

2026 年 9 月 29 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」2026

～物価高の影響は8割超、7割超は“年収追いつかず”。消費税減税は“助かる”が約7割～

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、収入とのバランスについて、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）

○物価上昇の影響は8割超、生活費は月平均で前年比約1万円増加。7割超が“年収が物価上昇に追いつかず”、必要な年収増加額は平均約38万円（3～9ページ）

物価上昇の家計への影響について、8割超（82.9%）が“ある”と回答。影響があった費目は「食費」（88.5%）が最大で、次いで「電気代」（53.8%）、「日用品費」（48.0%）となった。食費への影響が大きい中、適正だと思う家庭用米（5kg）の価格は平均2,746円で、調査時のスーパーの平均販売価格（3,112円）を下回った。また、生活費は5割超（53.9%）が前年より「増えた」と回答し、増減額は月平均9,596円の増加となった。

年収見込額が“物価上昇に追いついている”は約1割半（14.6%）にとどまり、“物価上昇に追いついていない”は7割超（71.8%）にのぼった。物価上昇に見合う年収アップ額は平均約38万円で、40代・50代は40万円を超えている。

物価上昇の影響を受けている人の8割超（82.8%）が何らかの削減・節約に取り組んでおり、費目としては「食費」（58.7%）が最も高かった。

前年と比べ、貯蓄額は月平均952円増、投資額は5,133円増となり、家計負担が増す中でも投資額の増加が目立った。

○物価上昇による生活への影響は4割超が“落ち着く見込みなし”。中東情勢による暮らしへの影響は8割超が不安視（10～14ページ）

物価上昇の要因を聞いたところ、「円安」（58.9%）と「原材料価格の高騰」（57.9%）が約6割、「中東情勢」（40.1%）が4割となった。中東情勢の緊迫化による今後の暮らしへの影響は8割超（84.7%）が不安視し、物価上昇による生活への影響については、4割超（41.7%）が「落ち着く見込みはないと思う」と回答した。

○消費税減税は“助かる”が約7割。軽減分は約6割が「生活費」に（15～16ページ）

政府は、2027年4月から2年間、飲食料品の消費税率を1%に引き下げる方針を示している。この消費税減税について、約7割（66.0%）が“助かる”と回答した。負担軽減分の使い道は「生活費」が約6割（58.7%）で「貯蓄」（35.8%）を大きく上回り、将来の備えよりもまずは日々の暮らしに充てたいという意向がうかがえる。

【 調査概要 】

1. 調査期間 : 2026 年 8 月 26 日～8 月 28 日
2. 調査方法 : インターネット調査による選択方式および自由記入方式
3. 調査対象 : 5,783 人
(全国の 20 代～60 代の会社員(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	548	620	641	656	499	2,964
女性	616	562	507	515	619	2,819
合計	1,164	1,182	1,148	1,171	1,118	5,783

【 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 3～5 ページ
 - b. 生活費の前年比較 5 ページ
 - c. 物価上昇と年収のバランス 6 ページ
 - d. 家計負担軽減のための取組み 7～8 ページ
 - e. 貯蓄(預貯金等)・投資(NISA 等)への対応 9 ページ
2. 物価上昇の要因と今後の影響
 - a. 物価上昇の要因と生活への不安 10～13 ページ
 - b. 物価上昇の影響の見通し 14 ページ
3. 消費税減税による家計への影響 15～16 ページ

【 調査結果 】

1. 物価上昇による家計の変化

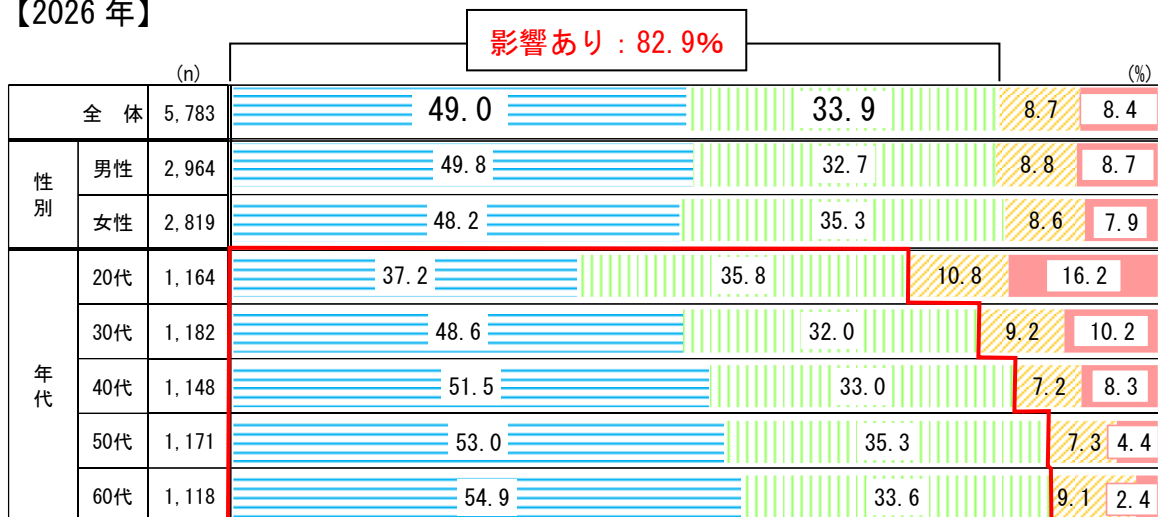
a. 物価上昇の家計への影響

物価上昇の家計への影響について、82.9%が“ある”（「ある」（49.0%）、「少しある」（33.9%）の計）と回答し、前年（82.9%）から変化はみられません。また、“ある”は年代が上がるにつれて高くなっています。

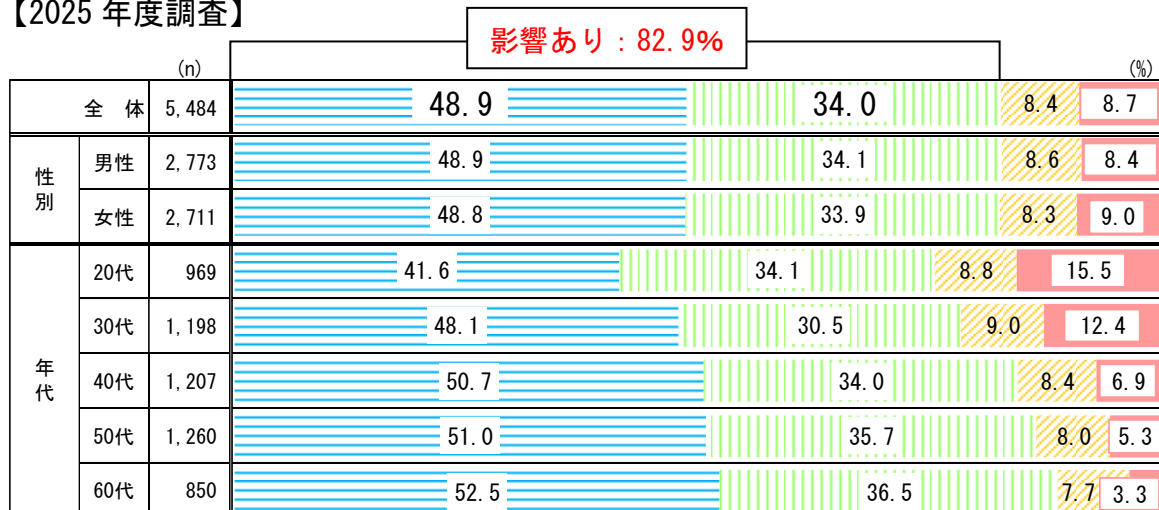
◆物価上昇の家計への影響について教えてください。

＝ある ▨少しある ※あまりない・あまり感じない ■ない・感じない

【2026 年】



【2025 年度調査】



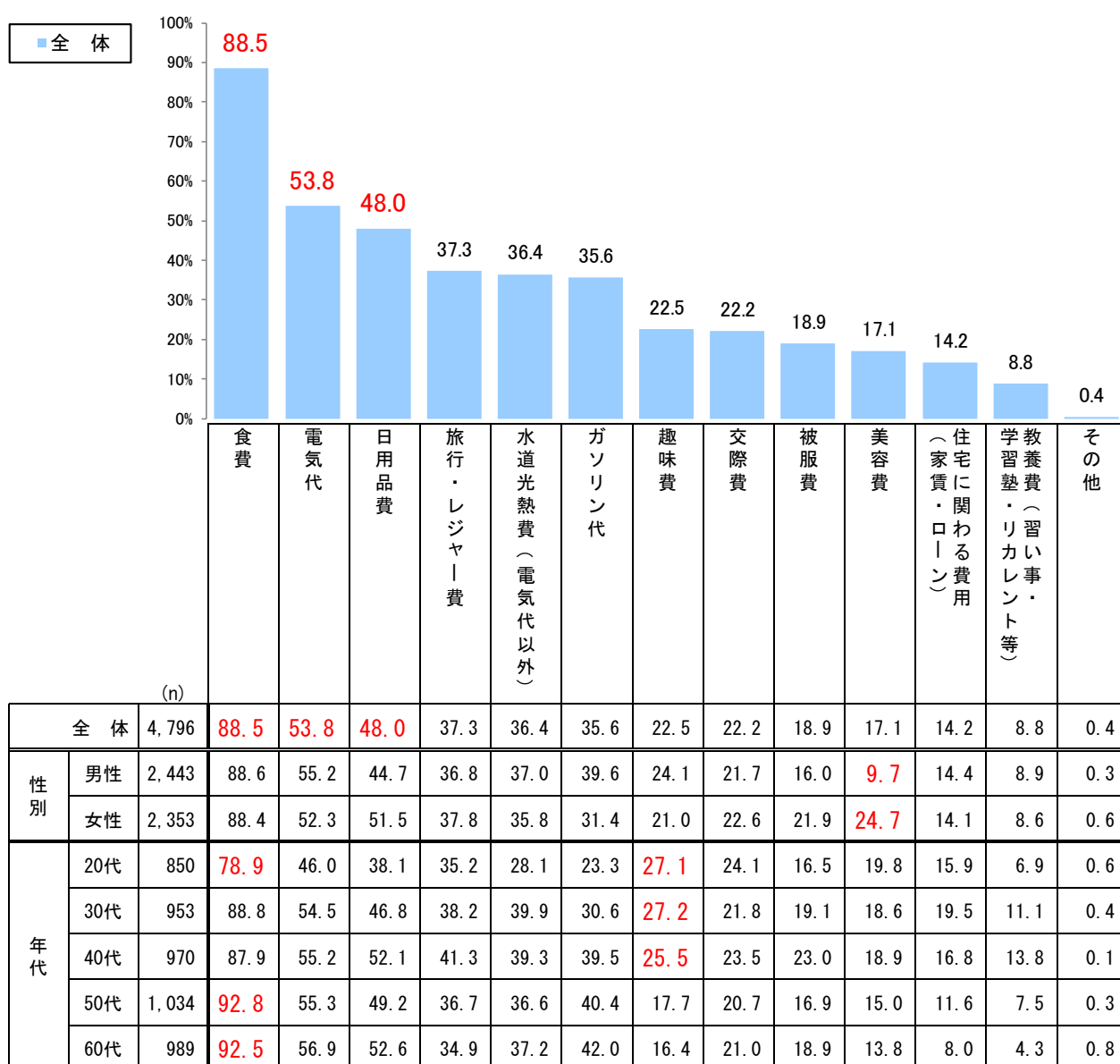
“ある”の回答者に影響があった費目を聞いたところ、「食費」が88.5%と突出して高く、次いで「電気代」(53.8%)、「日用品費」(48.0%)となりました。

性別では、「美容費」は女性24.7%に対し男性9.7%と大きな差がみられました。

年代別では、「食費」は20代が8割未満(78.9%)と低く、50代・60代では9割を超えました。「趣味費」は50代・60代が2割未満であるのに対し、20代～40代は約3割と高く、年代によって影響を受ける費目に違いがみられます。

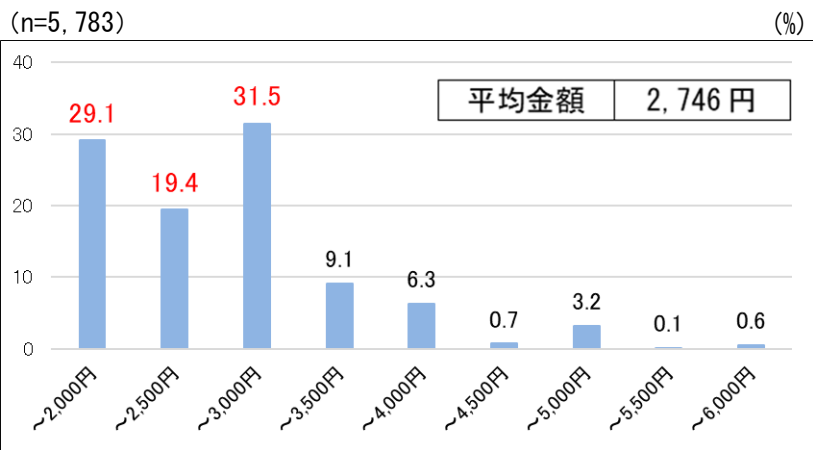
◆影響があった費目をお答えください。(複数回答可)

