

2025年3月6日
SOMPOダイレクト損害保険株式会社

物価高が家計に与える影響調査の最新版！約9割が物価高の影響を受けており、貯金を切り崩すレベル、生活に支障があるレベルを含めると約4割が物価高騰を実感！97%が節約を実施または検討中！

【第2弾】物価高による家計への影響を調査

【調査概要】

- * 調査時期：2024年12月 * 調査方法：インターネット調査
- * 調査対象：全国の20歳以上の男女1,042人（男性510人、女性532人）



SOMPOダイレクト損害保険株式会社（代表取締役社長：中川勝史、以下「当社」）は、全国の20歳以上の男女1,042人を対象に、長引く物価高が家計に与えている影響について、約2年ぶりに調査を実施しました。

【主な調査結果】

1. 物価高の影響を受けている人は全体の約9割！
2. 約4割が物価高の影響で生活がとても厳しいと実感していると回答。
3. 物価高で生活が苦しくなっているのは都心部の若年層に多い。東京在住の20・30代のうち、6割が「生活が厳しい」という回答結果に。
4. 物価高を受けて、「節約をしている」もしくは「これからしたい」と回答した人は約97%！
ほぼ全世帯で、物価高によるしわ寄せを節約でカバーしようとする傾向が明らかに。
5. 全体の7割が、物価高でも「これだけは削りたくない」というものが「ある」と回答。
人気トップ3は趣味や食事に関する項目！

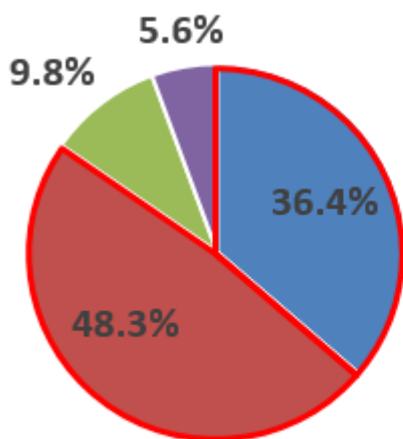
【別紙】アンケートの調査結果

質問1 あなたのご家庭では最近の物価高により、どの程度影響を受けていますか。(単一回答：n=1,042)

最近の物価高による影響を質問したところ、「非常に影響を受けている」と回答した人が40.1%、「やや影響を受けている」と回答した人が46.6%と、物価高の影響を受けていると実感している方が全体の9割近くにのぼる結果となりました。

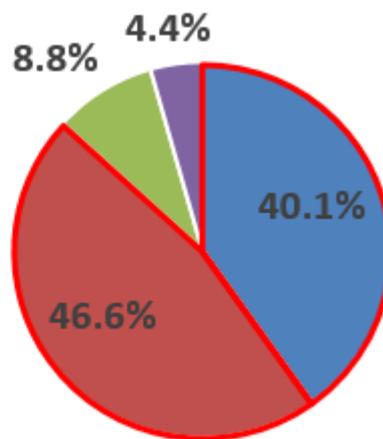
前回調査結果と比較すると、「非常に影響を受けている」の割合が約4%上昇し、逆に「まったく影響を受けていない」の割合が1%以上下がるなど、長引く物価高の影響が、いまでも非常に多くの家計に負担を及ぼしていることがわかります。

