の内訳は図 1 のとおりである。

図 1 回答者全体の都道府県別内訳（上位 10 件+その他）



このうち、若年単身者（年代の回答が「20 歳未満」「20 歳代」、かつ世帯類型の回答が「独居」の者）の有効回答数は 523 部（男性＝190 部、女性＝329 部、その他＝4 部）であった。うち、都道府県名が「不明」は 129 部。129 部のうち 121 部は東京都で集められたデータ（働いている場所と住んでいる場所が異なるため記入しなかったと予想される）。都道府県名が明らかなデータ 394 部の都道府県の内訳は、図 2 のとおり（26 都府県からなる）。

図2 「若年単身者」都道府県別構成（10件未満は「その他」）



n=398

これらの 3 調査に加えて、家計調査や全国家計構造調査などの政府統計を利用して、食費・光熱水道費・通信費などの試算し、これらを組み合わせて最低生計費の試算を行った。

2. 算定の対象となるモデルと地域

（1）対象モデル

人事院が毎年公表する「標準生計費」における 1 人世帯で想定する世帯主年齢＝22 歳を念頭に置き、若者の一人暮らし世帯を分析した。具体的には、算定モデルを「**公務職場で働く 22 歳**」とし、税金や社会保険料を算出するために、その年収額を **340 万円（月収＝24 万円、一時金＝52 万円）** と想定している。なお、必ずしも正規労働者に限定していない。

（参考資料）令和 7 年「賃金構造基本統計調査」、全国、一般労働者、民営+公営

区 分	0 年			1～2 年			3～4 年		
	所 定 内 給与額	年 間 賞 与 その 他 特 別 給与額	労働者数	所 定 内 給与額	年 間 賞 与 その 他 特 別 給与額	労働者数	所 定 内 給与額	年 間 賞 与 その 他 特 別 給与額	労働者数
	千円	千円	十人	千円	千円	十人	千円	千円	十人
～19 歳	205.0	18.5	11302	214.4	380.0	6482	196.7	182.9	173
20～24 歳	244.2	29.2	64034	244.4	519.4	98189	236.3	703.3	29471

（２）居住地域

居住地域としては、**埼玉、千葉、東京、神奈川、愛知、京都、大阪、兵庫、広島、福岡の 10 都府県を都市部、それ以外の道県を地方部**として想定した。10 都府県を都市部として設定した理由は、自家用車の所有率が低いことに加えて（＝公共交通機関が発達している）、地域手当が他の道県より高く設定される傾向がある、人口 100 万人以上の大都市を有している（例外は千葉県）などである。

4. 算定の方法について

（１）マーケット・バスケット方式の採用

今回の調査では、**マーケット・バスケット方式**（全物量積み上げ方式）を採用している。この手法は、佛教大学名誉教授の金澤誠一氏の監修のもとで行われた「首都圏最低生計費試算調査」（2008 年 4 月～6 月実施、2039 ケース集約。）および「東北地方最低生計費試算調査」（2009 年 5 月～6 月実施、1615 ケース集約）、「愛知県最低生計費試算調査」（2010 年 5 月～6 月実施、518 ケース集約）などの調査で採用されていた手法である。今回の調査も、若干の修正を加えながらも基本的にはこの調査手法を踏襲している。ただし、監修担当者が科学研究費助成事業を受け、2014 年から 2018 年度に進められた基盤研究（C）「現代版マーケット・バスケット方式による最低生計費の実証的研究」（研究課題番号：26380827）において実施された「静岡県最低生計費試算調査」「愛知県最低生計費試算調査」「北海道最低生計費試算調査」等の調査でいくつかの調査手法の改定を行っている。

（２）実態から乖離させずにあるべき普通の生活を考える

今回、最低生計費を積み上げていくにあたって、いくつかのルールを設けている。

第 1 に、**所有率 7 割を超える品目を原則「必需品」として所有させるというルール**である。所有率 7 割を超える品目は、所得や消費支出が減っても、需要の変化が小さいので「必需品」とみなして積み上げに加えている。これは生活保護において所有の可否の判断は、一般世帯との均衡を保つために、普及率 7 割程度を基準としていることにも由来している。

第 2 に、**消費量は原則「下から 3 割」基準とするというルール**である。たとえば、スーツやジャケットを 10 着以上持っている人もいれば、1 着も持っていない人もいる。また、昼食をコンビニで買う場合、使っている金額が人によってそれぞれ異なる。生計費を積み上げる際には、消費する数量や金額などを定めなければならない。平均的な数量・金額で定めるのではなく、「下から 3 割」を目安に決めている。平均値や中央値の半分というのは、「許容できる格差」として国際的にも認められているラインである。それに近似するラインとして「下から 3 割」を基準とした。ただし、数量・金額の分布が広がっていて「下から 3 割」を採用することが適当ではない場合には平均値を採り入れることもしている。

第 3 に、**市民・労働者の意見を採り入れるというルール**である。マーケット・バスケット方式による生計費試算の最大の弱点は、分析者個人の主観に左右されてしまう点である。この弱点を克服するために、各地で当該世帯類型の方々に集まってもらい意見を聞き、生計費を積み上げる際の参考としている。2026 年 7 月から 8 月にかけて計 3 回の合意形成会議を

開催して、当該世帯モデルで何を所有させるのか、どんな生活の内容になるのか等について今回の試算モデルとなっている主に **20 代の若者たちとの合議の場** を設けた。この会議の内容も試算結果に反映されている。

以下、算定にあたっての具体的に留意した点である。

① 家具・家事用品、被服及び履物、教育娯楽耐久財、教養娯楽用品、理美容用品、身の回り用品などは、持ち物財調査にもとづいて、**原則 7 割以上の保有率**の物を「人前に出て恥をかかないでいられる」ために最低限必要な必需品と考え、それぞれの費目ごとに積み上げて算定した。

また、耐用年数については、国税庁「**減価償却資産の耐用年数等に関する政令**」およびクリーニング事故賠償問題協議会「**クリーニング事故賠償基準**」を参考にした。

② 食費については、令和 7（2025）年の総務省「家計調査」の品目分類にもとづいて、二人以上世帯の全国での平均および最も年間収入の低い第 1 五分位階層の 100g 当たりの消費単価を 4 つの食品群に分けてそれぞれ計算した。具体的には、「**家計調査年報**」の品目別分類の各費目の購入数量および 100 グラム当たりの平均価格から加重平均を求めた（ただし、嗜好品については飲料・酒類で代表させ、100 k カロリー当たりの価格で算出）。同様に「大都市」と「小都市 A」における 4 つの食品群の 100g 当たりの消費単価の平均値もそれぞれ求めて、都市部および地方部における第 1 五分位階層の消費単価を推計している。なお、2026 年 6 月時点での物価上昇率も考慮して算定した。

次に、女子栄養大学出版部『**食品成分表 2024 資料編**』にもとづき、1 日当たりの必要なカロリーを算出した（25 歳男性 1 日当たり 2650 k カロリー、25 歳女性 1 日当たり 2000 k カロリー）。また、「4 つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（1 人 1 日当たりの重量＝g）」（香川芳子：女子栄養大学教授案）にもとづいて必要な栄養を満たすように、食費を試算。香川氏の試算にもとづきエネルギー必要量の 1 割は嗜好品でまかなうようにした。なお、家での食事の場合、食べ残しの廃棄率を 5% と想定している。

また、昼食や仕事の帰りや休日のお酒や会食については、生活実態調査の結果から、その回数や費用を算定している。

③ 住居費については、公営住宅は少なく、現実に入ることが困難なため、民間借家を想定した。居住面積については、国土交通省「**住生活基本計画**」ではかつては「**最低居住面積水準**」が定められており、これにもとづいて**単身世帯 25 m²**とした（現在では「最低居住面積水準」は同計画からは削除されている）。

家賃については、従前の調査と同様にネット情報にもとづき家賃を調査し、その最低価格帯を採用することにした。都市部については、アンケートの回答者のうち、上位 5 都府県である東京（足立、北、中野、大田の各区）、愛知（名古屋市中川区）、福岡（福岡市東区）、京都（京都市北区）、神奈川（横浜市鶴見区）での調査を行い、回答者数は、東京＝31、愛

知＝9、福岡＝6、京都＝4、神奈川＝14、合計＝64であったので、この加重平均値を求めた。地方部については、アンケートの回答者のうち、上位5都府県である静岡（静岡市駿河区）、長野（長野市）、高知（高知市）、岡山（岡山市南区）、山口（山口市）での調査を行い、回答者数は、静岡＝25、長野＝7、高知＝5、岡山＝3、山口＝2、合計＝42であったので、この加重平均値を求めた。なお、家賃に共益費も含まれているとする。