* 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



物価上昇の影響が「食費」に大きく表れる中、主食である米は、2025 年の「令和の米騒動」で価格動向が注目されました。そこで、現在適正だと思う家庭用米（5 kg）の価格を聞いたところ、「2,501～3,000 円」が 31.5%と最も高く、次いで「2,000 円以下」（29.1%）、「2,001 円～2,500 円」（19.4%）となり、3,000 円以下が 8 割（80.0%）を占めました。また、平均金額は 2,746 円で、調査時における全国のスーパーの平均販売価格（3,112 円）※¹と比較しても低い水準となっています。

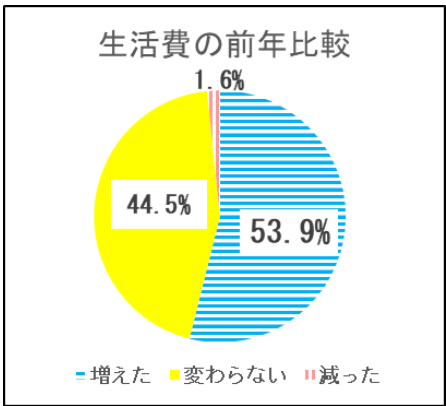
◆昨年の「令和の米騒動」を経て、現在あなたが適正だと思う家庭用米（備蓄米を除く）の価格を教えてください。（円／5 kg）



b. 生活費の前年比較

生活費は「増えた」が 5 割超（53.9%）で、生活費の増減額は全体平均で 9,596 円増となりました。これは、総務省「家計調査報告」（2026 年 7 月分）における二人以上の勤労者世帯の月平均消費支出（322,866 円）の約 3.0%に相当します※²。性別では男性（10,639 円）が女性を約 2 千円上回り、年代別では 40 代以上が 1 万円を超え、生活費の増加額が大きくなっています。

◆前年と比較して、1 か月の生活費の増減について教えてください。



【生活費の前年比較 増減平均】

		(n)	(円)
性別	全体	5,783	9,596
	男性	2,964	10,639
年代	女性	2,819	8,499
	20代	1,164	6,146
	30代	1,182	8,483
	40代	1,148	11,846
	50代	1,171	11,143
	60代	1,118	10,435

※¹ 出典：農林水産省「スーパーでの販売数量・価格の推移（KSP-POS データ全国、週次）」（令和 8 年 8 月 24 日の週）

※² 出典：総務省「家計調査報告（家計収支編）2026 年 7 月分」。二人以上の世帯のうち勤労者世帯の消費支出。
本調査とは調査対象・集計単位が異なるため、単純比較には留意が必要。

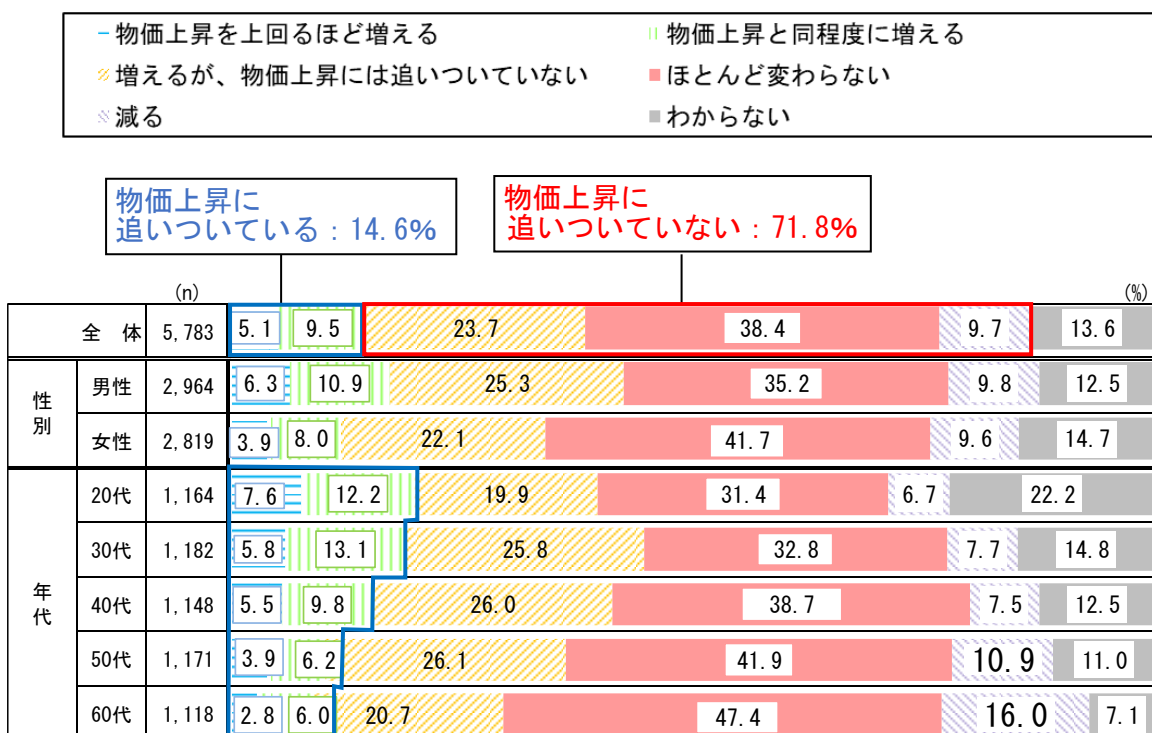
c. 物価上昇と年収のバランス

年収見込額について、“物価上昇に追いついている”（「物価上昇を上回るほど増える」5.1%、「物価上昇と同程度に増える」9.5%の計）は14.6%にとどまり、“物価上昇に追いついていない”（「増えるが、物価上昇には追いついていない」23.7%、「ほとんど変わらない」38.4%、「減る」9.7%の計）は71.8%にのぼりました。物価上昇に見合う収入の伸びは、十分にはみられません。

また、“物価上昇に追いついている”は、年代が上がるとともに低下し、年収が「減る」は、50代以上で1割を超えました。

現在の物価上昇に見合う年収のアップ額は、全体平均で378,011円でした。性別では男性（443,557円）が、年代別では50代（405,438円）が最高額となっています。特に40代・50代は40万円を超えており、住宅費や教育費など、ライフステージに応じた支出が重なりやすいことも影響しているのかもしれません。

◆ご自身の年収見込額は、この1年間でどのように変化していますか。



◆現在の物価上昇に見合うためには、年収はあとどのくらい増える必要がありますか。

		(n)	(円)
性別	全体	5,783	378,011
	男性	2,964	443,557
	女性	2,819	309,094
年代	20代	1,164	324,803
	30代	1,182	378,610
	40代	1,148	400,748
	50代	1,171	405,438
	60代	1,118	380,700