【23年3月の調査結果】



- 非常に影響を受けている
- やや影響を受けている
- あまり影響を受けていない
- 全く影響を受けていない

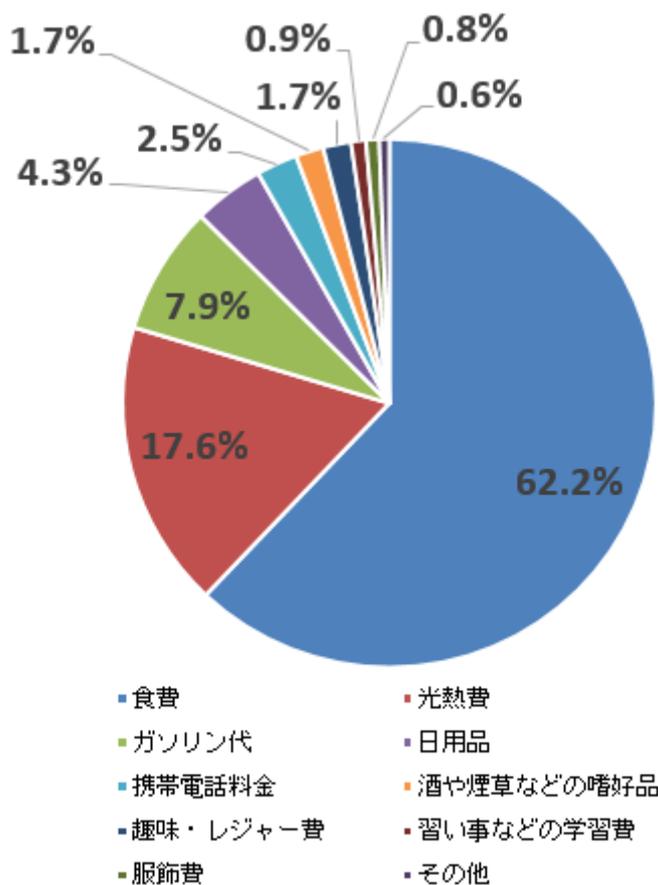
【今回の調査結果】



- 非常に影響を受けている
- やや影響を受けている
- あまり影響を受けていない
- 全く影響を受けていない

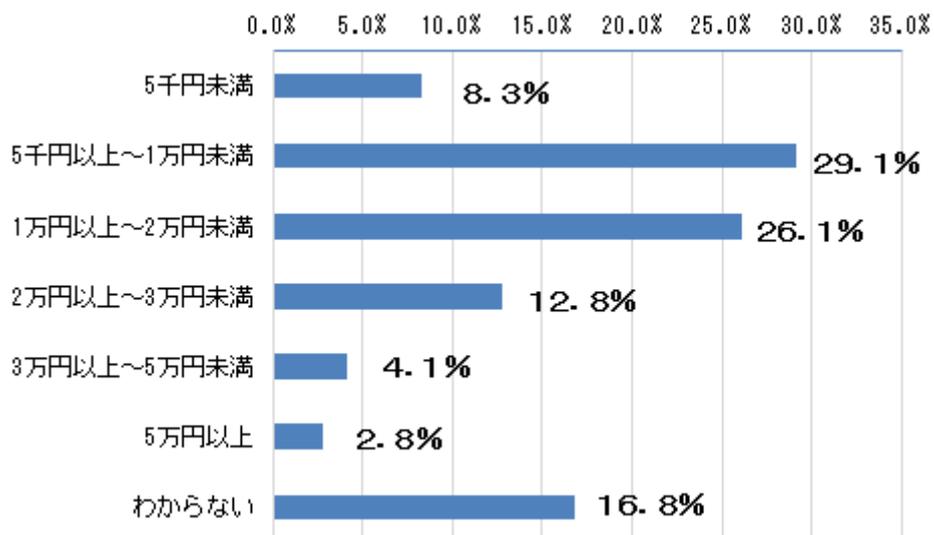
質問2 物価高により、あなたのご家庭で最も家計の負担になっていると感じる費用は何ですか。(単一回答：n=904)

物価高により、最も家計の負担になっている費用を質問したところ、「食費」が全体の62.2%とダントツでした。2位は1位から大きく差を開いて「光熱費」が17.6%、3位は7.9%で「ガソリン代」がランクインしました。やはり生活に欠かせない費用の負担が大きいと感じる人が多いようです。



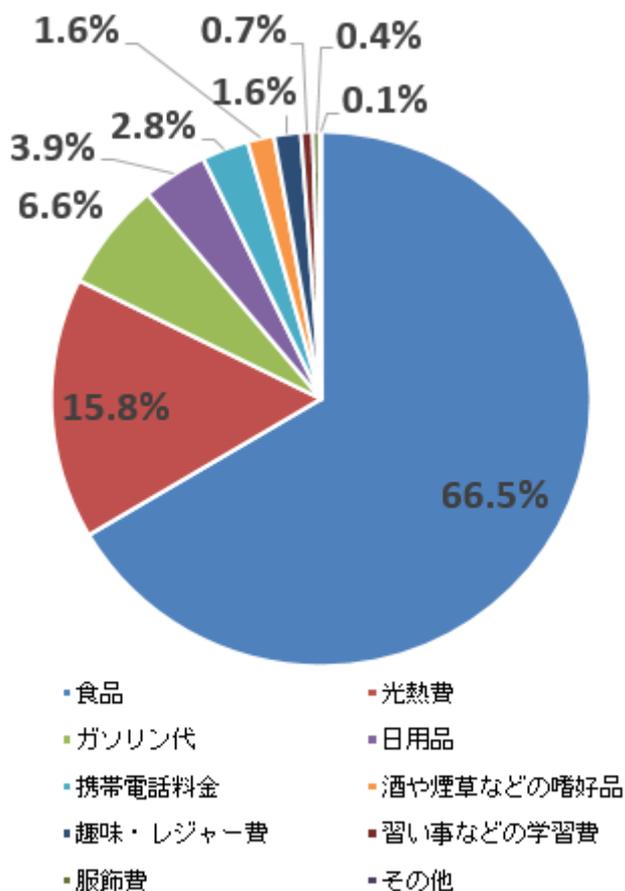
質問3 物価高により、あなたのご家庭では1か月あたりどの程度出費が増えましたか。(単一回答：n=904)

物価高によるひと月あたりの出費の増加額について、「5千円以上～1万円未満」と答えた方が最も多く29.1%でした。次点に「1万円以上～2万円未満」が26.1%で、1万円前後の出費が増えている家庭が全体の半数以上を占める結果となりました。「5万円以上」と回答した方も2.8%でした。



質問4 最も値上がりの影響が大きいと感じているものは何ですか。品目を選択してください。(単一回答：n=752)

最も値上がりしていると感じているものを質問したところ、この設問でも「食品」が66.5%とダントツの結果となりました。質問2と同じく、日常生活に欠かすことのできない品目の値上がり影響が直接的に家計に影響を与えていることが伺えます。



質問5 質問4で回答したものについて、それは具体的に何ですか。名称をフリーコメントで記載してください(例: 野菜、根菜類、果物、卵、チョコレート、油、米、カップラーメン、牛乳、ティッシュペーパー、トイレトペーパー、電気代、水道代、ガス代など)。(回答数=620)

質問2・4の結果からも歴然のとおり、フリーアンサーの回答のほとんどが食品関連に関するものでした。特にお米や野菜の値上がりが顕著だという声が非常に多く寄せられました。

そのほかにも、地方に在住の方で車通勤をされている方からは「ガソリン代がないと通勤できない、これは一番いたい」といったガソリン代高騰への影響の高さを実感する声も寄せられました。

<主なフリーアンサー(抜粋)>

■食品関連

米、野菜、卵、魚、肉、お菓子、果物、牛乳、パン、惣菜、カップ麺、乳製品、調味料 など

※「食品全般」や「あらゆる食材」という回答も多数ありました。

■光熱費関連

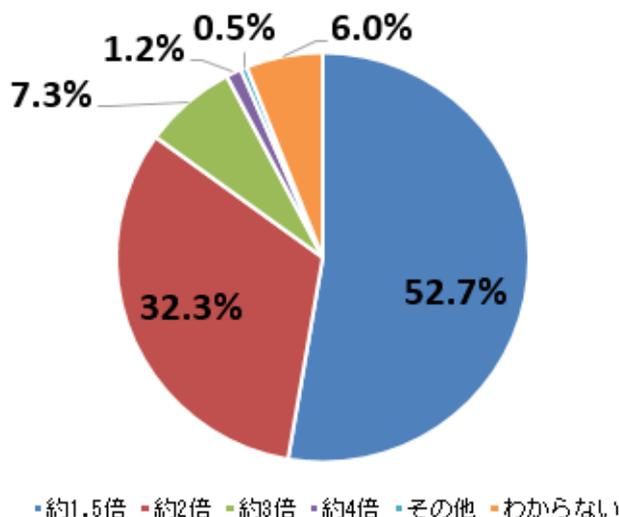
電気代、ガス代、ガソリン代、灯油代 など

■日用品関連

ティッシュペーパー、トイレトペーパー、洗剤、水道代、子どものオムツ、衣類、ペットの餌や砂 など

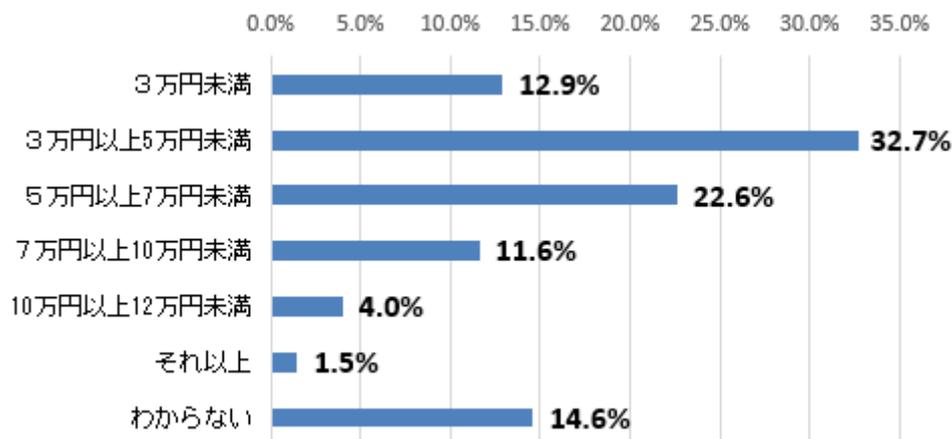
質問6 Q5で回答したものについて、具体的に月あたりどの程度値上がりしたと感じますか。(単一回答:n=752)

質問5のフリーコメントで回答した品目について、どのくらい値上がりしたと感じるかを質問したところ、「約1.5倍」と回答した人が全体の半数以上を占める結果となりました。「約2倍」と回答した人も32.3%と高く、少なくとも元値の5割増~約4倍にまで膨らんでいると実感している人が全体の93.5%となり、値上がりを感じていない人のほうが圧倒的少数派であることが明確です。



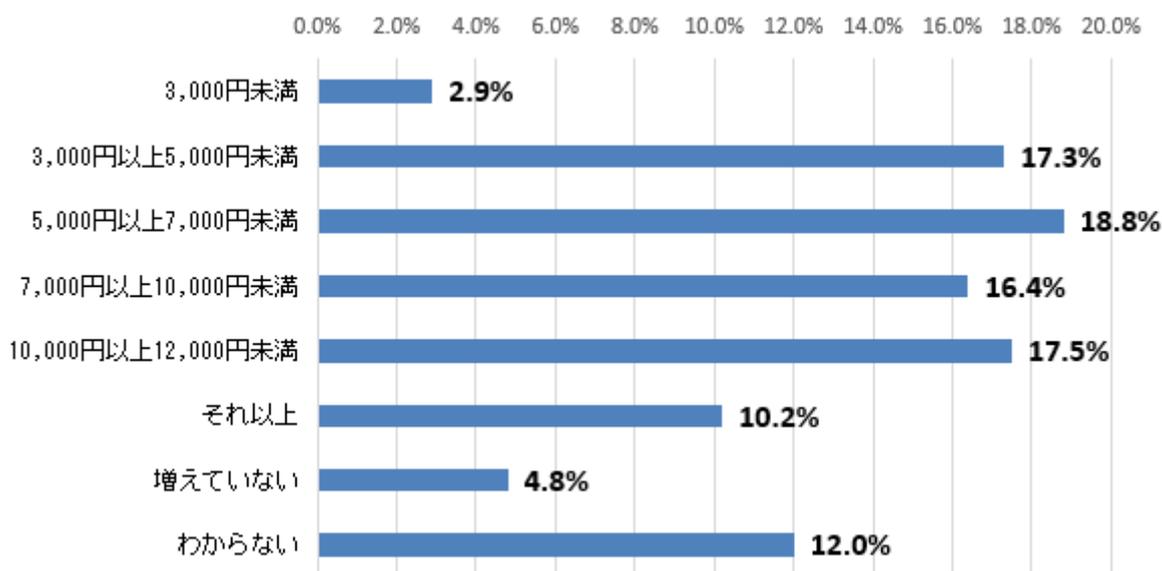
質問7 現在のご家庭の月々の食費は平均いくらですか（外食の費用を含みます）。（単一回答：n=1,042）

ご家庭ごとのひと月の食費（平均）を質問したところ、「3万円以上5万円未満」の回答が32.7%で1位でした。「3万円未満」の回答は12.9%にとどまり、「3万円以上」の回答が全体の72.4%を占める結果となりました。



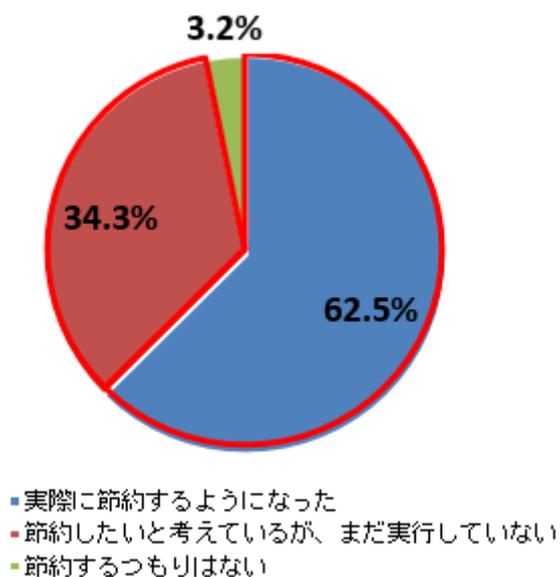
質問8 月々の食費は2～3年前と比べてどれくらい増えていますか。（単一回答：n=890）

