

## みんなのマネー意識をリサーチ！

### 「節約を意識している」89.7%

### いちばん削りたいのは「食費」と「光熱費」

#### ～くらしのリアルを探る「ほぼ 1000 人にききました」～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回は国内在住の成人女性 1023 人のマネー意識を調査。原材料の高騰や円安の影響などにより、未曾有の値上げラッシュが続く昨今。とくに食品や光熱費に影響を感じている人が多いっぽう、根を詰めて細かく家計管理している人は少数派。できる範囲で無理なく節約、という人が多いことがわかりました。

#### 【ダイジェスト】

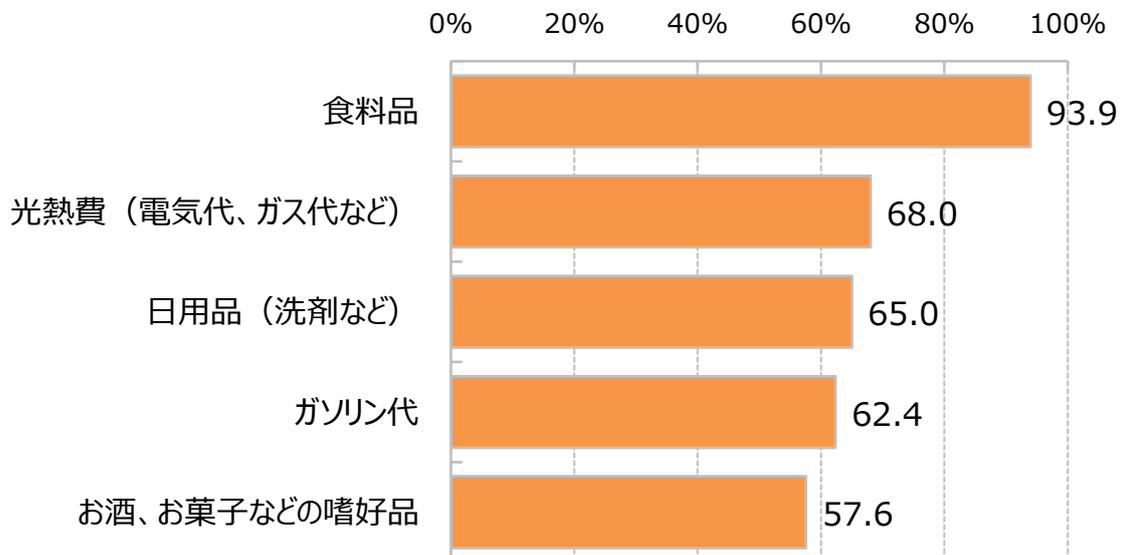
**なんでもかんでも値上げ。とくにピンチなのは食品と光熱費！**

**家計管理、コツコツタイプ vs.ざっくりタイプ、多いのはどっち？**

**気になるみんなの 1 カ月の食費！ 3 人家族で 3 万～5 万円が最多**

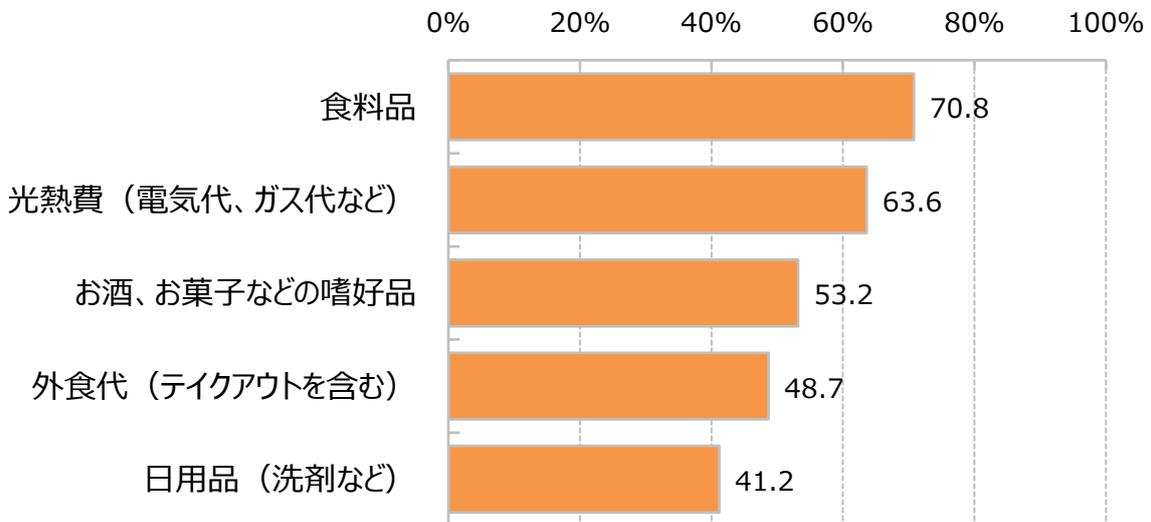
[Q]値段が高くなったと感じるものは？

(n=1023、複数回答のうち上位5つ)