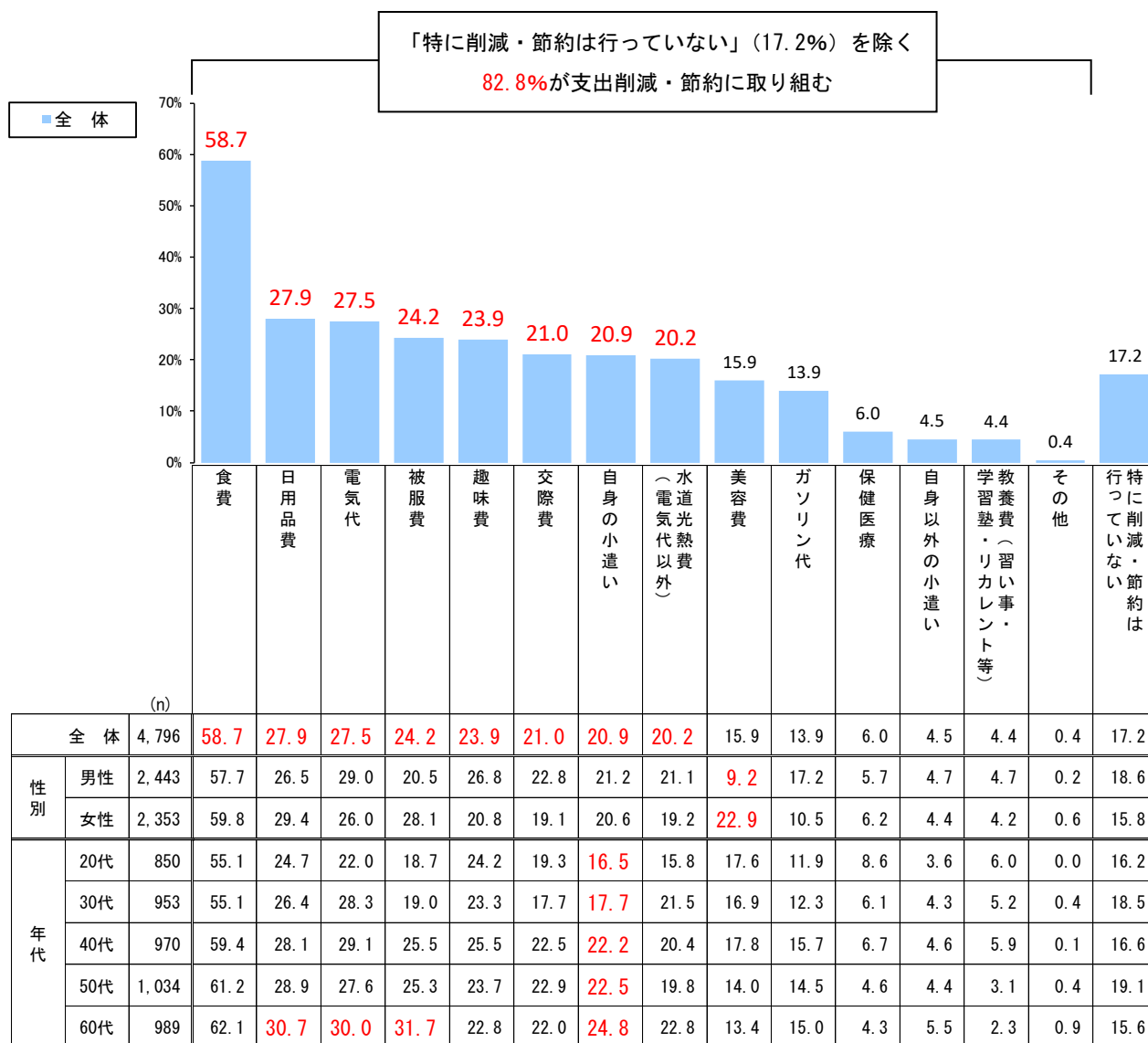
d. 家計負担軽減のための取組み

物価高を受けて削減・節約している費目は、「食費」(58.7%)が最多で、他を大きく上回りました。「特に削減・節約は行っていない」は17.2%にとどまり、8割超(82.8%)が何らかの支出削減・節約に取り組んでいます。また、「日用品費」(27.9%)、「電気代」(27.5%)をはじめ、被服費、趣味費、交際費等の8項目が2割以上となり、幅広く節約に取り組んでいる様子が見えてきました。

削減費目の性別・年代別比較では、「美容費」は女性(22.9%)が男性(9.2%)を大きく上回り、「自身の小遣い」は年代が上がるにつれて高くなっています。「日用品費」(30.7%)、「電気代」(30.0%)、「被服費」(31.7%)が3割以上になったのは60代のみでした。

◆家計をやりくりするために、削減した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



小遣いの削減額は、月平均 14,182 円で、削減後は 23,268 円でした。

60代は削減前の小遣いが唯一 4 万円を超えていました (41,918 円) が、削減額も最大 (17,370 円) で約 4 割減少し、削減後は他の年代と同様に 2 万円台前半になっています。

自由回答では、「スキンケアや洋服などランクを下げて対応した。なんとなく心が荒む」(30代・女性)、「飲みに行く回数が少なすぎる」(40代・男性)、「病院も行かなくなったので、これ以上の削減は無理」(60代・女性)、「税金を下げるより給料を上げてほしい」(20代・男性) 等のコメントが寄せられました。

◆ 1 カ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。

* 削減した費目で「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	1,002	37,450	23,268	14,182
性別	男性	517	39,106	26,368	12,738
	女性	485	35,684	19,963	15,721
年代	20代	140	35,054	21,357	13,697
	30代	169	35,892	23,341	12,551
	40代	215	36,661	23,566	13,095
	50代	233	36,048	22,742	13,306
	60代	245	41,918	24,548	17,370

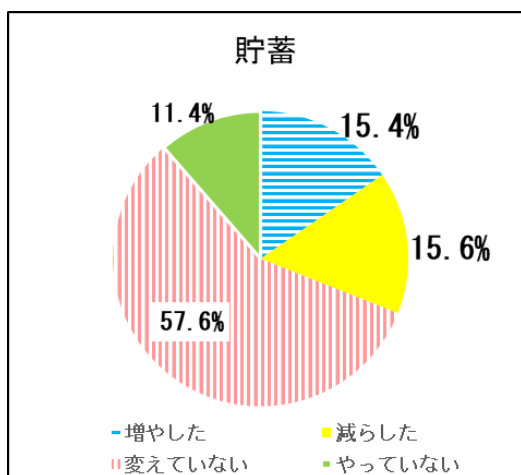
e. 貯蓄（預貯金等）・投資（NISA等）への対応

毎月の貯蓄額は、前年から「増やした」（15.4%）と「減らした」（15.6%）がほぼ同率でした。投資額は、「増やした」（15.7%）が「減らした」（8.9%）を上回り、貯蓄とは異なる動きがみられます。

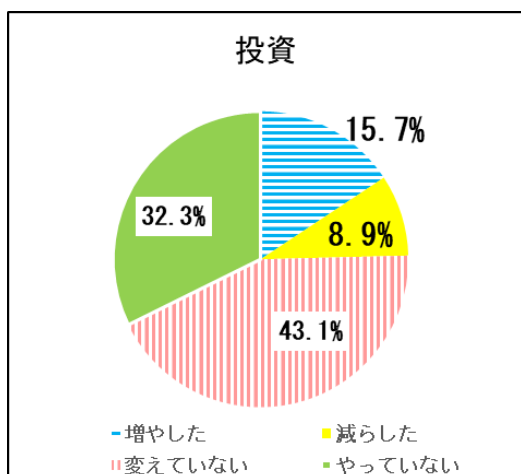
貯蓄額は、全体では月平均952円増で、増加幅は性別では男性（1,607円）が、年代別では20代（4,914円）が最大となっています。年代が上がるにつれて増加幅は縮小し、60代は唯一減少（-3,671円）になりました。

投資額は、全体では月平均5,133円増で、貯蓄額（952円増）を大きく上回りました。増加幅は、性別では男性（6,050円）が大きく、年代別では40代・50代が6千円を超えています。

◆毎月の貯蓄額・投資額（iDeCo・NISA等）は前年からどのように変えましたか。



		(n)	(円)
	全体	5,783	952
性別	男性	2,964	1,607
	女性	2,819	263
年代	20代	1,164	4,914
	30代	1,182	1,420
	40代	1,148	1,085
	50代	1,171	825
	60代	1,118	▲ 3,671



		(n)	(円)
	全体	5,783	5,133
性別	男性	2,964	6,050
	女性	2,819	4,169
年代	20代	1,164	4,025
	30代	1,182	3,072
	40代	1,148	6,296
	50代	1,171	6,503
	60代	1,118	5,838

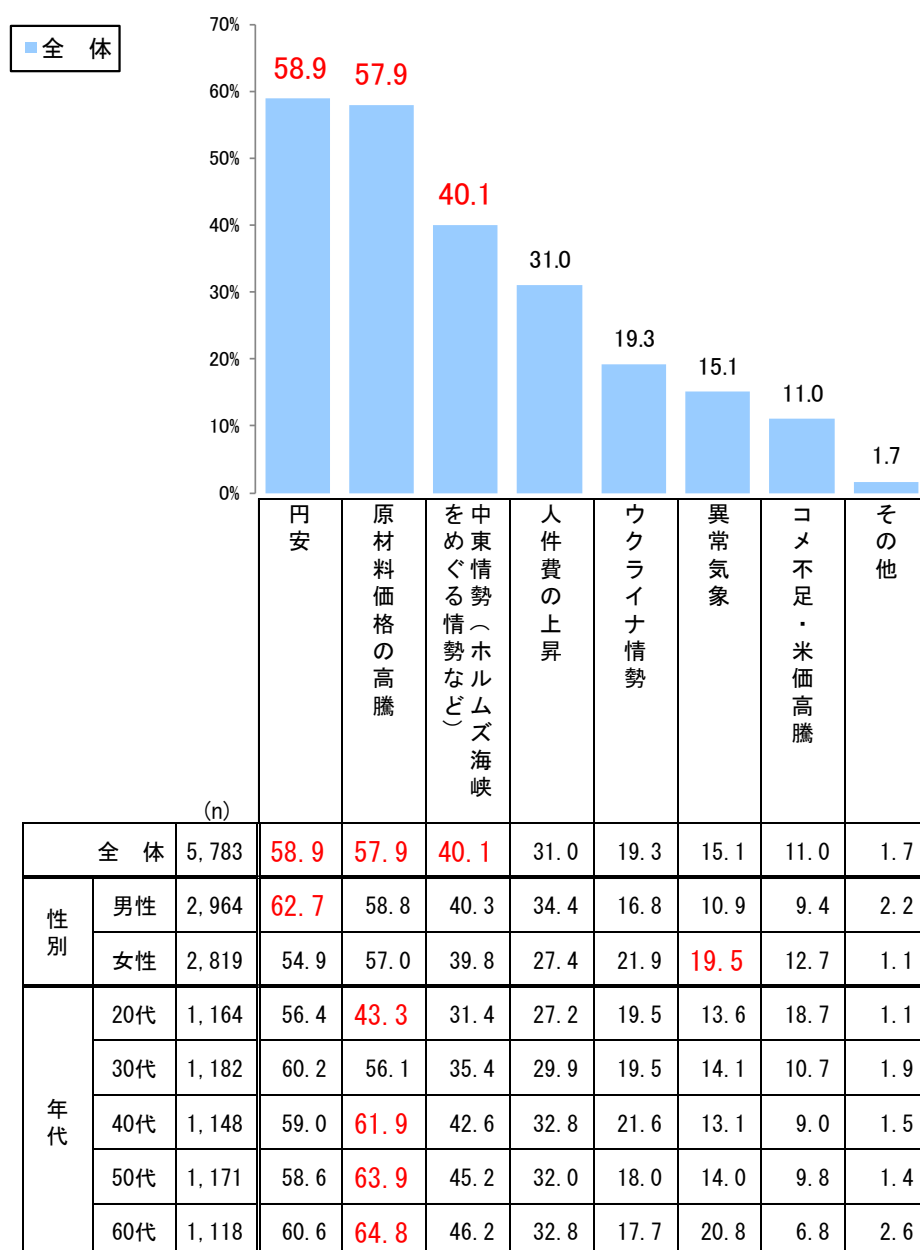
2. 物価上昇の要因と今後の影響

a. 物価上昇の要因と生活への不安

物価上昇の要因として影響が大きいと思うものを聞いたところ、「円安」(58.9%)と「原材料価格の高騰」(57.9%)が約6割となり、「中東情勢」も4割(40.1%)にのびりました。