2～3年前と比較したひと月の食費の変化について質問したところ、「5,000円以上7,000円未満」の回答が最も多く18.8%となりました。次点で「10,000円以上12,000円未満」の回答が17.5%となり、食費から見ても数年前から大きく増額している実態がみてとれます。



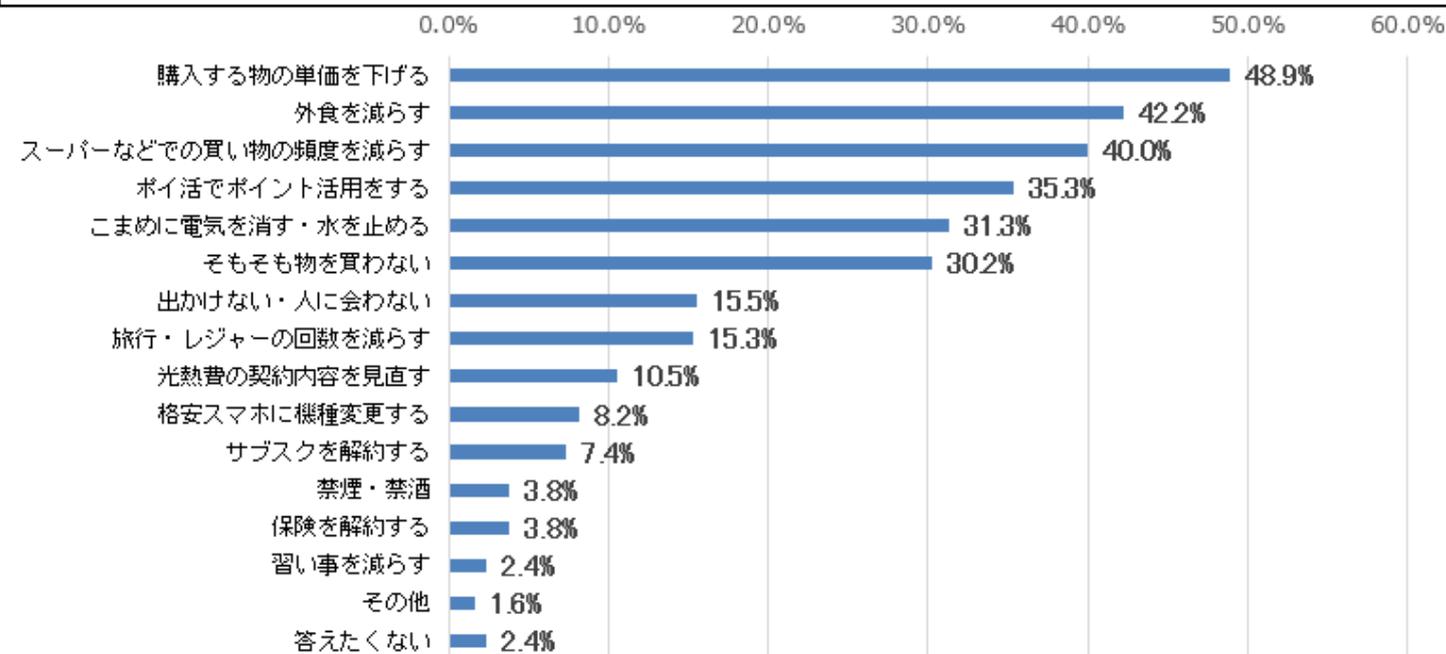
質問9 物価高を受けて、あなたのご家庭では節約をするようになりましたか。(単一回答：n=904)

「実際に節約するようになった」と回答した人が62.5%、「節約したいと考えているが、まだ実行していない」と回答した人が34.3%と、「節約したい」と考えている方が全体の96.8%を占めるという結果になり、ほぼ全ての方が物価高によるしわ寄せを節約でカバーしようと考えていることがわかりました。節約への関心は非常に高いと言えます。



