

2025 年 10 月 9 日

住友生命保険相互会社

スミセイ「わが家の台所事情アンケート」2025

～物価上昇の影響は8割超、「令和の米騒動」による混乱、社会保険料は8割が負担感～

住友生命保険相互会社（取締役 代表執行役社長 高田 幸徳）は、物価上昇が家計に与える影響や賃上げの状況について、アンケートを実施しました。

◆調査結果の概要（詳細は別紙参照）

○物価上昇の影響を受けている家庭は約8割。生活費の月平均は前年から1万円増に迫る。社会保険料の負担は約8割が重いと感じている（3～9ページ）

約8割（82.9%）が2025年の物価上昇の影響を受け、影響を受けた費目として9割超（91.3%）が「食費」を挙げた。令和の米騒動は2割以上の購買行動に影響を及ぼし（「価格高騰により購入を控えた」26.4%・「売り切れていて購入できなかった」23.9%）、備蓄米の購入経験率は約2割（20.3%）だった。生活費の前年比較は月平均で9,636円増となり、前年度調査（8,955円増）に続き増加の一途を辿っている。

社会保険料は8割（80.0%）が重いと感じながらも負担している。しかし、社会保険料が大きな財源となる社会保障の将来については、現役世代の負担増や年金受給額の減少等を懸念し、8割超（83.4%）が不安を抱いている。

○1か月当たりの「貯蓄額：投資額」は「6.4：3.6」で貯蓄重視だが、金額の前年比較では貯蓄額よりも投資額が大幅に増加（10～12ページ）

貯蓄（預貯金等）は約6割（61.6%）、投資（NISA等）は約4割（41.4%）が行っている。1か月当たりの「貯蓄額：投資額」（平均）は「6.4：3.6」で貯蓄重視の傾向にあるが、金額の前年比較では、貯蓄額（4,479円増）よりも投資額（11,015円増）の増加幅が大きく、投資に積極的になっていることがうかがえる。

○年収見込額が「増える」は約1割で40代以下は増加、50代以上は減少。物価上昇の影響を受ける家庭の約6割が月約3万円のアップを望む（13ページ）

前年から年収見込額が「増える」は約1割（14.3%）にすぎず、増減額（平均）がプラスになったのは20代～40代のみだった。物価上昇の影響を受ける方のうち、年収アップの必要性は約6割（58.5%）が感じており、必要なアップ額は平均349,821円（月額換算29,151円）となった。

○家計負担軽減のため、7割超が削減・節約に取り組む（14～15ページ）

物価上昇の影響を受けている方のうち、7割超（75.6%）が節約に取り組んでいる。「自身の小遣い」の削減は2割超（21.8%）が取り組み、月平均の削減額は14,259円、削減後の金額は21,516円となった。

【 調査概要 】

1. 調査期間 : 2025 年 9 月 4 日～9 月 8 日
2. 調査方法 : インターネット応募による選択方式および自由記入方式
3. 調査対象 : 5,484 人
(全国の 20 代～60 代・会社員(正規雇用の会社員・公務員)の男女)

調査対象者の内訳(人)

	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代	全体
男性	393	572	605	664	539	2,773
女性	576	626	602	596	311	2,711
合計	969	1,198	1,207	1,260	850	5,484

【 目次 】

1. 物価上昇による家計の変化
 - a. 物価上昇の家計への影響 3～4 ページ
 - b. 生活費の前年比較 5～6 ページ
 - c. 社会保険料の家計への影響や今後の社会保障について 7～9 ページ
2. 貯蓄(預貯金等)・投資(NISA等)事情
 - a. 貯蓄・投資の実施状況 10 ページ
 - b. 貯蓄額・投資額の前年比較 11 ページ
 - c. 貯蓄と投資の割合 12 ページ
3. 年収について
 - a. 年収見込額の前年比較 13 ページ
 - b. 年収アップの必要性 13 ページ
4. 家計負担軽減のための取組み 14～15 ページ

【 調査結果 】

1. 物価上昇による家計の変化

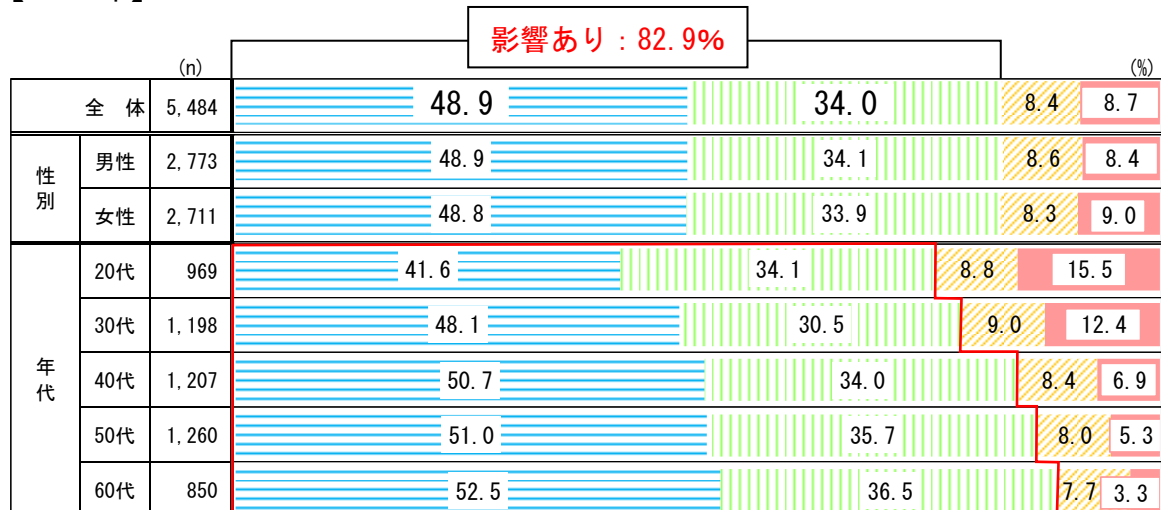
a. 物価上昇の家計への影響

物価上昇の家計への影響については、82.9%が“ある”（「ある」（48.9%）、「少しある」（34.0%）の計）と回答し、“ある”は前年（78.9%）から4.0pt増加しました。
また、“ある”の数値は年代とともに高くなっています。