④ 教育費については、若年単身世帯のため、今回は算定に含めない。

⑤ 教養娯楽サービスについては、生活実態調査の結果から、日帰り旅行の回数、費用、1泊以上の旅行の回数、費用にもとづいて算定する。その他、余暇・休日の過ごし方を調査し、その結果にもとづいて算定した。

⑥ 理髪料については、合意形成会議での意見を参考にして、男性の場合、**2 か月に 1 回 4,000 円**、女性の場合、**2 か月に 1 回 10,000 円**としてそれぞれ算定した。

⑦ 交通・通信費については、生活実態調査および持ち物財調査の結果から、地方部では、移動手段として自家用車が生活必需品であるのに対して、都市部では**自家用車が必需品ではない（基本的に公共交通機関を利用する）**と判断した。

また、通信費については、総務省「**令和 6（2024）年全国家計構造調査**」を用いて算定した。

⑧ 水道・光熱費については、通信費と同じく総務省「**令和 6（2024）年全国家計構造調査**」を用いて算定した。

⑨ 交際費・その他については、生活実態調査の結果から、第1に、親戚などの結婚式・お葬式などの参加の回数、費用を推計した。コロナ禍以降、結婚式を開くことが少なくなり、**2 年に 1 回の参加**を想定した。その費用については、都市部では**男性は 1 回 3.5 万円、女性は 1 回 4 万円**対して、地方部では**男性は 1 回 4 万円、女性は 1 回 6 万円**とした。第2に、お中元やお歳暮については、生活実態調査では約7割が「贈らないことにしている」であった。この結果から「贈らない」と想定。第3に、見舞金やお年玉・クリスマスや誕生日等のプレゼントについては、生活実態調査の結果では約9割が贈っていた。合意形成会議での聞き取りの結果も踏まえて、年間の費用を**50,000 円**とした。第4に、新年会や忘年会、同窓会への参加を想定し（都市部は**年間 3 回、1 回＝5,000 円の参加費**、地方部は**年間 4.5 回、1 回＝5,000 円の参加費**）として算定した。第5に、現役の労働者・サラリーマンの場合には、労働組合費として**月 2,400 円**を想定（月収の1%を目安）。

⑩ 自由裁量費（＝こづかい）については、これまでの算定では計上しなかった支出を、こづかいとして一括してここに計上した。これは、保有率（活動率）が分散していて7割には

満たないが、支出として想定すべきだからである。その額は、1人1日200円として**月6,000円**とした。

⑪ その他、予備費として、**消費支出の1割**を計上する。これは、個々人の多様性を考慮したものである。たとえば、エネルギー消費量は、同じ年齢層でも身長や体重によって違いが生じるし、消費支出の内容や額も、心身の健康状態や障害の有無・程度により異なるからである。また、預貯金や奨学金の返済、個人で加入する私保険の掛金、資産運用の資金などもここに含まれると考える。

5. 最低生計費の試算

(1) 食費の算定

20代単身者の食費は以下のように算定した。

まず、朝食および夕食については、従前の調査から「家でひとりで食べる」が多数派であることを踏まえて、飲み会や会食を除いて**家で食べる**ものとした。

昼食については、「家から弁当」が最も多く、次いで「弁当やパンを買う」であった。また、男女別にみると、男性は「弁当やパンを買う」が多かったが、「家から弁当」も相当数いた。女性は「弁当持参」が多数派であったが、「弁当やパンを買う」や「給食」も5割以上に達していた。ここから昼食については、**男女ともに月のうち10日間はコンビニなどで「弁当やパンを買い」、残りの10日間は「家から弁当」を持参するものとした**。なお、「弁当やパンを買う」費用については、若年単身者の回答額において**下から3割に相当する700円**と設定した。

仕事の後や休日にお酒や会食をする回数は、実態調査では、最も多いのが「月1～2回」で、次いで「ほとんどない」や「月に3～4回」が続いていた。また合意形成会議では、女性は飲み会だけでなく食事会にもよく参加するとの意見が出された。これらの結果を踏まえて、飲み会や会食については、**男性月2回、女性月2回＋ランチを1回とした**。費用については、回答のボリュームが最も大きかったのが「3,000～4,000円」であったため都市部は**4,000円**としたが、地方部は自動車通勤のため、運転代行などの追加費用が発生することも考慮して、**4,500円**にした（ランチは共通して1,500円）。

なお、会食やランチの金額や熱量については、以下の通り算定した。

	内容 () 内の数値は各品目のエネルギー量 (kcal)	エネルギー量 (計)
都市部若年単身男女 1回4,000円 (月に2回)	枝豆(100)、刺身盛り合わせ(220)、鶏から揚げ(400)、アジフライ(114)、おでん(230)、ビール(中ジョッキ2杯:160×2)	1,384kcal
地方部若年単身男女 1回4,500円	枝豆(100)、刺身盛り合わせ(220)、鶏から揚げ(400)、アジフライ(114)、おでん(230)、ビール(中ジョッキ3杯:160×3)	1,544kcal

(月に2回)		
若年単身女性 1回 1,500 円 (月に1回)	ランチセット (ハンバーグステーキ、ライス、スープ、コーヒー、デザート)	1,252kcal

1) 都市部の食費の算定

表1 4つの食品群別にみた、100g 当たりの消費単価

第1群				第2群			
乳・乳製品	卵			魚介・肉	豆・豆製品		
33.15 円	46.52 円			207.38 円	22.49 円		
第3群				第4群			
野菜・海藻	いも類	果物		穀類	砂糖	油脂	
60.11 円	46.72 円	66.85 円		74.38 円	35.89 円	79.00 円	
嗜好品 (飲料・酒類)							
100k カロリー当たり							
111.79 円							

① 20代男性 1日当たり 2,650k カロリー (30日=79,500k カロリー)

表2 22歳男性、身体活動レベルⅡ、4つの栄養群別、必要な食品構成と金額

第1群			第2群		
乳・乳製品			魚介・肉		
必要量	300	g	必要量	180	g
金額	99.45	円	金額	373.29	円
卵			豆・豆製品		
必要量	55	g	必要量	80	g
金額	25.58	円	金額	17.99	円
第3群			第4群		
野菜・海藻			穀類		
必要量	350	g	必要量	440	g
金額	210.40	円	金額	327.26	円
いも類			砂糖		
必要量	100	g	必要量	10	g
金額	46.72	円	金額	3.59	円
果物			油脂		
必要量	150	g	必要量	30	g
金額	100.27	円	金額	23.70	円

(参考)：香川明夫監修『食品成分表 2024 資料編』(女子栄養大学出版部、2024 年)、p86。

(注) 推定エネルギー必要量の 95%で構成

表 2 においては、25 歳男性にとって 1 日に必要な熱量 2650k カロリーのうちの 95% (= 2517.5k カロリー) の熱量を摂取するためにかかる金額は 1228.24 円であることを示している。1 日エネルギー必要量の 90%とその他の栄養必要量を満たし、それに嗜好品を加えた金額は、

	2,385	k カロリー	1163.60	円
嗜好品	265	k カロリー	296.25	円
合計			1459.85	円

従って、1 カ月、すべて家で食事したと仮定すると、1459.85 円×30 日≒43,795 円の食費となる。

・コンビニ弁当	1 食	730k カロリー	700 円
	1 カ月 10 食	14,600k カロリー	計 7,000 円

・会食の費用や熱量については、上記のとおり。

家での食事	62,132	k カロリー	34,228	円
昼食	14,600	k カロリー	7,000	円
会食	2,768	k カロリー	8,000	円
廃棄分 (5%)	3,107	k カロリー	1,711	円
合計	82,607	k カロリー	50,939	円

② 20 代女性 1 日当たり 2,000 k カロリー (30 日=60,000k カロリー)

表 3 22 歳、女性、身体活動レベルⅡ、4 つの栄養群別、必要な食品構成と金額

第1群			第2群		
乳・乳製品			魚介・肉		
必要量	250	g	必要量	120	g
金額	82.87	円	金額	248.86	円
卵			豆・豆製品		
必要量	55	g	必要量	80	g
金額	25.58	円	金額	17.99	円
第3群			第4群		
野菜・海藻			穀類		
必要量	350	g	必要量	320	g
金額	210.40	円	金額	238.01	円
いも類			砂糖		
必要量	100	g	必要量	10	g
金額	46.72	円	金額	3.59	円
果物			油脂		
必要量	150	g	必要量	15	g
金額	100.27	円	金額	11.85	円