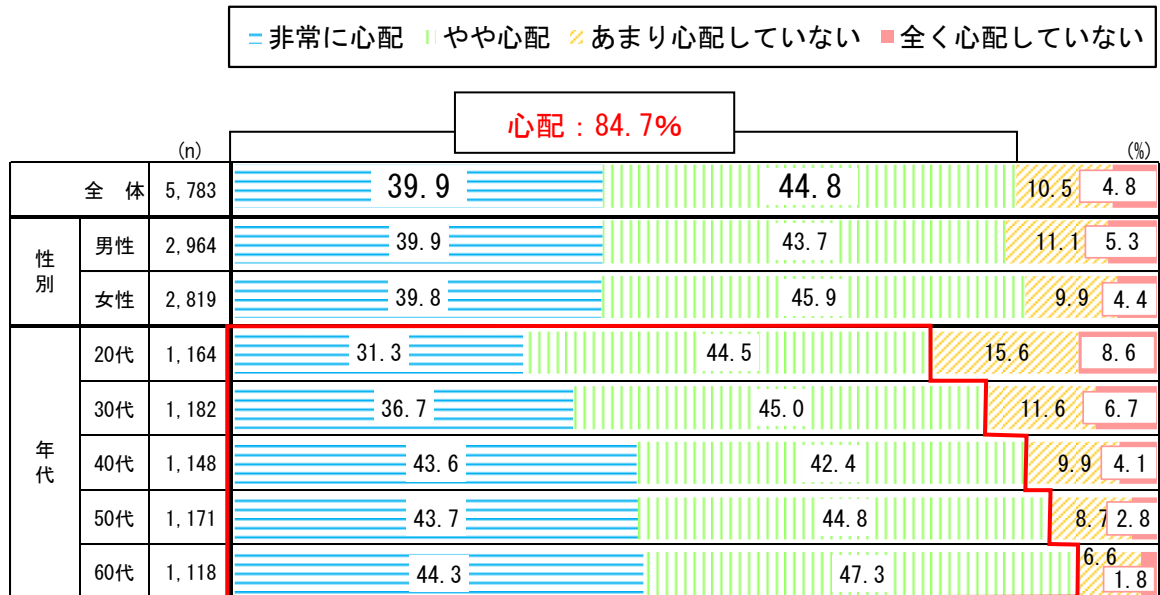
性別では、男性は女性より「円安」(7.8pt 差)が、女性は男性より「異常気象」(8.6pt 差)が高くなっています。年代別では、「原材料価格の高騰」は40代以上では6割を超えましたが、20代では43.3%と低くなりました。

◆最近の物価上昇について、要因として特に影響が大きいと思うものは何ですか。
(3つまで選択可)



中東情勢の緊迫化による今後の暮らしへの影響について、84.7%が“心配”（「非常に心配」（39.9%）、「やや心配」（44.8%）の計）と回答しました。“心配”は、年代とともに上昇し、60代では9割を超えました（91.6%）。

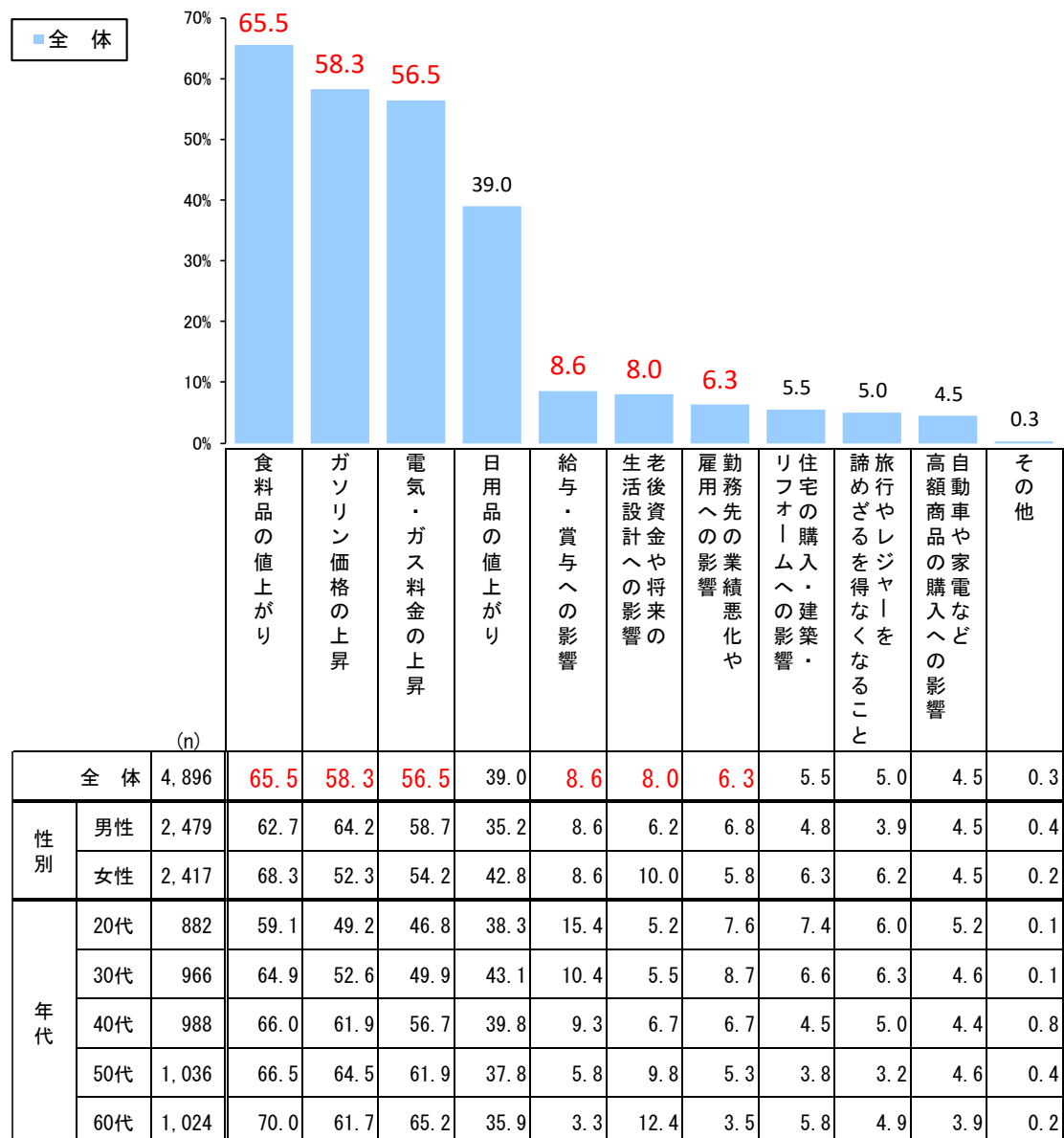
◆中東情勢の緊迫化により、今後の暮らしへの影響をどの程度心配していますか。



中東情勢による今後の暮らしへの不安として、5割以上が「食料品の値上がり」(65.5%)、「ガソリン価格の上昇」(58.3%)、「電気・ガス料金の上昇」(56.5%)を挙げ、生活に直結する項目が並びました。また、生活費だけでなく、「給与・賞与への影響」(8.6%)、「勤務先の業績悪化や雇用への影響」(6.3%)、「老後資金や将来の生活設計への影響」(8.0%)など、収入や雇用、将来の生活を不安視する声もみられました。