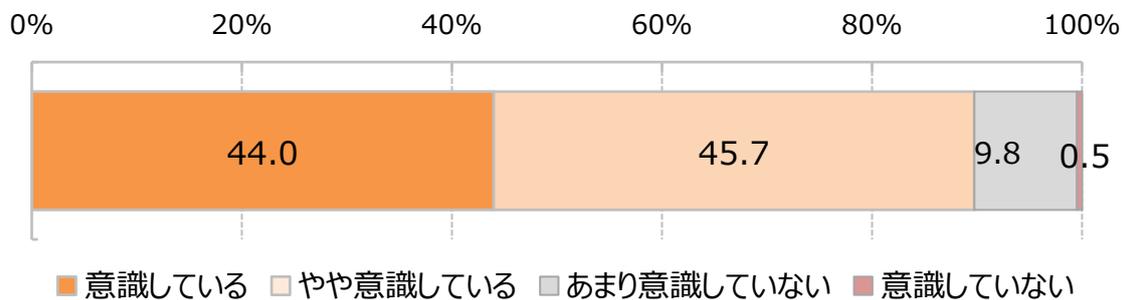
[Q]節約したい費目をお選びください。

(n=918、節約を意識している人、複数回答のうち上位5つ)



[Q]今、節約を意識していますか。

(n=1023)

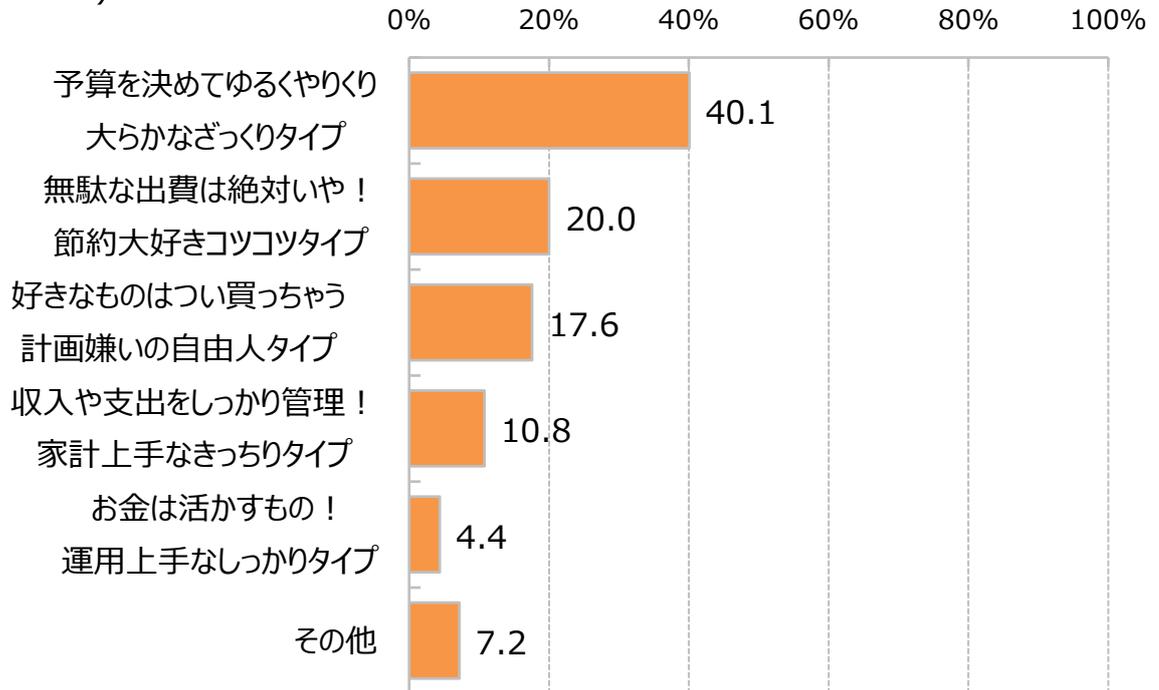


### なんでもかんでも値上げ。とくにピンチなのは食品と光熱費！

値上げの影響を感じているのはダントツで食料品。支払い額の増加はもちろん、「いつものアイスコーヒー、10入りが720mlに。ボトル細！」(60代・うさぎ)のように、容量が減ったことで物価高を実感している人も多数いました。2位の光熱費は、「一人暮らしですが、在宅ワークでエアコンをつけると電気代が1万円近くに」(30代・まるちゃん)など、電気代アップが家計を直撃している模様。当然、節約を意識している人も89.7%とかなりの数字に。節約したい費目の上位は1位の食料品70.8%、2位の光熱費63.6%に続き、3位がお酒・お菓子などの嗜好品53.2%。「お酒は飲んだつもりでがまん、がまん」(50代・めいまま)、「甘いものを食べたい時はコンビニで買わず、家でホットケーキを作る笑」(30代・もち巾着)など、生活必需品ではなく、ちょっとした楽しみの部分を泣く泣く我慢している人が多いのかもしれませんが。