(参考) (注) とともに表 2 と同じ。

表 3 においては、25 歳女性にとって 1 日に必要な熱量 2000k カロリーのうちの 95% (= 1800k カロリー)の熱量を摂取するためにかかる金額は 986.14 円であることを示している。

1 日エネルギー必要量の 90%とその他の栄養必要量を満たし、それに嗜好品を加えた金額は、

	1,800	k カロリー	934.24	円
		—		
嗜好品	200	k カロリー	223.58	円
		—		
合計			1157.82	円

従って、1 カ月、すべて家で食事したと仮定すると、 $1157.82 \text{ 円} \times 30 \text{ 日} = 34,734 \text{ 円}$ の食費となる。

昼食のとり方や会食については、以下の通り算定した。

・コンビニ弁当	1 食	730k カロリー	700 円
	1 カ月 10 食	7,300k カロリー	計 7,000 円

・会食の費用や熱量については、上記のとおり。

家での食事	48,680 k カロリー	28,181 円
昼食	7,300 k カロリー	7,000 円
会食	4,020 k カロリー	9,500 円
廃棄分 (5%)	2,434 k カロリー	1,409 円
合計	62,434 k カロリー	46,090 円

2) 地方部の食費の算定

表 4 4つの食品群別にみた、100g 当たりの消費単価

第 1 群				第 2 群			
乳・乳製品		卵		魚介・肉		豆・豆製品	
31.75	円	44.75	円	196.41	円	22.43	円
第 3 群				第 4 群			
野菜・海藻		いも類		穀類		砂糖	
56.80	円	47.21	円	64.44	円	67.15	円
		果物				油脂	
						31.05	円
						69.59	円
嗜好品（飲料・酒類）							
100 k カロリー当たり							
100.65 円							

③ 20 代男性 1 日当たり 2,650 k カロリー (30 日 = 79,500 k カロリー)

表 5 22 歳男性、身体活動レベルⅡ、4つの栄養群別、必要な食品構成と金額

第1群			第2群		
乳・乳製品			魚介・肉		
必要量	300	g	必要量	180	g
金額	95.26	円	金額	353.54	円
卵			豆・豆製品		
必要量	55	g	必要量	80	g
金額	24.61	円	金額	17.95	円
第3群			第4群		
野菜・海藻			穀類		
必要量	350	g	必要量	440	g
金額	198.80	円	金額	295.45	円
いも類			砂糖		
必要量	100	g	必要量	10	g
金額	47.21	円	金額	3.10	円
果物			油脂		
必要量	150	g	必要量	30	g
金額	96.66	円	金額	20.88	円

(参考) (注) とともに表 2 と同じ。

表 5 においては、25 歳男性にとって 1 日に必要な熱量 2650k カロリーのうちの 95% (= 2517.5k カロリー) の熱量を摂取するためにかかる金額は 1153.46 円であることを示している。1 日エネルギー必要量の 90%とその他の栄養必要量を満たし、それに嗜好品を加えた金額は、

	2,385	k カロリー	1092.75	円
嗜好品	265	k カロリー	266.71	円
合計			1359.46	円

従って、1 カ月、すべて家で食事したと仮定すると、1359.46 円×30 日≒40,783 円の食費となる。

家での食事	61,812	k カロリー	31,710	円
昼食	14,600	k カロリー	7,000	円
会食	3,088	k カロリー	9,000	円
廃棄分 (5%)	3,091	k カロリー	1,585	円
合計	82,591	k カロリー	49,295	円

④ 20 代女性 1 日当たり 2,000 k カロリー (30 日=60,000k カロリー)

表 3 22 歳、女性、身体活動レベルⅡ、4 つの栄養群別、必要な食品構成と金額

第1群			第2群		
乳・乳製品			魚介・肉		
必要量	250	g	必要量	120	g
金額	79.39	円	金額	235.69	円
卵			豆・豆製品		
必要量	55	g	必要量	80	g
金額	24.61	円	金額	17.95	円
第3群			第4群		
野菜・海藻			穀類		
必要量	350	g	必要量	320	g
金額	198.80	円	金額	214.88	円
いも類			砂糖		
必要量	100	g	必要量	10	g
金額	47.21	円	金額	3.10	円
果物			油脂		
必要量	150	g	必要量	15	g
金額	96.66	円	金額	10.44	円

(参考) (注) とともに表 2 と同じ。

表 3 においては、25 歳女性にとって 1 日に必要な熱量 2000k カロリーのうちの 95% (= 1800k カロリー) の熱量を摂取するためにかかる金額は 928.72 円であることを示している。

1 日エネルギー必要量の 90% とその他の栄養必要量を満たし、それに嗜好品を加えた金額は、

	1,800	k カロリー	879.84	円
		—		
嗜好品	200	k カロリー	201.29	円
		—		
合計			1081.13	円

従って、1 カ月、すべて家で食事したと仮定すると、1081.13 円×30 日≒32,433 円の食費となる。

家での食事	48,360	k カロリー	26,142	円
昼食	7,300	k カロリー	7,000	円
会食	4,340	k カロリー	10,500	円

廃棄分 (5%)	2,418 k カロリー	1,307 円
合計	62,418 k カロリー	44,949 円

(2) 住居費の算定

1) 都市部の住居費について

調査の結果は以下のとおり。

東京 23 区（足立、北、中野、太田）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 35000 件中、最低で 58,000 円、最高が 193,000 円であった。ここでは 80,000 円とした。

名古屋（中川）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 2600 件中、最低で 35,000 円、最高が 79,000 円であった。ここでは 54,000 円とした。

福岡（東）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 330 件中、最低で 30,000 円、最高が 70,000 円であった。ここでは 59,000 円とした。

京都（北）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 150 件中、最低で 58,000 円、最高が 95,000 円であった。ここでは 58,000 円とした。

横浜（鶴見）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 1900 件中、最低で 60,000 円、最高が 136,000 円であった。ここでは 75,000 円とした。

ここから加重平均値を求め、さらに更新料（2 年に 1 回、1 か月分の家賃を想定）を加算して、住居費を算定した。

$$(80000 \times 31 + 54000 \times 9 + 59000 \times 6 + 58000 \times 4 + 75000 \times 14) \div 64 = 71,900 \text{ 円 (更新料 2,996 円)}$$

2) 地方部の住居費について

調査の結果は以下のとおり。

静岡（駿河）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 240 件中、最低で 33,000 円、最高が 72,000 円であった。ここでは 48,000 円とした。

長野：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 500 件中、最低で 30,000 円、最高が 79,000 円であった。ここでは 45,000 円とした。

高知：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 450 件中、最低で 32,000 円、最高が 79,000 円であった。ここでは 46,000 円とした。

岡山（南）：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 550 件中、最低で 34,000 円、最高が 60,000 円であった。ここでは 45,000 円とした。

山口：25 m²の民間賃貸アパート・マンション（間取りワンルーム or 1 K）では約 590 件中、最低で 30,000 円、最高が 60,000 円であった。ここでは 40,000 円とした。

ここから加重平均値を求め、さらに更新料（2 年に 1 回、1 か月分の家賃を想定）を加算して、住居費を算定した。

$$(48000 \times 25 + 45000 \times 7 + 46000 \times 5 + 45000 \times 3 + 40000 \times 2) \div 42 \approx 46,667 \text{ 円（更新料 1,945 円）}$$

（3）水道・光熱費の算定

水道・光熱費については、総務省「令和 6 年全国家計構造調査」の「大都市」および「小都市 A」における勤労者・単身世帯のうち、男女別の全年齢平均および 30 歳未満のデータをもとに、按分計算して都市部および地方部における若年単身世帯の男女別に推計し、さらに 2024 年から 2026 年 6 月の物価上昇率を加味して判断した。

1）都市部の水道・光熱費について

① 男性

$$\text{合計} \quad 7,327 \text{ 円} \times 1.048 \text{（物価上昇率）} \approx 7,679 \text{ 円}$$

② 女性

$$\text{合計} \quad 8,667 \text{ 円} \times 1.048 \text{（物価上昇率）} \approx 9,085 \text{ 円}$$

2）地方部の水道・光熱費について

③ 男性

$$\text{合計} \quad 9,516 \text{ 円} \times 1.064 \text{（物価上昇率）} \approx 10,123 \text{ 円}$$

④ 女性

$$\text{合計} \quad 10,399 \text{ 円} \times 1.064 \text{（物価上昇率）} \approx 11,063 \text{ 円}$$

（4）家具・家事用品の算定

家具・家事用品については、持ち物財調査によって算定した。

1）都市部の家具・家事用品について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
家事用耐久財				
電子・ガスレンジ	8,267	6	1	115
自動炊飯器	4,807	6	1	67
電気冷蔵庫	23,058	6	1	320
電気掃除機	4,536	6	1	63
電気洗濯機	24,376	6	1	339
電気ポット（ケトル）	1,060	6	1	15
小 計				918

（注１）消費税込みで税率は 10%。

（注２）各品目の月価格の合計金額と小計の金額は、端数処理のため必ずしも一致しない（以下同様）。

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
冷暖房用機器				
扇風機	2,728	6	1	38
小 計				38

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
居間・寝室用家具				
シングルベッド	18,980	8	1	198
座り机	6,990	15	1	39
カラーボックス	1,490	3	1	41
小 計				278

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
室内装飾品				
照明器具（天井用）	5,310	8	1	55
カーテン	3,050	3	1	85
カーペット	8,940	5	1	149
小 計				289

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
寝具類				
敷き布団	2,094	4	1	44
掛け布団	2,691	4	1	56
タオルケット	1,290	2	1	54
毛布	3,990	3	1	111
シーツ	1,490	2	1	62

まくら	999	3	1	28
布団カバー	799	2	1	33
まくらカバー	299	2	1	12
小 計				400

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
家事雑貨(女性)				
飯茶碗	199	2	2	17
どんぶり	399	2	1	17
マグカップ	299	2	2	25
洋皿	499	2	4	83
コップ	199	2	2	17
スプーン	399	5	2	13
フォーク	399	5	2	13
水筒	999	5	1	17
弁当箱	499	5	1	8
砂糖入れ	399	5	1	7
タッパー	249	5	4	17
なべ	1,990	5	1	33
フライパン	999	5	1	17
水切りかご・ざる	399	4	1	8
ボウル	399	5	1	7
包丁・ナイフ	299	5	1	5
まな板	249	5	1	4
スポンジ	107	1	1	9
はし・菜はし	199	5	2	7
しゃもじ	299	5	1	5
ふきん	162	1	2	27
フライ返し	239	5	1	4
物干しざお	998	5	1	17
くずかご	199	5	1	3
洗濯用かご	599	5	1	10
タオル	299	1	6	150
バスタオル	1,490	1	3	373
電球 (LED)	299	1	2	50
蛍光灯 (LED)	2,990	3	1	83
ドライバー	327	15	1	2

バスマット	499	2	1	21
小 計				1066

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
家事雑貨(男性)				
飯茶碗	199	2	2	17
どんぶり	399	2	1	17
マグカップ	299	2	1	12
洋皿	499	2	4	83
コップ	199	2	2	17
スプーン	399	5	2	13
フォーク	399	5	1	7
水筒	999	5	1	17
タッパー	249	5	2	8
なべ	1,990	5	1	33
フライパン	999	5	1	17
水切りかご・ざる	399	4	1	8
ボウル	399	5	1	7
包丁・ナイフ	299	5	1	5
まな板	249	5	1	4
スポンジ	107	1	1	9
はし・菜はし	199	5	2	7
しゃもじ	299	5	1	5
ふきん	162	1	2	27
フライ返し	239	5	1	4
物干しざお	998	5	1	17
くずかご	199	5	1	3
洗濯用かご	599	5	1	10
タオル	299	1	5	125
バスタオル	1,490	1	3	373
電球 (LED)	299	1	2	50
蛍光灯 (LED)	2,990	3	1	83
ドライバー	327	15	1	2
バスマット	499	2	1	21
小 計				998

品目	価格	耐用年数	月消費量	月価格
家事用消耗品（女性）				
ポリ袋（10 枚）	150	1	0.5	75
ラップ	196	1	1	196
ティッシュペーパー（5 箱）	338	1	0.2	68
トイレットペーパー（12R）	635	1	0.17	108
キッチンペーパー	74	1	1	74
アルミホイル	140	1	1	140
台所洗剤	437	1	1	437
トイレ用洗剤	218	1	1	218
ふろ用洗剤	429	1	1	429
洗濯用洗剤	713	1	1	713
小 計				2,458

品目	価格	耐用年数	月消費量	月価格
家事用消耗品（男性）				
ポリ袋（10 枚）	150	1	0.4	60
ラップ	196	1	1	196
ティッシュペーパー（5 箱）	338	1	0.2	68
トイレットペーパー（12R）	635	1	0.17	108
キッチンペーパー	74	1	1	74
アルミホイル	140	1	1	140
台所洗剤	437	1	1	437
トイレ用洗剤	218	1	1	218
ふろ用洗剤	429	1	0.5	215
洗濯用洗剤	713	1	1	713
小 計				2,228

2）地方部の家具・家事用品について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
家事用耐久財				
電子・ガスレンジ	8,267	6	1	115
自動炊飯器	4,807	6	1	67

電気冷蔵庫	23,058	6	1	320
電気掃除機	4,536	6	1	63
電気洗濯機	24,376	6	1	339
電気ポット（ケトル）	1,060	6	1	15
小 計				918

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
冷暖房用機器				
電気こたつ	3,278	6	1	46
扇風機	2,728	6	1	38
小 計				83

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
居間・寝室用家具				
シングルベッド	18,980	8	1	198
カラーボックス	1,490	3	1	41
小 計				239

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
室内装飾品				
照明器具（天井用）	5,310	8	1	55
カーテン	3,050	3	1	85
カーペット	8,940	5	1	149
小 計				289

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
寝具類				
敷き布団	2,094	4	1	44
掛け布団	2,691	4	1	56
タオルケット	1,290	2	1	54
毛布	3,990	3	1	111
シーツ	1,490	2	1	62
まくら	999	3	1	28
布団カバー	799	2	1	33
まくらカバー	299	2	1	12
こたつ布団	2,981	4	1	62
小 計				462

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
家事雑貨(女性)				
飯茶碗	199	2	2	17
どんぶり	399	2	1	17
マグカップ	299	2	2	25
洋皿	499	2	3	62
コップ	199	2	2	17
スプーン	399	5	2	13
フォーク	399	5	2	13
水筒	999	5	1	17
弁当箱	499	5	1	8
砂糖入れ	399	5	1	7
タッパー	249	5	4	17
なべ	1,990	5	1	33
フライパン	999	5	2	33
水切りかご・ざる	399	4	1	8
ボウル	399	5	1	7
包丁・ナイフ	299	5	1	5
まな板	249	5	1	4
スポンジ	107	1	2	18
はし・菜はし	199	5	2	7
しゃもじ	299	5	1	5
ふきん	162	1	2	27
フライ返し	239	5	1	4
物干しざお	998	5	1	17
くずかご	199	5	1	3
洗濯用かご	599	5	1	10
タオル	299	1	6	150
バスタオル	1,490	1	3	373
電球 (LED)	299	1	2	50
蛍光灯 (LED)	2,990	3	1	83
ドライバー	327	15	1	2
バスマット	499	2	1	21
小 計				1070

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
家事雑貨(男性)				
飯茶碗	199	2	1	8
どんぶり	399	2	1	17
マグカップ	299	2	1	12
洋皿	499	2	3	62
コップ	199	2	2	17
スプーン	399	5	2	13
フォーク	399	5	2	13
水筒	999	5	1	17
タッパー	249	5	2	8
なべ	1,990	5	1	33
フライパン	999	5	1	17
水切りかご・ざる	399	4	1	8
ボウル	399	5	1	7
包丁・ナイフ	299	5	1	5
まな板	249	5	1	4
スポンジ	107	1	1	9
はし・菜はし	199	5	2	7
しゃもじ	299	5	1	5
ふきん	162	1	2	27
フライ返し	239	5	1	4
物干しざお	998	5	1	17
くずかご	199	5	1	3
洗濯用かご	599	5	1	10
タオル	299	1	5	125
バスタオル	1,490	1	3	373
電球 (LED)	299	1	2	50
蛍光灯 (LED)	2,990	3	1	83
ドライバー	327	15	1	2
バスマット	499	2	1	21
小 計				976

品目	価格	耐用年数	月消費量	月価格
家事用消耗品 (女性)				
ポリ袋 (10 枚)	200	1	0.5	100
ラップ	196	1	0.5	98

ティッシュペーパー（5箱）	338	1	0.2	68
トイレットペーパー（12R）	635	1	0.17	108
キッチンペーパー	74	1	0.5	37
アルミホイル	140	1	0.25	35
台所洗剤	437	1	0.5	219
トイレ用洗剤	218	1	0.42	92
ふろ用洗剤	429	1	0.5	215
洗濯用洗剤	713	1	1	713
小 計				1,683

品目	価格	耐用年数	月消費量	月価格
家事用消耗品（男性）				
ポリ袋（10枚）	200	1	0.3	60
ラップ	196	1	0.5	98
ティッシュペーパー（5箱）	338	1	0.2	68
トイレットペーパー（12R）	635	1	0.17	108
キッチンペーパー	74	1	0.5	37
アルミホイル	140	1	0.25	35
台所洗剤	437	1	0.33	144
トイレ用洗剤	218	1	0.25	55
ふろ用洗剤	429	1	0.25	107
洗濯用洗剤	713	1	1	713
小 計				1,425

（５）被服および履物の算定

被服および履物については、持ち物財調査にもとづいて算定した。数量については、少ないほうから数えて合計３割の人が保有する数を算定基準とした。なお、※のついたものについては、人前に出ても恥ずかしくないものを着用していると考えて、最多・標準価格で算出した。

１）都市部の被服および履物について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
被服・履物（男性）				

背広※	21,890	4	2	912
礼服※	54,890	5	1	915
オーバーコート※	7,920	4	1	165
ジャケット※	6,050	4	2	252
チノパン・ジーンズ	1,990	4	3	124
半ズボン	1,290	2	2	108
パーカー	2,990	2	2	249
ワイシャツ	1,980	2	3	248
長袖シャツ	1,290	2	3	161
半袖シャツ	990	2	3	124
ポロシャツ	790	2	2	66
セーター・カーディガン	1,290	3	2	72
肌着（夏）	990	1	4	330
肌着（冬）	990	1	4	330
Tシャツ	590	2	3	74
ジャージ	3,999	2	1	167
トレーナー	2,990	2	2	249
パンツ・ブリーフ	590	1	5	246
靴※	17,600	2	2	1,467
サンダル	2,189	2	1	91
運動靴・スニーカー	1,990	2	2	166
靴下	190	2	6	48
手袋	1,540	1	1	128
ネクタイ※	4,389	2	3	549
バンド・ベルト	2,990	2	2	249
小 計				7,488

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
被服・履物（女性）				
ワンピース※	13,090	4	2	545
オーバーコート※	21,890	4	1	456
ジャケット※	15,290	4	2	637
スカート	990	3	3	83
スラックス・ジーンズ	1,990	4	3	124
ジャンパー（ブルゾン）	1,990	4	2	83
ブラウス	2,990	3	3	249
Tシャツ・ポロシャツ	500	2	5	104

長袖・半袖シャツ	990	2	4	165
セーター・カーディガン	990	2	3	124
ショーツ	590	1	5	246
ブラジャー	2,490	2	5	519
肌着（夏）	1,290	1	4	430
肌着（冬）	1,290	1	4	430
パジャマ（夏）	2,990	2	2	249
パジャマ（冬）	3,990	2	2	333
ジャージ	5,999	2	1	250
トレーナー・スエット	2,990	2	2	249
スリッパ	1,500	1	1	125
サンダル	2,189	2	1	91
靴・ブーツ※	8,690	2	2	724
運動靴・スニーカー	1,990	2	2	166
パンティストッキング	278	1	2	46
ソックス	290	2	10	121
マフラー・スカーフ	2,990	1	1	249
手袋	1,990	1	1	166
ベルト	2,990	2	2	249
小 計				7,213

クリーニング代

①男性＝背広 2 着・礼服 1 着・オーバーコート 1 着・ジャケット 2 着分のクリーニング代を想定した（1 着＝1,100 円）。

1 着 1,100 円＊6／12＝月額 550 円

②女性＝ワンピース 2 着・オーバーコート 1 着・ジャケット 2 着分のクリーニング代を想定した。

1 着 1,100 円＊5／12＝月額 458 円

合計 男性＝8,038 円 女性＝7,671 円

2) 地方部の被服および履物について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
被服・履物（男性）				
背広※	21,890	4	2	912
礼服※	54,890	5	1	915

オーバーコート※	7,920	4	1	165
ジャケット※	6,050	4	2	252
チノパン・ジーンズ	1,990	4	2	83
半ズボン	1,290	2	2	108
パーカー	2,990	2	2	249
ワイシャツ	1,980	2	3	248
長袖シャツ	1,290	2	2	108
半袖シャツ	990	2	3	124
ポロシャツ	790	2	2	66
セーター・カーディガン	1,290	3	2	72
肌着（夏）	990	1	4	330
肌着（冬）	990	1	3	248
Tシャツ	590	2	4	98
ジャージ	3,999	2	2	333
トレーナー	2,990	2	2	249
パンツ・ブリーフ	590	1	5	246
靴※	17,600	2	2	1,467
サンダル	2,189	2	1	91
運動靴・スニーカー	1,990	2	2	166
靴下	190	2	6	48
手袋	1,540	1	1	128
ネクタイ※	4,389	2	3	549
バンド・ベルト	2,990	2	2	249
小 計				7,501

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
被服・履物（女性）				
ワンピース※	13,090	4	2	545
オーバーコート※	21,890	4	2	912
ジャケット※	15,290	4	2	637
スカート	990	3	3	83
スラックス・ジーンズ	1,990	4	3	124
ジャンパー（ブルゾン）	1,990	4	2	83
ブラウス	2,990	3	3	249
Tシャツ・ポロシャツ	500	2	5	104
長袖・半袖シャツ	990	2	5	206
セーター・カーディガン	990	2	4	165

ショーツ	590	1	5	246
ブラジャー	2,490	2	5	519
肌着（夏）	1,290	1	4	430
肌着（冬）	1,290	1	4	430
パジャマ（夏）	2,990	2	2	249
パジャマ（冬）	3,990	2	2	333
ジャージ	5,999	2	1	250
トレーナー・スエット	2,990	2	2	249
スリッパ	1,500	1	1	125
サンダル	2,189	2	1	91
靴・ブーツ※	8,690	2	2	724
運動靴・スニーカー	1,990	2	2	166
パンティストッキング	278	1	2	46
ソックス	290	2	8	97
マフラー・スカーフ	2,990	1	1	249
手袋	1,990	1	1	166
ベルト	2,990	2	2	249
小 計				7,728

クリーニング代

①男性＝背広 2 着・礼服 1 着・オーバーコート 1 着・ジャケット 2 着分のクリーニング代を想定した（1 着＝1,100 円）。

1 着 1,100 円＊6／12＝月額 550 円

②女性＝ワンピース 2 着・オーバーコート 2 着・ジャケット 2 着分のクリーニング代を想定した。

1 着 1,100 円＊6／12＝月額 550 円

合計 男性＝8,051 円 女性＝8,278 円

（6）保健医療費の算定

保健医療費の算定は、生活実態調査の回答の平均値を求めることで行った。

1）都市部における保健医療費について

① 男性

4,988 円

② 女性

7,202 円

2) 地方部における保健医療費について

③ 男性

4,400 円

④ 女性

4,500 円

(7) 通信・交通費の算定

通信費については、総務省「令和 6 年全国家計構造調査」の「大都市」および「小都市 A」における勤労者・単身世帯のうち、男女別の全年齢平均および 30 歳未満のデータをもとに、按分計算して都市部および地方部における若年単身世帯の男女別に推計し、さらに 2024 年から 2026 年 6 月の物価上昇率を加味して判断した。

1) 都市部の通信費について

⑤ 男性

合計 $5,485 \text{ 円} \times 1.097 \text{ (物価上昇率)} \div 6,017 \text{ 円}$

⑥ 女性

合計 $5,507 \text{ 円} \times 1.097 \text{ (物価上昇率)} \div 6,041 \text{ 円}$

2) 地方部の通信費について

⑦ 男性

合計 $5,654 \text{ 円} \times 1.099 \text{ (物価上昇率)} \div 6,213 \text{ 円}$

⑧ 女性

合計 $10,399 \text{ 円} \times 1.099 \text{ (物価上昇率)} \div 5,759 \text{ 円}$

3) 都市部の交通費について

「生活実態調査」では、職場までの交通手段で過半数が「公共交通機関」を利用しており、次いで「徒歩」が約 5 割で、「自家用車」は 15.2%であった。また、「持ち物財調査」では「軽自動車」「小型自動車」「普通自動車」の合計の所有率は 4 分の 1 程度であった。よって、自動車の所有は想定しなかった。その代わりに自転車所有させた。