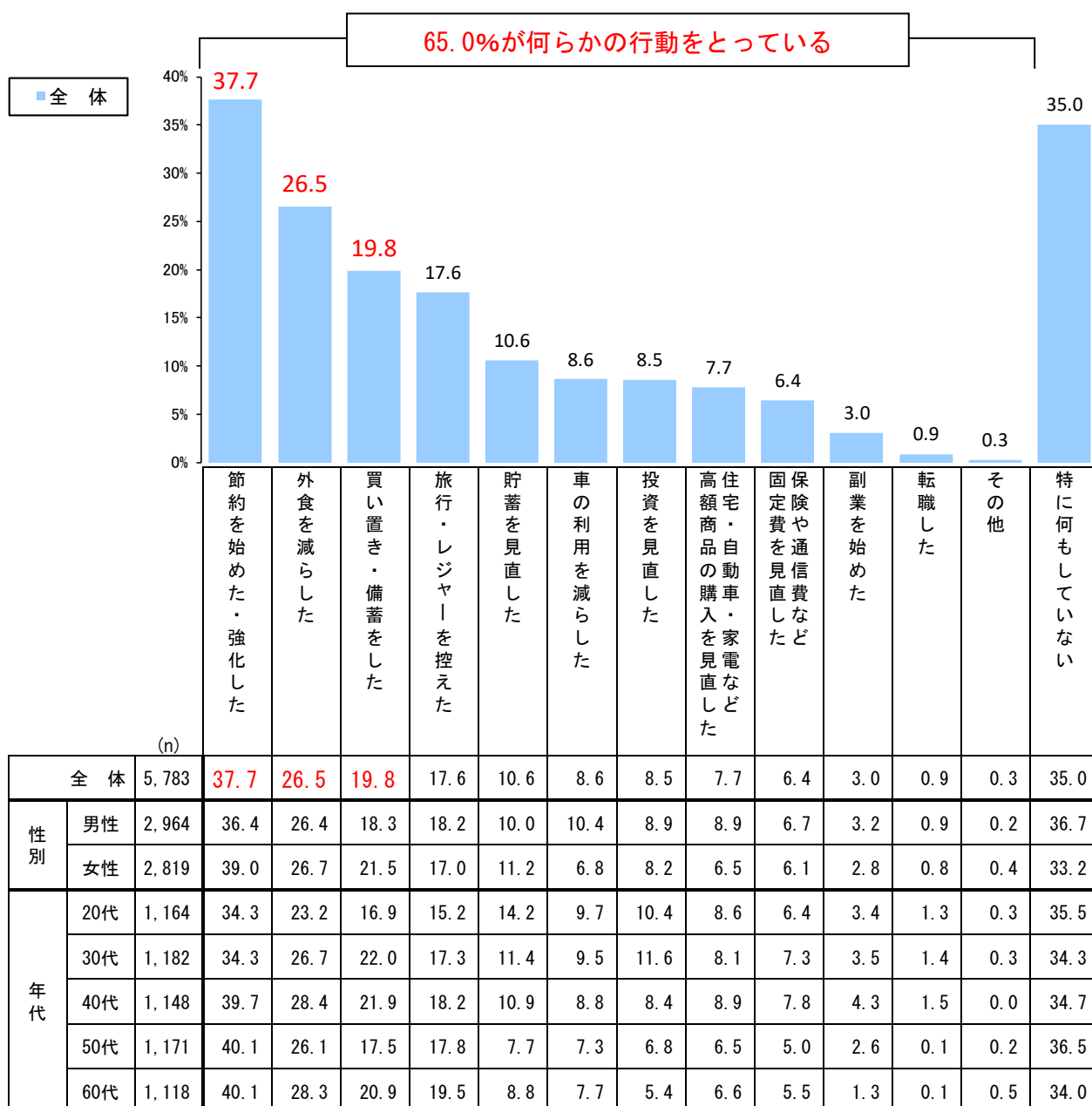
◆中東情勢が長期化した場合、特に心配していることは何ですか。(3つまで選択可)

* 中東情勢緊迫化による今後の暮らしへの影響が「非常に心配」「やや心配」と回答された方を対象



中東情勢による物価上昇や勤務先への影響を意識し、約3人に2人（65.0%）が何らかの行動をとっています。具体的には、「節約を始めた・強化した」（37.7%）、「外食を減らした」（26.5%）、「買い置き・備蓄をした」（19.8%）など、身近な対策が中心となりました。

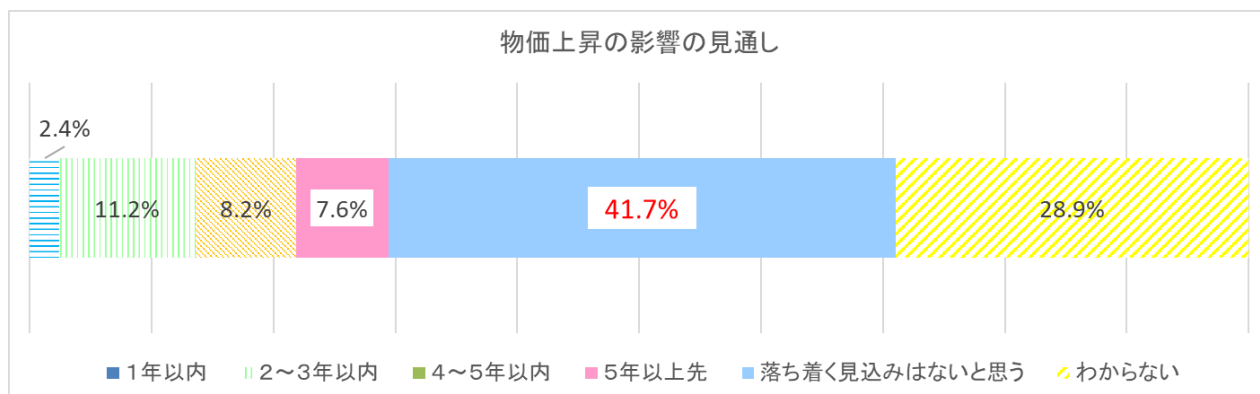
◆中東情勢による物価上昇や勤務先への影響を踏まえ、実際に行ったことはありますか。
（複数回答可）



b. 物価上昇の影響の見通し

物価上昇による生活への影響について、「落ち着く見込みはないと思う」が4割以上(41.7%)を占めました。「1年以内」はわずか2.4%で、「2～3年以内」(11.2%)まで含めても1割超(13.6%)にとどまり、多くの人が物価高の長期化を見込んでいることがうかがえます。