[Q]あなたの世帯の家計スタイルに、いちばん近いものは？

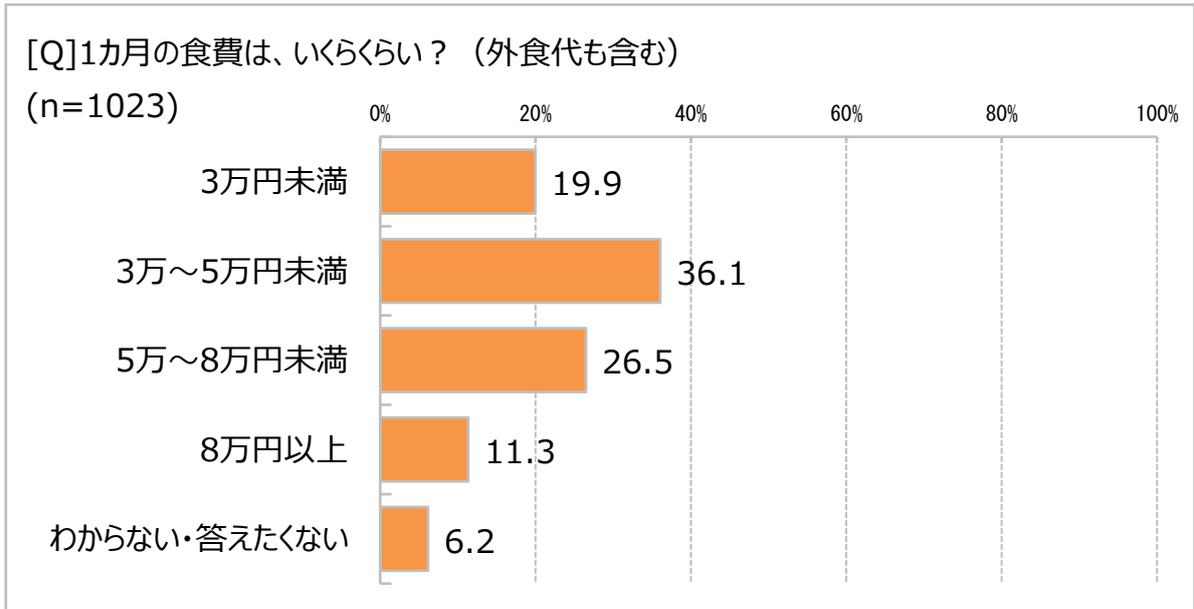
(n=1023)



### 家計管理、コツコツタイプ vs.ざっくりタイプ、多いのはどっち？

「あなたの世帯の家計スタイルに近いものは？」という質問を投げかけたら、ちょっと意外なことが判明。節約意識の高さに反して、しっかり家計管理をしている「きちりタイプ」は10.8%止まりで、予算を決めてゆるくやりくりする「ざっくりタイプ」が約40%と、第1位になりました。こんな時期だから、「きちりタイプ」や節約大好き「コツコツタイプ」が多いと思いきや、意外な結果になんだかホッとする!?

家計管理の方法についてもきいてみると、「自分でノートに記載」22.5%、「家計簿をつけている」16.2%、「家計管理アプリを使用」11.9%といった人もいるものの、「家計簿などを使って家計管理をしていない」人も38.6%いることが明らかに。家計の危機意識は高まりつつも、そこまでがんばりきれない……というアンビバレントな状況も見え隠れします。



### 気になるみんなの1カ月の食費！3人家族で3万～5万円が最多

気になるみんなの食費。金額は年齢や生活スタイルによって変わるのであくまで目安ですが、全体では3万～5万円未満がもっとも多い結果に。これを、家族の人数別に集計すると、3人家族では3万～5万円、4人家族では5万～8万円という回答がもっとも多い金額帯となりました。値上げでかさみがちな食費を抑えるために、「1週間の献立を考えて、買い物もまとめてする。食材の無駄を出さない!!」(40代・いくら欲しい)、「割引品を購入し、ポイント10倍のセール日にまとめ買い」(30代・きつねはねつき)、「なるべく自炊する、水筒やお弁当を持っていく」(30代・るー)など、無理なくできる範囲で出費を減らす工夫をしている人もたくさん。

値上げラッシュは困るけれど、過度に心配するのもしんどいもの。家計管理と同様、無理なく続けやすい方法で節約しながら賢く乗り切ろう、という前向きな気持ちを感じられる調査となりました。

#### アンケート概要

- 調査対象: オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数1023人)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2022年9月27日～10月1日
- 「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

- 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊37周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=183,667部(2022年印刷証明付発行部数)。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp)