

ひとり暮らしの生活費

収支の合った楽しい生活



ひとり暮らしの経済生活は、自分の収入に見合った収支の合う生活であることが原則です。
自分の将来を見通しながら、限られた収入を上手に配分して最大の満足を得られるようにしましょう。

その1 あなたの金銭管理能力チェック

- 自分の収入（小遣い、仕送り、手取り額）がわかる。
- 毎月の支出を記録している。
- 広告や情報を選択して良い買い物ができる。
- 健康のために必要な1日の食費を知っている。
- 夢の実現のために毎月貯金をしている。
- クレジットカード利用のメリット、デメリットを知っている。
- 緊急事態に備えてお金を準備している。
- お金の預け先は、利率等を考えて選択することができる。
- 自分を高めるお金の使い方（資格取得など）ができる。
- 日本や世界の経済の動きに関心を持っている。

Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No
Yes ・ No

チェック!!

Yesが多いほど、あなたは金銭管理能力の高い夢野貯男くんです。

Noが多いほど、あなたは金銭管理能力の低い今輪駄目男くんです。

その2 学生はいくらで暮らしているか

収入	自宅生	自宅外生(寮生除く)
小遣い	10,700円	
仕送り		70,410円
奨学金	11,420円	21,130円
アルバイト	37,680円	26,360円
定職	370円	450円
その他	2,650円	3,900円
収入合計	62,820円	122,250円

支出	自宅生	自宅外生(寮生除く)
食費	10,670円	24,570円
住居費	960円	52,910円
交通費	7,160円	3,370円
教養娯楽費	10,750円	10,990円
書籍費	1,740円	1,850円
奨学金	1,420円	1,870円
日常費	6,300円	7,120円
電話代	1,730円	3,370円
その他	1,790円	2,140円
貯金・繰越	19,610円	12,990円
支出合計	62,130円	121,180円

全国大学生生活協同組合連合会「CAMPUS LIFE DATA 2020」
(2021年3月)より抜粋(※収入・支出共)
合計には10円単位の誤差があります。

その3 社会人はいくらで暮らしているか

学歴別にみた初任給(令和元年)	厚生労働省「賃金構造基本統計調査」2019年		
	大学卒	高専・短大卒	高校卒
全体	210,200円	183,900円	167,400円
男	212,800円	184,700円	168,900円
女	206,900円	183,400円	164,600円

30歳未満単身者の支出	総務省「全国消費実態調査」(単身世帯のうち勤労者世帯)平成26年	
	男性	女性
実収入	274,210円	215,661円
食費	37,163円	26,877円
住居費	39,011円	42,151円
光熱水道費	7,898円	8,413円
家具家事用品	3,081円	2,330円
被服履物費	5,138円	8,871円
保健医療費	1,204円	3,223円
交通通信費	21,863円	29,277円
教養娯楽費	24,755円	18,307円
その他	15,639円	20,628円
非消費支出	43,777円	32,468円

総務省「全国消費実態調査」(単身世帯のうち勤労者世帯)平成26年

その4 Let's try 収支の合った楽しい生活

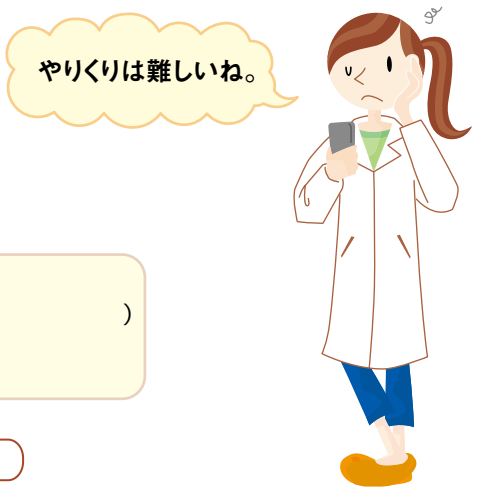
毎日の消費生活や年間を見通した消費生活から、自分の実収入に見合った納得のいく支出を配分し、収支が合うように予算をたててみよう。



私は **学生**
今はまだ仕送りの身です。
一生懸命勉強してます。



私は **社会人1年生**
晴れて()
に就職しました。
がんばってます。



やりくりは難しいね。

項目	内訳	学生	社会人		
収入総額	実収入以外の収入	預金引き出し等			
	特別収入	ボーナス等			
		①給料			
	実収入	②仕送り			
③アルバイト					
④奨学金					
合計 A					
支出総額	実支出	消費支出			
		⑤食費			
		⑥住居費			
		⑦光熱水道費			
		⑧家具家事用品費			
		⑨被服履物費			
		⑩保健医療費			
		⑪交通通信費			
		⑫教養娯楽費			
		⑬その他			
		合計 B			
		非消費支出	⑭所得税		
			⑮国民年金	(0)	
	⑯厚生年金				
⑰健康保険					
⑱雇用保険					
合計 C					
実支出以外の支出	⑲預貯金				
	⑳任意保険料				
	㉑クレジット	(0)			
合計 D					

① ⑭ ⑯ ⑰ ⑱ ワーク 4 参照
⑤ ~ ⑬ ⑮ ⑳
左ページおよび下記資料参照



- 消費支出(生活費)等の参考資料
- ⑤ **食費** 30,000円(外食も含む)
(1,000円×30日、ワーク16参照)
 - ⑥ **住居費** 家賃 管理費 駐車場代
 - ⑦ **光熱水道費** 10,000円
 - ⑧ **家具家事用品費**
消耗品(トイレトーパー 洗剤)等
 - ⑨ **被服履物費**
洋服・靴・アクセサリー代 寝具
クリーニング代
 - ⑩ **保健医療費**
診察・薬代 コンタクト用品代
 - ⑪ **交通通信費**
電話代・郵便
車関係費(ガソリン代 洗車代等)
電車・バス・タクシー代
 - ⑫ **教養娯楽費**
趣味 新聞 書籍
受信料 映画 旅行代金
 - ⑬ **その他**
理美容費 シャンプー 化粧品
冠婚葬祭 交際費
 - ⑮ **国民年金保険料**
・令和3年度16,610円
・学生も20歳から支払うこと
になっているが、申請すれば支払い
を猶予される。
 - ⑳ **任意保険料**
生命保険料 (円)
損害保険料 (円)

シミュレーション後の感想