◆現在のような物価上昇による生活への影響は、いつ頃落ち着くと思いますか。

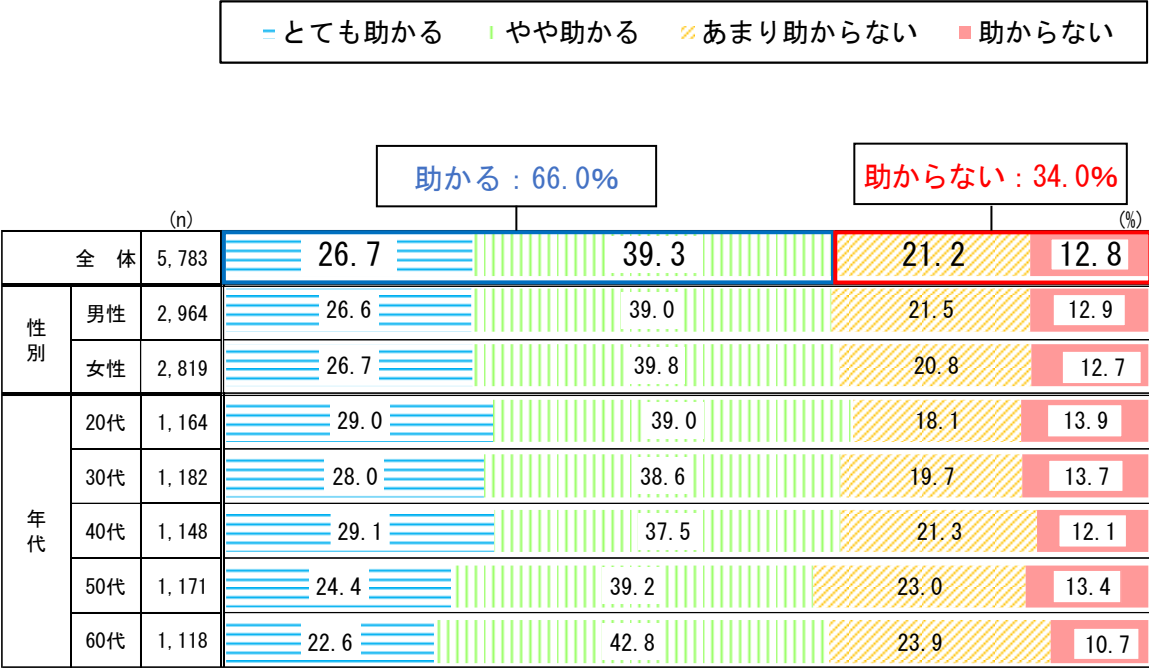


3. 消費税減税による家計への影響

物価高により家計の負担が増す中、政府は負担軽減策として、2027 年 4 月から 2 年間、飲食料品の消費税率を 1 %に引き下げる方針を示しています。この動きを受け、消費税減税による家計への影響について聞きました。

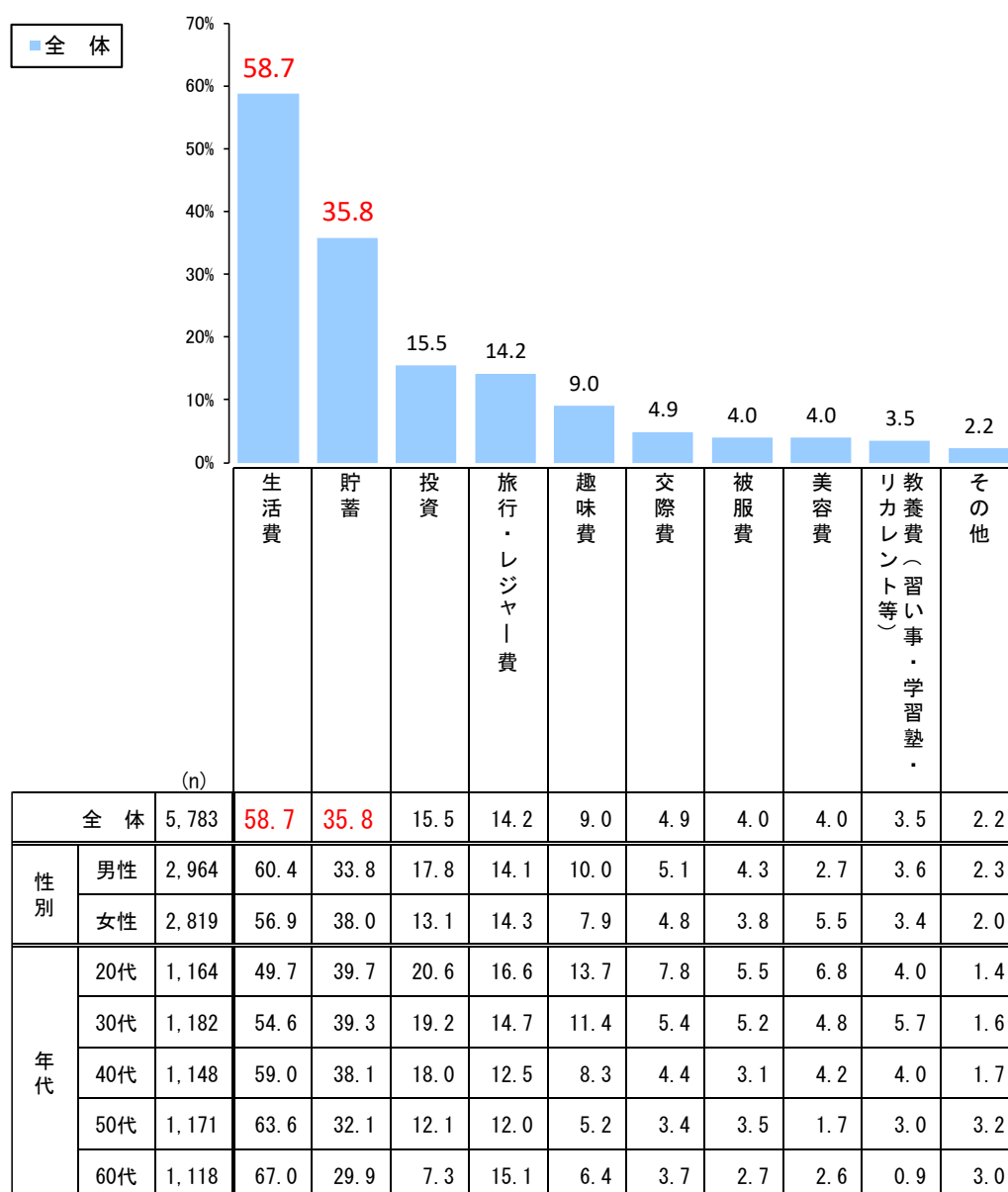
“助かる”（「とても助かる」26.7%、「やや助かる」39.3%の計）は約 7 割（66.0%）で、家計負担の軽減に一定の期待がうかがえます。一方、“助からない”（「あまり助からない」21.2%、「助からない」12.8%の計）は 34.0%となりました。

◆2027 年 4 月から 2 年間、飲食料品の消費税率が 1 %に引き下げられた場合、家計はどの程度助かると思いますか。



消費税減税が実施された場合、負担軽減分の使い道は「生活費」が約6割(58.7%)、次いで「貯蓄」(35.8%)でした。物価高が続く中、負担軽減分を将来の備えよりもまずは日々の暮らしに充てたいという意向がうかがえます。「旅行・レジャー費」(14.2%)や「趣味費」(9.0%)など、余暇や楽しみに充てる割合は限定的です。

◆飲食料品の消費税率が1%に引き下げられた場合、負担が軽減された分を、主にどのような用途に充てたいと考えますか。(3つまで選択可)



以上