通勤費（定期代）については、「通勤手当」として支給されているものとして生計費には含めなかった。

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
交通用具				
自転車	29,800	2	1	1,242
小 計				1,242

4) 地方部の交通費について

「生活実態調査」では、職場までの交通手段で 6 割以上が「自家用車」を利用しており、次いで「徒歩」が約 3 割であった。また、「持ち物財調査」では「軽自動車」「小型自動車」「普通自動車」の合計の所有率は約 10 割に達していた。地方部では自動車の所有を想定した。車種については、最も所有率の高い「軽自動車」とした。

具体的な価格の算定にあたっては、7 年落ち(2019 年式、5～7 万km走行)の中古車を購入後 6 年使用し、車検直前に廃車し手放すことを想定した。価格調査については、住宅費と同じく、アンケートの回答者の上位 5 県で行った。結果は以下のとおり。

静岡：30 台中、最低で 490,000 円、最高が 830,000 円であった。ここでは 600,000 円とした。

長野：13 台中、最低で 430,000 円、最高が 1,040,000 円であった。ここでは 660,000 円とした。

高知：33 台中、最低で 480,000 円、最高が 1,030,000 円であった。ここでは 640,000 円とした。

岡山：30 台中、最低で 430,000 円、最高が 1,100,000 円であった。ここでは 530,000 円とした。

山口：15 台中、最低で 500,000 円、最高が 780,000 円であった。ここでは 590,000 円とした。

以上から、本体価格は 604,000 円とした。これに消費税(10%)が加算され、664,400 円となる(月当たり 9,228 円)。耐久年数については、購入後の使用年数を 6 年(ただし、購入後 3 回目の車検直前に手放す)とした。自動車関係費については、ガソリン代を生活実態調査で聞いており、回答した地方部の若者は「下から 3 割」は「4 千円以上 6 千円未満」であった。ここでは 1 か月 4,000 円とした(実際にはこれ以上のガソリン代がかかっているが、「通勤手当」が支給されるため)。また、車両保険年額は、インターネットの情報にもとづき、16 等級で対人賠償＝無制限、対物賠償無制限、免責金額＝車対車免ゼロ、搭乗者傷害＝1,000 万円のネット契約・分割払いで 50,000 円(月当たり 4,167 円)とした。2 年に 1 回の車検費用について、6 年後の買い換えを想定して 72 カ月で除した。重量税は、軽自動

車（エコカー、初年度登録13年未満）で2年分5,000円（月当たり208円）。「自動車損害賠償責任保険審議会」の定めによる軽自動車の自賠責保険料は2年に一度の支払いで17,540円（月当たり731円）。これに車検基本料22,000円（税込み。6年間に2回として計44,000万円で、月当たり611円）、車検1回当たりの印紙代1,850円で計3,700円（月当たり51円）が加わる。軽自動車税は、毎年10,800円（月当たり900円）。駐車場代については、賃貸物件に付いているものとして月当たり3,000円を計上した。

このほか、タイヤ、エンジンオイル、オイルフィルター、バッテリー、冷却水、エアコンフィルター、ブレーキフルード、補機駆動ベルト、ブレーキパッド、ワイパー等の部品交換が、状態に応じて必要になることが考えられる。維持費として6年間で132,000円（税込み。月当たり1,833円）を計上した。

自動車関係費＝24,729円

（8）教育費の算定
該当せず。

（9）教養娯楽費の算定

1）都市部の教養娯楽費について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
教養娯楽用耐久財				
カラーテレビ（24型）	28,667	5	1	478
ノートパソコン	103,180	4	1	2,150
小 計				2,627

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
教養娯楽用品（女性）				
水着	8,250	2	1	344
携帯ゲーム機	59,980	5	1	1,000
ゲームソフト	4,980	3	3	415
小 計				1,758

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
教養娯楽用品（男性）				
水着	2,926	2	1	122
携帯ゲーム機	59,980	5	1	1,000
ゲームソフト	4,980	3	3	415
小 計				1,537

教養娯楽サービスについては、生活実態調査による若年単身世帯の集計結果にもとづいて算定した。それによると、日帰り旅行については、「年に10回以上」が最も多く約3割であった。**日帰り旅行を、1ヶ月に1回**と想定した。また、その費用は1回=**10,000円**とした（生活実態調査では「1万～1万5千円」が最も割合が多く、約3割）。1泊以上の旅行については、年に「3回」が最も多く、約4分の1であった。その費用については、1回当たり20,000円から60,000円に回答が集中していた。ここでは、**年間100,000円（月当たり8,333円）**とした。

また、休日や余暇の過ごし方（複数回答）として、最も多いのが「友人や知人との交際」で約3分の2であった。次いで「自宅での休養」が6割ほどで、「ショッピング」が4割ほどであった。これらのことから、上記の日帰り行楽や旅行を除いて、恋人や友人などと一緒に**ショッピングや映画・観劇・音楽・絵画などの鑑賞を楽しむのを週1回2,000円（月に2回）**とし、その費用を**月4,000円**とした。

NHK受信料=月額1,100円のほか、映像や音楽などの定額制コンテンツ（サブスクリプション）の会費2,000円、書籍の費用1,000円なども計上した。

合計 ①男性=30,597円 ②女性=30,818円

2) 地方部の教養娯楽費について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
教養娯楽用耐久財				
カラーテレビ（24型）	28,667	5	1	478
ノートパソコン	103,180	4	1	2,150
小 計				2,627

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
教養娯楽用品（女性）				
水着	8,250	2	1	344
携帯ゲーム機	59,980	5	1	1,000
ゲームソフト	4,980	3	3	415
小 計				1,758

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
教養娯楽用品（男性）				
水着	2,926	2	1	122
携帯ゲーム機	59,980	5	1	1,000
ゲームソフト	4,980	3	3	415
小 計				1,537

教養娯楽サービスについては、生活実態調査による若年単身世帯の集計結果にもとづいて算定した。それによると、日帰り旅行については、「年に10回以上」が最も多く約3割であった。**日帰り旅行を、1ヶ月に1回**と想定した。また、その費用は1回＝**7,500円**とした（生活実態調査では「5千～1万円」が最も割合が多く、全体の約4分の1）。1泊以上の旅行については、年に「2回」のが最も多く、約4分の1であった。その費用については、1回当たり30,000円から60,000円に回答が集中していた。都市部に比べて旅行の頻度は低いが、大都市などへの移動費がかかるものと考え、ここでは、**年間100,000円（月当たり8,333円）**とした。

また、休日や余暇の過ごし方（複数回答）として、最も多いのが「自宅での休養」で約4分の3であった。次いで「友人や知人との交際」が5割ほどで、「ショッピング」が4割ほどであった。これらのことから、上記の日帰り行楽や旅行を除いて、恋人や友人などと一緒に**ショッピングや映画・観劇・音楽・絵画などの鑑賞を楽しむのを週1回2,000円（月に2回）**とし、その費用を**月4,000円**とした。

NHK受信料＝月額1,100円のほか、映像や音楽などの定額制コンテンツ（サブスクリプション）の会費2,000円、書籍の費用1,000円なども計上した。

合計 ①男性＝29,665円 ②女性＝29,886円

（10）理美容費の算定

1）都市部の理美容費について

品目	価格	耐用年数	年間消費数	月価格
理美容用品（男性）				
ヘアドライヤー	1,978	6	1	27
歯ブラシ	198	1	12	198
かみそり（6ケ）	538	1	4	179
洗顔フォーム	329	1	12	329
シャンプー	380	1	12	380
リンス・トリートメント	380	1	12	380
ボディーシャンプー	499	1	12	499
歯磨き粉	159	1	12	159
化粧水	820	1	6	395
乳液	710	1	6	495
小 計				3,042

品目	価格	耐用年数	年間消費数	月価格
理美容用品（女性）				
ヘアドライヤー	1,978	6	1	27
ヘアブラシ	449	3	1	12
歯ブラシ	198	1	12	198
かみそり（6 ケ）	538	1	2	90
洗顔フォーム	329	1	12	329
シャンプー	380	1	12	380
リンス・トリートメント	380	1	12	380
ボディーシャンプー	499	1	12	499
歯磨き粉	159	1	12	159
化粧クリーム	2,000	1	12	2,000
化粧水	820	1	12	820
口紅（リップクリーム）	1,400	1	6	700
乳液	710	1	6	355
ファンデーション	2,200	1	6	1,100
小 計				7,050