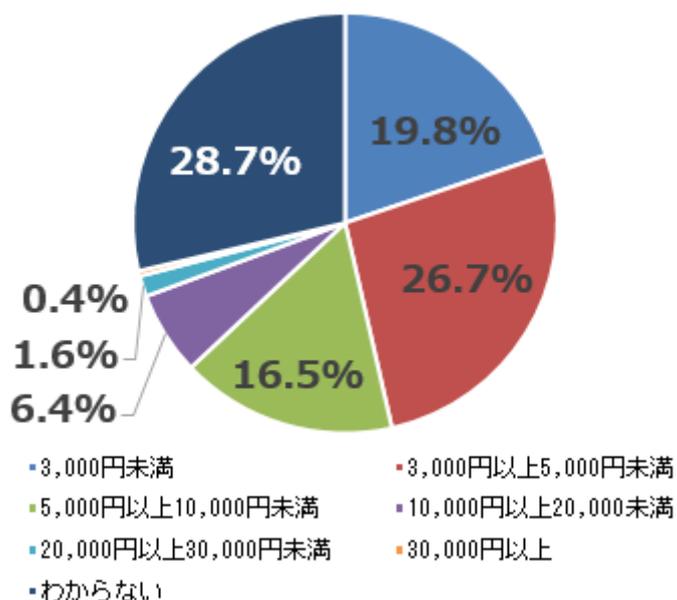
質問10 具体的に取り入れている、もしくはこれから取り入れようとしている節約術はなんですか。当てはまるものをいくつでも選択してください。(複数回答：n=875)

「購入する物の単価を下げる」「スーパーなどでの買い物の頻度を減らす」「そもそも物を買わない」など、日々の出費に対して財布のひもを固くする方法や、「外食を減らす」「出かけない・人に会わない」「旅行・レジャーの回数を減らす」といった物理的に出費の機会を減らす方法が多く回答されました。「ポイ活でポイント活用をする」「こまめに電気を消す・水を止める」という日常生活での工夫も多く見られました。



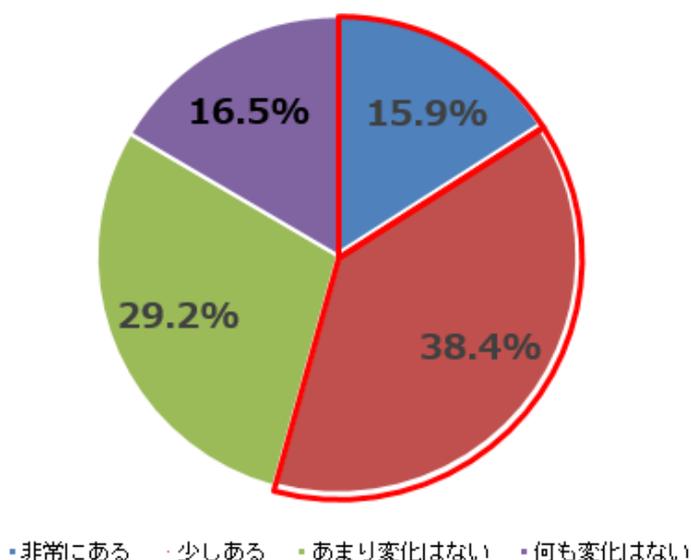
質問 1 1 質問 9 で「実際に節約するようになった」と回答した方にお聞きします。節約の結果、月にいくらぐらい節約できていますか。月によって異なる場合は、平均額で回答してください。(単一回答：n=565)

実際に節約できている金額は「3,000円以上5,000円未満」が26.7%と最も多く、次いで「3,000円未満」が19.8%、「5,000円以上10,000円未満」が16.5%となり、大幅な節約についてはなかなか実現できていないことがわかりました。



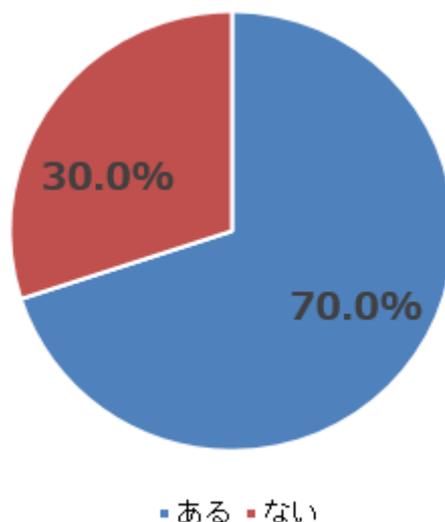
質問 1 2 休日の旅行や遠出のレジャーの回数を減らして、近場や自宅で過ごす回数が増えたなど、休日の過ごし方に変化はありますか。(単一回答：n=1,042)