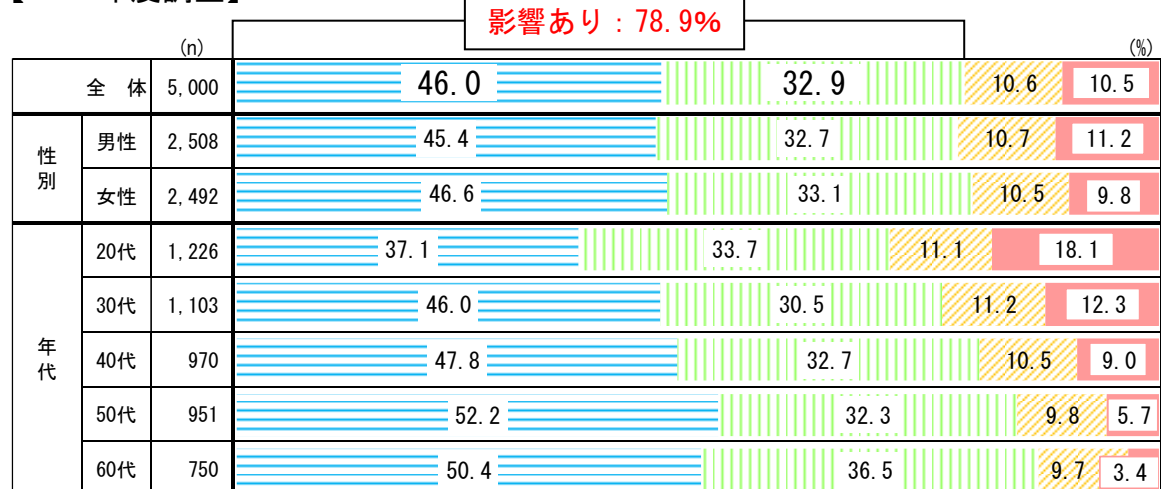
◆物価上昇の家計への影響について教えてください。

＝ある ▨少しある ▨あまりない・あまり感じない ■ない・感じない

【2025 年】



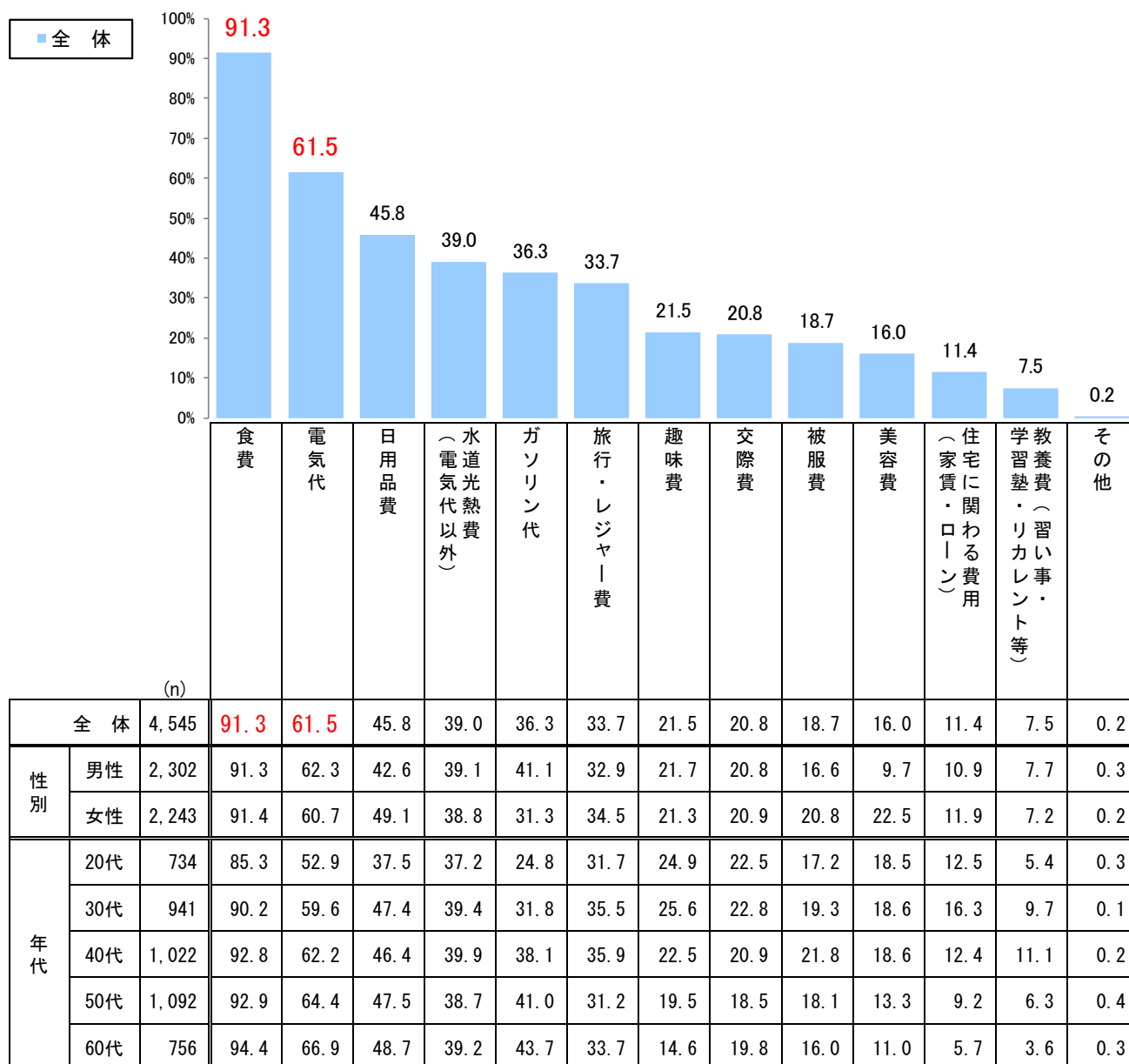
【2024 年度調査】



“ある”の回答者に影響があった費目を聞いたところ、9割以上（91.3%）が「食費」を挙げ、次に「電気代」（61.5%）が続きました。以下は5割未満の回答になっています。

◆影響があった費目をお答えください。（複数回答可）

* 物価上昇の家計への影響が「ある」「少しある」と回答された方を対象



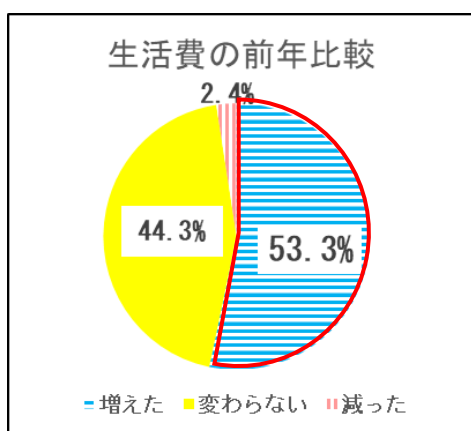
b. 生活費の前年比較

生活費は「増えた」が約5割（53.3%）で、前年度調査（50.9%）から大きな変化はありません。1か月当たりの増減平均は9,636円増となり、前年度調査の増加額（8,955円）にさらに上乗せして家計に負荷をかけています。なお、今回の前年比較の増加額（9,636円）を、総務省「家計調査報告」2024年9月^{※1}の消費支出（308,417円）を基に換算すると、3.1%増という結果になりました^{※2}。

◆前年と比較して、1か月の生活費の増減はいかがですか。

前年との差額を教えてください。

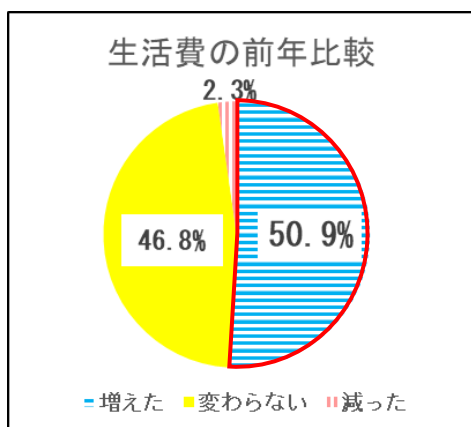
【2025年】



【生活費の前年比較 増減平均】

		(n)	(円)
性別	全体	5,484	9,636
	男性	2,773	10,746
	女性	2,711	8,500
年代	20代	969	8,385
	30代	1,198	7,888
	40代	1,207	10,175
	50代	1,260	10,747
	60代	850	11,112

【2024年度調査】



継続して増加し続けている



【2024年度調査 生活費の前年比較 増減平均】

		(n)	(円)
性別	全体	5,000	8,955
	男性	2,508	9,988
	女性	2,492	7,915
年代	20代	1,226	6,863
	30代	1,103	8,303
	40代	970	11,262
	50代	951	10,203
	60代	750	8,768

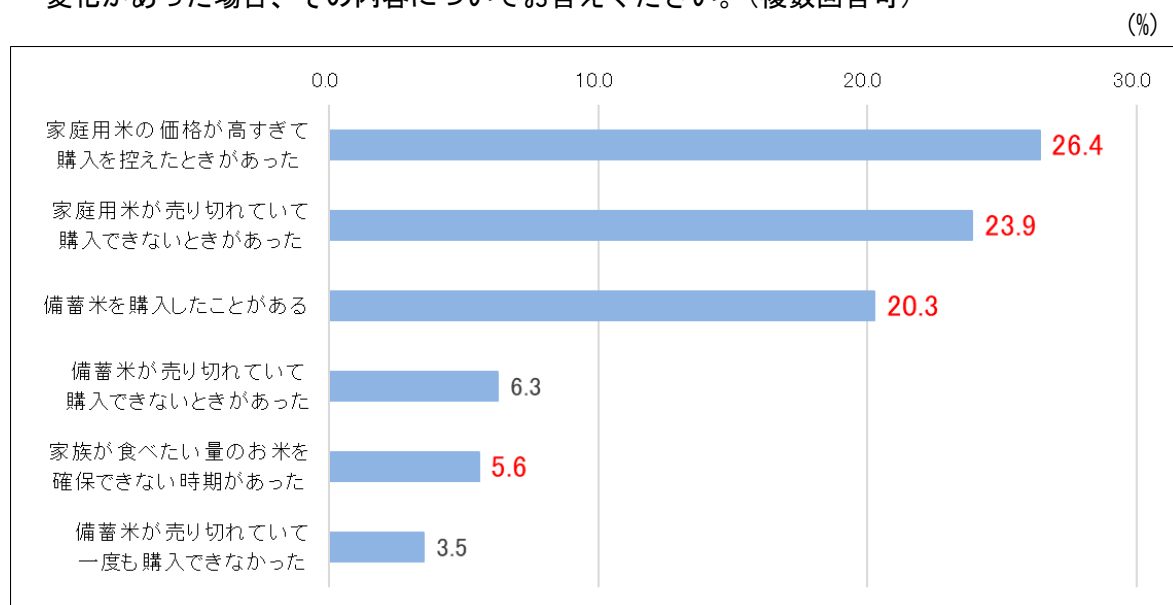
※1 出典：総務省「家計調査報告—2024年（令和6年）9月分—」中、1世帯当たり（2人以上の世帯）の消費支出のうち勤労者世帯。

※2 本調査対象は会社員の男女であり、総務省「家計調査報告」の調査対象と完全に一致しているものではない。

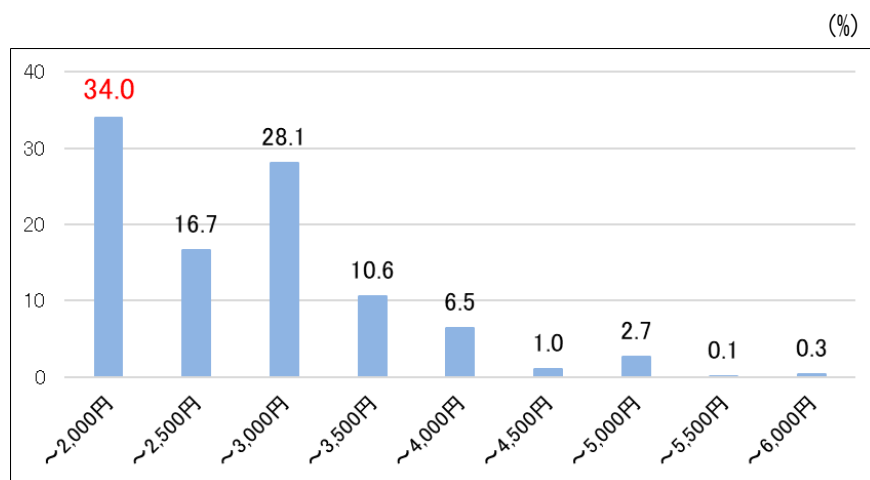
2025 年は、米の価格高騰や品薄状態などの混乱が生じ、2 割以上が「価格が高すぎて購入を控えたときがあった」(26.4%)、「売り切れていて購入できないときがあった」(23.9%) と回答しています。備蓄米の購入経験は約 2 割 (20.3%) ですが、備蓄米の品切れもあり、一部の家庭では「家族が食べたい量のお米を確保できない時期があった」(5.6%) ようです。

適正な家庭用米価格 (5 kg 当たり) について聞いたところ、2,000 円以下の回答が 3 割を超えました (34.0%)。平均は 2,709 円で、調査時における全国のスーパーの平均販売価格 (4,155 円) ※3 と大きく乖離しました。

◆2025 年の「令和の米騒動」によって、米の購買行動に変化はありましたか。
変化があった場合、その内容についてお答えください。(複数回答可)



◆あなたが適正だと思う 5 kg の家庭用米 (備蓄米を除く) の価格を教えてください。



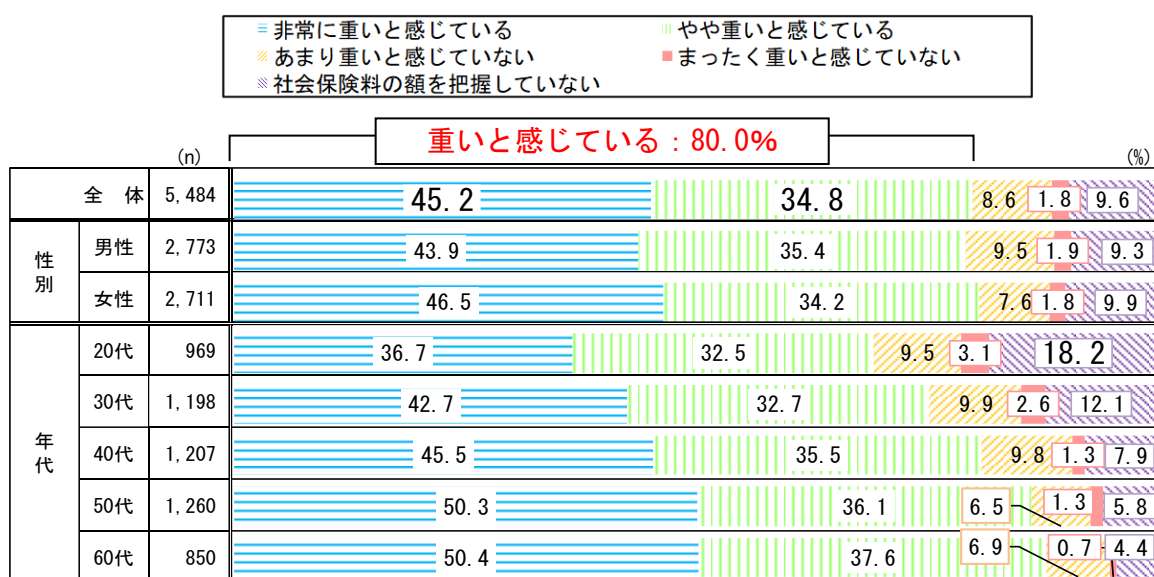
※3 出典：農林水産省「銘柄米とその他（ブランド米等）の販売割合・販売価格について」（令和 7 年 9 月 1 日の週）

c. 社会保険料の家計への影響や今後の社会保障について

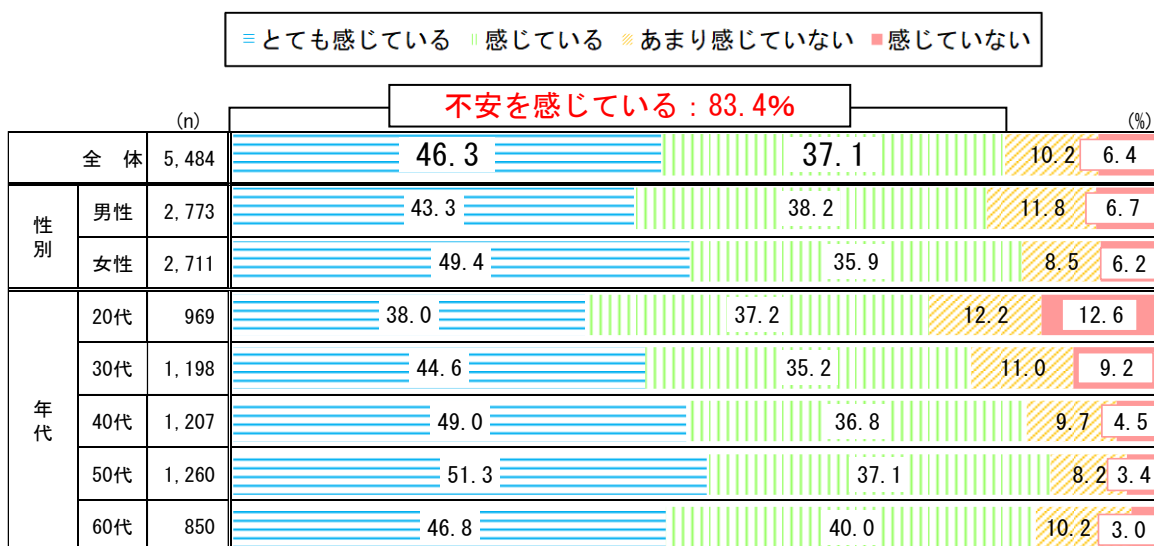
総務省「家計調査報告」2024年の1か月平均※⁴によると、社会保険料額（59,157円）は勤め先収入（499,127円）の11.9%を占めています※²。本調査で負担感について聞いたところ、8割（80.0%）が“重い”（「非常に重い」（45.2%）、「やや重い」（34.8%）の計）と回答しました。その一方で、20代の約2割（18.2%）は社会保険料額を把握していませんでした。

社会保険料が大きな財源となる社会保障の将来については、8割超（83.4%）が不安を感じています（「とても感じている」（46.3%）、「感じている」（37.1%）の計）。