理髪（美容）料として、男性は1回4,000円として計算した（2か月に1回利用）。女性は1回10,000円として計算した（2か月に1回利用）。

合計 ①男性＝5,042 円 ②女性＝12,050 円

2) 地方部の理美容費について

品目	価格	耐用年数	年間消費数	月価格
理美容用品（男性）				
ヘアドライヤー	1,978	6	1	27
歯ブラシ	198	1	12	198
かみそり（6 ケ）	538	1	4	179
洗顔フォーム	329	1	12	329
シャンプー	380	1	12	380
リンス・トリートメント	380	1	6	190
ボディーシャンプー	499	1	12	499
歯磨き粉	159	1	6	80
化粧水	820	1	6	395
乳液	710	1	6	495
小 計				2,772

品目	価格	耐用年数	年間消費数	月価格
理美容用品（女性）				
ヘアドライヤー	1,978	6	1	27
ヘアブラシ	449	3	1	12
歯ブラシ	198	1	12	198
かみそり（6ヶ）	538	1	2	90
洗顔フォーム	329	1	12	329
シャンプー	380	1	6	190
リンス・トリートメント	380	1	6	190
ボディーシャンプー	499	1	12	499
歯磨き粉	159	1	6	80
化粧クリーム	2,000	1	6	1,000
化粧水	820	1	6	410
口紅（リップクリーム）	1,400	1	3	350
乳液	710	1	6	355
ファンデーション	2,200	1	6	1,100
小 計				4,830

理髪（美容）料として、男性は1回4,000円として計算した（2か月に1回利用）。女性は1回10,000円として計算した（2か月に1回利用）。

合計 ①男性＝4,772円 ②女性＝9,830円

（11）身の回り用品費の算定

※のついたものについては、人前に出ても恥ずかしくないものを着用していると考えて、最多・標準価格で算出した。

1）都市部の身の回り用品費について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
身の回り用品（男性）				
傘	699	2	1	29
旅行用スーツケース	8,778	5	1	146
ショルダーバッグ	1,500	5	1	25
リュックサック	4,990	5	1	83
財布	7,990	5	1	133
腕時計※	21,560	10	1	180
ハンカチ	390	1	3	98

帽子	1,990	1	1	166
小 計				860

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
身の回り用品（女性）				
傘	699	2	2	58
旅行用スーツケース	8,778	5	1	146
ショルダーバッグ	1,500	5	2	50
ハンドバッグ	2,880	5	2	96
ショッピングバッグ（エコ）	1,290	2	2	108
リュックサック	4,990	5	1	83
財布	7,990	5	1	133
腕時計※	12,320	10	1	103
指輪	1,980	10	2	33
ネックレス	5,500	10	1	46
イヤリング・ピアス	1,870	10	3	47
ハンカチ	390	1	5	163
帽子	1,990	1	2	332
小 計				1,397

2）地方部の身の回り用品費について

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
身の回り用品（男性）				
傘	699	2	1	29
旅行用スーツケース	8,778	5	1	146
ショルダーバッグ	1,500	5	1	25
リュックサック	4,990	5	1	83
財布	7,990	5	1	133
腕時計※	21,560	10	1	180
ハンカチ	390	1	3	98
帽子	1,990	1	1	303
小 計				996

品目	価格	耐用年数	消費量	月価格
身の回り用品（女性）				
傘	699	2	2	58

旅行用スーツケース	8,778	5	1	146
ショルダーバッグ	1,500	5	2	50
ハンドバッグ	2,880	5	2	96
ショッピングバッグ（エコ）	1,290	2	2	108
リュックサック	4,990	5	1	83
財布	7,990	5	1	133
腕時計※	12,320	10	1	103
指輪	1,980	10	2	33
ネックレス	5,500	10	2	92
イヤリング・ピアス	1,870	10	4	62
ハンカチ	390	1	5	163
帽子	1,990	1	2	332
小 計				1,458

（12）交際費・その他の算定

1）都市部の交際費について

生活実態調査の結果をみると、第1に、「親戚などの結婚式・お葬式などに参加しているか」との問いに対し、最も多いのが「ほとんど参加」の3分の2、次いで「ほとんどよばれない」が約2割、「他の費目を節約して参加」が1割弱と続いていた。その回数は、最も多いのが「年0回」であった。合意形成会議でも直近1年間で結婚式に参加していないとの意見が多かった。この結果から、**2年に1回程度の結婚式**への参加を想定した。その費用は、移動費や衣装のレンタル費などを合せて**男性35,000円（月当たり1,458円）、女性は40,000円（月当たり1,667円）**かかるものとした。

第2に、お中元やお歳暮については、生活実態調査の結果や聞き取り調査から、**若年単身者の場合には、お中元やお歳暮を贈る習慣がないもの**と判断した。

第3に、恋人や友人へのプレゼント、父の日・母の日のプレゼント、旅行のお土産、親戚へのお年玉、同僚へのお見舞い等の費用については、合意形成会議での聞き取りも踏まえて、**年間計50,000円（月当たり4,167円）**かかるものと想定した。

第4に、忘年会や歓送迎会については、生活実態調査の結果をみると、「年2回」が約3割で最も多く、次いで「年3回」が約4分の1と続いていた。ただし、「年5回以上」は6分の1で、回数の多い層が一定割合いた。ここでは**年3回とし、1回5,000円（年間15,000円、月あたり1,250円）**の参加費として算定した。

第6に、労働組合費として**月2,400円**（1か月賃金の1%相当）を想定した。

合計 ①男性＝15,275円 ②女性＝15,484円

2) 地方部の交際費について

生活実態調査の結果をみると、第1に、「親戚などの結婚式・お葬式などに参加しているか」との問いに対し、最も多いのが「ほとんど参加」の約7割、次いで「ほとんどよばれない」が約4分の1と続いていた。その回数は、最も多いのが「年0回」であった。合意形成会議でも直近1年間で結婚式に参加していないとの意見が多かった。この結果から、**2年に1回程度の結婚式**への参加を想定した。その費用は、移動費や衣装のレンタル費などを合せて**男性40,000円（月当たり1,667円）、女性は60,000円（月当たり2,500円）**かかるものとした。

第2に、お中元やお歳暮については、生活実態調査の結果や聞き取り調査から、**若年単身者の場合には、お中元やお歳暮を贈る習慣がないもの**と判断した。

第3に、恋人や友人へのプレゼント、父の日・母の日のプレゼント、旅行のお土産、親戚へのお年玉、同僚へのお見舞い等の費用については、合意形成会議での聞き取りも踏まえて、**年間計50,000円（月当たり4,167円）**かかるものと想定した。

第4に、忘新年会や歓送迎会については、生活実態調査の結果をみると、「年2回」が約3割で最も多く、次いで「年3回」が約4分の1と続いていた。ただし、「年4回」が約1割、「年5回以上」は6分の1で、回数の多い層が一定割合いた。ここでは**年4.5回**とし、**1回5,000円（年間22,500円、月あたり1,875円）**の参加費として算定した。

第6に、労働組合費として**月2,400円（1か月賃金の1%相当）**を想定した。

合計 ①男性＝15,755円 ②女性＝16,358円

(13) 自由裁量費の算定

合計 6,000円

総括表1 都市部22歳単身世帯最低生計費 月額（円）

地域区分	都市部	
性別	男性	女性
調査実施	2026年	
消費支出	210,722	217,423
食費	50,939	46,090
住居費	74,896	74,896
水道・光熱	7,679	9,085
家具・家事用品	5,149	5,447
被服・履物	8,038	7,671
保健医療	4,988	7,202
交通・通信	7,259	7,283

	教養・娯楽	30,597	30,818
	そ の 他	21,177	28,931
非消費支出		59,256	59,256
予 備 費		21,000	21,700
最低生計費（月額・税等抜）		231,722	239,123
最低生計費（月額・税等込）		290,978	298,379
年額（税込）		3,491,736	3,580,548
月 150 時間換算		1,940	1,989

（注 1）消費支出＝食費、住居費、光熱・水道、家具・家事用品、被服・履物、保健医療、交通・通信、教育、教養娯楽、その他（理美容費や身の回り用品を含む）の総和、予備費＝消費支出×10%（100 円未満切り捨て）、最低生計費（税抜き）＝消費支出＋予備費

（注 2）非消費支出には、「所得税」＝6,249 円、「住民税」＝11,641 円、「社会保険料（厚生年金＋協会けんぽ＋雇用保険）」＝41,366 円を含む。

（注 4）非消費支出の算出方法は、以下の通り。

1) 所得税

4 月分の給与を 240,000 円とすると、国税庁『令和 8(2026)年分 源泉徴収税額表』より、**4,480 円**。これにボーナスに対する分（月額 1,769 円）を加算すると、**6,249 円**