「非常にある」が15.9%、「少しある」が38.4%と、「変化がある」と答えた方が54.3%と「変化がない」と答えた方を上回る結果となりました。



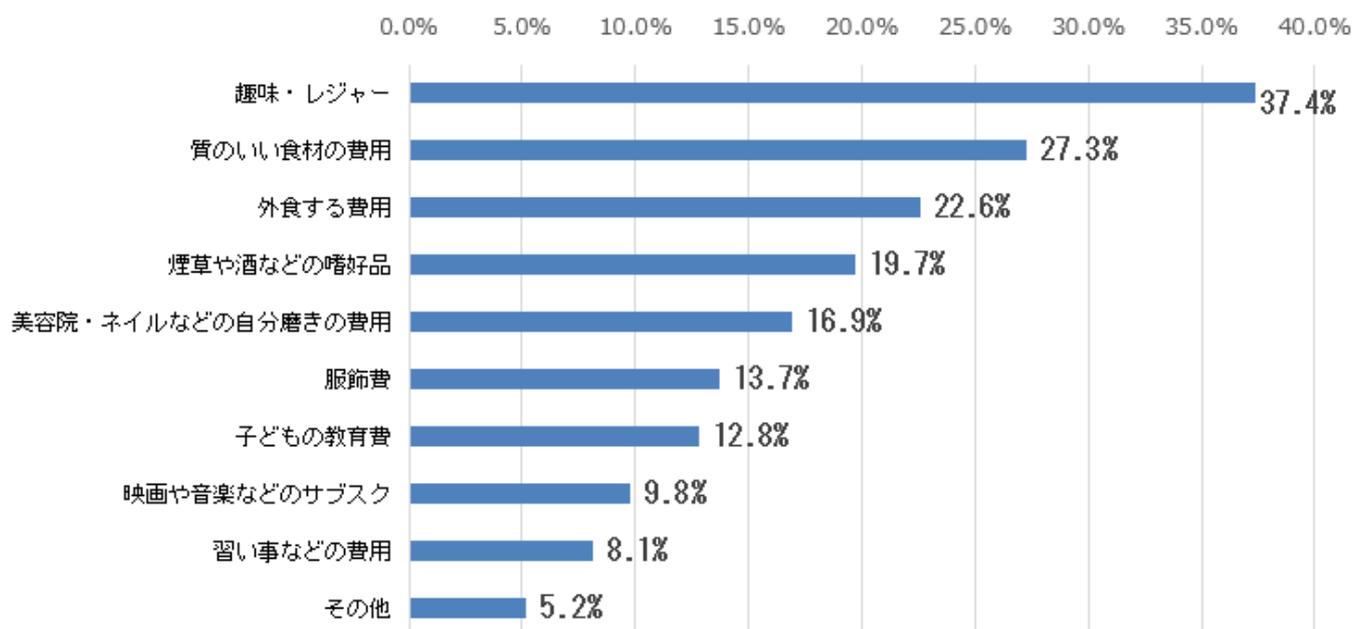
質問 13 物価高でも「これだけは削りたくない」というものはありますか。(単一回答 : n=904)

「ある」と回答した方が70%と、物価高でも譲れない出費があると回答した方が過半数という結果になりました。



質問 14 質問 13で「ある」と回答した方にお聞きします。それは何ですか。当てはまるものをいくつでも選択してください。(複数回答 : n=633)

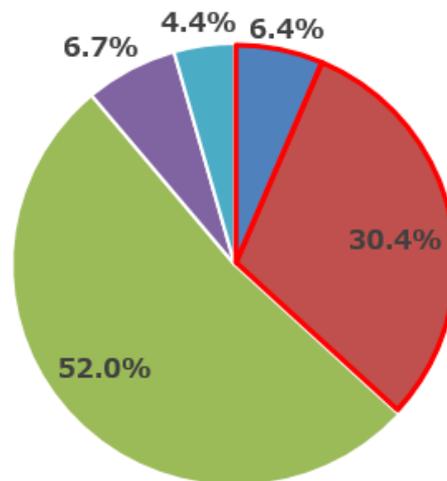
1位は「趣味・レジャー費」で37.4%の方が選択しており、生活を充実させるために自身の趣味やこだわりへの出費は欠かせない方が多いという結果となりました。2位は「質のいい食材の費用」で27.3%、3位は「外食する費用」で22.6%となりました。度重なる食材の値上げで多くの家計に影響を与えている食費ですが、そんな中でも食に対してのこだわりをお持ちの方が多かったことがわかりました。