◆社会保険料（健康保険・介護保険・厚生年金保険・雇用保険・労災保険）の負担についてあてはまるものをお答えください。



◆将来の社会保障について、あなたは不安を感じていますか。

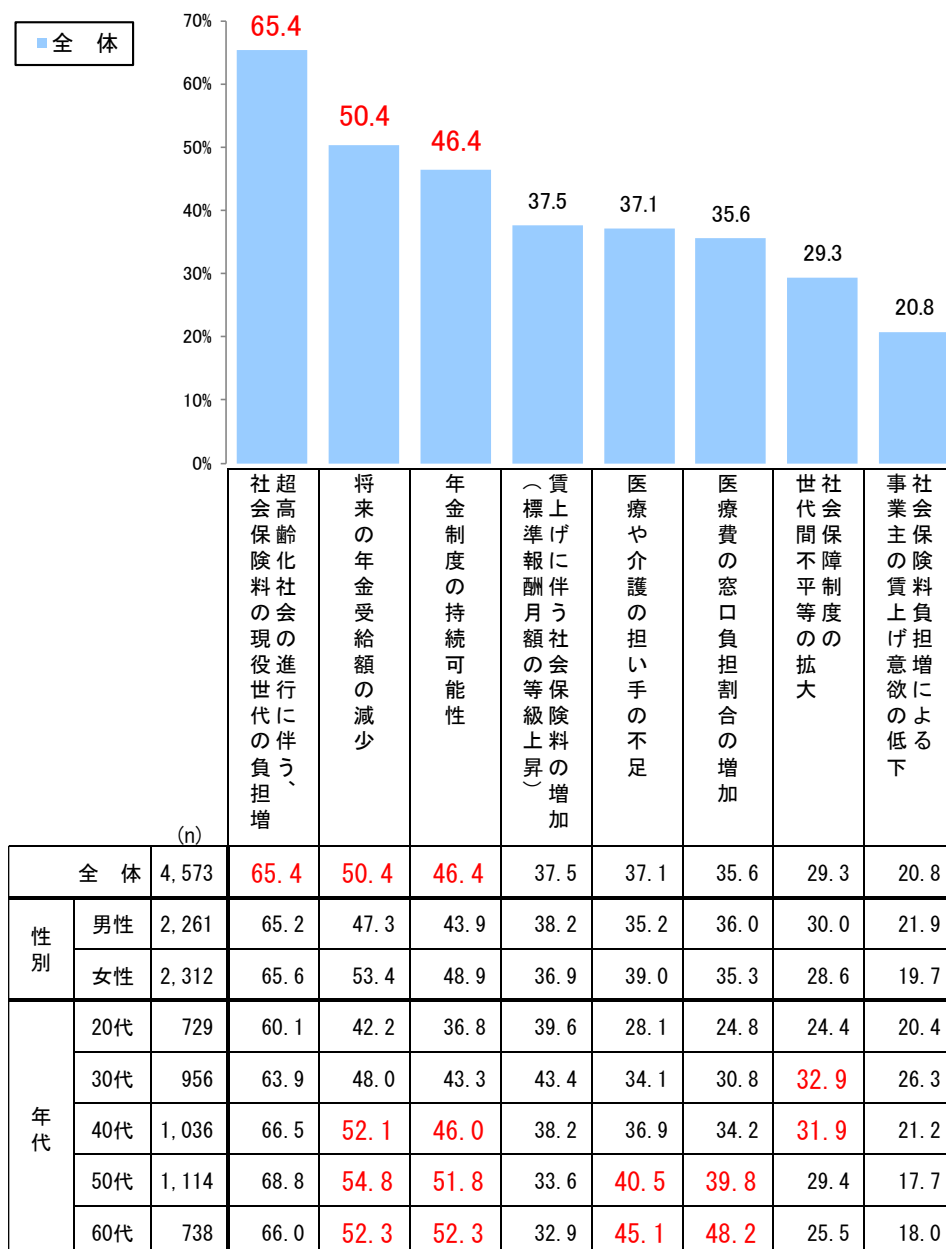


※⁴ 出典：総務省統計局「家計調査 / 家計収支編 総世帯 年報」中、2024年の勤労者世帯の収入・支出

将来の社会保障に対する不安の理由は、1位が「社会保険料の現役世代の負担増」(65.4%)で、全年代で6割超になっています。2位は「将来の年金受給額の減少」(50.4%)、3位は「年金制度の持続可能性」(46.4%)と年金制度への不安が続き、特に40代～60代の関心の高さが表れました。その他、50代・60代は「医療や介護の担い手の不足」・「医療費の窓口負担割合の増加」が、30代・40代は「社会保障制度の世代間不平等の拡大」が高くなりました。

◆不安の理由を教えてください。(複数回答可)

* 将来の社会保障に対する不安を「とても感じている」「感じている」と回答された方を対象



今後の社会保障をどうすべきかについては、「わからない」(25.0%)が最多で、2位は「医療費の削減(後発医薬品の使用促進・病床削減等)」(24.3%)、3位は「高齢者の窓口自己負担の見直し」(24.1%)でした。

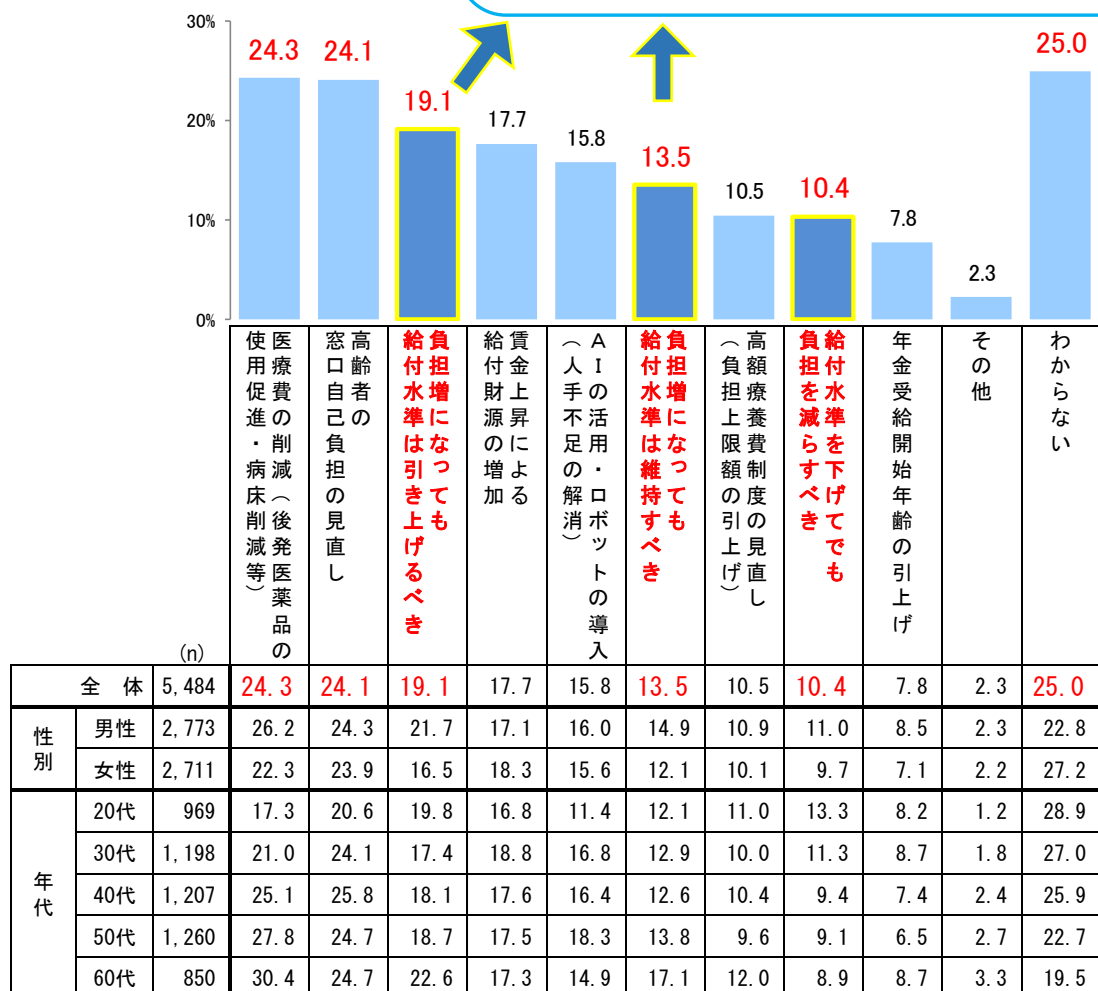
給付水準と負担のバランスは、「負担増になっても給付水準は引き上げるべき」(19.1%)と「負担増になっても給付水準は維持すべき」(13.5%)が、「給付水準を下げてでも負担を減らすべき」(10.4%)を抑え、負担よりも給付を重視する傾向が見られます。また、給付水準の維持・引き上げを選択した方に、増加する負担を担う世代について聞いたところ、「すべて」が7割(70.2%)を占め、特に50代・60代で高くなりました。一方、「高齢者」(9.1%)は20代・30代がやや高くなっています。

◆社会保障給付費は年々増加しており、高齢化に伴って今後も増加が見込まれます。

給付と負担のバランスや、財源確保・人手不足の解消についてどうすべきか、あなたの考えをきかせてください。(複数回答可)

◆給付水準の維持・引上げのため、増加する負担を負う世代(%)

	(n)	すべて	現役	高齢者	その他
全 体	1,790	70.2	19.9	9.1	0.8
20代	309	67.6	17.5	14.6	0.3
30代	363	65.3	21.2	13.5	0.0
40代	371	67.4	22.1	9.2	1.3
50代	410	76.1	18.1	5.6	0.2
60代	337	73.6	20.8	3.5	2.1



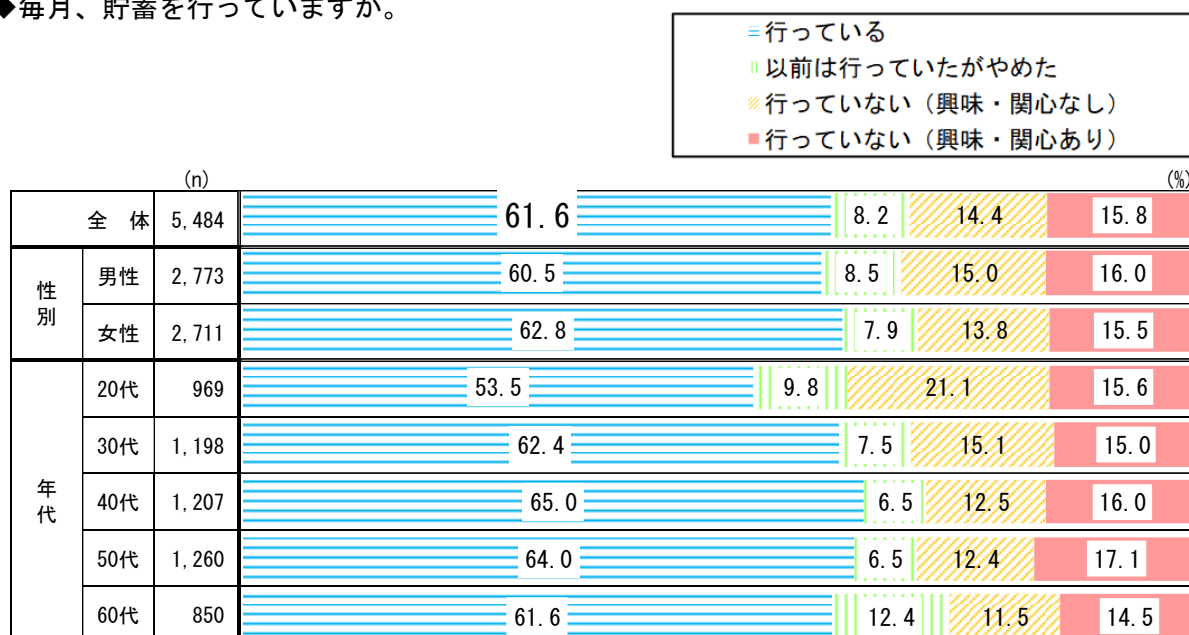
※給付水準と負担のバランスに関する項目 は重複しての選択は不可

2. 貯蓄（預貯金等）・投資（NISA等）事情

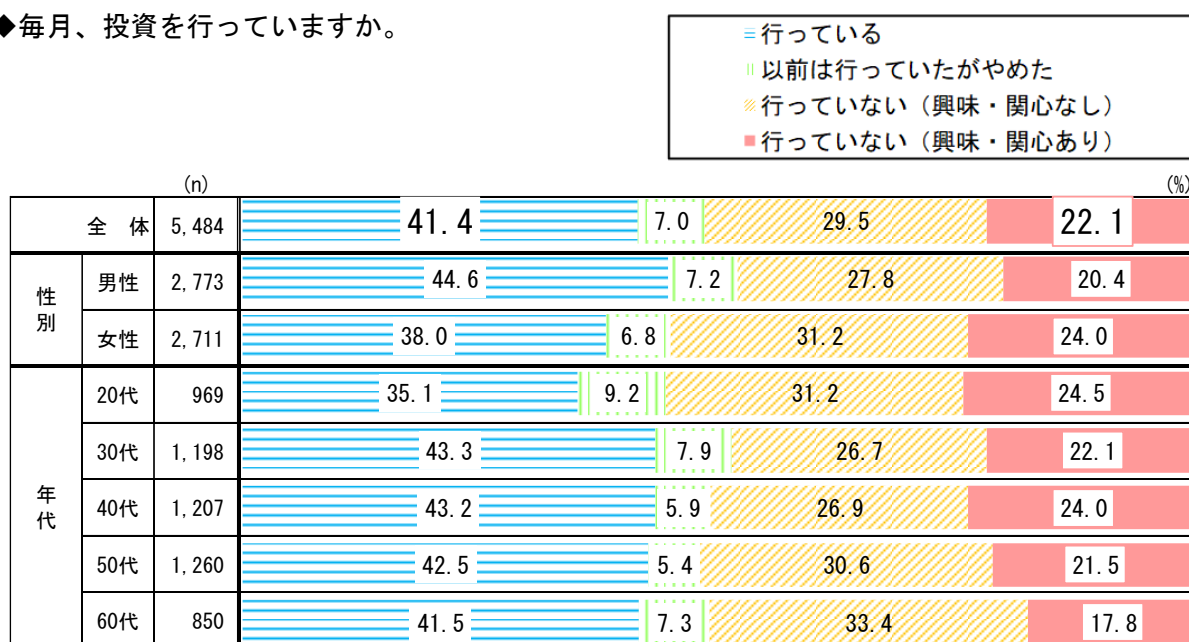
a. 貯蓄・投資の実施状況

毎月の貯蓄・投資の実施状況を聞いたところ、「行っている」は貯蓄が約6割（61.6%）、投資が約4割（41.4%）で、貯蓄が投資を上回りました。投資を行っていない方は約6割（「行っている」を除く 58.6%）ですが、約2割（「行っていない（興味・関心あり）」22.1%）は興味・関心を持っています。