2) 住民税

給与所得＝340 万円÷4×2.8－8 万円＝2,300,000 円

給与所得－（社会保険料控除＋基礎控除）＝2,300,000 円－（**496,400 円**＋43 万円）＝1,373,600 円

市町村民税（税率 8%）は、

1,373,600 円×8%≒109,888 円

府県民税（同 2%）は、

1,373,600 円×2%≒27,472 円

ここからそれぞれ調整控除額を差し引き、100 円未満を切り捨てると、

市町村民税は、109,888 円－2,000 円≒107,800 円

府県民税は、27,472 円－500 円≒26,900 円

②住民税の均等割額の求め方

住民税の均等割額は、下表のようにする。

市民税	3,000 円
県民税	1,000 円

*これらに加えて森林環境税（国税）1,000 円が均等割額に加算される

したがって、住民税額（年額）は、107,800 円＋26,900 円＋3,000 円＋1,000 円＋1,000 円＝139,700 円となり、1 か月当たりでは **11,641 円**となる。

3) 社会保険料

①厚生年金保険料率＝18.3%（うち労働者分＝9.15%）

→標準報酬月額 240,000 円では、21,960 円が本人負担分

②協会けんぽ保険料率＝9.9%（うち労働者分＝4.95%）

→標準報酬月額 240,000 円では、11,880 円が本人負担分

③雇用保険料率（失業給付分）＝1.35%（うち労働者分＝0.5%）

→月収を 240,000 円とすると、1,200 円が本人負担分

したがって、1 ヶ月の給与に対する社会保険料負担は、21,960 円＋11,880 円＋1,200 円＝35,040 円となり、
×12 ヶ月分＝420,480 円となる。これにボーナス分 75,920 円を加えると **496,400 円**となる（月あたり **41,366 円**）。

総括表 2 地方部 22 歳単身世帯最低生計費 月額（円）

地域区分	地方部	
性別	男性	女性
調査実施	2026 年	
消費支出	206,773	210,166
食費	49,295	44,949
住居費	48,612	48,612
水道・光熱	10,123	11,063
家具・家事用品	4,392	4,744
被服・履物	8,051	8,278
保健医療	4,400	4,500
交通・通信	30,942	30,488
教養・娯楽	29,665	29,886
その他	21,293	27,646
非消費支出	59,306	59,306
予備費	20,600	21,000
最低生計費（月額・税等抜）	227,373	231,166
最低生計費（月額・税等込）	286,679	290,472
年額（税込）	3,440,148	3,485,664
月 150 時間換算	1,911	1,936

（注 1）消費支出＝食費、住居費、光熱・水道、家具・家事用品、被服・履物、保健医療、交通・通信、教育、教養娯楽、その他（理美容費や身の回り用品を含む）の総和、予備費＝消費支出×10%（100 円未満切り捨て）、最低生計費（税抜き）＝消費支出＋予備費

（注 2）非消費支出には、「所得税」＝6,249 円、「住民税」＝11,691 円、「社会保険料（厚生年金＋協会けんぽ＋雇用保険）」＝41,366 円を含む。

（注 4）非消費支出の算出方法は、以下の通り（所得税および社会保険料は総括表 1 と同じ）。

2) 住民税

給与所得＝340万円÷4×2.8－8万円＝2,300,000円

給与所得－（社会保険料控除＋基礎控除）＝2,300,000円－（496,400円＋43万円）＝1,373,600円

市町村民税（税率6％）は、

1,373,600円×6％＝82,416円

道県民税（同4％）は、

1,373,600円×4％＝54,944円

ここからそれぞれ調整控除額を差し引き、100円未満を切り捨てると、

市民税は、82,416円－1,500円＝80,900円

県民税は、54,944円－1,000円＝53,900円

②住民税の均等割額の求め方

住民税の均等割額は、下表のようにする。

市民税	3,000円
県民税	1,500円

＊これらに加えて森林環境税（国税）1,000円が均等割額に加算される

したがって、住民税額（年額）は、80,900円＋53,900円＋3,000円＋1,500円＋1,000円＝140,300円となり、1か月当たりでは**11,691円**となる。

総括表3 都市部と地方部の最低生計費比較

		都市部	地方部	平均	都市部	地方部	平均
		男性	男性	男性	女性	女性	女性
消費支出		210,722	206,773	208,748	217,423	210,166	213,795
	食費	50,939	49,295	50,117	46,090	44,949	45,520
	住居費	74,896	48,612	61,754	74,896	48,612	61,754
	水道・光熱	7,679	10,123	8,901	9,085	11,063	10,074
	家具・家事用品	5,149	4,392	4,771	5,447	4,744	5,096
	被服・履物	8,038	8,051	8,045	7,671	8,278	7,975
	保健医療	4,988	4,400	4,694	7,202	4,500	5,851

	交通・通信	7,259	30,942	19,101	7,283	30,488	18,886
	教養・娯楽	30,597	29,665	30,131	30,818	29,886	30,352
	そ の 他	21,177	21,293	21,235	28,931	27,646	28,289
非消費支出		59,256	59,306	59,281	59,256	59,306	59,281
予 備 費		21,000	20,600	20,800	21,700	21,000	21,350
最低生計費（月額・税等抜）		231,722	227,373	229,548	239,123	231,166	235,145
最低生計費（月額・税等込）		290,978	286,679	288,829	298,379	290,472	294,426
年額（税込）		3,491,736	3,440,148	3,465,942	3,580,548	3,485,664	3,533,106
都市部と地方部の比較		100	99		100	97	

おわりに―試算結果が示すこと

今回の全国生計費調査の試算結果と人事院が公表した「標準生計費」（1人世帯）とを比較してみると、後者があまりにも低い水準であることは明らかである。「標準生計費」では、労働者が健康に働き続け、その家族も含めた生活を維持するために必要な費用を満たせていないことの科学的なエビデンスが示された。

費目別、世帯人員別標準生計費（令和 8 年 4 月）

世帯人員 費 目	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人
	円	円	円	円	円
食 料 費	29,380	52,640	65,130	77,620	90,120
住 居 関 係 費	51,480	66,690	57,520	48,340	39,170
被 服 ・ 履 物 費	4,640	5,140	7,170	9,200	11,240
雑 費 I	30,390	38,050	52,730	67,410	82,090
雑 費 II	10,440	20,140	23,540	26,940	30,350
計	126,330	182,660	206,090	229,510	252,970

総括表 4 標準生計費との比較

		都市部	地方部	平均	都市部	地方部	平均
	標準生計費	男性	男性	男性	女性	女性	女性
食料費	29,380	50,939	49,295	50,117	46,090	44,949	45,520
対標準		1.73	1.68	1.71	1.57	1.53	1.55
住居関係費	51,480	87,724	63,127	75,426	89,428	64,419	76,924
対標準		1.70	1.23	1.47	1.74	1.25	1.49
被服・履物費	4,640	8,038	8,051	8,045	7,671	8,278	7,975
対標準		1.73	1.74	1.73	1.65	1.78	1.72
雑費Ⅰ	30,390	42,844	65,007	53,926	45,303	64,874	55,089
対標準		1.41	2.14	1.77	1.49	2.13	1.81
雑費Ⅱ	10,440	21,177	21,293	21,235	28,931	27,646	28,289
対標準		2.03	2.04	2.03	2.77	2.65	2.71
計	126,330	210,729	206,780	208,754	217,429	210,173	213,801
対標準		1.67	1.64	1.65	1.72	1.66	1.69

また、従前の生計費調査と同様に今回の全国生計費調査が示したことは、次の 2 点に集約されるだろう。

第一に、人間らしく生活するためには賃金はおおよそ月額 29 万円以上が必要である。すべての公務労働者の賃金は、この水準を上回っていなければならない。また、初任給も引き上げが求められるだろう。

第二に、「最低生計費には地域間格差はほとんどない」という他の地域での調査結果で得られてきた結論が、今回の調査結果にも当てはまったことである。現在の地域手当は生計費原則に照らせば、まったく不合理な格差であることが明らかになった。

この結果をもとに、まずは「だれでも 8 時間はたらけば、普通に生活できる」ように、賃金水準を引き上げていくことが、急務の課題であろう。今後も、中高年層や子育て世代などさまざまな世帯類型における最低生計費試算を行い、公表していく予定である。