質問 15 実際のところ、物価高により生活はどれくらい厳しくなっていると実感していますか。

(単一回答：n=904)

「本当に厳しい。明日の食べ物にも困るレベル」と回答した人は6.4%、「かなり厳しい。貯金を切り崩すレベル」と回答した人は30.4%で、家計に相当な影響を受けている人が全体の36.8%と、4割近くの方がとても生活が厳しいと実感している現状が明らかになりました。「やや厳しいが、出費を抑えることでやりくりできている」と回答した人も52.0%と非常に高く、影響を全く受けていない人が圧倒的少数派であることがわかりました。また、回答結果を地域別に見ると、東京にお住まいの20代・30代のうち「本当に厳しい。明日の食べ物にも困るレベル」「かなり厳しい。貯金を切り崩すレベル」と回答した人は6割という結果になり、これは他の地域より多く、住宅費などが他の地域に比較して高めである東京において、生活の厳しさを実感される方が増えているということがわかりました。



- 本当に厳しい。明日の食べ物にも困るレベル
- かなり厳しい。貯金を切り崩すレベル
- やや厳しいが、出費を抑えることでやりくりできている
- 実際のところまったく困っていない、これまでと変わらない
- 答えたくない

Q15 実際のところ、物価高により生活はどれくらい厳しくなっていると実感していますか。

			Q15						
			n	本当に厳しい。明日の食べ物にも困るレベル	かなり厳しい。貯金を切り崩すレベル	やや厳しいが、出費を抑えることでやりくりできている	実際のところまったく困っていない、これまでと変わらない	答えたくない	
全体			146						
都道府県	東京都	年齢	20歳～29歳	40	17.5%	50.0%	22.5%	7.5%	2.5%
		30歳～39歳	25	12.0%	36.0%	36.0%	16.0%	0.0%	
		40歳～49歳	24	0.0%	37.5%	45.8%	12.5%	4.2%	
		50歳～59歳	30	0.0%	23.3%	70.0%	3.3%	3.3%	
		60歳以上	27	3.7%	25.9%	59.3%	7.4%	3.7%	

上記より年代・選択肢を抜粋		n	本当に厳しい。明日の食べ物にも困るレベル	かなり厳しい。貯金を切り崩すレベル	計(人)	nに対する割合(%)
東京都	20歳～29歳	40	7	20	27	60%
	30歳～39歳	25	3	9	12	

【調査結果まとめ】

上述の調査結果のとおり、物価高が生活へ与える影響が当社の前回の調査(2023年3月実施)よりさらに深刻化していることがわかりました。

食費や光熱費は必要経費で大幅に削ることは難しく、一方、特に食に関しては趣味・レジャーと並んで「これだけは削りたくない」とこだわりをお持ちの方も多いことがうかがえます。

保険などの固定費を見直すことも、節約の方法の一つです。ネット型の保険は代理店型の保険と比べて保険料が安くなるケースが多いため、節約を検討されている方は保険料比較サイトなどを活用し、保険料と補償内容のバランスを検討してみることをおすすめします。

当社の『おとなの自動車保険』は年齢ごとの事故率を保険料に反映することで事故率が低い40・50代のお客さまを中心に支持されており、ご納得いただける保険料体系となっています。また、13,000円の新規インターネット割引に加え、ALSOK 隊員による事故現場へのかけつけサポートを用意し、事故・トラブル時に「LINE」を活用し、専任担当者へご相談いただくことができます。

また、当社はお客さまの快適でお得なドライブをサポートする「カーライフマップ」をご案内しています。カーライフマップは、優待クーポンや、よく使うポイントが貯まるガソリンスタンドの検索や、希望条件に合った駐車場を探すことができます。

カーライフマップだけでなく、飲食店などで使えるクーポンサイトもご用意しており、これらのサービスはSOMPOダイレクトアプリからご利用いただけます。

ぜひ節約手段の1つとしてご利用ください。

■おとなの自動車保険ページはこちら

<https://www.sompo-direct.co.jp/otona/>

■カーライフマップ・クーポンサイトの詳細はこちら

<https://www.sompo-direct.co.jp/benefits/index.html>

以上