◆毎月、貯蓄を行っていますか。



◆毎月、投資を行っていますか。



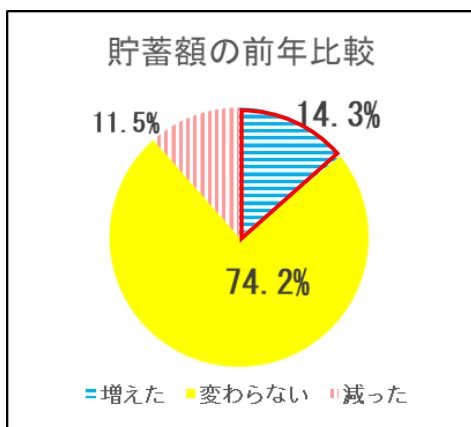
b. 貯蓄額・投資額の前年比較

毎月、貯蓄・投資を行っている方に前年からの金額の変化について聞いたところ、貯蓄・投資ともに「変わらない」が最多（貯蓄：74.2%、投資：75.7%）で、数値に大きな差はありませんでした。しかし、「増えた」の割合は貯蓄（14.3%）よりも投資（21.8%）が大きくなり、1か月当たりの金額の増減平均も、貯蓄（4,479円増）よりも投資（11,015円増）が大きく伸びました。

男女別比較では、貯蓄・投資ともに男性が顕著に増えています。年代別では、貯蓄は20代が、投資は30代（4,853円）を除くすべての年代で、1万円以上の大幅増になりました。

◆前年と比較して、1か月の貯蓄額の増減はいかがですか。

* 毎月、貯蓄を「行っている」と回答された方を対象

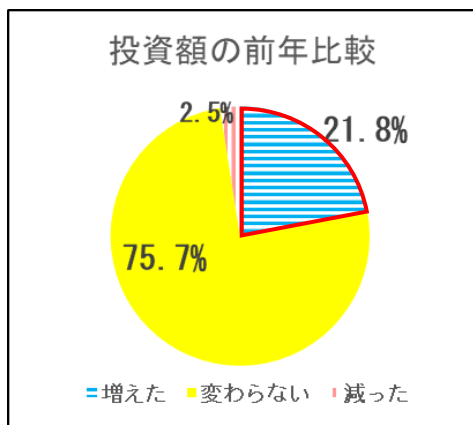


【貯蓄額の前年比較 増減平均】

		(n)	(円)
性別	全体	3,380	4,479
	男性	1,679	5,944
	女性	1,701	3,033
年代	20代	518	7,331
	30代	747	2,340
	40代	785	3,024
	50代	806	5,264
	60代	524	5,684

◆前年と比較して、1か月の投資額（iDeCo・NISA等）の増減はいかがですか。

* 毎月、投資を「行っている」と回答された方を対象



【投資額の前年比較 増減平均】

		(n)	(円)
性別	全体	2,268	11,015
	男性	1,236	14,654
	女性	1,032	6,655
年代	20代	340	12,316
	30代	518	4,853
	40代	521	11,338
	50代	536	11,245
	60代	353	17,976

c. 貯蓄と投資の割合

貯蓄額と投資額の比率は、「6.4 : 3.6」で、貯蓄額の比率が高くなっていますが、前年の「6.6 : 3.4」からはわずかに投資にシフトしています。

◆前年と今年の、1か月の貯蓄額と投資額との比率を教えてください。

* 毎月、貯蓄または投資を「行っている」と回答された方を対象

		今年		前年	
	(n)	貯蓄	投資	貯蓄	投資
全体	3,534	6.4	3.6	6.6	3.4
男性	1,784	6.0	4.0	6.2	3.8
女性	1,750	6.8	3.2	6.9	3.1
20代	536	6.3	3.7	6.6	3.4
30代	768	6.1	3.9	6.3	3.7
40代	817	6.5	3.5	6.7	3.3
50代	848	6.6	3.4	6.7	3.3
60代	565	6.5	3.5	6.5	3.5

3. 年収について

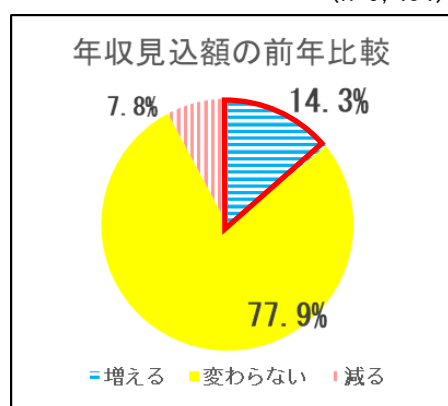
a. 年収見込額の前年比較

年収見込額が「増える」はわずか 14.3%で、約 8 割（77.9%）が「変わらない」でした。

平均では、20 代は 26,899 円増、30 代は 10,662 円増で、20 代～40 代は増加見込みですが、50 代・60 代は減少するようです。特に、60 代は定年後の再雇用（業務内容や責任軽減）や再就職等の影響か、減少額が 15 万円以上と大きくなり、全体では▲16,955 円になりました。

◆前年と比較して、ご自身の年収見込額の増減はいかがですか。

(n=5,484)



【年収見込額の前年比較 増減平均】

		(n)	(円)
	全体	5,484	▲ 16,955
性別	男性	2,773	▲ 26,094
	女性	2,711	▲ 7,607
年代	20代	969	26,899
	30代	1,198	10,662
	40代	1,207	7,763
	50代	1,260	▲ 8,395
	60代	850	▲ 153,661

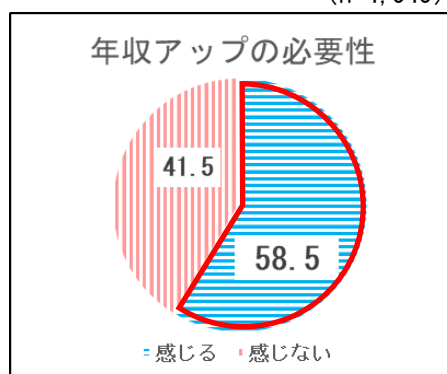
b. 年収アップの必要性

物価上昇に伴う年収アップの必要性を「感じる」は約 6 割（58.5%）でした。必要なアップ額の平均は 349,821 円（月額換算 29,151 円）で、すべての年代で 30 万円以上となっています。

◆物価上昇に伴い、ご自身の年収アップの必要性を感じますか。

* 物価上昇の家計への影響が「ある」「少しある」と回答された方を対象

(n=4,545)



【必要な年収アップ額】

		(n)	(円)
	全体	2,660	349,821
性別	男性	1,360	419,184
	女性	1,300	277,255
年代	20代	359	334,128
	30代	506	346,075
	40代	621	374,310
	50代	694	305,750
	60代	480	397,542

4. 家計負担軽減のための取組み

物価上昇の影響を受けている家庭のうち、家計のやりくりのために「特に削減・節約は行っていない」は 24.4%で、7割超（75.6%）が家計を切り詰めていることがわかりました。

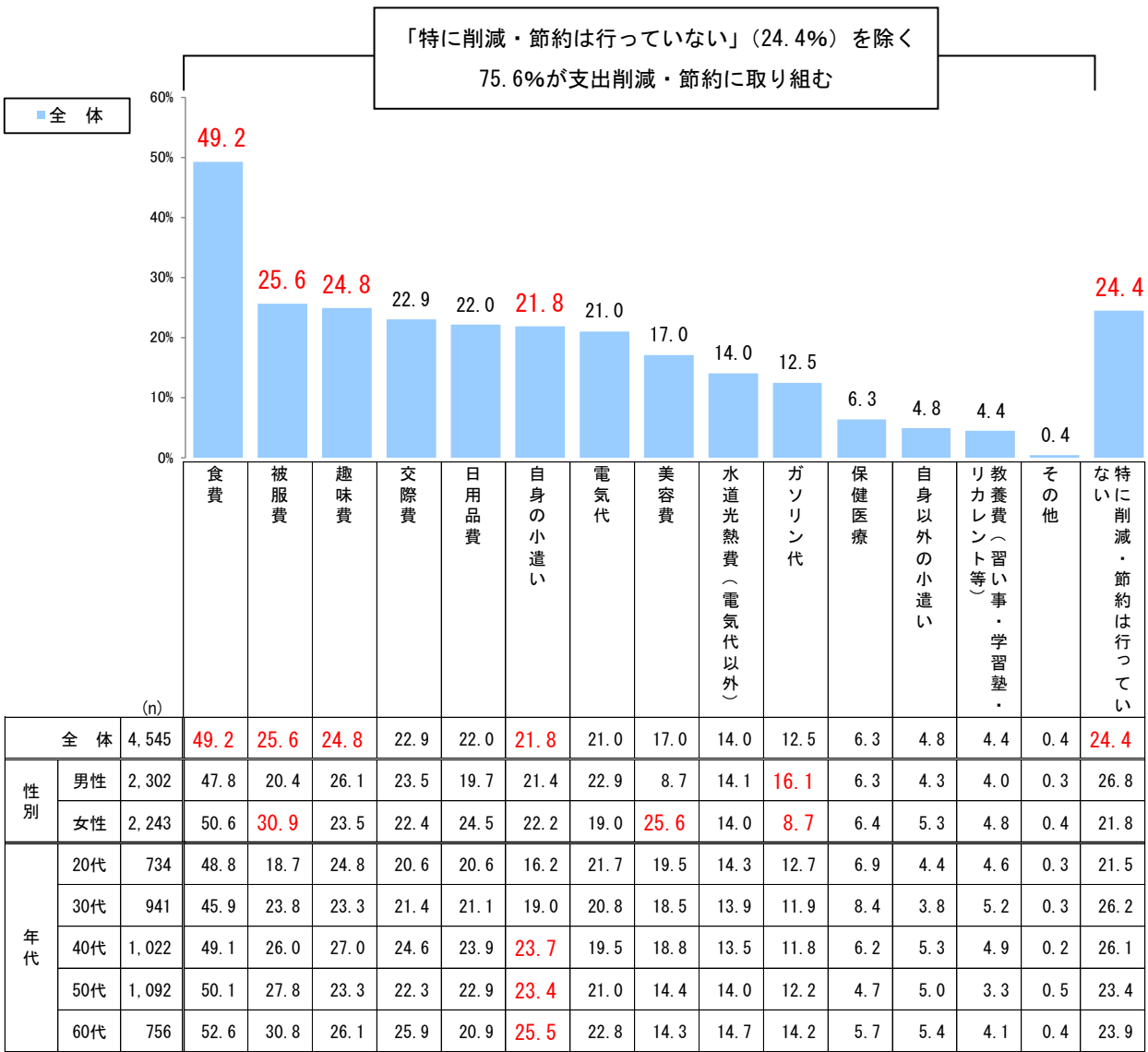
削減・節約に取り組んだ費目として5割弱が「食費」（49.2%）を挙げ、「被服費」（25.6%）、「趣味費」（24.8%）が続きました。

男女別比較で差があったものは、「被服費」（女性が男性より 10.5pt 高）と「美容費」（女性が男性より 16.9pt 高）、「ガソリン代」（男性が女性よりも 7.4pt 高）でした。年代別では、「自身の小遣い」は 40 代以上が 2 割超えと高くなっています。

◆家計をやりくりするために削減・節約に取り組んだ費目があればお答えください。

（複数回答可）

* 物価上昇の家計への影響が「ある」「少しある」と回答された方を対象



「自身の小遣い」は約2割（21.8%）が削減に取り組んでいますが、月平均の削減額は14,259円、削減後の金額は21,516円でした。年代別で見ると、削減額は40代が最高で16,579円、削減後の小遣いは30代以下が2万円未満と少なくなっています。

回答者からは、「物価が上がっているのだから給料を上げて欲しい」（20代・女性）、「年収は増えたのに社会保険料を引かれると手取りが変わらない」（30代・男性）、「税金を下げて可処分所得を増やしてほしい」（40代・男性）、「賃上げではなく減税で対応しないと、中小企業はつぶれ続ける」（50代・女性）、「すべてにおいて物価高で、収支の差がかなり悪化」（50代・女性）、「老後が心配でお金を使いたくない」（50代・男性）、「将来が不安なので投資に回すようになった」（30代・男性）、「切ない」（30代・女性）、「自由がない」（30代・女性）、「もうしんどい」（60代・男性）等のコメントが寄せられました。

◆ 1か月のお小遣いについて、削減前と削減後の金額を教えてください。

* 削減した費目に「自身の小遣い」と回答された方を対象

			(円)		
		(n)	削減前	削減後	削減額
全体		989	35,775	21,516	14,259
性別	男性	492	36,717	23,829	12,888
	女性	497	34,843	19,225	15,618
年代	20代	119	33,163	17,889	15,274
	30代	179	32,492	19,850	12,642
	40代	242	40,266	23,687	16,579
	50代	256	34,039	21,651	12,388
	60代	193	37,103	22,394	14,709

以上